

ANTI-DOPING

WICHTIGE HINWEISE FÜR IHRE INTERNATIONALE WETTKAMPFTEILNAHME



Liebe Athletinnen und Athleten,

mit Ihrer Meldung zu einem internationalen Wettkampf der Masters haben Sie sich auch dem geltenden Anti-Doping-Regelwerk unterworfen. Es kann passieren, dass Sie als Teilnehmer:in der Leichtathletik-Masters-Europameisterschaften und/oder -Weltmeisterschaften zu einer Dopingkontrolle aufgefordert werden. Dieser dürfen Sie sich nicht verweigern.

Sollte aus gesundheitlichen Gründen die Einnahme oder Anwendung einer verbotenen Substanz bzw. Methode erforderlich sein, ist es unter bestimmten Voraussetzungen notwendig, dass Sie **mindestens 30 Tage vor dem Wettkampf** einen Antrag auf Medizinische Ausnahmegenehmigung (TUE) stellen. Der Weltverband der Masters (WMA) hat hierzu ein eigenes TUE-Verfahren. Medizinische Ausnahmegenehmigungen sind mit dem [WMA-TUE-Formular](#) zu beantragen. Mit diesem Formular einschließlich der dazugehörigen ausführlichen medizinischen Dokumentation beantragen Sie die Genehmigung der Anwendung aller verbotenen Substanzen und Methoden (siehe aktuelle Verbotliste der WADA).

Das in Englisch oder Französisch lesbar und vollständig ausgefüllte TUE-Antragsformular ist mit der ausführlichen medizinischen Dokumentation (ebenfalls in Englisch oder Französisch) ausschließlich einzureichen bei der von der WMA hierfür benannten Person:

Carole Filer
7 Tipton Bank
Sheffield S10 5GG
United Kingdom
Mobil: 0044 (0) 754 882 6151
E-Mail: wmatuesec@gmail.com

Anfragen zur TUE sind bei der o. g. Person zu stellen.

Medikamentenanfragen richten Sie bitte ausschließlich an das Ressort Medizin der Nationalen Anti Doping Agentur (NADA), Heussallee 38, 53113 Bonn, Telefon: +49 228 812 92-132, E-Mail: medizin@nada.de oder nutzen Sie kostenfrei die medizinische Datenbank der NADA - [NADAmed](#).

Die WADA-Verbotliste

Die WADA-Verbotliste 2024 ist am 01.01.24 in Kraft getreten. Bitte informieren Sie sich deshalb auf den Webseiten der NADA oder des DLV, um über Änderungen zur vorherigen Verbotliste informiert zu sein. Die WADA-Verbotliste 2024 sowie die Erläuterungen zu den dazugehörigen, wichtigsten Änderungen der neuen Verbotliste und das *Monitoring Program* finden Sie auf der [DLV-Webseite](#) sowie auf den Webseiten der NADA bzw. WADA.

Die wichtigsten Änderungen gegenüber der Verbotliste 2023 betreffen lt. einer Veröffentlichung der NADA folgende Substanzklassen und Methoden:

- Zu Klasse S0. **Nicht zugelassene Substanzen** wurde die Substanz 2,4-Dinitrophenol (DNP) und Troponin-Aktivatoren (z.B. Reldesemtiv und Tirasemtiv) als Beispiele hinzugefügt.

ANTI-DOPING

WICHTIGE HINWEISE FÜR IHRE INTERNATIONALE WETTKAMPFTEILNAHME



- In Klasse **M1. Manipulation von Blut und Blutbestandteilen** ist ab dem 1. Januar 2024 die Wiederaufnahme von Blut bzw. Blutbestandteilen vom Verbot ausgenommen, wenn ein:e Athlet:in Plasma oder Plasmabestandteile über eine Plasmapherese in einem registrierten Spendezentrum spendet.
- In Klasse **S7. Narkotika** wurde die Substanz Tramadol hinzugefügt. Ab dem 1. Januar 2024 ist die Anwendung von Tramadol innerhalb des Wettkampfs verboten und Tramadol darf bei einer Dopingkontrolle im Wettkampf nicht nachgewiesen werden. Der Wirkstoff Tramadol ist in Deutschland verschreibungspflichtig. Von der WADA geförderte Forschungsprojekte bestätigten, dass Tramadol im Sport leistungssteigernd wirken kann.
- Weitere Änderungen der Verbotliste bestehen in Präzisierungen im Wortlaut an einigen Stellen und der namentlichen Nennung von weiteren Beispielen und Synonymen für verbotene Substanzen in den Klassen **S1. Anabole Substanzen, S2. Peptidhormone, Wachstumsfaktoren, verwandte Substanzen und Mimetika, S4. Hormon- und Stoffwechselmodulatoren, S5. Diuretika und Maskierungsmittel und S6. Stimulantien.**

In das Überwachungsprogramm 2024 wurden aufgenommen

- die Substanzen Tapentadol und Dihydrocodein, um einen möglichen Missbrauch innerhalb des Wettkampfs zu beobachten;
- die Substanz Semaglutid (ein GLP-1 Analogon), um einen möglichen Missbrauch innerhalb und außerhalb von Wettkämpfen zu prüfen.

Für Sie als Leistungssportler:in ist es erforderlich, die Vorgaben der WADA-Verbotliste mit dem täglichen Leben in Verbindung zu bringen. Zu allen Themen informiert die NADA ausführlich auf ihrer [Webseite](#).

Weitere wichtige medizinische Einzelheiten zu einigen dopingrelevanten Substanzen

Der Wirkstoff Tramadol – Bestandteil von Schmerzmitteln

Trotz der oben genannten Erwähnung weisen wir vorsorglich darauf hin, dass der Wirkstoff Tramadol (WADA-Verbotliste Klasse S7. Narkotika) innerhalb des Wettkampfes verboten ist. *Tramadol* ist ein Arzneistoff aus der Gruppe der Opioide und wird zur Behandlung mäßig starker bis starker Schmerzen verwendet. Sollten Sie aus gesundheitlichen Gründen im Rahmen einer medizinischen Indikation Tramadol einsetzen müssen, bitten wir Sie dringend, Ihren Arzt bzw. Ihre Ärztin frühzeitig über dieses Verbot zu informieren, um einen Verstoß gegen das Dopingreglement zu vermeiden. Weitere Informationen finden Sie in dem [NADA-Infoblatt Tramadol](#).

Glucocorticoide – auch bekannt als „Kortison“

Manchmal ist eine Behandlung mit Glucocorticoiden/Kortison erforderlich. Bei einer solchen Behandlung gibt es wichtige Dinge zu beachten, was die Anwendung von Glucocorticoiden betrifft. Deshalb: Informieren Sie Ihre:n Ärztin/Arzt über diese Erfordernisse. Informieren Sie sie/ihn über die Ausführungen der NADA [Regelung zur Anwendung von Kortison](#), damit eine Behandlung, die den Regeln entspricht, durchgeführt werden kann. Hilfreich ist auch der [NADA-Flyer Kortison im Sport](#).

Sollten Sie oder Ihre Ärztin/Arzt hierzu Fragen haben, setzen Sie sich bitte mit dem NADA-Ressort Medizin, Heussallee 38, 53113 Bonn, Telefon: +49 228 812 92-132, E-Mail: medizin@nada.de in Verbindung. Grundsätzlich empfiehlt die NADA, sich über jede im Wettkampf verbotene Anwendung von Glucocorticoiden einen Bericht Ihrer behandelnden Fachärztin oder Ihres behandelnden Facharztes ausstellen zu lassen. Dies ermöglicht es, bei Rückfragen die Behandlung besser nachzuvollziehen.

Alle Glucocorticoide sind **innerhalb des Wettkampfs** verboten, wenn sie über folgende Verabreichungswege angewendet werden:

- **Oral** (über den Mund). Dazu zählen u. a. auch die oromukosale (über die Mundschleimhaut), bukkale (in der Wangentasche), gingivale (auf dem Zahnfleisch) und sublinguale (unter der Zunge) Verabreichung.
- **Rektal** (über den Mastdarm),
- **jegliche injizierbare Wege**. Dazu zählen u. a. intravenöse (in eine Vene), intramuskuläre (in einen Muskel), intraartikuläre (in ein Gelenk), periartikuläre (um ein Gelenk herum), peritendinöse (um eine Sehne herum), intratendinöse (in eine Sehne) oder subkutane (unter die Haut) Injektionen.

Außerhalb des Wettkampfs sind die oben genannten Anwendungsarten von Glucocorticoiden erlaubt. Bitte beachten Sie die entsprechenden **Auswaschzeiten** (siehe Tabelle unten), die nach Anwendung eines Glucocorticoids bis zum nächsten Wettkampf mindestens eingehalten werden sollten.

Alle Anwendungsarten, die nicht zu den oben genannten zählen, sind jederzeit, also innerhalb und außerhalb des Wettkampfs, erlaubt. Hierzu zählen u.a. die **dermale** (auf der Haut), **inhalative** (per Inhalation), **nasale** (in der Nase) oder **ophthalmische** (am Auge) Anwendung. Bei diesen Anwendungsarten ist davon auszugehen, dass keine hohen Wirkstoff-Konzentrationen im Körper erreicht werden.

Auswaschzeiten für Glucocorticoide

Zur Einschätzung des benötigten Abstands zwischen einer Glucocorticoid-Anwendung und dem nächsten Wettkampf hat die WADA sog. Auswaschzeiten veröffentlicht.

Anwendungsart	Glucocorticoid	Auswaschzeit
oral	alle Glucocorticoide	3 Tage
	Ausnahme: Triamcinolon, Triamcinolonacetonid	10 Tage
intramuskulär	Betamethason, Dexamethason, Methylprednisolon	5 Tage
	Prednisolon, Prednison	10 Tage
	Triamcinolonacetonid	60 Tage
lokale Injektionen (einschließlich periartikulär, intraartikulär, peritendinös, intratendinös)	alle Glucocorticoide	3 Tage
	Ausnahme: Prednisolon, Prednison, Triamcinolonacetonid, Triamcinolonhexacetonid	10 Tage
rektal	alle Glucocorticoide	nicht bekannt
intravenös	alle Glucocorticoide	nicht bekannt

Weitere Informationen finden Sie in der informativischen NADA-Übersetzung [Glucocorticoide und Medizinische Ausnahmegenehmigungen \(TUEs\)](#).

Zeitraum „innerhalb des Wettkampfs“

Sofern die WADA für eine bestimmte Sportart keinen anderen Zeitraum zugelassen hat, ist der Zeitraum „innerhalb des Wettkampfs“ grundsätzlich der Zeitraum kurz vor Mitternacht (um 23:59 Uhr) am Tag vor einem Wettkampf, an dem die Athletin oder der Athlet teilnehmen soll, bis zum Ende dieses Wettkampfs und Beendigung der entsprechenden Dopingkontrollen.

Inhalative Beta-2-Agonisten

Die WADA verbietet weiterhin die Verabreichung aller Beta-2-Agonisten. Ausgenommen hiervon sind:

- inhaliertes Salbutamol (höchstens 1.600 Mikrogramm innerhalb 24 Stunden, jedoch nicht mehr als 600 Mikrogramm alle 8 Stunden),
- inhaliertes Salmeterol (höchstens 200 Mikrogramm innerhalb 24 Stunden),
- inhaliertes Formoterol (höchstens 54 Mikrogramm innerhalb von 24 Stunden) sowie
- inhaliertes Vilanterol (höchstens 25 Mikrogramm innerhalb von 24 Stunden).

Sollten Sie asthmabelastet sein, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin und informieren Sie sie/ihn über diese Regeln.

Der inhalative Gebrauch der **Beta-2-Agonisten Salbutamol, Salmeterol, Formoterol und Vilanterol** sowie der **inhalative Gebrauch von Glucocorticoiden** muss unter oben genannten Bedingungen nicht von der NADA genehmigt werden. Die Anwendung der Substanzen muss bei einer Dopingkontrolle auf dem Dopingkontrollformular angegeben werden! Bitte lesen Sie hierzu auch die Veröffentlichung der NADA [Pollensaison, Allergien und Asthma](#). Bitte lesen Sie hierzu auch die Veröffentlichung der NADA [Anwendung von Asthmamedikamenten im Sport](#). Hilfreich ist auch der NADA-Flyer [Asthmasprays im Sport](#).

CBD-Produkte

WADA und NADA weisen darauf hin, dass **Cannabidiol (CBD)** zwar nicht Bestandteil der WADA-Verbotsliste ist. Athletinnen und Athleten müssen sich jedoch bewusst sein, dass CBD-Produkte, dessen Inhaltstoffe aus Cannabispflanzen gewonnen werden, auch das verbotene Tetrahydrocannabinol (THC) enthalten können. Dies kann im Falle einer Dopingkontrolle zu einem positiven Befund führen. Einzelheiten zu den Informationen zu CBD finden Sie auf der [NADA-Webseite](#).

Infusionen

Zu jeder Zeit verboten sind intravenöse Infusionen von insgesamt mehr als 100 ml innerhalb von 12 Stunden, verabreicht z. B. in einem Sanitätszelt bei Wettkämpfen, in einer ärztlichen Praxis oder in der Praxis einer Heilpraktikerin bzw. eines Heilpraktikers. Unterschieden wird zwischen einer geplanten Therapie und einer Notfallanwendung. Bitte lesen Sie den NADA-Informationenflyer [Infusionen im Sport](#).

Blut-, Blutplasma- und Thrombozytenspende sowie Stammzellenspende

Aufgrund der Änderung der WADA-Verbotsliste 2024, Klasse M1 **Manipulation von Blut und Blutbestandteilen** ist seit dem 1. Januar 2024 die Wiederezufuhr von Blut bzw. Blutbestandteilen vom Verbot ausgenommen, wenn ein:e Athlet:in Plasma oder Plasmabestandteile über eine Plasmapherese in einem registrierten Spendezentrum spendet. Bitte informieren Sie sich bei der NADA.

Wenn Sie oder Ihre Ärztin/Ihr Arzt hierzu Fragen haben, setzen Sie sich bitte mit dem Ressort Medizin der NADA, Heussallee 38, 53113 Bonn, Telefon: +49 228 812 92-132, E-Mail: medizin@nada.de in Verbindung.

Bitte denken Sie daran, dass jede von Ihnen eingenommene Substanz oder jede angewendete Methode, die Sie in der Woche vor dem Wettkampf eingenommen bzw. angewendet haben, im Falle einer Dopingkontrolle auf dem Kontrollformular angegeben werden muss. Sollten Sie bereits eine TUE der WMA haben, müssen Sie eine Kopie der Genehmigung ebenfalls bei der Wettkampfkontrolle vorlegen.

Alle weiteren wichtigen Informationen sowie Hinweise zum Antragsverfahren einer Medizinischen Ausnahmegenehmigung finden Sie auf der Verbandsseite von www.leichtathletik.de im Bereich Anti-Doping. Dort können Sie auch den [Anti-Doping-Newsletter](#) kostenlos abonnieren. Er erscheint monatlich mit den neuesten und wichtigsten Informationen rund um das Thema Anti-Doping und sorgt dafür, dass Sie immer auf dem Laufenden sind.

Wir wünschen Ihnen eine gute Trainingsvorbereitung und einen erfolgreichen Wettkampf!

Ihr

Referat Anti-Doping