



Snacka om attityd! ... och det är precis det vi gör.

Ren Idrott står för kunskap och attityd. Ordet attityd har i många avseenden en negativ klang men idag vill vi lyfta fram det positivt laddade i att verkligen ha en attityd. En inställning som påvisar driv, en kärlek för sporten och en förmåga att våga tro på sig själv. Vi bloggar ofta om detta i Ren Idrotts blogg.

Dagens blogg bottnar i en "Kaxig supertalang" – som redan vid sexton års ålder vet vad han vill. Han vill bli bäst!

Jag kommer ihåg ett tidigare möte med en ung kille ute på Lidingö på sådär 12-13 år. Mittfältare och del av Svenska FotbollsAkademiens program.

Vi hade spenderat förmiddagen med spelarna, Per Elofsson och jag. Snackat doping och lirat lite boll. Så stod han plötsligt där, blond och med en uppsyn under lugg, ivrig att jag tog hans bild.

– "Jag är framtiden, förstår du", sa han med ett leende, "och jag vill att du placerar min bild på Ren Idrotts hemsida, bredvid Olof Mellberg... Han är bäst – det kommer jag också att bli!"

Med önskan om en trevlig läsning!

Ren Idrott/Redaktionen!



I FOKUS

Josefin Lillhage inför EM i Budapest

sid 2



VACCHI BLOGGAR

"Jag blev lika paff igen. Men framförallt hedrad, glad, lycklig, stolt och ärofylld över utmärkel-sen." Möt Ren Idrotts pristagare 2010

sid 4



NOTISER

REN IDROTTS PRIS 2010
TILL ROBERTO VACCHI!

Priset består av 25.000:- och delas ut i samband med DN Galans invigning!

REN IDROTT
AMBASSADÖRSTRÄFF

Den 6 augusti bjuder Ren Idrott in sina gäster till stor friidrottsfest på DN Galan, Stockholms Stadion.

STÖT FOR LIFE OCH
EN REN IDROTT

Big Shot Kungsträdgården den 5 augusti – vågar du utmana oss? Kom och träffa Ren Idrotts Ambassadörer kl 15.

REN IDROTT PÅ DN YOUTH

Den 7-8 aug finns vi i Sponsortältet på Stockholms Stadion.

Testa dina kunskaper om antidoping! Satsa i stående Längd!

Autografer och stjärnor på besök!

**HURRA!
HURRA!
HURRA!**

REN IDROTTS TVÅ
FULLTRÄFFAR!

Skidkytten Helena Jonssons fullträff och heter numera Ekholm!

I lördags, 17 juli, gifte sig skidkytteparet och tillika Ren Idrott Ambassadör Helena Jonsson och David Ekholm. Ren Idrott Gratulerar och önskar lycka till!

Ren Idrotts Ambassadör Håkan Dahlby har blivit pappa till en liten pojke!

Ren Idrott gratulerar!

I FOKUS



Första gången vi pratades vid Josefin Lillhage och jag var sommaren 2007. Jag hade precis avslutat dagen på mitt hemmakontor då telefonen ringde, en mycket trevlig röst presenterades sig och en lika trevlig tjej kom att uttrycka sin önskan om att bli Ambassadör för Ren Idrott. Vi beslöt att träffas bara ett par veckor senare för att skriva kontrakt.

Detta skedde över en latte på Waynes Coffée vid Klarabergsviadukten och åren som följt har vi båda trivts med varandra, som fisken i vattnet, faktiskt.

Och det var lite så som Josefins karriär började. Redan som 4-åring fann man henne i Göteborgsområdet Askim/Hovås där Askimbadet lockade. Som en delfin njöt hon. I simklubben började hon som 8-åring och har egentligen aldrig slutat. Efter gymnasiet flyttade Josefin till Stockholm och satsade på simningen. Redan som 15-åring kom hon med i landslaget och kvalade in till VM. Vid 16-års ålder gjorde hon sitt första OS.

Idag 2010 simmar Josefin mot sitt fjärde OS och jag passade på att få en liten pratstund med henne inför stundande EM i Budapest nu i augusti.

Josefin, du har alltid, känns det som, simmat 200m fristil men ifjol så ändrade du distans – berätta!

– Jag ändrade distans efter OS i Beijing. Jag kände att jag hade simmat 200 fritt över 12 år och behövde få en nytändning. Jag

gick ner till 50 och 100. Jag hade utvecklats en del på 100 under de senare åren när jag fortfarande simmade mot 200 så det kändes som en rolig utmaning att bara köra på de distanserna. 200 meter kräver så otroligt mycket träning och jag kände att jag hade legat och nött många längder i många år, så det var därför.

Sen ville jag få miljöombyte och ny motivation så jag bytte tränare och träningsgrupp in till stan. Då jag bor i Stockholm var det extra bra med närhet till träningen. Träningen har blivit annorlunda, det är mer fokus på farträningen och även mer styrketräning. Mer explosiv träning även i vattnet.

Att byta distans måste vara oerhört svårt, vilka är dina mål idag?

– Ja, det är svårt att byta distans och det tar ett tag att ställa om sig. Speciellt muskler och huvudet. Målet i sommar är först att göra personliga rekord på EM. Jag vill se hur min nya träning har fungerat så det är svårt att sätta för höga mål med tanke på att allt har varit en omställning. Är jag i final siktar jag självklart på medalj. Jag har

just varit i Holland och tränat med en av världens just nu snabbaste simmerskor!
– Det var kul!

Du är 30 i år – hur ser dina funderingar och planer ut inför framtiden?

– I höst ska jag läsa till personlig tränare, och försöka kombinera detta med simträningen. Jag vet att jag kommer vilja jobba inom idrotten i framtiden. Det känns som det är något jag brinner för och det är en värld som ständigt utvecklas.

Som jag nämnde inledningsvis valde du själv att bli en Ambassadör för Ren Idrott – Vad betyder det för dig?

– Ren Idrott är en otroligt bra organisation. Känns som ett oerhört viktigt och alltid lika aktuellt ämne. Det känns mycket bra att få vara ambassadör och jag hoppas att jag är en bra förebild.

STADIONKLUBBARN PROUDLY PRESENTS
AT STOCKHOLM OLYMPIC STADIUM

DN.Galan



Stockholm
The Capital of Scandinavia

Sabis

nordic Sea hotel



DN.

RICOH

Fortum

OMEGA

FREDAG **6 aug** KL. 18.30

TICKETS: DNGALAN.COM or TICNET.SE

PRODUCED IN ASSOCIATION WITH



SAMSUNG

Diamond League



© 1992-2009

Specialpriser till ideella idrottsföreningar på Nordic Sea Hotel i höst!

Under helger i höst ger vi dig som tillhör en ideell idrottsförening 50 % rabatt på hyra av möteslokal.

Vi erbjuder också specialpriser på boende under helgerna. Boka enkelrum från 675 kr och dubbelrum från 905 kr. Erbjudandet gäller t o m 31 januari 2011, ett begränsat antal rum och i mån av plats.



Vi erbjuder:

Stockholms bästa läge vid Centralen, Cityterminalen och Arlanda Express

367 välutrustade hotellrum

11 moderna möteslokaler

Matupplevelser

Hög internationell säkerhetsstandard

Miljöomtanke - vi är miljömärkta av Svanen

Kontakta oss för bokning och mer information

Mötes- & Eventbokningen

Tel: 08-50 56 34 10

E-post: meetings@nordichotels.se www.nordicseahotel.se/foreningar



nordic Sea hotel

Ren Idrotts Pris 2010

Roberto Vacci

I juni månad fick jag ett samtal av Mia Sparrow. "Du är nominerad till Ren Idrotts Pris 2010".

"VA?" Jag visste förstås om priset som tidigare gått till personer som under lång tid arbetat för att sportevenemang i största möjligaste mån ska vinnas av personer med hög moral och god etik.

Jag kom också ihåg att Mattias Nilsson och Wolfgang Pichler med sina fräna och våghalsiga uttalanden vågat stå upp för en ren idrott och välförtjänt fått priset 2009. Och nu var jag nominerad. Bara av detta blev jag faktiskt rörd.

I början på juli fick jag så samtalet av Hans G Svensson, styrelseordföranden i Ren Idrott. Jag hade fått Ren Idrotts pris 2010. Jag blev lika paff igen. Men framförallt hedrad, glad, lycklig, stolt och ärofylld över utmärkelsen.

Det känns riktigt stort. Och detta på grund av, eller tack vare, om ett ämne som man ju egentligen inte skulle vilja behöva prata om överhuvudtaget. Nu finns det ju där och vi måste alla kämpa emot fusk, fuskarna, dubbelmoralisterna och alla dom som tjänar



gräsligt med pengar genom att sälja skiten till idrottsskivnor och -män. Ett av sätten är att prata om det, debattera om det, informera om det och inte minst säga rätt saker om det och då inte bara när det sker ett dopingfall. Man gör det väldigt enkelt för sig att bara vid dessa tillfällen ta upp det som en passus och sedan gå vidare som om inget har hänt.

Problemet är som många av oss vet mycket större än så. Det stora problemet är oftast inte bara de enskilda idrottarna. Det är en stor apparat som är lika viktig att informera om som de enskilda positiva dopingfallen.

Med andra ord, vi i media har en väldigt viktig uppgift. Jag är glad att det arbete som jag tillsammans med min kära expertkommentator Anders Adamson gör är uppskattat. Det får vi ofta feedback på av våra tittare. Nu också genom detta pris.

Det får mig att förstå att jag är på rätt spår och det ger mig ännu mer energi att jobba vidare i samma anda. Fusk ska beivras och bekämpas.

Trots att fusk inom idrotten tyvärr aldrig kommer att försvinna helt. Precis som i samhället i övrigt.

Ren Idrott bloggar

"Kaxig Supertalang"

- representerar ny generation med attityd! ...

Äntligen! Läste häromdagen om en av Sveriges unga friidrottare på gång. "Supertalang och kaxig citatmaskin" - en sextonåring, med attityd och med målet att sätta nytt världsrekord! Me like!

Friidrotten i Sverige behöver dessa talanger - orädda och kaxiga. Den enorma tomhet som skapades då vår senaste "generation" friidrottare med attityd och resultat försvann har varit ekande och ihålig! Men nu kommer dom ... äntligen!

En som alltid varit kaxig, men tillika en hyllad stjärna är Zlatan. Helt klart har hans attityd till sitt spel, sig själv och opåverkad av medias roll drivit honom till den han är

idag. Om än ett "par kilo för tung" ser vi fram emot Zlatans one-liners och återkomst i FC Barcelona! Här råder attityd!

En annan mästarinna vi hoppas återfår sin, om något, lugnare attityd är Skidskytten Helena Jonsson. Efter fjolårets supersäsong men oh så tråkiga OS-insats har Jonsson säkerligen arbetat hårt på sin mentala styrka och att återfå glädjen till sporten och i livet. Jonsson som förresten blev Ekholm häromdagen ser fram emot uppstart och säsong... "ja, smekmånad får det bli nästa gång jag är ledig!" Det kallar jag attityd!

Vi slår ofta hårt på ordet attityd. Vi driver

en som alltid hårt jantelag och det är på något sätt lite fullt att våga tro på sig själv, uttrycka sina mål och bli besviken över att dom inte alltid blir verklighet. Helt fel! Låt ungdomarna ha sin attityd. Låt dom tro på sig själva och uppmuntra!

Min gamla farmor lär ha sagt en gång: "Man kan alltid ta bort men aldrig lägga till" syftande på barnens ibland naiva entusiasm, sprudlande glädje, pratglädhet och driv att prova och lyckas! Låt denna naiva sköna attityd växa med. Låt den leda in en målmedveten ambition att bli bäst!

Detta är attityd vi behöver i svensk idrott!



”Jag visste att jag inte skulle bli någon superstjärna ...”

Regnet står i backen, det är 5 grader ute och vinden når ända in i märgen – det är början på november och det känns som att hösten aldrig ska ta slut. Då vill man bara kura ihop sig under en filt med en bra bok och en kopp te, det sista man vill är att lämna värmen inomhus för en löprunda.

Men, under denna period är man som friidrottare mitt uppe i grundträningen inför nästa säsong och vill man att det ska gå bra på vinterns friidrottstävlingar, då är det bara att ge sig ut. Intervaller på någon landsväg väntar och helt ärligt så känns det inte jättelockande.

Det finns dock något som gör det lättare, som gör det roligare och ger den där extra motivationen som gör att man till sist knyter på sig skorna ändå. På träningen väntar nämligen träningsgruppen.

Att hålla på med individuella idrotter riskerar att bli väldigt ensamt, ens prestation beror helt och hållet på dig själv och ingen annan. Är man däremot flera som kan dela lite på bördan, som kan stötta varandra mellan varven och ge en berömmande klapp på ryggen när

träningen är avslutad, blir det betydligt mycket lättare. De aktiva blir mindre rädda för att misslyckas om de känner stödet från en grupp och risken att de slutar i förtid minskar om de trivs och har roligt med sina träningskompisar.

Jag har själv tränat friidrott i lite mer än 10 år men jag vet att jag hade hoppat av halvvägs om det inte var för min träningsgrupp. Jag visste att jag inte skulle bli någon superstjärna och friidrotten tog upp nästan all ledig tid, ändå fortsatte jag. För jag hade världens bästa träningsgrupp. Vi hade otroligt roligt tillsammans, stöttade varandra i alla lägen och gladdes åt varandras framgångar. När jag kom hem från träningen var jag alltid glad att jag hade pallrat mig dit.

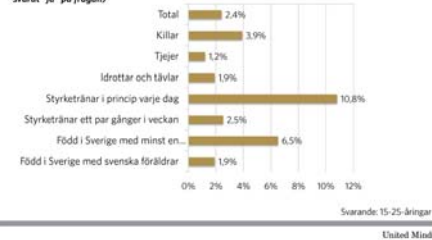
Jag önskar att alla kände så för sin träningsgrupp. Jag önskar att alla kände det stödet och den gemenskapen som jag har fått uppleva. För om alla kände så, så skulle väldigt få stanna inne under filten den där regniga dagen i november.

Clara Luthman

friidrottare och receptionist på DN Galan

4 % av killarna skulle kunna tänka sig att dopa sig till framgång

Fråga: Skulle du själv kunna tänka dig att dopa dig för ett bli mer framgångsrik? (andel som svarat "ja" på frågan)

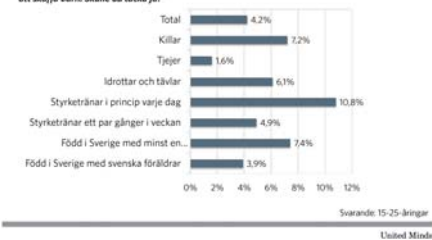


Erbjudande om ett magiskt piller

”Du kan få ta ett magiskt piller som gör att du blir bäst i världen på valfri idrott. Men det finns en baksida - om du tar det kommer du att dö om X år. Ingen annan behöver få veta om du tackar ja. Skulle du ta pillret?”

7 % av killarna väljer att ta det magiska pillret, trots flera andra bieffekter

...I framtiden få bieffekter som påverkar ditt utseende negativt och försämrar dina möjligheter att skaffa barn. Skulle du tacka ja?



Doping inom elitidrott

Inte ens hälften tror att man kan bli världs bäst i tyngdlyftning utan doping

Fråga: Tror du att det går att bli världs bäst på tyngdlyftning utan att dopa sig?



REN UNGDOM

+ REN ELIT

REN IDROTT

Ren Idrotts nyhetsbrev utkommer fyra gånger per år och distribueras över internet.
Ansvarig utgivare: Mia Sparrow, Verksamhetschef. Produktion: Cicci Mohem, Muntligt & Skriftligt Sverige AB.