



# ÄRZTLICHES ATTEST

## "LA DIAGONALE DES FOUS"

AM 17, 18, 19 und 20 Oktober 2019

Diagonale des fous 27 Ausgabe – Trail de Bourbon 20  
Ausgabe – La Mascareignes 9 Ausgabe - Zembrocal trail  
3 Ausgabe

### EIDESSTATLICHE ERKLÄRUNG DES LÄUFERS

Ich erkläre hiermit :

- für die Teilnahme an diesem Wettkampf keine Dopingmittel zu benutzen.
- über die Länge und die spezifischen Besonderheiten dieses Wettkampfs, der auf der Insel Reunion, im Gebirge, unter Gegebenheiten und Umgebungen, die sehr schwierig sein können (Feuchtigkeit, Nacht, Temperaturschwankungen von 0 bis 35° C und Höhenlagen von 0 bis 2500 m), die ein sehr hohes sportliches Niveau und Fähigkeiten der persönlichen Autonomie verlangen, informiert zu sein.
  - Den Arzt, der dieses ärztliche Attest ausstellt, die Besonderheiten dieses Wettkampfs dargestellt und ihm alle mich betreffenden medizinischen Informationen mitgeteilt zu haben.
  - Die Bedingungen der medizinischen Unterstützung und die auf der Rückseite dieses Dokuments beschriebenen medizinischen Empfehlungen an den Sportler (die "10 GOLDENEN REGELN") zur Kenntnis genommen zu haben.

Ort :

Datum :

Unterschrift :

### ÄRZTLICHES ATTEST

Ich Doktor : .....

Adresse der Arztpraxis: .....

Postleitzahl : ..... Ort : .....

Staat: .....

unterschreibe und bestätige hiermit :

1- Herm / Frau / Fräulein :

**NAME:**..... **VORNAME :**..... geb am : ..... / ..... / .....

medizinisch untersucht zu haben.

2- Am heutigen Tage habe ich keine medizinische Kontraindikation feststellen können, die der WETTKAMPFMÄSSIGE sportlichen Aktivität und der Teilnahme an Bergläufen von sehr langen Distanzen, speziell dem folgenden Berglauf (ungültiges bitte streichen) widerspricht:

Diagonale des fous

Trail de Bourbon

La Mascareignes

Zembrocal trail - Ihr Teamnamen:

- Was ist Ihr Relais (1, 2, 3 oder 4) ?

3- Das Vorhandensein der auf der Rückseite angegebenen Empfehlungen zur Kenntnis genommen zu haben

Datum :

STEMPEL ( OBLIGATORISCH ) :

Ort :

UNTERSCHRIFT des Arztes :

**WICHTIG : DIE VORLAGE DIESES ATTESTES IST VORAUSSETZUNG ZUR ZUTEILUNG EINER STARTNUMMER.** Kein eingeschriebener Teilnehmer kann seine Startnummer bekommen und unter der Verantwortlichkeit des Vereins GRAND RAID an den Start gehen, ohne dieses **zwischen dem 01/06/2019 und 15/09/2019** vollständig ausgefüllte Attest bis SPÄTESTENS dem **15/09/2019** folgender Adresse zugestellt zu haben :

**Association Grand Raid – 168 rue du Général De Gaulle – F - 97400 St Denis (France)**



## "LA DIAGONALE DES FOUS"

AM 17, 18, 19 und 20 Oktober 2019

Diagonale des fous 27 Ausgabe – Trail de Bourbon 20  
Ausgabe

La Mascareignes 9 Ausgabe – Zembrocal trail 3 Ausgabe

### Kedizinische Beratung

Diese "10 GOLDENEN REGELN " sind grundlegend für einen gesunden Sport:

1. **TRAINING:** Mehrere Monate im Voraus trainieren und Erfahrung auf langen Gebirgstouren sammeln. Aufwärmen vor, Stretching während und nach der Leistung.
2. **HYDRATATION:** Ausreichend trinken (vor, während und nach der Leistung), bevor ein Durstgefühl entsteht. Etwa alle 15 Minuten, und bei groben Anstrengungen ungefähr ein Liter/Stunde.
3. **VERPFLEGUNG:** Immer eine Verpflegungsreserve dabei haben. Regelmässig essen, schon bevor der Hunger kommt.
4. **VERLETZUNG:** Niemals mit einer Muskel, Knochen oder Bänderverletzung an einen Wettkampf teilnehmen, denn sie wird mit jedem Kilometer schlimmer werden.
5. **INFEKTION:** Kein Leistungssport mit Fieber und frühestens 8 Tage nach einem grippalen Infekt (Gefahr von Herz-oder Muskelerkrankungen)
6. **MÉDIKAMENTE:** Die Nebenwirkungen verschiedener Medikamente können sich bei körperlichen Anstrengungen verstärken und schwere Komplikationen (Nieren und muskulär) hervorrufen. Unbedingt den Rat eines Arztes einholen.
7. **DOPING:** Das Verwenden von Dopingsubstanzen oder -methoden ist verboten und wird bestraft. Die Liste der Substanzen und Methoden ist einzusehen unter [www.afld.fr](http://www.afld.fr). Für jedes verbotene aber notwendige Medikament muss die Genehmigung zur therapeutischen Nutzung (AUT) eingeholt werden.
8. **TABAC :** Der Genuss von Tabak schadet der Gesundheit. 1 Stunde vor und 2. Stunden nach einer sportlichen Aktivität ist Rauchen besonders gefährlich.
9. **SYMPTOME UNTER BELASTUNG:** SCHMERZEN in der Brust, HERZRYTHMUSSTÖRUNGEN und ATEMNOT oder ein SCHWÄCHENFALL bei körperlichen Anstrengungen müssen ebenfalls einem Arzt angezeigt werden.
10. **SYMPTOME NACH DER BELASTUNG:** Sehr dunkler oder sehr wenig Urin, blutiger Stuhl, Öderme oder Gewebewasser vor einer FLUGREISE..... verpflichtet zu einem Arztbesuch.

Zögern Sie nicht, ebenfalls die Meinung von Physiotherapeuten, Podologen oder Ernährungsphysiologen einzuholen. Vergessen Sie auch nicht, sich über die Trainings-und Vorbereitungsmethoden (Ausrüstung, physische und psychische Vorbereitung) für Extrembergläufe zu informieren.

### MEDIZINISCHE EMPFEHLUNGEN

Es gibt **RICHTLINIEN** bezüglich des Ablaufs einer Untersuchung auf Kontraindikationen einer sportlichen Betätigung, der Durchführung eines **Ruhe – EKG's** für Leistungssportler, die Ausführung einer **Belastungsprüfung** und die Liste der **Dopingmittel und -methoden**.

Sie sind einzusehen (in Französisch) unter :

- Französischer Verband der Sportärzte (SFMS) : [www.sfms.asso.fr](http://www.sfms.asso.fr)
- Französischer Verband der Kardiologie (SFC) : [www.sfc cardio.fr](http://www.sfc cardio.fr)
- Verein der Sportkardiologen (CCS) : [www.clubcardiosport.com](http://www.clubcardiosport.com)
- Französischer Agentur zum Kampf gegen Doping (AFLD) : [www.afld.fr](http://www.afld.fr)