

## Mijn eerste dopingcontrole

Op zondag 2 november had ik een veldrit in Almelo. Vlak voordat ik finishte, werd omgeroepen dat ik naar de dopingcontrole moest. Ome Henk had dit gehoord en belde papa die nog in de materiaalpost was. Papa kwam snel zodat hij met me mee kon. Omdat ik geen idee had wat er allemaal zou gaan gebeuren wil ik hierover vertellen zodat jullie al een beeld hebben, mochten jullie een keertje moeten.

Na de finish werd ik opgevangen door een chaperonne, een mevrouw met een rood hesje aan die mij moest begeleiden naar de controle.

Daar mocht ik iemand mee naar binnen nemen. Normaal bij de dameswedstrijden gaat Christine mee, maar omdat die er niet was ging papa mee. (onder de 18 moet er altijd een begeleider mee, onder de 16 een ouder of voogd). De begeleider mag mee om te kijken of alles wel volgens de regels gaat.

Eerst werd de gehele procedure uitgelegd en moest ik allerlei vragen beantwoorden.

Daarna moest ik samen met degene van de dopingautoriteit naar het toilet. Papa mocht ook mee.

Ik moest kiezen uit 6 verzegelde urinebakjes en moest zelf controleren of die goede dicht zaten. Ik mocht zelf kijken of die wel goed dicht zat en moest de verpakking ook zelf openknippen. Toen kwam het moeilijkste. Ik moest namelijk plassen terwijl die mevrouw van de dopingautoriteit mee stond te kijken. Dat is toch wel een heel raar idee. Gelukkig lukte het vrijwel meteen en was het ruimschoots voldoende. Je moet namelijk minstens 90 cc plassen. Ik moest toen zelf het bakje weer sluiten totdat die dubbel klikte. Dan kan die meer open zonder het kapot te maken.

Daarna gingen we terug naar het kantoortje. Daar stonden verzegelde tempexdoosjes. Hier moest ik er ook 1 van uitkiezen en de verzegeling losmaken. Er zaten 2 glazen flesjes in. Ik moest kijken of de nummers op de flesjes en de doos hetzelfde waren. Toen mocht ik de verzegeling van de flesjes afhalen en voor me neerzetten en met een speciaal apparaatje een soort schenktuitje maken in het urinebakje. Beide flesjes moesten gevuld worden met minimaal 45 cc. Je hebt dan een A en een B staal. 1 druppeltje urine werd op een speciaal apparaatje gedaan om te kijken of de urine sterk genoeg was. Ik moest zelf de flesjes dichtdraaien totdat het niet meer verder kon. Ook moest ik ze zelf in de doos plaatsen, dichtmaken en een zegel over de doos plakken. Als iemand die zegel eraf haalt, verschijnt er de tekst fraude en kan je hem niet meer terug plakken.

Inmiddels was duidelijk dat de urine sterk genoeg was. Gelukkig want anders moest alles weer opnieuw en het had al bijna 1 uur geduurd.

Daarna werd er nog een uitgebreid formulier met alle nummers en tijdstippen ingevuld waar ik ook een kopie van mee naar huis kreeg. Toen mocht ik eindelijk gaan douchen.

Over 3 weken krijg ik de uitslag thuis gestuurd.



Ik hoop dat mijn verhaal een beetje duidelijk is. Het is dus meer dan alleen even in een potje plassen zoals we het wel vaker noemde. Het is fijn als er een vertrouwd iemand mee kan en dat je dan al een beetje weet wat je te wachten staat.

Het kan bij iedere wedstrijd gebeuren en je moet dan ook goed kijken of er dopingcontrole is. Als je deze namelijk mist ben je altijd positief bevonden.

Ze vertelden nog dat ze dit niet doen om renners te pesten maar ter bescherming van de renners en de sport. Ze kiezen nu renners uit de jongere categorieën om hen ook bewust te maken van het belang van het antidopingbeleid.

Belangrijk dus om altijd op te letten wat je neemt want een foutje is zo gemaakt.

Dus kijk als je medicijnen, voedingspreparaten of vitaminepillen neemt of deze toegestaan zijn.

Je kunt dit vinden op de website van de dopingautoriteit of via de dopingapp.

Als je vragen hebt kun je daar ook kijken of vraag eens aan je ploegleider.

Groetjes Cisca.

