

100% Nyheter från REN IDROTT

Januari - Mars 2009



Ren Idrott handlar om kunskap. Men också om insikt och attityd. Vi arbetar för en dopingfri sport och som förebild för nästa generation idrottare.

Ett viktigt led i vårt arbete är att få Sveriges ungdomar att så tidigt som möjligt inse riskerna med doping. Till vår hjälp har vi ett stort antal elitidrottande ambassadörer. Dessa utgör grunden i vår verksamhet och är beviset på att man kan nå framgångar och drömmar utan genvägar och otillåtna preparat.

Okunskapen kring doping är stor, inte minst bland Sveriges ungdomar. Under åren 2005/07 genomförde Ren Idrott opinionsundersökningar om ungas syn på doping och resultaten var minst sagt nedslående. Hela 17 procent som tävlar och idrottar kan tänka sig ta ett "magiskt" piller som gör att de blir bäst i världen i sin sport, trots bieffekten att de dör om 30 år. Det är skrämmande siffror.

2007 års undersökning gav oss ytterligare indikationer på att ungdomar inställning till doping snarare blivit mer tolerant än tidigare. Det är tydligt att attityder behöver förändras och kunskapen behöver bli större.

Välkommen till Ren Idrott 100% Nyheter!

"Nu kan man ju inte lita på nån prestation längre"

*66% av de svarande i åldern 15-25 år tror att det förekommer mycket doping bland elitidrottare som aldrig upptäcks**

Antidopingutbildning något för dig?

Ren Idrott hjälper dig att hitta rätt kurs! www.renidrott.se

I FOKUS

I Fokus träffar vi två starka kvinnor som varit ambassadörer för Ren Idrott sedan start 2002, Kajsa Bergqvist och Tina Nordlund.

Båda avslutade sin idrottskarriär efter framgångsrika år inom sin sport och har valt att leva ett privat liv undanför strålkastarljus och Let's Dance.

För Ren Idrott gör de ett undantag. Ren Idrott har satt Kajsa och Tina i Fokus!

NOTISER

Anders Olsson ny ambassadör!

2 guld och 1 brons i Paralympics Beijing 2008, nominerad till "Årets idrottare med funktionshinder" och "Järnmannen". Nu blir Anders ambassadör för en Ren Idrott. **"Ett självklart ställningstagande! Jag är stolt att vara med!"** säger Anders. Ett längre reportage kommer snart på renidrott.se!

Charlotte Kalla gav oss 2008 Årets prestation!

Inte ens Virpi Kuitunen hängde med. Sedan januari är Charlotte del av Ren Idrotts ambassadörer och Kalla har en klar åsikt om doping. "Nej, det finns inte i min värld!" Missa inte tillfälle att se hela världseliten i **Sprinten runt slottet** den 18 mars.

En stark dokumentär för svaga människor!

Måns Herngren och Fladen Films skriver och producerar Ren Idrotts informationsfilm som skall finnas med i RI's utbildningspaket.

www.renidrott.se



Stöd oss på 90 05 29-9

Visste du att: i ålder 12-14 är 48% av de svarande tveksamma till att man kan bli världsmästare på 100 meter löpning utan att dopa sig.

**Ren idrotts opinionsundersökning 2007*

I FOKUS

Kajsa Bergqvist

Mot nya s**VIN**dlande höjder och med en smak för det kulinariskt goda är Kajsa Bergqvist idag en fräsch idrotts-pensionär. Just hemkommen från Australien fick Ren idrott en pratstund med Kajsa, som sedan starten av stiftelsen varit vår ambassadör.

– Ja, den period jag är i just nu, när man precis avslutat sin karriär, handlar egentligen om att slänga upp en många olika bollar i luften och se vilka man fångar. Det gäller att hitta det som är kännat roligt och meningsfullt och ger mig utrymme att växa som människa.

Att idrotten kom att spela en central roll i Kajsas liv stod tidigt klart. Redan i unga år fanns friidrott, fotboll och volleyboll där och med ett som, Kajsa själv uttrycker det, "enormt stöd" från föräldrar och familj, blev idrottens värld en plats att växa och utvecklas i.

– Visst, jag växte enormt. Man hängde i, tränade, träffade sina vänner och lärde sig idrottens värdegrunder. Att det handlar om att träna och tävla under lika villkor är en självklarhet. Det är ju det tävlingsidrott handlar om.

"Idrotten har tagit mig runt världen och jag har fått många olika smakupplevelser"

Kajsa var en av initiativtagarna

till Ren Idrott. Som en motvikt till den rasande dopingdebatt som följde efter Ludmilla Engqvists dopingavslöjande, kände svenska idrottare ett starkt behov att visa ett ställningstagande. Doping är faktiskt extremt ovanligt i svensk elitidrott.

Kajsa berättar att hon under sin aktiva karriär aldrig blivit erbjuden, sett eller träffat på någon som lockat med otillåtna preparat. Att hon sedan har fått veta att andra som varit ute på touren inte följt spelets regler har blivit en stor besvikelse.

– Det handlar inte bara om att man blir besviken och ledsen utan man känner det som ett direkt personligt svek.

Bland alla de bollar Kajsa nu slängt upp, har hon fångat en som står henne varmt om hjärtat. Nämligen livets njutning av god mat och dryck. Hon har nyligen avslutat sin utbildning till sommelier på Restaurangakademien och knyter gärna detta



intresse till idrotten som fört henne till olika regioner och klimat där hennes intresse växt fram.

– Idrotten har tagit mig runt världen och jag har fått många olika smakupplevelser. Det har givetvis fördjupat mitt kulinariska intresse. Det är oerhört spännande ock kul! Att Kajsa njuter av sitt nya liv märks och hörs.

Som egen företagare med många olika saker på gång delar hon med sig av sina kunskaper. Bland föreläsningar, vinprovningar och styrelseuppdrag ger hon av sig själv och tar en dag i taget. Så, var hittar vi Kajsa om 5-10 år?

– Ja, det vet jag faktiskt inte. Det är det som gör livet så spännande.

N.B. 8
1.W.R. 2,08
W.C.

I FOKUS

Tina Nordström

Tina Nordlund. Fotbollsspelare, yogainstruktör och ambassadör för Ren Idrott. Hon berättar om ett liv som inneburit glädje och framgång men också oerhörda krav och prestationsångest.

Uppväxt i Stöde, Härnösand och på Alnö utanför Sundsvall med mamma, pappa och den fem år yngre brodern Dennis.

– Jag började min idrottskarriär i Stöde när jag var ungefär sex år och fotboll var det roligaste jag visste. Idrotten har fyllt många viktiga behov; samarbete, glädje, gemenskap, vänner, sammanhang, fokus, målstrategier, mental kontroll och att hantera medgång och motgång.

Redan tidigt fick jag lära mig att idrott ska vara ren och rättvis. Mycket av det som fanns med mig under barn- och ungdomsåren blev en naturlig del i min karriär liksom beslutet att bli ambassadör för Ren Idrott. Det känns oerhört meningsfullt.

Som 18-åring flyttade Tina till Umeå.

– Ja, det var en stor händelse. Sportchefen Roland blev som en extrapappa för mig när jag lite vilsen, ivrig, motiverad och nyfiken kom till en ny stad.

– Jag studerade och reste och även om det mest var fotbollsplaner och flygplatser var det nyttiga år, rika på upplevelser. Lcke att förglömma alla människor jag lärt känna. Första SM-guldet med Umeå år 2000 gav en enorm lyckokänsla. Att ta emot diamantbollen på nervösa, darriga ben är också något som jag kommer att komma ihåg.

EM-finalen i Tyskland har blivit omskriven och Tina har valt att prata och skriva en bok om den tid som följde med stress, press och ångest. – Det var väl ingen höjdare när prestationsångesten tog över men lärorikt att känna hur starka krafter som rädsla och flykt kan vara. Jag började med yoga för jag kände stress och hade sömnproblem och det har gett mig en ökad medvetenhet om mig själv och en ökad balans i mig och runt mig. Jag tycker om yogans synsätt. Att se och ta hand om hela människan för att må bra och skapa balans.

– Idag är jag utbildad till lärare i kundaliniyoga och glad över allt yogan bidragit till i mitt liv. Jag leder nu både yoga i grupp och individuellt anpassad yoga. Det kan vara problem med stress, sömn, rygg eller längtan efter mer närvaro, lugn och energi. Jag



är också tillgänglig för idrottare, både lag och individuellt. Jag önskar verkligen att jag under min karriär hade haft tillgång till yogans verktyg och rutiner för snabbare återhämtning, ökad lungkapacitet, fokus och koncentration och inte minst för att bemästra sinnet som är en så viktig del i idrottsprestationen.

”Medan fotbollen var mitt liv under min karriär så hjälper yogan mig att hantera mitt liv nu”

– I framtiden driver jag ett yogacenter vid havet. Dit kommer idrottslag för yoga och kickoff. Dit kommer också unga kvinnor, som har det tufft, för rehabilitering och återhämtning. Jag kör kurser och workshops för de som är intresserade av att lära känna sig själv bättre, vidga sin världsbild och få stöd i förändringar och krishantering. Ett center där du kan måla, promenera, lyssna på skön musik, läsa, få sköna kroppsbehandlingar, dansa, skratta och ha retreatdagar där du är i tystnad.

Hon inspirerar och utstrålar energi. Vi har funnit en Tina Nordlund i balans.