



# PUHTAASTI PARAS

Antidopingopas  
Päivitetty 2015

Kuuri  
Lue Tuomas Kyrön tarina!

# SISÄLLYS

Esipuhe

1

I Antidopingsäännöksiin sitouttaminen, sopimukset ja seuraamukset dopingrikkomuksista 2–5

II Kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa sekä erivapaus urheilijan lääkityksessä 6–9

III Dopingvalvonta 10–13

IV Antidopingtoimijat 14–17

7	4	9
10	1	12
5	8	3
2	11	6

## Tuomas Kyrö: Kuuri

Tämän oppaan sivuilla seikkailee kirjailija Tuomas Kyrön luoma kuvitteellinen nuori urheilija. Kyrö maalaa kertomuksessaan vahvan kuvan kunnianhimosta, ahneudesta, rehellisyydestä ja totuudesta. Urheilijamme vetää täysillä ja haluaa huipulle keinolla millä hyvänsä. Me kaikki tunnemme jonkun, joka on kuin hän.

© Suomen Antidopingtoimikunta ADT ry  
Teksti: Tuomas Kyrö (Kuuri) ja Susanna Sokka  
Graafinen suunnittelu ja kuvitukset: Hahmo Design Oy  
Valokuvat: Teemu Lindroos

ISBN 978-952-5605-19-8 (nid.)  
ISBN 978-952-5605-20-4 (PDF)

4. painos  
Aldus Oy, Lahti 2015

Anna Heinilä, Katja Huotari, Heli Michallik, Marjorit Nurmi, Samuli Rasila, Pirjo Ruutu, Timo Seppälä, Anna Simula ja Laura Tahkokallio ovat osallistuneet tekstin toimittamiseen.

Tämä koulutusopas tarjoaa perustietoa dopingvalvonnasta urheilijalle, valmentajalle ja urheilijan lähipiirille. Opasta ei tule tulkita kuin säännöstöä. Mahdollisissa tulkinnallisissa ristiriitatilanteissa voimassa oleva Suomen antidopingsäännöstö pätee.

## ESIPUHE

Puhtaan urheilun ja reilun pelin ydin on kunnioitus. Puhtain keinoin huipulle pyrkivä urheilija kunnioittaa toisia urheilijoita sekä yhteisiä sääntöjä ja vaalii samalla omaa hyvinvointiaan. Puhdas urheilija tietää toimivansa oikein.

Antidopingtyö edistää urheilijoiden terveyttä ja yhdenvertaisuutta. Se takaa kaikille oikeuden reiluun kilpailuun – puhtaasti parhaisiin ja eettisesti kestäviin suorituksiin. Dopingin käyttö heijastuu koko urheilun ja liikunnan arvoihin sekä maineeseen yhteiskunnassa. Samalla se kertoo urheilijoiden ja urheilun parissa toimivien arvo-, moraali- ja asennevalinnoista. Jokainen voi edistää puhdasta urheilua ja vastuullista toimintaa. Näitä arvoja ja valintoja kunnioitetaan myös urheiluelämän ulkopuolella ja urheilu-uran jälkeen.

Tässä Suomen Antidopingtoimikunta ADT ry:n julkaisemassa oppaassa kerrotaan urheilijoiden sekä heidän lähipiirinsä oikeuksista ja velvollisuuksista, jotka on määritelty Maailman Antidopingtoimisto WADAn Maailman antidopingsäännöstössä. Tämä antidopingopas on päivitetty vastaamaan sisällöltään uusinta eli vuonna 2015 julkaistua Suomen antidopingsäännöstöä. Toivomme oppaan auttavan lukijaa urheilemaan puhtaasti ja kunnioittamaan yhteisiä sääntöjä. Nautitaan yhdessä puhtaasta ja reilusta urheilusta.

# ANTIDOPINGSÄÄNNÖSTÖIHIN SITOUTUMINEN, SOPIMUKSET JA SEURAAMUKSET DOPINGRIKKOMUKSISTA

*Antidopingtyö perustuu maailmanlaajuisiin säännöstöihin, joita urheilijat ja urheilun parissa toimivat sitoutuvat noudattamaan. Nämä säännöt ovat samanlaisia kuin muutkin yhteiskunnalliset sopimukset: ne määrittelevät, mikä on oikein ja mikä väärin. Sitoutuminen puhtaaseen urheiluun on enemmän kuin sääntöjen noudattamista. Koko urheilutoiminta perustuu reiluun peliin.*

Urheilujärjestöt ovat sitoutuneet noudattamaan antidopingsäännöstöjä. Urheilijat hyväksyvät yhteisten sääntöjen noudattamisen hankkimalla kilpailulisenssin, lunastamalla jäsenyyden urheiluseurassa ja osallistumalla Suomen antidopingsäännöston määrittelemään ja siihen sitoutuneeseen urheilutoimintaan. Urheilijan tukihenkilöt puolestaan sitoutuvat sääntöihin jäsenyydellään urheiluseurassa, urheilijayhteistyösopimuksella tai työskentelemällä järjestäytyneen urheilun parissa.

Antidopingpykäliä on usein myös erilaisissa sopimuksissa, kuten urheilija-, valmennus- tai yhteistyösopimuksissa. Sitoutuminen antidopingsäännöstöihin ja puhtaaseen urheiluun alkaa jo junioriurheilussa, jossa reilun pelin periaate on koko toiminnan perusta.

## Maailman antidopingsäännöstö

Maailman antidopingsäännöstö (World Anti-Doping Code, WADC) on WADAn luoma urheilun yhteinen antidopingsäännöstö. Säännöstö yhtenäistää antidopingtyön perusteet sekä dopingrikkomusten määrittelyn ja niiden seuraamukset urheilulajeissa kautta maailman. Maailman antidopingsäännöstöä noudattavat Kansainvälinen Olympiakomitea ja Paralympiakomitea, kansainväliset ja kansalliset lajiliitot sekä kansalliset antidopingtoimistot, kuten ADT.

## Suomen antidopingsäännöstö

Suomen antidopingsäännöstöä noudattavat siihen sitoutuneet urheilujärjestöt ja niiden jäsenet. Säännöstö on lajiliittojen ja ADT:n yhdessä tekemä. Suomen kansallinen antidopingsäännöstö sisältää Maailman antidopingsäännöston vaatimukset.

## Dopingrikkomukset ja niiden seuraamukset

Säännöstöissä on määritelty dopingrikkomukset. Muukin kuin positiivinen testitulokset voi olla dopingrikkomus, ja rikkomukseen voivat syllistyä urheilijoiden lisäksi heidän tukihenkilönsä.

Dopingrikkomuksia ovat:

- *Kielletty aine, sen aineenvaihduntatuote tai merkkiaine urheilijan dopingnäytteessä*
- *Kielletyn aineen tai menetelmän käyttö tai käytön yritys*
- *Dopingtestin välttely, testistä kieltäytyminen tai testimääräyksen noudattamatta jättäminen*
- *Olinpaikkatietomääräysten laiminlyönti*
- *Dopingvalvonnan manipulointi tai manipuloinnin yritys*
- *Kielletyn aineen tai menetelmän hallussapito*
- *Kielletyn aineen tai menetelmän levittäminen tai levittämisen yritys*
- *Kielletyn aineen tai menetelmän luovuttaminen tai luovuttamisen yritys*
- *Osasyllisyys*
- *Kielletty yhteistoiminta*

7	4	9
10	1	–
5	8	3
2	–	6

Tuli taas vedettyä. Nopeutta, kestävyyttä, voimaa. Harjoituspäiväkirjasta löytyy yksitoista vuotta lenkkejä pimeillä syysteillä. Kilpailuja, leirejä, ratakisoja, maastokisoja. Kaksi harjoitusta päivässä, yhdellä lepopäivällä.

Minä rakastan juoksemista, mutta rakkaus ei enää riitä. En pärjää. Olin kansallisissa kisoissa 12:s. Kaksi sijaa huonompi kuin viime vuonna. Tuloskäyrä ei nouse eikä laske, se on jämähtänyt.

Vanhempieni mielestä minun pitäisi hiljalleen katsella jotain muuta sisältöä elämäni kuin kestävyysjuoksu. Maailma muka tarjoaa 19-vuotiaalle muutakin kuin pettymyksiin päättyviä kilpailuja.

Aloitin 8-vuotiaana tavoitteenani olympiavoitto. Siitä olen pikkuisen joutanut, nyt riittäisi paikka Suomi–Ruotsi-maaotteluun. Mutta lopettaa en aio.

Valmentajani mielestä kyse on ainoastaan uskosta ja itseluottamuksesta. Minusta löytyvät tarvittavat palikat, ne on vain saatava lokahtamaan paikoilleen. Välillä kyllä mietin onko se palikkakasa lähetetty jollekin muulle.

On minulle tarjottu suorituskykyä parantavia pillereitä, silloin kun olin 16-vuotias lupaus. Kieltäydyin, koska ajatuskin kiellettyjen aineiden käyttämisestä toi mieleeni rumia sanoja. Ahneus, pelko, salailu, epärehellisyys, häpeä.

Mutta nyt mietin suostuivatko kaikki ne 11, jotka ovat ikuisesti edelläni? Jospa minä olenkin paras puhdas urheilija. Muut ovat ahneita, minäkö ainoa rehellinen? Se, joka tyytyy liian vähään.

Teen päätöksen. Tapaan valmentajani Teboilin nurkkapöydässä ja kerron hänelle laittavani kaiken yhden kortin varaan, all-in. Valmentaja juo kolme kuppia kahvia, syö yhden jäätelön ja lohivoileivän, eikä sano sanaakaan.

- Jos vain lopettaisit? hän saa lopulta suustaan.
- Jäähdyttelisit? Ei ole pakko juosta.
- En valinnut juoksemista, se valitsi minut.
- Tiedät mitä tästä voi seurata?

Käsken valmentajaa hankkimaan tarvittavan aloituspaketin. Minulla on säästöjä ja nyt on viimeinen hetki tulla joksikin. Valmentaja sanoo olevansa hämmentynyt, mutta lupaa toimittaa salkullisen tarpeita maanantaiksi.

*Jatkuu seuraavalla sivulla*

7	4	–
–	1	–
5	8	3
2	–	6

Tuli taas vedettyä. Elämäni raastavin voimaharjoitus uimahallin salilla. Sen jälkeen nopeita 200 metrin vetoja lukematon määrä, satasen palautuksella. Lopuksi heittelin kuntopalloa hovin vuoksi, ja kaiken tämän jaksoin paremmin kuin koskaan.

Ennen vihasin punttisalia, nyt nautin. Ennätykseni ovat parantuneet kaikilla osa-alueilla.

Noudatan valmentajan mustaan ruutuvihkoon merkitsemää kuuria ja sinisen vihkon harjoitusohjelmaa. Olen kilpailuissa terävä, kestävä ja röyhkeä. En tiedä mitä minä syön, mutta luotan valmentajaan täysin. Vielä enemmän luotan itseeni.

Menemme joka päivä ääri rajoilla, maistan veren suussani ja olen iltaisin täysin tyhjä. Kaikkeaa on kolmannes lisää. Tehoja, itseluottamusta ja tahtoa. Pääsen eteenpäin enkä pelkästään kiipeä paikoillani loputtoman vuoren huippua kohti.

Ennen vihasin punttisalia, nyt nautin. Ennätykseni ovat parantuneet kaikilla osa-alueilla.

Vaikka minusta loppuisi voima, muistan farmakologisen lisän. Se on varatankki. Kun katselen kilpatovereita, tunnen olevani vihdoinkin samalla viivalla heidän kanssaan. En enää anna sadasosankaan etua yhdellekään puolalaiselle tai parkanolaiselle kilpakumppanille.

Pimeillä iltalenkeillä näen itseni voittamassa EM-kultaa. Saan tontin, sponsorisopimuksia ja pääsen televisiojuontajaksi. MM-mitali, olympiamenestys, klassikon ainekset. Vanhempani eivät epäile kykyjäni, eivät kyseenalaista harrastustani. Minä pääsen puolison kanssa Linnan juhliin. Annan haastatteluja, joissa kerron sitkeän tieni keskinkertaisuudesta maailman parhaaksi.

*Jatkuu sivulla 7*

Jokainen mahdollinen dopingrikkomus tutkitaan omana tapauksena. Asianosaisilla on oikeus tulla kuulluiksi ennen päätöksentekoa. Dopingrikkomuksesta voidaan antaa rangaistus varoituksesta aina eripituisiin urheilun toimintakieltoihin asti.

Suomen antidopingsäännöstön perusteella tehtyihin päätöksiin voidaan hakea muutosta Urheilun oikeusturvalautakunnalta.

### Tutkinnalliset menettelyt

Tutkinnalliset menettelyt ovat osa antidopingtyötä. Niillä tarkoitetaan tietojen ja todisteiden hankkimista erilaisista lähteistä, esimerkiksi haastatteluilla tai arvioimalla dopingtesteistä saatavia tietoja. Tietoja käytetään dopingvalvonnan tehostamiseen ja mahdollisten dopingrikkomusten toteamiseen.

Tutkinnalliset menettelyt ovat tärkeitä erityisesti silloin, kun epäilyttyyn dopingrikkomukseen ei liity positiivista analyysitulosta. Niitä käytetään myös, kun selvitetään muiden henkilöiden, esimerkiksi valmentajan, mahdollista osallisuutta dopingrikkomukseen.

Antidopingsäännöstö velvoittaa kaikkia siihen sitoutuneita tahoja, myös urheilijoita ja urheilijan tukihenkilöitä, tekemään yhteistyötä dopingrikkomuksia tutkivien antidopingorganisaatioiden kanssa.

### Urheilija



- Kerro julkisesti kantasi kiellettyihin keinoihin ja haasta muut urheilijat puhumaan puhtaasta urheilun puolesta.
- Tunne sinua koskevat antidopingsäännöt sekä tekemäsi sopimukset.
- Tiedä oikeutesi ja vastuusi. Ilmoita ADT:lle dopingrikkomusepäilyksistäsi.

### Sopimukset

Urheilijan ja valmentajan tulee olla perehtynyt allekirjoittamiinsa sopimuksiin. Antidopingpykälä voi olla esimerkiksi seura-, urheilijajärjestö-, valmennus-, oppilaitos- tai työ sopimuksissa.

Osassa sopimuksista on määritelty myös sopijatahon asettama lisärangaistus: esimerkiksi rahallisen korvaus dopingrikkomuksesta. Yhteistyösopimuksissa voidaan

### Valmentaja



- Tue puhdasta ja reilua urheilua: älä hyväksy "kaikki käyttää kuitenkin" -asennetta.
- Tunne sinua ja urheilijaa koskevat antidopingsäännöt sekä tekemänne sopimukset ja auta valmennettavaasi noudattamaan niitä.
- Ilmoita aina ADT:lle mahdollisesta dopingrikkomuksesta.

esimerkiksi todeta, että dopingia käyttänyt urheilija joutuu maksamaan yhteistyötukensa takaisin ja mahdollisesti maksamaan korvauksia myös yhteistyöorganisaation maineen vaurioittamisesta.

Antidopingpykälä sopimuksissa osoittaa, että molemmat sopijapuolet kunnioittavat puhdasta urheilua ja pitävät avointa ja reilua peliä tärkeänä. He myös näyttävät näin sitoutuneensa yhteisiin arvoihin toiminnassaan, olipa kyseessä urheilu-ura tai liike-elämä.

### Lähipiiri

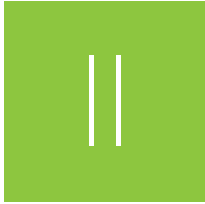


- Viesti kantasi kiellettyihin aineisiin ja menetelmiin.
- Auta urheilijaa ymmärtämään häntä koskevat säännöt.
- Tunne oma vastuusi: älä hyväksy dopingin käyttöä.

### Lainsäädäntö

Suomen rikoslaissa (luku 44) ja lääkelaisissa käsitellään dopingaineiden laitonta maahantuontia, valmistamista ja levittämistä sekä niistä aiheutuvia seuraamuksia.

Lievästä dopingrikoksesta tuomitaan sakkoon ja (perusmuotoisesta) dopingrikoksesta sakkoon tai vankeuteen enintään kahdeksi vuodeksi. Törkeästä dopingrikoksesta tuomitaan vankeuteen vähintään neljäksi kuukaudeksi ja enintään neljäksi vuodeksi.



# KIELLETYT AINEET JA MENETELMÄT URHEILUSSA SEKÄ ERIVAPAAUS URHEILIJAN LÄÄKITYKSESSÄ

*Dopingaineet ja -menetelmät saattavat parantaa suoritusta, mutta samalla ne voivat aiheuttaa urheilijalle vakavia terveydellisiä haittoja. Vastuu valinnasta on aina urheilijalla. Tietämättömyys ei saa olla syy rikkomukseen: aineiden ja keinojen luovallisuuden tarkistaminen on normaali osa urheilijan elämää siinä missä harjoittelemisen ja kilpaileminenkin.*

Maailman Antidopingtoimisto WADA julkaisee vuosittain Kielletyt aineet ja menetelmät -luettelon. Sen tarkoituksena on taata urheilijoille oikeus puhtaaseen ja reiluun peliin vaarantamatta terveyttään kiellettyjen aineiden tai menetelmien käytöllä. ADT julkaisee luettelon vuoden alussa.

Lajiliitot sekä ADT toimittavat Kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa -julkaisua urheilijoille sekä heidän lähipiirilleen. Urheilutoimijoiden tulee aina tarkistaa, että heillä on käytössään kuluvan vuoden julkaisu. Mahdolliset päivitykset ovat nähtävillä ADT:n internetsivuilla. Mikäli etsittyä lääkettä ei löydy luettelosta, urheilijan tulee olla yhteydessä ADT:n toimistoon.

## Urheilija lääkärissä

Lääkärissä asioidessaan urheilijan on hyvä kertoa lääkärille kuuluvansa dopingvalvonnan piiriin. Tällöin lääkäri pystyy tarkistamaan heti lääkettä määrättäessään, onko valmiste sallittu. Urheilija itse on kuitenkin vastuussa käyttämästään lääkkeestä.

## Urheilija ulkomailla

ADT:n Kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa -luetteloon on koottu Suomen apteekkeista myynnissä olevat lääkevalmisteet, eikä siitä voi tarkistaa ulkomaisten apteekkien myymien lääkkeiden sallittavuutta. Mikäli urheilija joutuu ulkomailla hankkimaan lääkkeitä, hänen tulee joko kääntyä lääkärin tai ADT:n puoleen tai tarkistaa WADAn kiellettyjen aineiden luettelosta tai ADT:n Taulukko I:stä, onko valmisteen tuoteselosteessa kiellettyjä aineita.

## Erivapaus urheilijan lääkityksessä

Erivapauskäytäntö on tarkoitettu urheilijoille, joilla on jokin sairaus, joka vaatii kielletyksi määritellyn aineen tai menetelmän käyttöä. Kaikille kielletyille aineille on mahdollista saada eriva-

paus, mikäli lääkitykselle on olemassa tarvittavat perusteet. Lisätietoja erivapauskäytännöstä löytyy ADT:n ja kansainvälisen sekä kansallisen lajiliiton sivuilta.

Kansainvälisiin kilpailuihin osallistuvien urheilijoiden tulee tarkistaa erivapauskäytäntö kansallisesta lajiliitostaan. Huom. Resepti tai lääkärintodistus ei käy erivapaudesta!

## Ravintolisät

Ravintolisät ovat lääkkeitä muistuttavia elintarvikkeita. ADT ei ylläpidä ravintolisistä luetteloa, jossa ne olisi luokiteltu joko kielletyiksi tai sallituiksi. Urheilijan tulee itse tarkistaa kiellettyjen aineiden luettelosta, onko ravintolisän tuoteselosteessa mainittu kiellettyjä aineita. Joskus ravintolisät saattavat sisältää kiellettyjä aineita, vaikka niitä ei olisi mainittu tuoteselosteessa. Urheilijan tuleekin vakavasti pohtia ravintolisien käyttöä, koska vastuu on aina urheilijalla itsellään.





Tuli taas vedettyä. Uusi verkkatakki niskaan. Tämä on edustusjoukkueen takki ja minä juoksen SM-viesteissä pitkän viestin ankkuriosuuden. Harjoitusmäärieni ja kirikykyni kasvua on ihmetelty, mutta en usko, että kukaan epäilee mitään. Hyviä vuosia tulee

aina, joku kehittyy myöhemmin kuin toiset. Valmentaja hokee ainoastaan, että minun on uskottava itseeni ja häneen.

On minua epäilyttänytkin. Olen tutkinut onko niskaan puhjennut finnejä, ovatko leukaperät laajentuneet tai olenko menettämässä lisääntymiskykyäni. Olen googlaillut aineiden sivuvaikutuksia ja lopettanut sen tutkintalinjan ensimmäisten valokuvien jälkeen. Olen miettinyt kannattaako tämä. Voin saada sisäelinvaurioita. Voin menettää järkeni. Entä jos luuni haurastuvat ja joudun 24-vuotiaana sairaseläkkeelle? Onko mikään sen arvoista?

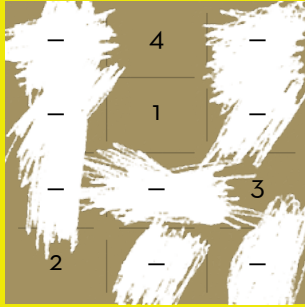
Olen tutkinut onko niskaan puhjennut finnejä, ovatko leukaperät laajentuneet tai olenko menettämässä lisääntymiskykyäni.

Kyse on koko elämäni merkityksellisimmästä asiasta. Jos kuuri vie minut keskimmaiselle korokkeelle, yksikään urheilulle antamani uhraus ei ole turha.

Kilpailupäivä on täydellinen onnistuminen. Nostan joukkueemme kahdeksannelta sijalta ensimmäiseksi. En välittänyt tönimisestä ja rytminvaihtoista, en alimatkasta, en mistään, juoksin vain ja ohitin joukkueen toisensa jälkeen. Loppusuoran alussa olin kymmenen metriä perässä, mutta tulin pelkällä tahdolla ja uskolla ohi. Olen uudestisyntynyt. Olen ensimmäistä kertaa elämässäni ehdottomasti paras. Mitali on minun ansioitani, huomioarvo nousee, ihmisarvoni nousee.

Sitten osuu arpa. Minut ohjataan dopingtestiin.

*Jatkuu seuraavalla sivulla*



Tuli taas vedettyä. Puoli litraa elämäni pahimman makuista vettä, josta ei saisi tulla pissahätä. Pidätän, kierrän jalat toistensa päälle, koetan miettiä pissahädän pois. Olen yksin, fyysisesti ja henkisesti. Minulle kerrottiin oikeudesta ottaa avustaja

mukaan testiin, mutta en halua valmentajaa tänne. En sitä ainokaista ihmistä maailmassa, joka tietää minkä valinnan olen tehnyt.

Mutta samalla kun rakko täyttyy, mielikin täyttyy. Jos en lopettanut kuuria ajoissa? Jään kiinni. Maine menee. Seuran maine myös. Nöyrytän viestijoukkueemme muut jäsenet. He tahraantuvat minun pillereihin. Valmentajaa nöyrytetään, hänen nimensä löytyy kuiteista ja lääkemääräyksistä. Pyyhkiytyykö häpeä koskaan pois?

Mieli tekee huutaa aikalisää. Mennä ajassa taaksepäin, perua se mikä on tullut tehtyä. Ei vaiskaan, herjallahan minä vain.

## Jään kiinni. Maine menee. Seuran maine myös.

Muut saavat pisarat purkkiin. Minä näen silmissä otsikot, joissa kerrotaan keskinkertaisuuden sortumisesta. Taas yhdestä surullisesta tarinasta. Näen itseni antamassa lausuntoa A- ja B-näytteestä. Saan haluamani julkisuuden, mutta täysin vääristä syistä. En ole sankari vaan luopio.

Kolmen tunnin kuluttua en enää pysty pidättämään. Jotenkin helpotus tuntuu sekä fyysisesti että henkisesti. On mentävä totuutta kohti, eli näytteen tulosta kohti. Se lähetetään kuukauden sisällä ADAMS-tietojärjestelmään ja sen odottaminen on tuskaa.

Jos tulos on negatiivinen, jatkanko samalla tiellä? Lopetanko kuurin? Lopetanko juoksemisen? Koulunpenkkiin, niin kuin vanhempani halusivat. Menen syväluotaaviin keskusteluohjelmiin ja paljastan kaiken? Annan kasvot typerille päätöksille, joihin kilpaurheilu nuoren ihmisen voi viedä?

*Jatkuu sivulla 13*

## Urheilija

- Huolehdi, että sinulla on aina ajan tasalla oleva Kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa -julkaisu.
- Tarkista aina käyttämiesi valmisteiden sallittavuus. Hae tarvittaessa erivapautta.
- Kerro lääkärille, että kuulut dopingvalvonnan piiriin. Olet aina itse vastuussa käyttämästäsi lääkkeitä ja muista valmisteista.



## Valmentaja

- Huolehdi, että sinulla ja urheilijalla on ajan tasalla oleva luettelo kielletyistä aineista ja menetelmistä.
- Auta tarvittaessa urheilijaa erivapausasioissa ja muistuta häntä erivapauden uusimisesta. Tarkista aina ennen kansainvälisiä kilpailuita kansainvälisen lajiliiton erivapausohjeet.
- Pohdi urheilijan kanssa, kannattaako hänen käyttää ravintolisiä vai saisiko terveellinen ravinto aikaan samat tavoitellut vaikutukset.



## Lähipiiri

- Tarkista, että kodin lääkekaapissa on ajan tasalla oleva Kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa -julkaisu.
- Selvitä urheilijan kanssa hyvissä ajoin ennen kansainvälisiä kilpailuja kilpailusääntöjen mahdolliset lajikohtaiset tarkennukset.
- Auta urheilijaa suunnittelemaan terveellinen ruokavalio itselleen ja mieti hänen kanssaan, tarvitaanko ravintolisiä.





# DOPINGVALVONTA

*Jokaisella urheilijalla on oikeus puhtaaseen urheiluun ja huippusuorituksiin terveyttään vaarantamatta. Tätä oikeutta varmistamaan on luotu dopingvalvonta, josta antidopingorganisaatiot vastaavat yhteistyössä urheilijoiden ja urheilun parissa toimivien kanssa.*

Dopingtestit ovat tärkeä osa dopingvalvontaa. Niiden tavoitteena on turvata urheilijoiden oikeus reiluun ja puhtaaseen urheiluun, puolistaa urheilun oikeudenmukaisuutta ja estää terveydelle haitallisten aineiden tai menetelmien käyttöä.

Kaikki antidopingsäännöstöön sitoutuneet urheilijat kuuluvat dopingvalvonnan piiriin iästään riippumatta. Urheilija voidaan testata missä ja milloin tahansa. Dopingtestaus kohdentuu kuitenkin useimmiten kansallisen ja kansainvälisen tason huippu-urheilijoihin.

Kaikista testatuista urheilijoista vain alle yksi prosentti antaa positiivisen dopingnäytteen. Nämä harvinaiset dopingtapaukset kuitenkin uutisoidaan laajasti. Ne saavat paljon näkyvyyttä ja siten vaikuttavat urheilun ja kaikkien urheilijoiden maineeseen sekä urheilun rahoitukseen ja arvostukseen yhteiskunnassa.

## Testityypit

Dopingtestejä tehdään niin kilpailuissa kuin kilpailujen ulkopuolella. Kilpailun ulkopuolisia testejä voidaan tehdä esimerkiksi harjoituksissa ja leireillä, tai urheilija voidaan kutsua testiin kotoaan. Tässä tapauksessa urheilija saa itse valita, haluaako hän antaa näytteen kotonaan vai suoritetaanko testi esimerkiksi harjoituspaikalla.

Urheilija kutsutaan kilpailutesteihin suorituksen päätyttyä. Testattava voidaan nimetä testiin etukäteen, tai sijoitus tai arpa voi ratkaista valinnan testiin. Joissain lajeissa myös kansallisen, maanosan tai maailmanennätyksen hyväksyminen vaatii puhtaan dopingtestinäytteen antamista. Tällöin urheilija itse on vastuussa testin järjestämisestä yhdessä antidopingorganisaation kanssa.

Dopingtesteissä otetaan joko virtsa- tai verinäyte tai molemmat. Virtsanäytteitä otetaan enemmän kuin verinäytteitä. Virtsa- ja verestä analysoidaan eri asioita, ja siksi molemmat testitavat ovat tärkeitä aukottoman dopingvalvonnan toteuttamiseksi. Virtsanäytteistä analysoidaan WADAn kiellettyjen aineiden luettelon mukaisesti aineiden ja menetelmien käyttöä. Verinäytteitä voidaan ottaa kiellettyjen aineiden ja mene-

telmien tunnistamiseksi, seulontatarkoituksessa tai pitkäaikaisseurantana urheilijan yksilöllisen profiilin luomiseksi.

## Urheilijan biologinen passi

Urheilijan biologinen passi on järjestelmä, jolla seurataan urheilijan tiettyjä biologisia muuttujia säännöllisesti pitkällä aikavälillä. Urheilijalle muodostuu vähitellen oma steroidi- ja veriprofilinsa, jonka arvoja ei verrata väestöpohjaisiin viitearvoihin vaan yksilön henkilökohtaisiin viitearvoihin. Urheilijan biologista passijärjestelmää voidaan käyttää testauksen kohdentamisen ja ajoittamisen työvälineenä. Sitä voidaan käyttää myös osoittamaan epäsuorasti mahdollinen dopingaineiden tai -menetelmien käyttö ja siten antidopingsäännösten mukainen dopingrikkomus.

## Toiminta dopingtestissä

ADT:n dopingtestaajat tekevät suurimman osan dopingtesteistä Suomessa. Heidät on koulutettu tehtävään, ja he tekevät testejä ADT:n toimeksiantojen mukaisesti. Verinäytteet ottaa henkilö, jolla on ADT:n antaman koulutuksen ja valtuu-

tuksen lisäksi terveydenhuollon ammatillinen koulutus ja pätevyys verinäytteiden ottoon.

Testikutsua esitettäessä urheilijalle kerrotaan hänen oikeutensa ja velvollisuutensa, joista yksi tärkeimmistä on urheilijan oikeus ottaa avustaja mukaansa testiin. Urheilija on valvottuna kutsuhetkestä aina testin loppuun saakka riippumatta siitä, onko kyse virtsa- tai veritestistä. Virtsates- tin valvojana toimii aina urheilijan kanssa samaa sukupuolta oleva testiryhmään kuuluva henkilö. Testaaja ohjeistaa urheilijaa koko testin ajan.

Näytteiden sinetöinnin jälkeen urheilija hyväksyy testimenettelyn testipöytäkirjan allekirjoituksella ja saa itselleen kopion pöytäkirjasta. Urheilijalle jäävistä dokumenteista näkyvät aina testin tilaaja ja sen suorittaja. Testimääräyksen voi antaa ADT:n lisäksi esimerkiksi kansainvälinen lajiliitto tai WADA.

Testaaja toimittaa näytteet WADAn akkreditoimaan laboratorioon, jossa näytteet analysoidaan anonyymisti. Laboratorio raportoi testitulokset testin tilanalle antidopingorganisaatiolle, joka on tarvittaessa yhteydessä urheilijaan sekä urheilijan lajiliittoon, mikäli testitulos vaatii selvityksiä urheilijalta.

Testistä kieltäytyminen käsitellään aina antidopingsäännösten mukaisesti dopingrikkomuksena.

Urheilija voi antaa testautapahtumasta palautetta sekä testissä että sen jälkeen. Hänelle jäävässä pöytäkirjan kopiassa on kerrottu testausorganisaation yhteystiedot. Testausorganisaatio käsittelee näytettä sekä siihen liittyviä dokumentteja WADAn ohjeiden mukaisesti. ADT ei julkaise testattujen urheilijoiden nimiä tai muita

tietoja. Urheilija itse voi julkaista testitietonsa. Hän voi näin osoittaa urheilevansa puhtaasti sekä viestiä avoimesti suhtautumisestaan antidopingtyöhön yhteistyökumppaneilleen, tiedotusvälineille ja faneilleen.

### Testauspoolijärjestelmä

Testauspooleihin valitaan eri lajien huippu-urheilijoita, niin yksilö- kuin joukkuelajeista. Nämä urheilijat ovat velvollisia ilmoittamaan olinpaikkatietonsa annettujen ohjeiden mukaisesti antidopingorganisaatiolle. Näin testejä voidaan kohdentaa tehokkaasti kilpailujen ulkopuolella. Olinpaikkatietojen ilmoittamatta jättämisestä tai väärien tietojen ilmoittamisesta seuraa säännösten mukainen rangaistus.

Poolijärjestelmä on Maailman antidopingsäännösten mukainen ja maailmanlaajuinen, ja se asettaa eri lajien huippu-urheilijat yhteneväisen dopingvalvonnan piiriin asuinmaasta ja -paikasta riippumatta. Urheilijat saavat aina tiedon, jos heidät liitetään testauspooliin tai poistetaan siitä. Kukaan ei voi kuulua pooliin tietämättään.

### Testitulosten käsittely

ADT vastaa dopingtestitulosten käsittelystä, mikäli kyseessä on sen toimeksiannosta tehty dopingtesti. WADAn akkreditoima laboratorio toimittaa dopingtestin analyysin tulokset ADT:lle.

Negatiivisia testituloksia ei toimiteta urheilijalle. Positiivisen A-näytteen jälkeen tulosten käsittelytaho arvioi alustavasti muun muassa, onko urheilijalla mahdollisesti voimassa oleva erivapaus käyttää positiivisen testituloksen aiheuttanutta ainetta lääkinnällisesti. Mikäli

erivapautta ei ole, urheilijalle ja hänen lajiliitolleen lähetetään selvityspyyntö. Urheilijalla on säännösten mukaisen määräajan kuluessa oikeus pyytää B-näytteen analyysia, antaa selvityksensä sekä esittää pyyntö tulla kuultavaksi Valvontalautakunnan käsittelyyn.

Antidopingsäännösten mukaisia dopingrikkomuksia on muitakin kuin kielletyn aineen löytyminen urheilijan dopingtestinäytteestä. Osaan rikkomuksista voi syyllistyä urheilijan lisäksi myös hänen tukihenkilönsä. Lisätietoa dopingrikkomuksista on luvussa 1. Dopingrikkomuksesta epäilty saatetaan asettaa väliaikaiseen urheilun toimintakieltoon. ADT vie mahdollisen dopingtapauksen Valvontalautakuntaan, joka päättää onko kyseessä dopingrikkomus ja antaa suosituksen rangaistuksesta. Lopullisen rangaistuksen määrää urheilijan lajiliitto. Toimintakiellon aikana urheilija ei saa edustaa tai osallistua antidopingsäännösten sitoutuneen urheilujärjestön toimintaan.

## Urheilija

- Ymmärrä dopingtesti myönteisenä osana urheilu-uraasi. Negatiivisten dopingtestitulosten avulla voit osoittaa kilpakumppaneillesi, faneillesi ja yhteistyökumppaneillesi olevasi puhdas urheilija.
- Tutustu dopingtestimenettelyyn ja tunne oikeutesi ja velvollisuutesi dopingtestissä. Käytä oikeuttasi ottaa avustaja mukaan dopingtestiin.
- Jos kuulut testauspooliin, ilmoita olinpaikkasi annettujen ohjeiden mukaisesti ja muista päivittää muutokset.



## Valmentaja

- Osoita niin urheilijoille kuin muille urheilutoimijoille olevasi dopingin käyttöä vastaan myönteisellä suhtautumisellasi dopingvalvontaan ja -testaukseen.
- Kerro urheilijalle ja hänen lähipiirilleen, että urheilija kuuluu dopingvalvonnan piiriin. Ole urheilijan avustajana testissä, jos hän niin haluaa.
- Tunne urheilijan oikeudet ja velvollisuudet dopingtestissä.



## Lähipiiri

- Suhtaudu myönteisesti dopingvalvontaan ja kielteisesti dopingiin. Jokaisella on mahdollisuus vaikuttaa urheilun maineeseen.
- Toimi dopingtestissä avustajana, mikäli urheilija niin haluaa.
- Auta urheilijaa täyttämään testauspoolivelvoitteensa ja muistuta häntä esimerkiksi olinpaikkatietojen muutosten ilmoittamisesta.





Tuli taas vedettyä. Itsensärankaisulenkki, 34 kilometriä. Luulin, että olisi helpottanut, mutta en pääse itseäni pakoan. Matkalla saan onnitteluja postimieheltä, Vännisen Maunolta ja tuntemattomalta vastaantulijalta. Viestiosuuteni on huomatu

ja valitsijoilta odotettiin rohkeutta nimittää minut maajoukkueeseen. Vilahdin Urheiluruudussa ja se on meidän kylällä valtava tapaus.

Koetin tehdä hymyntapaisen. Olen onnellinen, itsevarma ja iloinen. Olen surkea, häpeissäni ja itseinhoivenen. Yritän kääntää syyn ja syyllisyyden valmentajani niskaan. Ei onnistu, tiedän tehneeni päätöksen itse.

Kotona ristiriita syvenee, kaikki ne päivät, yöt, aamut ja illat kun tutkin tietokonetta ja odotan tuloksia.

Äiti tekee päivittäin lempiruokiani ja pyytää anteeksi kaikkia epäilyksiään.

- Mie olin niin ylpeä sinusta, hän sanoo.
- Ollaan katottu videolta se juoksu moneen kertaan.

## Eräänä aamuna todellisuus palaa. Tulos on saapunut.

Isä taputtaa minua olalle, eikä hänen pidä sanoa mitään. Ylpeys on siinä kämmenenpohjassa. Mutisen ja ahdan kinkkuvoileipää suuhun. Ei maistu, haluan tunnustaa tekoni mutta en pysty. Ei heille.

Pahimpia ovat yöt, kolmekymmentä peräkkäistä yötä. Pakkaan tavarani ja olen valmis muuttamaan Ruotsiin tai Intiaan. Muuttamaan nimeni ja henkilöllisyyden. Lihotan itseäni 30 kiloa, jätän urheilun. Olen lähettämässä tunnustuskirjettä paikallislehteen. Olen valmis kiistämään kaiken ja syyttämään veriarvojeni synnynnäistä poikkeavuutta.

Eräänä aamuna todellisuus palaa.

Tulos on saapunut.

En uskalla avata. Jos en avaa, tieto tulee muuta kautta. Se tulee iltapäivälehdessä tai pääuutislähetyksestä. Negatiivinen vai positiivinen? Sankari vai sika? Tulevaisuus vai haaskattu tulevaisuus? Klikkaan hiirtä.

*Jatkuu sivulla 16*



# ANTIDOPINGTOIMIJAT

*Antidopingtyö on jokaisen urheilutoimijan oikeus ja velvollisuus. Toimijoiden yhteistyö takaa kaikille urheilijoille yhdenvertaiset mahdollisuudet menestystä puhtaasti urheilussa. Näin nostamme urheilun arvostusta ja kehitämme eettisesti kestäväää urheilukulttuuria, jossa vilppi ei ole vaihtoehto.*

## Suomen Antidopingtoimikunta ADT ry

ADT vastaa antidopingtyöstä Suomessa tekemällä dopingtestejä ja kouluttamalla niin urheilijoita kuin muita urheilun parissa toimivia. ADT tekee aktiivista yhteistyötä sekä kansallisten että kansainvälisten tahojen kanssa antidopingtyön ja dopingvalvonnan kehittämiseksi ja yhtenäistämiseksi. ADT on yleishyödyllinen yhteisö, joka saa pääosan rahoituksestaan opetus- ja kulttuuriministeriön kautta veikkauvoittovaroista.

## Maailman Antidopingtoimisto (WADA)

Maailman Antidopingtoimisto (World Anti-Doping Agency WADA) on vuonna 1999 perustettu riippumaton kansainvälinen organisaatio, joka edistää, koordinoi ja yhtenäistää dopingin vastaista työtä kaikkialla maailmassa. WADA on eri maiden hallitusten, urheilujärjestöjen ja antidopingtoimistojen yhteistyöjärjestö. Se pyrkii takaamaan urheilijoiden yhdenvertaisen oikeusturvan ja mahdollisuuden puhtaaseen urheiluun.

ADT:n internetsivuilla [www.antidoping.fi](http://www.antidoping.fi) on muun muassa:

- Suomen antidopingsäännöstö
- Maailman antidopingsäännöstö
- ADT:n luettelo kielletyistä aineista ja menetelmistä urheilussa
- suomalaisissa apteekeissa myynnissä olevien kiellettyjen ja sallittujen lääkevalmisteiden luettelo
- Kansallinen erivapauslakemuslomake
- Erkka-erivapauskone
- Kuvalliset dopingtestiohjeet (virtsa- ja veritestit)
- Dopingtestitilastot
- Ohjeet koulutusten tilaamiseen
- Linkit kansainvälisten ja kansallisten lajiliittojen internetsivuille ja lajiliittojen antidopingohjelmia.

WADAn englannin- ja ranskankielisillä internetsivuilla [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org) on muun muassa:

- Maailman antidopingsäännöstö
- Kansainväliset standardit:
  - Kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa
  - Erivapausstandardi
  - Testaus- ja tutkintastandardi
  - Laboratoriestandardi
  - Tietosuojastandardi
- Luettelot kansallisista antidopingorganisaatioista sekä WADAn akkreditoimista laboratorioista
- Antidopingtoimijoiden yhteinen ADAMS-tietojenhallintajärjestelmä, jonka kautta urheilijat voivat esimerkiksi ilmoittaa olinpaikkatietonsa ja
- Doping Quiz -visailu (myös suomeksi).



## Kansainväliset ja kansalliset lajiliitot

Kansainväliset lajiliitot ovat urheilun kansallisten lajiliittojen kattojärjestöjä, jotka vastaavat muun muassa lajin sääntöjen luomisesta, ylläpidosta ja kehittämisestä, kansainvälisistä arvokilpailuista sekä lajin antidopingohjelmista kansainvälisellä tasolla.

Kansalliset lajiliitot järjestävät muun muassa kilpailu-, koulutus- ja harrastustoimintaa Suomessa. Niiden vastuulla on järjestää antidopingtoimintaa ja -koulutusta. Liittojen antidopingtyö on määritelty niiden antidopingohjelmissa.

ADT:n internetsivuilla [www.antidoping.fi](http://www.antidoping.fi) on linkit kansainvälisten ja kansallisten lajiliittojen internetsivuille.

## Olympia- ja Paralympiakomitea

Kansainvälinen Olympiakomitea (International Olympic Committee IOC) järjestää olympialaiset ja vastaa niiden aikana kilpailuihin osallistuvien urheilijoiden antidopingtoiminnasta. Suomen Olympiakomitean tehtävänä puolestaan on edistää eettisesti kestävää ja kansainväliseen menestykseen tähtäävää suomalaista huippu-urheilua.

Kansainvälinen Paralympiakomitea (International Paralympic Committee IPC) vastaa paralympialaisten järjestämisestä sekä vammaisurheilun kansainvälisestä antidopingtoiminnasta. Suomen Paralympiakomitea edistää vastuuntuntoista, eettisesti kestävää ja paralympiamentykykseen tähtäävää suomalaista vammaishuippu-urheilua.

- *Kansainvälinen Olympiakomitea:*  
[www.olympic.org](http://www.olympic.org)
- *Suomen Olympiakomitea:*  
[www.olympiakomitea.fi](http://www.olympiakomitea.fi)
- *Kansainvälinen Paralympiakomitea:*  
[www.paralympic.org](http://www.paralympic.org)
- *Suomen Paralympiakomitea:*  
[www.paralympia.fi](http://www.paralympia.fi)

## Urheilun oikeusturvalautakunta

Urheilun oikeusturvalautakunta on riippumaton muutoksenhakuelin, joka käsittelee muun muassa valitusten perusteella ADT:n vahvistaman Suomen antidopingsäännösten mukaan tehtyjä päätöksiä.

Urheilun oikeusturvalautakunnan internetsivuilla osoitteessa [www.oikeusturvalautakunta.fi](http://www.oikeusturvalautakunta.fi) on muun muassa:

- *ohjeet päätöksestä valittamiseen sekä valitusmaksut ja*
- *oikeusturvalautakunnan päätöksiä.*

## Urheilun kansainvälinen välimiestuomioistuin

Urheilun kansainvälinen välimiestuomioistuin (The Court of Arbitration for Sport CAS) on urheilujärjestöistä riippumaton korkein kansainvälinen valitus- ja muutoksenhakuelin urheiluun liittyvissä asioissa. CASin internetsivuilla osoitteessa [www.tas-cas.org](http://www.tas-cas.org) on muun muassa:

- *ohjeet päätöksistä valittamiseen ja*
- *tietokanta CASin aiemmista päätöksistä.*



Tuli taas vedettyä. Koh-taloo nenästä. Doping-testin tulos on pommi, pumpulista ja hattarasta tehty pommi. Näytteeni on negatiivinen. Putipuhdas kuin ensilumi.

Helpotuksen jälkeen opettelen uudelleen hengittämään. Kävin jossain,

minne en kuulunut. Hain itseluottamusta, mutta tulikin ahdistus. Hain voittoa, mutta olinkin musertua sen alle.

Soitan valmentajalleni ja sovin tapaamisen.

Hän odottaa minua samassa kulmapöydässä, mistä kuuri alkoi. Kerron tilanteen ja kerron, että haluan lopettaa lääkkeiden kanssa touhuamisen. Annan pöydän alta kaikki pillerit valmentajalle, sanon ettei menestys ole tämän arvoista. Saan tällä tahdilla vatsahaavan ja sydänkohtauksen ennen kuin täytän 30 vuotta.

Valmentaja hymähtää ja nostaa pussin pöydän alta eteensä. Hän avaa pussin suun ja valuttaa pillerit pöydälle. Pyydän, ettei hän tekisi sitä niin julkisesti, täällä on silmiä ja korvia, pokeriautomaatilla äitini kampaamon asiakas.

Valmentaja pudottaa pussista punaiset pillerit kahviinsa. Yhden sinisen pillerin hän murtaa kämmen-

pohjassaan ja huljuttelee reissumiehen päälle. Syö ja juo. Kysyn tuliko hän juuri nyt hulluksi.

- Marjatta hyvä. Ne oli sokeria. Osa suolaa. Vähän sidosaineita ja vitamiinipillereitä.
- Mitä?!
- Enhän minä nyt kivalle ja lahjakkaalle tytölle ala mitään nappeja järjestämään. Mistä sinä alun perin sellaista kuvittelit? Tämä oli testi. Joka toimi. Huomasitko Marjatta miten tehot nousi, kun luulit saaneesi ylimääräisen vaihteen. Omasta päästä se on kiinni.

Huomasin, ja nyt punastun. Olin dopingurheilija, vaikka en ollut. Jos luuli käyttäneensä, niin eikö käyttänyt? Uskonko itseeni vai uskoinko lääkkeisiin? Miten tästä näin vaikeaa tuli.

- Syö sokeripillereitä jos haluat, mutta pärjää ilman. Joskus et pärjää. Elämä on sellaista. Valmentaja katsoo syvälle silmiin.
- Tämä on ihan oikeasti leikkiä. Eikö niin? Pitäisi ainakin olla. Ilman seitsemää häviäjää ei juoksukisassa ole voittajaa.

*Jatkuu takasivulla*

# SUOMEN ANTIDOPINGTOIMIKUNTA ADT RY

## Arvot

Luotettavuus  
Oikeudenmukaisuus  
Yhteistyö

## Visio

Kaikilla on yhdenvertainen oikeus puhtaaseen urheiluun.

## Missio

ADT:n laadukas antidopingtyö vaikuttaa myönteisesti koko urheilun maineeseen ja arvostukseen. Kannustamme kaikkia urheilutoimijoita sitoutumaan puhtaan urheilun yhteisiin pelisääntöihin. Teemme määrätietoista dopingvalvontaa sekä aktiivista koulutusta ja viestintää niin kansallisesti kuin kansainvälisesti.



## Urheilija voi edistää puhdasta urheilua

Jokaisella urheilijalla on yhdenvertainen oikeus puhtaaseen urheiluun. Urheilijan kannattaa tuoda reilun pelin viestiä aktiivisesti esiin esimerkiksi kertomalla hänelle tehdyistä dopingtesteistä ja vahvistaa näin samalla mainettaan puhtaan urheilun kannattajana. Samalla urheilija on mukana lisäämässä dopingvalvonnan avoimuutta ja ymmärrystä sen käytännöistä sekä herättämässä keskustelua urheilun etiikasta.

Urheilija voi esimerkiksi kertoa sponsoreilleen, ihailijoilleen ja lajin-  
sa nuorille lupauksille dopingtesteistään toisin kuin ADT, joka tekee kaikki dopingtestit ehdottoman luottamuksellisesti, eikä koskaan kerro eteenpäin testeihin liittyviä tietoja. Myös tiedotusvälineitä kiinnostavat urheilijoiden ajatukset ja kokemukset dopingvalvonnasta: niin myönteinen kuin kielteinen asennoituminen antidopingtyöhön nousee helposti otsikoihin. Tämä kannattaa muistaa myös sosiaalisen median päivityksissä, jotka tavoittavat hetkessä suurenkin lukijakunnan.

Urheilija voi osoittaa olevansa puhtaan urheilun sanansaattaja myös käyttämällä puhtaan urheilun kultaisia kengännauhoja. Jokainen ADT:n testaama urheilija saa kultaiset kengännauhat. Ne viestittävät, että kunnia kuuluu puhtaille.



Suomen Antidopingtoimikunta ADT ry

Radiokatu 20

FI-00240 Helsinki

info@antidoping.fi

www.antidoping.fi

ISBN 978-952-5605-19-8 (nid.)

ISBN 978-952-5605-20-4 (PDF)

Muistan ensimmäiset juoksu-  
harjoitukset. Kilpailun riemun,  
tappion pettymyksen, isot  
tunteet. Odotusten ja todellisuuden  
eron. Häviämään oppimisen ja omasta  
suorituksesta nauttimisen. Urheilu on  
leikkiä, kyllä. Se on sitä, että  
kaiken hikoilemisen jälkeen  
oli hetken aivan tasapainossa  
itsensä kanssa. Reilu iltapala ja  
syvä, syvä uni.

Ne minä ansaitseen nyt.  
Aamulla lenkille. Puntille.  
Kuntopallon alle. Elämä jatkuu.