



# IDRETTE – DEN VIKTIGSTE FOREBYGGER?

JAN DE LANGE

Foredragsholder

[Jan.lange2@antidoping.no](mailto:Jan.lange2@antidoping.no)

STAVANGER. 10.06.2022

HVEM BRUKER DOPING IDAG..?

---



# 12 utøvere tatt for doping på Sandefjord Open



## TENNIS



# DOP-TATT!

**WTO FRIEM:** Maria Sjarapova er tatt for doping. Hun ble tatt for doping på Sandefjord Open i august 2012. Hun ble tatt for doping på Sandefjord Open i august 2012. Hun ble tatt for doping på Sandefjord Open i august 2012.

**Fikk stoffet av leggen**  
Hun fortalte at hun har tatt med seg stoffet i en pose som hun har tatt med seg i bagasjen, og at hun har tatt det i løpet av en tur på 100 km. Stoffet ble funnet om på droppen i 11. av Augusten i 2012.

**35 turneringsseier**  
Hun er ikke bare kjent for sin seier på Wimbledon, men også for sine mange seiere på mindre turneringer. Hun har vunnet 35 turneringsseier.

**PS:** Hun er for tiden på ferie i Russland.



Den kinesiske svømmeren Sun Yang (t.h.) er utestengt i åtte år. Her nekter den britiske svømmeren Duncan Scott å ta ham i hånden etter at de fikk delt ut hver sin medalje under svømme-VM i Sør-Korea sommeren 2019. Foto: Mark Schiefelbusch / TT NYHETSBYRÅN

## FRA ADVARSEL TIL ÅTTE ÅRS DOPINGUTESTENGELSE: EN GIGANTISK VEKKER

En av deltakerne i Birkebeinerrittet fikk tilsendt EPO fra England, men ble avslørt.

**FAKTA**  
**Blod-doping**  
Blod-doping er bruk av blod eller blodkomponenter for å øke ilttilførselen til musklene. Det kan gjøres på flere måter, blant annet ved å transfundere blod eller ved å bruke erythropoietin (EPO).



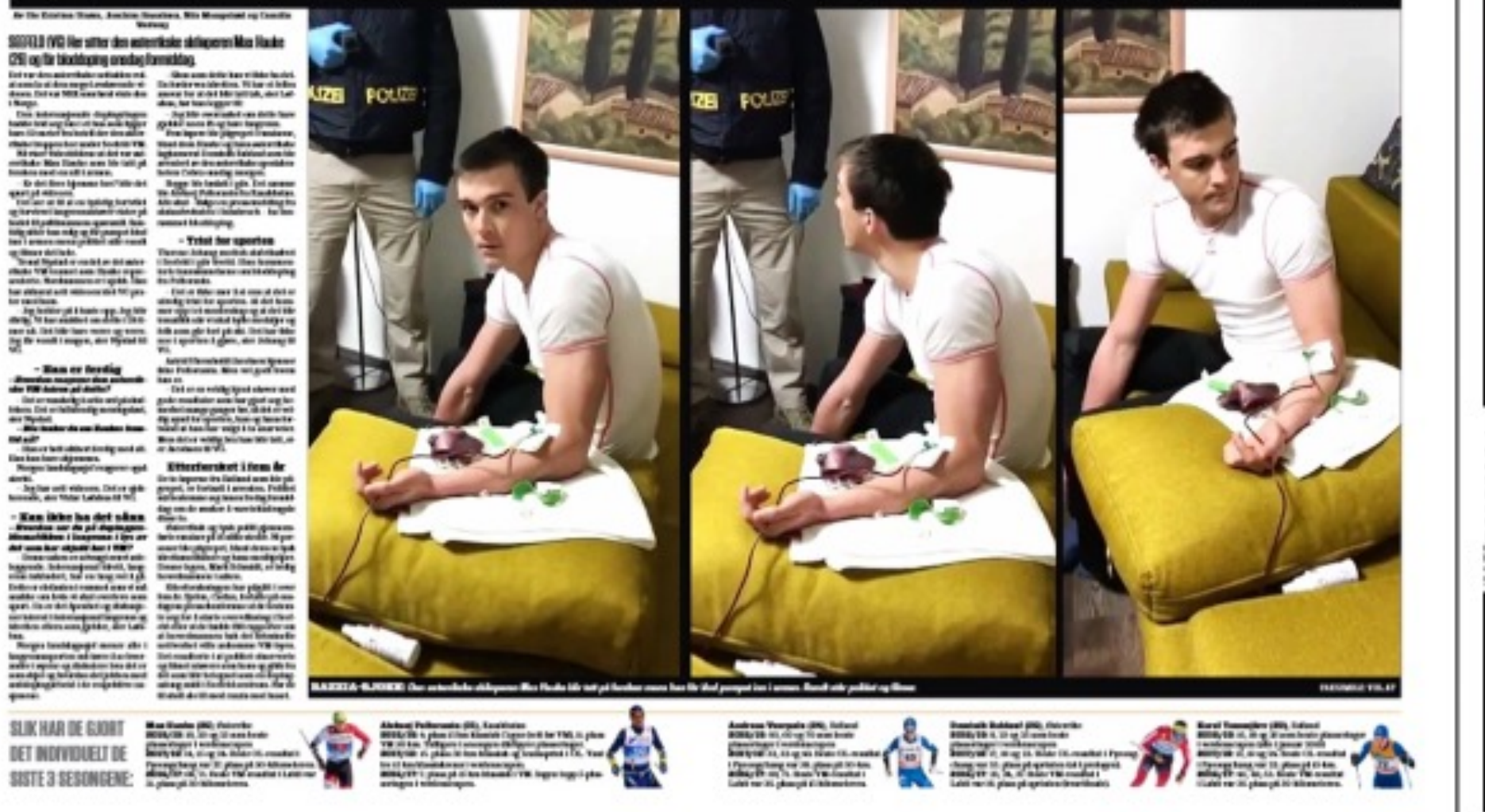
EPO: To slike pakker med totalt ti vialer av blod-dopingmedikamentet EPO ble beslaglagt av Tollvesenet. Foto: POL/NET (Nyttspesialist NTB SCANPIX)

# Birken-syklist bestilte bloddoping

En av deltakerne i Birkebeinerrittet fikk tilsendt EPO fra England, men ble avslørt.

**FAKTA**  
**Blod-doping**  
Blod-doping er bruk av blod eller blodkomponenter for å øke ilttilførselen til musklene. Det kan gjøres på flere måter, blant annet ved å transfundere blod eller ved å bruke erythropoietin (EPO).

# MAX TATT PÅ FERSKEN



**MAX TATT PÅ FERSKEN**  
De tre mennene ble tatt for doping på Sandefjord Open i august 2012. De ble tatt for doping på Sandefjord Open i august 2012. De ble tatt for doping på Sandefjord Open i august 2012.

**«trykkern»**  
43 år. Skal ha vært profesjonell doping i perioden 2003 og 2004. Er utestengt i 10 år for doping.

**«Sjef»**  
38 år. Skal ha vært profesjonell doping i perioden 2003 og 2004. Er utestengt i 10 år for doping.

**Innkvereren**  
38 år. Skal ha vært profesjonell doping i perioden 2003 og 2004. Er utestengt i 10 år for doping.

**Kureren**  
38 år. Skal ha vært profesjonell doping i perioden 2003 og 2004. Er utestengt i 10 år for doping.

**Dataeksperten**  
38 år. Skal ha vært profesjonell doping i perioden 2003 og 2004. Er utestengt i 10 år for doping.



# SLÅR ALARM om dopingstoff

**Tar tilskudd med ulovlig stoff**  
**Mer enn 100 tatt de siste årene**  
**Fire saker i Norge på kort tid**

Slår alarm om dopingstoff. Mer enn 100 tatt de siste årene. Fire saker i Norge på kort tid.

# - Drev doping-nettverk i ni år

**Påtalemyndighetens tiltale viser at amatørproduksjon av potensielt livsfarlige dopingmidler skal ha foregått i ni år i Trondheim.**

Påtalemyndighetens tiltale viser at amatørproduksjon av potensielt livsfarlige dopingmidler skal ha foregått i ni år i Trondheim.

BEVISST






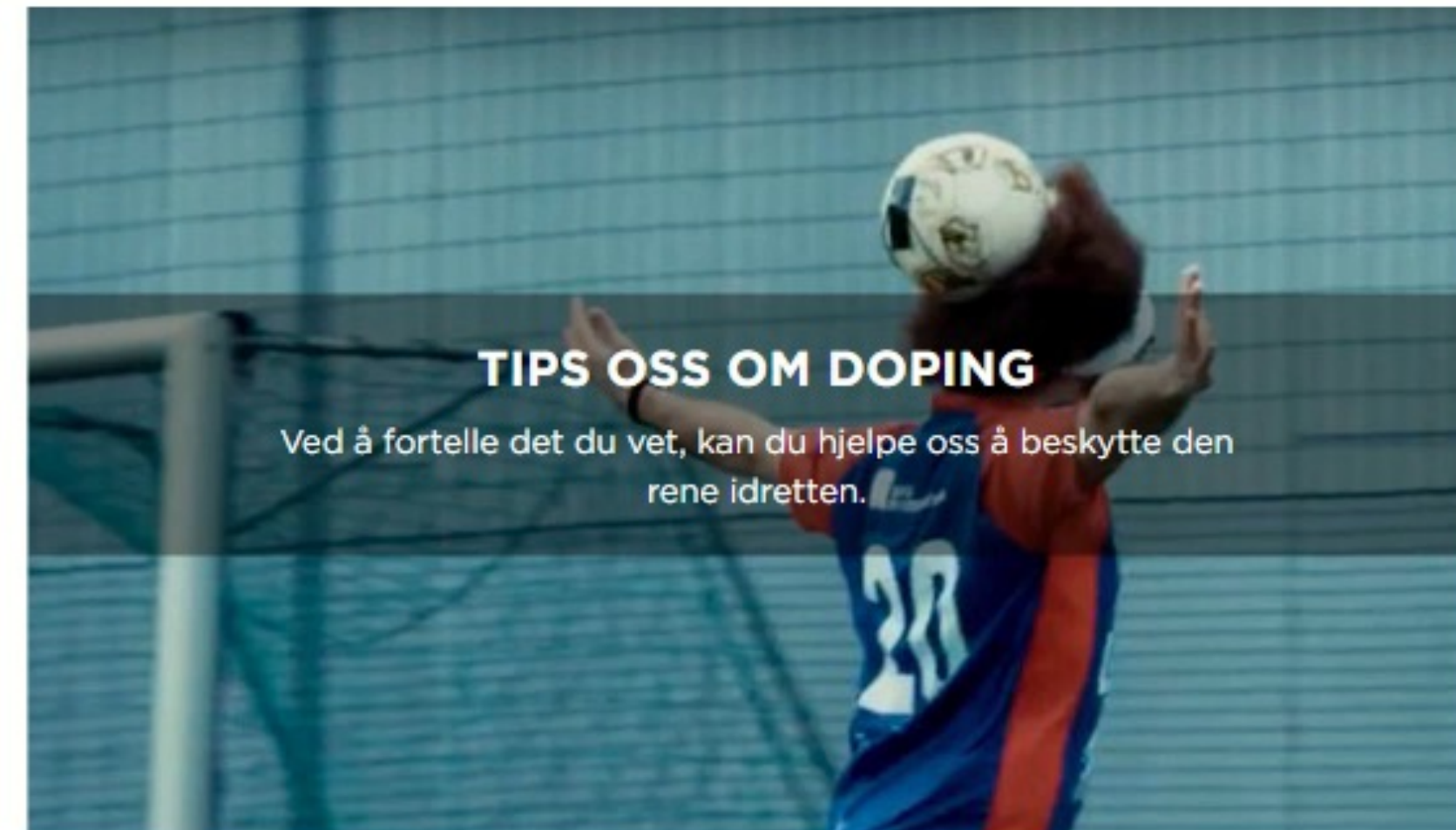
UBEVISST



## HOVEDÅRSAKER – UBEVISSTE REGELBRUDD

---

- Medisinbruk
- Kosttilskudd
- Rusmidler

 Dopingkontakten Legemiddelsøk Dopinglisten ADAMS Medisinsk fritak Tips oss om doping

## Aktuelt



29.07.2020

**Birkeland gir seg i påtalenemnda**

09.07.2020

**Tok 95% av 2019-prøver siste kvartal**

07.07.2020

**Etablerer internasjonalt kontrollørprogram**

06.07.2020

**Informasjonsarbeid på nye flater**

# RISIKOFAKTORER

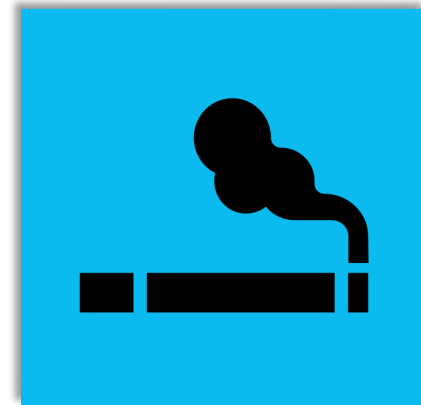
---

- Kunnskapsmangel
- Idrettens egenart
- Press – prestasjon eller utseende
- Miljø – fritid eller andre treningsmiljøer
- Normalisering av preparatbruk
- Opplevelse av at «alle bruker»

## MOTIVASJON FOR BRUK



Selvtillitt



Rus



Heder &  
ære



Kropp



Skole



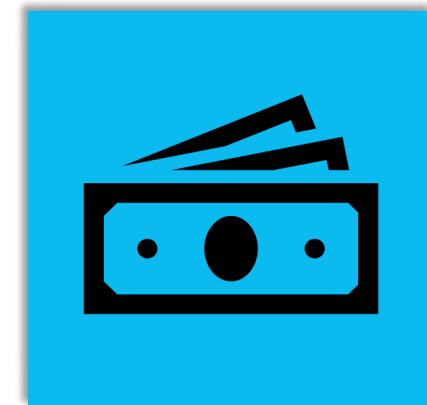
Prestasjon



Raske  
resultater

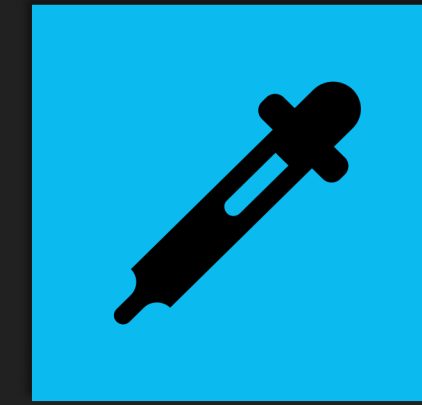


Vinne



Penger

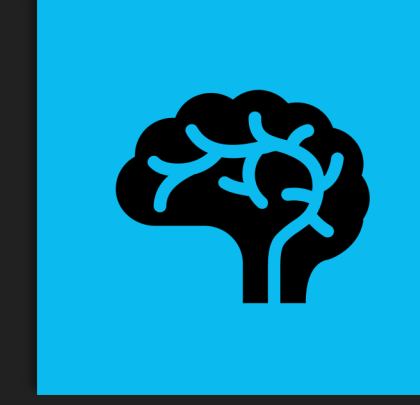
## KONSEKVENSER VED BRUK



Positiv  
dopingtest



Fysiske  
bivirkninger



Psykiske  
bivirkninger



Utestengelse



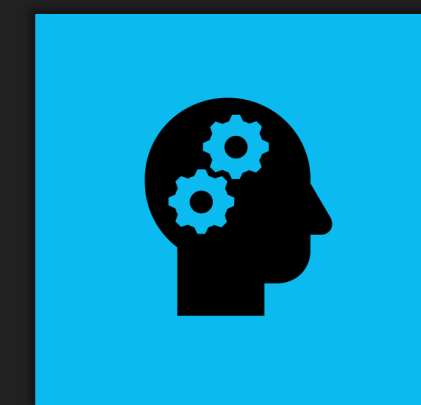
Straffesak



Avhengighet



Sosial  
fordømmelse



Selvfølelse



Miljø



## KOSTTILSKUDD

---

### ■ Aldri nullrisiko

- Selv om du har kjøpt i Norge

### ■ Styr unna produkter som lover...

- muskelvekst
- fettforbrenning,
- oppkvikkende effekt
- hormonregulerende effekt

### ■ Alltid utøvers ansvar

- Vær kritisk til hva du bruker



## KOSTTILSKUDD OG DOPING

---

# 23%

av kosttilskudd markedsført med

- Energigivende effekt
- Muskeloppbyggende effekt
- Fettforbrennende effekt

inneholdt

- Dopingmidler
- Legemidler
- Ulovlige mengder koffein

Kilde: Mattilsynet & ADNO, 2019

# VERKTØY

## ■ Ren Utøver - ny versjon 2022

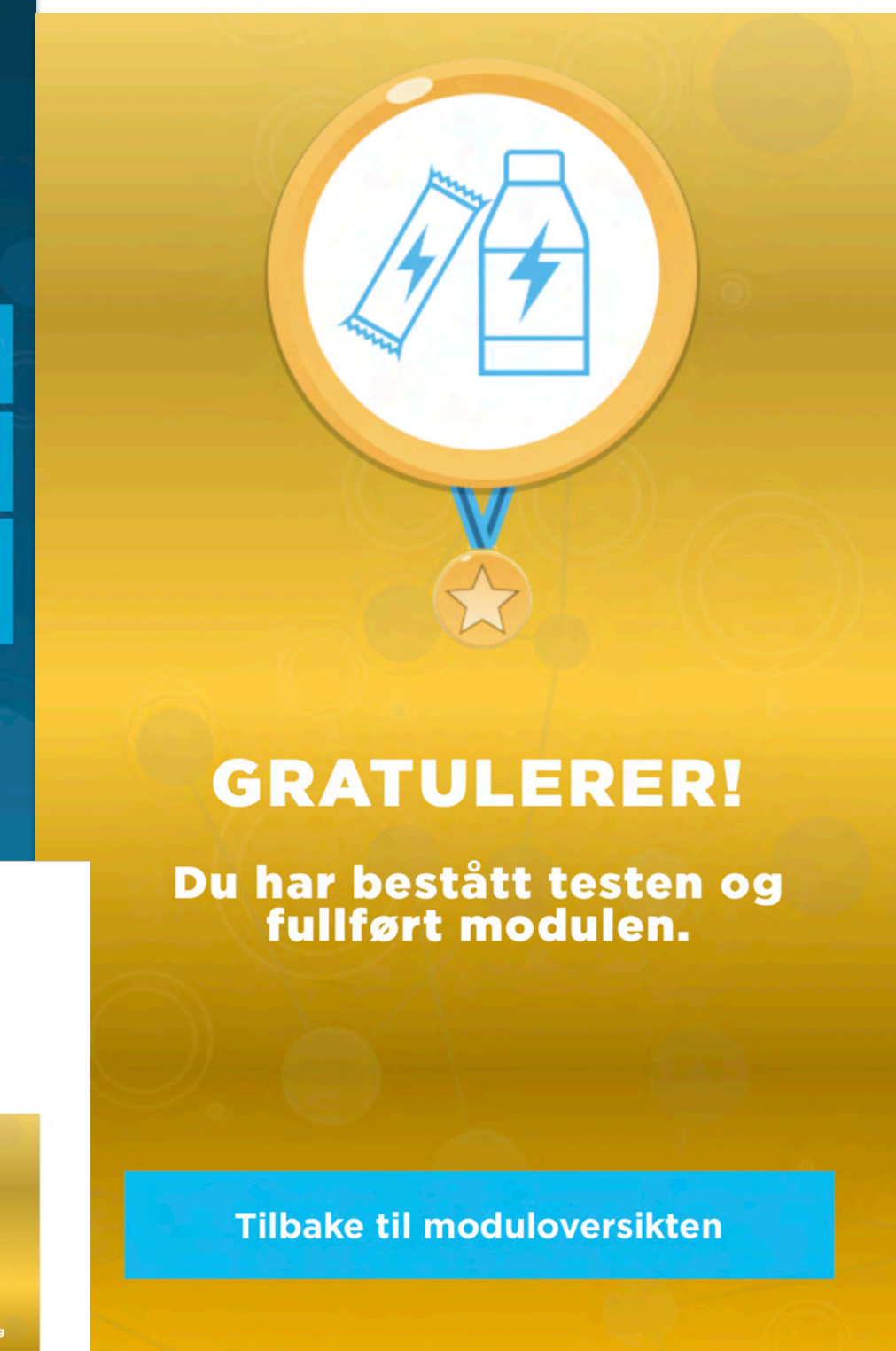
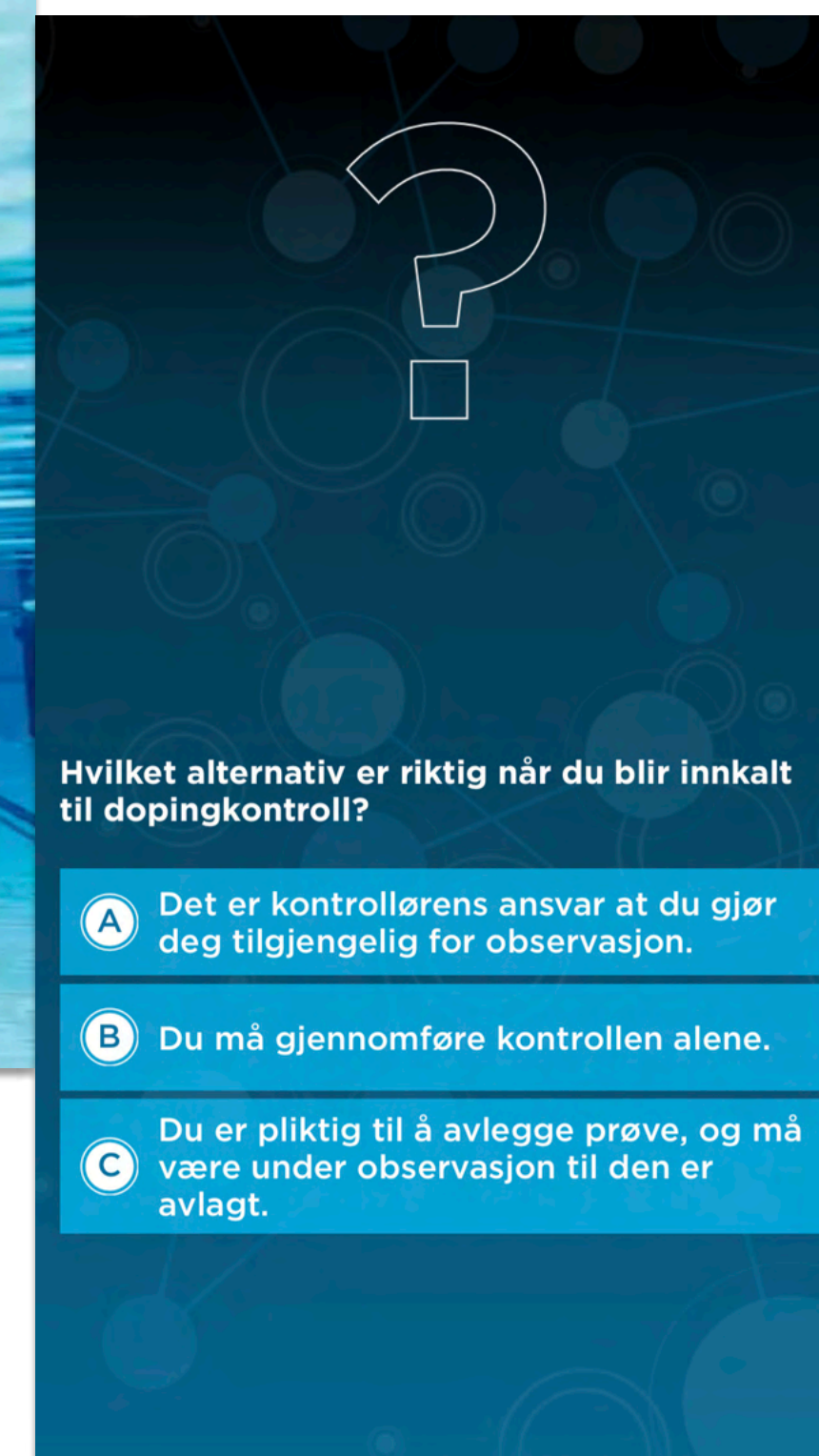
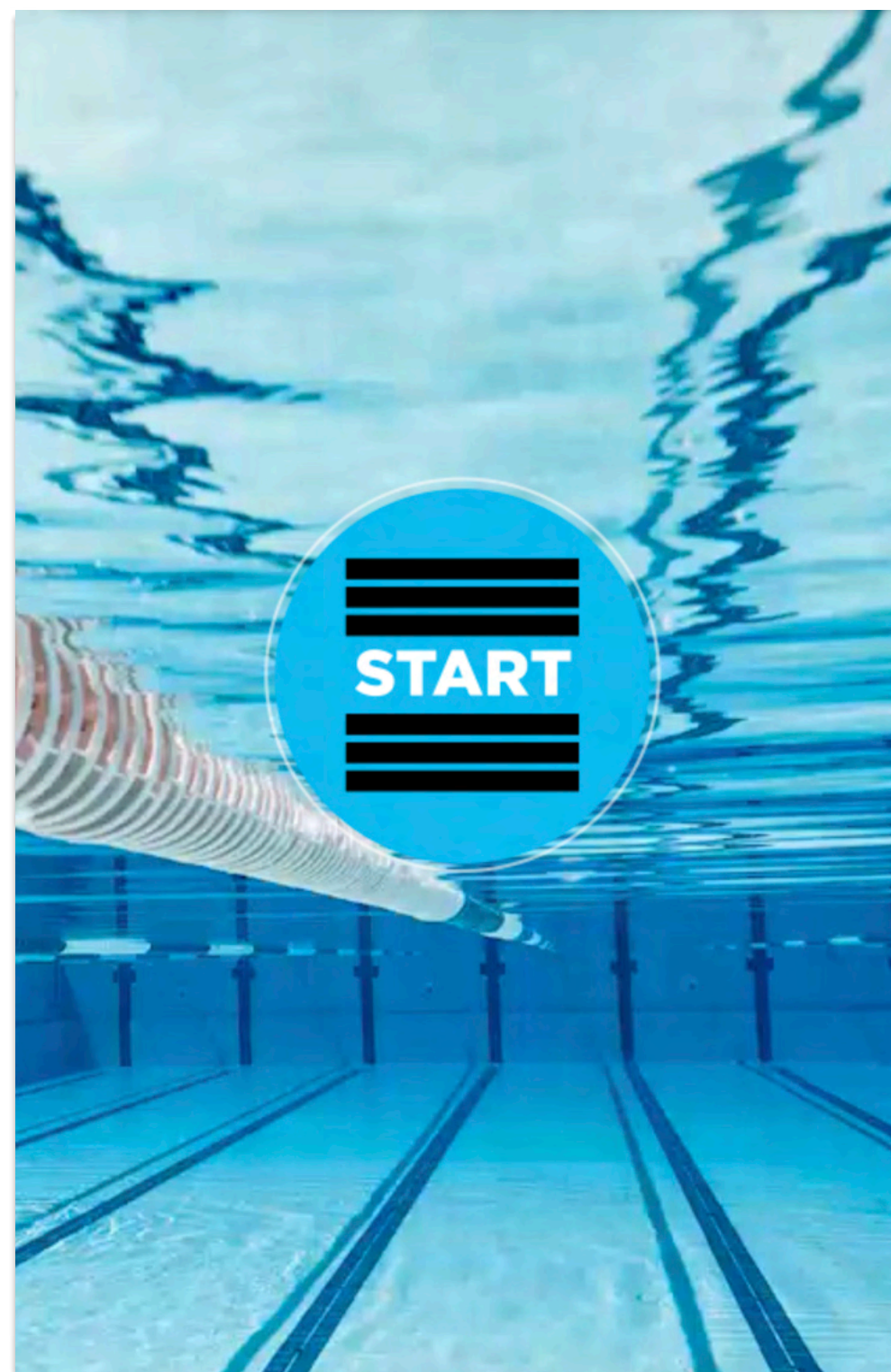
- 30min e-læring
- 15 år og oppover - tilpasset nivå
- Egen modul for trenere/ledere

## ■ Rent Idrettslag

- Sertifiseringsprogram for idrettslag
- Diskuter risikofaktorer - velg forebyggende tiltak

## ■ Foredrag

- 15 år og oppover
- Gratis



A close-up photograph of a person wearing a white dress shirt and a black necktie. The person's right hand is clenched into a fist, held prominently in the foreground. The background is a plain, dark grey color. The overall mood is one of determination or resolve.

HVEM ER DE BESTE  
FOREBYGGERNE?



REN TRENING. LIKE MULIGHETER.

Jan de Lange  
Foredragsholder.  
[Jan.lange2@antidoping.no](mailto:Jan.lange2@antidoping.no)