

Certificat mèdic per a participar a les curses d'ultraresistència (2023)

Certificat mèdic de no contraindicació per a la pràctica de les Curses d'Ultraresistència de la Copa Catalana de la FEEC.

Curses d'ultraresistència

Com el seu nom bé indica, són curses que requereixen d'una resistència extrema per part del corredor, portant el seu cos al límit tant a nivell cardíac, respiratori, muscular, articular, nerviós i d'utilització de substrats energètics.

Les curses d'ultraresistència per muntanya són una especialitat esportiva que es caracteritza pel seu desenvolupament en recorreguts que transcorren per camins de baixa, mitja i alta muntanya amb una distància mínima de 80km i 4000 metres de desnivell acumulat positiu, tenint com a objectiu efectuar-los a peu en el mínim de temps possible i en una sola etapa (non-stop) i que compleixin la següent fórmula:

$$\text{Distància en Km x metres de desnivell positius} / 1000 \geq 320$$

El Dr. _____, amb domicili a _____, amb consulta a _____, telèfon de contacte _____ i número de col·legiat _____,

CERTIFICA

D'acord amb el document de **Consens de la Societat Catalana de Medicina de l'Esport**; <https://www.academia.cat/files/204-5282-FITXER/ConsensRMESCMEabril2013.pdf>

Havent examinat en el dia d'avui al Sr./Sra. _____, amb DNI _____, i nascut el _____ i no haver constatat cap contraindicació mèdica i per tant donant-li la consideració d'APTE per a la realització de les curses definides anteriorment.



Havent-li fet :

Proves mèdiques realitzades a l'esportista (A omplir pel metge)	
Observacions mèdiques	

Data, signatura i segell del metge

Validesa de 12 mesos a partir de la data d'expedició