



## Definition

Das Programm QUARTZ ist ein **einzigartiges und innovatives Gesundheitsmonitoring mit dem Ziel, die Gesundheit der Läufer zu schützen und zu einem dopingfreien Sport beizutragen.**

Das QUARTZ Programm ist für die gesamte Trail Running Community konzipiert. Ziel ist es, die Gesundheit aller Läuferinnen und Läufer zu fördern und den sauberen Sport durch einen gemeinschaftsbasierten, transparenten und gemeinnützigen Ansatz zu fördern.



## Für Läufer

Es gibt zwei Möglichkeiten, am QUARTZ-Programm teilzunehmen: QUARTZ Elite oder QUARTZ Regular.

## QUARTZ Elite

QUARTZ Elite bietet Läufern das ganze Jahr einen Überblick über deren Gesundheit.

### An wen richtet es sich?

Ursprünglich war QUARTZ Elite nur für Top-Athleten gedacht, heute können alle Läufer an diesem Programm teilnehmen.

ITRA ermutigt die besten Athleten der Welt, sich dem Programm anzuschließen. Aufgrund der hohen Trainingsbelastung und der vielen Trail- und Ultra-Trail-Wettbewerbe während des ganzen Jahres ist das Risiko für ihre Gesundheit größer. Aus diesem Grund bietet ITRA das QUARTZ Elite Programm kostenlos an für:

- Top 10 Männer und Top 10 Frauen in der ITRA-Gesamtwertung (nach dem [ITRA-Leistungsindex](#))
- Top 3 Männer und Top 3 Frauen in jeder Trail-Kategorie (S, M, L und XL, jeweils nach dem ITRA-Leistungsindex)

Die Teilnahme der Läufer erfolgt auf freiwilliger Basis. Wir bitten alle am Ende des Jahres identifizierten Spitzensportler, sich dem Programm im folgenden Jahr kostenlos anzuschließen. Für alle anderen Läufer, die QUARTZ Elite beitreten möchten, wird ein finanzieller Beitrag in Form einer Spende an die [Ultra Sports Science](#) Foundation verlangt, die zu einem großen Teil zur Finanzierung des gesamten QUARTZ-Programms verwendet wird, der Rest geht an die medizinische Forschung ([siehe Forschungsthemen der Stiftung](#)).

## Wie funktioniert das QUARTZ-Programm?

Diese medizinische Kontrolle erfolgt über eine Online-Plattform namens SHOL (Sports and Health Online). Es ist wichtig, dass du deinen Health Space erstellst, bevor du die Plattform nutzen kannst. Für ITRA-Läufer ist dieser Bereich über den persönlichen Bereich ihres ITRA-Kontos, aber auch über die Seite [My Health Space](#) im Menü "Health" zugänglich.

Du musst deine Gesundheitsinformationen regelmäßig auf der SHOL-Plattform ausfüllen. Ihre **Daten werden vertraulich behandelt**. Die einzigen Gruppen, mit denen Daten ausgetauscht werden, sind die Ärzte der ITRA-Gesundheitskommission und die medizinischen Teams der Veranstaltung, insofern sie QUARTZ Event zertifiziert sind. Was Sie ausfüllen müssen:

- Medizinisches Formular
- Standort
- TUEs (Therapeutische Ausnahmegenehmigungen)
- Biologische Analysen
- Untersuchungen
- Dopingkontrolle
- Medikamente und Behandlungen
- Medizinische Versorgung
- Nahrungsergänzungsmittel
- Ärztliche Atteste

**Hinweis:** Jeder Läufer kann, wenn er es wünscht, alle seine Gesundheitsdaten für eine vollständige Transparenz veröffentlichen. Persönliche Daten, wie Telefonnummer, werden nicht weitergegeben.

**Wer sind die QUARTZ Elite Läufer 2017?** [Weiter zur Läufer-Seite](#)

**Wer sind die Athleten mit veröffentlichten Gesundheitsbereichen?** [Schauen Sie sich die Liste hier an.](#)

## Biologische Analysen

Mehrere biologische Analysen werden das ganze Jahr über von den Läufern angefordert. Nach Erhalt der Anfrage muss sich der Läufer an das nächstgelegene Labor wenden, um die gewünschten Analysen durchzuführen. Daher ist es wichtig, seinen Standort anzugeben, sobald er sich ändert.

Die Ergebnisse werden von der ITRA-Gesundheitskommission analysiert. Mehrere Szenarien sind danach möglich:

- Normales Profil: Die Ergebnisse der Analyse sind normal.
- Profil "mit Krankheitsbild": Die Ergebnisse der Analyse zeigen eine oder mehrere Krankheitsbilder, eine "no start rule" kann angekündigt werden, wenn der Athlet in naher Zukunft ein Rennen hat.
- Atypisches Profil: Die Ergebnisse der Analyse liegen außerhalb der Normen, weitere Analysen werden vor der Bekanntgabe einer Diagnose durchgeführt.
- Anormales Profil: Die Ergebnisse der Analyse sind anormal, eine "no start rule" kann angekündigt werden, wenn der Athlet in naher Zukunft ein Rennen hat.

Die "no start rule" wird vom Medical Race Committee ausgesprochen, das sich aus Ärzten des ITRA Health Committee und dem überweisenden Arzt des Rennens zusammensetzt.

# QUARTZ Regular

QUARTZ Regular ist die Grundlage des Programms.

## Für wen ist es gedacht?

QUARTZ Regular richtet sich an alle Läufer, die sich für ihre eigene Gesundheit einsetzen wollen. Sie wird durch die Wettbewerbe realisiert, an denen jeder Läufer teilnimmt.

Sie ist kostenlos und völlig freiwillig.

## Was soll ich als Sportler tun?

Der erste Schritt ist es, deinen Health Space zu erstellen. Für Läufer, die Mitglieder von ITRA sind, ist dieser Bereich über deinen persönlichen Bereich auf Ihrem ITRA-Konto und auch über [My Health Space](#) im Menü "Health" zugänglich.

Du musst deine Gesundheitsinformationen auf der SHOL-Plattform aktuell halten. Die Daten werden absolut vertraulich behandelt und nur dann an die Ärzte der ITRA Health Commission und die medizinischen Teams der Veranstaltung weitergegeben, wenn sie Teil des QUARTZ Event Programms sind. Was sollst du ausfüllen musst:

- Medizinisches Formular
- Standort
- TUEs (Therapeutische Ausnahmegenehmigungen)
- Biologische Analysen
- Untersuchungen
- Dopingkontrolle
- Medikamente und Behandlungen
- Medizinische Versorgung
- Nahrungsergänzungsmittel
- Ärztliche Atteste

Als Teil von QUARTZ Regular unterliegst du keiner jährlichen Gesundheitskontrolle. Dennoch sind die Informationen wertvoll, denn sie ermöglichen es den medizinischen Teams, die während der Trail-Rennen im Rahmen des QUARTZ Event-Programms arbeiten, deine Betreuung bei Verletzungen oder Krankheiten zu erleichtern. Für QUARTZ Regular ist deine Adresse nicht obligatorisch.

QUARTZ Regular ist eine Online-Krankenakte, vertraulich und kostenlos, die von den medizinischen Teams einer Veranstaltung im Rahmen des QUARTZ Event-Programms eingesehen werden kann.

*Beispiel: Du hast zuvor eine Allergie gegen ein Medikament in deinem Gesundheitsbereich angegeben. Am Tag des Rennens hast du dich verletzt und bist ein paar Kilometer später zu einer Verpflegungsstelle gelaufen. Du hast Schwindel und Kollaps. Medizinische Teams können deinen Health Space konsultieren und sehen, welche Medikamente dir verabreicht werden können.*



**Für Veranstalter und Laufverbände**

## QUARTZ Event

Als Veranstalter, nationaler oder internationaler Laufverband bietet Ihnen QUARTZ Event einen Rahmen für ethische Entscheidungen. Sie können sich für die Gesundheit der Läufer einsetzen, indem Sie ihnen vor dem Lauf eine Vorsorgeuntersuchung anbieten.

### Für wen ist dies gedacht?

Es ist für Veranstalter gedacht, die der Gesundheit der Läufer Priorität einräumen wollen. Im Jahr 2017 haben sich 28 Veranstaltungen dem QUARTZ Event angeschlossen.

### Was soll ich als Veranstalter tun?

Der erste Schritt besteht darin, die **entsprechende QUARTZ-Gesundheitsrichtlinie in das Reglement deiner Veranstaltung zu integrieren**. Die Läuferinnen und Läufer können diese sofort nach der Anmeldung zur Kenntnis nehmen.

Als nächstes kannst du verschiedene Ebenen der Beteiligung wählen:

- **Ebene 1**
  - Erstellung des für das Rennen vertraulichen **SHOL**-Bereichs, auf den die Rennleitung und das medizinische Team auf registrierte Gesundheitsprofile zugreifen können.
  - Biologische Analysen **30 Tage** vor und **1 Tag** vor dem Rennen für die Top 5 Männer und die Top 5 Frauen.
  
- **Ebene 2**
  - Einrichtung eines dem Rennen gewidmeten **SHOL**-Bereichs
  - Biologische Analysen **30 Tage** vor und **1 Tag** vor dem Wettkampftag, für die Top 5 Männer und die Top 5 Frauen, die am Wettkampf teilnehmen.

### Was ist der Zweck der Schaffung eines SHOL-Bereichs?

SHOL bietet eine Plattform zum Sammeln von Gesundheitsinformationen und Dokumenten über einzelne Läufer. Sie bietet auch eine Clearingstelle für die ärztlichen Bescheinigungen der einzelnen teilnehmenden Läuferinnen und Läufer.

Dank der Informationen der Läufer ist es möglich, **riskante medizinische Profile der Teilnehmer zu identifizieren**, sie zu kennzeichnen (z.B. mit farbigen Aufklebern auf dem Startnummernschild) und die Mittel für ein schnelleres und effektiveres Eingreifen anzupassen.

### Warum biologische Analysen vor dem Rennen?

Es soll sichergestellt werden, dass die Top-Läufer 30 Tage vor dem Rennen gesund sind und am Tag vor dem Wettkampf überprüft werden, dass kein Gesundheitsrisiko vorliegt. Aus finanziellen, aber auch organisatorischen und physiologischen Gründen werden die Analysen 30 Tage vor und 1 Tag vor dem Rennen nur bei den bestplatzierten Männern und Frauen der Startliste, die von der Organisation vor der Veranstaltung versandt wurden, angewandt. Der Veranstalter kann wählen, wie viele Analysen durchgeführt werden sollen.

## Was soll ich als Läufer tun??

Mit der Annahme des Reglements sind alle Teilnehmer verpflichtet:

- Einen Health Space zu erstellen, falls dies noch nicht geschehen ist
- Ihre Gesundheitsinformationen auf der SHOL-Plattform deklarieren (Allergien, Krankheitsbilder, Medikamente, TUEs...)
- Zur Durchführung der gewünschten Analysen einzuwilligen
- Einzuwilligen, nicht zu starten ("so start rule"), wenn sie das Reglement nicht einhalten oder wenn ein Gesundheitsproblem festgestellt wird.

## Finanzierung

Die Kosten für die Verwendung von QUARTZ Event bei einem Trailrace hängen von vielen Parametern ab. Wir empfehlen die Kontaktaufnahme mit der Ultra Sports Science Stiftung, um die Kosten zu ermitteln. Es gibt viele Finanzierungslösungen, einschließlich des Verkaufs von sogenannten „Health Bibs“, die diese Gesundheitsinitiativen unterstützen können. [Kontaktiere bitte die Stiftung für weitere Informationen.](#)

## Partnermarken des QUARTZ-Programms

Im Jahr 2017 haben sich fünf Sportmarken dafür entschieden, das QUARTZ-Programm der ITRA-Gesundheitspolitik zu unterstützen: Columbia, Compressport, Hoka One One, Salomon und The North Face.

Arbeitest du für eine Marke, die daran interessiert ist, das Programm 2018 zu unterstützen? [Bitte kontaktiere uns.](#)