



DE ONTSNAPPING VAN KENTERIS EN THANOU *pagina 2*

MERENDEEL ILLEGALE DOPINGMIDDELEN IS VERVALST *pagina 4*

DEBORAH GRAVENSTIJN KIEST VOOR DE BRUINE BOTERHAM *pagina 6*

DE ONTSNAPPING VAN KENTERIS EN THANOU

De dopingzaak rond de Griekse sporthelden Costas Kenteris en Ekaterini Thanou nadert zijn einde. Na de vrijspraak in Griekenland hopen de IAAF en WADA nu dat het internationale arbitragehof voor sportzaken (CAS) wél tot een veroordeling komt. Dit zou wel eens moeilijk kunnen worden.

De eerste problemen doen zich voor bij de verplichting van de sporter om de verblijfsgegevens door te geven. Hoewel de dopingregels van de IAAF bepalen dat atleten altijd moeten aangeven waar zij zich bevinden, staan die regels tegelijkertijd toe dat een atleet tweemaal ongestraft niet komt opdagen bij een out of competition controle. Pas na drie van dergelijke missed tests is sprake van een overtreding. Dit is waarschijnlijk de verklaring waarom Kenteris en Thanou al voor de Spelen van Athene ongestraft meerdere dopingcontroles konden ontlopen.

Sportbonden worden geacht rekening te houden met veranderingen in verblijfsgegevens die de sporter maanden van te voren heeft moet aanleveren. De sporter moet ook altijd in staat worden gesteld een verklaring te geven voor het feit dat hij niet kwam opdagen. Het zou meer voor de hand liggen om missed tests per geval te beoordelen, zoals in Nederland gebeurt. Als blijkt dat sprake is van opzet van de kant van de sporter, dan kan hij direct worden bestraft in plaats van dat de Sportbonden lijdzaam moeten toekijken. De IAAF en WADA lijken nu dus gevangen te zitten in hun eigen regels.

Bij de uitvoering van de controle is de vraag of Kenteris en Thanou in de fout zijn gegaan. Als de IAAF namelijk stelt dat zij geweigerd hebben zich aan een in competition controle te onderwerpen, moet de IAAF eerst bewijzen dat beide atleten reglementair zijn aangewezen voor de dopingcontrole. Het lijkt er echter op dat niet de atleten, maar Christos Tzekos (hun coach) vooraf werd geïnformeerd over de dopingcontrole. Hierdoor werd hij in staat gesteld te interveniëren en daardoor hét dopingschandaal van de afgelopen Spelen te veroorzaken.

De vraag is nu hoe het CAS tegen deze kwesties aankijkt.



Kenteris en Thanou in 2001

COLOFON

Receptor is een uitgave van het Nederlands Centrum voor Dopingvraagstukken (NeCeDo) om haar partners en relaties te informeren over doping. Informatie uit Receptor mag door derden worden gebruikt. Bij overname van artikelen dient bronvermelding plaats te vinden.

Hoofd- en eindredactie:
Wanda Schapendonk

Aan deze uitgave werkten mee:

Rens van Kleij, Penelope Di Lella, Bart Coumans, Olivier de Hon, Steven Teitler en Jan Brouwer de Koning

Met dank aan:

Deborah Gravenstijn en Young & Rubicam

Uitgeverij:

Dima Drukkerij B.V.

Fotografie:

Van der Graaf / Rob Cornelder en Olivier de Hon

Redactieadres:

NeCeDo
T.a.v. de redactie van Receptor
Postbus 5014
2900 EA Capelle aan den IJssel
tel: 010 2010150
fax: 010 2010159
info@necedo.nl
www.necedo.nl

Uitgave:

18 (juni 2005)
ISSN: 1566-1814



INHOUD

De ontsnapping van Kenteris en Thanou	2
Soaps, mythes en het sprookje van dokter Bob Goldman	3
Merendeel illegale dopingmiddelen is vervalst	4
Kort overzicht dispensatieprocedure	5
Nederland zit voor	5
Kort nieuws	5
Nieuwe verpakking flesjes	5
ANP-nieuwsbericht	5
Nieuw NeCeDo-Boek verschenen	5
Deborah Gravenstijn kiest voor de bruine boterham	6



Vertrouw op Eigen Kracht	8
--------------------------	---

SOAPS, MYTHES EN HET SPROOKJE VAN DOKTER BOB GOLDMAN



Mark McGwire in de rechtzaal

Recentelijk stond het Amerikaans congres bol van de doping. Aanleiding vormde het steroïdegebruik in de in Amerika zo geliefde baseball sport. Voormalig topspeler Jose Canseco gaf met zijn boek "Juiced" een kijkje in de keuken van het dopinggebruik in deze sport. Canseco die zichzelf "the chemist" noemt, is er van overtuigd dat "The challenge is not to find a top player who has used steroids. The challenge is to find a top player who hasn't". Andere topspelers zoals Sammy Sosa en Mark McGwire, die werden opgeroepen om te getuigen, ontkenden echter in alle stelligheid. Een andere topspeler, Barry Bonds, moest helaas verstek laten gaan vanwege een gerechtelijk vooronderzoek in de BALCO dopingzaak, de vermeende producent van THG. Amerikaanse congresleden repten over het slechte voorbeeld dat de Amerikaanse topsporters stelden voor de jeugd waarvan er reeds 500.000 steroïden gebruiken. Grote sportbazen, zoals Bud Selig, getuigden daarentegen dat het anti-dopingbeleid van baseballers met een sanctie van 10 dagen voor dopinggebruik "is as good as any in professional sports". Daartegenover stond het verdriet van ouders die hun kinderen hadden verloren als gevolg van het gebruik van steroïden. De soap was compleet. Maar in een land waar de president zelf voorzitter is geweest van een baseball club en de gouverneur van California (A. Schwarzenegger) in zijn puber-

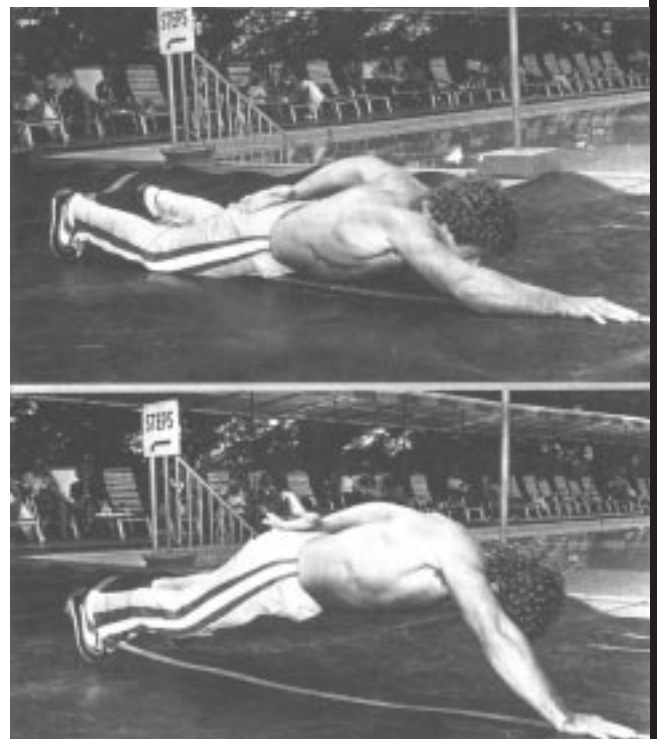
teit reeds meer dianabol tabletjes at dan brui-
ne boterhamen, geldt maar één regel... the
show must go on.

"Sport is entertainment. Ongeacht of er nu
gebruikt wordt of niet, mensen komen voor
de records" is een vaak gehoord argument
om het minder nauw te nemen met het anti-
doping beleid. Zeker, baseball in Amerika is
entertainment van de bovenste plank. De
home-run wedloop tussen Sammy Sosa en
Mark McGwire in het seizoen van 1998, heeft
de populariteit van het Amerikaanse baseball
weer uit het slop getrokken en naar schatting
1,5 miljard dollar in het laatje gebracht. Mark
McGwire had een ontmoeting met de Paus en
werd uitgeroepen tot held van het jaar door
Time magazine. Sport is echter geen enter-
tainment tegen elk aannemelijk bod. Zo laai-
de in Amerika de discussie op of records die
gevestigd zijn door steroïde gebruikende
sporters, uit de boeken moeten worden ver-
wijderd of tenminste van een kanttekening
zouden moeten worden voorzien. Uit een
enquête van CNN en USA Today bleek dat
82% van de Amerikaanse baseball fans deze
mening was toegedaan. Of zoals één fan het
verwoorde "I think the records are going to
stay, but a lot of baseball
fans in their minds are
going to have an asterisk
by it".

Een andere dopingmythe die sinds medio
jaren tachtig rond blijft zingen is die van de
magische pil. "Ik geef je een magische pil die
er voor zorgt dat je alle sportwedstrijden
waaraan je deelneemt wint, maar dat kost je
over vijf jaar wel je leven. Wil jij deze pil?"

De bron van deze vraag is de Amerikaanse
dokter Bob Goldman auteur van het 'weten-
schappelijke' standaardwerk "Death in the
locker room, part I and II" en houder van het
wereld record op je hoofd staan en éénarmi-
ge pushups (maar liefst 161 keer). Midden
jaren tachtig stelde Bob Goldman deze vraag
aan 198 vechtsporters, gewichtheffers,
kogelstoters, discusswerpers en American
football spelers en anderen. Maar liefst 103
sporters (52%) beantwoordde deze vraag met
ja. Dit blijkt toch met name een probleem
van de vrienden van Bob Goldman, die zich in
de sport ophouden, te zijn. Eenzelfde vraag
is ook anoniem gesteld aan 656 Nederlandse
topsporters uit 36 verschillende takken van
sport door TNO Preventie & Gezondheid.
Uitkomst: 92% van de Nederlandse top-
sporters zegt "nee, dank je wel". Waarom?
Sport is te mooi voor doping.

Rens van Kleij



Bob Goldman
en het wereldrecord
éénarmige pushups

MERENDEEL ILLEGALE DOPINGMIDDELEN IS VERVALST

Het gebruik van doping komt meestal neer op het oneigenlijke gebruik van medicijnen. Recent NeCeDo-onderzoek, dat eind mei is aangeboden aan de Staatssecretaris van Sport mevrouw Ross-Van Dorp, geeft een beschrijving van de handel in deze illegale middelen. Het onderzoek was vooral gericht op het in kaart brengen van de kwaliteit van illegaal verhandelde dopinggeduide middelen. Deze kwaliteit is slecht te noemen.

Ongeveer zes procent van de bezoekers aan sportscholen en fitnesscentra heeft ooit doping gebruikt met als doel om een gespierder en/of slanker uiterlijk te krijgen. Dit komt neer op 100.000 mensen in Nederland. Hoewel dopinggebruik in de topsport de grootste aandacht krijgt in de media en bij het grote publiek, zijn het de dopinggebruikende cosmetische sporters die vanuit een gezondheids oogpunt de belangrijkste doelgroep vormen bij het formuleren van antidopingbeleid.

Gezondheidsschade door dopinggebruik kan veroorzaakt worden door de bijwerkingen van de middelen zelf, door de wijze waarop deze middelen gebruikt worden en door de kwaliteit van de gebruikte middelen. Over deze kwaliteit waren tot nu toe zeer weinig concrete gegevens bekend. Vandaar dat het NeCeDo een onderzoek heeft uitgevoerd om een actueel en representatief inzicht te verkrijgen in de kwaliteit van illegaal verhandelde dopinggeduide middelen in Nederland en de mogelijke gezondheidsschade van gebruik. Hiervoor zijn onder andere 336 producten geanalyseerd op de aanwezigheid van dopinggeduide middelen. Het gaat hierbij vooral om anabole steroïden. Voor het onderzoek is samengewerkt met de inspectie voor de gezondheidszorg (IGZ).

Slechte kwaliteit

De kwaliteit van de illegaal te verkrijgen dopinggeduide middelen is slecht. Tenminste 50-60% van de producten levert niet wat op de verpakking staat gedeclareerd. Vervalsingen zijn er in alle vormen en maten: er zitten andere, vergelijkbare stoffen in het product verwerkt of er zit te weinig of zelfs te veel van de werkzame stof in. In 7% van de gevallen is geen enkele werkzame stof in de producten verwerkt. Bovendien schommelt de kwaliteit van de vervalste producten behoorlijk. Producten die er vanaf de buitenkant het-

zelfde uitzien, met onder ander hetzelfde batchnummer en dezelfde houdbaarheidsdatum, kunnen na analyse zeer verschillend blijken te zijn.

Dit heeft grote gevolgen voor de gezondheidsrisico's die dopinggebruikers lopen. Naast het risico op één of meerdere bijwerkingen die onlosmakelijk gekoppeld zijn aan het gebruik van dopingmiddelen, lopen gebruikers een extra risico door de volstrekt onvoorspelbare doseringen. De thans beschikbare gegevens duiden op een fors verborgen gezondheidsprobleem.

De gebruikerspraktijk

Ondanks de risico's die verbonden zijn aan dopinggebruik, zijn er vele gebruikers die aangeven niets te merken van gezondheidsschade. Deze gebruikers hebben veel contact met elkaar en versterken elkaars ideeën over "veilig" gebruik. De onderzoeken en case studies die beschikbaar zijn in de medische literatuur over meer of mindere gezondheidsschade door dopinggebruik worden door deze groep gebagatelliseerd, wellicht omdat zij hier niet persoonlijk mee worden geconfronteerd.

Toch vinden ook de meeste gebruikers dat er te veel doping wordt gebruikt in Nederland. Ook deze groep stelt dan ook maatregelen voor die de gezondheidsschade als gevolg van dopinggebruik moeten minimaliseren. Veel gebruikers pleiten voor vrijgave van enkele, in hun ogen relatief veilige, dopingmiddelen. Ook zouden zij graag gebruik willen maken van een testfaciliteit, waarbij de echtheid van middelen die zij willen gebruiken (over het algemeen anabole steroïden) bepaald kan worden. Gezien de gezondheidsrisico's van de middelen zelf die altijd gepaard zullen gaan met gebruik, lijken deze suggesties vooralsnog geen goede oplossing. Het is waarschijn-



Nandrolon met verschillende stempels

lijk effectiever om de bestaande voorlichting te blijven geven en om daarbij de gegevens over de risico's van vervalste dopingmiddelen te verwerken. De kwaliteit van dopingmiddelen zou in de loop van tijd gevolgd moeten worden om deze gegevens up to date te houden. Ook het bestaande beleid om periodiek de mate van doping-gebruik in kaart te brengen dient gecontinueerd te worden om zo de gebruikers te kunnen confronteren met gegevens die hen zelf raken.

Conclusie

Het gebruik van doping gaat gepaard met gezondheidsrisico's, welke in de praktijk alleen maar groter zijn door de wijze waarop deze middelen worden genomen en door de slechte kwaliteit van de beschikbare middelen. Minstens 50-60% is vervalst, waardoor gebruikers niet weten welke risico's zij precies lopen. Hoe groot de gezondheidsschade exact is, is vooralsnog onduidelijk, aangezien gegevens over de medische consumptie (gedefinieerd als de mate waarin dopinggebruikers gebruik maken van de reguliere gezondheidszorg als gevolg van dit gebruik) ontbreken. Deze gegevens zijn een belangrijk instrument om het huidige en het eventueel nieuw te ontwikkelen toekomstige beleid te evalueren en het verdient dan ook aanbeveling om deze gegevens gericht te gaan verzamelen.

Het is van belang om dopinggebruikende sporters, en zij die dit overwegen, in te lichten over de risico's die het gebruik van illegale middelen met zich meebrengt. De bestaande voorlichting dient, met deze nieuwe gegevens in de hand, voortgezet en geïntensiveerd te worden.

KORT NIEUWS

Nieuwe verpakking flesjes

De fabrikant van het dopingcontrole materiaal, Berlinger, komt binnenkort met een kleine aanpassing van de verpakking van de dopingcontrole flesjes. De flesjes zijn op dit moment geheel in plastic verpakt. Aan de bovenkant van het plastic zit een plastic sluiting. Binnenkort zal het plastic anders aangebracht zijn, namelijk strak over de dop van het flesje heen. Het plastic kan worden verwijderd door aan een strookje te trekken. De nieuwe verpakkingmethode is een verbetering ten opzichte van de oude. De oude flesjes zullen echter nog wel enige tijd in omloop blijven.

ANP-nieuwsbericht

Op de website van het NeCeDo is nu écht al het nieuws over doping te vinden. Natuurlijk kon men altijd al op www.necedo.nl terecht voor een grote hoeveelheid dopinggerelateerde informatie. Maar naast achtergronden en analyses is daar nu het directe, actuele dopingnieuws bijgekomen. Sinds maart kun je alle relevante ANP-nieuwsberichten over doping die uitkomen direct op de website van het NeCeDo terug vinden.

Meer dan ooit geldt: als je iets over doping wilt weten: www.necedo.nl!

Nieuw NeCeDo-Boek verschenen

*In april is het boek *Op Eigen Kracht: slanker, strakker, sterker* verschenen. Dit boek is het actuele vervolg op de vijfdelige *Lijf, Sport & Middelen* boekenreeks. *Op Eigen Kracht* beschrijft hoe je effectief, gezond en natuurlijk zonder doping in vorm kunt komen en blijven. *Krachttraining* speelt daarbij een belangrijke rol naast gemotiveerd blijven, optimale voeding, voldoende herstel en eventueel voedingssupplementen.*

*Het boek geschreven door Hans Wassink, Guido Willemsen en Bart Coumans kost €19,95 in de winkel en vormt tevens een onderdeel van de *Eigen Kracht* campagne.*

(Zie www.eigenkracht.nl).

KORT OVERZICHT DISPENSATIEPROCEDURE



Geneesmiddelen Dispensatie Sporter

Sinds 1 oktober 2004 zijn verscherpte regels van kracht omtrent het gebruik van dopinggeduide geneesmiddelen door sporters. Sporters dienen hiervoor dispensatie aan te vragen bij een dispensatiecommissie. In de praktijk verloopt de dispensatieprocedure nog niet altijd even soepel. Een overzicht van de afgelopen periode.

Nationale en internationale procedure

Sporters die actief zijn op nationaal niveau (sporters die deelnemen aan (Open) Nederlandse Kampioenschappen en nationale competities op het hoogste niveau binnen de betreffende tak van sport) moeten hun dispensatieverzoek indienen bij de Geneesmiddelen Dispensatie Sporter-commissie (GDS-commissie). Sporters die actief zijn op internationaal niveau (sporters die het afgelopen jaar en/of de komende 6 maanden **door de sportbond** zijn, of zullen worden, uitgezonden naar een internationale wedstrijd zoals een World Cup, EK, WK of Olympische Spelen) moeten hun dispensatieverzoek indienen bij hun internationale sportbond.

Nationale procedure

De dispensatieprocedure is nieuw, ook voor

het NeCeDo dat het secretariaat voert van de GDS-commissie. Sporters dienen hun dispensatieverzoek digitaal aan te vragen via de website van het NeCeDo. Er is de afgelopen maanden veel gesleuteld aan de digitale database om de kinderziektes uit de aanvraagprocedure te halen. En hoewel veel “ziektes” “genezen” zijn, blijft dit vanzelfsprekend een punt van aandacht. Uiteraard is het ook mogelijk om een dispensatieverzoek schriftelijk in te dienen.

Aantal dispensaties

In de afgelopen periode dat de dispensatieregeling van kracht is hebben zo'n 400 sporters dispensatie aangevraagd en hiervoor toestemming verkregen. Het overgrote merendeel van die sporters gebruikt astmamedicatie. De meeste sporters die een verzoek indienen zijn tussen de 15 en 25 jaar.

Het lijkt erop dat nog niet alle sportbonden zijn sporters volledig hebben geïnformeerd over de dispensatieprocedure. Dit is af te leiden uit het gebrek aan dispensatieverzoeken uit bepaalde sportbonden. Toch is het van groot belang dat alle sporters op de hoogte zijn van de nieuwe regels omdat het ongeoorloofde gebruik van dopinggeduide medicatie twee jaar sanctie kan betekenen. Het NeCeDo roept de sportbonden op hierin actie te ondernemen.

Voor meer informatie over de procedure, kijk op www.necedo.nl/dispensatieverzoek.

NEDERLAND ZIT VOOR

Nederland is in de jaren 2005 en 2006 voorzitter van het Internationaal Anti-Doping Arrangement (IADA). Het IADA is een overeenkomst tussen tien van de meest vooraanstaande landen op dopinggebied. Naast Nederland gaat dit om Australië, Canada, Denemarken, Finland, Nieuw Zeeland, Noorwegen, het Verenigd Koninkrijk, Zweden en Zuid Afrika.

In de afgelopen jaren is in dit verband gewerkt aan vele praktische zaken, zoals het opzetten van de Internationale Standaard voor Doping Controle en enkele standaarden

die deel uit maken van het Wereld Anti-Doping Programma. Er bestaat een samenwerkingsovereenkomst tussen WADA en IADA om dit soort standaarden te ontwikkelen.

Samen met het voorzitterschap beheert Nederland deze twee jaren ook het secretariaat van IADA. Hiertoe vind er nauw overleg plaats tussen het Ministerie van VWS, het NeCeDo en DoCoNed. Naast het continueren van de samenwerking met WADA, zal de komende twee jaar vooral in het teken staan van het opstellen van een nieuw “arrangement”; het huidige loopt per 1 januari 2007 af.



DEBORAH GRAVENSTIJN KIEST VOOR DE BRUINE BOTERHAM

Doping is geen onderwerp voor judoka Deborah Gravenstijn. 'Ik denk dat mijn sport vrij van doping is'. Voeding is wel een punt van aandacht. 'Goed eten is belangrijk voor je prestaties. Dat wordt door veel sporters onderschat. Dus als het erop aankomt, kies ik voor de bruine boterham en laat ik de reep chocola liggen.'

Deborah Gravenstijn is net terug van een trainingskamp in Brazilië. Twee weken lang buffelen om de vorm aan te scherpen. Met andere judoka's en Mark Huizinga is ze niet alleen maar naar de andere kant van de wereld gevlogen voor een ander 'behangetje' en de noodzakelijke rust die er ver weg van huis heerst. 'Nee, het is niet zo dat ik vanwege het buitenland naar het buitenland ga. Het was een heel bewuste keuze om in april naar Brazilië te gaan. Daar zijn de judoka's die je ontmoet meer dynamisch en technisch met hun sport bezig. En juist op die zaken wilden we ons extra richten.'

Ook het klimaat speelde een rol in de keuze van het trainingskamp. 'In Brazilië was het warm, dit maakte het zwaar, maar daar kun je alleen maar beter van worden. Over het algemeen was het een goed trainingskamp, zeker door de sparringpartners.'

En dus kwam de bronzen medaillewinnares van de afgelopen Spelen in Athene met een voldaan gevoel terug in Nederland. 'Op enkele kneuzingen na, voel ik me goed.' Maar topvorm, is dat automatisch de uitkomst van een trainingskamp? 'Nee, zo werkt het niet bij me. Na een trainingskamp kom je juist behoorlijk moe terug. Maar je hebt de basis gelegd voor

het groeien naar de topvorm, die ik juist graag eind mei tijdens de Europese kampioenschappen wil bereiken.'

Na een trainingskamp vindt Gravenstijn het heerlijk om in een vast patroon van werken en sporten naar zo'n groot evenement toe te werken. 'Even een paar dagen bijkomen, dan weer naar mijn werk.'

De judoka werkt bij de Koninklijke Luchtmacht, waar zij op vliegbasis Gilze-Rijen als luitenant fysiotherapeut werkt. De Luchtmacht is voor Gravenstijn een prettige werkgever, met gevoel voor topsport. 'Ik heb een flexibele werkomgeving. Als ik in een periode voor een belangrijk toernooi extra veel moet trainen, dan is dat geen probleem op mijn werk. Er zijn dan collega's die wat meer uren draaien, zodat ik kan trainen.'

Fotografie: Van der Graaf / Rob Cornelder

Door Jan Brouwer de Koning



De combinatie tussen werk en training is een prettige voor Gravenstijn. Zij zou niet alleen maar met judo bezig willen zijn. 'In de eerste plaats omdat ik de afwisseling erg prettig vind. Ik heb tenslotte een vak geleerd, en vind het leuk om dat ook in de praktijk te kunnen brengen. Daarnaast denk ik ook niet dat ik een betere judoka zou worden, als ik me bij wijze van spreken 24 uur per dag alleen maar met judo zou bezighouden.'

Ondanks haar baan kan Gravenstijn naar hartelust trainen. Elf trainingen per week, verdeeld over diverse locaties in het land, is standaard. Over de trainingsmethoden wordt in de judo-wereld niet erg veel informatie uitgewisseld. 'Iedereen heeft zo zijn of haar eigen trainingsmethodes. Je komt elkaar wel veel tegen, niet alleen tijdens wedstrijden,

maar ook op trainingskampen, en toch bespreek je dan niet wat je allemaal voor training hebt gedaan.'

Datzelfde geldt ook voor zaken als doping en voeding. Gravenstijn zegt niet met doping bezig te zijn. 'Ik ben zelf tegen doping, en heb me er nog nooit mee ingelaten. Heb het ook nooit aangereikt gekregen. Dus het is geen onderwerp. Natuurlijk weet ik dat er in de sport doping gebruikt wordt, maar ik ben niet zo'n type dat bij iedere tegenstander die goed presteert gelijk denkt: "O, wat zal die nu gebruiken." Ik ga er van uit dat er goed gecontroleerd wordt, en zolang er niemand betrapt wordt op het gebruik van doping denk ik dat judo vrij van doping is.'

De succesvolle judoka zegt wel volop aandacht te besteden aan voeding. Een belangrijk item in haar ogen, dat door velen wordt onderschat. 'Je hoort of leest wel eens over sporters die er de raarste gewoontes op na houden. Die een keer tien kiwi's naar binnen proppen, dan goed presteren en vervolgens altijd voor de wedstrijd zo'n hoeveelheid kiwi's naar binnen werken. Daar geloof ik niet in. Net zo min als in diëten. Het volgen van een dieet betekent vaak het weglaten van bepaalde voeding. Ik heb ook een tijd gehad dat ik eigenlijk vooral op fruit leefde. Dat was helemaal niet nodig. Sterker nog, je hebt bepaalde voedingsmiddelen hard nodig.'



Daarom is Gravenstijn de laatste jaren zich steeds meer gaan verdiepen in voedingsadviezen. Ze doet dat samen met haar krachttrainer Hans Kroon. 'Het gaat om uitgebalanceerde voeding. Dat is een belangrijke factor om tot goede prestaties te komen. Helaas wordt dat nog lang niet overal onderkend. Ik vind bijvoorbeeld dat de judobond er veel meer aandacht aan zou moeten besteden.' Eiwitten en koolhydraten zijn stoffen waar Gravenstijn beducht voor is. Het stapelen van deze stoffen hebben een ongunstige werking voor haar: ze neemt daardoor in gewicht toe, hetgeen juist in de judosport nadelig is. Immers, voor je het weet zit in een gewichtsklasse waar je niet in wilt horen. Niettemin is Gravenstijn niet rigide in haar eetgewoonten. 'Ik durf rustig chocola te eten. Als ik mezelf zou opleggen dat ik dat niet meer mag eten, dan kun je me wel begraven! Dan is de lol eraf. Natuurlijk zijn er wel momenten, een paar weken voor de grote wedstrijden, dat je er wel extra waakzaam voor bent. Dan weet je dat die extra bruine boterham gezonder is dat een plak chocola. En dan pak ik dus ook dat sneetje volkoren.' Ook voedingssupplementen hebben de aandacht van Gravenstijn en haar trainer. Al is het zeer beperkt wat de judoka aan haar normale voeding toevoegt. 'Eigenlijk komt het alleen neer op multivitaminen. Meer toevoegingen heb ik niet nodig.'

De 30-jarige Rotterdamse geeft zichzelf nog tot de Olympische Spelen van Peking de tijd om op het hoogste podium actief te blijven. Ze hoopt in die tijd nog eens een groot kampioenschap op haar naam te schrijven. Ze grotsiert in ereplaatsen op grote evenementen, maar belandde (haar tijd als junior niet meegeteld) op de belangrijkste toernooien (EK, WK, OS) nog nooit op de hoogste trede van het erepodium. Kan het nog? 'Tja, de tijd zal het leren. De leeftijd waarop je nog topprestaties kunt leveren in het judo verschuift. Nog niet lang geleden was het voor een judoka rond haar 28ste wel voorbij. Nu kun je ruim boven de dertig ook nog aan de top staan. Ik heb het gevoel dat ik nog steeds sterker wordt. Het zou wel mooi zijn: mijn absolute hoogtepunt tijdens de Spelen van Peking.'



VERTROUW OP EIGEN KRACHT

Onlangs heeft het NeCeDo een pilot voor een gedragsgerichte voorlichting, gericht op de fitnesscentra, uitgevoerd. Het doel van deze voorlichting is om te voorkomen dat sporters in fitnesscentra dopinggeduide middelen gaan gebruiken. Een gedragsgerichte voorlichting, die gericht is op gezond en op eigen kracht presteren in fitnesscentra en sportscholen, is nog niet eerder in Nederland uitgevoerd. Reden genoeg om deze Eigen Kracht campagne eerst uit te testen met de hulp van een aantal testcentra.

Al tien jaar is het NeCeDo werkzaam op het gebied van fitnesscentra. Diverse acties en producten zijn reeds vanuit het NeCeDo op touw gezet om sporters in fitnesscentra voor te lichten. Voorbeelden hiervan zijn, een 5-delige boekenreeks, de Doping Infolijn (0900-2001000) en een eigen rubriek in verschillende fitnessbladen. Door het opzetten van een campagne, zal het NeCeDo ook *binnen* het fitnesscentrum doelgerichte acties kunnen uitvoeren. In samenwerking met onderzoekers, praktijkmensen (zoals ondernemers en fitnessinstructoren) en voorlichtingsdeskundigen is vervolgens een campagne opgezet om dopinggebruik te verminderen. De Eigen Kracht campagne richt zich vooral op de "twijfelaars". Naast de daadwerkelijke gebruikers in de fitnesscentra, zijn er ook sporters die aangeven dat ze eventueel geïnteresseerd zijn in het gebruiken van doping. Eén op de acht niet-gebruikers in fitnesscentra blijkt geïnteresseerd te zijn in het gebruik van prestatieverhogende middelen.

De Eigen Kracht campagne bestaat uit verschillende onderdelen. Zo is er gebruik gemaakt van bestaande producten van het NeCeDo. Maar daarnaast zijn ook hele nieuwe voorlichtingsproducten ontwikkeld zoals posters, flyers, en zelfs een Eigen Kracht boek, waarin beschreven staat hoe je op een gezonde manier strakker, slanker en sterker wordt. Een ander onderdeel van de campagne is het ontwikkelen van een anti-dopingkit, speciaal voor de fitnessondernemer. Suggesties voor een antidopingbeleid kunnen in deze kit worden teruggevonden, zoals bijvoorbeeld een standaard antidopingreglement.

Naast ontwikkeling van deze producten heeft het NeCeDo *binnen* de testcentra ook niet stil gezeten. Een bijscholing is aangeboden aan de fitnessinstructoren van de testcentra. De bijscholing was

gericht op het *voorkomen* van dopinggebruik in fitnesscentra. Een fitnessinstructeur kan duidelijk maken dat een gespierder of een slank uiterlijk ook op een gezonde manier te bereiken is. Door te letten op goede voeding, effectieve training en rust kun je ook op een natuurlijke manier de gewenste resultaten bereiken. Tevens zijn binnen de testcentra spieropbouw of afvalprogramma's uitgevoerd. Dit om te laten zien dat met effectief trainen ook resultaten behaald kunnen worden. Uit resultaten van de deelnemers die hebben meegedaan aan de programma's blijkt dat de sporters ook daadwerkelijk veel meer kracht hebben opgebouwd of zijn afgeslankt. Gemiddeld is de groep in acht weken 2,16% in vetpercentage afgenomen en 13,4% in kracht toegenomen. Puur door effectief te trainen. De resultaten van de pilot zijn goed uitpakend en de voorlichtingsproducten zijn positief door de ondernemers, de fitnessinstructoren en de sporters beoordeeld. Uit de pilot blijkt eens te meer dat een gespierder of slanker lichaam ook op een gezonde manier bereikt kan worden. Als je maar vertrouwt op eigen kracht!



Meer informatie is te vinden op www.eigenkracht.nl