

Andreas Nymo

Var alt bedre før?

Norske mannlige langdistanseløpere i perioden 1970-1990

Masteroppgave i idrettsvitenskap

Seksjon for kultur og samfunn
Norges idrettshøgskole, 2014

Sammendrag

Mange av de beste norske løpstidene på langdistanse for menn, har blitt satt i perioden 1970-1990. Disse løpstidene har vist tendenser til å bli svakere i etterkant av denne perioden, samtidig som det internasjonale nivået har blitt høyere. Med utgangspunkt i åtte av de beste norske mannlige langdistanseløperne på 1970- og 80-tallet, har jeg analysert treningen og undersøkt samfunnsforhold som kan være med å forklare hvorfor de oppnådde så gode resultater. Jeg har også diskutert mulige årsaker til hvorfor så mange løp så fort i denne perioden, sammenlignet med i dag.

Statistikk over utviklingen av løpstider i perioden 1970-2012, viser at flere av de beste norske løpstidene på 5000 m, 10 000 m og maraton har blitt satt av løpere på 1970- og 80-tallet. Samtidig holdt disse løperne godt følge med de internasjonalt beste langdistanseløperne i samme periode.

De norske langdistanseløperne i perioden 1970-1990, oppnådde store resultatforbedringer etter som de begynte å trene i henhold til Arthur Lydiards treningsmodell. Treningen deres kan kategoriseres etter to treningsmodeller: 1. Stort treningsvolum og mye trening på lav intensitet (SVLI). 2. Lavt treningsvolum og relativt mye trening på høy intensitet (LVHI). Mange løpere hadde en krevende hverdag, med jobb eller studier, i en tid hvor idrettsutøverne var amatører og ikke kunne tjene penger på idretten. I barne- og ungdomsårene var de i mye og variert fysisk aktivitet, før de spesialiserte seg først sent i tenårene eller tidlig i tyveårene.

Økt velstand kan forklare hvorfor det i dag er langt færre som oppnår gode løpstider på langdistanseløping, sammenlignet med perioden 1970-1990. På bakgrunn av den teknologiske utviklingen, har vi blitt mindre fysisk aktive i hverdagen, noe som har ført til at flere løper for å holde seg i god fysisk form (mosjonister), på bekostning av andelen løpere som har som mål å prestere best mulig i konkurranser (konkurranseløpere). Dette kan gjøre at et mindretall av dagens langdistanseløpere trener så mye som skal til for å oppnå gode løpstider på langdistanse. Samtidig kan konkurranse fra andre idretter gjøre at flere velger mer populære og attraktive idretter, fremfor å satse på langdistanseløping.

Innhold

| | |
|---|-----------|
| Sammendrag | 3 |
| Innhold | 4 |
| Forord | 8 |
| 1. Innledning | 9 |
| 1.1 Problemstilling | 10 |
| 1.2 Avgrensninger | 11 |
| 1.2.1 Geografisk | 11 |
| 1.2.2 Distanser | 11 |
| 1.2.3 Tidsperiode | 12 |
| 1.2.4 Kjønn | 12 |
| 1.2.5 Nivå | 12 |
| 2. Metode | 13 |
| 2.1 Tidligere forskning | 13 |
| 2.2 Skriftlige kilder | 14 |
| 2.2.1 Kildekritikk..... | 15 |
| 2.3 Muntlige kilder..... | 16 |
| 2.3.1 Informanter | 17 |
| 2.3.2 Kildekritikk..... | 18 |
| 3. Statistikk over utviklingen av løpstider i perioden 1970-2012 | 19 |
| 3.1 Norske bestetider på 5000 m, 1970 – 2012..... | 21 |
| 3.2 10 beste tider av norske løpere på 5000 m..... | 22 |
| 3.3 Rekordutvikling for verdensrekorder på 5000 m, 1970-1990..... | 23 |
| 3.4 Norske bestetider på 10 000 m, 1970 – 2012..... | 24 |
| 3.5 10 beste tider av norske løpere på 10 000 m..... | 25 |
| 3.6 Rekordutvikling for verdensrekorder på 10 000 m, 1970-1990..... | 25 |
| 3.7 Løpstider for norske maratonløpere, 1970 – 2012..... | 26 |
| 3.8 10 beste tider av norske løpere på maraton..... | 28 |
| 3.9 Rekordutvikling for verdensrekorder på maraton, 1970-1990..... | 28 |
| 3.10 Oppsummering statistikk..... | 29 |

| | | |
|-----------|--|-----------|
| 4. | Samfunnet i perioden 1970-1990..... | 31 |
| 4.1 | Studenter..... | 31 |
| 4.2 | Geografi | 32 |
| 4.3 | Anlegg - Friidrettsbaner | 32 |
| 4.4 | Utviklingen av løpesko..... | 33 |
| 4.5 | Joggebølgen | 33 |
| 4.6 | Langdistanseløpere i OL | 34 |
| 4.7 | Amatøridrett..... | 35 |
| 4.7.1 | Amatørbestemmelsene..... | 35 |
| 4.8 | Mentalitet i idretten i perioden 1970-1990..... | 36 |
| 4.9 | Doping..... | 36 |
| 5. | Arbeidskrav i internasjonal langdistanseløping | 38 |
| 5.1 | Aerob utholdenhet | 38 |
| 5.2 | Treningsmengde..... | 38 |
| 5.2.1 | Hyppighet | 39 |
| 5.2.2 | Treningsvolum og intensitet | 39 |
| 6. | Kunnskap om trening..... | 41 |
| 6.1 | Arthur Lydiard | 41 |
| 6.2 | Kunnskap innen norsk langdistanseløping..... | 43 |
| 6.2.1 | Betydningsfulle trenere..... | 43 |
| 6.2.2 | Andre innflytelser | 45 |
| 7. | Slik trente de beste norske mannlige langdistanseløperne..... | 47 |
| 7.1 | Kroppslige forutsetninger | 47 |
| 7.2 | Idrettslig bakgrunn..... | 48 |
| 7.3 | Analyse av treningen | 49 |
| 7.3.1 | Arne Risa (f.1944) | 50 |
| 7.3.2 | Henry Olsen (f.1945) | 52 |
| 7.3.3 | Per Halle (f.1949) | 53 |
| 7.3.4 | Knut Kvalheim (f.1950)..... | 54 |
| 7.3.5 | Jan Fjærestad (f.1954) | 55 |
| 7.3.6 | Stig Roar Husby (f.1954)..... | 56 |
| 7.3.7 | Roy Andersen (f.1955) | 57 |
| 7.3.8 | Are Nakkim (f.1964) | 59 |
| 7.3.9 | Sammenligning av treningen | 60 |

| | | |
|------------|---|-----------|
| 8. | Faktorer utenom treningen..... | 63 |
| 8.1 | Treningsdagbøker..... | 63 |
| 8.2 | Restitusjon..... | 63 |
| 8.3 | Ernæring..... | 64 |
| 8.4 | Mental trening og mentalitet..... | 65 |
| 8.5 | Motivasjon og målsettinger..... | 67 |
| 8.6 | Løpeskader og behandling..... | 68 |
| 8.7 | Treningsleirer A: Høyde..... | 69 |
| 8.8 | Treningsleirer B: Syden..... | 70 |
| 8.9 | Teknologisk utvikling..... | 70 |
| 8.9.1 | Løpesko..... | 70 |
| 8.9.2 | Tredemøller..... | 71 |
| 8.9.3 | Pulsmålere..... | 71 |
| 8.9.4 | Banedekker..... | 71 |
| 8.10 | Treningsunderlag..... | 72 |
| 8.11 | Klubbene og treningsmiljø..... | 73 |
| 8.12 | Trenere og støtteapparat..... | 75 |
| 9. | Hverdagen som langdistanseløper..... | 77 |
| 9.1 | Bosted..... | 78 |
| 9.2 | Forsvaret..... | 79 |
| 9.3 | Studietiden..... | 79 |
| 9.4 | Jobb..... | 81 |
| 9.5 | Amatørbestemmelsene i praksis og holdninger til idretten..... | 81 |
| 9.6 | Økonomi..... | 82 |
| 9.6.1 | Svarte penger..... | 83 |
| 9.7 | Media..... | 84 |
| 9.8 | Doping..... | 84 |
| 10. | Diskusjon..... | 87 |
| 10.1 | Økt velstand i vestlige land..... | 87 |
| 10.2 | Mentalitet i langdistanseløping..... | 89 |
| 10.3 | Flere løpere før?..... | 89 |

| | | |
|-------------|--|------------|
| 10.4 | Konkurransen fra andre idretter | 92 |
| 10.5 | Trener de annerledes nå? | 93 |
| 10.6 | Teknologisk utvikling | 95 |
| 11. | Oppsummerende konklusjon | 97 |
| 11.1 | Forslag til videre forskning | 98 |
| | Litteraturliste | 99 |
| | Tabelloversikt | 104 |
| | Figuroversikt..... | 105 |
| | Vedlegg | 106 |
| | Vedlegg 1 | 107 |
| | Vedlegg 2 | 110 |
| | Vedlegg 3 | 112 |
| | Vedlegg 4 | 114 |

Forord

Det har vært spennende og interessant å skrive en oppgave om langdistanseløping i perioden 1970-1990. Selv om jeg ikke har noen bakgrunn fra friidrett, har jeg blitt inspirert av pappa sine respektable løpstider og nostalgiske treningsdagbøker fra 1970-tallet. Samtidig som jeg selv begynte å løpe lengre distanser regelmessig, har jeg innsett hvor mye som faktisk kreves for å prestere godt på langdistanse.

Mye av motivasjonen for oppgaven kom også på bakgrunn av at det har blitt gjennomført svært få studier som undersøker tilbakegangen i løpstider på langdistanse i vestlige land. Jeg håper derfor å kunne bidra med verdifull og nyttig kunnskap, som kan brukes av dagens løpere, trenere og andre med interesse for løping.

Mange arbeidstimer har gått med for å få istand denne oppgaven og med god hjelp fra mine støttespillere har jeg endelig kommet i mål. Jeg ønsker å takke min hovedveileder Matti Goksøy, som har vært til stor hjelp og støtte underveis i prosessen. Han har bidratt med verdifulle innspill, godt humør og mye faglig kunnskap innen historiefaget. Eystein Enoksen har fungert som min medveileder og fortjener også en stor takk. Med sine omfattende kunnskaper om friidrett og langdistanseløping og et stort engasjement, har han vært til stor hjelp med treningsdelen av oppgaven.

I tillegg vil jeg takke de ansatte på biblioteket som har gravd dypt nede i magasinet og hentet opp gammel løpelitteratur til meg. Jeg takker informantene for at de var interesserte og tok seg tid til å bidra med verdifull informasjon til oppgaven. Til slutt vil jeg også rette en stor takk til studentene og det gode sosiale miljøet på masterkontor 2B. Dere har alle bidratt med mye kunnskap, motiverende samtaler og godt humør!

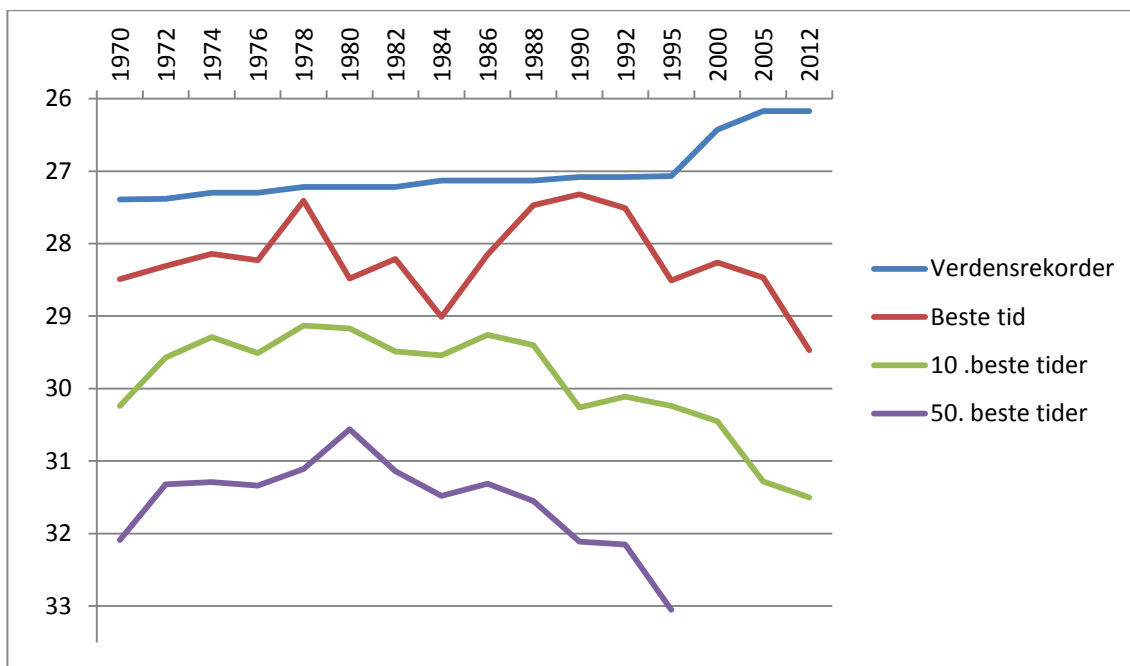
Nå venter arbeidslivet.

1. Innledning

Denne oppgaven tar for seg norsk langdistanseløping på 1970- og 80-tallet. Siden starten av 1990-tallet viser løpstidene til de beste norske langdistanseløperne tendenser til å ha blitt svakere og antallet gode løpere blant de beste har blitt færre (figur 1). Disse tendensene har også vist seg i andre vestlige land som England, Sverige, Finland, Australia og USA, men det har blitt gjort få studier som undersøker dette (Benson, 2004; Grix & Parker, 2011).

Blant norske langdistanseløpere i perioden 1970-1990, har det blitt skrevet mye om Ingrid Kristiansen og Grete Waitz etter deres verdensklasseprestasjoner over flere år på slutten av 1970- og på 80-tallet. Våre mannlige løpere har i ettertid havnet noe i skyggen av den kvinnelige suksessen, og er lite omtalt i dagens historiske verk. I Stig Roar Husbys bacheloroppgave fra 1982 gjør han en analyse av treningen til de “fire store” på 1970-tallet: Knut Børø, Per Halle, Arne Kvalheim og Knut Kvalheim (Husby, 1982). Ut over denne, finnes det ingen grundige gjennomganger av treningen og andre faktorer som kan være med på å forklare disse løpernes suksess.

Nivået på baneløp (5000 m og 10 000 m) holdt seg på et høyt og jevnt nivå gjennom hele perioden, som vist i tabellene 3 og 6. Tabell 9 viser at nivået på maraton forbedret seg mye gjennom 1970-tallet, før det stabiliserte seg på 1980-tallet. To norgesrekorder på langdistanse har blitt satt i denne perioden, Geir Kvernmo med 2:10.17 på maraton i 1987 og Are Nakkim med 27:32.52 på 10 000 m i 1990. I tillegg var det mange flere langdistanseløpere på 1970- og 80-tallet som oppnådde gode løpstider, sammenlignet med perioden i ettertid.



Figur 1: Grafisk resultatutvikling på 10 000 m for norske mannlige langdistanseløpere og resultatutviklingen for verdensrekorder (Butler, 2011; IAAF, 2014; NFIF, 2013). Grafene er basert på løpstider hentet fra utvalgte år.

Figur 1 gir et bilde på resultatutviklingen av løpstider på 10 000 m for norske mannlige langdistanseløpere mellom 1970 og 2012. Den beste tiden, 10. beste tid og 50. beste tid utgjør en felles topp mellom 1978 og 1980. Are Nakkims norgesrekord sørger for at den beste tiden blir forbedret i 1990, før den synker frem mot 2012, mens den 10. beste og den 50. beste tiden synker gradvis fra og med slutten av 1980-tallet. Felles for alle løpstidene er at de synker fra og med starten av 1990-tallet og frem til i dag. Likevel har verdensrekorden stadig forbedret seg, noe som viser at avstanden mellom norsk- og internasjonal langdistanseløping er større enn noen gang tidligere. Disse tendensene viser seg også på 5000 m og maraton, og vil bli undersøkt nærmere under punkt 3. Statistikk.

1.1 Problemstilling

Jeg velger å dele problemstillingen min i to. Først vil jeg undersøke hvorfor mesteparten av de beste norske løpstidene på langdistanse for menn, har blitt satt på 1970- og 80-tallet. Det er ikke mulig å svare 100 % utfyllende på denne problemstillingen, men jeg skal forsøke å gi svar på dette ved å gjøre rede for relevante samfunnsmessige forhold og kartlegge treningen til åtte av de beste langdistanseløperne som var aktive mellom 1970 og 1990. Jeg vil fokusere på å identifisere likhetstrekk som kjennetegner disse løperne.

I andre del av problemstillingen vil jeg prøve å finne svar på hvorfor det i tillegg til de beste, var så mange langdistanseløpere som løp så fort mellom 1970 og 1990 og hvorfor det i dag er langt færre løpere som oppnår like gode eller bedre tider. Med utgangspunkt i de norske langdistanseløperne på 1970- og 80-tallet, diskuterer jeg ulike faktorer som kan ha medvirket til dette.

Det bør påpekes at gode resultater ikke kan forventes å forbedre seg i all fremtid (Goksøyr, 2008). Oppslutningen for ulike idretter endrer seg over tid og resultatene vil naturlig variere i perioder. Det er likevel interessant å undersøke tendensene om at norsk langdistanseløping har hatt en tilbakegang i resultater siden 1990, siden tendensene er spesielle for de lengre distansene.

Jeg tror kanskje det var litt tilfeldig, akkurat som det var med disse 800 m-løperne. Altså, hvis det er noen som løper fort, så kommer det alltid noen sammen, som løper fort, sånn at det blir miljø. Og det samme var det med 800 m løperne en periode med Vebjørn Rodal og co, Atle Douglas, så var det en gjeng som dro hverandre opp og jeg tror det er litt sånn at det går i perioder. Så jeg håper Sindre Buraas og co, drar med seg andre etter hvert. For det handler litt om hvor listen skal ligge.

Per Halle

1.2 Avgrensninger

Jeg vil avgrense oppgaven på fem områder: Geografisk, distanser, tidsperiode, kjønn og nivå.

1.2.1 Geografisk

Selv om de samme tendensene til en resultatmessig tilbakegang er å finne i andre vestlige land, avgrenser jeg denne oppgaven til å gjelde langdistanseløpere i Norge.

1.2.2 Distanser

Som jeg vil forklare nærmere under punkt 3. Statistikk, er tendensene til en resultatmessig tilbakegang mest tydelige på langdistanse, mens resultatutviklingen har vært annerledes på kortere distanser. Jeg har valgt å fokusere på de tre olympiske distansene 5 000 m, 10 000 m og maraton, fordi arbeidskravene her er forholdsvis like og at flere av de beste løperne konkurrerte på flere enn én av disse distansene. Jeg har valgt olympiske distanser fordi OL regnes å være et overordnet mål for mange løpere.

1.2.3 Tidsperiode

Jeg velger å undersøke langdistanseløperne som løp og satte sine beste tider mellom 1970 og 1990. Dette fordi løpstidene forbedret seg mye frem mot starten av 1970-tallet (løpstidene på maraton steg frem til starten av 1980-tallet) og holdt seg på et jevnt godt nivå frem til slutten av 1980-tallet, da mange av løpstidene gradvis ble svakere. Det vil si at mesteparten av de beste løpstidene på langdistanse har blitt satt i perioden 1970-1990.

Det ville vært naturlig å gjøre en sammenligning mellom de som løp i denne perioden og langdistanseløpere i perioden etter 1990 og frem til i dag. En slik sammenligning vil imidlertid bli for stor for denne oppgaven.

1.2.4 Kjønn

Jeg velger å avgrense oppgaven til å gjelde mannlige løpere, fordi kvinner ikke fikk lov til å konkurrere på langdistanse i Norge før 1978 (Møst, 1995). Dette er en av årsakene til at det statistiske grunnlaget for kvinnelige langdistanseprestasjoner er langt svakere enn tilsvarende for menn. Imidlertid gjelder liknende utviklingstrekk også på kvinnesiden, der løpstidene til Grete Waitz og Ingrid Kristiansen, fortsatt er bedre enn løpstidene til kvinnelige langdistanseløpere i ettertid (NFIF, 2013).

1.2.5 Nivå

Jeg avgrenser oppgaven til å gjelde de beste norske langdistanseløperne på elitenivå. Dette for å undersøke fellestrekk i trening og faktorer utenom treningen, som kan være med på å forklare hvorfor de beste ble best.

Til slutt diskuterer jeg hvorfor så mange løp så fort i perioden 1970-1990. Det er derfor relevant å trekke inn langdistanseløpere på lavere nivåer, for å kunne prøve å forklare hvorfor løpstidene viser tendenser til å ha blitt svakere siden 1990.

2. Metode

Begrepet metode blir brukt ulikt, men innenfor historiefaget kan det defineres som “... tanker om sammenhengen mellom historien som fortidig virkelighet og historien som viten og tanker om hvordan dette forholdet blir skapt av samspillet mellom levningene fra fortida og historikeren” (Kjeldstadli, 1999, s.48). Kilder blir brukt i historiske undersøkelser for å svare på spørsmål om fortiden. (Kjeldstadli, 1999). Det kan skilles mellom skriftlige og muntlige kilder.

2.1 Tidligere forskning

Få studier undersøker norske langdistanseløpere i perioden 1970-1990 eller tendensene til at løpstidene for de beste langdistanseløperne i mange vestlige land har blitt svakere i etterkant av perioden 1970-1990.

I sin bacheloroppgave, gjorde Husby (1982) en analyse av treningsarbeidet til “de fire store”: Knut Børø, Per Halle, Knut Kvalheim og Arne Kvalheim. Han så nærmere på løpernes treningsmessige utvikling og treningsarbeidet i deres beste sesonger, og gjorde en sammenligning av løpernes treningsarbeid med fokus på forskjeller og likheter mellom treningsvolum (km/uke) og intensitet.

Jeg fant to studier som undersøkte tendensene om at løpstidene på langdistanse har blitt svakere i dag, sammenlignet med perioden 1970-1990. Benson (2004) har sett på australsk mellom- og langdistanseløping i det 21. århundre, der han beskriver hvordan situasjonen er i 2004 og diskuterer hva som bør gjøres for å forbedre situasjonen. Han forteller at pengene, fasilitetene, trenerne, akademier og forbund er tilstede, men ressursene blir ikke utnyttet godt nok. Australia hadde i 2004 mange talentfulle utøvere i juniorklassene, men disse klarte ikke nå opp på seniornivå. For å finne årsakene til dette, foreslår Benson å undersøke utøvernes holdninger, treningsprogrammer og støtteapparat. I tillegg bør de talentfulle løperne se på hvordan de beste utøverne trener og hente lærdom av det.

Grix and Parker (2011) har gjennomført en case-studie av langdistanseløping for menn i Storbritannia, og foreslår fire fokusområder som kan være med på å forklare hvorfor nivået i firiidrett og spesielt innen langdistanseløping, har blitt svakere de siste 20-30

årene: Styringen av friidretten i Storbritannia, større sosiale endringer, bestemmelsene til skoleidretten og de yngres holdninger til fysisk aktivitet. De konkluderer med at de fire forutnevnte variablene sammen har bidratt til en resultatmessig tilbakegangen på langdistanse i Storbritannia.

2.2 Skriftlige kilder

De skriftlige kildene ble i stor grad brukt til å innhente informasjon om treningen og hverdagen til de beste norske langdistanseløperne på 1970- og 80-tallet, men også for å få kunnskap om samfunnsforhold i samme periode. Det er skrevet lite om norsk langdistanseløping i denne perioden på herresiden. Jeg leste igjennom bladene Kondis og Friidrett mellom 1970 og 1990, for å få et inntrykk av hvordan langdistanseløpingen utviklet seg i denne perioden.

Bladet Kondis ble første gang utgitt i 1971 og fungerte som et organ for Den Norske Maratonklubb (DNM) (Kondis, nr 4, 1982). Norges Friidrettsforbund (NFIF) gjorde lite eller ingenting for å gjøre landeveisløpingen organisert, noe som førte til at DNM ble stiftet av initiativtakere fra Møre og Romsdal i 1962 og påtok seg ansvaret for landeveisløping i Norge.

Bladet Friidrett ble gitt ut for første gang i 1950 av NFIF, under mottoet: “Magasinet for alle som er interessert i friidrett” (Norges Fri-idrettsforbund, 1995; Friidrett, 1988, nr.1). Bladet ble markedsført av propagandautvalget som drev med rekrutteringsarbeid i friidretten.

Gjennomgangen av disse bladene var et tidkrevende men nyttig arbeid, som la grunnlaget for min forståelse av det som skjedde, da jeg på forhånd hadde begrenset kjennskap til løperne eller det som skjedde rundt langdistanseløpingen i denne perioden. Med Friidrett som dekker langdistanseøvelsene på bane og Kondis som tar for seg landeveisløp, utfyller bladene hverandre og gir dermed et helhetsinntrykk av norsk langdistanseløping i perioden 1970-1990. Begge bladene inneholdt artikler om hvordan de beste utøverne trente, noe som var nyttig i forberedelsene til intervjuene av informantene. Gjennomgangen av bladene ga meg også et godt grunnlag til å finne ut hvilke informanter som var passende å intervju.

Søkemotoren A-tekst ble videre brukt for å undersøke hva som ble skrevet om norsk langdistanseløping i avisene VG, Dagbladet og Aftenposten mellom 1970 og 1990. Avisene hadde god dekning av friidrett, inkludert langdistanseløping.

Jeg har fått tilgang til enkelte treningsdagbøker eller utdrag fra enkelte uker eller år (gjennomført trening). Andre skrev sammendrag av treningen deres slik den vanligvis så ut (planlagt trening). Jeg har også fått lese igjennom utklippene til en av informantene, som ble brukt til å bekrefte informasjon og skape en bedre forståelse av hva som virkelig skjedde.

Av bøker har Norsk idretts historie av Stein Tønnesson (1986) blitt mye brukt til å beskrive samfunnsmessige forhold på 1970- og 80-tallet, mens Lydiard and Gilmour (1978) har vært sentral for å gjengi Arthur Lydiards treningsmetoder. Disse metodene var igjen viktig for norske langdistanseløperes suksess fra slutten av 1960-tallet.

Mesteparten av løpstidene er hentet fra friidrettskalendere til NFIF. Verdensrekordtider er hentet fra det internasjonale friidrettsforbundet (IAAF), mens jeg på nettstedet www.kondis.no har hentet løpstider på maraton og deltakerantall i Sentrumsløpet.

2.2.1 Kildekritikk

De skriftlige primærkildene til min oppgave er treningsdagbøker og statistikk. Treningsdagbøkene har blitt skrevet av løperne selv, men kan imidlertid inneholde feil på distanser og intensitet, fordi det ikke ble brukt måleinstrumenter for å kontrollere dette. Løperne skrev ofte ned omtrentlige distanser og gjorde anslag av farten.

Statistikk hentet fra NFIF og IAAF regnes som pålitelig, fordi disse er et nasjonalt og et internasjonalt friidrettsforbund. Kondis har skrevet om langdistanseløping i over 40 år og regnes som et seriøst tidsskrift som gir pålitelige data. Imidlertid ble det gjort en del feilmålinger i ulike maraton på 1970-tallet, og ifølge Friidrettskalenderen i 1971, 1974 og 1975 kan man ikke innestå for løypenes nøyaktige lengde disse årene. Dette har betydning for løpstider satt på 1970-tallet, som derfor kan inneholde feil.

Det er forskjeller på planlagt og gjennomført trening, der den planlagte treningen ofte er av større omfang enn treningen som faktisk ble gjennomført. Dette fordi den planlagte

treningen ikke tar forbehold om uforutsette avbrudd på grunn av skader eller sykdom. Derfor vil treningen tatt ut av treningsdagbøker være mer valide enn trening gjengitt i blader eller gjengitt under intervjuene. Jeg har brukt data fra treningsdagbøker for tre av løperne.

Bladene Kondis og Friidrett, avisartikler og bøker vil være sekundærkilder. Disse kan fremstille stoffet som fordelaktig for dem selv for å fremme egne formål, uavhengig av virkelige hendelser (Kjeldstadli, 1999). Gjengivelser av treningsopplegg har blitt dobbeltsjekket mot treningsdagbøker eller informantene selv.

2.3 Muntlige kilder

“Intervjuer kan *utfylle skriftlig kildemateriale*” (Kjeldstadli, 1999, s.193).

Oppgaven baseres i stor grad på muntlige kilder. Jeg har valgt ut syv informanter blant de som har de ti beste løpssidene i Norge på 5 000 m, 10 000 m og maraton, der løpssidene har blitt satt mellom 1970 og 1990. En informant ble valgt utenom de ti beste løpssidene, for å få med en løper som var aktiv i Nord-Norge og videre gi et bilde av hvordan det var å drive langdistanseløping nord i landet. Medveileder Professor Eystein Enoksen, som selv var aktiv mellomdistanseløper på 1960- og 70-tallet og senere friidrettstrener i NFIF og IK Tjalve, ga meg gode råd om hvem det ville vært nyttig å intervju.

Jeg gjennomførte semistrukturerte intervjuer, der jeg lot informantene snakke mer eller mindre fritt, mens jeg styrte samtalen rundt temaer og spørsmål i en intervjuguide (vedlegg 1) (Kvale & Brinkmann, 2010). Alle informantene ble stilt de samme spørsmålene og skrev under på et samtykkeskjema (vedlegg 2) for deltakelse i prosjektet. Ved å skrive under på samtykkeskjemaet ga de meg tillatelse til å bruke navnene deres i oppgaven. Prosjektet ble godkjent av personvernombudet for forskning (vedlegg 3) og Norges Friidrettsforbund (vedlegg 4) før intervjuene ble gjennomført. På forhånd hadde jeg begrenset kunnskap om informantene og norsk langdistanseløping i perioden 1970-1990, men leste meg opp på dette gjennom artikler i bladene Kondis og Friidrett, og aviser. Intervjuforespørsler ble sendt via brevpost og videre kommunikasjon ble gjort på e-post eller telefon. Alle informantene stilte velvillige opp og tok seg god tid til å besvare spørsmålene mine. Under intervjuene fikk jeg bekreftet

eller avkrefte informasjon om informantene hentet fra aviser og blader. Flere ga uttrykk for at de lenge hadde ønsket at informasjon om de beste norske langdistanseløperne på 1970- og 80-tallet skulle bli tatt vare på, slik at andre løpere og trenere kunne hente lærdom av dette, noe informantene selv hadde satt pris på da de var aktive. Intervjuene ble tatt opp på båndopptaker og transkribert på PC.

2.3.1 Informanter

Arne Risa (f.1944) løp for Gular i Bergen. 8. plass på 3000 m hinder i OL i Mexico 1968. 7 NM gull blant 11 medaljer på 3000 m hinder og 10 000 m. Personlige bestenoteringer (PB): 3000m hinder: 8:31.6, 5000 m: 13:41.0, 10 000 m: 28:24.41.

Henry Olsen (f.1945) løp for BUL Tromsø. Var blant Norges beste maratonløpere på 1970-tallet, med to NM gull og to sølv på maraton. PB maraton: 2:17.02.

Per Halle (f.1949) løp for Sturla. 7. plass i OL i München 1972 på 5000 m. 8 NM medaljer, derav ett gull på 5000 m. PB 5000 m: 13:27.6, 10 000 m: 28:23.4

Knut Kvalheim (f.1950) løp for Tjalve. Har fortsatt femte beste norske tid på 3000 m hinder. 16 NM gull. 9. plass på 5000 m under OL i Montreal. PB 5000 m: 13:20.4, 10 000 m: 27:41.3, 3000 m hinder: 8:25.2

Jan Fjærestad (f.1954) løp for Fana IL og satset på orientering parallelt med friidrett. Tre NM gull på maraton og fire medaljer i VM i orientering (tre på stafett). PB 5000 m: 13:37.2, 10 000 m: 28:25.52, maraton: 2:13.31.

Stig Roar Husby (f.1954) løp først for Strindheim og senere for IL i BUL. 10. plass på maraton fra VM i Helsinki 1983. 10 NM gull. PB: 5000 m: 13:27.53, 10 000 m: 28:32.88, maraton: 2:11.29.

Roy Andersen (f.1955) løp for Nøtterøy Friidrettsklubb og senere Tønsberg Friidrettsklubb. 10 medaljer i NM, derav tre gull i terrengløp og ett hver i henholdsvis halvmaraton og maraton. PB 5000 m: 13:31.43, 10 000 m: 28:15.19, maraton: 2:12.47

Are Nakkim (f.1964) løp for Moss IL. Har fortsatt fjerde beste norske tid på 3000 m hinder og norgesrekorden på 10 000 m fra 1990 pålydende 27.32.52. PB 5000 m: 13:19.82, 3000 m hinder: 8:24.13

2.3.2 Kildekritikk

Av informasjon om norsk langdistanseløping for menn på 1970- og 80-tallet, finnes det en del avisartikler, resultatlister og enkle benevnelser i bøker. Med unntak av Stig Roar Husbys bacheloroppgave (Husby, 1982), har ingen sammenfattet informasjon om trainingen til disse løperne og deres hverdag som langdistanseløper. Intervjuene mine har derfor gitt meg informasjon jeg ikke kunne få tak i andre steder, og betegnes som primærkilder, da de "... ligger nærmest i tid og rom i forhold til det som skjedde" (Kjeldstadli, 1999, s.177). Jeg har valgt ut informanter som var blant de allere beste løperne på 5000 m, 10 000 m og maraton, som var aktive i ulike deler av landet, i ulike tidsperioder mellom 1970 og 1990. De er derfor godt representative for de beste langdistanseløperne på 1970- og 80-tallet.

Informantene blir bedt om å snakke om hendelser som fant sted flere tiår tilbake i tid, der de forteller historiene slik de husker dem i dag. Glemsel og feilerindring kan forekomme (Kjeldstadli, 1999). Glemsel kan gjøre at viktige punkter som i utgangspunktet kunne hatt stor verdi, ikke blir nevnt. Holdningene løperne hadde den gangen er vanskelige å erindre i senere tid. Nye erfaringer, normer og samfunnsendringer, kan ubevisst forveksles med det som skjedde i fortid og gjør sjansene for feilerindringer store. Samtidig kan samspillet mellom intervjuer og informanten også være med på å styre samtalen i en bestemt retning, noe som kan gjøre at informanten føler han må gi svarene som forventes.

Mine egne forkunnskaper om temaet er en begrensning som kan føre til misforståelser og feiltolkninger. Det kan også føre til utfordringer med å vite hva som er relevant å spørre om og stille gode oppfølgingsspørsmål. Utsagn fra flere løpere om samme tema, vil forsterke utsagnene og gi et bilde som er nærmere slik det faktisk var. Videre har informantene fått lese igjennom de deler av oppgaveteksten der jeg har benyttet data fra intervjuene deres. De har bekreftet at måten jeg fremstiller dem og deres trening på er korrekt gjengitt. En informant har i tillegg lest igjennom og korrigert transkripsjonsnotatene fra sitt eget intervju.

3. Statistikk over utviklingen av løpstider i perioden 1970-2012

For å vise at løpstidene på lange løp generelt var bedre før 1990, sammenlignet med perioden i ettertid, vil jeg presentere statistiske data som antall bestenoteringer, tidspunkt for norgesrekorder, løpstider og rekordutvikling internasjonalt på 5000 m, 10 000 m og maraton under ulike tidsperioder. Deretter følger en analyse som forklarer hva tallene viser og til slutt en oppsummering som viser sammenhengen mellom de ulike statistiske data. Jeg tar utgangspunkt i olympiske distansene 5000 m, 10 000 m og maraton, der løpstidene er oppdatert 01.01.2013, noe som blant annet gjør at bestenoteringen til Sindre Buraas med 13:15.91 på 5000 m i 2013, ikke har blitt inkludert.

Tabell 1 viser antall løpere som var blant Norges 5., 20. og 100. beste på distanser fra 100 m til og med maraton. Ved å skille mellom hvor mange løpstider som har blitt satt før og etter 1990, viser det hvordan prestasjonsnivået har endret seg på ulike distanser over tid.

Tabell 1: Antall personlige bestenoteringer i løp fra 100 m til maraton. Tallene er hentet fra NFIF, 2013 og er oppdatert 01.01.2013

| Distanser | Før 1990 blant 5 beste | Før 1990 blant 20 beste | Før 1990 blant 100 beste | 1980-tallet blant 5 beste | 1980-tallet blant 20 beste | 1980-tallet blant 100 beste |
|-----------|------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| 100 m | 0 | 3 | 24 | 0 | 2 | 18 |
| 200 m | 1 | 2 | 32 | 1 | 1 | 24 |
| 400 m | 0 | 6 | 43 | 0 | 5 | 27 |
| 800 m | 1 | 10 | 70 | 0 | 5 | 32 |
| 1 500 m | 3 | 13 | 71 | 0 | 8 | 39 |
| 5 000 m | 4 | 16 | 76 | 3 | 8 | 33 |
| 10 000 m | 3 | 13 | 68 | 1 | 9 | 26 |
| Maraton | 4 | 14 | 68 | 4 | 14 | 47 |

Oversikten viser at flesteparten av de beste tidene på lange distanser (5 000 m – maraton) og til dels mellomdistanse (800 m og 1 500 m), har blitt satt før 1990. Dette i motsetning til korte distanser (100 m – 400 m), der de fleste bestetidene har blitt satt etter 1990. For distanser fra 800 m til og med maraton ble 68 til 76 tider blant de 100 beste, og 10 til 16 av de 20 beste, satt før 1990. På 800 m har én av de fem beste tidene

blitt satt før 1990, mens mellom 3 og 4 av de fem beste tidene på distanser fra 1500m til maraton, har blitt satt før 1990.

Jeg setter opp egne kolonner for 1980-tallet, for å vise at mange av de beste løpstidene på langdistanse har blitt satt dette tiåret. Blant de fem beste tidene på 5000 m, 10 000 m og maraton, har respektive tre, en og fire tider blitt satt på 1980-tallet. For de 20 beste tidene stiger antallet fra én tid på 200 m og opp til hele 14 bestetider på maratondistansen. Hele 47 av de 100 beste tidene på maraton ble på 1980-tallet og er klart flest blant alle distanser.

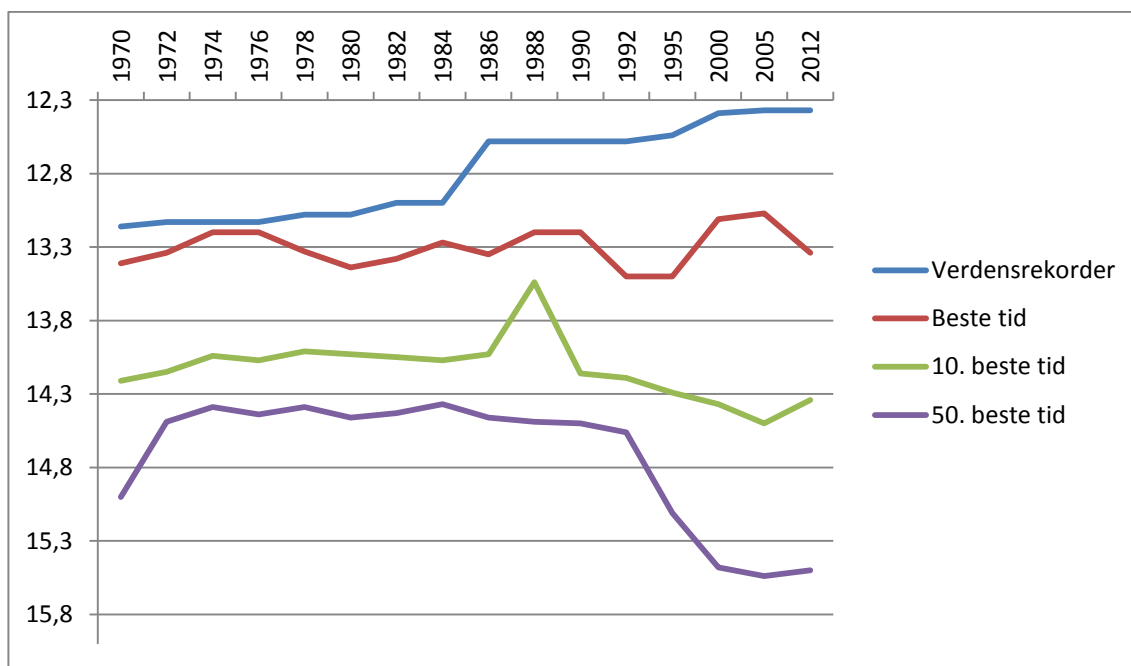
Tabell 2 viser at norske rekorder på distanser fra 100 m til og med 5 000 m har blitt satt mellom 1996 og 2012. Samtidig har norgesrekordene på 10 000 m og maraton blitt satt henholdsvis i 1990 og 1987, noe som tyder på at dagens løpere har problemer med å slå rekordene på lengre distanser.

Tabell 2: Norske rekorder på 100 m til maraton Tallene er hentet fra NFIF, 2013 og er oppdatert 01.01.2013

| Distanser | Rekordholder | Norsk rekord | Dato |
|-----------|---------------------|--------------|----------|
| 100 m | Jaysuma Saidy Ndure | 9:99 | 30.06.11 |
| 200 m | Jaysuma Saidy Ndure | 19.89 | 23.09.07 |
| 400 m | Quincy Douglas | 46.11 | 30.06.99 |
| 800 m | Vebjørn Rodal | 1:42.58 | 31.07.96 |
| 1 500 m | Henrik Ingebrigtsen | 3:35.43 | 07.08.12 |
| 5 000 m | Marius Bakken | 13:06.39 | 02.07.04 |
| 10 000 m | Are Nakkim | 27:32.52 | 14.07.90 |
| Maraton | Geir Kvernmo | 2:10:17 | 10.05.87 |

Jeg skal videre se nærmere på bestetider for 5000 m, 10 000 m og maraton, for å vise hvordan utviklingen har vært fra starten av 1970-tallet og frem til i dag, og samtidig vise hvordan norske løpere har hevdet seg i internasjonal sammenheng.

3.1 Norske bestetider på 5000 m, 1970 – 2012



Figur 2: Grafisk resultatutvikling på 5000 m for norske mannlige langdistanseløpere og resultatutviklingen for verdensrekorder (Butler, 2011; IAAF, 2014; NFIF, 2013). Grafene er basert på løpstider hentet fra utvalgte år.

For de beste løpstidene på 5000 m (tabell 3) har utviklingen svingt noe frem og tilbake, der Marius Bakkens gode løpsprestasjoner alene utgjør de beste tidene i 2000 og 2005. Bakkens prestasjoner skiller seg betraktelig ut fra andre 5000 m-løpere på samme tid, der 5. beste løper i 2000 og 2005, løp over minuttet saktere. Ser man nærmere på utviklingen på de femte beste tidene, er det mulig å identifisere en topp mellom 1986 og 1990, der tidene holder seg mellom 13:39 og 13:49. Dette forsterkes ved at 1987 og 1988 var de eneste årene der den tiende beste tiden ble løpt på under 14:00. Til sammenligning ble den tiende beste tiden i 2005 løpt på 14:50.24. Videre viser tabellene en resultatmessig tilbakegang blant de nest beste fra starten av 1990-tallet, der tidene for de 40. og 50. beste er over 15:00 for første gang mange år. Dette topper seg i 2012, der den 20. beste tiden var 15:17.94.

Tabell 3: Norske bestetider på 5000 m, 1970 – 2012. Tallene er hentet fra NFIF, 2013 og er oppdatert 01.01.13. Bokstaven “X” viser at det ikke har blitt registrert løpstider for det gjeldende året. Det kan skyldes at det var færre løpere og følgelig ikke tilstrekkelig til å utgjøre 50 løpere. Tabellen er basert på løpstider hentet fra utvalgte år.

| År | 1. | 5. | 10. | 20. | 30. | 40. | 50. |
|------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 2012 | 13:34.72 | 14:10.87 | 14:34.85 | 15:17.94 | 15:30.88 | 15:42.54 | 15:50.45 |
| 2011 | 13:28.07 | 14:16.33 | 14:35.86 | 15:09.12 | 15:27.09 | 15:48.84 | X |
| 2010 | 13:41.74 | 14:08.31 | 14:31.52 | 14:50.88 | 15:16.47 | 15:38.91 | X |
| 2005 | 13:07.63 | 14:37.33 | 14:50.24 | 15:07.50 | 15:24.79 | 15:41.96 | 15:54.90 |
| 2000 | 13:11.33 | 14:21.68 | 14:37.29 | 14:48.36 | 15:00.88 | 15:35.27 | 15:48.48 |
| 1995 | 13:50.32 | 14:25.99 | 14:29.02 | 14:39.88 | 14:53.30 | 15:03.3 | 15:11.50 |
| 1992 | 13:30.14 | 13:57.6 | 14:19.63 | 14:34.47 | 14:41.64 | 14:48.72 | 14:56.8 |
| 1990 | 13:20.73 | 13:47.81 | 14:16.52 | 14:31.0 | 14:35.67 | 14:45.3 | 14:50.58 |
| 1988 | 13:20.75 | 13:39.20 | 13:54.31 | 14:23.96 | 14:34.50 | 14:43.68 | 14:49.13 |
| 1986 | 13:35.19 | 13:48.36 | 14:03.92 | 14:22.90 | 14:31.49 | 14:38.8 | 14:46.0 |
| 1984 | 13:27.53 | 14:00.04 | 14:07.76 | 14:17.84 | 14:27.1 | 14:32.4 | 14:37.4 |
| 1982 | 13:38.39 | 13:46.22 | 14:05.94 | 14:21.1 | 14:32.07 | 14:38.8 | 14:43.49 |
| 1980 | 13:44.18 | 13:57.0 | 14:03.2 | 14:25.9 | 14:33.1 | 14:41.2 | 14:46.90 |
| 1978 | 13:33.7 | 13:53.3 | 14:01.2 | 14:14.5 | 14:22.6 | 14:33.4 | 14:39.2 |
| 1976 | 13:20.6 | 14:03.8 | 14:07.0 | 14:22.8 | 14:30.6 | 14:35.8 | 14:44.8 |
| 1974 | 13:20.4 | 13:49.6 | 14:04.0 | 14:20.4 | 14:29.4 | 14:34.0 | 14:39.8 |
| 1972 | 13:34.4 | 14:12.0 | 14:15.2 | 14:25.2 | 14:37.4 | 14:43.8 | 14:49.6 |
| 1970 | 13:41.0 | 14:11.4 | 14:21.4 | 14:33.6 | 14:48.4 | 14:56.0 | 15:00.00 |

3.2 10 beste tider av norske løpere på 5000 m

Tabell 4 viser at 8 av 10 bestetider på 5000 m har blitt satt før 1990. Marius Bakken skiller seg betraktelig ut som innehaver av bestetid satt i 2004, som er over 13 sekunder raskere enn nestemann på listen. Samtidig er Sindre Buraas på en 10. plass med sitt løp i 2011. Fire av tidene er satt mellom 1984 og 1989, og de resterende fire mellom 1974 og 1975. Dette viser at de beste 5000 m-løperne på 1970- og 1980-tallet hadde tøffere konkurranse sammenlignet med løpere fra senere tid, som Marius Bakken og Sindre Buraas.

Tabell 4: 10 beste tider av norske løpere på 5000 m. Tallene er hentet fra NFIF, 2013 og er oppdatert 01.01.13

| Nr | Navn | Tid | Dato |
|----|-----------------|----------|----------|
| 1 | Marius Bakken | 13:06.39 | 02.07.04 |
| 2 | Are Nakkim | 13:19.82 | 01.07.89 |
| 3 | John Halvorsen | 13:20.44 | 14.07.89 |
| 5 | Knut Kvalheim | 13:20.54 | 26.06.74 |
| 5 | Lars Ove Strømø | 13:20.75 | 02.07.88 |
| 6 | Knut Børø | 13:21.8 | 30.07.75 |
| 7 | Arne Kvalheim | 13:26.4 | 30.07.74 |
| 8 | Stig Roar Husby | 13:27.53 | 21.07.84 |
| 9 | Per Halle | 13:27.6 | 30.07.74 |
| 10 | Sindre Buraas* | 13:28.04 | 25.05.11 |

* Sindre Buraas løp på 13:15.91 i 2013

3.3 **Rekordutvikling for verdensrekorder på 5000 m, 1970-1990**

Tabell 5 viser hvordan de norske 5000 m løperne holdt et godt internasjonalt nivå. Da Knut Kvalheim satte sin bestetid i 1974 med 13:20.54, var den daværende verdensrekorden 13:13.0, i overkant av 7 sekunder differanse. Hele 15 år senere, løp Are Nakkim på 13:19.82, en tid som var omtrent 21 sekunder unna verdensrekorden til Said Auoita på 12:58.39, satt i 1987. Selv om Nakkim står oppført med 2. beste tid i Norge gjennom tidene, har avstanden til verdensrekorden økt med omtrent 14 sekunder. Dette tyder på at norske mannlige 5000 m løpere ikke har hatt samme progresjon som de internasjonale bestetidene, fra og med midten av 1970-tallet

Tabell 5: Rekordutvikling for verdensrekorder på 5000 m, 1970-1990. (Butler, 2011)

| Navn | Tid | Dato | Sted |
|-----------------|----------|----------|-----------|
| Said Auoita | 12:58.39 | 22.07.87 | Roma |
| Said Auoita | 13:00.40 | 27.07.85 | Oslo |
| David Moorcroft | 13:00.41 | 07.07.82 | Oslo |
| Henry Rono | 13:06.20 | 13.09.81 | Knarvik |
| Henry Rono | 13:08.4 | 08.04.78 | Berkeley |
| Dick Quax | 13:12.9 | 05.07.77 | Stockholm |
| Emil Puttemans | 13:13.0 | 20.09.72 | Brussel |
| Lasse Viren | 13:16.4 | 14.09.72 | Helsinki |
| Ron Clarke | 13:16.6 | 05.07.66 | Stockholm |

3.4 Norske bestetider på 10 000 m, 1970 – 2012

(For grafisk resultatutvikling på 10 000 m for norske mannlige langdistanseløpere, se Figur 1, under punkt 1. Innledning)

Tabell 6 viser utviklingen i personlige bestetider på 10 000 m mellom 1970 og 2012. Ved å se på de beste tidene for hvert år, ser man at det ble løpt under 28 minutter allerede i 1975, med en påfølgende tilbakegang. Deretter gikk tidene ned igjen på slutten av 1980-tallet og toppet seg med norgesrekord i 1990. Den svakeste bestetiden har blitt satt i 2012 og ville knapt vært blant de 20 beste i 1980. Videre var den 30. beste tiden samme år nesten tre minutter dårligere enn 30. beste tid i 1980. Dette viser en tydelig resultatmessig tilbakegang for norske 10 000m løpere, både i toppen og i bredden.

Tabell 6: Norske bestetider på 10 000 m, 1970 – 2012. Tallene er hentet fra NFIF, 2013 og er oppdatert 01.01.13. Bokstaven "X" viser at det ikke har blitt registrert løpstider for det gjeldende året. Det kan skyldes at det var færre løpere og følgelig ikke tilstrekkelig til å utgjøre 50 løpere. Tabellen er basert på løpstider hentet fra utvalgte år.

| År | 1. | 5. | 10. | 20. | 30. | 40. | 50. |
|------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 2012 | 29:47.03 | 30:41.66 | 31:50.08 | 32:34.01 | 33:18.72 | X | X |
| 2011 | 28:41.66 | 30:17.55 | 30:59.88 | 31:59.17 | 33:00.32 | X | X |
| 2010 | 29:19.63 | 30:47.37 | 31:39.31 | 32:34.80 | 33:26.33 | X | X |
| 2005 | 28:47.17 | 29:58.23 | 31:28.64 | 32:12.64 | X | X | X |
| 2000 | 28:26.36 | 30:12.96 | 30:45.53 | 32:56.30 | X | X | X |
| 1995 | 28:51.94 | 30:15.71 | 30:24.14 | 31:11.18 | 31:52.74 | 32:24.74 | 33:05.88 |
| 1992 | 27:51.03 | 29:49.28 | 30:11.9 | 30:46.86 | 31:28.9 | 31:53.18 | 32:15.03 |
| 1990 | 27:32.52 | 29:40.24 | 30:26.7 | 30:52.4 | 31:14.4 | 31:44.68 | 32:11.50 |
| 1988 | 27:47.40 | 29:07.95 | 29:40.1 | 30:24.5 | 30:46.0 | 31:30.4 | 31:55.53 |
| 1986 | 28:15.13 | 28:43.69 | 29:26.11 | 30:27.40 | 30:45.6 | 31:09.52 | 31:31.55 |
| 1984 | 29:01.35 | 29:45.80 | 29:54.18 | 30:33.30 | 31:10.48 | 31:31.95 | 31:48.7 |
| 1982 | 28:21.70 | 28:58.21 | 29:49.4 | 30:15.4 | 30:42.12 | 30:58.03 | 31:14.58 |
| 1980 | 28:48.7 | 29:07.9 | 29:17.0 | 29:56.1 | 30:23.1 | 30:40.5 | 30:56.4 |
| 1978 | 27:41.3 | 29:04.9 | 29:13.7 | 30:01.2 | 30:20.4 | 30:38.5 | 31:11.0 |
| 1976 | 28:23.07 | 29:01.2 | 29:51.0 | 30:27.2 | 30:49.0 | 31:10.0 | 31:34.0 |
| 1974 | 28:14.6 | 29:03.8 | 29:29.4 | 30:03.6 | 30:48.6 | 31:16.4 | 31:29.6 |
| 1972 | 28:31.8 | 29:23.8 | 29:57.6 | 30:22.0 | 30:47.0 | 31:14.0 | 31:32.2 |
| 1970 | 28:49.2 | 29:59.8 | 30:24.6 | 30:58.8 | 31:27.2 | 31:47.4 | 32:09.0 |

For de 50. beste tidene er det mulig å se klarere tendenser. Det ble løpt raskere frem til 1980, hvor den 50. beste tiden ble løpt like under 31 minutter og var samtidig den laveste for samtlige år i tabellen. Tidene gikk så noe oppover gjennom 1980-tallet, men holdt seg på 31 minutt frem til 1990. Etter årtusenskifte har det ikke vært tilstrekkelig med løpere til å fylle den 40. beste tiden og for årene 2000 og 2005 ble det bare registrert under 30 løpere. Dette viser at det var flere som løp 10 000 m frem mot siste halvdel av 1990-tallet sammenlignet med perioden i etterkant.

3.5 10 beste tider av norske løpere på 10 000 m

Tabell 7 viser en oversikt over Norges beste 10 000 m løpere gjennom tidene. Med unntak av Marius Bakkens tiende beste tid, er alle satt mellom 1971 og 1990. De fire beste tidene er alle under 28 minutter og skiller seg dermed fra de seks resterende som alle ligger mellom 28:15 og 28:27. To av de fire beste tidene har blitt satt i 1990, mens de to andre i 1975 og 1978. I samsvar med tallene fra tabell 4, viser dette to topper for norske 10 000 m løpere. Den første på slutten av 1970-tallet og den andre på slutten av 1980-tallet.

Tabell 7: 10 beste tider av norske løpere på 10 000 m. Tallene er hentet fra NFIF (2013) og er oppdatert 01.01.13

| Nr | Navn | Tid | Dato |
|----|----------------|----------|----------|
| 1 | Are Nakkim | 27:32.52 | 14.07.90 |
| 2 | Knut Kvalheim | 27:41.26 | 29.08.78 |
| 3 | John Halvorsen | 27:43.34 | 13.07.90 |
| 4 | Knut Børø | 27:56.2 | 24.06.75 |
| 5 | Geir Kvernmo | 28:15.13 | 30.05.86 |
| 6 | Roy Andersen | 28:15.19 | 09.07.83 |
| 7 | Per Halle | 28:23.38 | 08.06.74 |
| 8 | Arne Risa | 28:24.41 | 10.08.71 |
| 9 | Jan Fjærestad | 28:25.52 | 11.07.81 |
| 10 | Marius Bakken | 28:26.36 | 01.04.00 |

3.6 Rekordutvikling for verdensrekorder på 10 000 m, 1970-1990

Tabell 8 viser deler av den internasjonale rekordutviklingen på 10 000 m. I 1978 løp Knut Kvalheim sin beste 10 000 m på 27:41.26. Tiden var nesten 19 sekunder unna verdensrekorden til Henry Rono fra samme år, på 27:22.5. 12 år senere løp Are Nakkim

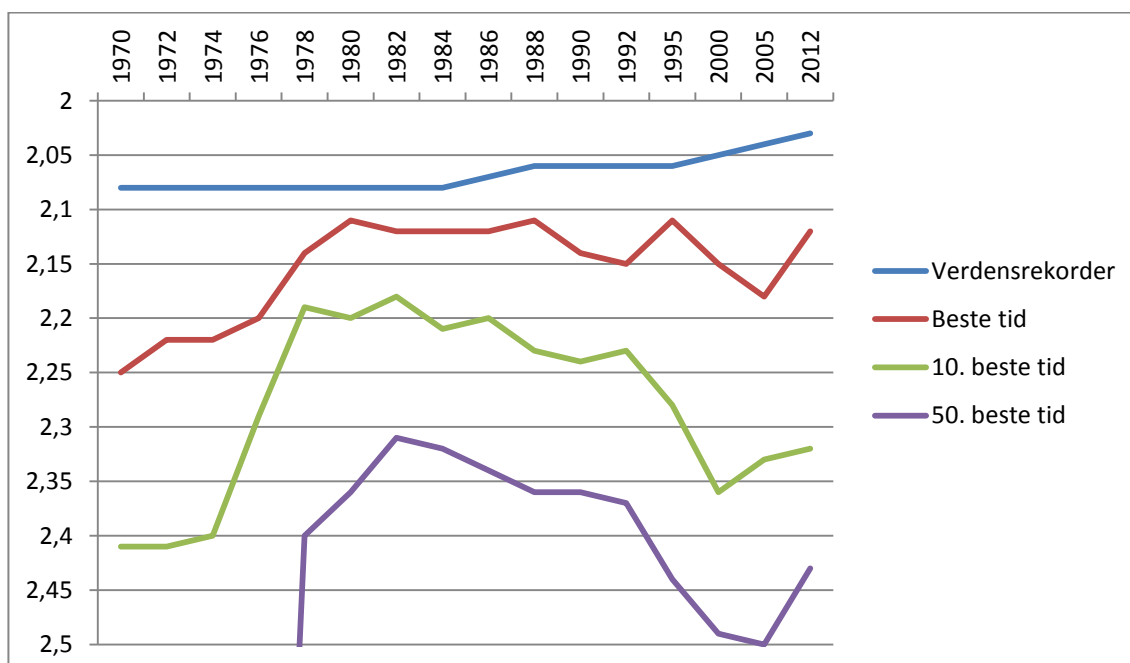
inn til norsk rekord på 27:32.52, omtrent 24 sekunder fra verdensrekorden til Arturo Barrios på 27:08.23.

Tabell 8: Rekordutvikling for verdensrekorder på 10 000 m, 1970-1990.(Butler, 2011)

| Navn | Tid | Dato | Sted |
|-----------------|----------|----------|-----------|
| Arturo Barrios | 27:08.23 | 18.08.89 | Berlin |
| Fernando Mamede | 27:13.81 | 02.07.84 | Stockholm |
| Henry Rono | 27:22.47 | 11.06.78 | Wien |
| Samson Kimobwa | 27:30.47 | 30.06.77 | Helsinki |
| Dave Bedford | 27:30.80 | 13.07.73 | London |
| Lasse Viren | 27:38.35 | 03.09.72 | München |
| Ron Clarke | 27:39.89 | 14.07.65 | Oslo |

I likhet med utviklingen på 5000 m, har de norske bestetidene på 10 000 m blitt svakere sammenlignet med daværende verdensrekorder. Imidlertid er forskjellen på drøyt 5 sekunder, noe som er mindre enn for 5000 m. Samtidig vil forskjellene i løpstid være større jo lengre distansen er, noe som kan tyde på at de beste norske 10 000 m-løperne holdt godt følge med verdenstoppen fra og med slutten av 1970-tallet og frem til 1990.

3.7 Løpstider for norske maratonløpere, 1970 – 2012



Figur 3: Grafisk resultatutvikling på maraton for norske mannlige langdistanseløpere og resultatutviklingen for verdensrekorder (Butler, 2011; IAAF, 2014; Kondis, 2013; NFIF, 2013). Grafene er basert på løpstider hentet fra utvalgte år.

Tabell 9 viser utviklingen av bestetider for norske maratonløpere. De beste tidene har hvert år forbedret seg frem til 1980 og holdt seg under 2:14:00 frem til 1988. Deretter er det bare i enkelte år og med ujevne mellomrom det har blitt løpt under denne tiden. I 1982 var den 40. beste løpstiden under 2:30 og den 10. beste løpstiden under 2:20. Til sammenligning var ingen løpstider under 2:24 i 2010 og den 5. beste tiden like under 2:30. Dette viser at Norge hadde flest gode maratonløpere tidlig på 1980-tallet og at løpstidene har blitt svakere i ettertid.

Tabelloversikten for løpstider på maraton skiller seg fra baneøvelsene 5000 m og 10 000 m ved at det var færre maratonløpere på starten av 1970-tallet, der det bare ble registrert under 40 norske maratontider i 1970. Nivået hevet seg enormt frem til 1982, der den 50. beste løpstiden var over minuttet bedre enn femte beste tid i 1970.

Tabell 9: Løpstider for norske maratonløpere, 1970 – 2012. Tall fra 2000 og oppover, er hentet fra Kondis (2013), mens tall før 2000 er hentet fra NFIF (2013). Bokstaven "X" viser at det ikke har blitt registrert løpstider for det gjeldende året. Det kan skyldes at det var færre løpere og følgelig ikke tilstrekkelig til å utgjøre 50 løpere. Tabellen er basert på løpstider hentet fra utvalgte år.

| År | 1. | 5. | 10. | 20. | 30. | 40. | 50. |
|------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 2012 | 2:12.46 | 2:27.18 | 2:32.15 | 2:35.56 | 2:39.03 | 2:41.19 | 2:43.42 |
| 2011 | 2:15.58 | 2:27.38 | 2:30.23 | 2:35.57 | 2:39.41 | 2:43.48 | 2:45.30 |
| 2010 | 2:24.43 | 2:29.48 | 2:32.06 | 2:36.35 | 2:41.48 | 2:45.27 | 2:47.13 |
| 2005 | 2:18.36 | 2:29.17 | 2:33.42 | 2:38.47 | 2:43.25 | 2:47.13 | 2:50.45 |
| 2000 | 2:15.43 | 2:24.42 | 2:36.02 | 2:42.09 | 2:44.14 | 2:47.47 | 2:49.54 |
| 1995 | 2:11.56 | 2:22.35 | 2:28.32 | 2:35.55 | 2:39.34 | 2:42.11 | 2:44.29 |
| 1992 | 2:15.33 | 2:18.32 | 2:23.27 | 2:27.14 | 2:32.23 | 2:35.13 | 2:37.38 |
| 1990 | 2:14.58 | 2:21.58 | 2:24.23 | 2:28.36 | 2:31.23 | 2:34.12 | 2:36.26 |
| 1988 | 2:11.44 | 2:22.26 | 2:23.12 | 2:27.38 | 2:30.21 | 2:31.41 | 2:36.22 |
| 1986 | 2:12.59 | 2:15.37 | 2:20.16 | 2:27.29 | 2:30.23 | 2:32.21 | 2:34.27 |
| 1984 | 2:12.19 | 2:18.36 | 2:21.03 | 2:26.19 | 2:29.45 | 2:30.49 | 2:32.14 |
| 1982 | 2:12.21 | 2:15.26 | 2:18.15 | 2:22.08 | 2:27.12 | 2:29.39 | 2:31.34 |
| 1980 | 2:11.40 | 2:18.00 | 2:20.00 | 2:28.34 | 2:31.41 | 2:34.59 | 2:36.42 |
| 1978 | 2:14.01 | 2:17.02 | 2:19.18 | 2:30.09 | 2:34.13 | 2:37.40 | 2:40.43 |
| 1976 | 2:20.33 | 2:27.35 | 2:29.51 | 2:39.33 | 2:48.53 | 3:03.00 | 3:32.25 |
| 1974 | 2:22.27 | 2:29.21 | 2:40.23 | 2:44.21 | 2:54.13 | 3:11.49 | 4:10.31 |
| 1972 | 2:22.08 | 2:30.31 | 2:41.43 | 2:56.25 | 3:12.23 | 3:29.13 | X |
| 1970 | 2:25.44 | 2:32.52 | 2:41.01 | 2:53.13 | 3:12.45 | X | X |

3.8 10 beste tider av norske løpere på maraton

Seks av de 10 beste tidene på maraton har blitt satt på 1980-tallet, inkludert norgesrekorden til Geir Kvernmo på 2:10.17. Femte og sjette beste tid har blitt satt i henholdsvis 1995 og 1994, noe som viser tendenser til at toppnivået i maraton ikke ble mye svakere på 1990-tallet, til tross for at de 30. til 50. beste tidene ble svakere allerede fra slutten av 1980-tallet. Det er verdt å merke seg at to av bestetidene fra nyere tid er satt av løpere som opprinnelig er fra Etiopia. Dette gjelder Urige Arado Buta og Tesfaye Bekele, med bestetider fra henholdsvis 2012 og 1999. Selv om de hadde norsk statsborgerskap da de oppnådde disse tidene, har de andre forutsetninger enn løpere som er født og oppvokst i Norge.

Tabell 10: 10 beste tider av norske løpere på maraton. Tallene er hentet fra NFIF (2013) og er oppdatert 01.01.13

| Nr | Navn | Tid | Dato |
|----|------------------|---------|----------|
| 1 | Geir Kvernmo | 2:10.17 | 10.05.87 |
| 2 | Stig Roar Husby | 2:11.29 | 14.08.83 |
| 3 | Øivind Dahl | 2:11.40 | 03.05.80 |
| 4 | Inge Simonsen | 2:11.48 | 29.03.81 |
| 5 | Terje Ness | 2:11.56 | 15.01.95 |
| 6 | Frank Bjørkli | 2:12.20 | 17.04.94 |
| 7 | Urige Arado Buta | 2:12.46 | 27.01.12 |
| 8 | Roy Andersen | 2:12.47 | 19.01.86 |
| 9 | Eirik Berge | 2:13.00 | 21.04.85 |
| 10 | Tesfaye Bekele | 2:13.25 | 19.06.99 |

3.9 Rekordutvikling for verdensrekorder på maraton, 1970-1990

Øivind Dahl løp sin beste maraton i 1980, på 2:11.40, noe som var 3.06 minutter svakere enn daværende verdensrekordholder Derek Claytons tid på 2:08.34. 7 år senere løp Geir Kvernmo inn til den beste norske maratontiden gjennom tidene med 2:10.17. Tiden var 3.05 svakere enn verdensrekordholder Carlos Lopes sin tid på 2:07.12. Dette tyder på at norske løpere holdt relativt godt følge med de aller beste maratonløperne i verden på 1980-tallet.

De beste norske maratontidene på 1970-tallet er langt svakere enn tilsvarende tider på 1980-tallet, selv om verdensrekorden bare forandret seg med 16 sekunder fra 1969 til

1981. Beste norske tid på maraton i 1970 var 2:25.44 (tabell 9), mens beste tid i 1980 var 2:11.40, noe som utgjør en forskjell på 13.04 minutter. Dette viser at norske maratonløpere på 1970-tallet løp på tider som var langt unna den gjeldende verdensrekorden.

Tabell 11: Rekordutvikling for verdensrekorder på maraton, 1970-1990. (Butler, 2011)

| Navn | Tid | Dato | Sted |
|------------------|---------|----------|-----------|
| Belayneh Dinsamo | 2:06.50 | 17.04.88 | Rotterdam |
| Carlos Lopes | 2:07.12 | 20.04.85 | Rotterdam |
| Steve Jones | 2:08.05 | 21.10.84 | Chicago |
| Rob De Castella | 2:08.18 | 06.12.81 | Fukuoka |
| Derek Clayton | 2:08.34 | 30.05.69 | Antwerpen |

3.10 Oppsummering statistikk

Mesteparten av bestetidene for langdistanseløp har blitt satt før 1990, der 1980-tallet kan pekes ut som et toppunkt, hvor flesteparten av de beste tidene har blitt satt (tabell 1). På kortdistanse (100-400 m) og for de beste løperne på mellomdistanse (800-1500 m) har løpstidene blitt bedre etter 1990. Dette gjør at den resultatmessige tilbakegangen har en sammenheng med løpsdistanse og er spesielt tydelig på langdistanse (5000 m-maraton). Samtidig kan man se at gamle bestetider fortsatt står seg jo lengre distansene er (tabell 2).

Til tross for at det ikke har vært en resultatmessig tilbakegang for bestetider på 5000 m, har løpstidene for de 10. til 50. beste blitt svakere siden starten av 1990-tallet (tabell 3). Marius Bakken og Sindre Buraas skiller seg ut blant løperne etter 1990, og innehar den beste og tiende beste løpstiden på 5000 m pr 01.01.2013. Videre har jeg identifisert to perioder på henholdsvis 1970- og 1980-tallet, hvor mesteparten av de beste 5000 m tidene har blitt satt (tabell 4). Samtidig hadde de norske 5000 m løperne godt følge med de gjeldende verdensrekordene, men avstanden økte noe frem mot 1990 (tabell 5).

For 10 000 m var 1988-1992 perioden med de sterkeste bestetidene (tabell 6). Videre blir løpstidene svakere fra starten av 1990-tallet, noe som samfaller med tidene for 5000 m løperne. Tidspunktet for de fire beste tidene, som imidlertid skiller seg betraktelig ut fra resten av topp 10 listen, utgjør to toppunkter for norske 10 000 m løpere (tabell 7).

Den første på slutten av 1970-tallet og den andre på slutten av 1980-tallet. Internasjonalt holdt norske 10 000 m løpere en grei avstand opp til gjeldende verdensrekorder (tabell 8).

Norske maratonløpere oppnådde sine beste tider på 1980-tallet, med norgesrekord i 1987 (tabell 9). Med unntak av norgesrekorden i 1987, kan tidlig 1980-tall pekes ut som en periode med flest gode tider blant de 10. til 50. beste (tabell 10). Norske maratontider i 1970 var langt unna verdensrekordene på samme tid (tabell 11). Dette bedret seg imidlertid voldsomt frem mot 1980-tallet og holdt seg stabilt frem til 1990.

Med bakgrunn i statistikken ovenfor vil jeg presentere samfunnsmessige forhold og treningsmessige faktorer, som kan være med å forklare hvorfor norske mannlige langdistanseløpere i grove trekk oppnådde bedre løpstider i perioden 1970-1990, sammenlignet med løpstidene etter 1990.

4. Samfunnet i perioden 1970-1990

“Joggere og skiracerne, derimot, som tok makten over stier og løyper i løpet av 70-årene, presset seg, selv om det sto i bøkene at de ikke måtte” (Tønnesson, 1986, s.307)

Folks holdninger til det å løpe lange distanser endret seg i en mer positiv retning, etter som “joggebølgen” kom til Norge på 1970-tallet (Tønnesson, 1986). Fra midten av 1960-tallet og frem til 1985, ble medlemstallene i Norges Idrettsforbund firedoblet (Goksøyr, 2008). I 1973 ble Idrettsaksjonen dannet, blant annet i et forsøk på å få med den stadig mindre aktive norske befolkningen til å delta mer aktivt i idrett (Tønnesson, 1986). Mange nye mosjonsløp ble arrangert og med stor tilslutning, der i blant Osloløpet i 1974 og senere Oslo Maraton og Sentrumsløpet i 1981. Store veletablerte arrangementer som Holmenkollstafetten fikk også en voldsom deltakervekst. Selv om mye foregikk i Oslo, skjedde det likevel mye andre steder i landet. Det ble arrangert løpskaruseller, maratonløp og terrengløp, både i byene og ute i distriktene.

Ut over 1970-tallet begynte kvinner å få større innpass i idretten. Først i 1975 fikk kvinner lov til å delta på Holmenkollstafetten og i 1978 fikk de lov til å løpe langdistanseøvelser lengre enn 1500 m (Møst, 1995; Tønnesson, 1986). Samtidig ble andelen kvinnelige medlemmer i Norges Idrettsforbund (NIF) seksdoblet mellom 1965 og 1984.

Samtidig med tilstrømmningen til den organiserte idretten og mosjonsløp, skjedde det også endringer utenfor idretten. Fra 1970 ble det innført lørdagsfri for arbeidstakere, så vel som skoleelever og studenter (Goksøyr, 2008) Timeantallet i den vanlige arbeidsuke ble redusert og lønningene økte, mens arbeidet ble mer stillesittende og flere brukte bil som transportmiddel (Tønnesson, 1986). Samtidig ble det mer vanlig og akseptert å bruke den ekstra fritiden til mosjon. Verdier som kultur og fritid, helse og utdanning sto sterkt, mens også barn og unge fikk bedre vilkår for deltakelse i idrett (Norges Friidrettsforbund, 1995; Goksøyr, 2008).

4.1 Studenter

Studentene hadde vært i sterk vekst fra 1960-tallet (Tønnesson, 1986). De største friidrettsklubbene i de største byene tiltrakk seg løpere fra mindre steder i landet og der

mange var studenter (Pharo, 1990). Disse var blant andre IK Tjalve og IL i BUL i Oslo, IL Gular i Bergen og BUL Tromsø. Dette gjorde at klubbene kunne bli avhengige av utøvere utenfra. I friidrettsklubben Tjalve var studentene i flertall blant de aktive, fordi fleksible arbeidstider gjorde studentene til den gruppen som best kunne tilpasse seg de økende kravene til trening og konkurranse (Pharo, 1990). Dette samfaller med undersøkelser som viser at de fleste toppidrettsutøvere var studenter eller arbeidstakere med høy utdanning, der mange av disse hadde idrettsfaglig utdanning (Tønnesson, 1986, s.333). Samtidig tilhørte skoleelever og studenter en av de mest fysisk aktive yrkesgruppene. Tønnesson (1986) skriver at idrettslederne ønsket at studentene fikk gode muligheter til idrettslig satsing i studietida, noe som studenter i USA allerede hatt i mange tiår før 1980-tallet. Det ble altså lagt godt til rette for at studenter kunne drive med idrett på et høyt nivå.

4.2 Geografi

Tønnesson (1986) skriver at begrensede kommunikasjonsmuligheter og spredt bosetning førte til en langsommere spredning av idrett, spesielt i Nord-Norge. Mangel på kompetanse hos ledere, trenere og utøvere var sentrale faktorer. Samtidig var økonomien dårlig og det fantes liten vilje til å satse skikkelig (Friidrett, 1984, nr 10). Imidlertid var friidrett populært i bygdene og spesielt i områdene rundt byene (Tønnesson, 1986).

4.3 Anlegg - Friidrettsbaner

Mellom 1965 og 1985 økte tippemidlene til idretten fra 12 til 324 millioner kroner, noe som medførte gode muligheter til bygging av nye anlegg (Goksøyr, 2008; Tønnesson, 1986). Av praktisk betydning for langdistanseløpere, var utviklingen innen banedekker.

I 1969 kom det første faste banedekke til Norge, da det ble lagt gummi-asfalt på Fana Stadion, mens Bislett Stadion fikk kunststoffdekke (polyuretan) to år senere (Friidrett, nr 2, 1974). Tidligere foregikk baneløpingen på godt preparerte grusbaner. Løpebaner med faste banedekker spredte seg deretter i stor grad de påfølgende årene, men i starten var det i all hovedsak de største og mest sentrale banene som hadde faste dekker.

I et innlegg i bladet Friidrett i 1974 (nr 2), påsto Finn Skram at et polyuretandekke ville gi betydelige resultatmessige gevinster, spesielt på lengre distanser. Han beregnet at

løpstider på 10 000 m ville være mellom 15-25 sekunder bedre på det nye dekket, sammenlignet med en grusbane. I tillegg tålte de nye dekkene mer belastning, hadde lave driftkostnader, trengte lite vedlikehold og kunne brukes i større deler av året (Møst, 1995). De faste banedekkene var også mer motstandsdyktig mot dårlig vær, noe som reduserte sannsynligheten for avlyste stevner.

4.4 Utviklingen av løpesko

Trener ved University of Oregon, Bill Bowerman, introduserte en ny type løpesko på 1960-tallet (Friidrett, 1984, nr 4). Bakgrunnen for dette var å prøve å sette en stopper for et økende skadeomfang som oppsto som en følge av at treningsregimet endret seg til å kreve at løpere gjennomførte et større treningsvolum enn tidligere. De nye løpeskoene hadde en spesiell såle med mønster og en såle som var mykere enn tidligere løpesko. Dette var ment å gi bedre grep og redusere støt fra underlaget. I tillegg hadde skoene oppbygde hæler, for angivelig å redusere belastningen på hæl og achillessener. Bowermans nyutviklede løpesko dannet grunnlaget for det som etter hvert ble standarden for moderne løpesko i senere år.

Under OL i Roma i 1960, vant Abebe Bikila maratonøvelsen etter å ha gjennomført løpet helt barbeint. Løpstiden 2:15.16 tilsvarte også ny verdensrekord. Prestasjoner som denne stiller spørsmålsteget ved bruk av løpesko for å forbedre prestasjonen i løping og spesielt lange løp. Samtidig viser en metaanalyse av Richards, Magin, and Callister (2009) at det ikke finnes vitenskapelige beviser for at dagens løpeskodesign har positive effekter på skadeomfang eller prestasjon.

Frem til Bowermans løpeskodesign kom på markedet, var løpesko forholdsvis flate, med hardere og ofte tynnere såler enn de nye løpeskoene. Designet på piggsko endret seg ikke nevneverdig mellom 1970 og 1990, men ble videreutviklet i ettertid.

4.5 Joggebølgen

Den New Zelandiske treneren Arthur Lydiard startet å promotere løping for helsens skyld på starten av 1960-tallet (Gotaas, 2008). Det var ennå ikke vanlig for folk flest å løpe gatelangs, uten ærend, med mindre det gjaldt konkurranseløpere. Den nye gruppen løpere som raskt fikk stor oppslutning, ble kalt "joggere", som en betegnelse på løping i rolig tempo. Joggingen var i all hovedsak rettet mot personer med høy risiko for å

utvikle hjerteproblemer eller andre livsstilssykdommer, og som et tiltak for å forebygge dette. Etter å ha besøkt Lydiard i New-Zeland satte Bill Bowerman tilverks et liknende tiltak i USA ut over 1960-tallet. Dette var med på å legge grunnlaget for “joggebølgen”.

Joggebølgen innebar at folk strømmet til gateløp i store mengder og nye løp ble stadig arrangert. Dette gjorde blant annet maraton til en populær øvelse. En slik joggebølge kom også til Norge, mot slutten av 1970-tallet. “I 1977 var det 37 mosjonsløp over hele landet. I 1985 var det planlagt 354. Våren 1985 kolliderte faktisk de første mosjonsløpene med de siste turrennene” (Tønnesson, 1986, s.305). Oppfordringer gjennom Idrettsaksjonen i 1973 gir et bilde av situasjonen i Norge på starten av 1970-tallet:

En alt for liten del av befolkningen deltar aktivt i idrett. Dette gjelder spesielt aldersgruppen over 30 år som kanskje kunne trenge det mest. Samtidig som bilettheten og mekaniseringen øker blir det stadig mindre mosjon i det daglige liv. Dette har ført til stor økning i hjerte- og karsykdommene

Kondis, 1973, nr 4, s.19

4.6 Langdistanseløpere i OL

Prestasjonene blant norske langdistanseløpere i OL viser at flere løpere mellom 1970 og 1990 holdt et meget høyt internasjonalt nivå, selv om det ikke holdt til medaljer.

I 1972 ble de olympiske somerleker arrangert i München. Per Halle løp inn til syvendeplass i finalen på 5000 m med tiden 13.34.4, mens Arne Risa og Knut Børø ble utslått i forsøkene (Møst, 1995). Arne Risa kom heller ikke videre fra forsøket på 10 000 m. I Montréal 1976 kom Knut Kvalheim på niendeplass på 5000 m, mens Knut Børø måtte bryte finalen på 10 000 m etter å ha fått et spark i kneet. OL i Moskva 1980 ble boikottet av det norske laget. Under OL i Los Angeles i 1984 ble Øivind Dahl nr 33 på maraton, mens Stig Roar Husby brøt løpet. På damesiden kom Grete Waitz og Ingrid Kristiansen på henholdsvis andre- og fjerdeplass. Blant de norske langdistanseløperne i OL i Seoul i 1988, var det kun John Halvorsen som kom i mål, med sin 16 plass på 10 000 m. Lars Ove Strømø brøt på 5000 m, mens Geir Kvernmo aldri nådde mål på maraton. På kvinnesiden brøt både Ingrid Kristiansen og Grete Waitz, på henholdsvis 10 000 m og maraton.

4.7 Amatøridrett

Frem til 1990, måtte personer som drev idrett være amatører for å få delta i offisielle konkurranser. På 1970-tallet ble amatørbegrepet i grove trekk brukt for å overholde bestemmelser fra internasjonale særforbund og IOC, som videre gjorde det mulig å delta i internasjonale konkurranser (Goksøyr, 2008). Profesjonaliseringsprosessen som forsiktig hadde begynte i norsk idrett, måtte derfor holdes noe tilbake. Løsningen ble å legge til rette for utviklingen av profesjonell toppidrett, for på denne måten å kunne holde følge med toppen av internasjonal amatøriddrett. Idrettstinget åpnet for non-amatør idrett i 1978, og tillot bruk av reklame på friidrettsdraktene i 1981 (Kulturdepartementet, 1999; Pharo, 1990). Samme år bestemte IAAF at det ble tillatt å motta penger fra ulike sponsorer gjennom oppsatte fond, for å være til hjelp med utgifter rundt trening og konkurranser (Polley, 2000). Profesjonell idrett ble endelig akseptert i 1990 (Kulturdepartementet, 1999).

Etter som amatørbestemmelsene ble mer og mer myket opp, forsvant gamle normer for klubblojalitet i løpet av 1980-tallet (Pharo, 1990). Det ble mer akseptert at utøvere gikk fra en toppklubb til en annen i samme by eller sted, men det var ikke enighet om felles retningslinjer for kjøp og salg av utøvere. Økonomiske betingelser og trenerkompetanse ble dermed stadig mer betydningsfullt for de aktives klubbvalg. Særforbundene hadde muligheten til å utforme sine egne amatørbestemmelser og de var spesielt viktige i internasjonal friidrett (Goksøyr, 2008). IAAF hadde strengere amatørbestemmelser enn de fleste andre forbund, spesielt med tanke på reklamebruk (Friidrett, 1970, nr 6). Dette gjorde at også NFIF hadde strenge amatørbestemmelser.

4.7.1 Amatørbestemmelsene

Et utdrag av IAAFs amatørbestemmelsene slik de var i 1978 (Modifisert etter Friidrett, nr 7, 1978).

IAAFs bestemmelser innebar at utøvere ble fratatt sin konkurranserett dersom:

- Utøveren deltok i en konkurranse der de kjente til andre som brøt med bestemmelsene
- Brukte doping
- Hadde konkurrert eller på noen måte vært involvert i idrett for å tjene penger

- Skrev, holdt foredrag eller kringkastet fra et friidrettsstevne mot betaling, uten forhåndstillatelse
- Utøveren tillot at sitt navn, bilde eller idrettsprestasjon ble brukt som reklame utenom egne kontrakter inngått av nasjonale forbund
- Viste frem reklame under trening eller konkurranser (gjaldt ikke gjenstander som ikke var klart synlige)
- Mottok penger eller annen erstatning for utgifter eller tapt arbeidsfortjeneste
- Skrev kontrakt eller avtale om å konkurrere som profesjonell

4.8 Mentalitet i idretten i perioden 1970-1990

“Tidlig på 70-tallet var det først og fremst idrett for alle som var slagordet innen idrettspolitikken. De ungdommer som ville perfektionere seg i idrett, “*einارنة*”, skulle deretter gis muligheter innenfor de ressursrammer som var igjen” (Eystein Enoksen, 2002).

Ifølge Tønnesson (1986) ble nordmenns aktivitetsvaner endret samtidig som NIF opplevde en enorm medlemsvekst fra 1960-tallet og utover. Friluftsliv hadde tidligere vært en av de største fritidsaktivitetene, men organisert idrett overtok nå i større grad og aktivitetsvanene endret seg fra tur til trening, mosjon og konkurranse. Samtidig ble folks holdninger til idretten endret etter som amatøridealet ble stadig svakere (Tønnesson, 1986). Tidligere innebar disse at deltagelse var viktigere enn å vinne og “Tap og vinn med samme sinn”. Nå ble det et større fokus på toppidretten og at utøvere på det høyeste nivå måtte ha vinnervilje.

4.9 Doping

På 1970-tallet hadde Norge strengere regler mot bruk av doping enn det som var tilfelle i internasjonale forbund og i de fleste andre land (Tønnesson, 1986). Utøverne ble testet oftere, både i konkurranser og under trening, og fikk strengere straffer. Idrettstinget gjorde sitt første antidopingvedtak i 1971 og fulgte opp dette med et kontrolltiltak i 1976. Kampen mot doping var også sentral i forhold til å opprettholde fair play idealene både på 1970- og 80-tallet.

Tønnesson (1986) skriver at hvert land hadde sine egne antidopingregler og at NIF etterlyste et internasjonalt uavhengig antidopingorgan allerede på 1980-tallet. The

World Anti Doping Agency (WADA) ble ikke opprettet før i 1999 (Drange, 2013). Det internasjonale antidopingarbeidet ble startet av IOC i 1967 og begynte å teste utøvere fra 1968 (Hanstad, 2009). Fra et etisk ståsted var det problematisk at IOC arrangerte de olympiske leker, samtidig som de selv hadde kontroll på antidopingarbeidet. I praksis kunne de velge å holde tilbake positive dopingprøver uten at andre fikk vite om det, noe de også har blitt anklaget for i ettertid (Drange, 2013). Det nasjonale antidopingarbeidet var lite effektivt i de fleste land og fraværende i andre (Drange, 2013; Hanstad, 2009). Øst-Tyskland og Sovjetunionen hadde på en annen side statlige programmer der de systematisk dopet sine egne utøvere frem til begynnelsen av 1990-tallet.

Dopingbruk i internasjonal friidrett har i ettertid vist seg å ha vært ganske omfattende på 1970- og 80-tallet (Yesalis, 2002). Spesielt en omfattende bruk av anabole steroider i styrkeøvelser, men også i kortere løpsøvelser. For utholdenhetsutøvere som langdistanseløpere var bloddoping, i form av blodoverføringer, der eget blod ble tappet ut og satt inn igjen kort tid før konkurranse, den mest effektive måten å kunstig forbedre prestasjonsevnen. Blodoverføringer ble først ulovlig i 1986, av den enkle grunn at det tok lang tid før forskere faktisk ble enige om slike overføringer var prestasjonsfremmede (WADA, 2010; Friidrett, nr 12, 1982). EPO ble da den nye formen for bloddoping på slutten av 1980-tallet. Selv om EPO ble satt på IOCs dopingliste i 1990, ble det ikke utviklet metoder for å avsløre EPO-bruk før i år 2000 (WADA, 2010).

Flere tilfeller av dopingbruk blant langdistanseløpere på 1970- og 80-tallet har blitt dokumentert eller innrømmet av løperne selv i ettertid. Som redegjørelsen ovenfor viser, var det i praksis ingen problem for utholdenhetsutøvere å slippe unna med bruk av bloddoping. Finsk langdistanseløping illustrerer et eksempel på utstrakt dopingbruk. Martti Vaino ble tatt for bruk av anabole steroider i forbindelse med deltakelse i OL i Los Angeles i 1984 (Løchen, 1984). Tidligere hadde både Mikko Ala-Leppilampi og Kaarlo Maaninka tilstått å ha brukt blodoverføringer på 1970-tallet og første del av 1980-tallet, da var overføringene fortsatt lovlig. Imidlertid har ingen norske langdistanseløpere blitt avslørt for bruk av doping i perioden 1970-1990.

5. Arbeidskrav i internasjonal langdistanseløping

Tønnessen, Enoksen, and Tjelta (2004) mener flere ulike faktorer virker inn på idrettslig prestasjon i langdistanseløp på elitenivå: Fysiske egenskaper, tekniske ferdigheter, psykiske egenskaper og taktiske egenskaper. Også ytre forhold virker inn: Geografi (høyde, tidssoner), klima (værforhold, temperatur), tekniske forhold (anlegg, utstyr), sosial situasjon (familie, venner) og støtteapparat (trener, lege, fysioterapeut). I tillegg “...vil medfødte genetiske anlegg som høyde, vekt, fettprosent, muskelfibertypesammensetning og kroppsproporsjoner påvirke tekniske ferdigheter, samt kvaliteten og trenbarheten av andre egenskaper” (Tønnessen et al., 2004, s. 95). Selv om det er mye som virker inn på prestasjonen på langdistanse regnes de fysiske egenskapene og spesielt aerob utholdenhet å ha størst betydning.

5.1 Aerob utholdenhet

Utholdenhet, styrke, hurtighet og bevegelighet er alle fysiske egenskaper som virker inn på prestasjonen, men aerob utholdenhet regnes å være mest bestemmende for prestasjonen på langdistanse (Tønnessen et al., 2004). Aerob energiomsetning tilsvarer mer enn 90 % av den totale energiomsetningen i langdistanseløp. Aerob utholdenhet kan måles ved å se på sammenhengen mellom en utøvers maksimale oksygenopptak (VO₂ maks), hvor mye av dette utøveren klarer å utnytte (utnyttingsgraden av VO₂ maks) og løpsøkonomi. Dette er de mest sentrale utholdenhetsfaktorene som virker inn på prestasjonen og er bestemmende for farten ved anaerob terskel. Terskelfarten har vist seg å være den variabelen som har størst betydning for resultatet i langdistanseløp (L. I. Tjelta, 2013a).

Siden den aerobe utholdenheten i så stor grad er bestemmende for prestasjonen på langdistanse, må trening av løpernes aerobe utholdenhet legges mest vekt på. Nedenfor vil jeg vise hvilke treningsfaktorer som kreves for å bli blant de beste i internasjonal langdistanseløping.

5.2 Treningsmengde

Gjerset (1992) betegner treningsmengde som produktet av treningsintensitet og treningstid, som blir utført innenfor en avgrenset periode (enhet, økt, dag, uke, måned, år). Treningshyppigheten har også betydning for treningsmengden, og defineres som

antall treningsøkter i løpet av en tidsperiode (uke/måned/år) (Gjerset, 1992). I internasjonal løpslitteratur blir antall løpte kilometer pr uke (km/uke) brukt som den vanligste benevnelsen blant trenere og utøvere, og vil sammen med intensiteten på arbeidet, gi et mer relevant bilde av treningsmengden for langdistanseløpere (L. I. Tjelta, 2013b). For enkelhets skyld definerer jeg antall løpte km/uke som ”*treningsvolum*”, samtidig som jeg beskriver intensitet og hyppighet hver for seg. Det er imidlertid ingen enighet om den mest optimale sammensetningen av disse variablene i et treningsår (A. R. Tjelta, 2013).

5.2.1 Hyppighet

I internasjonal langdistanseløping trenes det ifølge Noakes (2003) to daglige økter. For en 5000 m-løper på internasjonalt nivå vil antall økter pr uke typisk variere mellom 10 og 14 økter i løpet av et treningsår, noe som også er tilfelle for andre utholdenhetsutøvere på internasjonalt elitenivå (Tønnessen & Enoksen, 2013; Tønnessen et al., 2004). For langdistanseløpere er det vanlig å periodisere treningsvolumet (antall økter) etter en 3:1 eller 2:1 fordeling. Det betyr enten to eller tre uker med et relativt stort treningsvolum/mange økter, etterfulgt av en uke med en betydelig reduksjon i treningsvolum/fære økter (Husby, 1982).

5.2.2 Treningsvolum og intensitet

Antall løpte kilometer pr uke kan variere mye blant de beste langdistanseløperne på elitenivå, men vanligvis løpes det mellom 150 og 200 km/uke i grunntreningsperioden for 5000 m- og 10 000 m-løpere, mens maratonløpere ofte løper 200-250 km/uke (L. I. Tjelta, 2013b). Treningsvolumet reduseres typisk med 20-30 % i den påfølgende konkurranseperioden.

Løperne på 1970- og 80-tallet relaterte ikke treningen sin til dagens intensitetssoner (I-soner). Det mest brukte målet på intensitet var registrert tid per kilometer (min/km) og manuell måling av pulsen. Dersom begge disse metodene blir brukt regelmessig, kan intensiteten kontrolleres forholdsvis nøyaktig, men dersom kun kilometertiden blir registrert, vil dette være et unøyaktig mål på intensitet fordi den ikke tar høyde for variasjoner i form/treningstilstand og prestasjonsutvikling hos den enkelte. Valg av treningsform, varighet og løpsfart på de ulike øktene kan imidlertid gi en pekepinn på hvilke I-soner treningen mest sannsynlig er gjennomført i. Liknende beregninger har

blitt brukt i analyser av andre langdistanseutøvere som var aktive før 1990 (Tjelta, Tønnessen, & Enoksen, 2014).

Tabell 12: Intensitetstabell tilpasset løpsfart til norske mannlige langdistanseløpere på elitenivå, modifisert etter Olympiatoppens 8-delte intensitetsskala (L. I. Tjelta, 2013a)

| Treningszone/ treningsform | Effekt | Varighet | Belasting | % av HF maks | % av VO2 maks | Løpsfart (min/km) |
|--|------------------------------------|---------------|-----------------------------------|--------------------|---------------------|----------------------|
| 1. Rolig langtur | Økonomisering | 1-3 timer | Lav | 60-72 | 45-65 | Over 4.00 |
| 2. Langtur | Økonomisering | 70-120 min | Moderat | 72-82 | 65-80 | 3.30-4.00 |
| 3. Maraton fart: hurtig langkjøring, lange intervaller, fartslek | ATminus-AT | 50-70 min | Høy | 82-87 | 80-87 | 3.10-3.30 |
| 4. Litt raskere enn halvmaratonfart til 10 000 m-fart: lange intervaller/fartslek | ATpluss | 40- 50min | Høy | 87-92 | 87-94 | 2.40-3.10 |
| 5. 5000 m-3000 m-fart: korte og lange intervaller/fartslek/bakkeløp | VO2maks-trening | 30-40 min | Svært høy | 92-97 | 94- 100 | 2.30-2.40 |
| 6. 1500 m-800 m-fart: 30- 120 sek intervaller i konkurranséfart | Anaerob utholdenhetstreni ng | | Svært høy Laktat toleranse | | | < 2.30 |
| 7. 400 m-200 m-fart: 15-45 sekunder opp mot maksimal innsats | Anaerob kapasitetstrening | | Svært høy Laktat produksjon | | | < 2.20 |
| 8. Spurter | Hurtighet | | Maksimalt | | | < 2.00 |

Inndelingen av løpsfart i tabell 13 er beregnet ut fra de beste løpstidene til de norske langdistanseløperne på 1970- og 80-tallet. Jeg tar utgangspunkt i at løperne er på et forholdsvis likt nivå. Selv om forholdet mellom løpsfart og langdistanseløpernes aerobe utholdenhet varierer, vil det være nyttig å plassere treningen i ulike I-soner. Dette gjør at det er mulig å sammenligne treningen til ulike langdistanseløpere på 1970- og 80-tallet.

Hvor mange kilometer som blir løpt per uke, avhenger av intensitet og kan i hovedsak relateres til to ulike treningsmodeller; (1) stort treningsvolum og lav intensitet (SVLI-modell); (2) lavt treningsvolum og høy intensitet (LVHI-modell). Begge modellene har blitt brukt av suksessfulle langdistanseløpere på internasjonalt nivå (Tjelta et al., 2014).

6. Kunnskap om trening

Noen sentrale treningsmetoder har hatt stor betydning for treningen til langdistanseløpere på elitenivå. På 1930-tallet ble begrepet “intervalltrening” introdusert av tyskeren Woldemar Gerschler (L. I. Tjelta, 2013b). I årene som fulgte ble en treningsmodell basert på mange intensive intervaller, som 60-80x100 m til 10x1000 m, grunnlaget for løpere på elitenivå. Rundt samme tid ble også treningsmetoden “fartslek” utviklet av svenske Gösse Holmér (Persson & Pettersson, 1995).

På 1960-tallet utviklet Tudor Bompa et periodiseringssystem som gikk ut på å variere treningen over ulike perioder i et treningsår (Bompa & Haff, 2009). Samtidig ble intervallmodellen utfordret etter som den New Zelandiske treneren Arthur Lydiard oppnådde stor suksess med en ny treningsmodell som baserte seg på et høyt treningsvolum gjennom kontinuerlige langturer (Lydiard & Gilmour, 1978). Langdistanseløpere som begynte å trene etter Arthur Lydiards treningsmodell opplevde markerte resultatforbedringer i forhold til den intervallbaserte treningsmodellen. Lydiards treningsmodell følges fortsatt av dagens beste internasjonale langdistanseløpere (L. I. Tjelta, 2013b).

6.1 Arthur Lydiard

Always bear in mind that the wise only train according to their age, physical condition, and their capacity to exercise. They learn quickly about themselves and train by that knowledge, increasing volume and intensity only when they feel their condition has improved. If you train and race fast too soon, without proper consideration of the various aspects of training, you are doomed to disappointment. You must understand what you are attempting and what effects your exercising will have.

Lydiard & Gilmour, 1978, s.36

Fra og med 1960-tallet ble treningsmetodene til Arthur Lydiard dominerende i både internasjonal- og etter hvert også norsk langdistanseløping. Men selv om flere lot seg inspirere av Lydiard, ble ofte bare deler av hans treningsprinsipper tatt i bruk, mens resten baserte seg på egne erfaringer og innflytelser fra andre steder (Yttergren, 2012).

Lydiard utviklet et treningsopplegg som han mente passet for løpere fra 800 m til maraton (Lydiard & Gilmour, 1978). Opplegget fikk navnet “maraton trening” og

baserte seg på daglig løping i opptil 160 km/uke. Mesteparten av disse kilometrene ble løpt i en fart tilsvarende I-sone 2, i tillegg til trening i I-sone 3-5. Dette ble supplert med roligere løpeøkter (I-sone 1) om morgenen og formiddagen, for å restituerer raskere og vedlikeholde kondisjonen. Det totale treningsvolumet ble derfor større enn 160 km/uke. På søndager ble det ofte løpt en lengre langtur opp mot 42 km (Kondis, 2005, nr. 1, s.33).

Han delte opp treningsåret i ulike perioder. Den første perioden bør vare ca. 4-6 måneder. Målet er å gi løperen et solid grunnlag av aerob utholdenhetstrening (Lydiard & Gilmour, 1978). All trening i denne perioden består av kontinuerlig løping der hver økt har en varighet fra 60 minutter til over to timer. I den påfølgende perioden (ca. 6 uker) blir anaerob trening en del av programmet, med mye vekt på bakke- og hurtighetstrening. Andelen trening på høy intensitet stiger gradvis fra og med denne perioden, frem mot konkurransen(e) det trenes for, samtidig som treningsvolumet reduseres noe. Målet her er å øke den anaerobe kapasiteten, noe som hjelper til med å utvikle hurtigheten. Deretter følger en periode med banetrening (ca. 8-10 uker), der målet er å videreutvikle hurtigheten og tilpasse løping i konkurransefart. I forkant av banetreningsperioden, anbefalte Lydiard løping i terrenget, for å utvikle smidighet og styrke i beina, samtidig som det gir psykologiske fordeler. Omtrent 10 dager før den viktigste konkurransen, reduseres treningsvolumet betraktelig, mens intensiteten og hyppigheten opprettholdes, slik at kroppen skal være frisk og opplagt frem til konkurransen.

“All this running must be steady and even, at a pace that leaves you tired at the end, but knowing you could have run faster if you’d wanted to. In other words, you should be pleasantly tired” (Lydiard & Gilmour, 1978, s.18)

Lydiard var ikke opptatt av fastsatte serier, distanser og repetisjoner, men la derimot stor vekt på at løperne skulle lytte til kroppens reaksjoner og utføre treningen deretter (Lydiard & Gilmour, 1978). På bakgrunn av dette fremhever han at treningsopplegget bør betraktes som retningslinjer. Videre oppfordret han løpere til å trene etter varighet og ikke distanse, fordi en god løper vil bruke kortere tid på en gitt distanse enn en dårligere løper, noe som gjør at treningsutbytte vil bli forskjellig for disse løperne. På denne måten får hver enkelt løper et bedre tilpasset treningsopplegg.

6.2 Kunnskap innen norsk langdistanseløping

De norske langdistanseløperne tilegnet seg kunnskap om trening gjennom løpslitteratur, trenere og egne erfaringer. Det kunne være vanskelig å få tak i relevant løpslitteratur, som for øvrig var av begrenset omfang og ofte på språk som tysk, engelsk eller svensk.

Egentlig blir det sånn at når du trener, så samler du deg en base med kunnskap, uten at noen andre egentlig legger noe vekt på om du lærer eller ikke, det bare drypper inn. Og der savner jeg at det har vært mye mer systematisert, sånn at du skjønnte hva du drev med ... Vi kunne alt for lite om fysiologi. Rett og slett. Fysiologiske prosesser i kroppen og sånt, var vi alt for dårlig på. Men det ble vi etter hvert ganske gode på via NFIF. På samlinger med støttepersonell der, altså, fysioterapeuter og leger og sånt noe og trenere, hvor vi kjørte opplæring. Vi hadde teoritimer, rett og slett. Det burde vi ha hatt mer av. Du blir bedre til å forstå og tolke din egen kropp.

Roy Andersen

6.2.1 Betydningsfulle trenere

Enkelte trenerpersonligheter fikk spesielt stor betydning for norsk langdistanseløping på 1970- og 80-tallet. Arne Nytrø var sterkt involvert i friidrett både nasjonalt og internasjonalt (Friidrett, nr 9, 1989). Han fungerte som trener for både Tjalve mellom 1952 og 1980, der han trente løpere som blant andre Audun Boysen, Knut og Arne Kvalheim. Han var også ansatt som trener for NFIF (1946-1978).

“Tjalve var så heldige å ha Arne Nytrø. Arne var landets første trener med ordentlig teoretisk bakgrunn. Han hadde også stor interesse for hva man gjorde i andre land og abonnerte på tyske, engelske, amerikanske og russiske friidrettsblader”, Arne Kvalheim (Kondis, nr 5, 2010, s.45).

Thor Henrik Mathisen var forbundstrener for NFIF på starten av 1970-tallet og hadde i hovedsak ansvaret for langdistanseløperne som løp 5000 m og 10 000 m.

... det var han [Mathisen] som introduserte noe nytt i forhold til hva Thor Helland og Odd Fuglem og de her gamle stjernene trente. Så gikk det på flere repetisjoner, lavere intensitet, generelt sett. Større mengder. Trene hver dag og mer på vinteren, mens disse gamlingene de trente veldig lite mengde på vinteren og hadde også mange intervaller med få repetisjoner og lange pauser. Så det skjedde en endring akkurat da og jeg fikk resultater med det ganske fort og det var også en god del andre som gjorde det. Det tror jeg var grunnlaget til alle de som løp fort den gangen.

Per Halle

Treningsmetodene Mathisen var med å implementere i norsk langdistanseløping var i stor grad basert på Arthur Lydiards treningsmetoder.

... min ideologi rundt trening er nok fullt og helt, enten basert på eller sammenfallende med Thor Henrik Mathisens opplegg. Han var jo forbundstrener på den tiden finnene gjorde det veldig godt og han [Mathisen] studerte mye hva de gjorde og ikke minst Lydiard og de. Han laget sånne intensitetstabeller og gjorde veldig mye for å etablere en slags sånn felles ideologi. Noe som disse andre supertrenerne i etterkant kanskje ikke helt hat gitt han den kreditten som han kanskje etter min mening burde ha fått. Jeg tror han skal ha mye av æren for bla den store perioden vi hadde med Kvalheim, Kvalheim, Børø og Halle.

Stig Roar Husby

Nils Teigland var trener i Gular midt på 1970-tallet, men flyttet etter hvert til Oslo og ble forbundstrener på langdistanse på 1980-tallet. Han fulgte hovedsaklig en gruppe løpere som hadde sine beste aktive år mot slutten av 1980-tallet og tidlig 1990-tall, der han blant annet trente John Halvorsen.

Maratonsatsingen lå i praksis litt på siden av NFIF og i 1976 ble den første nasjonale maratonsamlingen arrangert. Stener Speilberg og Per Gunnar Bjørnholt ledet samlingene, som ble holdt hjemme hos Stener Speilberg i Kodal.

Vi hadde noen samlinger i Kodal, hos Stener Speilberg. To og tre, på vinteren. Sånn sosial samling, en weekend med trening. Nå husker jeg ikke hvordan de ble finansiert, de turene, men vi var der i alle fall og da var det mange der: Bent Natvig, Torbjørn Larsen og Gottvassli pluss pluss. Jeg husker ikke alle ... Det var jo kjempebra, for vi var jo en sammensveiset gjeng. Når vi reiste utenlands, så var vi både to og tre løpere som kom med.

Henry Olsen

Han [Stener Speilberg] var utorlig flink til å organisere og følge opp. Når vi reiste på stevner og sånn, skulle til utlande og løpe store maratonløp, så gikk jo han alltid til flyvertinnene og sa: Disse her, de skal løpe maraton, så de må få litt ekstra mat og alt sånt. Det var han i et nøtteskall. Han var fantastisk på det ... [Men] han måtte jo gå i søppelbøttene [metaforisk] på NFIF sitt kontor, for å finne innbydelser til utenlandske løp. For de ville ikke sende oss. For de mente at vi er ikke god nok. Altså, vi hevder oss ikke i verdenstoppen.

Jan Fjærestad

Johan Kaggestad overtok ansvaret for maratongruppa i 1980, sammen med Stener Speilberg. Kaggestad trente blant andre Ingrid Kristiansen og Grete Waitz, og drev samtidig Nike Norge, der han i tillegg bidro med utstyr til mange av løperne. Han var også trener for BUL en periode på 1980-tallet.

Det var en litt sånn rar drakamp der, mellom to miljøer. Det var de som var såkalt "inne i varmen" som baneløpere, så var det de som ikke var "inne i varmen", men som likevel Stener Speilberg hadde under sin vinge. Stener og Johan Kaggestad samarbeidet ganske tett, men da hadde Johan ansvaret for de som egentlig da var definert som friidrettsforbundets mer eller mindre definerte gode løpere. Så var det en del løpere som ikke ville løpe bane, men kanskje ville løpe maraton og som ikke fikk samme status. Etter hvert synes jeg det der ble, i alle fall i 85 og de par årene jeg var med på slutten der, så synes jeg det virket som det skillet eller den barrieren mellom de to miljøene, den ble mer og mer utvisket. Det tror jeg rett og slett fordi maraton fikk mer og mer en anerkjennelse som øvelse i NFIF.

Roy Andersen

6.2.2 Andre innflytelser

Henry Olsen i BUL Tromsø var sin egen trener og lærte derfor om langdistanseløping gjennom egne erfaringer og av sine klubbkamerater. På bakgrunn av en nord-norsk rivalisering mellom BUL Tromsø og Stålkameratene fra Mo i Rana, opplevde han at løperne i Stålkameratene var lite villige til å dele sine treningsopplegg. Ut over dette fikk han noen innflytelser fra Sør-Norge og utlandet.

Torbjørn Larsen hadde studert i Tyskland, han snakket jo med de øst-tyske løperne som var god. Walmar Zispinski, som var OL-mester var vi ute å spiste sammen med og kom med innspill, så vi lærte jo en del underveis. Men i friidretten er det sånn at, er du god og har gjort det godt, så er det akkurat som et bankkort: Du viser ikke ditt program til dine konkurrenter.

Henry Olsen

Flere norske langdistanseløpere reiste til universiteter i Amerika på idrettstipend. Universitetene hadde svært gode fasiliteter og la forholdene godt til rette for å satse på langdistanseløping, samtidig som løpsmiljøene var på et høyere idrettslig nivå enn i Norge. Arne Kvalheim ble Norges første store langdistanseløper som reiste til Amerika, da han begynte på Oregon University. Universitet er blant annet kjent for suksessfulle

trenerne som Bill Bowerman og Bill Dellinger, og løpestjerner som Steve Prefontaine og Alberto Salazar.

Da jeg i 1966 flyttet til USA for å studere ved University of Oregon i Eugene og trene med den legendariske treneren Bill Bowerman, ble livet som løper og student litt lettere. Ting var bedre lagt til rette for at man kunne kombinere studier og trening/konkurranser. På universitetsområdet var det treningsbaner, joggeløyper, vektrom, fysioterapi og annet som etter hvert ble nødvendig for å bli bedre. Men selve treningsprinsippene til Nytrø i Tjalve og Bowerman i Oregon var stort sett de samme ... For meg var det rart å komme til Oregon som Norges beste på 800 og 1500 meter og bli slått av lagkamerater fra samme universitet. Det medførte at egoet fikk en liten, kortvarig knekk, men ambisjonene og treningsvilligheten fikk et puff fremover.

Arne Kvalheim (Kondis, nr 5, 2010, s.45)

Senere studerte broren Knut Kvalheim (73/74) ved samme universitet.

... når jeg var i Amerika så var jo alt veldig godt tilrettelagt, sånn idrettslig der jeg bodde. Jeg var jo i Eugene i Oregon og det har vært et ganske greit klima, bortsett fra at det regner veldig mye om vinteren ... der var det fint å løpe selvfølgelig. Vi løp mye de samme stedene alltid og det var veldig få av de amerikanske løperne som løp sånn som jeg var vant til ... Jeg løp jo ofte i østmarka når jeg bodde på Grorud. Jeg løp ut derifra når jeg løp, så løp jeg en runde, det var nødvendigvis ikke så veldig planlagt, men så jeg var jo vant å løpe litt sånn. Det var det veldig få av dem som gjorde.

Knut Kvalheim

Stig Roar Husby, Are Nakkim, Geir Kvernmo og Johan Halvorsen er andre profiler som studerte ved universiteter i USA og Canada.

Jeg tror jeg var heldig med han treneren da, jeg hadde en flink trener [Bruce Lehane] ... Når jeg kom bort [til USA], så var jeg veldig vant, fra Norge, at du hadde treningsprogrammer, så trente du hardt og så gjorde du ikke noe særlig justeringer. Du hadde ukeprogrammer og månedsprogrammer, uke 1-2-3, så hadde man skrevet opp sesongplanen. Mens han [Bruce Lehane] var mye mer sånn: I dag så du litt tung ut, så ta det litt rolig i dag. Og en dag hvor det gikk bra, så litt bra ut, så la han på litt ekstra. Det fungerte veldig bra for meg. Første året der borte ... Eller på første 6, 7, 8 månedene, så var jeg ikke helt sikker på det opplegget [til Lehane] og prøvde å trene litt mer for meg selv. Men etter hvert som jeg stolte litt mer på å følge det han ville, så ble det bra.

Are Nakkim

7. Slik trente de beste norske mannlige langdistanseløperne

Jeg tror det er en viktig ting at vi løp bra, er at det var veldig mange som trente nesten helt likt. Knut [Børø] og jeg dro på treningsleir uten å ha sammenlignet treningsprogrammet. Vi visste hva vi skulle gjøre. Jeg tror det var en viktig ting, at vi trente likt. Også det at vi traff det som var hovedtingen med løping: Vi løp mye og vi løp i en balanse mellom hardt og rolig ... Lite opptatt av detaljer og mye på det store.

Knut Kvalheim

7.1 Kroppslige forutsetninger

Med kroppslige forutsetninger menes det om løperne hadde fordelaktige forutsetninger for å lykkes med langdistanseløping eller om de var mer et produkt av trening.

De fleste hadde en konkurransevekt på under 60 kg, og en typisk høyde mellom 170- og 180 cm. Likevel var det mulig å hevde seg med andre forutsetninger. Knut Kvalheim var høyere og større enn de andre barna: “jeg hadde jo ikke noe kropp som uten videre tilsa at jeg skulle være løper”. Resultatene hans var dårlige som gutt, men de forbedret seg etter hvert som kroppen vokste. Da Knut Kvalheim var 20 år gammel og siste års junior, veide han var han 191 cm høy og veide 77 kg (Dalby, 1970).

I tillegg til Knut Kvalheim påpeker Are Nakkim og Jan Fjærestad også at de i utgangspunktet ikke hadde gode forutsetninger for å bli langdistanseløpere. Are Nakkim sier han ikke var en barnestjerne: “De største forutsetningene jeg hadde, var at jeg kunne trene mye uten å bli så mye skadet. Jeg hadde vel en bra sånn oksygenopptak, men jeg hadde ikke noe sånt spesielt stort løpstalent. Jeg var ikke spesielt rask”.

Jeg tror jeg har fått vanvittig god uttelling, for jeg har jo ikke vært et talent på noen ting. Det har jo vist seg på alt jeg har begynt med, så har jeg begynte helt bakerst, så har jeg trent meg oppover. Men det som jeg tror jeg har scoret på og det kan kanskje være like viktig: ... treningsvilje. At du kan komme langt med det. For det var jo sånn jeg plukket meg ut når jeg begynte å drive friidrett og skulle se hvor god jeg kunne bli. ... Jeg føler jeg endte opp som et treningsprodukt. Men det er klart, hadde du hatt litt andre fysiske forutsetninger og litt sånn, så hadde du nok kunne nådd, mye lengre.

Jan Fjærestad

7.2 Idrettslig bakgrunn

Jeg definerer idrettslig bakgrunn til å gjelde den fysiske aktiviteten løperne drev på med i barndoms- og ungdomsårene, før de spesialiserte seg innen langdistanseløping.

All lek var idrettsbetont. Det var konkurranse i alt vi gjorde, sommer som vinter. Vi kastet skoleranselen inn, så var det ut. Enten på ski eller et eller annet, så var det et konkurransemoment i alle tingene vi foretok oss, i den leken vi hadde. Stort sett. Så det var bare sånn det var. Om det var hopp, langrenn eller vi løp konkurranse om sommeren.

Henry Olsen

Aktivitetsnivået var meget stor i oppveksten og løperne drev på veldig allsidig med flere ulike idretter, mye i form av konkurransebetont lek. Aktivitetene var som regel lite strukturert og spesialisering skjedde ikke før sent i tenårene for de fleste, mens Roy Andersen ventet helt til han var 23 år gammel før han begynte å satse på langdistanseløping. Idretter og aktiviteter som ble bedrevet før spesialiseringen fant sted, var i stor grad utholdenhetsidretter og var dermed med på å danne grunnlaget for en idrettskarriere innen langdistanseløping. Kroppen ble ofte brukt som transportmiddel, der det ble løpt til og fra skole og kamerater.

Arne Risa gikk med avisen, en times tur, 6 dager i uken fra han var 12-13 år. I tillegg drev han på med fotball, langrenn og hinder. Han begynte ikke med spesifikk friidrettstrening før han var 20 år gammel. Henry Olsen drev på med mange idretter sammen med kompiser etter skoletid og fremhever at det var konkurranse i alt de gjorde. Per Halle drev med turn, gikk mye på ski og var mye på fjellet, da han var yngre.

Jeg vokste opp i Kvelde oppe i Lågendalen og der drev jeg og løp en god del, for jeg drev jo ikke å syklet noe særlig. Mens de andre hadde sykkel, så jeg løp i stedet for og det var sånn opp til fjerde, femte klasse. Så jeg hadde et veldig bra grunnlag. Pluss at jeg og en kamerat, vi arrangerte terrengløp og 1500 på bane selv, hvor vi tok tiden på hverandre og konkurrerte.

Per Halle

Knut Kvalheim forteller om et høyt aktivitetsnivå med mange ulike former for fysisk aktivitet og idrett. Han vektlegger viktigheten av boforholdene i oppveksten, med

mange jevnaldrede kompiser og nærhet til Østmarka, samtidig som kroppen ble brukt som transportmiddel: “Det var aldri noe snakk om å bli kjørt”. Friluftsliv var en sentral del av oppveksten til Jan Fjærestad, i tillegg til mye aktivitet med venner. Han var aktiv orienteringsløper da han begynte med langdistanseløping og kombinerte etter hvert begge deler på internasjonalt nivå. Stig Roar Husby forteller hvordan lange distanser til kompiser, bussholderplass og skole, gjorde at han gikk og løp mye. Ellers var aktivitetsnivået høyt og han drev på med mye variert fysisk aktivitet. Roy Andersen drev på med mye lekbetont aktiviteter og drev med friidrett fra tidlig alder inntil han sluttet da han gikk inn i Forsvaret 19 år gammel. Are Nakkim drev på med flere ulike idretter da han var yngre (blant annet fotball og ski) og påpeker at det kan ha vært en fordel, da tidlig spesialisering kan gjøre idretten ensformig over tid, noe som kan gå ut over motivasjonen.

Introduksjonen til et mer strukturert treningsopplegg innen løping, bar preg av enkle metoder, spesielt på 1960-tallet. Da Henry Olsen var 17-18 år gammel, besto treningen i 5 km løping så fort han klarte, 4-5 ganger i uken. Turene ble gradvis lengre og roligere. Da Per Halle var 17 år gammel, løp han en fast løype på 8.4 km, 3 ganger i uken. Han løp omtrent alt han kunne, som en fartslek. Dette samfaller for øvrig med treningsmetodene som var vanlige i Norge på 1960-tallet og baserte seg på en intervallbasert treningsmodell.

Det var jo intervalltrening i alle fall fire ganger i uken. I en treningsøkt som vi hadde som andre års junior. Det var oppvarming da, så var det 4x5000 m intervalltrening og så i pausene var det 5x100 m sprint, faktisk. Og den tok jo ganske lang tid og det gjorde jeg allerede som junior. Og det var ikke så mange som gjennomførte sånne mengder.

Per Halle

7.3 Analyse av treningen

Det tror jeg når man predikerer at “jo tøffere jo hardere”, må man innse det at folk er skrudd litt forskjellig sammen og den ene treningen passer ikke like godt for den andre. Men jeg er veldig enig med [Johan] Kaggestad og den “mainstreamen”, at på lange løp så må du ha et visst volum. Det handler veldig mye om volum, men fordelingen på intensitetsnivået, den er nok mye personavhengig.

Stig Roar Husby

Treningen til åtte av de beste norske mannlige langdistanseløperne på 1970- og 80-tallet blir presentert nedenfor. Analysen tar utgangspunkt i hvordan løperne trente under sine beste sesonger, noe som gjør at den treningsmessige utviklingen frem til dette nivået ikke kommer frem. Det er likevel viktig å påpeke at de trente regelmessig over mange år og med et relativt stort treningsvolum, før de til slutt endte opp med treningsopplegget beskrevet nedenfor. For de fleste langdistanseløperne varierte treningen ganske mye fra år til år, på grunn av ny kunnskap om trening, satsing på ulike distanser og forberedelser til spesielle internasjonale mesterskap.

Analysen av treningen er basert på både *planlagt-* og *gjennomført* trening. Dette utgjør forskjeller i fremstillingen nedenfor, ved at den planlagte treningen ikke viser variasjonene i den faktiske gjennomførte treningen. Sykdom, skader og forhold utenom treningen (familie, jobb, skole) er faktorer som kan ha påvirket forholdet mellom planlagt- og gjennomført trening. Det er derfor viktig å være klar over at denne gjengivelsen av treningen bare vil gi et grovt bilde på hvordan de ulike langdistanseløperne trente i sine beste perioder.

Langdistanseløperne i analysen var alle på et relativt likt prestasjonsnivå da de var på sitt beste. Dette betyr at hastigheten på gjennomført trening (min/km) kan brukes som et grovt mål for å beregne i hvilke intensitetssoner (I-soner) treningen ble utført i (tabell 13). Videre vil hastigheten (min/km) bli redusert utover sesongen på grunn av glatt føre vinterstid, løping i ulendt terreng og vil variere etter som løperne kommer i bedre form. Benevnelsen “kvalitetsøkter” blir benyttet om trening i I-sone 3-5.

Det er vanlig å dele treningsåret inn i to perioder. En grunntreningsperiode (Gr.p) som typisk strekker seg fra januar til mai og en påfølgende konkurranseperiode (K.p.) fra mai og frem til sesongslutt i september/oktober. Langdistanseløperne fortsetter å trene etter sesongslutt og frem til ny sesongstart, men med redusert treningsvolum.

7.3.1 Arne Risa (f.1944)

Jeg var vel sjeldent oppe i å trene hver dag før våren 67. En gang for dagen var jo det helt vanlige. Doble økter eksisterte ikke den gangen. Folk gjorde det ikke, men var like god. Så det var hele tiden snakk om å trene mer enn de, hvis du skulle bli bedre enn de som var god.

Arne Risa

Treningen nedenfor er i stor grad basert på 1971-sesongen. Arne Risa løp sjeldent mer enn 100 km/uke frem til 1968 sesongen. Treningsvolumet økte etter hvert til 120-160 km/uke i gr.p. Han telte ikke kilometer i k.p, men reduserte treningsvolumet noe. Han løp omtrent 40 konkurranser i året og begynte å trene to øker hver dag regelmessig i 1969. Langturene var stort sett på 16-21 km og ble løpt med en fart like under 4 min/km (I-sone 2). Han avsluttet ofte langturene med progressiv løping eller som hurtig langtur. De lengste langturene kunne være 25-27 km, som også ble løpt under 4 min/km (I-sone 2). Enkelte morgenøkter var på 7-9 km i en fart på 4.00-4.20 (I-sone 1-2).

Han trente 2-3 kvalitetsøkter i uken (2 økter i Gr.p og 3 økter i K.p). På intervalløktene steg intensiteten, mens antall repetisjoner ble færre nærmere K.p. I starten av Gr.p var mesteparten av øktene langturer, men han startet med langintervaller forholdsvis tidlig i Gr.p og implementerte kortere intervaller i slutten av Gr.p og i K.p. I mars/april begynte han med "15/15 trening", tilsvarende 15 sek arbeidsperioder i I-sone 4-5, etterfulgt av 15 sek rolig jogg i pausene, med 60-80 repetisjoner. 15/15 trening ble også gjort i k.p, men med færre repetisjoner (10-40). Han fulgte et fast treningssystem i k.p utenom konkurranseuker: langtur, kortintervaller, hurtig langtur, langintervaller. Hurtig langtur ble brukt i mai/juni og løpt i en fart på ca. 3.10-3.15 (I-sone 3) med piggsko på bane.

Langintervallene var 5-6x1400 med 2.5-3 min pause eller 9-10x800 m med 2.5 min pause i en fart på 2.50-3.00 (I-sone 4). Disse ble redusert til intervaller mellom 800 og 1200 m i mai, med 2.5-3 min pause, der det ble løpt totalt 6 km. Han kunne også løpe langintervaller som 3x1000 m med 4 min pause i en fart på 2.40 (I-sone 4-5) i K.p.

Kortintervallene var 15x300 m, 12-15x400 m eller 20x200 m med 100-200 m rask jogg i pausene, i en fart på 2.40-2.55 (I-sone 4-5). Han begynte vanligvis banetreningen i mai og gjorde tempovekslinger fra juli, med 50m sprint, 50m jogg i 3000m. I tillegg løp mye i konkurransefart (I-sone 5) i K.p.og drev med hindertrening over hekker hver uke. Mye av treningen ble løpt med piggsko. Han gjennomførte sirkeltrening 2-3 ganger i uken i Gr.p og 1-2 i K.p. I K.p gjorde han også mye trappehink.

Det var en kombinasjon med langtur, så drev jeg med litt intervalltrening. Vinterstid, kortintervaller og langintervaller med lengre pauser enn det som er i dag, og jeg tror nok vi hadde større fart ... vi brukte stort sett puls, så brukte vi reaksjonen på kroppen underveis, om farten var satt riktig.

7.3.2 Henry Olsen (f.1945)

Vi hadde som ordtak at "treningen kom først av alt, så kom alt det andre etterpå". 0615 om morgenen, da gikk ytterdøren opp og da var første økten igang. Så var det en kveldsøkt. I mars og februar kunne det være en formiddagsøkt og tre økter, innimellom. Da "banket vi inn kilometer", som vi sa ... Alt var jo planlagt. Du kunne ikke spise middag før den siste treningsøkten var unnagjort og sånne ting. Men når du var i et system, så gikk det helt greit altså. Jeg måtte avsette ca. 5 timer for dagen til trening, med å gjøre seg klare og dusje.

Henry Olsen

Fra 74- til 75 sesongen la Henry Olsen om treningen sin og økte treningsvolumet fra 150 km/uke til over 200. I sine beste sesonger (77 og 78) løp han mellom 200 og 280 km/uke i Gr.p og reduserte volumet til 150-200 km/uke i K.p. Olsen trente stort sett to ganger pr dag og enkelte dager tre økter. Han reduserte antall økter i starten av K.p, samtidig som langturene ble kortere og han gjennomførte flere kvalitetsøkter med høyere intensitet. Han konkurrerte omtrent hver uke i K.p, noe som tilsvarer 15-25 konkurranser i sesongen.

Morgenøkten var en langtur på mellom 16 og 46 km i en fart på mellom 4.00 og 4.30 (I-sone 1), mens hovedøkten enten var langintervaller, langtur eller av og til hurtig langtur i K.p på 10-15 km i en fart på 3.20-3.45 (I-sone 2-3). Langturene i hovedøkten var som regel kortere enn morgenøkten og ofte utført med høyere intensitet.

Han varierte antall ukentlige kvalitetsøkter mye både i Gr.p og K.p, typisk mellom 1-2 kvalitetsøkter i uken, men noen ganger opptil fire. Langintervallene var på 6-10x1000 m med 1-2 min pause i en fart på 2.50-3.10 (I-sone 3-4) og 2-4x3000 m eller enkelte ganger 2-4x2000 m med 2 min pause i en fart like over 3.00 (I-sone 3-4).

Kortintervallene var 25-30x300-400 m med pauser på 45 sek i en fart på 2.50-3.15 (I-sone 3-4). Han løp 5-7x150 m stigningsløp med korte pauser opp mot maksimal intensitet (I-sone 7-8) på slutten av enkelte langturer, i slutten av Gr.p og i K.p. Langintervallene ble løpt med størst volum i Gr.p, men løpt også i K.p. 300-400 m-intervallene ble i hovedsak løpt i Gr.p. Han trente hele året, men reduserte

treningsvolumet betraktelig mellom oktober og midten av november. I tillegg gjorde han også enkle styrkeøvelser stort sett hver dag (push-ups, sit-ups og tåhev).

7.3.3 Per Halle (f.1949)

Det jeg la merke til da jeg kom tilbake i 77-78. Spesielt i 77 når jeg var innom Bislett for å trene med Stig Roar Husby og dem, så var treningsprogrammene blitt så innviklet og så detaljerte med masse forskjellig sånt sprunglauf og masse sånn drill. Jeg skulle trene sammen med de og lurte på hva de skulle trene for noe, og de måtte stadig se på programmet. Da sa jeg til dem at det her er så komplisert, at hvis dere ikke klarer å huske hva dere skal trene, den dagen at det er så vanskelig, så er det noe gærent ... Vi hadde et enkelt opplegg ... men de ble jo gode de også da. Så det kunne ikke være helt gærent det de drev med, men jeg reagerte litt på det.

Per Halle

I en av sine beste sesonger (1974) løp han 150-190 km/uke i G.r og reduserte volumet til nærmere 140-170 km/uke i K.p. Treningsvolumet på treningssamlinger kunne imidlertid være så stort som 240 km/uke. Intensiteten økte gradvis utover sesongen. I april/mai hadde han en bakketreningssperiode på seks uker. I Gr.p gjennomførte han sirkeltrening en gang i uken. Han hadde en treningspause fra midten av september til starten av november, der han bare trente tre ganger i uken. Tidkrevende studier og familiesituasjonen gjorde at treningen hans bar preg av at den måtte være effektiv og at han ikke fikk tid til å konkurrere så mye som han ønsket. Likevel deltok han i gjennomsnitt på en konkurranse i uken i K.p, tilsvarende 20-30 konkurranser i året.

Morgenøktene var som regel rolige rolige langturer mellom 7 og 14 km og startet i en fart på ca 4.00 min/km (I-sone 1) og ble avsluttet i en fart på 3.30-3.45 (I-sone 2) eller raskere. Langturene i hovedøkten løpes typisk mellom 15 og 25 km i en fart på ca 3.30-3.45 min/km (I-sone 2) eller i en tilsvarende fart som morgenøktene (I-sone 1). I tillegg løp han regelmessig en ukentlig rolig langtur på 15 km i en fart på 5 min/km (I-sone 1), noe som var den eneste økten den dagen.

Han løp typisk to kvalitetsøkter i uken i Gr.p og ofte noen flere i K.p. Den ene økten var langintervall, mens den andre som oftest var en økt med kortintervall eller hurtig langkjøring. Han løp en ukentlig hurtig langkjøring i Gr.p. på 10-18 km i en fart på 3.20-3.30 (I-sone 3). Langintervallene var 2-6x2-3000 m i en fart på 3.00-3.20 (I-sone 3 og 4) med 1- 1 ½ min pause eller 10x1200 m i en fart på ca. 2.40 (I-sone 4-5) med 1-1

½ min pause. I K.p løp han noen 1200 m-intervaller på bane med lange pauser i en fart tilsvarende I-sone 5-6. Han løp også intervallvarianter som 6000 m, 3000 m, 1500 m, 800 m og 400 m med pauser på 1-2 min i en fart på 2.50-3.10 (I-sone 4).

Kortintervallene var drag mellom 200-400 m, som oftest løpt i 2 serier med 10 repetisjoner. Disse intervallene ble løpt i fart tilsvarende I-sone 5-6. Han gjennomførte ofte hurtighetstrening i K.p, på slutten av både langturer og intervalløkter. Det kunne være 4-5x100-150 m stigningsløp (I-sone 7-8). Halle løp også en spesiell intervalltype som 60x100 m (I-sone 4-5). Disse ble løpt omtrent hver 14. dag i Gr.p og ble ofte delt opp til 2x40x100 m i Gr.p og 2x30x100 i slutten av Gr.p. I K.p ble disse intervallene gjennomført med noe færre repetisjoner og høyere fart.

Så løp vi en treningsform ganske regelmessig, som de ikke bruker i dag. Det er 60x100 m med korte pauser. Altså, "inside-out trening" ... 38 skritt jogg i pausen, så løp jeg 60 skritt Så fant jeg ut, hvis jeg løp ett kvarter, så hadde jeg løpt 30 [stk], så tok jeg 3-4 min pause, så løp jeg ett kvarter igjen på samme måte og bare telte. Jeg kunne løpe en rett strekke og jeg kunne også løpe frem og tilbake ... Men det har de sluttet med, fordi de er redd for akillessenene, tror jeg. Så det er ikke så mange som driver med den treningsformen nå.

Per Halle

7.3.4 Knut Kvalheim (f.1950)

Jeg pleide alltid å dele på fire. Hvis jeg løp i en time, så sa jeg det var 15 kilometer. Det var sikkert ikke riktig. Jeg bomma lite grann. Altså, systematisk bomming kan du godt si, men likevel, det utgjør ikke så stor forskjell. Jeg hadde enkeltøkter jeg viste eksakt hvor lenge jeg løp, distansen visste jeg aldri.

Knut Kvalheim

Knut Kvalheim la om treningen fra 73 til 74 sesongen, fra et treningsopplegg basert på intense intervaller, til et større treningsvolum basert på mye langkjøring. Fra og med 1974 løp han ofte fra 170 til over 200 km/uke i Gr.p og reduserte volumet til omtrent 140-180 km/uke i K.p. Konkurransaktiviteten varierte mellom 15 til 35 konkurranser hvert år og var avhengig av distansene han satset på, der han løp færre konkurranser når han satset på langdistanse. Fra og med 1976 begynte Kvalheim å samle opp konkurranser over korte tidsperioder, slik at han gjorde unna flere konkurranser når han først reiste bort.

Hovedsakelig hadde han en intervalløkt og en hurtig langkjøring i uken, mens de resterende øktene var langturer, der han som oftest løp mellom 7.5 og 15 km og en lengre tur på søndager opp mot 27 km. Langkjøringene ble løpt i en fart han definerte som “rolig”, tilsvarende omtrent 4.00-4.15 min/km (I-sone 1) og “jevn”, tilsvarende omtrent 3.20-3.40 min/km (I-sone 2-3) i K.p og noe roligere i Gr.p. Han løp som regel to daglige økter, med en tredje økt enkelte uker (opptil 18 økter i uken).

Hovedsystemet mitt på intensitet, det var: Rolig, medium eller jevnt og hardt. Punktum. Også skrev jeg av og til noe rundt litte grann, men det var liksom de tre tingene. Og når jeg trente hardt, så trente jeg hardt. Da løp jeg det jeg kunne. Det spilte ingen rolle hva det var, det var alt jeg kunne. Banetrening var nesten alltid alt jeg kunne. Jeg løp veldig sjeldent på bane, hvis det ikke var sånn tilvenning til fart og sånn, som jeg ikke løp det jeg kunne.

Knut Kvalheim

Treningsvolumet reduseres noe i K.p, mens kvalitetsøktene økte typisk fra 1 til 2-3 i uken. Langintervallene var som oftest 8x800 m i en fart på ca 2.45 min/km og raskere (I-sone 4) med 200 m jogg i pausene og 4x 1100 m i en fart på ca 2.30 min/km (I-sone 5). I K.p løper han flere kortere intervaller som 10x200 m i en fart på 2.15-2.20 (I-sone 6) med 200 m jogg i pausene og 4x100 m eller 6x80 m (I-sone 8) på slutten av enkelte langturer. Han gjennomførte styrkeøvelsene tåhev og beinhev regelmessig, hovedsakelig i Gr.p.

... sånn som den bakkeperioden som Lydiard har, det gjorde jeg aldri. Men jeg gjorde sprunглаuf om morgenen nesten hver dag i 76, en periode. Men ikke lenge. Jeg gjorde en lang bakke, så ble det fire kortere bakker etterpå. Det hjalp meg veldig, for jeg ble veldig mye bedre av det, fordi jeg gjorde det så ofte. Det satt med en gang på banen. Jeg brukte ikke den lange tiden som de andre bruker.

Knut Kvalheim

7.3.5 Jan Fjærestad (f.1954)

Frem til han flyttet til Trondheim for å studere (i 1973), løp Jan Fjærestad 50-70 km/uke, etter den intervallbaserte treningsmodellen. Under studietiden økte han treningsvolumet betraktelig og senket intensiteten mye. Han løp i gjennomsnitt ove flere år 280 km/uke i Gr.p og reduserte treningsvolumet til et gjennomsnitt på 220 km/uke i K.p. Mesteparten var langkjøringer på mellom 10 og 35 km, hovedsakelig i en fart på

mellom 4.00 og 5.15 min/km (I-sone 1). Han løp mellom 2 og 3 økter hver dag (opptil 18 ganger i uken), og flest antall økter i Gr.p. Han konkurrerte aktivt i orientering samtidig som han drev langdistanseløping og konkurrerte derfor mer enn de fleste. Han løp mellom 63 og 80 konkurranser i året, der han kunne bruke en konkurranse som en hard treningsøkt.

På kvalitetstreningen skulle du løpe fort og det rolige, det skulle gå så rolig som det ville. Det var jo sånn at da jeg begynte å Trondheim, så ville alle trene med meg fordi jeg var så god, men når de hadde trent med meg, så orket de ikke trene med meg fordi jeg løp så rolig.

Jan Fjærestad

Han varierte mellom en til fire kvalitetsøkter økter i Gr.p. I K.p reduserte han antallet harde økter, men han konkurrerte til gjengjeld veldig ofte (1-3 konkurranser i uken i I-sone 4-5). Han løp langintervaller som 5-8x1000 m med 1-1 ½ min pause i en fart på 3.05-3.15 (I-sone 3), 6x1500 m med 3 min pause i en fart på 3.00 (I-sone 4), 6x1200 m med 1.15 min pause og 20x300 m med 30 sek pause i en fart på 2.45-3.05 (I-sone 4) og kortintervaller som 10x400 m med 1-1 ½ min pause i en fart på 2.40-2.45 (I-sone 4-5). I tillegg løp han enkelte økter med fartslek (I-sone3). Han løp aldri hurtighetstrening.

Jeg løp jo nesten 16 000 km det året jeg løp som mest. Det var mer enn jeg kjørte bil. Det var jo et snitt på over 300 km/uken og et snitt på over 28 timer i uken. Men jeg fikk jo kjempegode resultater. Jeg løp fort på 800 m, 1500, altså alle distanser opp til og med maraton.

Jan Fjærestad

7.3.6 Stig Roar Husby (f.1954)

... det var jo på 3000 jeg var best som junior, men så hadde jeg jo en lang periode hvor jeg drev med alt fra 1500 til 5000. Så var det jo helt mot slutten at jeg på en måte tok steget over til maraton. Det var jo først når jeg var 29 eller 30 at jeg løp min første seriøse maraton.

Stig Roar Husby

Jeg tar utgangspunkt i Stig Roar Husbys maratontreningen innenfor hans beste sesong i 1983. Han løp 160-200 km/uke i en typisk Gr.p, med en 2:1 periodisering. Det vil si at han reduserte treningsvolumet etter den andre uken. I K.p reduserte han volumet til

omtrentlig 110-140 km/uke. Han trente 1-2 økter daglig og varierte mye i antall ukentlige økter, typisk mellom 9 og 13. Husby løp i overkant av 20 konkurranser i året som maratonløper, men konkurrerte mer da han løp kortere distanser i sine yngre år.

Mesteparten av treningsvolumet var langturer som varierte mellom 10 og 20 km, der størsteparten foregikk i en fart på 4.20-4.45 (I-sone 1). En gang i uken løp han enkelte langturer med en høyere fart, mellom 3.30 og 4.00 (I-sone 2). I tillegg løp han vanligvis en lengre langtur hver uke, mellom 25 til 35 km i en fart mellom 4.20-4.45 (I-sone 1).

Han løp som regel to ukentlige kvalitetsøkter både i Gr.p og K.p. Den ene økten var typisk en hurtig langtur på 8-11 km i en fart på ca. 3.20 (I-sone 3), mens den andre varierte veldig. Ofte som en kortintervalløkt med 6-20x2-400 m med 100-200 m jogg i pausene i en fart på 2.25-2.50 (I-sone 4 og 5) eller langintervaller som 4 -6x1000-2500 m med pauser på 1-1 ½ min i en fart mellom 2.50 og 3.15 (I-sone 3-4). Enkelte intervalløkter ble løpt i varierende fart og ulike distanser, for eksempel 2x1000 m, 2000 m, 2x400 m og 5x4 min, 2x3 min, 1x5 min i en fart på 2.30-2.50 (I-sone 4-5) gjennom hele treningsåret.

Han beholdt hurtig langtur som den ene kvalitetsøkten i K.p. Den andre var hovedsakelig tempointervaller som 5-6x5-800 m med pauser på 2-4 min i en fart på 2.30-2.45 (I-sone 4-5) eller 2-300 m intervaller som nevnt ovenfor. I tillegg trente han hurtighet omtrent en gang i uken i K.p. Dette var eksempelvis 6-10x60-150 m i en fart tilsvarende I-sone 7-8. Han gjorde sprunglauf og løp bakkeintervaller (8-10x800 m eller 6x500 m i en fart på 3.00-3.40 (I-sone 3, men siden det er bakkeløp blir det I-sone 4-5) periodevis mot slutten av Gr.p.

Det som nok skiller meg fra veldig mange andre, er at jeg etter hvert ble relativt trygg på at jeg fungerte best med relativt stor prosent aerob trening på moderat innsats. Jeg løp nok mange flere km på sånn 4.20 fart enn det mange andre har gjort.

Stig Roar Husby

7.3.7 Roy Andersen (f.1955)

Vi brukte jo aktivt, i perioder, mindre betydningsfulle konkurranser, som en del av oppkjøringen til en viktigere konkurranse. For eksempel, du kunn reise til Stovner og løpe en nasjonalt 1500, før du for eksempel skulle løpe en 5000 på

Bislett, i et Bislett Games eller Oslo Games, som det også het. Det var jo to Bislett-stevner den gangen. Det hendte vi reiste helt til Bergen for å få med seg en 1500 m.

Roy Andersen

Treningen som presenteres her er basert på Roy Andersens satsing på 5000- og 10 000 m fra og med 1980. I 85/86-sesongen endret han treningen noe da han også satset på maraton. Han hadde et ukentlig treningsvolum på 150-180 km i Gr.p og reduserte volumet til mellom 90 og 140 km i K.p. På treningsleir kunne han løpe opp mot 220 km på en uke. Han periodiserte treningen i et 3:1 eller 2:1 mønster, der treningsvolumet ble redusert i en uke, med en treningsfri dag. Som maratonløper hadde han to konkurranseperioder med en kortere Gr.p imellom. Han løp som regel to daglige økter og mellom 30 og 50 konkurranser i løpet av en sesong.

Morgenøktene ble løpt i en fart på 3.40-4.00 min/km (I-sone 1-2) over 8 til 10 km. Langturene i hovedøkten varierte mellom 15-35 km, i en fart på under 4.00 min/km (I-sone 2). I tillegg løp han økter over 12-20 km i varierende fart, der han løp mesterparten av kilometrene i en fart på 3.30 og 3.40 (I-sone 2). Distansene på disse øktene ble redusert noe i K.p og farten på morgenøktene ble litt roligere.

Hvis jeg skal si jeg har lært noe av den tiden vi drev og trente, så trente jeg for mye av den rolige treningen for intensivt. Jeg burde ha løpt saktere på langturene og roligere på en del av morgenøktene, og det som man kan si kalles restitusjonsøktene, selv om det var 15-20 km. For man var giret på å forbedre seg og det gikk rett og slett på at man ikke hadde nok kunnskap.

Roy Andersen

Intensiteten økte frem mot K.p, samtidig som volumet ble redusert. Hovedsakelig løp han to ukentlige kvalitetsøkter. Når han løp konkurranser, erstattet han en konkurranse med en intervalløkt. Intervallene varierte mellom 10-20x1000 m med pauser på 1 min, i en fart på 3-3.10 (I-sone 3-4) i Gr.p og ned mot 2.40-2.50 (I-sone 4-5) i K.p., 10-20x200-600 m i en fart tilsvarende I-sone 4-5 og pyramideintervall som 2,3,4,5,6,8,6,5,4,3,2 min i en fart tilsvarende I-sone 3-4. Han løp stigningsløp som 5-8x125-200 m (I-sone 7) regelmessig, som en avslutning på restitusjonsøktene. I tillegg utførte han sirkeltrening og gjorde spensthepp gjennom hele sesongen, men mest i Gr.p.

I mai/juni løp han ukentlige bakkeløp som en tredje kvalitetsøkt. Dette kunne være korte bakker på 3-400 m eller lange bakker på 800-1500 m, i en fart tislvarende I-sonene 4 og 5.

Jeg kjørte mye av treningen tett opp mot terskel. Hvis du snakker om sonetrening. Jeg kjørte nok for mye sone fire og fem trening. Jeg kjørte sone 4 trening, eller lav sone 4 i alle fall på mengdetreningen, der jeg burde ha kjørt sone 2. Det er noe av det jeg ville ha forandret på, om jeg skulle ha gjort det samme i dag.

Roy Andersen

7.3.8 Are Nakkim (f.1964)

Jeg begynte første januar å løpe ganske mye på en gang. Så brukte jeg et par-tre uker på å komme opp i mengde, så begynte jeg å løpe litt intervaller, men så gradvis økte jeg intensitet på intervallene ut året. Jeg gjorde nok mye av det samme, bare at prestasjonene ble bedre og jeg løp fortere og fortere.

Are Nakkim

Are Nakkim løp mellom 160 og 180 km/uke, med liten forskjell mellom Gr.p og K.p. Han løp to daglige økter, men bare en økt på søndag. Han konkurrerte mellom 15-30 ganger i året og mest under studietiden i USA.

Han løp 8 km på formiddagen i 3.30-3.40 fart (I-sone 2). Hovedøkten var enten en langtur eller en intervalløkt. Langturene varte sjeldent mer enn 60 min og ble løpt i en progressiv fart som ofte startet på ca 3.45 (I-sone 2) og ble avsluttet på 3.30-3.20 (I-sone 2-3). Intensiteten på langturene ble redusert to dager før konkurranse eller hvis han følte seg sliten.

Han løp to intervalløkter i uken frem til mars og deretter økte han disse øktene til to til tre ganger i uken både i slutten av Gr.p og i K.p. Han varierte lengden på dragene mye. Hovedtrekkene var at han som oftest løp til sammen 6000 m eller mer med intensiv løping, pluss jogg i pausene. Han løp ofte 6x1000 m med 200 m jogg i pausene, 5x1200 m med 400 m jogg i pausene eller 3000 m, 2000 m og 1600 m med 400 m jogg i pausene. Disse intervallene ble løpt i en fart på 2.40-2.50 (I-sone 3-4).

Han løp sjelden kortintervaller, men avsluttet av og til intervalløkter med 6x200 m med pauser på 200 m jogg (tilsvarende omtrent 1 min), i en fart på 2.15-2.20 (I-sone 6-7). Det han trente av hurtighet begrenset seg til 4-5x100 m drag (I-sone 7) før hver intervalløkt.

Hvis det var en trening, så likte jeg å konkurrere. For jeg syntes det var en fin måte å trene på ... da er det mye lettere å gjøre det i konkurranse, fordi det er ikke så mentalt krevende [å delta i konkurranser etter å ha konkurrert mye på trening] ... Det jeg gjorde en del også var at jeg tok en del konkurranser underveis, så trente jeg helt vanlig. For eksempel om det var en 1500, 3000 m eller noe sånt, løp jeg et løp, så dro jeg ut og trente litt mer etterpå, fordi det var liksom ikke nok trening bare det å løpe en 3000 m. Jeg syntes bare det var motiverende å løpe konkurranser, selv om jeg kanskje ikke var i toppform, men jeg tok det som en del av treningen.

Are Nakkim

7.3.9 Sammenligning av treningen

Treningen til de norske langdistanseløperne kan kategoriseres i henhold til treningsmodellene LVHI (Lavt volum, høy intensitet) og SVLI (Stort volum, lav intensitet). Det er imidlertid verdt å merke seg at mange av de som var aktive på 1960-tallet og tidlig 70-tall, før Lydiards treningsmodell ble vanlig i Norge, trente i henhold til en LVHI-modell. Mange av de norske langdistanseløperne har derfor sitt grunnlag fra en slik modell, som baserte seg på et lavt treningsvolum, men mange intensive intervaller fra 100m (60-80 repetisjoner) til 1000m (10 repetisjoner).

Arne Risa, Roy Andersen og Are Nakkim skiller seg ut med å løpe mesteparten av langturene i I-sone 2 og ved å ha et relativt lavt treningsvolum (120-180 km/uke i Gr.p), noe som er i samsvar med en LVHI-modell. Jan Fjærestad og Henry Olsen hadde et betydelig større treningsvolum enn de andre løperne (200-300 km/uke i Gr.p) og løp mye av langturene sine i I-sone 1. Det store treningsvolumet gjorde at de ofte hadde flere ukentlige økter (opptil 18 økter) enn andre løpere. Slik trening kan tilskrives en SVLI-modell. LVHI-løperne hadde samtidig høyere intensitet på kvalitetsøktene (mer i I-sone 4 og 5), sammenlignet med SVLI-løperne (mer i I-sone 3 og 4).

Per Halle, Knut Kvalheim og Stig Roar Husby løp mellom 150 og 200 km/uke i Gr.p og kan plasseres midt imellom de to treningsmodellene. Halle løp imidlertid langturene sine raskere (I-sone 2) enn Kvalheim og Husby (I-sone 1). Intensiteten på

kvalitetsøktene var relativt høy for disse løperne (mye i I-sone 4 og noe i I-sone 5). Fjærestad, Olsen og Kvalheim løp flere kvalitetsøkter enn de andre løperne i enkelte perioder (2-4 økter). Dette forklares med at disse løperne hadde et større treningsvolum fordelt over flere økter (opp mot 18).

Risa, Halle, Kvalheim, Andersen og Nakkim satset alle på baneløp (5000 m og 10 000 m) i deres beste sesonger, mens Olsen, Fjærestad og Husby trente primært for maraton. Analysen av treningen til de norske langdistanseløperne viser at tre av baneløperne trente etter en LVHI-modell, mens to maratonløpere trente etter en SVLI-modell. Treningen til to baneløpere og en maratonløper kan plasseres midt imellom disse to treningsmodellene. Det ser dermed ut til å være en sammenheng mellom løpsdistanse og treningsmodell. Baneløpere trente ofte etter en LVHI-modell, mens maratonløpere ofte benyttet en SVLI-modell. Dette er også i samsvar med arbeidskravene i internasjonal langdistanseløping, der det er dokumentert at maratonløpere ofte har et større treningsvolum (200-250 km/uke) enn baneløpere (150-200 km/uke) (L. I. Tjelta, 2013b).

Alle løperne konkurrerte minimum 15 ganger i løpet av en sesong. Fjærestad var en av de som konkurrerte mest. Dette kan forklares med at han også satset på orientering parallelt, samtidig som han ofte brukte konkurranser som kvalitetstrening. Det ble også konkurrert på distanser utenom spesialdistansene, der konkurranser ble brukt som en del av sesongoppkjøringen og for å få god nok motstand/matching.

Felles for alle løpere er at de har et treningsvolum på mer enn 120 km/uke, der mesteparten er langturer i I-sone 1 eller 2. Alle løperne reduserte volumet i K.p, samtidig som andelen intensiv trening steg. Intervalløktene ble gjennomført med høyere intensitet og det ble løpt flere intensive økter per uke. De hadde stort sett to daglige økter, mens mange hadde bare en økt på søndager, som ofte var en rolig langtur. Morgenøkten var som regel en langtur på omtrent 8-12 km, mens hovedøkten var en lengre langtur, hurtig langtur eller en intervalløkt. Halle, Husby og Andersen hadde definerte bakketreningperioder, mens Fjærestad løp mye i terreng i forbindelse med orientering. Med unntak av Fjærestad trente alle hurtighet i K.p. Fjærestad hadde til gjengjeld det største treningsvolumet. Andersen og Husby periodiserte den ukentlige treningen bevisst etter et 3:1 eller 2:1 mønster. Risa og Halle løp 15/15 eller 100 m med

mange repetisjoner (ofte 60-80), noe som har sammenheng med at slik intensiv intervalltrening var vanlig før introduksjonen av Lydiards treningsmodell på slutten av 1960-tallet.

De norske langdistanseløperne på 1970- og 80-tallet trente i stor grad i samsvar med Lydiards treningsmodell. Treningsvolumet varierte imidlertid mye fra det Lydiard anbefalte (opptil 160 km/uke i tillegg til roligere restitusjonsturer). Dette kan forklares med at volumet avhenger av intensiteten på treningen og kan knyttes til de to treningsmodellene SVLI og LVHI. Det er samtidig viktig å påpeke at Lydiard mente mesteparten av langturene burde gjennomføres i en fart tilsvarende I-sone 2. Sammen med hans anbefalte treningsvolum, gjør dette at Lydiards treningsmodell kan plasseres et sted imellom de to tidligere skisserte treningsmodellene. Selv om ikke alle de norske langdistanseløperne fulgte Lydiards treningsmodell i like stor grad, hevdet alle seg i norgestoppen på langdistanse i perioden 1970-1990.

8. Faktorer utenom treningen

Som jeg viser under punkt 5. Arbeidskrav i internasjonal langdistanseløping, er det flere faktorer utenom de fysiske, som virker inn på idrettslig prestasjon i langdistanseløp på elitenivå. Nedenfor vil jeg gjøre rede for viktige faktorer utenom treningen, for de norske langdistanseløperne på 1970- og 80-tallet.

8.1 Treningsdagbøker

... det var jo sånn at, de gangene jeg løp meg ut av form, skjønte jeg, her var det noe galt. Så kunne jeg levere treningsdagbøkene til Hammersland [treneren]. Så så han litt i dem, så kunne jeg få de tilbake noen dager senere og han sa: Hør her. Her ser du at du har presset sitronen for mye, her har du gått for hardt til. Nå må du roe ned.

Arne Risa

Alle løperne førte treningsdagbøker, som ble brukt til å holde kontroll på treningen og spore tilbake årsaker for skader og formsvikt. Jan Fjærestad førte detaljerte treningsbøker og sammenlignet treningen hans med treningen fra samme periode året før.

... jeg var påpasselig og førte jo treningsdagbok og sammenlignet alltid med treningsdagboken med året før da, sånn at jeg hadde en kontroll ... så var det om å gjøre å trene bedre enn året før. Og da er det klart, da sammenlignet jeg ikke med slutten av det ene året, hva jeg hadde som perser. Jeg sammenlignet med det jeg gjorde samme året før. Altså, hvis jeg var i november det ene året, sammenlignet jeg med november året før. For da var jo mange av forholdene, de var jo omtrent det samme.

Jan Fjærestad

Ved hjelp av treningsdagbøker var det også mulig å undersøke om løperne fikk nok restitusjon mellom treninger og konkurranser.

8.2 Restitusjon

Restitusjon er viktig for å kunne holde høy nok kvalitet på øktene med høy intensitet og for å være klar til konkurranse. Arbeidssituasjonen, med tilnærmet full jobb, var for mange løpere en begrensende faktor for restitusjonen Studentlivet var på en annen side mer fleksibelt, med mer fritid til både trening og restitusjon.

Det viser treningsdagbøkene, at jeg ble litt sliten. Spesielt når jeg begynte i jobb. Det var jo bedre muligheter til å hente seg inn igjen da jeg var student. Det er vel flere som har sagt det: Det er ikke om å gjøre å trene mest, men å trene smartest. Da er restitusjon en viktig del av treningen, egentlig. Jeg tror vi spiste ok.

Arne Risa

Samtidig var det ikke alltid like enkelt å kjenne på kroppen, om den var klar for mer trening eller trengte hvile. Det var derfor viktig å finne den rette balansen mellom hyppighet, treningsvolum, intensitet og restitusjon. Det er imidlertid ikke slikt at et gitt opplegg fungerer for alle løpere. Derfor var det viktig å finne sitt eget treningsopplegg som ga maksimalt utbytte. Dette kan også være med på å forklare forskjeller i treningsvolum, intensitet og hyppighet til ulike langdistanseløpere.

Mat og drikke var også viktig i forhold til restitusjon.

8.3 Ernæring

Kostholdet skilte seg ikke mye fra det andre nordmenn spiste på 1970- og 80-tallet. Mange spiste mye brød og det handlet mer om å få i seg nok næring og mindre om hva de spiste. De passet imidlertid på å ikke spise mat som gjorde at de ble dårlige i magen når de skulle ut og løpe. Flere løpere tok jerntabletter, mens Per Halle også tok vitaminer.

... jeg skjønnte også fort at man måtte bare spise og drikke og sånt, med en gang etter trening, så jeg gjorde ofte det før jeg dusjet og sånt. Ikke fordi noen hadde lært meg det, men fordi det var helt naturlig ... Det var mest det at det var viktig å få i meg næring, skjønnte jeg, men det var ikke så veldig nøye hva det var for noe. Jeg har jo alltid spist mye brød og sånt da. Karbohydrater. Jeg har spist mye av det. Det er jo mer fordi at det liker jeg. Men jeg spiste jo pizza og hamburger, og drakk cola. Så jeg hadde mye cola- og pizzamåltider da jeg var på mitt beste. Men for meg tenkte jeg sånn at: Du må prøve å få i deg nok næring. Men om du får i deg dårlige kalorier ut over det, spiller ikke noe rolle. Det bare brenner du av likevel.

Are Nakkim

Forholdet til alkohol var relativt avslappet, men det var viktig med måtehold. Man kunne ikke være herre på byen i helgene og samtidig være toppidrettsutøver. Fokuset var mer på det sosiale.

Nesten ingen av løperne inntok væske underveis på treningsturene, selv på langturer over to timer. Fokuset lå på å få i seg nok drikke utenom trening og konkurranser. Stig Roar Husby var derimot nøye med å drikke underveis på løpeturer over 90 min og under maratonløp. De drakk i all hovedsak vann, men flere likte å drikke cola, spesielt mot slutten av og i etterkant av maratonløp. Ut over 1980-tallet ble det utviklet ulike sportsdrikker, men ingen av løperne benyttet seg av disse regelmessig.

Jeg tok ikke en dråpe. Alt det der gjorde jeg på forhånd. Jeg drakk meg opp kvelden før og var klar om morgenen, eller til dagen etterpå, til konkurranse, så sto jeg han av. Jeg ville ikke ha noe magetrøbbel underveis.

Henry Olsen

8.4 Mental trening og mentalitet

... fra jeg begynte med barneidrett, til jeg sluttet. Da var jeg 33 år [i 1987] ... Så skjedde det jo en sakte, gradvis endring av holdningene til idretten ... Vi satt og tittet på skøyter, ski, hopp og sånne ting, så var det jo dette her: karene som kom ut med øksen fra skogen og plutselig var de olympiske mestre, så forsvant de igjen. Og den kjernesunne norske eliteungdommen, som bare hadde idealet og trente, og hadde grunnfysikken kanskje på grunn av jobb eller talent, så bare forsvant igjen. Den [mentaliteten] forandret seg jo gradvis.

Roy Andersen

Selv om de den gangen ikke brukte begrepet “mental trening”, gjorde de noe av det som senere har blitt kategorisert som mental trening. De gjorde disse tingene ubevisst og usystematisk, og utviklet seg mentalt gjennom erfaringer. Det handlet i grove trekk om å være godt forberedt til trening og konkurranser.

Spenningsregulering i forbindelse med konkurranser var en av de mentale aspektene som ble viet størst oppmerksomhet, for å forsøke å bruke minst mulig energi på dette. Det handlet om å gire seg opp foran mindre viktige konkurranser og roe seg ned foran store konkurranser. Utpsyking fra bedre konkurrenter kunne være en utfordring, spesielt under store konkurranser og tidlig i karrieren. Etter hvert som løperne oppdaget og ble trygg på at de hadde muligheter til å vinne, fikk slike psykologiske spill mindre betydning.

Vi drev ikke noe sånn systematisk i det hele tatt [med mental trening] ... For det første så var jeg flink til å konsentrere meg om de stevnene som betydde noe for

meg. Det var jeg alltid flink til og jeg konkurrerte som regel bedre enn jeg trente. De som jeg trente likt med, slo jeg i konkurranser. Det var noe jeg la merke til veldig tidlig ... Du blir så trygg på at du skulle slå de som du konkurrerer med eller trener med, at du gjør det.

Knut Kvalheim

Willy Railo hadde en bok og kassetter om mental trening, som ble gjort tilgjengelig via NFIF, uten at hans opplegg ble tatt i bruk i noen stor grad. Roy Andersen benyttet seg imidlertid mer bevisst av mental trening, ved hjelp av Egil Sjøby, i de 22 månedene han var skadet.

... så var jo det i perioden hvor Willy Railo ga ut en bok, og vi diskuterte litt på samling og fant jo ut det at det vi rent sånn intuitivt hadde gjort en del av de tingene som han hadde skrevet ned. Han satt navn på det og satte begrep. Så det er klart, det har betydning.

Arne Risa

De norske langdistanseløperne hadde også en tøff mentalitet og kanskje spesielt de som løp på 1970-tallet.

[Det handlet om] ... å trene når det er mest mulig elendige forhold og pushe seg, og aldri bryte ... Derfor kan du se på mange av de tidene her, som jeg kanskje skulle ha brutt i stedet for å få 2.35 i sluttid. For det var jo et nederlag, [å] komme hjem og si at du har løpt på 2.35. Du blir ikke nevnt i avisene med den tiden.

Henry Olsen

De var veldig bevisste på sine holdninger til idretten. Det var aldri snakk om å bortforklare egen dårlig innsats med å beskyldte andre løpere for juks.

Det vi bestemte oss for, hvis vi tapte og hvis vi var syke, så skulle vi holde kjef. Og det holdt vi. Det var ikke noen unnskyldning sånn. Ikke til media heller ... Vi hadde en ganske streng disiplin sånn, skjønner du, i forhold til andre.

Per Halle

Likevel hendte det at enkelte utøvere gjorde det de kunne for å vinne.

Noen var der jo bare for å vinne eller å gjøre det best mulig, og jeg har jo vært borti folk som har brukt ufine metoder. De vet at noen folk har nerver, så går de på de rett før start og gjør de nervøs og psyker de ut. Så er det et spørsmål, er det en del av gamet? Det er i alle fall ikke fair play, synes jeg, men de benytter de metodene de har.

Jan Fjærestad

8.5 Motivasjon og målsettinger

Det viktigste er å være målbevisst og ha en beinhard disiplin. Det er ikke nok å ha fine planer, en må gjennomføre dem. Var det regn og blankis om vinteren, så tok jeg bussen til Tromsøbrua og sprang tre mil frem og tilbake, 1 km hver veg. På brua var det alltid bart.

Henry Olsen (Kondis, nr 5, 2004, s.36)

Målsettingene var kortsiktige og ble justert gradvis etter som løperne ble bedre. Ingen satte seg seriøse målsetting å bli best i verden allerede fra barndomsårene. I starten var det om å gjøre å bli best i klubben, deretter best i kretsen, så best i landet, etterfulgt av å gjøre det best mulig i store internasjonale løp.

Motivasjonsfaktorene var flere og av ulik sammensetning. Felles for alle var imidlertid at det ble motivert av å se at de klarte å hevde seg på det nivået de konkurrerte på. Are Nakkim, Henry Olsen og Roy Andersen løp mer fordi de likte å konkurrere og vinne, enn fordi det var gøy å løpe. Samtidig sier Nakkim at det var en motivasjonsfaktor å være best på trening (fra årene i Boston). Roy Andersen fremhever også det sosiale i klubben som en motivasjonsfaktor. Jan Fjærestad løp fordi han syntes det var gøy og ble motivert av å se at han forbedret seg fra sesong til sesong og i kom høyere opp på resultatlistene. Knut Kvalheim ble inspirert av å se løpere i store mesterskap på tv og motivert av å forsøke å slå de han konkurrerte mot. Per Halle hadde ambisjoner om å bli god til å løpe og å konkurrere der det var konkurranser. Det var moro og noe han kunne hevde seg i. Stig Roar Husby ble motivert av to eldre brødre som var aktive løpere på nasjonalt nivå og av det gode løpsmiljøet i klubben, Strindheim. I tillegg var gode resultater og gode tilbakemeldinger fra media og andre, også med på å motivere. Husby påpeker også at han aldri følte løpingen var noe han måtte gjøre.

Hvis det hadde oppstått en situasjon når jeg var sånn 25-26 år, hvor jeg så for meg ett år uten løping, men at jeg da måtte ha trent alternativt, så er jeg ikke

helt sikker på om jeg ville ha gjort det ... jeg var nok en utøver som ikke hadde sånn veldig overseriøs tilnærming til idretten. Jeg likte å gjøre mye rart og hadde aldri tunnelsyn på at det å bli god på å løpe var det overordnede i livet. Men jeg hadde veldig stor glede av det, jeg likte faktisk å trene. Det var veldig sjeldent at jeg trente utelukkende fordi jeg følte at jeg måtte gjøre det. Jeg synes det var morsomt å løpe.

Stig Roar Husby

8.6 Løpeskader og behandling

Med unntak av Henry Olsen, var løperne periodevis plaget med ulike skader, der akilleskade og langdistanseknæ var blant de mest vanlige. De fleste gir uttrykk for at de verken var mer eller mindre plaget med skader enn andre.

Arne Risa fikk massasje og forteller at han ble behandlet med ultralyd. Han sporet akillesproblemer sine tilbake til for mye løping i piggsko. Knut Kvalheim var plaget med langdistanseknæ da han var 19 år, men kvittet seg med det ved å bytte om til flate og faste løpesko. Roy Andersen mener skadeproblemene hans kom som en følge av mangelfull trening fra han var 19 til 23 år, da han begynte seriøs trening igjen. Han var en av de første i Norge som gjennomførte systematisk løping med vektvest i vann, i et forsøk på å komme seg etter skadeproblemene. Stig Roar Husby trente også noe alternativ da han var skadet, blant annet sykling, ski og prøvde også løping i vann.

Jan Fjærestad la om treningen når han ble skadet:

... i motsetning til alle andre, greide jeg å løpe rolig. Så hvis jeg fikk vondt en eller annen plass, så bare skrudde jeg ned tempoet. Jeg kunne løpe på mellom 6 og 7 min/km ... Og jeg kvittet meg med veldig mange skader på den måten. Jeg fikk ikke noe alvorlig ved å legge om og løpe veldig rolig ... Skikkelig dyktige idrettsleger vokste jo ikke på trær.

Per Halle hadde om en lignende tilnærming for å bli kvitt en kneskade: "Bare med å løpe 50 m og gå 50 m og så neste gang litt mer. Sånn holdt jeg på nesten en måned med det, så ble jeg bra. Jeg kuttet ut før jeg begynte å merke det [kneskaden]".

I USA fikk både Knut Kvalheim og Are Nakkim ved enkelte tilfeller satt kortisonsprøyter for å overkomme løpeskader, noe som fungerte veldig bra.

8.7 Treningsleirer A: Høyde

For løperne på 1970-tallet begrenset høydeerfaringene seg til enkelte opplevelser. Arne Risa fikk oppleve utfordringene ved å konkurrere i høyden, da han reiste til Mexico i 67 og hadde problemer med å prestere, fordi han ikke var lenge nok oppe i samme høyde før konkurransen. Henry Olsen trente aldri i høyden, mens Per Halle og Knut Kvalheim sine høydeerfaringer begrenset seg til treningsamlinger på Norefjell.

Etter en uke [på Norefjell], så var jeg i ganske bra slag, etter den lave høyden der på 1100 m. Det er jo ikke påvist noe effekt i de høydene, men jeg er overbevist om at det har en effekt, på ett eller annet vis. Men så var det i 74, når jeg var i elendig form, så husker jeg jeg løp en 1500 m på 4 min på Bislett. Og da hadde jeg satt norsk rekord på 10 000 m, bare uken før i Stockholm. Men da var jeg litt syk også. Da tok jeg en uke pause og så dro jeg til Krøderen sammen med Arne Kvalheim, Knut Kvalheim og Knut Børø, så løp vi i 14 dager på furumoene der. Vi trente hardt, vi var ikke på bane i det hele tatt. Vi bare løp fartsleker og intervaller og sånn der, og dro ned på Bislett og løp på 13.27 på 5000. Så det også hadde en effekt. Så spørsmålet er hva som er årsaken til den effekten? Var det høyden på Norefjell eller var det at jeg kom i andre og mer inspirerende omgivelser? Jeg vet ikke.

Per Halle

Treningsleirer i høyden ble en vanlig del av treningen ut over 1980-tallet, etter som Johan Kaggestad tok over som landslagstrener. For de fleste gjorde pengemangel at slike opphold bare ble gjennomført en gang i året. Stig Roar Husby var en av de norske løperne som var mest høyden og følte han hadde et godt utbytte av det, fordi han klarte å holde intensiteten lav.

Når jeg studerte i USA, så studerte jeg på Brigham Young University i Provo i staten Utah. Det ligger jo på 1600 m og da visste jeg ingenting om hva det innebar, så der var det jo helt jævlig. Jeg bare kjørte på vanlig og ble jo dårligere og dårligere. Men jeg tror litt av grunnen til at jeg har bestandig hatt god effekt av høydeoppholdene, er nettopp fordi jeg har vært en sånn, ja, en løper som stort sett har ligget på terskel og lav intensitet. De som har problemer med høyden, er ofte de som spar på for mye [for hardt], både i forhold til restitusjon og sånt, så trenger du mer tid. Så vi har vært både i Font Romeu og St. Moritz og Flagstaff, og ikke minst mange opphold i Kenya i høyden.

Stig Roar Husby

Selv om ikke alle hadde godt utbytte av selve høydetreningen, var bare det å komme seg bort å få trene i fine omgivelser og varmere vær, en fordel i seg selv.

8.8 Treningsleirer B: Syden

Treningsleirer i syden var mer vanlig enn treningsleirer i høyden. De fleste reiste til syden, som oftest i januar måned, hvert år, med varighet på en uke eller to. For løpere som var i jobb, var arbeidsgiver som regel behjelpelig med å gi avspassing. En slik treningsleir ble brukt for å komme seg bort fra hverdagen, trene under gode forhold og konsentrere seg mer om treningen. Treningsvolumet under slike opphold var store og ofte over 200 km/uke.

Vi var vel i mars, på ferie i to uker og trente hardt, et BUL-gjeng og Stålkammeratene. Og det tror jeg vi profilerte på, fordi det var fast underlag og gode forhold å løpe. Og da kom tidene. Det ble min beste sesong akkurat det. Om det var utslaget, det vet jeg jo ikke.

Henry Olsen

8.9 Teknologisk utvikling

Roy Andersen: “Jeg tror kanskje man skulle være litt flinkere til å stole på hva kroppen sier, å ikke bruke alle de tekniske hjelpemidlene”.

8.9.1 Løpesko

I begynnelsen så fantes det jo ikke noe skikkelige joggesko. Jeg husker han Henry Olsen, som var best i Norge på maraton før jeg kom, han løp jo i det som vi egentlig kalte for en stafettsko ... med en sånn tynn, knallhard såle. Det var ikke noe demping i den i det hele tatt, men det var liksom den store skoen. Ellers så var de der skoene klumpete. Jeg hadde noen hjemme. Mange år etter så tenkte jeg: Hvordan kan vi ha løpt i de skoene der?

Jan Fjærestad

Løpeskoene fikk tykkere og mykere såler ut over 1970-tallet. Inntil da var løpeskoer forholdsvis flate og enkle, med en fast såle. I tillegg var tilgjengeligheten på løpeskoer langt dårligere enn i dag. Mange løpere gikk etter hvert over til de mer oppbygde og myke løpeskoene, mens blant andre Henry Olsen og Knut Kvalheim, sverget til de gamle flatere løpeskoene.

Banetreningen og konkurranser på bane, ble gjort med piggsko, slik at de fikk variert bruken av sko. Stig Roar Husby forteller at var en utfordring å kombinere bruk av ulike løpesko:

Der ligger det et dilemma. Fordi de raskeste skoene til maraton, i den perioden der, var jo veldig tynne. Nesten helt uten noen form for beskyttelse. Og det er jo klart at hvis 90% av treningen din var på godt oppbygde sko, så var det en utfordring å finne balansen der.

Ingen trente eller konkurrerte barbeint.

8.9.2 Tredemøller

De første tredemøllene til løping, kom på starten av 1980-tallet. Tredemøller ble i svært liten grad brukt til trening, og ble i all hovedsak brukt i forbindelse med testing ved NIH. Bare Roy Andersen trente regelmessig på tredemølle i perioder.

8.9.3 Pulsmålere

Vi målte puls på treningsamlinger. Prøvde å finne makspuls. Så ble pulsen målt på trening den gangen, men ikke med klokke. Vi hadde en tabell som jeg brukte og jeg fikk utarbeidet en på høgskolen her [NIH]. Men da må du ha en klokke med 10. deler, som teller på en bestemt måte. Så vi styrte ofte med puls. Det i tillegg til subjektiv følelse.

Arne Risa

Pulsmålere ble ikke vanlig før på slutten av 1980-tallet, men ingen av løperne brukte pulsmålere under trening. De ble hovedsakelig brukt i forbindelse med tester på NIH. Imidlertid brukte noen løpere å telle pulsen manuelt og på den måten styre intensiteten på treningen.

Vi hadde forsøk på det på Bislett, med laktatgreier og sånne ting. Hvor jeg ble stukket i fingeren hver 5. 100 m, for å sjekke, på den treningsformen [60x100 m], husker jeg. Det var vel sånn i 71, tenker jeg. Så vi drev litt på den måten. Jeg løp også med pulsklokke. Det var sånne svære greier med sånn elektroder, som du måtte ha en bil som kjørte ved siden av deg. La oss si hvis jeg løp en vanlig langtur på 140 i puls, så skulle vi sjekke hva det egentlig var, så viste det seg da at den pulsen den var fra 120, til 170. Så det var for å finne ut om den intensiteten vi hadde var riktig ... Og det var testing på idrettshøyskolen også. Med O2-tester og sånt. Så det var for så vidt veldig alright. Det var arbeidsfysiologisk institutt som sto bak med sånn viten og kompetanse da.

Per Halle

8.9.4 Banedekker

Under gode forhold kunne grusbanene være veldig gode å løpe på. Krohnsminde i Bergen holdes frem som en av de beste grusbanene i sin tid. Dersom forholdene var

dårlige kunne stevner imidlertid bli avlyst eller utsatt på grunn av regn og dårlig vær, men introduksjonen av faste banedekker som gummi-asfalt og kunststoff, ut over 1970-tallet gjorde det mulig å konkurrere uansett vær. Mange av løperne mente de faste banedekkene ga raskere løpstider, men bakdelen med slike banedekker var at piggskoene satt helt fast i dekket, noe som økte belastningen på ankler og ledd. Når piggsko settes ned på en grusbane, vil grusen gi etter og tillate foten en mer naturlig vridning.

Jan Fjærestad fortsatte å trene på grusbane selv da han fikk tilgang på baner med faste dekker, fordi han oppdaget at de som bare trente på faste dekker lettere ble skadet. Grusbanene var tyngre å trene på, noe som gjorde at det kjentes lettere å løpe når det skulle løpes konkurranser på faste baner. Roy Andersen oppdaget også skadefarene ved å løpe for mye på faste dekker, etter å tidligere ha aktivt oppsøkt slike banedekker. Det førte til at han flyttet noe av banetreningen til gode mykere stier, men han forsøkte derimot å løpe flesteparten av konkurransene sine på baner med faste dekker.

... når vi var ute og løp, var det ofte vi møtte sånne der harde, mindre behagelige underlag ... jeg tror egentlig ikke det spilte så stor rolle. Jeg tråkket jo mine barnebein på gamle Trondheim stadion og det var jo en sånn koksgrusbane og når været var riktig, tørrheten eller fuktigheten i banen, og det var blitt godt vedlikeholdt, var den fantastisk å løpe på.

Stig Roar Husby

8.10 Treningsunderlag

På grunn av de klimatiske forholdene i Norge, ble løping på asfalt et naturlig valg på vinteren. Også av praktiske hensyn som løping til og fra jobb og skole. Maratonløperne løp mye på asfalt for å bli vant til underlaget som konkurransene også ble løpt på. Mange løpere flyttet flere av langturene sine over til terrenget etter som snøen ble borte. Intervaller ble hovedsakelig løpt på bane i sesongen, men de kunne også bli løpt med piggsko på snø og is eller sti, før banene ble fri for snø og is.

Værforholdene vinterstid gjorde også at løperne måtte reduserte intensiteten på treningen. Jan Fjærestad forteller hvordan treningsmodellen hans ble som den ble (høyt volum, lav intensitet), under studietiden i Trondheim, fordi is og glatte forhold gjorde at

han ikke kunne trene like mye kvalitetstrening som i Bergen. Han løste problemet med å løpe roligere, men lengre distanser, noe som ga store resultatforbedringer.

8.11 Klubbene og treningsmiljø

Det var viktig å være i en klubb som hadde kompetente trenere og ledere, og andre løpere som kunne utfordre dem på fellestreningene. Klubbene hjalp til økonomisk, bidro med trenere og annet støtteapparat, hadde egne fasiliteter og tok seg av organisering og tilrettelegging av trening og konkurranser.

Det var jo et varemerke, BUL Tromsø, i sin tid [fra klubben ble opprettet i 1966]. Da var det stor aktivitet. Det var mange som løp og vi hevdet oss i nordnorsk og norsk sammenheng. Vi hadde også andre som representerte Norge i friidrett på 1500, 5000 og 10 000 ... I tillegg så hadde vi norske juniormestere i høyde og andre øvelser enn bare løp, så vi drev på ganske tøft.

Henry Olsen

Det var også et konkurranseelement internt i klubben og kanskje spesielt om å være best på fellestreningene. Knut Kvalheim prioriterte fellestreningene i Tjalve foran absolutt alt. Det hendte ikke at han gikk glipp av den. Slike treninger var også viktige for Per Halle, som dro fra Ås til Drammen en gang i uken for å delta på fellestreningene til Sturla, der det hente det var så mange som 20 deltakere. Henry Olsen forteller at det var mellom 20 og 30 løpere med på "BUL-Toget", som gikk avgårde kl.1600 hver dag.

Det var mange personligheter der [på trening i Tjalve], det var mye liv og røre på mange måter. Einar Førde husker jeg var med og løp med oss. Det var moro å være på treningene. Fra jeg var gutt, det å gå på treningen, det var på en måte høydepunktet i uka.

Knut Kvalheim

Det sosiale miljøet var en viktig faktor, der likesinnede løpere ble samlet og hvor det ofte var flere som lå på et høyt nivå. Jan Fjærestad vektlegger også viktigheten av de nest beste løperne i et treningsmiljø.

De skaper miljøet og legger tingene tilrette. Det er de som organiserer at du reiser på treningsleir og det er de som har sosiale aktiviteter utenom. At du går på kino, at du kommer sammen og ser på tippekamper og sånt. Ha det kjekt. Så det er ofte de som er de flinkeste der da. Vi som legger ned masse tid på trening har

kanksje ikke ork og overskuddet og det følte jeg i den maratonklubben og, den satsingen der, at de tok med mange av de nest beste. Da hadde du et bredt miljø og jeg syntes jo det var kjempekjekt. Steiner Speilberg, og det miljøet der, det var jo unikt og det tror jeg er noe de har tapt på i etterkant, at de ikke har fortsatt med det.

Jan Fjærestad

Arne Risa forteller at treneren, Arne Hammersland (9.plass på 1500 m under OL i 1960), var veldig viktig for treningsmiljøet: “Ja, han var veldig grei og veldig viktig for treningsmiljøet. Vi hadde jo treningssamlinger oppe hos han privat på vinterstid. Med treningsprat og mat og sånt, så han og konen var kjempeviktige for løpsmiljøet i Gular”

... når jeg var på fellestrening, så var det jo der jeg traff gutta og det var jo der jeg liksom hadde miljøet rundt og sånt, som vokste seg på andre måter også. Det var det som ofte var startpunktet, det miljøet du var i. Det var folk som drev med trening og folk som kom fra det samme.

Knut Kvalheim

Stig Roar Husby vokste opp i hjemklubben Strindheim, før han etter hvert gikk over til BUL. I Strindheim var det et godt løpsmiljø, med flere eldre løpere, der i blant hans egne brødre, som fungerte som inspirasjonskilder. Han omtaler videre BUL som “himmelen”.

Masse folk og du hadde bestandig noen å trene med. Der hadde jo masse profiler som Øivind Dahl, Ivar Ekeberg og mange gode mellomdistanseløpere, så det var liksom aldri noe problem å få utfordringer ... det var jo moro for oss, for vi måtte jo slite for å være med.

Stig Roar Husby

For Roy Andersen ble moderklubben Nøtterøy en begrensning for videre utvikling, etter som han nådde et høyere nivå, men understreker at Nøtterøy var viktig for oppveksten hans. Siden klubben manglet kompetanse for langdistanseløping, gikk han over til Tønsberg Friidrettsklubb, der det fantes noe bedre muligheter. Men etter hvert ble mangelen på utfordringer også et problem i denne klubben. Han ble derfor mindre avhengig av en klubb for å opprettholde kvaliteten på treningene.

Men alt i alt, så tror jeg for de fleste, i alle fall i langdistansemiljøene, så tror jeg egentlig ikke klubben betyr så veldig mye. For at du driver så mye av treningen din selv, at du er nesten ikke avhengig av en klubb, eller klubblokale.

Roy Andersen

Are Nakkim opplevde også at han vokste ut av klubben sin, Moss IL, men fremhever det gode miljøet i klubben.

... vi hadde en ildsjel som holdt på og drev klubben, noe som gjorde at det var et ganske bra miljø rundt aldersgruppen min. Så var det litt sånn at de fleste av de sluttet før de ble noe særllig gode. Men så ble jo jeg god og etter meg kom Geir Moen fra Moss og ble også veldig god. Rundt han kom det også flere andre. Vi gjorde det egentlig veldig bra [i Moss] ... Det var veldig bra miljø. Spesielt frem til jeg var 16-17, for da var det noen eldre enn meg, som jeg kunne matche meg mot, så det var alltid moro å prøve å slå de, å henge meg på de. Men da ble det fort at jeg ble på et høyere nivå enn mange andre, så da ble det mer trening for meg selv.

Are Nakkim

8.12 Trenerne og støtteapparat

Det å trene seg selv var greit, men jeg burde hatt en som fulgte meg. Som kunne si: nå tar du det med ro. Det måtte vært en som hadde den samme ideen om trening og kjente meg godt nok til at jeg hadde nok respekt for det han mente til at jeg tok hensyn til det. For det var jo et annet problem. Vi ble jo veldig sikre på at vi visste best dette selv. Vi prøvde ut ting og fant ut at du kunne gjøre sånn og sånn og sånn.

Knut Kvalheim

Støtteapparatet rundt de beste norske langdistanseløperne var relativt lite, både i klubbene og på landslaget, der trenerne og ildsjeler var de mest sentrale bidragsyterne. Trenerne hadde viktige roller, men etter hvert som løperne ble bedre, ble de sett mer på som veiledere. Dette fordi løperne etter hvert tilegnet seg så mye kunnskap og ble såpass trygg på eget treningsopplegg, at i stor grad ble sine egne trenere. I starten av løpekarrieren var treneren mer en kilde til kunnskap, men etter hvert ble treneren mer brukt til å kontrollere på treningen til den enkelte.

... jeg tror at de fleste som driver seriøs idrett, de må på en eller annen måte være sin egen trener, men de må ha en veileder som kan være med å korrigere og se det utenifra når utøveren ikke lengre greier å se helheten.

Roy Andersen

Ildsjelene ble satt meget stor pris på av løperne. Dette var personer som gjorde ting for utøverne og klubben ut over det som forventes. Ildsjelene kjørte løpere til stevner, la til rette for både trening og konkurranse og bidro med administrativt arbeid.

Landslagstrener Thor Henrik Mathisen fungerte som trener for Per Halle. De hadde kontakt ca. en gang i måneden. Ellers fungerte han som sin egen trener. Halle tror han hadde stor innvirkning på løpingen hans: “mange av oss begynte å trene helt annerledes enn det de gamle guttene gjorde. Altså større mengde, flere repetisjoner, kortere pauser”. Ut over dette, klarte han seg på egen hånd.

Det foregikk ikke noen form for oppbakking under mesterskap og sånt. Vi måtte selv ut og skaffe oss drikke og sånne ting. Alt det måtte vi ordne selv. Det var ikke no som ble lagt til rette for oss på den måten ... Vi hadde jo en landslagsfysioterapeut som var med på stevner, men jeg brukte han aldri. Jeg hadde rett og slett ikke noe tro på det. Men jeg har tro på det nå, men ikke den gangen. Det er veldig viktig. I alle fall for å kjenne etter om du er overtrent eller ikke, men stort sett så klarte jeg meg selv.

Per Halle

Jan Fjærestad hadde ingen trener, verken i oreintering eller friidrett. På egen hånd leste han seg opp treningslitteratur, som blant annet Willy Lorentzens “orienteringsbibel”, der Bengt Saltin hadde skrevet om O2-trening. Han tror han hadde blitt bedre av å ha hatt en trener, men mer i form av en erfaren veileder som vet hva som kreves. Henry Olsen og løperne i BUL Tromsø, var i praksis sitt eget støtteapparat.

Vi var våre egne trenere og egne leger ... Vi dannet styret av løpere, vi samlet inn penger på egen hånd, det som skulle til for å drive en klubb. Vi arrangerte fester på distriktet, på Moen i Målselv, ja, rundt omkring i distriktet og tok masse dugnadsarbeid. Møtte opp og samlet inn penger. Ja, det var den måten vi gjorde det på. Vi drev idretten, styrte klubben og samlet inn penger, de aktive.

Henry Olsen

9. Hverdagen som langdistanseløper

Både studie og arbeidsdagen har jo blitt bestemt av treningene. Sånn at jeg, på eksamen og sånt, så løp jo jeg hvis jeg måtte rekke et fly. Så gikk jo jeg ut fra eksamen, selv om jeg ikke var ferdig.

Jan Fjærestad

Hverdagen til de norske langdistanseløperne var godt organisert og bygd opp rundt trening, konkurranser, skole eller jobb og familie, der løpingen ble prioritert. Utenom dette ble fritiden hovedsakelig brukt til å hvile. Mange var i tilnærmet fullt arbeid parallelt med elitesatsingen, men fikk tilpasset arbeidsdagen for å få nok tid til trening og konkurranser. Til sammenligning opplevde de fleste at studietiden var ideell å kombinere med langdistanseløping på elitenivå, på grunn av mye fritid og stor fleksibilitet.

Alt var godt planlagt og gjennomført med stor kontinuitet og effektivitet. Av praktiske hensyn, hendte det derfor at løpere som Knut Kvalheim løp hjem fra skole eller jobb. Det var en tøff hverdag for mange, spesielt for de som var aktive på 1960- og 70-tallet. Dette fordi det var lite penger å få som støtte, samtidig som skole og arbeidssituasjonen kunne være krevende. Treningsmiljøet var viktig for det sosiale samholdet, i tillegg til gode studentmiljøer.

Til tross for mange likhetstrekk var situasjonen ganske forskjellig for eksempelvis Per Halle og Stig Roar Husby. Per Halle var student på landbrukshøgskolen i Ås og la opp da han begynte å jobbe, 25 år gammel. Han forteller at den tøffe hverdagen med trening, studier, familie og trange boforhold (i en studentleilighet uten dusj!) ble en begrensning for hans prestasjoner, på bakgrunn av at han ikke følte han fikk nok tid til restitusjon.

Stig Roar Husby hadde derimot en mer fleksibel hverdag. Han var også student frem til han la opp. For Stig Roar var det optimalt å kombinere studentlivet og løping. I motsetning til Per Halle, etablerte han ikke familie før etter han la opp og fikk tilpasset studiene til løpingen i større grad.

9.1 Bosted

Bosted hadde enkelte innvirkninger på treningsmulighetene. Det var imidlertid sjeldent at løperne ikke fikk gjennomført den planlagte treningen på grunn av klimatiske forhold. Treningsforholdene kunne derimot sette begrensninger for kvaliteten på enkelte treningsøkter. Her hadde løperne på Vestlandet et fortrinn med bar asfalt store deler av vinteren, mens løpere i Nord-Norge måtte tåle lengre vintre og mer snø og is, enn sør i landet. Å bo i nærheten av terreng med gode treningsområder var også fordelaktig, selv om ikke alle løp i terrenget i like stor grad. Flere trekker frem viktigheten av å ha gode trenere i nærheten av bostedet og tilgang på gode løpebaner

Økonomiske forhold og uttaksmuligheter gjorde det fordelaktig å være løper på østlandet. Dersom løperne mottok stipender, måtte løperne utenfor østlandet bruke stipendpengene til å reise på samlinger og konkurranser i Oslo, mens løpere bosatt i Oslo og østlandet sparte både tid og penger. Penger de eksempelvis kunne bruke til å reise på treningsleir i syden. Det var også en rivalisering mellom de ulike landsdelene og spesielt mellom Vestlandet og Østlandet.

Det var litt lettere å bli uttatt hvis du var god her i Oslo, enn hvis du var tilsvarende god i Bergen ... Det var jo faktisk diskutert under en landskamp blant veldig mange vestlendinger, helt fra Møre og nedover vestlandet, på å boikotte en landskamp. Det var en del som opplevde at de fikk ikke samme mulighetene. Fikk du beskjed om at nå var det uttagningsløp, så kom gjerne beskjeden så sent, at du ikke hadde anledning til å forberede deg sånn du burde ha gjort.

Arne Risa

Henry Olsen gir et bilde av at løperne i Tromsø på 1960- og 70-tallet hadde andre forhold enn sør i landet, men han føler likevel det var gode muligheter for løping i Tromsø da han var aktiv: "Vi var vant med vær og vind, at det var glatt og improviserte hele tiden ... Ingen oppbacking, ingenting. Alt var selvlært"

Det var viktig å alltid ha gode konkurrenter og å ha et godt treningsmiljø . Roy Andersen sier det var viktig å være en del av et miljø, for å utvikle seg. Han nådde etter hvert et nivå som gjorde at han ikke lenger fant god matching på Nøtterøy. Det ble et dilemma, da både jobb og det sosiale nettverket var på Nøtterøy.

9.2 Forsvaret

Allmenn verneplikt gjorde at alle løperne var inne i forsvaret. For de fleste var dette en tid preget av dårlig og lite trening. Dette på grunn av tjenesten var veldig fysisk krevende og det var lite tid eller overskudd til trening. Likevel fikk de fleste ordnet et opplegg der de kunne få litt ekstra tid til trening og permisjon for å reise på konkurranser. Tjenestestedet de søkte seg inn på, hadde stor betydning. Her var det om å gjøre å forsøke å komme til et sted hvor mulighetene var størst for å få trent mye og under gode forhold.

Noen fikk seg mer fleksible og mindre krevende kontorjobber, mens andre gjennomførte en noe tilpasset vanlig førstegangstjeneste. Mange løpere var dårlig motiverte for løping i denne perioden og ble dermed det året hvor det trente minst. Roy Andersen startet ikke sin aktive løpekarriere før etter at han hadde vært to år i sjøkrigsskolen.

Det var så jævlig kaldt. Det var vanskelig. Det militæreåret, da jeg kom inn i militæret i 65, på Eggemoen, så var det jo 3-, 5- og 8 km løype, som var oppmerket, som alle rekruttene som kom inn brukte, fra mange år i forvegen. Da satt jeg løyperekord på alle distansene når jeg kom inn. Men så ble det vinter og mye øvelser og tull, så det ble dårlig med trening. Du kan si at militærtiden var den tiden hvor jeg trente minst. La på meg masse. Så for meg var militæret en slapp foretreelse, sånn treningsmessig.

Henry Olsen

Jan Fjærestad hadde imidlertid en fin periode i forsvaret med mye tid til trening. Han utførte tjenesten sin i Oslo og arrangerte orienteringsløp for forsvarets overkommando.

... jeg hadde en luksusperiode i militæret, så jeg kunne ikke hatt det noe bedre ... jeg fikk være der to måneder etter jeg skulle dimme. Da studerte jeg, mens jeg var registrert som militær, for å få med meg et ekstra militært VM.

Jan Fjærestad

9.3 Studietiden

Studietiden var en meget sentral del for mange av de norske langdistanseløperne, der mange var studenter mens de hadde sine beste sesonger. Flere løpere la opp da de begynte å jobbe fordi løping og jobb ikke lot seg kombinere, mens andre forteller om

utfordringer med å kombinere jobb og løping. Studentene hadde en fleksibel hverdag med mye fritid og derav god tid til trening. Økonomisk støtte fra lånekassen og lange ferier var andre fordeler de hadde.

Løperne søkte seg ofte til skoler med gode løpsmiljø. Arne Risa tok lærerutdanning ved Universitet i Bergen og forteller at det var et godt løpsmiljø ved Universitetet, som også tiltrakk seg gode løpere fra Stavanger. Jan Fjærestad tok utdannelsen sin ved Norges tekniske høgskole i Trondheim, på bakgrunn av at de hadde et godt orienteringsmiljø. Henry Olsen fattet sin interesse for friidrett gjennom skoleidretten, mens Stig Roar Husby hadde et optimalt opplegg ved å kombinere studiene på Blindern med løpingen. Da Stig Roar studerte på NIH, kunne det derimot være utfordrende med de obligatoriske arbeidskravene, friluftslivturene og all den daglige fysiske aktiviteten i skoletiden.

Flere løpere hadde studieopphold i USA. Knut Kvalheim studerte ved University of Oregon i Eugene, mens Stig Roar Husby hadde et studieopphold ved Brigham Young University i Provo i staten Utah. Are Nakkim studerte på et universitet i Boston. Han forteller at konkurransene var i nærheten av universitetet, slik at han slapp å bruke mye tid og energi på reising. Dette var på univiersiteter som satset stort på idrett, hvor de fikk trene under svært gode forhold med dyktige trenere, rask og god medisinsk behandling, gode fasiliteter og et høyt nivå på deres medstudenter.

Ja, altså frem til og med gymnaset så var jeg i et miljø med kamerater som ikke drev med idrett, og største forskjellen var jo når jeg dro til USA, så var det jo alt tilrettelagt for idrett der. Et veldig bra utgangspunkt for å få trent godt, men jeg var veldig mye skadet i den perioden. Så jeg fikk nok ikke noe særlig mer verdi ut av den perioden jeg var der [i USA]. Jeg var vel der i ett og et halvt år. Så akkurat det tror jeg ikke spilte noe fra eller til på noe særlig måte, altså det oppholdet der.

Stig Roar Husby

Per Halle hadde en annerledes oppfatning av studietiden:

Jeg må si at det var beinhardt å kombinere et høgskolestudie på landsbrukshøgskolen med løping og trening. Det var veldig mye eksamener. Veldig mye som skjedde i sommerferiene med kurs. Så det var ikke så mange som klarte å holde det gående.

Selv når han skulle delta i OL i 1972 og ventet tvillinger, gjennomførte han et lite tilpasset studieopplegg. Han er videre overbevist om at hardkjøret med skole og familie, hadde en negativ innvirkning på idrettslige prestasjoner.

9.4 Jobb

Per Halle og Stig Roar Husby sluttet å løpe aktivt da de begynte å jobbe, mens andre klarte å kombinere en fast jobb, med løping og familie. Arbeidsgiveren la til rette for løpingen i ulik grad, men det var likevel en krevende kombinasjon, som krevde stor disiplin og god planlegging.

Flere jobbet som lærere, noe som var fordelaktig på grunn av mange skoleferier og en lang sommerferie. Arne Risa jobbet fulltid som lærer og løp ofte til jobb og noen ganger også tilbake, de dagene det ikke skulle være så tung trening. Roy Andersen var også lærer og fikk atpåtill inntil fire uker betalt fri i året utenom lærerferiene, for å kunne reise på treningsleirer og stevner.

Henry Olsen jobbet 100% som brannmann, men fikk tilltelse til å delta på fellestreningene til B.U.L Tromsø, selv om han var på vakt. Han så ikke på jobben som et handicap. Are Nakkim jobbet på kontor med økonomi fra 9 til 15. Han ble ansatt med visshet om at han skulle få drive idrett og fikk fri til trening og stevner. Da Jan Fjærestad begynte å jobbe i 1979, fant ut at han ikke klarte å opprettholde treningsvolumet fra studietiden og måtte derfor endre treningsopplegget. Han jobbet fullt, men fikk fri til å reise på stevner og treningsamlinger.

Jeg trente jo utrolig mye siste året jeg studerte. Så skulle jeg begynne å jobbe og da prøvde jeg fortsatt å trene like mye, men det gikk ikke. Så da måtte jeg jo sette bremsene på og gjøre om på treningen.

Jan Fjærestad

9.5 Amatørbestemmelsene i praksis og holdninger til idretten

Jeg følte at det var løst opp [amatøridretten] når jeg begynte å løpe, på begynnelsen av 80-tallet, så var egentlig hele problemstillingen borte, i og med at du kunne ta imot prispenger på en lovlig måte, ikke svart, og føre det inn på konto.

Roy Andersen

Selv om amatørbestemmelsene var gyldige frem til Idrettstinget godtok profesjonell idrett i 1990, var bestemmelsene i praksis lite overholdt innen norsk friidrett og blant langdsitanseløperne på 1970- og 80-tallet. Bruk av reklame var derimot veldig strengt regulert og nøye fulgt opp. Under konkurranser var det kun små felt på treningstøyet hvor det kunne være reklame, noe som kunne bli målt med linjal. Hvilke reklame som var lovlig varierte også mellom ulike stevner og brudd på reklamereglene kunne føre til bot eller startkarantene.

Penger i idretten var vanskeligere å holde øye med og det eksisterte en svart økonomi, med både startpenger og pengepremier, selv om slikt ikke var tillat i følge amatørbestemmelsene.

De ble ikke overholdt av noen [amatørbestemmelsene]. Alle som kunne tjene penger, tjente penger. Det var ikke mye, stort sett. Så var det noen som tjente veldig mye. De aller beste tjente veldig mye ... 70-årene var i forhold til det [amatørbestemmelsene], så var 70-årene moderne. Det var ikke sånn at folk syntes det var noe som de hadde noe moralsk krav til å forholde seg til ... hvis pengene ble utbetalt åpen og hvit ville vi blitt disket etter amatørreglene. De reglene var basert på den gamle overklasseidretten og var fullstendig akterutseilt i forhold til samfunnet utenfor idretten. De var på en måte ikke våre normer at vi skulle være underholdningsartister uten å få betalt for den interessen vi bidro til. Vi så ikke noe galt i å ta penger for den løpinga publikum ville se. Siden ingen så noe galt i det og ingen kunne forklare hva som var galt med det utenom "å si det er en regel mot det" og [siden] den internasjonale idrettsbevegelsen ikke kunne sies å representere de aktive på den tida, ble det en regel ingen følte seg forpliktet av.

Knut Kvalheim

Henry Olsen opplevde imidlertid at amatørbestemmelsene alltid ble overholdt og at det ikke ble utdelt pengepremier da han var aktiv løper på 1960- og 70-tallet.

9.6 Økonomi

De norske langdistanseløperne levde ikke noe luksusliv. Reiseaktivitet, stipender, sponsorer, start- og premiepenger, familie, studier og jobb, var alle faktorer som var avgjørende for økonomien til løperne. De fleste hadde en helt grei økonomi, mens noen levde under trange forhold. Det var vanskelig å leve av langdistanseløping på 1970- og 80-tallet for de norske mannlige løperne. De var derfor avhengige av inntekter fra jobb eller stipender, i tillegg til sponsorer.

NFIF delte ut ulike stipender til de beste løperne. De ga ikke mye penger, men nok til å komme godt til nytte i en ellers begrenset økonomi. Stipendene ble i alle hovedsak brukt til å reise på samlinger, konkurranser og utstyr. Sponsorer bidro også med utstyr til løpingen.

9.6.1 Svarte penger

Det hadde vært bedre om det var premier i løp, fremfor at det var penger for å komme og løpe, men det var vanskelig å få til. Det var jo ikke noe åpent system. Så det var aldri sånn at jeg visste hva den fikk og den, men vi sto jo i samme køen. Vi sto jo i kø og ventet på tur til kassereren. Det var sånn det var. Alle sto i den køen, bortsett fra de aller beste. De sto ikke der. Sånn som Lasse Viren da han vant OL-gull, så sto ikke han i noe kø. Da var det på et annet type nivå går jeg ut fra. Jeg tror ikke det er veldig mange som skammer seg over det akkurat, jeg tror bare at sånn var det.

Knut Kvalheim

I følge amatørbestemmelsene var det ikke lov til å tjene penger på idretten. Likevel eksisterte det en svart økonomi, der enkelte løpere fikk startpenger og premierpenger. For de fleste løperne, var ikke dette mye penger, men et greit supplement til å klare seg økonomisk. Enkelte løpere fikk også penger gjennom skoprodusenter og klubben sin, mens de som oppnådde gode internasjonale plasseringer på maraton, kunne få sponset reise og opphold av løpsarrangørene.

Det var noen arrangører der du bare kunne risikere at du fikk en tusenlapp eller noe sånt, i hånden. Og da gadd du ikke ringe til [NFIF]. Altså, i utgangspunktet skulle du gi beskjed til NFIF og satt de inn der og tatt de ut igjen til utgifter. Men det var det jo ingen som gjorde hvis de fikk det [kontanter].

Jan Fjærestad

I et forsøk på å rydde opp i flyten av svarte penger, innførte NFIF utøverfond på begynnelsen av 1980-tallet, der alle inntekter tjent gjennom idretten gikk inn. En annen fordel med disse fondene, var at utøverne slapp å betale skatt av pengene. Likevel kunne de bare brukes til idrettsrelaterte forhold som nye løpesko, treningstøy og liknende. Fondene ble opprettet for at løperne skulle få lov til å delta i internasjonale mesterskap, uten å bli ansett som profesjonell.

I Norge var de veldig restriktive [i anvendelse av fondene], da kunne du heller ikke leve av fondet. Så da måtte du få det via andre stipender. Og det var jo ikke så mange som fikk ... Man var jo nødt til å jobbe, så enkelt var det. Selv om jeg kunne vel kanskje, hvis jeg hadde vært singel, så kunne jeg overlevd på klubb og løpepenger, altså startpenger og premiepenger. Men jeg var jo da etablert, hadde hus og etter hvert også ett og to barn, og da betyr jo det at økonomien, du kan liksom ikke overse den ... Jeg vil ikke si den var kritisk, men den bestemte litt for hvor mye du kunne satse.

Roy Andersen

9.7 Media

Oppmerksomhet i media ble stort sett oppfattet som positivt og fungerte som motivasjon og en pådriver for videre løping. Imidlertid hendte det at enkelte oppslag fikk en negativ innvirkning og krevde mye energi for den det gjaldt. Jan Fjærestad opplevde dette da det ble stilt spørsmålsteget til om han burde satse på både friidrett og orientering, der daværende formann i NFIF, Hans B. Skaset, ga han et ultimatum om å prioritere én av idrettene. Stig Roar Husby ble også negativt involvert i media, som innebar en mer personifisert diskusjon i forbindelse med uttak til et VM. Roy Andersen erfarte også medias negative sider under de 22 månedene han var plaget med skader, hvor det ble lagt vekt på at han alltid var skadet. Til tross for disse enkeltepisode, opplevde løperne medieoppmerksomhet på en positiv måte.

Jeg oppfattet det som positivt. Men det er klart, når du får førstesideoppslag i Aftenposten og på forskjellige aviser, så synes jeg det var litt mer tungt når jeg fortsatt hadde medieoppmerksomhet, i den perioden hvor jeg fortsatt var skadet. Det er hyggelig at de husker deg, men det å bli avbildet som “den med skade”, det var mer sånn som kona mi sa: Det er jeg som sliter og må jobbe for at du skal komme deg på jobben skadet, men det står ikke noe bilde av meg. Sånn mer humoristisk da. Men jeg vil jo si at, uten media hadde du ikke kunnet driv elliteidrett. Det er jo en del av grunnlaget. Det har jo blitt enda mer siden jeg la opp.

Roy Andersen

9.8 Doping

Jeg må si at hele dopingproblematikken hang som en svart sky i bakgrunnen hele tiden, som både irriterte og var frustrerende, og stjal noen ganger litt for mye oppmerksomhet og energi. Spesielt fordi du møtte folk etterpå, som du tenkte at: Han er nødt til å være dopet, for nå slår jeg han igjen og det har bare gått en måned etter mesterskapet og nå er han plutselig dårligere enn meg igjen. Du kunne nesten plukke dem ut ... Det synes jeg var det tyngste med idretten. Altså, hvis vi skal tenke holdningsmessig. Det var at du noen ganger følte at du

kjempet helt forgjeves, for at du visste at det var en del rundt deg, som ikke hadde rene kort. Så var det en ganske sterk holdning til anti-doping i de norske miljøene, og vi var jo ganske transparente. Det var et lite miljø og det var veldig oversiktlig.

Roy Andersen

Doping i internasjonal friidrett var omfattende på 1970- og 80-tallet, men norske langdistanseløpere tok stor avstand fra bruk av prestasjonsfremmede midler. Dette blant annet på bakgrunn av sterke holdninger.

Vi visste jo det at øst-tyskerne og øst-europeerne dopet seg. Eller vi trodde vi visste i alle fall. Det var i alle fall det som var praten da. Men vi sa ingenting, fordi det å begynne å komme med det som et argument, da følte man seg som en dårlig taper, hvis vi begynte å skylde på [at andre løpere dopet seg]. Men i ettertid så vet vi jo at våre mistanker var korrekt ... vi brydde oss ikke om hva de andre stelte med.

Henry Olsen

Dop var ikke noe tema i norsk idrett, egentlig. Knut Børø slo meg og jeg slo han, men hvis noen sa til meg at han var dopet ville jeg trodd vedkommende var gal og jeg regner med at Knut [Børø] ville sagt det samme om meg. Skjønner ikke hva de snakker om [de som eventuelt påsto det].

Knut Kvalheim

For de finske løperne kunne det virke som de ikke la skjul på at de brukte prestasjonsfremmende midler.

Når vi var på denne DNC-utdelingen [da de fikk DNC-stipend], så var den finske sjefstreneren i friidrettsforbundet, han holdt et foredrag og fortalte at finnene eksperimenterte med doping som ikke ga bivirkninger. Og de steroidene, de sto på masasjebenen til finnene i garderoben. Så det var helt forkastelig og jeg synes det var veldig rart at ingen reagerte på det når han fortalte at de holdt på med de greiene der.

Per Halle

Henry Olsen forteller om liknende opplevelser: "Finnlenderne brukte å si, i sånne koselige lag, at: 'Har ni skifta olje'? Det var jo bloddoping som gjaldt. Det var jo vanskelig å kontrollere". Han forteller videre at dopingkontroller var svært sjeldne og at

det kun var dopingkontroll én gang blant alle løpene han deltok i: “Ingenting. Det var kontroll i EM i 78 i Prague. Da var det dopingkontroll etter løpet. Det husker jeg. Ellers så var det aldri”.

... vi var yeldig klar over det [dopingbruken i andre land], så det var ikke sånn at vi var ubevisste på det ... det var helt forkastelig, men det var ingen som ble tatt. De hadde jo ikke metoder å ta de. Så det var akkurat like umoralsk som det er nå.

Per Halle

10. Diskusjon

Som vi kan se av dataene gjengitt i tabellene 3, 6 og 9, viser disse at norske langdistanseløpere oppnådde bedre løpstider på 1970- og 80-tallet sammenlignet med dagens løpere. Dette gjelder de aller beste og de mange løperne som fulgte bak de beste. Jeg skal forsøke å finne svar på hvorfor så mange norske langdistanseløpere løp så fort i perioden 1970-1990 og hvorfor det i dag er langt færre løpere som oppnår like gode tider på langdistanse. Dette til tross for at treningen har blitt mer vitenskapeliggjort, samtidig som dagens langdistanseløpere i stor grad benytter seg av de samme treningsmetodene som før. Dagens langdistanseløpere har også et større støtteapparat og lever under bedre økonomiske forhold, noe som tillater dem å være idrettsutøvere på fulltid. Det kan derfor virke som forholdene er lagt bedre til rette for å bli god på langdistanse i dag, enn tidligere.

Med utgangspunkt i min analyse av treningen og redegjørelse av faktorer utenom treningen og i hverdagen til de beste norske langdistanseløperne på 1970- og på 80-tallet, vil jeg trekke frem og diskutere ulike forhold som kan ha påvirket den resultatmessige tilbakegangen. Det er rimelig å tro at svaret på dette er av sammensatt art, og at flere ulike faktorer har bidratt til denne utviklingen innen norsk langdistanseløping.

... vi hadde så mye dårligere forhold, tror jeg ... Jeg tror kanskje at vi har det for godt i oppveksten i dag, at Ola Nordmann er for kraftig til å løpe fort, også at det kan være noe der. At det kan være at høyden og vekten øker og det er mer velstand, og det er kanskje ikke så lett for en øvelse som langdistanse å hevde seg i et sånt system.

Per Halle

10.1 Økt velstand i vestlige land

En resultatmessig tilbakegang i langdistanseløp, har også vist seg i andre vestlige land (Benson, 2004; Grix & Parker, 2011). Det er derfor rimelig å tro at de årsaksforklarende faktorene til disse tendensene er lignende i andre vestlige land. Felles for disse landene er at velstanden har økt betydelig de siste tiårene, der inntekt og fritid har økt, samtidig som den vestlige befolkningen har blitt mer inaktiv (Lieberman, 2013). Den teknologiske utviklingen har gjort at mer stillestående aktiviteter har blitt mer

dominerende, med bruk av TV, PC og mobiltelefoner. Dette har igjen ført til at omfanget av livsstilssykdommer også har økt, på grunn av lite fysisk aktivitet og feilaktig ernæring (Lieberman, 2013).

De gode langdistanseløperne på 1970- og 80-tallet hadde et høyt aktivitetsnivå gjennom oppveksten i etterkrigstiden, med mye uorganisert fysisk aktivitet utendørs og mye konkurransebetont lek. Til sammenligning har færre barn og unge etter 1990 bedrevet uorganisert fysisk aktivitet i samme grad (Breivik & Gilberg, 1999). Breivik & Gilberg (1999) antyder også at fysisk aktivitet blant barn og unge ble mer organisert og kontrollert ut over 1990-tallet. Den enorme veksten i antall medlemmer i NIF fra midten av 1960-tallet, bekrefter dette og skyldtes i stor grad en tilstrømming av barn og unge til den organiserte idretten (Tønnesson, 1986). Medlemstallene for barn og unge i NIF, fortsatte å stige ut over 1990 og 2000-tallet (Goksøyr, 2008). Samtidig som medlemstallene steg, økte velstanden og folk fikk mer penger. Det ble derfor flere som fikk råd til å betale for medlemskap i NIF. Dette tyder på at den organiserte idretten overtok mye av den uorganiserte fysiske aktiviteten. Dette gjør at barn og unge som har vokst opp de siste 40 årene, har fått mesteparten av den fysiske aktiviteten gjennom organisert idrett. Det kan derfor stilles spørsmålsteget om fraværet av den uorganiserte og lekbetonte fysiske aktiviteten, kan gi barn og unge dårligere forutsetninger for senere å oppnå gode løpstider på langdistanse. Kenyanere, som er med å dominere internasjonal langdistanseløping i dag, var også svært aktive i barne- og ungdomsalderen og løp ofte lengre distanser til og fra skolen (Hamilton, 2000). Det er derfor mye som tyder på at et høyt aktivitetsnivå og uorganisert lek i ung alder er en forutsetning for å bli god i langdistanseløping.

I alle fall var det sånn at vi var lite inne. Det var hvis du hadde kamerater på besøk og sånt, så var det svært sjeldent du kunne være inne og finne på noe. Uansett hvilket vær det var, så var vi ute å lekte cowboy og indianer, eller var ute og syklet, eller fant på et eller annet. Masse sånne aktiviteter som vi fant på ute ... Det var bare sånn det var. Det var sjeldent at vi var hjemme. Det var for å være inne å gjøre lekser, hvis vi var inne.

Jan Fjærestad

10.2 Mentalitet i langdistanseløping

Grix & Parker (2011) viser at løpstidene i britisk langdistanseløping har blitt svakere fra starten av 1990-tallet og at dette samfaller med at antall mosjonister (personer som løper for helsens skyld og for å holde seg eller komme i god fysisk form) har økt på bekostning av antall konkurranseløpere (personer som løper for å prestere bedre og deltar ofte i konkurranser). Konsekvensene av dette er at færre løpere har som mål å oppnå best mulig løpstider på langdistanse, mens bare det å delta i en løpekonkurranse har blitt et mål for mange mosjonister.

I Norge ble holdningene til idrett endret etter som joggebølgen kom mot slutten av 1970-tallet. I likhet med Storbritannia, ble det et økt fokus på kropp, helse og fysisk form, på bekostning av et prestasjons- og konkurranseperspektiv. Dette skjedde som en reaksjon på den økte velstanden, der flere ble mindre aktive og antall livsstilsykdommer økte. Idrett og fitness (fysisk aktivitet på treningsstudio) har dermed blitt brukt til å forsøke å øke det generelle fysiske aktivitetsnivået. Det kan derfor tenkes at andelen konkurranseløpere har blitt lavere også i Norge. Dersom andelen konkurranseløpere i Norge igjen blir høyere, er det sannsynlig at flere løpere oppnår gode løpstider på langdistanse.

De norske langdistanseløperne på 1970- og 80-tallet prioriterte i stor grad løpingen foran alt annet, og hadde effektive treningsopplegg med stor kontinuitet over mange år. Mentaliteten innen idrett på 1970-tallet hadde videre et fokus på at utøvere på det høyeste nivå måtte ha vinnervilje (Tønnesson, 1986). Samtidig hadde de også sterke holdninger for ikke å skylde på andre personer eller faktorer, dersom de presterte dårlig. Men selv om de hadde en "tøff mentalitet", er det nødvendigvis ikke tilfelle at dette ikke gjelder for dagens langdistanseløpere. Siden det i dag ser ut til å være færre konkurranseløpere, kan det tenkes at det vil være flere med en tøff mentalitet dersom andelen konkurranseløpere øker.

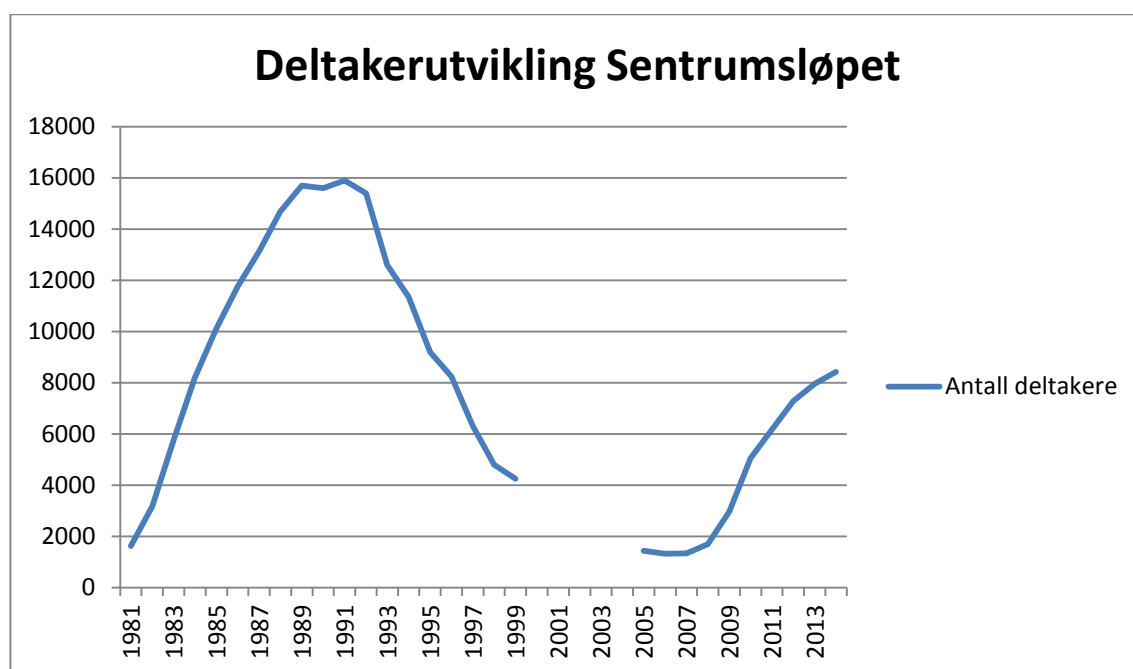
10.3 Flere løpere før?

Selv om fordelingen av antall mosjonister og konkurranseløpere kan være med å forklare tendensene om at løpstidene har blitt svakere, er det også nødvendig å undersøke hvor mange som løp før 1990, sammenlignet med perioden i ettertid.

For å få en grov oversikt over utviklingen for antall løpere fra 1970 og frem til i dag, vil det være nyttig å undersøke utviklingen i antall friidrettsstevner og deltakelse på disse. En slik oversikt kan også vise utviklingen for antall konkurranseløpere i denne perioden. NFIF hadde imidlertid ikke gi tall på dette (Sandvig, telefonsamtale, 12. mai, 2014).

Interessen for løping kan også vises ved å undersøke deltakerutviklingen i mosjonsløp, men det må presiseres at slike løp har åpen deltakelse for løpere på alle nivåer og gjenspeiler ikke direkte omfanget av andelen konkurranseløpere.

Sentrumsløpet (10 000 m gateløp) har blitt beskrevet som Norges største løp på 1980-tallet og kan gi en enkel oversikt over løpsinteressen over tid. På den tiden trakk løpet til seg internasjonale løpestjerner som blant andre Steve Ovett og andre baneløpere, noe som gjør at deltakerutviklingen i Sentrumsløpet kan antyde deltakelse både for konkurranseløpere og mosjonister. Deltakerantallet sier imidlertid ingenting om denne fordelingen.



Figur 4: Deltakerutvikling i Sentrumsløpet (Kondis, u.å; Leira, 2014a, 2014b). Deltakerantallet i perioden 2000-2004 var ikke tilgjengelig.

Figur 4 viser deltakerutviklingen i sentrumsløpet fra det ble arrangert for første gang i 1981, frem til 2014. I oppstartsåret 1981 fullførte under 2000 deltakere løpet, mens

deltakerantallet steg til nesten 16 000 i løpet av 1980-tallet. Deretter synker antallet nedover til under 2000 løpere igjen, før det i de siste årene har begynt å stige på ny.

Som vi kan se av dataene gjengitt i tabellene 3, 6 og 9, har de beste løpssidene på langdistanse i grove trekk blitt svakere fra 1990. Dette samfaller med at deltakerantallet i Sentrumsløpet synker fra starten på 1990-tallet. For distansene 10 000 m og maraton ble derimot tidene svakere for de nest beste (10- 50 beste) allerede rundt 1980, mens de nest beste tidene (10- 50 beste) på 5000 m blir svakere fra 1990. Dette viser tegn på at løpssidene for de nest beste ble svakere på de lengre distansene (10 000 m og maraton), selv om deltakerantallet i Sentrumsløpet samtidig økte betraktelig fra starten av 1980-tallet. Det er derfor tvilsomt at joggebølgen, med økt deltakelse i gateløp, har bidratt til de mange gode løpssidene på langdistanse. I stedet kan det se ut som andelen mosjonistløpere ble større, på bakgrunn av at tidene for de nest beste viser tendenser på å bli svakere samtidig som deltakerantallet steg.

Tabell 3 viser at det ikke er registrert løpstider for de 50. beste 5000 m-løperne i 2010 og 2011, mens tabell 6 viser at det ikke er registrert løpstider for de 30.-50. beste 10 000 m-løperne i 2000 og 2005 og de 40.-50- beste mellom 2010 og 2012. Til sammenligning ble det registrert løpstider for de 50 beste for alle år mellom 1970 og 2000 på både 5000 m og 10 000 m. Fraværet av registrerte løpstider kan tyde på at andelen konkurranseløpere har blitt mindre de siste årene.

Tabell 9 viser at det ikke ble registrert løpstider for de 40.-50. beste på maraton i 1970 og for de 50. beste i 1972. I motsetning til tallene på 5000 m og 10 000 m, viser tabellen for løpstider på maraton at det har blitt registrert løpstider for de 40. og 50. beste tidene, etter år 2000. Dette viser at maraton har en annen utvikling enn 5000 m og 10 000 m, noe som kan forklares med at maraton ble en populær distanse under joggebølgen. Men selv om maraton ble populært, ble løpssidene svakere, spesielt for de nest beste (10-50 beste).

Det økende deltakerantallet i gateløp som Sentrumsløpet fra starten av 1980-tallet, ser ut til å skyldes at andelen mosjonistløpere ble større på bekostning av andelen konkurranseløpere. Joggebølgen kan derfor ha bidratt til at løpssidene blant de nest beste ble svakere.

10.4 Konkurransen fra andre idretter

Det har kommet til flere nye idretter i de siste årene, samtidig som “fitness” har blitt stadig mer populært. Med konkurranse fra flere idretter, minsker sjansene for at barn og unge velger å satse på langdistanseløping. En av årsakene til at langdistanseløping blir valgt bort, kan forklares på bakgrunn av velstanden i vestlige land. Siden flere har blitt inaktive i dag, er det naturlig å tro at idretter som krever mindre for å bli god, blir mer attraktive. Langdistanseløping er også en idrett der utbyttet kan virke lite sammenlignet med andre idretter og i forhold til innsatsen som legges ned for å oppnå gode prestasjoner i langdistanseløping.

Sisjord (Sisjord, 2011) skriver at mange ungdommer velger de nye idrettene (som brettidretter, kiting, skating med flere) fordi de ofte er tilknyttet en viss risiko og gir sanselige opplevelser gjennom bevegelse, mestring og prestasjon. Til sammenligning kan langdistanseløping sees på som en mer kjedelig og monoton idrett, som ikke gir de samme opplevelsene som disse nye idrettene.

Muligheter til å tjene penger på idretten spiller også inn i valg av idrett og i dag finnes det mange flere idretter der mulighetene for å tjene godt med penger er store (blant andre fotball), sammenlignet med langdistanseløping. I tillegg bidrar media med å gjøre idretter attraktive, der enkelte idretter som fotball i dag får mye større oppmerksomhet enn friidrett og langdistanseløping. Dette kan gjøre at de idrettene som får størst oppmerksomhet i media, oftere blir valgt av barn og unge.

Ifølge Pierre Bourdieu (Sugden & Tomlinson, 2000) kan valg av idrett bli brukt til å skille mennesker fra ulike sosiale klasser. Siden fattige land som Etiopia og Kenya i dag dominerer på verdensbasis i langdistanse, kan det ifølge Bourdieus klasseteori gjøre at personer i rikere vestlige land som Norge, velger idretter som krever høyere kulturell, sosial og økonomisk kapital enn det å drive på med langdistanseløping.

Samtidig har avstanden opp til de beste internasjonale langdistanseløperne blitt større, slik som dataene grafene i figur 1-3 viser, der de beste internasjonale løpstidene har økt siden starten av 1990-tallet, mens de norske løpstidene viser tendenser til å ha blitt svakere. Dette gjør at veien opp til de aller beste blir svært lang for en ung norsk

langdistanseløper og gjør det enklere å velge andre idretter, der nordmenn har større muligheter til å hevde seg internasjonalt, som for eksempel langrenn.

Disse overnevnte faktorene kan alle være med på å forklare hvorfor færre velger å satse på langdistanseløping i dag, sammenlignet med de som ble gode på 1970- og 80-tallet. Likevel er det fortsatt noen som velger å satse på langdistanseløping i dag, og da er det interessant å undersøke om selve treningen har forandret seg.

10.5 Trener de annerledes nå?

Kunnskap om trening har økt siden 1970- og 80-tallet, både blant trenere og utøvere. Treningslitteratur er i dag også mer tilgjengelig og av større omfang enn tidligere, der mye informasjon finnes gratis på internett. Samtidig har treningen blitt mer vitenskapeliggjort, med blant innføring av blant annet intensitetssoner, pulsmålere GPS og laktattesting. Dagens langdistanseløpere har også muligheten til å være idrettsutøvere på fulltid, noe som vær svært vanskelig å gjøre under amatørtiden. Dette gjør at løperne kan prioritere mer tid til trening og restitusjon, da de ikke er avhengig av å jobbe ved siden av idrettsatsingen. I tillegg kan dagens langdistanseløpere hente inspirasjon og kunnskap om trening fra de tidligere gode norske langdistanseløperne. Marius Bakken, rekordholder på 5000 m, var inspirert av Per Halles treningsdagbøker og brukte mange av Halles erfaringer til å selv bli en av Norges beste langdistanseløpere. Benson (2004) anbefaler også unge langdistanseløpere å hente kunnskap om treningen fra de beste løperne.

Selv om forholdene for å bli god i langdistanseløping er bedre og mer tilrettelagt i dag, har treningsmetodene forandret seg lite eller ingenting siden Arthur Lydiard introduserte sin treningsmodell på 1960-tallet (Kondis, 2005, nr. 1, s.33). Dette viser også Asle Rønning Tjelta (2013) i sin analyse av seks av Norges beste langdistanseløpere på 2000-tallet. Her ser vi at løperne trente etter Lydiards prinsipper. Det er derfor lite sannsynlig at selve treningen kan forklare at flere oppnådde gode løpstider på 1970- og 80-tallet, sammenlignet med perioden i ettertid.

En forklaring kan imidlertid være forskjeller i treningen til ulike type løpere. Som vist tidligere ser det ut til at andelen mosjonister har økt på bekostning av antall konkurranseløpere. På grunn av den økende andelen mosjonistløpere, er det tenkelig at

mange av disse ikke har et stort nok treningsvolum eller nok trening med høy intensitet. Mye tyder derfor på at mosjonistløpere ikke oppfyller arbeidskravene for langdistanseløpere på et nasjonalt/internasjonalt nivå. Dette fordi mosjonister ikke har som mål å prestere på et slikt nivå, men løper for å oppnå helsefordeler eller holde seg i god fysisk form. Dersom flere løpere skal oppnå gode løpstider på langdistanse, må andelen konkurranseløpere økes, slik at flere trener i henhold til arbeidskravene i internasjonal langdistanseløping.

Samtidig skjer spesialisering i idrett mye tidligere i dag enn før. Flere av de beste løperne på 1970- og 80-tallet drev på med flere ulike idretter og trente forholdsvis lite systematisk frem til 20-års alderen eller sent i tenårene, før de valgte å satse utelukkede på langdistanseløping. I tillegg kan eksempelet med Jan Fjærestad nevnes, som aldri valgte å spesialisere seg, men som drev på med både orientering og langdistanseløping parallelt, samtidig som han oppnådde gode resultater i begge idretter. Likevel er tendensene motsatt for de beste kenyanske løperne, som dominerer internasjonal langdistanseløping. Kenyanerne starter med seriøs løpetrening tidlig. Enoksen & Tønnessen (2000) skriver at kenyanske barn mellom 15 og 18 år trener stort sett to økter pr dag og løper i underkant av 80 km/uke (noen løper mer i perioder). En fellesfaktor for de norske langdistanseløperne på 1970- og 80-tallet og kenyanerne løperne er imidlertid at de begge var svært fysisk aktive i barne- og ungdomsårene.

Ernæring har også fått et større fokus og har blitt mer komplisert i dag, sammenlignet med perioden 1970-1990. Langdistanseløperne på 1970- og 80-tallet spiste det de omtalte for "et vanlig norsk kosthold", mens i dag har mat blitt en viktigere del av idretten og for folk flest. Det har også blitt et større fokus på væskeinntak, der karbohydratholdige sportsdrikker og energigeléer blir anbefalt i forbindelse med trening og konkurranser. Tidligere var det få som drakk under løpeturene, og når de drakk utenom treningen, drakk de som oftest vann. Dette tyder på at en enkel tilnærming til ernæring kan være fordelaktig for å oppnå gode resultater på langdistanse eller at et moderne vitenskapelig basert kosthold ikke er fordelaktig for å oppnå gode løpstider.

En annen forklaring kan være at vitenskapeliggjøringen av treningen har gjort langdistanseløping for komplisert. De beste langdistanseløperne på 1970- og 80-tallet gjorde treningen sin enklest mulig og styrte den i stor grad av erfaringer og i mindre grad

av eksperter som for eksempel trenere. Det kan dermed være viktig å gi løpere stor frihet til å bli bedre kjent med sin egen kropp og hva som fungerer for den enkelte løper, uten å være avhenigig av for mange forstyrrende faktorer som tar vekk fokus fra selve løpingen. Teknologisk utstyr kan være eksempler på slike faktorer.

10.6 Teknologisk utvikling

Grix & Parker (2011) "... it is undeniable that advancements in technology have profoundly changed the way that individuals (particularly children and young people) fill their leisure time..." (s. 621)

Den teknologiske utviklingen har vært stor de siste tiårene. TV, PC og mobiltelefoner har overtatt mer og mer av fritidsbeskjeftigelsene våre, kjøring blir mer utbredt og samfunnet har endret seg til å bli mer tilrettelagt for den enkelte. Flere jobber som tidligere krevde muskelkraft, har blitt automatisert, samtidig som antall stillesittende jobber har økt. Et resultat av denne utviklingen er at det generelle aktivitetsnivået har blitt lavere. Løpere har nå fått mer teknologisk utstyr som mer eller mindre har blitt en naturlig del av hverdagen for de fleste av dagens løpere. Pulsklodder med GPS, laktatmålere, løpemusikk, treningsapper og tredemøller har stjelt mye av oppmerksomheten og fokuset fra selve løpingen, og kan dermed være mer til hinder for enn hjelp til egne prestasjoner. 1970- og 80-tallets løperne var ikke avhengig av teknologisk utstyr i noen betydningsfull grad, noe som kan tyde på at fraværet av teknologi kan ha vært en fordel.

Mange mener de nye faste banedekkene som kom utover 1970-tallet, ga bedre løpstider, sammenlignet med de gamle grusbanene. Likevel uttaler flere av langdistanseløperne på 1970- og 80-tallet at de faste banedekkene gjorde skaderisikoen større, fordi piggskoene satt godt fast i underlaget og hindret føttenes naturlige vridninger under fotisettet. De faste banedekkene ble imidlertid brukt av både de beste langdistanseløperne på 1970- og 80-tallet og de beste langdistanseløperne i ettertid. En hensiktsmessig tilnærming til bruk av faste banedekker kan derfor være å begrense baneløpingen med piggsko til å gjelde viktige konkurranser.

Før introduksjonen av de nye løpskoene på 1970-tallet, med myke mellomsåler og opphøyde hæler, var løpeskoene flatere og hadde en hardere såle. Selv om den nye

typen løpesko blir hyppig brukt av mesteparten av dagens løpere, finnes det ingen vitenskapelige beviser for at en slik skotype gir prestasjonsmessige- eller skadeforebyggende fordeler (Richards et al., 2009; Wallden, 2010). Dr. Casey Kerrigan har gjennomført flere studier som undersøkte effektene av høye hæler og myke såler i sko, og konkluderer med at et optimalt løpeskodesign burde ha en tynn og flat såle, uten mykt dempemateriale (Kerrigan, 2014). Et slikt skodesign tilsvarer i stor grad den skotypen mange av de norske langdistanseløperne som var aktive mellom 1970 og 1990 brukte, og spesielt før de myke moderne løpeskoene ble introdusert i Norge på 1970-tallet (Friidrett, 1984, nr. 4, s.29). Flere av løperne fulgte trenden og byttet over til de nye mykere løpeskoene, men det var mange løpere på 1970-tallet (og tidligere) som brukte den gamle og flate skotypen gjennom hele sine aktive karrierer. Felles for alle langdistanseløperne i perioden 1970-1990, er at de brukte den gamle og flate skotypen i barne- og ungdomsalderen, der de også hadde et høyt fysisk aktivitetsnivå og gjennomførte mange varierte aktiviteter i disse skoene, over mange år. Den gamle skotypen kan relateres til dagens minimalistiske løpesko, som er ment å gi mange av de samme fordelene som barbeint løping (Squadrone & Gallozzi, 2009). Samtidig har kenyanske langdistanseløpere også veldig aktive barne- og ungdomsår, der mange har løpt mye barbeint, selv om de senere har benyttet den nye typen myke løpesko i sitt voksne liv (Enoksen & Tønnessen, 2000; Lieberman, 2000). Kanskje har mye og variert aktivitet tidlig i livet, barbeint eller med flate sko uten dempemateriale, skapt et godt grunnlag for tåle den belastningen som kreves på langdistanseløp senere i livet. Henry Olsen er et godt eksempel. Han er blant de norske langdistanseløperne som hadde et størst treningsvolum (200-280 km/uke i gr.p), løp mye på asfalt i flate løpesko uten mykt dempemateriale og var aldri plaget med skader. Det kan derfor se ut til at de norske langdistanseløperne på 1970- og 80-tallet kan ha hatt fordeler av å bruke den gamle typen løpesko, spesielt i barne- og ungdomsårene.

11. Oppsummerende konklusjon

En rekke faktorer kan ha ført til at de beste norske løpstidene på langdistanse for menn har blitt satt på 1970- og 80-tallet. De beste langdistanseløperne i denne perioden vokste opp i en tid med mye og variert uorganisert fysisk aktivitet, der spesialisering innen løping og langdistanse, ikke fant sted før i slutten av tenårene eller tidlig i tyveårene. Det ble trent mye over mange år, der tre løpere benyttet en treningsmodell med et stort treningsvolum (120-180 km/uke) og mye trening på lav intensitet (SVLI), mens to løpere hadde et lavere treningsvolum (200-300 km/uke), men løp mer på høyere intensitet (LVHI). Tre løpere gjennomførte trening som kan plasseres imellom disse to treningsmodellene (150-200 km/uke). Alle løperne baserte treningen sin på Arthur Lydiards treningsmodell, noe som ga bedre løpstider enn trening etter den intervallbaserte treningsmodellen. Likevel lærte de mye av egne og andres erfaringer. Klubbene skapte gode miljøer for langdistanse og der løperne som oftest fikk konkurrere mot bedre løpere. Amatørtiden gjorde at det var lite penger innen idretten, men stipender under studietiden eller en tilpasset jobb muliggjorde satsingen på langdistanse. Motivasjonen kom fra ønsket om å bli best og av gleden de fikk av å løpe. Løperne kjennetegnes ved å ha en effektiv hverdag, der mesteparten av fritiden ble brukt til restitusjon.

Økt velstand i Norge kan være med på å forklare hvorfor det i dag er langt færre som oppnår gode løpstider på langdistanse, sammenlignet med perioden 1970-1990. Som en følge av velstanden og den teknologiske utviklingen, har den norske befolkningen blitt mer inaktiv, samtidig som barn- og unge i mindre grad driver uorganiserte aktiviteter utendørs. Dette kan ha ført til at det flere løper for helsens skyld og for å holde seg eller komme i god fysisk form. Det er derfor sannsynlig at andelen mosjonistløpere øker, på bekostning av konkurranseløpere, noe som gjør at det blir færre løpere som trener så mye som skal til for å prestere godt på langdistanse. Samtidig ser det ut til at andre og mer attraktive idretter har gjort at færre velger å satse på langdistanseløping. Dette kan være fordi det internasjonale nivået på langdistanse i dag er veldig høyt sammenlignet med det nasjonale nivået og at det derfor er andre idretter som kan virke enklere å hevde seg i for norske idrettsutøvere. Dagens langdistanseløpere har bedre treningsmuligheter og økt kunnskap om trening, samtidig som treningen har blitt mer vitenskapeliggjort. Likevel trener de i stor grad etter de samme treningsmetodene som langdistanseløperne

på 1970- og 80-tallet. Som jeg har argumentert for i oppgaven, kan den teknologiske utviklingen med pulsklokker, laktattesting, tredemøller, løpemusikk, treningsapper og myke løpesko ha en forstyrrende effekt på det å prestere godt i langdistanseløping. Mange av de norske langdistanseløperne i perioden 1970-1990 oppnådde bedre løpstider enn løpere i ettertid, uten bruk av det overnevnte teknologiske utstyret. Det kan derfor stilles spørsmålsteget om teknologisk utstyr faktisk hjelper løpere til å forbedre prestasjonsevnen på langdistanseløp eller om det tvert imot kan ha negative innvirkninger.

11.1 Forslag til videre forskning

Det vil være interessant å gjøre en direkte sammenligning mellom de beste langdistanseløperne på 1970- og 80-tallet og de beste langdistanseløperne i perioden etter 1990. En slik studie bør analysere trening og undersøke tilretteleggingen av hverdagen som langdistanseløper og andre faktorer utenfor treningen.

Videre er forholdet mellom konkurranseløpere og mosjonsløpere noe som bør undersøkes nærmere. Dette i forhold til motivasjon og målsettinger for langdistanseløping, i tillegg til å gå mer i dybden på hvorfor andelen mosjonistløpere ser ut til å ha steget på bekostning av antall konkurranseløpere.

Den teknologiske utviklingen vil også være grunnlaget for en ny studie. Her kan det være interessant å undersøke effektene av de teknologisk løpsutstyr som løpesko, pulsklokker, laktattester, treningsapper, tredemøller, løpemusikk og liknende. Dette for å finne ut om dagens teknologiske utstyr og vitenskapeliggjøringen av treningen gir løpere prestasjonsmessige fordeler eller ulemper.

Litteraturliste

Utrykte kilder

Treningsdagbøker

Jan Fjærestad: Utvalgte uker fra november 1976 til juli 1978

Stig Roar Husby: 1973-1988

Henry Olsen: 1977-1978

Sammendrag av trening

Roy Andersen: treningsskisse for årene 1980-1987

Muntlige kilder

Intervjuer

Arne Risa (f.1944), dato for intervju: 29.11.2013

Henry Olsen (f.1945), dato for intervju: 18.12.2013

Per Halle (f.1949), dato for intervju: 28.11.2013

Knut Kvalheim (f.1950), dato for intervju: 11.11.2013

Stig Roar Husby (f.1954), dato for intervju: 18.11.2013

Jan Fjærestad (f.1954), dato for intervju: 21.11.2013

Roy Andersen (f.1955), dato for intervju: 28.11.2013

Are Nakkim (f.1964), dato for intervju: 19.11.2013

Trykte kilder

Benson, T. (2004). *Australian middle and long distance running in the 21th century.*

Hentet 13. juni 2013 fra

http://www.benson.com.au/downloads/aust_middle_long_dist_running.pdf

Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization. Theory and methodology of training* (Fifth ed.). United States: Human Kinetics.

- Breivik, G., & Gilberg, R. (1999) *Hvorfor ble de beste best?* Oslo: Norges Idrettshøgskole, Institutt for samfunnsfag.
- Butler, M. (2011). *13th IAAF World Championships In Athletics: IAAF Statistics Handbook. Daegu 2011* (M. Butler Ed.). Monaco: IAAF Media & Public Relations Department.
- Drange, M. (2013). *Den store dopingbløffen*. Oslo: Kagge forlag AS.
- Enoksen, E. (2002). *Utviklingsprosessen fra talent til eliteutøver. En longitudinell og retrospektiv undersøkelse av en utvalgt gruppe talentfulle friidrettsutøvere*. (Dr. Scient. Avhandling), Norges Idrettshøgskole, Oslo.
- Enoksen, E., & Tønnessen, E. (2000). *Friidrett : fordypningsbok : studieretning for idrettsfag*. Oslo: Gyldendal undervisning.
- Gjerset, A. (1992). *Idrettens treningslære*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Goksøyr, M. (2008). *Historien om norsk idrett*. Oslo: Abstrakt forlag.
- Gotaas, T. (2008). *Løping, en verdenshistorie*. Oslo: Gyldendal norsk forlag A/S.
- Grix, J., & Parker, A. (2011). Towards an explanation for the decline of athletics in the UK: a case study of male distance running. *Sport in society*, 14(5), 612-628.
- Hamilton, B. (2000). East African running dominance: what is behind it? *Br J Sports Med*, 34(5), 391-394.
- Hanstad, D. V. (2009). *Anti-doping in sport : a study of policy development since 1998* (Ph.d), Norwegian School of Sport Sciences, Oslo.
- Husby, S. R. (1982). *En analyse av treningsarbeidet til fire norske langdistanseløpere: Knut Kvalheim, Per Halle, Knut Børø og Arne Kvalheim*. (1 årig mellomfagstillegg i idrett Fordypningsoppgave), Norges Idrettshøgskole.
- IAAF. (2014). Records & lists. Hentet 26. mai 2014 fra <http://www.iaaf.org/records/toplists/sprints/100-metres/outdoor/men/senior/2014>
- Kerrigan, D. C. (2014). The race to build a better shoe: biomechanists now know how to build a healthier shoe. So why aren't shoe companies making them? *IEEE Pulse magazine*, 5, 55-58.

- Kjeldstadli, K. (1999). *Fortida er ikke hva den en gang var*. Oslo: Universitetsforlaget AS.
- Kondis. (2013). Norgesstatistikk. Hentet 29. mai 2013 fra <http://www.kondis.no/debeste.140929.no.html>
- Kondis. (u.å). Statistikk fra Sentrumsløpet. Hentet 27. april 2014 fra <http://www.kondis.no/sentrumslopet2000/sentrumslopetstatistikk.html>
- Kulturdepartementet. (1999). *St.meld. nr 14. Idrettslivet i endring: Om statens forhold til idrett og fysisk aktivitet*. Oslo.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2010). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Leira, H. (2014a). Over 5000 påmeldte på Sentrumsløpet. Hentet 27.april 2014 fra <http://www.kondis.no/over-5000-paameldte-paa-sentrumslopet.5429417.html>
- Leira, H. (2014b). Sentrumsløpet i solskinn og sommervær. Hentet 15. mai 2014 fra <http://www.kondis.no/sentrumslopet-med-sommerlig-solskinnsloepsfest.5477805-127676.html>
- Lieberman, D. (2010). Foot strike patterns and collision forces in habitually barefoot versus shod runners. *Nature*, 463(28), 531-535.
- Lieberman, D. (2013). *The Story of the Human Body: Evolution, Health, and Disease*. United States: Pantheon.
- Lydiard, A., & Gilmour, G. (1978). *Running the Lydiard way*. Mountain view: World publications.
- Møst, A. (1995). *Norsk friidrett 1896-1996. Raskest, høyest, lengst i 100 år*. Oslo: Universitetsforlaget AS.
- NFIF. (2013). Statistikk. Hentet 26. mars 2014 fra <http://www.friidrett.no/stevner/statistikk1/Sider/Statistikk.aspx>
- Noakes, T. (2003). *Lore of running* (fourth ed.). South Africa: Oxford University press Southern Africa.

- Persson, L. K., & Pettersson, T. (1995). *Svensk friidrott 100 år*. Stockholm: Sellin & Partner bok och idé AB.
- Pharo, H. (1990). *Tjelve hundre år*. Oslo: Chr. Schibsteds Forlag A/S.
- Polley, M. (2000). 'The amateur rules': Amateurism and professionalism in post-war British athletics. *Contemporary British History*, 14(2), 81-114. doi: 10.1080/13619460008581583
- Richards, C. E., Magin, P. J., & Callister, R. (2009). Is your prescription of distance running shoes evidence-based? *British journal of sports medicine*, 43, 159-162.
- Sisjord, M. K. (2011). Nye ungdomsidretter - Bidrag til mangfold og endring av idrettsfeltet. In D. V. Hanstad (Ed.), *Norsk idrett: indre spenning og ytre press* (pp. 87-104). Oslo: Akilles.
- Squadrone, R., & Gallozzi, C. (2009). Biomechanical and physiological comparison of barefoot and two shod conditions in experienced barefoot runners. *J Sports Med Phys Fitness*, 49(1), 6-13.
- Sugden, J., & Tomlinson, A. (2000). Theorizing sport, social class and status. . In J. Coakley & E. Dunning (Eds.), *Handbook of sport studies* (pp. 291-301). London: Sage publications.
- Tjelta, A. R. (2013). En analyse av treningen til seks av Norges beste langdistanseløpere. In L. I. Tjelta, E. Enoksen & E. Tønnessen (Eds.), *Utholdenhetstrening. Forskning og beste praksis*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Tjelta, L. I. (2013a). Treningsintensitet i utholdenhetstrening. Hjerterefrekvens, laktatverdier og konkurransefart. In L. I. Tjelta, E. Enoksen & E. Tønnessen (Eds.), *Utholdenhetstrening. Forskning og beste praksis*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Tjelta, L. I. (2013b). Treningsregimer i langdistanseløping de siste 90 årene. Slik har de fode utøverne trent. In L. I. Tjelta, E. Enoksen & E. Tønnessen (Eds.), *Utholdenhetstrening. Forskning og beste praksis*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Tjelta, L. I., Tønnessen, E., & Enoksen, E. (2014). A Case Study of the Training of Nine Times New York Marathon Winner Grete Waitz. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 9(1).

Tønnessen, E., & Enoksen, E. (2013). Hvordan trente fem kvinnelige verdensener i deres mest suksessfulle sesong? In L. I. Tjelta, E. Enoksen & E. Tønnessen (Eds.), *Utholdenhetstrening. Forskning og beste praksis*. Oslo: Cappelen Damm AS.

Tønnessen, E., Enoksen, E., & Tjelta, L. I. (2004). Arbeidskrav og rammeplaner for en internasjonal 5000 m-løper. In L. I. Tjelta & E. Enoksen (Eds.), *Utholdenhetstrening*. Kristiansand: Høyskoleforlaget AS.

Tønnesson, S. (1986). *Norsk idretts historie. Folkehelse, trim, stjerner 1939-1986*. Oslo: Aschehoug.

WADA. (2010). A Brief History of Anti-Doping. Hentet 20. februar 2014 fra <http://www.wada-ama.org/en/about-wada/history/>

Wallden, M. (2010). Shifting paradigms. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 14(2), 185-194.

Yesalis, C. E. (2002). History of drugs in sport. In M. S. Bahrke & C. E. Yesalis (Eds.), *Performance enhancing substances in sport and exercise* (pp. 1-20): Champaign: Human Kinetics.

Yttergren, L. (2012). *Träna är livet. Träning, utbildning och vetenskap i svensk friidrott, 1888-1995*. Malmö: Malmö högskola.

Fagmagasiner

Friidrett (1970-1989), utgitt av Norges Friidrettsforbund

Kondis (1973-2005), utgitt av Den Norske Maratonklubb

Tabelloversikt

| | |
|--|----|
| Tabell 1: Antall personlige bestenoteringer i løp fra 100 m til maraton. Tallene er hentet fra NFIF, 2013 og er oppdatert 01.01.2013 | 19 |
| Tabell 2: Norske rekorder på 100 m til maraton Tallene er hentet fra NFIF, 2013 og er oppdatert 01.01.2013..... | 20 |
| Tabell 3: Norske bestetider på 5000 m, 1970 – 2012. Tallene er hentet fra NFIF, 2013 og er oppdatert 01.01.13. Bokstaven “X” viser at det ikke har blitt registrert løpstider for det gjeldende året. Det kan skyldes at det var færre løpere og følgelig ikke tilstrekkelig til å utgjøre 50 løpere. Tabellen er basert på løpstider hentet fra utvalgte år..... | 22 |
| Tabell 4: 10 beste tider av norske løpere på 5000 m. Tallene er hentet fra NFIF, 2013 og er oppdatert 01.01.13 | 23 |
| Tabell 5: Rekordutvikling for verdensrekorder på 5000 m, 1970-1990. (Butler, 2011) 23 | |
| Tabell 6: Norske bestetider på 10 000 m, 1970 – 2012. Tallene er hentet fra NFIF, 2013 og er oppdatert 01.01.13. Bokstaven “X” viser at det ikke har blitt registrert løpstider for det gjeldende året. Det kan skyldes at det var færre løpere og følgelig ikke tilstrekkelig til å utgjøre 50 løpere. Tabellen er basert på løpstider hentet fra utvalgte år..... | 24 |
| Tabell 7: 10 beste tider av norske løpere på 10 000 m. Tallene er hentet fra NFIF (2013) og er oppdatert 01.01.13..... | 25 |
| Tabell 8: Rekordutvikling for verdensrekorder på 10 000 m, 1970-1990.(Butler, 2011) | 26 |
| Tabell 9: Løpstider for norske maratonløpere, 1970 – 2012. Tall fra 2000 og oppover, er hentet fra Kondis (2013), mens tall før 2000 er hentet fra NFIF (2013). Bokstaven “X” viser at det ikke har blitt registrert løpstider for det gjeldende året. Det kan skyldes at det var færre løpere og følgelig ikke tilstrekkelig til å utgjøre 50 løpere. Tabellen er basert på løpstider hentet fra utvalgte år. | 27 |
| Tabell 10: 10 beste tider av norske løpere på maraton. Tallene er hentet fra NFIF (2013) og er oppdatert 01.01.13..... | 28 |
| Tabell 11: Rekordutvikling for verdensrekorder på maraton, 1970-1990. (Butler, 2011) | 29 |
| Tabell 12: Intensitetstabell tilpasset løpsfart til norske mannlige langdistanseløpere på elitenivå, modifisert etter Olympiatoppens 8-delte intensitetsskala (L. I. Tjelta, 2013a) | 40 |

Figuroversikt

- Figur 1:** Grafisk resultatutvikling på 10 000 m for norske mannlige langdistanseløpere og resultatutviklingen for verdensrekorder (Butler, 2011; IAAF, 2014; NFIF, 2013). Grafene er basert på løpstider hentet fra utvalgte år..... 10
- Figur 2:** Grafisk resultatutvikling på 5000 m for norske mannlige langdistanseløpere og resultatutviklingen for verdensrekorder (Butler, 2011; IAAF, 2014; NFIF, 2013). Grafene er basert på løpstider hentet fra utvalgte år..... 21
- Figur 3:** Grafisk resultatutvikling på maraton for norske mannlige langdistanseløpere og resultatutviklingen for verdensrekorder (Butler, 2011; IAAF, 2014; Kondis, 2013; NFIF, 2013). Grafene er basert på løpstider hentet fra utvalgte år..... 26
- Figur 4:** Deltakerutvikling i Sentrumsløpet (Kondis, u.å; Leira, 2014a, 2014b). Deltakerantall i perioden 2000-2004 var ikke tilgjengelig..... 90

Vedlegg

Vedlegg 1: Intervjuguide

Vedlegg 2: Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjekt, med samtykkeskjema

Vedlegg 3: Brev fra Norsk Samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS (NSD),
personvernombudet for forskning.

Vedlegg 4: Godkjenning fra Norges Friidrettsforbund

Vedlegg 1

Intervjuguide

- Hva fikk deg til å begynne med langdistanseløping?
- Hvilke målsettinger hadde du for å drive med langdistanseløping? Utvikling: ungdom, junior og senior - Mesterskap? Dueller? Bli best?
- Motivasjon – Hva drev deg? Indre og ytre – Løping en livsstil? avhengighet?
- Idrettslig bakgrunn: Andre idretter i oppveksten? Viktig? Aktivitetsnivå ellers i befolkningen? Var mosjon en sentral del av folks liv?

- Hvilken utdanning tok du?
- Hvilken betydning hadde studietiden for dine (fremtidige) trening og prestasjoner? Utenlandsopphold - USA? Kultur og holdning - Var du i Forsvaret? Tok de hensyn til løpingen din?
- Hvor bodde du som aktiv? Hva hadde bodsted å si for egen satsing? Var enkelte steder optimale for å satse på langdistanseløping?
- Hverdagen som løper – Kombinere løping og familie – nok tid til trening? Hva gjorde du utenom løpingen? hvilke fritidsaktiviteter var vanlige på den tiden?

- Hvordan var din økonomiske situasjon som aktiv løper?
 - o Yrke? Jobbet du 100%? Var dette en utfordring?
 - o Økonomisk støtte: Stipender? Sponsorere? Konto i NFIF, hvordan fungerte det?

- Ditt forhold til NFIF? Kom du godt overens? Både til hjelp og hinder for egen satsing?
- Hvilket forhold hadde du til Den Norske Maratonklubb? Hvis ja, hvor viktig var DNM for norsk langdistanseløping?

- Hvordan ble langdistanseløpere sett på da du var aktiv? Hadde de høy status?
- Mye oppmerksomhet i media? Medførte dette et stort press?
- Holdninger til idretten? - Fair play – tap og vinn med samme sinn? Eller handlet alt om å vinne?

- Amatørbestemmelser – ble disse alltid overholdt?
- Reklame – sponsoravtaler – penger under bordet

- Hvordan trente du for å oppnå dine gode resultater? Utvikling: Ungdom, junior og senior
 - Grunntreningsperiode og konkurranseperiode: Distanser? Antall km/uka/mnd/år – Ulike perioder - Fikk du nok restutisjon? Hvor mange konkurranser?
 - Treningsmetoder: Langkjøring, intervall, terskeltrening/surhetstrening fartslek, hurtighet, motbakkeløp
 - Intensitet: Treningstider fra faste løyper? (Hastighet) - hvor mange harde økter? Hvor mye rolig?
 - Hvor gjennomførte du treningen? Baneløp/landevei/terreng, utenlandsopphold (syden/høydetrening)?
 - Alternativ trening (Styrke, ski etc.)
 - Hvor kom kunnskapen om trening fra? Inspirert av Lydiard/Bowerman etc.?
 - Treningsdagbøker? Kan jeg få et utdrag av en treningsuke i gr.tr.periode og konk.periode?
 - Gjennomførte du mental trening? – Visualisering – Avspenning – Indre dialog
 - Fysiske forutsetninger: Hvordan var dine forutsetninger for å bli langdistanseløper?
 - Kosthold – ulike dietter? Væsker (vann/sportsdrikker/annet) – Måltider? Hvor ofte?
 - Var du mye plaget med skader?

- Stor utvikling innen: Løpesko/piggsko (Hvilke sko brukte du?) – tredemølle – kunststoffdekke - pulsmålere. Hvilken betydning hadde dette?

- Hvor viktig var klubben din?
 - Treningsmiljø - Hvilket forhold hadde du til andre løpere – eventuelt andre sentrale personer?
 - Hvem var treneren din? Hvilken rolle og innflytelse hadde han? Viktig for dine prestasjoner?

- Dopingproblematikken ble mye diskutert, spesielt i forbindelse med kasteøvelsene. Samtidig ble langdistanseløperen Martti Vainio ble tatt for bruk av anabole steroider i 1984. Hvordan opplevde du denne situasjonen i langdistansemiljøene? Bloddoping?
- Er det noe du vil legge til?

Vedlegg 2

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet

Dagens norske mannlige langdistanseløpere oppnår dårligere tider enn løpere i perioden 1970-1990

Bakgrunn og formål

Formålet med studien er å forsøke å gi en forklaring på hvorfor norske langdistanseløpere oppnådde bedre tider i perioden 1970-1990 sammenlignet med resultater fra senere tid. Jeg vil undersøke om samfunnsforholdene lå bedre til rette for langdistanseløping i denne perioden og se på om treningen deres kan forklare hvorfor tidene har blitt dårligere. Prosjektet er en masteroppgave ved Norges Idrettshøgskole.

Jeg ønsker å intervju løpere som var i norgestoppen innen langdistanseløping i perioden 1970-1990.

Hva innebærer deltakelse i studien?

Deltakelse i studien innebærer et forskningsintervju med mastergradsstudent, som vil omhandle spørsmål om treningshistorikk, samfunnsforhold og andre faktorer som kan ha en innvirkning på prestasjonen innenfor en gitt tidsperiode. Intervjuet vil bli registrert med lydopptaker.

Hva skjer med informasjonen om deg?

Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt. Kun student og veileder vil ha tilgang til personopplysninger, som vil bli oppbevart i låst skap og på bærbar pc med sikkerhetskode.

Det ønskes at deltaker nevnes med fullt navn i publikasjonen. Dersom dette ikke er ønskelig, kan deltaker når som helst trekke seg fra intervjuet eller be om at opplysninger behandles konfedensielt.

Prosjektet skal etter planen avsluttes 31.05.14. Personopplysninger og opptak fra intervjuet vil ikke bli brukt til annet enn mastergradprosjektet, der lydfilene blir slettet etter at intervjuet har blitt skrevet ned (transkribert).

Deltaker har rett til å se over opplysninger om vedkommende som skal brukes i oppgaven, for å kunne korrigere eventuelle misforståelser.

Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke ditt samtykke uten å oppgi noen grunn. Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger om deg bli anonymisert.

Dersom du ønsker å delta eller har spørsmål til studien, ta kontakt med Andreas Nymo, telefon nr. 41 64 36 67, epost: nymo.andreas@gmail.com eller Matti Goksøyr, telefon nr. 23 26 24 06, epost: m.e.goksoyr@nih.no

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS.

Samtykke til deltakelse i studien

Jeg har mottatt informasjon om studien, og er villig til å delta

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 3

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS
NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



Hauan 138fagrus gate 2
N-5007 Bergen
Norge
Tel: +47 55 58 21 17
Fax: +47 55 58 96 50
nsd@nsd.uib.no
www.nsd.uib.no
Org.nr: 085 921 884

Matti Goksøy
Seksjon for kultur og samfunn
Norges idrettshøgskole
Postboks 4014 Ullevål stadion
0806 OSLO

Vår dato: 10.09.2013

Vår ref:35343 / 3 / LT

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 04.09.2013. Meldingen gjelder prosjektet:

| | |
|----------------------|--|
| 35343 | <i>Dagens norske langdistanseløpere oppnår dårligere tider enn løpere i perioden 1970-1990</i> |
| Behandlingsansvarlig | <i>Norges idrettshøgskole, ved institusjonens øverste leder</i> |
| Daglig ansvarlig | <i>Matti Goksøy</i> |
| Student | <i>Andreas Nymo</i> |

Personvernombudet har vurdert prosjektet og finner at behandlingen av personopplysninger er meldepliktig i henhold til personopplysningsloven § 31. Behandlingen tilfredsstiller kravene i personopplysningsloven.

Personvernombudets vurdering forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, ombudets kommentarer samt personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

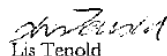
Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema <http://www.nsd.uib.no/personvern/meldeplikt/skjema.html>. Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://pvo.nsd.no/prosjekt>.

Personvernombudet vil ved prosjekrets avslutning, 01.06.2014, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen


Vigdis Namtvedt Kvalheim


Lis Tenold

Lis Tenold tf: 55 58 33 77
Vedlegg: Prosjektvurdering
Kopi: Andreas Nymo, Rolf E. Stenersens allé 38 A, H0702, 0858 OSLO

Personvernombudet for forskning



Prosjektvurdering - Kommentar

Prosjektnr: 35343

Det gis skriftlig og muntlig informasjon og innhentes skriftlig samtykke for deltakelse og behandling av personopplysninger. Personvernombudet finner informasjonsskrivet tilfredsstillende utformet i henhold til personopplysningslovens vilkår.

Når det gjelder rekruttering og førstegangskontakt med utvalget legger personvernombudet til grunn at dette er klarert og godkjent av Norsk friidrettsforbund. ?

Innsamlede opplysninger registreres på privat pc. Personvernombudet legger til grunn at veileder og student setter seg inn i og etterfølger Norges idrettshøgskole sine interne rutiner for datasikkerhet, spesielt med tanke på bruk av privat pc til oppbevaring av personidentifiserende data.

Innsamlede opplysninger anonymiseres og lydbåndopptak makuleres ved prosjektslutt, senest 01.06.2014. Med anonymisering innebærer at navnelister slettes/makuleres, og ev. kategorisere eller slette indirekte personidentifiserbare opplysninger. Dersom det viser seg vanskelig eller uhensiktsmessig å anonymisere alle informanter i den endelige oppgaven vil studenten måtte avklare dette med den enkelte og innhente et aktivt samtykke til publisering av personopplysninger, samt at aktuelle informanter vil gis anledning til å reservere seg mot publisering. ?

Vedlegg 4



Godkjenning av forskningsprosjekt om langdistanseløping

Norges Friidrettsforbund godkjenner at masterstudent ved Norges idrettshøgskole, Anders Nymo, gjennomfører sitt forskningsprosjekt om langdistanseløping i Norge.

Oslo, 12.nov 2013

Veslemøy Hausken Sjøqvist

Utviklingsansvarlig, Norges Friidrettsforbund

