

Forord

Denne masteroppgaven er en studie av norske supermosjonister håndtering av hverdagens krav. Forskning på supermosjonister er det ikke forsket så mye på det sosiologiske plane, og da spesielt her i Norge. Løping er har relativt økning det siste ti-året og vi er en slags ny joggebølge. Målet med oppgaven har vært å se hvordan supermosjonistene erfarer fordeler og ulemper igjennom det å løpe, og hvordan håndtere deres mengdetreningen med familie og jobb. Dette har var først belyst via teorien om serious leisure og familierelasjoner. Det har vært interessant og krevende å se på supermosjonister i et idrettssosiologisk perspektiv, og jeg har lært mye. Etter mange år som student er det merkelig å tenker over at siste studentoppgave er ferdigskrevet. Det er mange som fortjener en tak. Først og fremst vil jeg takke til deres som tok deres tid til å stille opp på og deres meninger og erfaringer igjennom det å være supermosjonist, uten deres hadde det ikke blitt noe oppgave! Videre vil jeg takke veilederen min, førsteamanuensis Arve Hjelseth. Du har hatt svaret på det meste og har vært flink til å gi konkrete tilbakemeldinger på det jeg har lurt på, og du har alltid svart relativt raskt i tillegg.

Jeg vil også takke min bror, Bjørn Harald, som har tatt seg tid til å korrekturlese hele oppgaven. Samtidig vil jeg også takke denne støtten jeg har av familien underveis. I tillegg vil jeg takke til mine medstudenter, for sosialt og faglig hygge underveis.

Håper denne oppgaven kan være på bidra forståelse for fenomen mange ikke helt forstår hvor en klarer å kombinere familie, barn og jobb. Jeg er spent på hvordan jeg selv kommer til å strukturere det!

Sammendrag

I denne oppgaven har jeg sett på supermosjonister løping og deres opplevelser rundt det å løpe på fritiden og håndtering av familieliv og jobb. Målet har vært å studere hvordan supermosjonister kan ses i lys av serious leisure. I den sammenheng har supermosjonistenes situasjon, erfaring, og tanker vært utgangspunkt for oppgaven. Jeg foretok dybdeintervju med 8 utøvere, 2 kvinner og 6 menn.

Oppgaven tar utgangspunkt i teori som serious leisure, samt familierelasjoner og avhengighet. I tillegg tidligere forskning angående fysisk aktivitet, serious leisure og jobb. Disse teoriene er valgt for å forstå helheten av en serious leisure-utøver. Analysen er delt i to, der jeg først undersøker hva supermosjonister erfarer av fordeler og ulemper av løpingen. Deretter ser jeg på hvilken påvirkning familie, jobb og konkurranse gir dem.

Funnene viser at at en del av kjennetegnene i serious leisure blir bekreftet. Respondentene opplever mange fordeler med løping kontra motgang, som de eventuelt takler relativt bra. Respondentene erfarer mange belønninger ut ifra løpingen, men det sosiale kommer ikke like godt frem pga. prioriteringen som gjøres i forhold til familie og jobb.

Respondentenes koner/menn alle forståelse, og har sin støtte på det de gjør. Supermosjonistene tilpasser seg også til resten av familien angående løpingen. Deres påvirkning innad familien er sterk, men alle har et fokus på sunt kosthold og at fysisk aktivitet er bra. Jobb er en arena der strukturen også er viktig, men mye av løping blir som regel brukt til og fra jobb. Deres samvær med kolleger har sin side, og relativt sjelden angående om løping, samt også andre personligheter. Flere deltar i konkurranser og de har alle sine rutiner på det.

I denne oppgaven så ligger det at opplevelsen er av relativt positiv art, nøkkelen for supermosjonister ligger i balansegangen slik at det ikke går utover det som gjelder familie, jobb og tilslutt trening med tanke på totalbelastningen.

Innhold

1. Innledning	1
1.1 Problemstilling	3
1.2 Strukturen i oppgaven	5
2.0 Teori.....	7
2.1 Fra leisure til serious leisure	7
2.2 Serious Leisure: Seks kjennetegn	8
2.3 Belønninger.....	10
2.4 Serious leisure –diagrammet	11
2.5 Familierelasjoner	14
2.6 Avhengighet.....	17
2.7 Trening og jobb	18
3. Metodisk framgangsmåte	21
3.1 Valg av metode og vitenskapelig syn.....	21
3.2 Kvalitativt intervju	22
3.2.1 Forutsetninger og forarbeid som bakgrunn for intervjuguide.....	23
3.2.2 Intervjuguide	24
3.2.3 Strategisk utvalg av respondenter.....	25
3.3 Gjennomføring av intervjuene	26
3.3.1 Transkripsjon av intervju.....	28
3.3.2 Analyse av datamaterialet.....	28
3.4 Forskningens kvalitet	29
3.5 Etiske hensyn	30
4.0 Norske Supermosjonisters syn på fordeler og ulemper ved løping	33
4.1 Oppstart av mengdetrening	33
4.1.1 Påvirkning av foreldre.....	35
4.2 Hva er en supermosjonist egentlig?	37
4.3 Norske supermosjonister opplevelser av løping	38
4.3.1 Fysiske og psykiske fordeler av løping	40
4.4 Sosialpåvirkninger	41
4.5 Løping formet dem personlig gjennom livet.....	42
4.6 Ulemper av løping	44
4.6.1 Skader og motgang	45
4.6.2 Andre ulemper ved løping	46
4.7 Hvorfor løper dem og hva med eventuelt nedtrapping?	50
5. Familie, jobb og konkurranser	53

5.1 Familiesyn og støtten på trening/konkurranser	53
5.2 Barns påvirkning på trening	57
5.3 Supermosjonistene generelle påvirkning innad i familien	59
5.4 Jobb	62
5.4.1 I sammenheng med andre	65
5.5 Tips og vektlegging	66
5.6 Konkurranser	67
5.6. 1 Amatør og profesjonelle	70
5. 6.2 Syn på andre deltagere	71
6. Avsluttende diskusjon.....	75
6.1. Konklusjoner	75
6.1.1 Kjennetegn ved aktiviteten	75
6.1.2 Faremomenter – skader og lignende	76
6.1.3 Prioriteringer i forhold til familie/omgivelser	77
6.1.4 Prioriteringer i forhold til jobb	78
6.1.5 Aspekter ved konkurranser	79
6.2 Hvilke grad teorien besvarer problemstillingen	80
6.3 Videre forskning	81
Litteratur	83
Vedlegg	89

Like the marathon, life can sometimes be difficult, challenging and present obstacles, however if you believe in your dreams and never ever give up, things will turn out for the best.

Meb Keflezighi

1. Innledning

Helt fra tidenes morgen har det moderne menneske brukt beinene, enten til vandring eller under jakt. I dagens samfunn har vi ikke like stort behov for å bruke beinene til å forflytte oss til en plassen til en annen enn tidligere. Maten får vi eksempelvis tak i butikken og dermed må ikke all verdens av krefter får å få den. Vi lever i et samfunn hvor det har blitt en del stillesittende jobber og helsevesenet kommer fram med bekymrende meldinger om helsetilstanden i landet, så å minske stillesitting er like viktig ting (Ekblom-Bak, Ekblom & Hellènius, 2010). I Danmark er det blitt laget en rapport om at en god del andel av hverdagen så sattes (Overgaard, Grøntved, Nielsen, Dahl-Pettersen & Aadahl, 2012). I lyset av dette så finnes de menneske som er aktive og tar vare på helsen sin i stor grad. Det siste ti-året har treningssentre pop-et opp som aldri før i Norge (Johannessen, 2013). Samtidig har det også vært en trend at mange deltar på utholdenhetsløp. Statistisk har økningen i Norges mest kjente Marathon, Oslo Marathon, økt betraktelig på antall deltakertall de siste årene. Antall deltakere har steget og steget, men å delta på slike løp har blitt en trend og en del har brukt slike løp til å nå en målsetning om å komme i form, og dermed blitt enda mer engasjert i løpe. I denne oppgaven skal jeg undersøke hva som driver de som bruker mye tid på langdistanseløping på amatørbasis, og hvordan de avveier tidsbruken mot familie og jobb/karriere.

Marathon er den lengste olympiske løpsdistanse og i den moderne tid blitt sett som det ultimate manndomsprøven i forhold til langdistanseløping. Maraton er på en måte alle løps mor. Distansen som lyder på 42, 195 km stammer fra de greske mytologier om budbringer Feidippides som løp fra slagmarken ved Marathon til Athen og meldte om seier over Perserne. Etter denne kraftanstrengelsen skal han ha falt om på torget på Athen (Sears, 2001)¹. Det skal sies også at tankene rundt Feidippides kom opp da OL skulle bli lansert på slutten av 1800-tallet. Etter den tiden har utviklingen av ferdigheter i løping eller lettere sakt alle idretter skutfart og kampen mot klokken. Det å bryte nye barrierer stadig et mål. På den tiden så hadde jo folk gjerne en jobb siden av når de konkurrerte. Ikke ulikt flertallet av de som deltar eksempelvis i Oslo Maraton i dag. Et eksempel er med Paavo Nurmi som var kanskje det største løpenavnet i mellomkrigstiden. Nurmi skal ha blant annet trent ved å løpe om kapp med toget! I perioden mellom 1912 og 1940, satte den finske løperen over 70 verdensrekorder (Gotaas, 2010) Han var ikke en heltidsutøver, for gjennom livet jobbet han som kortvarer (av

¹ Gotaas (2010) avliver dog denne myten i sin bok. Feidippides skal ha vært en erfaren budbringer og visste å fordele kreftene sine. Han løp fra Aten til Sparta for å hente hjelp og deretter sannsynligvis hjem igjen, en distanse på 48 mil, et løp selv våre dagers ultraløpere ville betenkt seg på å legge ut på. Og han skal ha overlevd.

det engelske ordet *haberdasher*), entreprenør og aksjer-dealer, og ble etter hvert en av Finlands rikeste mennesker i tillegg (Kansallisbiografia, 2015). Nå var Nurmi det vi kaller for toppidrettsutøver, men ikke helt ulikt dagens vanlige mennesker som trener og konkurrerer ved siden av jobb. Det skal nå sies at mange av de som var god fysisk form på den tiden ofte hadde en jobb som var knyttet opp mot fysisk arbeid, eksempelvis manuell gårdsdrift (Goksøyr, 2008). I dag er enkelte mennesker mer bevist aktive enn hva våre forfedre var og noen holder seg mer enn nok i bevegelse enn hva som blir anbefalt.

Det å bevege seg over større avstander er noe som mennesker er skapt for og ifølge Bramble og Lieberman (2004) en viktig rolle i menneskets evolusjon. I dag kommer vi ikke unna at løping er blitt et verdensfenomen. På toppnivå domineres det gjerne av afrikanske løpere, og Kenyanske løpere først og fremst. Kvinnene kom for fullt inn i toppidrett i forrige århundre, og vår egen kanskje største idrettsstjerne, Grete Waitz, ble en frontfigur for disse med sine imponerende prestasjoner, ikke minst New York Maraton. I samme periode hadde vi såkalt joggebølge som pågikk fra 70- og 80-tallet, og som fosteret løpeinteresserte (Oslo Maraton, s.a.a; Goksøyr, 2008). Det å løpe har blitt for mange ett nødvendig korrektiv til et ellers mer stillesittende dagligliv. Det er ulike distanser som spretter opp og det har de siste årene blitt gjerne lengre og kanskje verre Tross dette er det Maraton som troner på toppen hva hvermannsen kan gjennomføre og som mange er villige til å gjennomføre en eller flere ganger. Ved å bare se på deltagerutviklingen i Oslo Marathon, så har utviklingen gått til himmels. Fra perioden 2004 til 2014 har de økt fra ett relativt lavt nivå på 1500 til over 25000 i 2014 (Oslo Maraton, s.a.b). Det har gått i bølger for løpingen sin del og på 80-tallet var den høy, og for så å dale nedover utover på 90-tallet. Oslo Maraton ble eksempelvis ikke arrangert i 2003 pga. lav deltakelse (Lein, 2014; Leira ,2011).

Flertallet som løp i 2014 deltok på halvmaraton (Racetimer²). På 10 år har antall deltakere fordoblet seg 25 ganger og når vi kun ser på antall deltakere, så plasserte det Oslo Marathon blant 299 Maratonløp (2014 sesongen) med over 1000 deltakere (Gilberg, 2015). Vi er inne i en slags ny joggebølge og i slike løp finner vi de som bruker slike løp til å komme i form, de som løper for moro skyld og de som løper for å gjennomføre det en gang i livet. Videre finner vi gruppen mosjonister som bare trener i blant og tester et slikt løp litt for moro skyld. Noen løpere har et så høyt nivå at det er ikke er langt unna eliteutøvere. I mellomstadiet her har vi en gruppe som har blomstret fram de siste årene. En gruppe som tross alt er amatører, men ligger på ett helt annet nivå enn hva den alminnelige mosjonisten

² Racetimer er en svensk organisasjon som hjelper med idrettsarrangører med blant annet tidtaking i løp.

gjør. Enkelte gjør det så respektabelt at man hever øyebrynet litt, jeg snakker nemlig om gruppen supermosjonister, og som på en måte ikke er så ulik finske Nurmi. Med det i bakhodet, hva er egentlig en supermosjonist kontra mosjonist eller for den saks skyld eliteutøver? I 2014 definerte det danske vitenskapsrådet «Vidensråd for Forebyggelse» en supermosjonist slik (Overgaard, Andersen, Grønbak, Lichtenstein, Nielsen, Pedersen & Roos, 2014).

- a) Bruker mange timer i uken på trening, for eksempel 6 timer løping eller 10 timer sykling.
- b) Trener hardt, det vil si at de presser til nærmest utmattelse.
- c) Trener hver dag eller nesten hver dag.

I tillegg kan man også ta med beretninger som at de har jobb, familie osv. En kan jo spørre seg om det er sunt å kombinere denne hardtreningen med hverdagslivets krav? Det danske vitenskapsrådet som hadde sin definisjon på supermosjonister og kom fram til denne konklusjonen om det var farlig eller ikke: (Overgaard et.al, 2014, s 10.)

Samlet kan det konkluderes, at det er sikkert, at det er positive sunnhetsmessige effekter av regelmessig mosjon, men det ikke på nåværende tidspunkt kan gis sikker informasjon om, hvor stor treningsmengde som er sunnhetsmessig optimalt, og når det kan oppstå skadelige effekter. Supermosjonister bør derfor individuelt overveie den sunnhetsmessige påvirkning og eventuell risiko ved deres trening koblet til fysiske og psykiske advarselssignaler og faglig treningsmessig rådgiving.

Dette er en gruppe mennesker som jeg finner interessant og en gruppe mennesker jeg ønsker sette et lys på.

1.1 Problemstilling

Hovedproblemstillingen i denne oppgaven er å se på hvordan supermosjonister kan forstås i lys av teorier om seriøse fritidsaktiviser. Formålet med denne studien er altså å se på hva fordeler og ulemper supermosjonister ser på sin egen aktivitet. Supermosjonister har kommet litt mer i søkelyset i de siste årene, men forskning på dette området og spesielt norske supermosjonister er ikke all verden. Av tidligere norskforskning så kommer vi innpå hvorfor enkelte sosiale grupper har en større andel av høyaktive personer enn andre (Næringsrud, 2011). På et internasjonalt nivå er det eksempelvis gjort forskning på seriøse amatører innenfor

løping, og hvilke fordeler og ulemper med en slik aktivitet gir. Hvorav fordeler var å få følelse av prestasjon, helse og være, samt sosial tilhørighet. Kostnaden lå i skader og frykt (overfall) (Major, 2001). Familieliv kan også sette ting på prøve og det gjorde det for enkelte amerikanske amatørlopere i forskningen til Goodsell og Harris (2011). Der struktur var viktig og ektefellers support en positiv effekt, ellers kunne det bli småkonflikter angående tidsbruken og enkelte måtte inngå kompromisser for å få gjennomført. I tillegg hadde barn (litt forskjellig fra alder til alder) sin påvirkning på det hele og en utfordring i å finne tid. Jones (2000) baserte seg på Stebbins (1992) serious leisure forskning innad en gruppe fotballsupportere og effektene av å være en engasjert fotballsupportere, og kom fram til kostandene kunne overstige gevinsten av det å være over gjennomsnitt engasjert i fotballaget sitt. Enkelte triatlonamatører følte deres intense fokus på å fokusere til ironman kunne gå utover familie, arbeid og det sosiale (Lamont, Kennelly & Moyle, 2013).

Når vi fokuser spesifikt mot supermosjonister og nordmenn er det langt nært i samme skala spesifikt mot løping, men det er gjort eksempelvis på Birkebeinerutøvere av professor Rolf Rønning ved Høgskolen i Lillehammer, som tar for seg dette fenomenet. Hvor det er eksempelvis er mannsdominert, har høy utdanning og en del motiveres av helse. Enkelte tiltrekkes av særegenheter som trening og utstyr (Rønning, 2011). Norske supermosjonister er i framvekst og det er interessant å se hvordan de ser på fordelene og ulemper av tidsbruk på nettopp mengde trening i fritiden. Her vil jeg legge fokuset på de som fokuserer på løping.

Med bakgrunn i dette vil denne oppgaven blir problemstillingen nærmere sagt:

- Hvilke fordeler og ulemper erfarer norske supermosjonister med løping?
- Hvordan håndterer supermosjonister mellom trening, familie og jobb?

Problemstillingene er utformet ved hjelp av tidligere forskningsfunn, som har bidratt til å skape en oversikt for oppgaven. Formålet med oppgaven er å få innsikt i supermosjonister sine tanker og erfaringen av mengde trening. Det empiriske grunnlaget som skal gi innsikt i dette, består av intervjumateriale av åtte norske supermosjonister.

1.2 Strukturen i oppgaven

I kapittel 2 vil jeg presentere mitt teoretiske perspektiv, som omfatter serious leisure. Sider ved familierelasjoner, tegn ved avhengighet og trenings påvirkning på jobb sees også på. Dette vil brukt i analysen for å belyse problemstillingene.

I kapitel 3 vil jeg reflektere rundt de metodevalgene som ble foretatt i oppgaven. Dette gjelder blant annet valg av metode, gjennomføring av datainnsamlingen, og etterarbeid. I tillegg vil jeg vektlegge de etiske sidene ved bruk av kvalitativ intervju.

Analysen vil bli delt i to hovedkapitler for å svare på problemstillingene, hvorav jeg vil ta for meg supermosjonisters syn på fordeler og ulemper ved løping i kapitel 4. Her presenteres og diskuteres intervjurespondentenes svar opp mot teori og tidligere forskning. Kapittel 5 tar for seg den andre analysedelen som omfatter familie, jobb og konkurranse, og dataene for det presentert og diskutert i likhet som forrige kapitel.

Til slutt vil jeg i kapitel 6 trekke fram funnene som er gjort i oppgaven og diskutere dem, og trekke fram særegenhetene fra kapitel 4 og 5.

2.0 Teori

I dette kapitlet vil jeg gå igjennom «Serious Leisure Perspective» og vil først starte på et generelt nivå, før jeg tilslutt går inn på de forskjellige kategoriene.

2.1 Fra leisure til serious leisure

Fritid er den tiden på døgnet da en ikke sover, spiser, jobber eller utfører annet arbeid. Fritid omfatter altså den delen av en persons liv som man mer eller mindre fritt kan bestemme over selv (Fritid, s.a.; Hurd & Anderson, 2010). Fritid har mennesker fått mer og mer av utover 1900-tallet, og 54 arbeidstimer i uka var normalen i 1915. Arbeidstiden har minnet med tariffversjoner utover 1900-tallet og den siste i 1986 med 37,5 arbeidstimer i uka (Stoltz & Stokke, 2013, avsnitt 2). Med slik utvikling har det ført til en har fått mer anledning til andre sysler, og blitt mer tilbøyelig til tidsbruk av hobbyer eller andre tilfredsstillende fritidsaktiviteter. I lyset av dette har det blitt gjort forskning på menneskers tidsbruk av fritiden. Først og fremst skiller vi fritid med jobb, men forskere som arbeider på området har et mer nyansert fra jobb til fritid. En ledende personen innenfor fritidsforskningen er Robert Alan Stebbins, og som et detaljert skille mellom jobb og fritid. For slik Stebbins og samt andre fritidsforskere ser på fritiden, så er den del av balansegangen mellom fem «tider» et menneske har i for eksempel i løpet av en dag. De fem kategoriene er som følger, og blir presentert med engelskord på grunn av engelsk har et større ordforråd enn norsk (Stebbins, 1992).

1. Work, working time, sold time, subsistence time
2. Work-related time, work obligations.
3. Existence time, meeting physiological needs.
4. Non-work obligations, semi-leisure.
5. Leisure, free time, spare time, uncommitted time, discretionary time, choosing time

I lyst av dette så bruker enkelte mennesker en del tid på fritidssysler og var litt av årsaken til at Stebbins startet opp forskning på det som kalles «serious leisure» i 1973 og har vært siden den gang en viktig bidragsyter på feltet (The Serious Leisure Perspective [SLP], s.a.). I ettertid har det også kommet inn flere kategorier, som jeg kommer tilbake til kapittel 2.4. At dette perspektivet tok sitt navn fra den ene kategorien (selve ordet serious leisure), skal på ingen måte tyde på at det er viktigere enn de andre. Snarere tvert imot er perspektivet også

tittelen på grunn av forskingen startet nettopp med serious leisure-feltet (SLP, s.a.). Hvordan kan man egentlig se på personer at de nettopp er serious leisure-utøvere? Igjenom sitt arbeid har Stebbins laget seg seks kjennetegn for å skille «serious leisure» fra «causal(uformell) leisure».

2.2 Serious Leisure: Seks kjennetegn

Robert Stebbins gjorde seg identifikasjoner på seks kjennetegn som skulle skille serious leisure fra causal leisure. Det første kjennetegnet her er behovet for å holde ut, det til tross for at deltakere/utøvere generelt har hyggelig minner om sin aktivitet. Slike situasjoner kan være scenskrekke, angst (i idretten, i å samle inn etc.), fysisk fare (ekstrem sport), tretthet og skader (sport) og flere andre situasjoner som setter de ut av spill. Stebbins trekker fram Lewis (1982) ved å beskrive hvordan bedriftsledere «arbeidet på deres fritid» som en forlengelse av å være leder. Likevel indikerer han at det er klart at de positive følelsene kommer fra aktiviteten til en viss grad, men det gir også et løft å takle motgang (Stebbins, 1992).

Et annet kjennetegn for «serious leisure» er tendensen for amatører, hobbyamatører og frivillige til å ha karriere i sine bestrebelser. Disse såkalte bestrebelser er varige sysler med sin egen bakgrunn for eventualiteter, historier av vendepunkter og ikke minst stadier av prestasjon eller engasjement. Det er alt annet enn flyktige hendelser som er blottet for sosial eller psykologisk kontinuitet. Frivillighetsarbeidere, kan for eksempel returnere flere dager i uken i mange år for å hjelpe folk som lever utenfor samfunnet, amatører kan male og selge et dusin lerreter i løpet av et tiår. Den som løper kan kanskje vinne et eller annet løp i løpet av løpene de deltar på.

Det tredje kjennetegnet leder over til tendensen av å ha fordeler i aktiviteten. For eksempel betydelig personlig innsats basert på spesielt tilegnet seg kunnskap, opplæring, eller dyktighet (og noen ganger alle tre) (Stebbins, 1992). Lewis (1982) sin studie trekker fram karakteristika som showmanship, dugelighet, fingerferdighet, vitenskapelig kunnskap, verbale ferdigheter, lang erfaring i en rolle, og fremfor alt vedvarende individuell innsats. Dette skiller amatører og hobbyamatører fra såkalte «dabblers»³ og allmennheten forøvrig. Videre så er det noen ganger at denne ferdigheten og kunnskap er ervervet utenfor formelle utdanningsprogram, som kommer gjennom selvstyrt læring (Carpenter, Patterson & Pritchard, 1990).

³ En amatør som deltar i en aktivitet uten seriøs intensjon, men besitter en fordelaktig egenskap.

Det fjerde kjennetegnet har Stebbins oppdaget etter hvert via forskningen og innebærer åtte holdbare fordeler som finnes hos amatører i sine ulike sysler: selvreal, selvberikelse, selvutfoldelse, rekreasjon eller fornyelse av selvtillit, følelse av prestasjon, forbedring av selvbilde, sosial interaksjon og tilhørighet og varige fysiske effekter av aktiviteten. Bare den niende fordelen selvtilfredsstillelse eller ren moro er betydelig mer flyktig enn de foregående åtte. I tillegg preger også det causal leisure. Selvtilfredsstillelse og i mindre grad sosial interaksjon er vanligvis de eneste fordelene som tilfaller hos de som utøver aktiviteten enkelt ganger (Stebbins, 1992). Ta for eksempel den aktuelle mosjonisten. Igjennom trening kan han få bedre selvbilde via atletisk kropp og fra kommentarer om det. Han har en sosial tilhørighet ved å løpe med likesinnet mosjonister. Han får følelse av prestasjoner via fremgangen han gjør, som for øvrig blir vanskeligere etter hvert.

Det femte kjennetegnet som skiller det seriøse fra useriøse, er den unike «ethos» som vokser opp rundt hver forekomst. På grunn av de tidligere nevnte kjennetegn har amatører, hobbyamatører og frivillige en tendens til å utvikle en bred subkultur som er manifestert i forskjellige måter i deres «idiocultures⁴» (Fine 1979). Sagt på en annen måte, serious leisure-deltakerne bærer på sine interesser innenfor sine egne sosiale verdener. Dette er en verden som likesinnet kan møtes på grunn av sin interesse og det oppstår et slags bånd på grunn av den interessen (Unruh, 1980). Et eksempel er det felleskapet om løpere har før og etter et løp, og hvor det ofte snakkes om løperelaterte emner. Mye av causal leisure kan ikke bli unnfanget på grunn av i disse vilkårene.

Det sjette og siste kjennetegnet knytter seg til de foregående fem og utøvende i serious leisure tendens til å identifisere seg sterkt med sine utvalgte sysler. De er tilbøyelig til å snakke stolt, ivrig, ofte om dem til andre mennesker og presenterer seg ofte via disse sysler når samtaler med nye bekjentskaper formes. Forskning på amatører indikerer at de ofte skjønner de noen ganger er for entusiastiske i diskusjoner om deres hobby (Stebbins, 1992).

Stebbins indikerer det er klart fra innholdet at adjektivet "seriøse" legemliggjør kvaliteter som alvor, oppriktighet, betydning og nøyaktighet (Stebbins, 2005a). For utøvere som kommer under «serious leisure», viser det seg også at finnes belønninger av å være.

⁴ Idioculture er definert som et system av kunnskap, holdninger, atferd og skikker som deles av medlemmer av en felles gruppe. Hvorav medlemmer kan referere og ansette som grunnlag for videre samhandling (Fine, 1979, s. 734).

2.3 Belønninger

Forskning av serious leisure har ført til oppdagelser av distinktive sett av belønning for hver enkelt aktivitet ifølge Robert Stebbins (2005a). Deltagerne er blitt tilfredsstilt ut fra belønninger de har fått ut fra det, enten om det er boksing, isklatring eller dans for den saks skyld. En annen ting er at det veier det opp mot dem selv, men også kostnadene for å drive aktiviteten. Selv serious leisure-utøvere kan også få dårlige tider, som nevnt i første kjennetegnet i forrige delkapittel. Uansett vil deltageren være tilfredsstilt med aktiviteten, for fritidsaktiviteten gir også sterke belønninger. Belønningene som forekommer i serious leisure er som en jakt mer eller mindre, og er gjentakende verdier som tiltrekker og beholder entusiastene. Hver serious leisure virksomhet er begge ledet og blir ledet av stadig søkende etter disse belønningene. Et søk kan ta måneder og ifølge Stebbins flere år i idrett før en er tilfredsstilt med sine rolle som amatør, hobbyamatør eller frivillighetsarbeider. De ti belønningene nedfor er resultater av Stebbins arbeid av flere undersøkelser på de tre kategoriene. Som listen nedfor viser, er belønningene i serious leisure overveiende av personliggrunnlag (Stebbins, 2005a).

Personlige belønninger.

1. Personlig berikelse (verdsatte opplevelser)
2. Selvrealisering (utvikle ferdigheter, evner og kunnskap)
3. Selv- uttrykkelse (uttrykke ferdigheter, evner og kunnskap som allerede er utviklet)
4. Selvbilde (kjent for andre som en del for serious leisure deltakere)
5. Selv-tilfredstillelse (kombinasjon av overfladisk glede og dyp oppfyllelse)
6. Re-etablering (regenerering) av seg selv gjennom alvorlig fritid etter en dags arbeid
7. Finansavkastning (fra en seriøs fritidsaktivitet)

Sosiale belønninger.

8. Sosial tiltrekning (assosiere med andre serious leisure-deltakere, med klienter som frivillig og deltar i den sosiale verden av aktiviteten)
9. Gruppe bragd (gruppens innsats i gjennomføringen av et serious leisure prosjekt)
10. Bidrag til vedlikehold og utvikling av gruppen (inkludert sansene av å hjelpe føle seg trengt og være altruistiske i å gjøre bidrag)

I Stebbins sine studier på amatører, hobbyamatører og frivillige, så er det ulikt syn på belønningene og det på grunn av de utførte forskjellige aktiviteter på fritiden. Dette medførte en forskjellig vektning under intervjuene (Stebbins) på deres refleksjon ovenfor deres viktighet

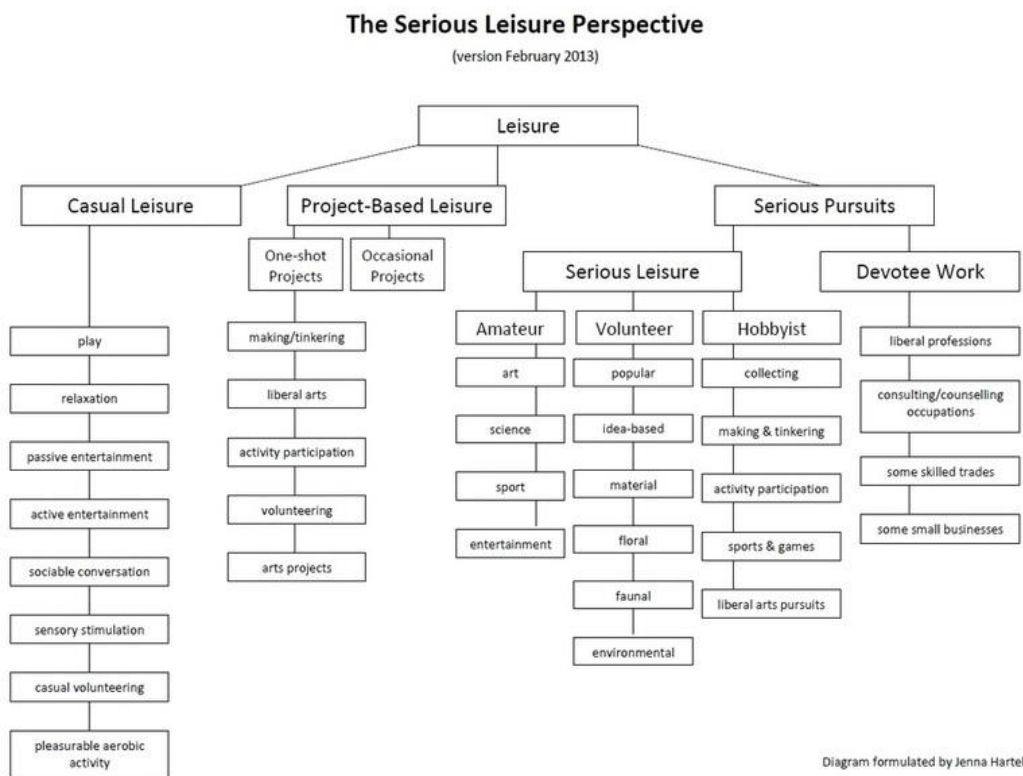
ovenfor andre. Likevel, noen felles syn var det blant dem. For studier av sport for eksempel, viste det seg i form av sin personlige betydning, et flertall av seriøse fritids deltakerne rangerer selvberikelse og selvopptatte som nummer én og to. Dessuten for å få belønning, må deltagerne ha et viss grunnlag av relevante ferdigheter, kunnskap og erfaring. (Stebbins, 1993). Selv-aktualisering var noe ofte rangert som nummer tre i viktigheter og som blir høyt belønnet i serious leisure-konseptet.

Det er her SLP kommer frem og de ulike kategoriene for ulike fritidsutøvinger vi mennesker kan utføre i den dyrebare fritiden vår. For igjennom kjennetegn og eventuelle belønninger, er det en gjerne en syssel eller aktivitet vi gjør.

2.4 Serious leisure –diagrammet

Robert Stebbins sitt «serious leisure-perspektiv» tar for alle slags fritidssystemer et menneske kan bruke fritiden sin på.

Figur 1: The Serious Leisure Perspective



Figur 1, The Serious Leisure Perspectivie som viser alle kategoriene. Fra Hartzel, J., 2013. *Diagrams of the Serious Leisure Perspective*.

For å starte med kategorien *Causal Leisure* er det gjerne situasjoner som umiddelbart er egengivende og er relativt kortvarige, men aktiviteten krever lite eller ingen spesiell opplæring til å nyte det. Menneske er her engasjert i betydelig grad av ren glede eller nytelse som finnes i aktiviteten, som kan være å slappe av i en stol (Stebbins, 1997).

Project-Based Leisure er en kortsiktig, moderat komplisert, enten engangs eller sporadisk. Dette selv om sjeldne og kreative virksomheter utføres i fritiden (Stebbins, 2005b). Slik fritid innebærer betydelig planlegging og innsats, noen ganger også ferdigheter eller kunnskaper, eksempelvis tv-auksjonen. I kategorien *Devotee Work* så er administrativt troende mennesker inspirert av "yrkes hengivenhet" og av en sterk og positiv tilknytning til en form for selvforsterkende arbeid. I tillegg er mestringsfølelsen høy og kjernevirksomheten (sett av oppgaver) utrustet med en slik intens appell at linjen mellom dette arbeidet og fritid er nesten slettet (Stebbins, 2004).

Siste gruppe leder oss til den aktuelle kategorien hvor supermosjonister havner i, nemlig *Serious Leisure*. Innenfor serious leisure er det 3 kategorier som tar for seg 3 områder. Den ene er de som dyrker hobbyen sin, eksempelvis en samler. Det andre område er de som driver frivillighetsarbeid, som kan omhandle det meste, hjelpe andre eller være engasjert i forhold til sak som omhandler natur. For i den siste kategorien omhandler det de som er amatører, enten via amatørteater eller til amatørforskere. Supermosjonister som også er amatører vil havne naturlig i underkategorien sport og spill (Stebbins, 1992).

Amatører er personer som sysler med vitenskap, kunst eller lignende uten å ha det som levevei. Personene er ikke faglært, eksempelvis uskolert amatørstronom. Utover det finner vi utholdenhetsløpere i sport og amatørskuespillere i underholdning. Stebbins kommer inn på at amatører utfører en aktivitet valgt på grunn av sin sterke appell til aktiviteten. Denne type fritid kjennes ved at de ikke blir profesjonelle, unngår at det blir useriøst og det å være en nybegynner. Snarere er aktiviteten forvandlet til en hobby der deltakeren er motivert av seriøsitet og engasjement, slik at disse kommer til uttrykk både i disiplinering (slik som praksis eller øvelser) og i systematisering (for eksempel tidsplaner eller organisasjon). Det å skille amatører fra andre typer serious leisure deltakere, er en definisjon som er hensiktsmessig. Den presenterer amatører som en del av en «the professional-amateurs-public» eller «P-A-P system» av funksjonelt gjensidig avhengige relasjoner, en institusjonell plassering som er både årsak, en virkning av deres alvorlig engasjerte orientering mot den aktuelle aktiviteten. Stebbins indikerer at det er tydelig at amatører er knyttet til profesjonelle eller publikum og noen ganger begge deler i minst sju måter (Stebbins, 2015):

1. Amatører tjener publikum slik som profesjonelle gjør, og til tider det samme publikummet. Her blir de guidet av standarder for forskning sett og kommunisert av fagfolk.
2. En økonomisk og organisatoriske eksisterende forhold mellom amatører og profesjonelle, for eksempel når profesjonelle trener, gir råd, organisere og deltar selv med amatører. I tillegg når amatører fremtrer til å utgjøre en spesiell og kunnskapsrik del av fagfolkens publikum.
3. Intellektuelle bånd binder disse to gruppene, som springer hovedsakelig fra amatører som har mer tid for slike ting. Amatører kan opprettholde et bredere og samtidig mindre spesialisert kunnskap om feltet enn kan de fleste profesjonelle.
4. Amatører fører til at profesjonelle unngår å legge for mye vekt på teknikk og fra å legge vekt på det overfladiske heller enn grunnleggende arbeid.
5. Amatører insisterer på oppbevaring av fortrefelighet.
6. Amatører stimulerer ofte profesjonelle til å gi sitt publikum det beste de kan.
7. Profesjonelle som inngår i en PAP system begynner som en amatør (som rene amatører eller før-profesjonell). Med mindre de forlater sitt felt helt eller ikke kan prestere på samme nivå, så kan de også gå tilbake til amatørstadiet på et senere stadium i sin karriere.

Disse koblingene mellom amatører og profesjonelle utgjør de viktigste og mest særegne kriterier for å skille amatører fra hobbyamatører og frivillighetsarbeidere. De to sistnevnte typene har ingen slike bånd med denne delen av yrkesverden. Derav de opplever få av konsekvensene av disse båndene, enten de er fordelaktig eller ikke. Til kontrast mangler hobbyamatører den profesjonelle alter ego som foreligger hos amatører, selv om de noen ganger har kommersielle ekvivalenter og ofte har små folkemengder som har en interesse i hva de gjør. Eksempelvis en supermosjonist kan ha Martin Johnsrud Sundby som et alter ego, men for en hobbyamatør som har sin interesse i hagestell vil ikke et slik bånd oppstå. De profesjonelle er identifisert og definert (snarere økonomisk enn sosiologiske) via vilkår som er knyttet godt til amatører og hobbyamatører, nemlig som arbeidere som er avhengig av inntekter fra en aktivitet som andre mennesker forfølger med liten eller ingen godtgjørelse som fritid (Stebbins, 2007). Disse kjennetegnene som Stebbins påvirker ikke direkte min

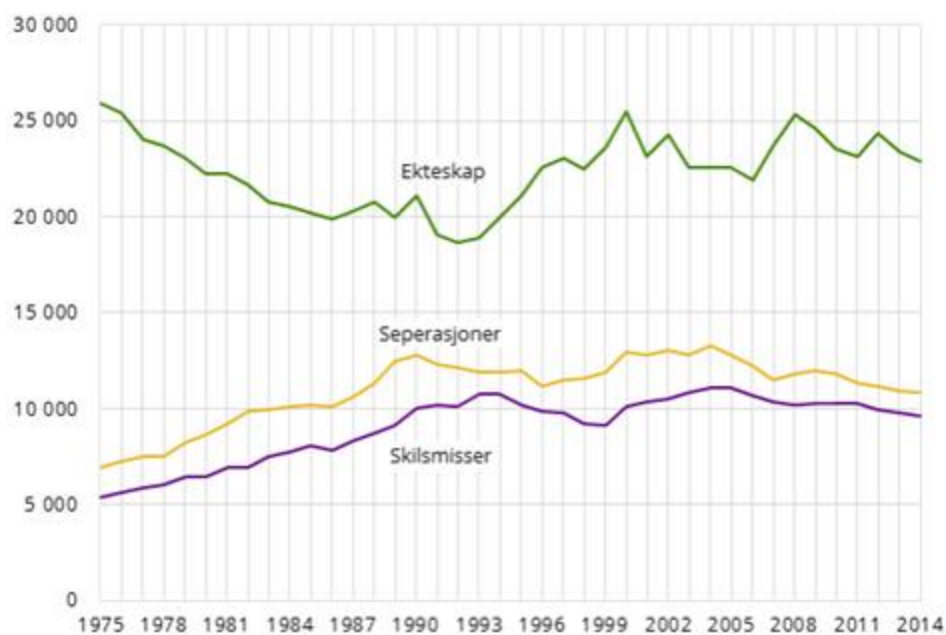
antydning av hva som er supermosjonist og ikke. For det baserte jeg ut fra hva Overgaard et.al (2014) definerte hva supermosjonist er. På annen siden så påvirker dette med å ha med konkurranseelementet som blant kriteriene og en får inn mer den amatørfølelsen.

2.5 Familierelasjoner

I det samfunnet vi lever i og for den saks skyld gjennom hele menneskehistorien, så har ansvar og ansvarlighet vært et av familiens viktigste verdier. Det gjelder å ha ansvar ovenfor andre mennesker, overfor de avtalene vi inngår og de løftene vi gir, overfor barnas trivsel og oppdragelse osv., og kort sagt omtales dette som sosial ansvarlighet (Juul, 2005). I Norge har det skjedd nokså store forandringer med tanke på familieliv. Vi skal ikke lenger tilbake enn til 50-tallet da det var vanlig at kvinnen var hjemme og tok seg av barn og mannen forsørget familie ved å dra på jobb. På den tiden var ting som f. eks abort ulovlig og prevensjon var tabu. Siden den gang har vi hatt kvinnekamper og familielivet generelt har forandret seg en del fra den gangen til i dag (Hatledal, 2011). Den nye kjønnsrolleflexibiliteten har fått frem en ny dimensjon ved den sosiale ansvarligheten. Ansvar angående drift av familie ved at husmor er erstattet med karrierekvinnen. Omsorgen er blitt mer likestilt og barnehager avlaster dem begge til å gå på jobb. Juul påpeker også at det har fått et større fokus og betydning av individet, det individuelle mennesket, og plasserer søkelyset på den personlige ansvarligheten. For i det samfunnet vi lever i så har hver og en av oss ansvar for oss selv, vårt eget liv, våre egne følelser, våre handlinger og valg. Her snakker Juul om det eksistensielle ansvaret, og om egenansvarlig (Juul, 2005).

I og med at den monolittiske enheten mellom ekteskap og familie er brutt, så har ikke den noen dominerende posisjon lenger. For parforhold fremstår i dag ikke som livslange prosjekter. Et kjennetegn ved dagens familier er en økning i andelen skilsmisser (Noack 1996, Rønning 2001). Den statistikken har riktignok sunket litt nedover gang de siste 10 årene.

Figur 2: Inngåtte ekteskap, skilsmisser, og separasjoner



Figur 2, Statistikk på Inngåtte ekteskap, skilsmisser, og separasjoner, av Statistisk sentralbyrå, 2015. *Ekteskap og skilsmisser, 2014*.

I lyset av dette har barn sine krav og trengsler uansett alder. Foreldre må da ta hensyn til barna enten om de er gift eller ikke. I noen familier har barna særlige behov i kortere eller lengre perioder. Foreldrene har også sine egne interesser og kombinere dette med familielivet kan by på utfordringer. Å være foreldre innebærer krav om å følge opp barna i hverdag, fritid og ferier. Denne fritiden og ferien er også foreldrenes fritid og ferie (til en viss grad). Selv om barna tilbringer mye barn mye tid i barnehage og skole, er foreldrenes muligheter og innsats fortsatt av stor betydning for hva barna får av reelle utviklingsmuligheter, ikke minst i fritiden (Cheal, 2002; Juul, 2005). Med utvikling av ansvar og fordeling så har det også utviklet seg et mer felleskap som ved fødsler, eksempelvis i 1987 var nesten alle norske fedre med på både fødsel og fødselsforbedrende kurs (Lorentzen, 2012).

Spørsmålet er hvordan en skal balansere alt i livet i forhold til jobb, familie og fritid. Det er kanskje urealistisk å streve etter en 100% perfekt oppveining av alt. Det skjer gjerne fort uventede ting som man ikke rår over selv. Du må kanskje jobbe i ferien for å gjort unna noe tall for første kvartalet. Eventuelt at man må være hjemme i mange dager på grunn av sykt barn. Björn Lundén og Lennart Rosell spør seg «Blir du frustrert når du ikke strekker til?». I deres bok *Personlig effektivitet* (2009), så kommer de med råd om å fokuserte på det nødvendige livet, altså det som betyr mye for deg. Det kan være følelsesmessig, sosialt,

intellektuelt og fysisk. De råder til å ikke bare se det ut fra et jobbperspektiv, men også et personlig plan.

1. Sett av tid til deg selv

Det er nå slik at en ikke skal strekke til kun for andre, men også for seg selv. Sett av tid i kalenderen din til å gjøre ting kun for deg, hvor du skal gjøre noe som en selv synes er stimulerende og som kan hjelpe å lade batteriene. Gjør dette regelmessig, hold faste «møter» med seg selv. Dette er kan f. eks være via trening som i dette tilfellet.

2. Bry deg om kroppen din

Matinntak påvirker kroppen, og om en spiser uregelmessig så kan det påvirker humøret. Det å hopper over måltid kan føre til sviktende kreativitet. Her anbefales det å bevege seg og en eksempel, men også hvile er en essensielt for å få opp energien også

3. Glem prestasjonene

Det få gjennomført alt på en gang er ikke alltid lurt. Det kan være lurt å planlegg til bedre, og ta det med ro. Det er alltid en dag i morgen. Ofte spiller seg opp til andre og deres forventinger til oss, eller nærmere bestemt hva en tror de har. Gjør det en må og still deg spørsmålet om du har gitt alt? Om svaret er ja, aksepter det.

4. Legg opp en strategi

Det å finne tid kan være vanskelig, men det å legge en god livsstrategi går hånd i hånd med framgang. «Hvorfor?» er et utmerket livsspørsmål, og det fungerer i nesten alle sammenhenger. Og vet du hvorfor, så bør du legge opp en målstrategi om du vil nå dit.

5. Ta en pause fra rutinene

Ofte kan det kjennes som om hverdagen kun består av rutiner, hver dag, dag etter dag, samme sak på nytt og på nytt. Totalt blir det mer et ork i lengden og da kan det være lurt å ta en pause fra rutine sine.

I henhold til dette så undersøkte Hiromi Taniguchi og Frances Shupe (2014) hvordan tidsbruken var på de store arenaer som lønnet arbeid, ulønnet arbeid og personlig pleie er assosiert med tid som blir brukt på idrettslig deltakelse. I tillegg varierte størrelsen på denne gruppen etter kjønn, ekteskap og de som er foreldre. Forskerne fant ut at tidstyver i større

livsdomener var idrettsdeltakelse i en negativ forstand, og det var litt høyere andel av menn enn kvinner. Videre fant Taniguchi og Shupe negative assosiasjoner av tid brukt på de store arenaene og tid til slik deltakelse er sterkere for gifte enn enslige, mens denne gruppen ikke varierer i størrelse etter foreldre med barn. Dette gir tegn på at idrett er noe som kan være negativt dersom man ser på tidsbruk

En ideell arbeider koordinerer og balanserer private behov som familie, hobbyer, yrkesinteresser (for eksempel videreutdanning og opplæring) eller aktiviteter gunstig for samfunnet (for eksempel frivilligarbeid) med betalt arbeid både på bestemte stadier i en persons liv så vel som over hele levetiden (Naegele, Barkholdt, De Vroom, Andersen & Kramer, 2003).

2.6 Avhengighet

I lyset av dette så kan den treningsmengden som disse supermosjonistene i verstefall være på grensen til avhengighet. Det å være treningsavhengig har fått et litt større fokus med tanke på enkelte trener for sommerkroppen anno 2015 eller tilsvarende. Spørsmålet er hvordan vet man når man er i «faresonen» eller at andre er det. Avhengighetsekspert Cecilie Schou Andreassen ved Universitet i Bergen (Flåm, 2012; Lichtenstein, Larsen, Christiansen, Støving, & Bredahl, 2014) setter seg disse sju signalene.

1. Førsteprioritet: Treningen blir det viktigste, og går mer og mer foran alt annet. Mye tid og ressurser går med på aktiviteten.
2. Konflikter: Treningen fører til at du kommer i konflikt med andre - familie, kjæreste eller jobb. Kanskje begynner man også å lyve og dekke over hvor mye man faktisk har trent.
3. Sinnsforandring: Treningen gir sinnsforandring, og blir en flukt fra hverdagen, et «kick».
4. Abstinenser: Hvis du går glipp av en økt eller ikke får trent like mye som ønsket, får du abstinenssymptomer: Du blir irritabel, i dårlig humør, stresset eller urolig.
5. Tilbakefall: Avhengige får ofte tilbakefall. Du har gjerne tidligere vært overtrent og greid å trappe ned, men viser tendenser til å være på vei opp igjen.
6. Dosen må økes: Du utvikler stadig større treningstoleranse, og må stadig øke hyppigheten eller intensiteten for å få hjernens lykkehormoner i gang.

7. Helseproblemer: Treningen går negativt ut over helsen. Den avhengige trener på tross av sykdom, skade eller anmodninger om å redusere treningen

Spørsmålet blir om ved endt gjennomføring av datainnsamling om det kan trekkes enkelte små koblinger mellom deltagerne og symptomer på treningsavhengighet, synlige eller skjult ut ifra hva respondenter forteller. Nå skal det nevnes at denne oppgaven går mer på det psykologiske- og det sosiologiskestadiet enn på hva som kan finnes ut av fysiologiske. Her vil det være vanskelig å finne ut om deltager har tilbakefall eller helseproblemer uten en selv direkte spør om det.

2.7 Trening og jobb

Mye av arbeidet vi gjør i dag er stillesittende og man har ikke like stor bruk av kroppen sin. Med hensyn til forholdet mellom og trening, som eksempelvis være tidsbruk kontra jobb. Dette er mitt perspektiv, men jeg dessverre ikke funnet relevant forskning til det. Riktignok har jeg dette vært litt i forhold til avhengighet, som jeg allerede har nevnt. Forskning på hvilken effekt trening har på jobb finnes da.

Forskerne Ulrica von Thiele Schwarz og Henna Hasson (2011) ved Stockholms og Karolinska Instituttet kom fram til at trening påvirket produktiviteten. Man orket mer og sykefraværet var redusert ved trening og at en hold seg i god form. En gruppe trente i arbeidstiden, en annen utenom og en vanlig gruppe uten trening. Begge gruppene hadde effekt, men de som trente i arbeidstiden følte de fikk gjort mer på jobben, og hadde større arbeidskapasitet. Noe som kunne skyldes et resultat av økt utholdenhet.

En annen studie gjorde lignende i Seoul og undersøkte hva et tilrettelagt treningsprogram kunne gjøre med arbeidsevnen. De gjorde en før-test, altså før treningsprogrammet og deretter med. Resultatet var at arbeidernes arbeidsevne økte nettopp via treningen (Shin, Park, Yang, Park & Yang, 2012).

Trening påvirker på mange forskjellige områder (Karlsson & Bahr, 2008). Eksempelvis det å sykle fremfor å ta bilen til gir helsemessige gevinster, men også miljømessige. Blant forskere er et funnet ut at sykling til og fra arbeid er assosiert med å redusere tidlig død hos menn og kvinner med ca. 30 % ved justering av andre risikofaktorer og generelt aktivitetsnivå (Andersen, Schnohr, Schroll & Hein, 2000; Matthews, Jurj, Shu, Li, Yang, Li, Gao & Zheng, 2007).

Med de innfallvinkene jeg har satt opp, så vil Stebbins kjennetegn og belønninger vise om de er serious leisure-utøvere, samt eventuelle belønninger man erfarer. I forhold til familie vil det kunne eventuelt sette lys på hvordan de balanserer familie/jobb med trening.

3. Metodisk framgangsmåte

I dette kapitlet vil jeg gjøre rede for metoden som er brukt i oppgaven, samt reflektere rundt de metodologiske valgene som er gjort. Oppgaven er en kvalitativ tilnærming og kvalitativt forskningsintervju er valgt for å innhente datamateriale. Kapitlet vil ta for seg hvordan undersøkelsen er gjennomført, valg av metode, utvalg av respondenter, intervjuguidens utvikling, datainnsamlingen og metoder for å analysere av data. Tilslutt i kapitlet vil jeg diskutere de etiske vurderingene som er gjort underveis i prosessen.

3.1 Valg av metode og vitenskapelig syn

Når man velger metode må man se på hvilke konsekvenser valget vil ha for prosjektet som helhet (Kvale, 1997, s. 44). Hvilket forskningsdesign man velger, avhenger i stor grad av hva formålet med undersøkelsen er. For å kunne svar på problemstillingen best mulig og få et dypere innsikt i hvordan utholdenhetsmosjonister erfarer og håndterer hverdagen, har jeg valgt å benytte meg av kvalitativ metode. Mosjonsløp er ikke noe nytt, men har fått mer fokus de siste årene igjen (eksempelvis joggebølgen på 80-tallet) og har hatt stor økning av antall deltagere i tillegg. Det er gjort enkelte avis/tv intervjuer, men forskning på norske supermosjonister er begrenset hvorav «Hverdagens eliteutøvere: En kvantitativ analyse av høyaktive mosjonister» gjort av Næringsrud (2011) er kanskje av den mest relevante arten av høyaktive mosjonister. Siden det er begrensinger i hva som er gjort, er det naturlig å ha et eksplorative perspektiv. En styrke som Widerberg (2005) drar frem i kvalitativ metode er at uventet og ny kunnskap kan dukke opp uten at forskeren har planlagt det på forhånd. Forskning på norske mosjonister er gjort før, men mer innrettet på eksempelvis de som er med i Birken. Professor Rolf Rønning ved Høgskolen i Lillehammer sin forskning på dette (Rønning, 2011; Berntsen, 2014). Gunnarson gjorde i sin doktoravhandling en studie som var innrettet mot å finne en gunstig intervalltrening for eksempelvis supermosjonister (Fedders, 2013). Personlig løper jeg selv og har mine egne tanker om det å kombinere mengde trening med jobb, skole etc.

Ved et valg av kvantitativ metode kan man i en slik situasjon som denne gå glipp av informasjon, på grunn av dette er en mer standardisert metode. Slik som Aase og Fossåskaret (2014) skriver, så blir et overordnet mål for kvalitativ forskning å utvikle forståelsen av fenomener knyttet til personer og situasjoner i deres sosiale virksomhet. Kontra her ved å fokusere på enkeltpersoner kan man ikke generalisere funnene, siden antall respondenter er

for få (Markula & Silk, 2011). Fordelen ligger i at man fokuserer på enkeltindivider og sosiale miljøer, og en kan dermed se på forholdet mellom individ og situasjon (Aase & Fossåskaret, 2014). Formålet med denne oppgaven er å få en forståelse for hvordan supermosjonister håndterer høy idrettsaktivitet med jobb og familie, og for å kunne svare best mulig på dette er som sagt kvalitativ metode valgt.

I kvalitativ metode er hermeneutikk ofte brukt som vitenskapsideal, og det gjelder også i mitt tilfelle. Ved hermeneutisk perspektiv er det rom for at problemstillingen utvikler seg i løpet av forskningsprosessen, denne prosessen går under navnet den hermeneutiske sirkel. Tanken bak dette er det er en kontinuerlig gang mellom deler og helheten, og at man beveger seg inn i sirkelen eller spiralen for å åpne muligheten få en stadig dypere forståelse (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 233). Hermeneutikk er en tolkningslære som baserer seg på visse grunnleggende antakelser eller forutsetninger, slik at mening skapes og forstås i en kontekst (Markula & Silk, 2011; Widerberg, 2005). Ved bruken av hermeneutisk tilnærming vil fokuset være på virkningen av forståelse (Kvale & Brinkmann, 2009), og som er viktig å ha i bakholdet i forhold til planlegging, gjennomføring og analysen. Min egen forståelse vil bygge på egne erfaringer som løper og via arbeidet på en spesialiseringsoppgave av fagfeltet «serious leisure». Oppgaven bærer også sitt preg av deduktiv forskning, siden intervjuguiden ble utviklet etter et teoretisk perspektiv og tidligere forskning (Thagaard, 2013). Jeg vil gå nærmere inn på min forståelse i underkapitlet 3.2.1.

Det legges mye vekt på forskerrollen i den kvalitative forskningen. Thagaard (2013) trekker fram forskerens troverdighet som et viktig punkt, og ved å vise til valg i prosessen kan dette styrkes. Et av kravene er at forskeren bør være så gjennomsiktig som mulig, om betyr at de valgene forskeren tar gjennom hele prosessen skal være synlige (Widerberg, 2005). Widerberg (2005) påpeker også at forskeren oppnår dette ved å fralegge dokumentasjon og begrunne sine valg underveis i forskningsprosessen. Gjennomgangen av metodiske valg i dette kapitlet er en måte å skape åpenhet rundt prosessen.

3.2 Kvalitativt intervju

Innenfor kvalitativ metode finnes det ulike metoder: observasjon, intervju og tekst- og bildeanalyse er noen eksempler. Her finnes det fordeler og ulemper ved ulike metodene og hva man velger å bruke avhenger hva man vil finne ut. Jeg ønsket det å fram supermosjonisters beskrivelser og erfaringer med å være en supermosjonist, for å beskrive hvordan familie, venner, jobb påvirker det å trene regelmessig, og jeg valgte derfor å utføre dybdeintervju. Bruk av kvalitativ intervju er en god metode når man vil prøve å forstå verden

fra respondentenes side ved få fram betydningen av deres fortellinger og forståelse av et tema (Widerberg, 2005), samt deres erfaringer og opplevelser av verden (Kvale & Brinkmann, 2009). Det finnes flere typer intervju og hvilken form man velger må alltid sees i forhold til temaet man velger, og målgruppen man står ovenfor (Dalen, 2004). Man kan velge å lage grove skisse eller en detaljert plan med nøyaktig spørsmål (Kvale & Brinkmann, 2009). Dalen (2004) viser til at man ofte skiller mellom åpne og mer strukturerte eller fokuserte intervjuer. I et åpent intervju er målsettingen at respondentene skal fortelle mest mulig fritt om sine livserfaringer. For mitt stå sted ble mine spørsmål relativt strukturert. Gruppeintervju kunne også vært en mulighet, men har sine fordeler og ulemper i form av informasjon som kan komme lettere fram at andre nevner det eller at informasjon holdes eventuelt tilbake. Enkelte tar lettere ordet i grupper og det kan fort bli en 2-3 stykker som snakker mye.

3.2.1 Forutsetninger og forarbeid som bakgrunn for intervjuguide

I arbeid med større prosjekter trekker Widerberg (2005) fram at det kan eventuelt være nyttig med et forprosjekt. Det innebærer at man klargjør hvilke fordommer og erfaringer den som skriver har til det aktuelle temaet før man starter med intervjuprosessen. Jeg har hatt en kontinuerlig tankeprosess når jeg jobbet meg inn mot valg av tema for oppgaven.

Utholdenhetsidretten er det som ble min bane på grunn av egen interesse, erfaringer og opplevelser, samt om hva dette prosjektet eventuelt kan finne ut. Jeg noterte meg mine tanker slik jeg kunne se hvordan jeg ser på enkelte temaer, samt se i hvilken grad mine synspunkter preget oppgaven. Videre arbeid var å jobbe med teori hvorav en del kom fra spesialiseringsoppgaven pluss det å gå igjennom tidligere forskning. Kunnskapen man får igjennom arbeidsprosessen via teorien er viktig å tilegne seg slik at en kan stille spørsmål av nytteverdi, for å kunne gjennomføre et forskningsstudie (Kvale & Brinkmann, 2009). For å lage meg en oversikt ovenfor tidligere arbeid gikk jeg igjennom tidligere forskning. Etter gjennomgangen av tidligere forskning og innlæring av teori, kunne jeg finne ut hva som eventuelt var mangler på tidligere forskning om temaet. Først og fremst er arbeidet med supermosjonister eller utholdenhetsidrett nesten ikke-eksisterende. Det er gjort amerikanske undersøkelser og selv der er ikke utvalget stort, men av stor nytte. Bare at fokus på supermosjonister ikke er i noen stor grad (sett utenom fysiologiske studier), så er det en god indikator på å se nærmere på denne gruppen. Deretter laget jeg en oversikt ovenfor temaer jeg vil fokusere på, og som endte på hovedpunkter ved fordeler og ulemper av løping,

familiepåvirkning, jobbpåvirkning og konkurranse. Dette ble utgangspunktet for intervjuguiden, som jeg kommer nærmere innpå i neste underkapittel.

3. 2. 2 Intervjuguide

I utførelsen av intervjuer så skiller det seg fra en ordinær samtale i hverdagen. Forskeren bør ha i bakhodet en metodisk bevissthet rundt spørreformen, fokus på dynamikk i interaksjon mellom respondent og den intervjuende og ha en kritisk innstilling til det som blir sagt (Kvale, 1997). Jeg brukte dermed en del tid på å forme intervjuguiden (vedlegg 4) på best mulig måte. Forskningsspørsmålene i intervjuguiden er utformet på bakgrunn av teorien som ligger til grunn, samt notater fra prosjektplanen. Det ligger litt i ordet, men intervjuguiden er ett bra hjelpemiddel som setter rammene for intervjuet og til hjelp i planleggingen eller underveis i intervjuet (Johannessen, Tufte & Christoffersen, 2010). Arbeidet startet med utforming av intervjuguiden etter en gjennomgang med teori og tidligere forskning. I tillegg til det elementære, så satte jeg også litt preg av egen forståelse av temaet. Selv merker jeg at intervjuguiden skaper en bedre oversikt ovenfor emner og en bedre oversikt til å eventuelt flytte og koordinere spørsmålene, samt det skaper en trygghetsfølelse i intervjuprosessen.

I intervjuguiden så startet jeg med mer innledningsspørsmål i form av oppstart av trening, videre litt hva de selv definerer som en supermosjonist. Videre stilte jeg mer spesifikke spørsmål for å få et utdypende svar på de områdene jeg spesielt fokuserte på, også kalt traktprinsippet (Dalen, 2004). I forkant hadde jeg laget meg enkelte nødvendige oppfølgingsspørsmål om ikke respondentene selv berørte området. For å bearbeide intervjuet så tok jeg en runde pilotintervju med to stykker og dette var gjort ansikt til ansikt. Ved å utføre pilotintervjuene fikk jeg erfare hvordan deltakerne tolket og besvarte spørsmålene, samt om spørsmålene ga mening eller ikke. Et intervjuformat av «ansikt til ansikt» ble ett naturlig valg jeg foretrakk. Samtidig hadde jeg i bakhodet at Chat via sky eller telefonintervju kunne være et alternativ om en eventuelt ville få lav besvarelsesandel. Via pilotintervjuene fikk erfare min egen stemmeleie og hvordan jeg ledet intervjuet. Her ble jeg litt mer obs på hvordan jeg plasserte lydopptaker, slik at jeg fikk god lyd fra begge parter. I forhold til endringer på spørsmålene så var de minimale, det var heller mer hvordan jeg stilte dem. Det eneste som ikke trenges var for øvrig flere spørsmål, da jeg etter oppfatning og erfaring dekket flere sider.

3.2.3 Strategisk utvalg av respondenter

Respondentene man plukker ut er minst like viktig del av planleggingsfasen og må knyttes opp mot tema og problemstillingen. Strategisk utvalg er en vanlig metode å bruke ved bruk av kvalitative intervjuer, og innebærer at en velger ut de respondentene som er best kvalifisert eller har egenskaper tilknyttet til problemstillingen (Thagaard, 2013). For mitt vedkommende var kriteriene for å besvare min problemstillingen relativt definert når jeg bearbeidet intervjuforespørselen (vedlegg 2). I forhold til treningsmengde så fikk jeg litt av den definisjonen ut fra det Overgaard et.al (2014) definerte ut fra hvor mye en eventuelt trente i uken, eksempelvis 6 timer løping i uka. Skal sies de definerte at en ofte trente hardt, nesten mot utmattelse. Hvordan en legger opp øktene kan være forskjellig fra person til person. For min egen del var 6-7 økter eventuelt mer i uka var kriteriet. Tilslutt var det familie, barn og jobb en innlysende kriter for oppgaven.

Mitt strategiske utvalg vil først og fremst berøre seg i aldersgruppen 30-45 år, da jeg gjerne ville se på ulike livssituasjoner og hvordan ulike livsfaser former hverdagene deres. Dette for å se på likhetstrekk og ikke minst forskjeller mellom dem. For å belyse to sider av en sak har jeg også tatt med kvinner i dette forskningsprosjektet. Dette for å skape bredde i datamaterialet samt at det er interessant å se hvordan de kvinnelige informantene håndterte det kontra menn. Løpsmiljøet er nokså stort, i hvert fall om en ser deltakerlister av diverse kjente løp. Deltakerne er primært fra Trøndelag og østlandsområdet. Arbeidet med å få tak i respondenter har vært tidkrevende og jeg har måtte ha brukt nøkkelkontakter, kondis.no⁵, treningssentre, resultatlister, venner og bekjente. Etter bare tre dager ble jeg nokså rastløs på hvor sakte fremgangen var, men førte bare til at jeg måtte bare søke meg fram til andre kontaktarenaer. Jeg fikk nå takk i folk og de tipset meg om andre personer og jeg er takknemlig for den hjelpen. Dette har vært en prosess som har gått i et egentlig og har måtte snudd flere steiner.

For mitt stå sted er det ikke viktig hva deltakerne heter, men for å skape en viss bilde av person istedenfor deltaker nr. 1 osv. Så bruker jeg heller fiktive navn for å skape en person, men også opprettholde anonymitet ovenfor deltakerne. Det ble gjennomført 8 intervjuet, av 6 menn og 2 kvinner (Ola, Oddbjørn, Eldar, Simen, Martin, Petter, Marit og Therese). Aldersspennet er fra 22-47, og alle har løpt i minimum 4 år. Av løpsdistanser er det litt forskjellig. Noen løpere har litt mer fokus på 5 og 10 km. Andre halvmaraton og helmaraton,

⁵ Norsk tidsskrift med fokus på utholdenhetsidrett.

samt ultraløp⁶, og felles for alle er at de konkurrer. Respondentene er fra litt forskjellige steder, men intervjuene er blitt gjennomført i Trondheim eller i Østfold av praktiske årsaker.

3.3 Gjennomføring av intervjuene

I starten fikk jeg henvendelser på mail av folk som ville være med. Etter hvert kontaktet jeg andre personer i mitt nettverk om få tips om aktuelle respondenter, for så å sende dem en melding om de evt. kunne være interessert i å stille opp. Jeg hadde på forhånd et mål om åtte intervjuer utført på tomannshånd, noe jeg fikk utført. Intervjuene ble i hovedsak gjennomført på arbeidsplassen til respondentene, foruten den ene som ble utført i hjemmet til den aktuelle respondenten. Intervjuene ble gjennomført på respondentenes valgte sted og tidspunkt, foruten om at jeg hadde et krav om at det burde være nokså stille i det rommet vi befant oss. Dette for å få best mulig lydopptak og slippe unødvendige bakgrunnsstøy. Widerberg (2005) skriver blant annet at valg av sted ved gjennomføringen av et intervju kan påvirke intervjusituasjonen. I tillegg vil transkriberingen bli lettere når en får vekk et element som bakgrunnsstøy (Kvale & Brinkmann, 2009). Intervjuene mine varte mellom 60 til 100 min og de fleste varte gjennomsnittlig i ca. 90 min. I starten av intervjuene oppfrisket jeg det som ble skrevet i mailen, slik at respondentene fikk en kjapp oppfriskning. Deretter henviste jeg til en samtykkeerklæring (vedlegg 3) som gikk igjennom oppgavens formål, intervjuet var frivilling, hvor dem kunne trekke seg når som helst, både under og etter. Tilslutt et punkt som handlet om anonymitet, slik at eventuelle sensitiv informasjon ble utelat fra oppgaven. Noen av de planlagte intervjuene ble avlyst på grunn av sykdom og andre personlige ting. Det i seg selv var litt frustrerende og måtte starte arbeidet med å finne folk på nytt. Samt jeg selv har opplevd sykdomsleie og måtte forandre timeplan i forhold til det. På forhånd informerte jeg om at jeg ville bruke lydopptak under intervjuet, slik at det var avklart på forhånd. Jeg noterte meg noen stikkord underveis, men følte utstyret jeg brukte leverte nokså god stabilitet og fusket ikke. Dermed var jeg ikke altfor bekymret på det feltet.

Min intervjuguide var relativ omfattende ved at jeg hadde mye oppfølgingsspørsmål, men det falt litt naturlig av seg selv. Enkelte respondenter førte til ekstra spørsmål når de nevnte ting som ikke andre gjorde. Igjennom intervjuene så refererte jeg ofte til utsagn de hadde tidligere i intervjuene for å skape en mer naturlig overgang til spørsmålet. Eksempelvis «Ja, du nevnte tidligere blant annet ...», det følte jeg ga en mer flytt i samtalen. Respondentene virket ganske avslappet i intervjuene og ble heller ikke overdreven bruk av

⁶ Løp som er over maratondistanse.

øyekontakt fra min side, for enkelte kan oppleve det ubehagelig at en har øyekontakt hele tiden. Da jeg var ferdig med å gjennomføre intervjuene så reflekterte jeg gjerne totalen om hvordan respondent var og de kjennetegnene respondenten hadde gjennom intervjuet. Det kan være til hjelp som ekstra materiale, og gjøre jobben med analysen lettere (Thagaard, 2013). En ting som jeg også oppdaget er at jeg ikke kunne være for deltakende i samtalen, da i form av å dra frem for mange egne historier og erfaring. Dette på grunn av at intervjuene foregikk gjerne på jobb hos de som ble intervjuet og ville ikke dra ut samtalen da jeg hadde i bakhodet at det er en del spørsmål vi skal gå igjennom, og vil ta sin tid. Med tanke på at respondentene fikk velge sted ble det litt mer utfordrende med tanke på når jeg var f.eks. hos den ene på jobb. I starten ringte mobilen hans og det gjorde den ca. 2-3 ganger, men det var ikke problematisk sånn sett. Det skjedde enkelte små avbrudd underveis, men det var på 1 min og kanskje greit å få en liten pointbreak. I forhold til transkribering her, så måtte jeg lytte ekstra nøye for å separere ordene fra respondenten og lyden fra mobilen som ringte. Lyden på opptakene ble så bra at jeg ikke problemer den slags. Hos en annen en kunne jeg f. eks høre enkelte ganger folk gå forbi døren, selv om den var lukket og det var stille i rommet. Skal også si ved å bruke av dataprogrammet NVivo ble transkriberingen⁷ litt teknisk enklere.

Gjennomføringene totalt sett gikk veldig bra og det falt nokså naturlig etter hvert. Samtalene ble preget av nokså grundige svar, så de svarte nokså utfyllende enten det var om hvilke fordeler, ulemper eller familie for den saks skyld. Hos enkelte svarte noen på spørsmål før vi kom innpå det temaet. Jeg følte ikke at jeg fikk noe problem med å hoppe litt over tema og tilbake for det gikk nokså flyttende. Jeg følte det naturlig å ta de resterende spørsmålene der og da ved det emnet. Det var ikke akkurat direkte problematisk, men jeg måtte være klar over at jeg hadde akkurat spurt de spørsmålene tidligere i intervjuet. Noen av grunnen til at det gikk nokså plettфри og bra, kan være som følge av det Thagaard (2013) skriver om at det er en fordel at den sosiale avstanden mellom forsker og respondentene er så liten som mulig. Jeg kjenner meg igjen i hvordan de beskriver og svarer på spørsmålene. Hvordan samtalene gikk så følte at jeg hele intervjuet ble nokså naturlig samtale og det var som jeg kjente personen på en måte. Før og etter intervjuene så snakket vi om det å løpe, men synes jeg fikk ett klart skille mellom min rolle som intervjuer og egen person. Under selve intervjuet så tok jeg gjerne å refererte litt til egne erfaringer og historier. Dette for å løse opp litt stemningen, men ekstra gøy når den du intervjuer har opplevd akkurat det samme. I enkelte tilfeller så kan respondenter justere svar eller svare på en måte de tror vil passe for forskeren (Thagaard,

⁷ NVivo et dataprogram for analyse av tekstdata, intervju i dette tilfellet.

2013). Med at jeg stilte nokså direkte spørsmål om hvilke fordeler de ser på løping, hva er det verste med løping, hvordan ser familien på at du løper osv. Det tror jeg ikke, for enkelte av svarene var så detaljert og de hadde sine historier at jeg finner det lite trolig at de skulle finne på alt det der på sparken. Et annet poenget er at løpingen/treningen er en viktig del og har allerede før en tanke bak hva som er fordeler og ulemper angående det. Selv om en skal være obs på «face value», så åpner det seg i bruken av kvalitative intervjuer for at respondentene til å selv å nyansere fortellingene.

3.3.1 Transkripsjon av intervju

Intervjuene ble transkribert så fort som mulig etter de var gjennomført. Dette for da hadde jeg intervjuet frisk i minnet og lettere å koble til utsagn ble sagt. Det i seg selv er ikke noe problem, men en mer fortolkningsprosess (Kvale & Brinkmann, 2009). Jeg transkriberte relativ ordrett for å få en nøyaktig analyse, noe er skrevet om for å få flytt i teksten eller mer tankeord. Dette kan være uheldig å offentliggjøre ordrette intervjuutskrifter pga. man lett kan få en usammenhengende utskrift av gjentakelser, og stigmatisere personer og grupper (Kvale & Brinkmann, 2009).

Transkripsjonen utgjorde et materiale på 122 A4-sider ferdig tekst. Materialet blir presentert i analysen som sammendrag hva respondenter sier, men også direkte sitater. Direkte sitater blir vist med anførselstegn og i kursiv, og lengre sitater presentert med innrykk.⁸ Sitater hvor et er pause er markert med tre prikker (...). Sitater hvor deler av samtalen er utelatt markeres med tre prikker i klammeparentes ([...]). Der hvor sitater er forkortet i start eller slutt, blir markert med to strekker på skrå (/). Sitater hvor jeg plassert egne ord er skrevet med (<>).

I arbeidet med å transkribere lærte jeg mye om hvor jeg arbeider som intervjuer, samt hvordan det er å forske på et større plan. Selve prosessen ga meg tanker og refleksjoner underveis og noe som Kvale og Brinkman (2009) trekker fram at meningsanalysen starter allerede i starten av transkripsjonen.

3.3.2 Analyse av datamaterialet

I analyseprosessen kan forskeren ta godt utgangspunkt i analytisk tilnærming, for så kombinere det med andre innfallsvinkler. Kvale og Brinkmann (2009) indikerer her at det er viktig en gjør det ut i fra hva som passer best til eget intervjumateriale. Thagaard (2013) har

⁸ Sitater over 3 linjer bli plassert med innrykk.

et skille mellom personsentrert og temasentrert tilnærming. For min egen del har jeg fokus på sistnevnte. Målet er å lese intervjuene tvers av temaene og gå i dybden på de. Jeg tok først og sorterte intervjuene hvor de hørte hjemme og deretter plukket ut de viktigste sitatene.

Transkripsjonene ble kodet i hovedkategorier slik at det ble mer systematisk. Thagaard (2013) nevner at en svakhet er at det ikke ivaretar det helhetlige perspektivet. Systemet jeg lagde var tilstedes etter rekkefølgen som jeg hadde på intervjuguiden, og som jeg følte var best.

Analysen min ble litt som problemstillingene, hvor jeg delte analysen i to deler. Den første tar for seg fordeler og ulemper ved løping, og den andre det som omhandler familie, jobb og konkurranse.

3.4 Forskningens kvalitet

Forskningskvalitet er enkelt sagt hvor god kvaliteten på forskningen er hos forskeren. For å bekrefte det, har vi begreper som troverdighet, bekreftharhet og overførbarhet til å måle kvaliteten på forskningen som er gjort. I kvalitative metode er det viktig å huske at en er bevist over at man bruker seg selv som forskningsinstrument. Her har jeg blant annet skrevet hvordan jeg gikk fram. Intervjusituasjonene var tilstedes ulike, dette pga. hvordan hver enkelt vektla besvarelsen sin. Noen hadde eksempelvis mer å si på det spørsmålet enn andre osv. Dette styrker barer troverdigheten, men det skal sies en også så likheter blant dem. De satte pris å snakke om temaet, ikke at det kom overraskende. De var kanskje litt spente i starten, men når vi hadde kommet i gang, så gikk spørsmålene og tiden som bare det. De la ut i det vie og brede, og hadde sine morsomme småhistorier underveis. At de ble selvbevisste i forhold til lydopptak var de kanskje litt i starten, men det når vi gikk mer innpå sensitive områder som familie, så var det nesten som ikke tenkt noe mer på den. Det var ikke noe sosial avstand, for jeg har den samme iveren over det å løpe som dem (Thagaard, 2013).

Bekreftbarheten vil jeg si er relativt høy, for en god del av intervjuguiden min er oppbygd av teorien og tidligere forskning. Mye av kjernen av Stebbins serious leisure blir bekrefte, men det er også områder jeg føler ikke er helt samsvar med mine respondenter, eksempelvis forholdet mellom amatør og profesjonell. Utvalget mitt kan ikke generaliserer, men gir pekepinn på hvordan det kan være (Thagaard, 2013).

Overførbarhet handler om hvorvidt forståelsen som utvikles i et forskningsprosjekt kan overføres og er eventuelt relevant i andre situasjoner (Thagaard, 2013). Å skape en mulig overførbarhet har ikke vært et primært mål i denne oppgaven, men kanskje kan resultatene

overføres til andre studier. Jeg vil først og fremst ta for meg folk som løper, men det kan tenkes seg at dette kan overføres til andre utholdenhetsidretter som sykling, ski, triatlon osv.

3.5 Etiske hensyn

Av all den forskningen man utfører er det desto viktig med å følge de etiske reglene for forskning på mennesker. Kvale og Brinkmann (2009) deler de etiske inn tre deler; det informerte samtykke, konfidensialitet og konsekvenser. Det senestive her er områder som berører familie eller jobb.

For en forsker er det likevel viktig at han har disse reglene i hodet, for en vet ikke hvordan en respondentene er, spesielt når en spør fremmede. Da er det viktig at linjene blir klargjort på forhånd og at en forteller om undersøkelsens formål og generelt om oppgaven. Dette er gir respondenten tid til å vurdere seg om hans egen deltagelse er nyttig nok til å bidra og eventuelt det er noen fordeler eller ulemper angående det. Ved å gi en grundig informasjon, er det desto enklere å skape et «informert samtykke». Når det er sagt, så er det også viktig å informere respondentene om at de kan trekke seg når de vil fra undersøkelsen og at det er frivillig å delta (Johannsen, Tufte & Christoffersen, 2010). I intervjuprosessen nevnte jeg ikke spesifikt fordeler eller ulemper ved deltagelse, men gjentok enkelt informasjon om hvordan intervjuet ville foregå. I tillegg er det vanskelig å si hva et slik forskningsprosjekt kan skape av fordeler. Hver respondent som deltok fikk rikelig informasjon om forskningsprosjektet som blir utført og ville ha nok av informasjon før en deltok. Jeg hadde også på forhånd laget en «kontrakt» for hver deltaker, slik at jeg hadde denne godkjenningen dokumentert i etterkant. I tillegg tilbudet jeg også sende over på mail sitater de personlig hadde sagt, og om de eventuelt følte det var upassende å bruke.

Det ble også sendt inn en søknad (vedlegg 1) til Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste A/S, videre omtalt som NSD. For mitt vedkommende hadde jeg en viss oversikt ovenfor hvordan forskningsdesignet mitt ville bli. Forskningsdesignet er for øvrig en skisse klargjør hvilke valg og metoder forskeren må i gjennom i et forskningsprosjektet (Thagaard, 2013). Under denne prosessen må forskeren ta ulike valg for å finne ut hva undersøkelsen skal fokusere på, hvem er aktuelle som respondenter og hvor og hvordan det skal gjennomføres (Thagaard, 2013). I dette forskningsprosjektet så hadde jeg en relativ klar bane på hvilke personer jeg måtte spørre, men også en viktig del for å klargjøre hvordan dette skulle gjennomføres. Søknaden ble sendt inn og godkjent (se vedlegg 1), og jeg kunne så starte med selve utførelsen av prosjektet.

Skjemaet fra NSD leder over et som omhandler konfidensialitet, og går inn det som handler om intervjupersonens identitet vil bli avslørt gjennom oppgaveteksten (Kvale & Brinkmann, 2009). Henhold til utholdenhetsløping så er spranget der stort og supermosjonister fins antagelig overalt i Norge. Det kan selvsagt være litt vanskelig med at enkelte er mer «kjente» supermosjonister enn andre respondenter. Sånn til gjengjeld er løpsmiljøet av supermosjonister av en viss størrelse. For min egen del er det ikke viktig å ha avdekke identiteten til respondentene, men å få fram deres meninger og tolkninger.

4.0 Norske Supermosjonisters syn på fordeler og ulemper ved løping

Analysen er som nevnt tidligere delt opp inn i to kapitler. Jeg har valgt å presentere data forløpende som jeg tolker og diskuterer i lys av teorien og tidligere forskning. Beskrivelsen av fordelene og ulempene bygger på respondentenes skildringer av deres opplevelser og handlinger i forhold til mengdetrening. I tillegg også hvordan dette påvirker det med jobb og ikke minst familie. Materialet fra de kvalitative intervjuene i undersøkelsen presenteres i dels i form av sammendrag av respondentenes uttalte erfaringer, og dels gjennom bruk av direkte sitater. I analysen vil hovedproblemstillingen bli belyst, og vil se hvordan løping kan ses ut fra serious leisure og tidligere forskning.

I dette kapitlet skal jeg først og fremst se på hvordan supermosjonister erfarer og eventuelt opplever fordeler og ulemper ved aktiviteten løping. Jeg vil først gå inn på hvordan løperne supermosjonistene sine positive erfaringer med løping. For deretter gå over til ulemper i form av skader, avhengighet etc. Analysen tar utgangspunkt i tidligere forskning gjort først og fremst av Major (2001), Jones (2000) og Lamont, Kennelly og Moyle (2013), samt teori om Stebbins serious leisure (1992; 2005a).

4.1 Oppstart av mengdetrening

Generelt er det få mennesker som vet i ung alder at de kommer til å holde på løping og bli mer enn gjennomsnittlig interessert. I Norge så holder barn gjerne på med flere idretter i ungdommen, langrenn, orientering, fotball og håndball osv. Uansett så er det gjennomgående at de har drevet en eller annen form for idretter i ungdommen. Det var for øvrig bare Oddbjørn og Eldar som ikke drev noe form for idretter i barndommen. De andre hadde drevet med fotball, langrenn, friidrett, sykling osv. i ungdommen. Martin forklarer det slik.

//var aktiv langrennsløper og så har jeg vel aldri slutta. Når jeg var ferdig med studier og sånne ting begynte jeg å konkurrere litt på løping. Mindre tidkrevende og lettere å ta sammen med jobb. Jeg har egentlig aldri sluttet å tren.

Det gjenspeiler på alle respondentene at de liker å utfolde seg fysisk og få brukt kroppen. De har mer eller mindre byttet det til noe som er mindre tidkrevende. I motsetning har vi Oddbjørn for hans hverdag ble snudd over at han fikk unge i relativt i ung alder og forteller:

//jeg fikk liksom aldri tid til meg selv. For jeg var veldig glad å være ute i skogen, fiske og generelt friluftsliv. Jeg fikk aldri tid til det, for barn tar mye tid, og så begynte jeg å løpe sånn en gang i uken. Deretter har det bare gått opp derfra, så leste jeg noen bøker om de store gutta ... så ble det bare verre og verre. Nå tar det veldig mye tid. Det er nå mye lettere å dele det opp i bolker, enn det å være ute i et par dager. Så det er lett å ta seg en løpetur om morgendag eller kveld og trene litt stryke på dagen, etter som det passer da. Så det er lettere å tilpasse det.

En kan jo spørre seg hvorfor de gjør dette. Om de har noen bestemt målsetning av drive med den treningen. Det som gjenspeiler målsetningene til respondentene er at det er relativt likt. Petter forklarer: «*Det er å springe forttest mulig og gjør det best mulig*». For Martin er det: «*//følelsen av å gjøre så bra som jeg kan det*». Simen antyder det er «*en målsetning som jeg har om jeg er frisk nok og har greie nok bein når jeg er gammel*». Mens Oddbjørn skilte seg litt mer ut: «*//så lenge det gir meg noe tilbake, så holder jeg på med det. [...] Men fort det slutter å gi meg noe, så tror jeg ikke at jeg kommer til å holde på med det*». Her kan Stebbins (2005a) 10 belønninger trekkes inn og de punktene om selvet. Det skal sies at punk 2 om selvrealisering er litt vanskelig når alderen øker og vanskelig å utvikle utholdenheten, men trening sakter ned aldringsprosessen. Det er bare å se på hva eldre idrettsstjerner får til i høy idrettsalder og beste eksemplet er kanskje Bjørndalen. Det er mulig å opprettholde nivået sitt en god stund.

Dette gjenspeiler seg om det er for konkurransen eller de helsemessige årsakene. For det helsemessige årsakene er en bonus, en bieffekt. Simen forklarer konkurranse som «*kryddere i hverdagen*». Hos respondentene gjenspeilte det seg med treningsgleden av å løpe. For Petter var det slik: «*Får liksom et kick i kroppen føler jeg, når en har gjennomført gode harde trenings økter*». For mange løpere så kjenner de gjerne noe som kalles «*Running High*» og er en slags lykkerus via det å løpe. I boka Mening med idretten (Steen-Johnsen & Neumann, 2009) så skildrer Andreas Hompland opplevelsen av å løpe og hvordan en opplever gleden og lykkeruset av det å bevege seg. Oddbjørn er i motsetning til de andre en Ultraløper. «*Det er mer den psykiske biten. At jeg føler at jeg får noe tilbake for det. Jeg ser ikke på min idrett som noe spesielt helsefremmende med å løpe så mye. Jeg får jo mye tilbake til kroppen, men det tar jo også mye*». Denne gleden eller kryddere kan kobles opptil Stebbins punkt 5 om selv-tilfredstillelse. Gleden er å konkurrere og teste seg selv. Slik som Therese nevner det: «*Hvis jeg ikke hadde konkurrert, så hadde jeg ikke trent intervall nødvendigvis hver uke en gang. Det er fort gjort at man ikke stresser med akkurat den delen. Men det er jo litt med det at hvis man slipper opp, så er det tøft å komme seg tilbake*». Jeg personlig som også trener en del frykter at hvis jeg slipper opp, da blir det tøft å komme tilbake til samme form. Det krever

sitt arbeid å pushe sine egne grenser. Her har vi det klassiske amerikanske styrkeuttrykket «No pain, no gain». I Major (2001) så er følelsen av prestasjon noe som kom fram som en fordel og slik gjenspeiler respondentene de liker å nå målsetningene sine, om det er å løpe 5 sekunder raskere enn sist gang. For Therese var det slik når hun perset på 10 km: «Første gangen jeg kom ned på 38:30 så var jeg helt i hundre og ringte til pappa og var så stolt av meg selv». For å nevne det kjapt så hadde alle sammen bestemte konkurranser som de siktet seg mot hvert år. Her var det forskjellig ut fra hva en hadde deltatt på tidligere, men gjenspeilende for alle at det var løp de pekte seg ut. Spørsmålet om det har gått på talent eller vilje, så må det sies det er åtte forskjellige bakgrunner. Noen av dem har gjort det ekstremt bra, mens de andre er ikke direkte dårlige for si det sånn, da eksempelvis kommer innenfor topp 20 eller topp 10. Ta f. eks Simen det forteller:

Hva som er talent og hva som er ren vilje er vanskelig å si. Nå trente jeg mye da jeg var yngre, det lille jeg jeg vet om fysiologi så har kroppen en viss evne til å husk hva en har kunne fra før senere. Så kan ha hendt at jeg har hatt gode forutsetninger for det. På den andre siden, så har jeg aldri blitt sånn sinnssyk god heller. Føler jeg får framgang hele tiden, så det har noe å si.

Henhold til serious leisure så er det en viss dyktighet som spiller inn hos de som tar hobbyen sin seriøs. Det er kanskje litt den effekten av de forskjellige belønningene. Snøen har så vidt gått bort, du har planlagt i år skal jeg perse og kom meg inn blant topp 10 i dét løpet. Så klarer man det og får effekt av at dette opplegget fungerte og gir kanskje en iver til at neste år skal man ta et steg videre. Om ikke talentet er der, så har mange viljen og evner til å pushe seg mot sine mål (Stebbins, 1992).

4.1.1 Påvirkning av foreldre

Bronfenbrenners økologiske modell ⁹ tar for seg de påvirkningene vi blir av foreldre, skole eller samfunnets lover osv. Med det i bakhodet, hvordan var deres egne foreldrene i forhold til trening? Ola har drevet med bordtennis tidligere, men uttaler slikt i forhold hvordan faren var. «Min far var ekstrem aktiv. Løp fram og tilbake til jobb. Brukte kroppen i jobb, så han var i steingod form. Mye bedre til å løpe enn meg//». For Oddbjørn nevnte støtte angående det med deltakelse at løping er en naturlig del av familien han kommer fra: «<De har>tatt

⁹ Bronfenbrenners utviklingsøkologiske modell er en sosialpsykologisk teori som brukes til å beskrive hvordan individer sosialiseres inn i en kultur. Modellen tar utgangspunkt i individet og beskriver de kontekstuelle faktorene som påvirker dette på fire ulike nivåer. Modellen starter på et person mikronivå som omfatter familie, skole, venner osv. Før den avslutningsvis ender på et makronivå som ikke har i like stor grad samme påvirkning som mikro. Det kan være verdier, normer og idelogier som har vært i et samfunn lengre tid. (Imsen, 2010, s 58).

med meg ut og tvunget meg ut til tider, mot min vilje. Men det er jeg veldig glad for i dag. For det har påvirket meg i det jeg vil kalle det en positivretning med være fysisk aktiv. Samme verdien jeg ville føre til min unge». Her kan vi trekke inn de belønningene som Stebbins (2005a) snakker om og som fra mitt stå sted som er ivrig løper selv, så kan jeg forstå at han vil gjerne overføre de gledene. Eldar begynte å trene nokså seint og hadde ikke fått øyne opp for det i ungdommen. Foreldrene ga Simen mulighet til å drive med svømming, men Simen fikk nå svømmingen oppi halsen og ga seg når det ble for seriøst med to treninger daglig. Det nevnes ikke om foreldre ville at han skulle fortsette, men kan tyde på at han fikk lov til å holde på det han eventuelt vilje. Erfaringene er litt forskjellig, men en del har vært delvis aktive. Marit kommer fra et sted der det ikke var altfor mange valg av idretter. Faren hennes var friidrettstrener i hjemklubben og skal nevnes hun også har en storebror som er nokså aktiv. Therese sier at hennes foreldre var avslappet i forhold til det og at hun har vært relativ ekstrem i forhold til resten av familien angående trening. Det er litt forskjellig, men det faller naturlig for dem at hun er og trener. For familiene til Petter så var moren litt aktiv og faren begynte å trene for å være med han: *«Dem har bestandig støttet meg og kjørt land og strand når jeg var liten gutt på konkurranser og stevner. Så dem har lagt forholdene til rette og vist interesse for det jeg har holdt med. Så det var artig. Så hadde jeg en bestefar som var godt til å spring, så det lå litt i genene og i slekta».* Martin hadde litt som Petter og forklarer:

De var i utgangspunktet ikke spesielt idrettsforeldre i utgangspunktet, men faren min begynte å trene med oss. Hadde litt treningshistorie fra før av. Det hadde han jo, men ikke noe konkurranse utøver. Bare det og kun å holde seg i form. Det ble han jo mer og mer, han ble også litt som jeg er i dag. Når han begynte å trene med unger som gikk fortere og fortere, så ble han inspirert å løpe halvmaratoner og være på tur rett og slett. I og med at jeg holder på med aktivitet og har så mye glede av det. De har jo foreldra retta og de har vært støttende, men ikke veldig prestasjonsrettet. Det finnes jo mange former for lykke enn bare bevegelsesglede, men tror nok det er bra da. Så at en verdsetter gleden med å konkurrere enn bare prestasjonen.

De er alle løpere, men spørsmålet er i hvilken grad de er blitt påvirket av foreldre er en annen sak. Eldar begynte seint, mens Petter knapt vet om noe annet. I hvilken grad familien har hatt påvirkning er ikke lett å si, men enkelte har kanskje blitt mer påvirket mer av andre. Her kan vi ta fram Bronfenbrenners økologiske modell (Imsen, 2014). At de liker å bevege seg og opplevd glede med det har de antagelig blitt påvirket av noe på et generelt mikronivå. Eldar begynte seint og ville ikke å ha et såkalt bildekk rundt magen, og begynte trene deretter. At han har det stampunktet, kan ha blitt påvirket på flere nivåer. Slik jeg tolker det, så har de alle blitt påvirket av det som er rundt. Spørsmålet er i hvilken grad?

4.2 Hva er en supermosjonist egentlig?

For min egen del, så vil jeg kalle disse supermosjonister, men hvordan de selv betegner det kunne være interessant. Ola forklarer: «*Det er antall treningstimer, har familie og full jobb. Kombinere alt det*». Eller slik som Oddbjørn nevner det: «*Vil si en som er hekta på en idrett som blir halvveis usunt da. Det er ikke normalt, for du holder på med dette hele tiden, tenker på det hele tiden. Mange mål og opplegg, samtidig med at du er ikke proff. Jeg tjener jo ikke noe penger på det. Det er jo bare en utgift*». Her var det litt to delt, for noen var det litt mer negativ ladet ordet supermosjonist. For Simen var dette ikke helt hva han assosierte med sin identitet: «*Kjenner jeg får litt brekning av ordet. Får litt sånn dagens næringsliv assosiasjoner. Må innrømme jeg har hatt litt sånn ambivalent forhold til mosjonsidentitet om vi skal kalle det det. Det er ikke noe jeg har flagget hardt for//*». Av alle deltagerne her, så har de beina godt plantet og enkelte assosierte seg ikke med ordet supermosjonist før jeg dukket opp. Trekker vi inn det danske «Vidensråd for Forebyggelse» sin rapport (Overgaard et.al, 2014), så er de innenfor om vi skal finregne det matematisk. Simen forklarte dette nærmere slikt:

Om en beskriver en mosjonist som trener litt mer enn gjennomsnitte så stemmer det jo om tenker som et rent matematisk mål. Om knytter det til det veldig streke identitetsgreie som jeg særlig jeg oppfatter særlig av syklist og langrennsløpere i et viss sosialt sikt har. Jeg føler jeg ikke er akkurat der.

Av den gruppen jeg har snakket med, så oppfatter jeg dem høylytte supermosjonister for å si det sånn. Det er mer at det er gøy å løpe og en trenger ikke å flagget det ut. Fins det noen positivt eller negativt å bli betegnet som en supermosjonist? Enkelte dro opp det som ble nevnt i medier. Ola nevner det kan bli assosiert med negativt med overskrifter som «*Best mulig tid birken, best mulig sykkel, best mulig løp*». Kan ta fram det Simen sa igjen, og der blir medier dratt opp. Mens Therese omtaler det slik:

//<Jeg>vil si det er en grense. Det er ikke spesielt sunt om det blir for mye heller og der har du den balansen. Selv synes jeg at jeg har en god balanse fordi jeg har en jobb, fordi jeg har en familie, har barn, jeg har trening. Å kunne balansere de tingene er veldig fint, men blir du fanatisk da du må/trenger så mange timer eller at det går utover de andre tingene. Det kan fort tippe over, det skal faktisk lite til.

Slik som det kom fram i rapporten om supermosjonister (Overgaard et.al, 2014), så er ikke treningsmengden farlig. Negative her er kanskje balansegangen, hva er for mye og i forhold til hva andre forventer av deg i form av jobb og familie, hvorav balansegangen er viktig på alle slags områder (Naegele et.al, 2003). Hvordan de håndterer det får du i kapitel 5.

4.3 Norske supermosjonister opplevelser av løping

Av respondentene var det relativt likt syn på fordeler de fikk av løpingen, men uttrykte det på forskjellige måter. De kjente det på humøret, energien de hadde ellers i hverdagen og på jobb. Petter forklarer det slik: *«Jeg har en ganske krevende jobb, sitt mye i ro. Det gir meg energi og avkobling å komme ut og tren, og brukt kroppen. Så springer jeg mye til og fra jobb. Det er en måte å utnytt tiden mest mulig effektivt på//»*. Her kan vi sammenligne med de amerikanske deltakere i Major(2001) sin forskning. Treningen, som er løping her, bygger opp en utholdenhet for komme seg gjennom hverdagen like opplagt som på starten. Det kommer fram litt små negative sider ved løping slik Simen forteller: *«Det er jo en form for eller et objekt jeg bruker til å balansere andre ting. Hvis jeg ikke får trent på en uke så blir jeg sur»*. Det er interessant at dette er balanseredskap, men en kan også bli irritabel om en ikke får gjort sin rutine. Martin liker forutsigbarheten, men som han selv sier selv: *«Tror nå helt sikkert at skader, hjerteproblem eller sånne ting ville bli tungt for meg. Bli hindret fra å gjøre det jeg gjør i hvert fall ukentlig og mange ganger i uka»*. Her hadde jeg ikke kommet innpå området ulemper i intervjuet, men allerede ser jeg små tegn av abstinenser (Lichtenstein, Larsen, Christiansen, Støving, & Bredahl, 2014). Dette kommer jeg tilbake når vi kommer til det som angår ulemper.

Har man lest løpebøker av diverse sort og tenker på hva forfatteren erfarer og opplever så kan man fort snakke om det som kalles «Running High¹⁰». Når disse åtte supermosjonistene var ute og løp ga det sjelden noe direkte a-ha opplevelse for å si det sånn. Det skal nå sies at Petter nevnte tidligere her at han fikk et kick av å løpe, men han ville ikke beskrive det som running high. Det var heller at de fikk bekreftelser underveis på hvordan denne økten er. Oddbjørn kjente godt når han var inne i en god uke: *«Da kjenner jeg får skikkelig god følelse i meg og så føler jeg at jeg er en del av omgivelsen, en del av jorda, en del av kretsløpet»*. Simen erfarer det slik: *«Noen ganger kan det gi sånn klassisk «runners high», det er jo ganske sjeldent»*. Løpingen var for mange en arena hvor de gjerne koblet ut helt, slik Marit sier det: *«Jeg er veldig opptatt av at når jeg trener så er det min tid, egentlig da kobler jeg ut jobb»*. Dette var nokså likt for alle, de koblet ut. Av spesifikke følelser og påvirkninger av ting som personlig berikelse, selvrealisering, selv-uttrykkelse, selvbylde og lignede. Så var det ikke noe av løperne som kjente noe direkte påvirkning av det her. Oddbjørn nevner dette kan komme via konkurranser han deltar på og eventuelt gjør det bra.

¹⁰ Runners High er følelsen av eufori som mange løpere (og mange idrettsutøvere) kjenner under eller etter en hard treningsøkt.

Eldar er nå den eneste som direkte sier at løpingen er en slags selvrealisering, men skal nevnes at han er av de som ikke var så aktiv i ung alder og begynte å få gleden av aktivitet i en relativt høyere alder. Henhold til Stebbins (2005a) og de personlige belønningene så virker det for meg at de opplever egentlig mye av dette. De får en personlige berikelse fordi de verdsetter løpeturene, selvrealisering handler som mangt om å utvikle ferdigheter, evner og kunnskaper. Da f. eks Therese ringte faren sin når hun presset tiden ned på 10 km. Selvbilde deres er ikke noe problem, dette er livsstilen deres, men Ola nevner han blir sur som han ikke får gjennomført en økt på to dager. Slik jeg kan analysere det, er det heller fraværet som påvirker.

Løping tar jo seg sin tid, men det skal ikke mye påkledning eller reising før en klar og ferdig. Dette var hvordan de opplevde en kontroll av hverdagen via løping. Slik Martin nevner det: *«//nå er nok privatlivet mitt nokså forutsigbart og relativt rutinemessig på andre områder som gjør at jeg føler stabilitet i livet, men trening er en del av det»*. Dette gjenspeiler alle, og de har sine rutiner på når de finner rom til dette. Ofte så løper disse supermosjonistene til eller fra jobb, og her slår de gjerne reising og trening i sammen. Det å legge en struktur/strategi er lønnsomt for å gjennomført det en vil (Goodsel & Harris, 2011; Lundén & Rosell, 2009). Når de er ute og løper så er ikke så mye de tenker egentlig, jobb kan komme opp under rolige økter. For Oddbjørn er det: *«Noen ganger så løper jeg og tenker på alt mulig. Mens andre ganger er det bare å sette på musikk...slå av hjernen liksom»*. Slik er det for Marit også: *«Jeg tenker alt fra hva jeg skal spise til middag, hvordan jeg skal fikse karnevalsdrakter til ungene, til hvordan jeg skal håndtere møte på jobb neste dag»*. For henne har det hendt at hun har vært i så dype tanker at hun ikke har lagt merket til folk som har hilst på henne.

I løping er det idealet å være lett og et slags kroppspress for løpere. I dagens samfunn så snakkes det mye om idealkropp, sommerkropp osv. Her har de alle et relativt avslappet forhold til det. Dette er ikke noe de tenker på og er heller ikke noe bekymring de tenker på. Eldar er da litt bevist på det, men det at han ikke har lyst til å legge på seg, og det var på grunn av at han begynte å få *«bildekk rundt magen»* så førte det til at han nettopp begynte å trene. Ellers er det felles for alle at de spiser sunt og er bevist over å ha et sunt kosthold. Det kan nevnes at Martin hadde spiseforstyrrelser i en kort periode i overgangen ungdomsskole videregående skole, da det var litt satsning, men det skal nå si at det er helt fraværende i dag. I tillegg har man som regel ikke jobb, barn osv. på i den alderen.

4.3.1 Fysiske og psykiske fordeler av løping

Nå har løping eller lettere sagt all trening påvirkning på helsen. I forskningen til Major (2001), så gjaldt dette som nevnt ikke bare det fysiske, men også det psykiske. Løping var noe hjelp til å takle eksempelvis stress. Som nevnt tidligere så erfarer de en fordel av å opprettholde energi utover i hverdagen, enten det er i jobb eller med familien (von Thiele Schwarz & Hasson, 2014). For disse supermosjonistene er det sammenheng mellom det fysiske og det psykiske. Her er det snakk om fraværet slik som Marit forklarer: *«Tror det er en kjempe stor sammenheng. Jeg merker på meg selv når jeg ikke får trent, så er jeg i mye dårligere humør. Ikke bare at jeg går rundt og tenker at jeg skulle ha trent. Jeg merker alt, jeg tror det henger sammen»*. Dette gjenspeilte alle, blir sur som Ola nevner eller deppa over en dårlig treningsøkt slik Petter forteller. I motsatt ende så nevner deltakere fra forskningen til Major (2001) at løpingen virket stresshemmende. Felles for alle er at dette påvirket i forskjellig i grad hos løperne. Oddbjørn og Eldar hever de er sjelden stressa. I motsetning så var dette noe som hjalp for Marit og Therese. Martin beskriver hvordan en håndterer det: *«Jeg tror nok at stress takles bedre når jeg får trent. At jeg får den utluftinga og 1 time for seg selv eller rett og slett et slags velvære»*. Simen nevner også at det å ta seg timen bort fra jobb f. eks hjelper på humøret. Ved løp eller konkurranse, så er de som regel fornøyd. På tyngre dager er det bare godt å være ferdig. Det er litt annerledes ved konkurranser enn ved trening. Martin har f. eks et relativt avslappet forhold til det uansett resultat, det må eventuelt trenes mer. Uansett er det gøy og slik som Simen og Oddbjørn nevner *«gira for neste løp»*. Med tanke på gruppa er i aldersspennet 32-45, med to unntak. Supermosjonistene blir som regel tilfredsstillt etter treningene sine. Marit forklarer: *«Jeg er en som trives å være ute å løpe. Klart dager hvor det går tungt, så er det litt sånn «Ja, kjenner at nei i dag skal bare få unna løpeturen»*. Så er jeg inne igjen, men det er veldig godt når du har fått gjennomført den turen».

Alle får en god følelse når de får gjennomfør en økt, selv på de tyngre dager. Med tanke på å se et forbedringspotensial, så går nesten troen i takt med alderen her. Oddbjørn og Petter er stikk motsatt, men nå er Petter dobbelt så gammel Oddbjørn er. Slik som Therese eller Simen nevner, så vet de at de kan bli bedre. Det er eventuelt å kjøre et hardere program eller legge inn mer styrke, men et dilemma er tid slik som Marit nevner: *«Jeg kunne sikkert med mer og riktig trening kunne klart å komme ned mot de tidene som jeg sprang for 10-15 år siden. Men <jeg> ser at den treningen som skal til, den har jeg ikke tid til»*. Da blir det kanskje litt opp til hva en prioriterer til syvende og sist.

4.4 Sosialpåvirkninger

Mennesker er et sosialt vesen og er avhengig av en oppsøker kontakt med andre for å utnyttet det optimale (Brøgger, 1998). Det som er markant forskjell fra løping kontra eksempelvis fotball. Du er først og fremst ikke avhengig av at en lagkamerat befinner seg her og der. Alt sammen faller på dine egne betingelser. For supermosjonistene i Major (2001) sin forskning, så var det sosiale samværet like viktig som helseaspektet av løpingen. Om det var noe likhetstrekk for mine norske respondenter gjensto å se. Dette er ganske variert fra person til person og Petter elsker trening og forklarer det slik:

Treningen er nå det jeg prioriterer høyest [...] jeg kombinerer både trening og det sosiale. Det er noen kompiser som er med meg og trener. Så trener vi sammen og da får vi snakket sammen og diskutert litt. Det blir ikke mye sånn kaffebesøk og turer på byen nei, det blir det ikke tid til.

Med familie og barn, og jobb i bakhodet. Så er livssituasjonen relativt annerledes. Therese avklarer hvordan den situasjonen kan være:

//det som ikke har med trening, det som ikke har med barn, det som ikke har med jobb. Det er så langt ned på rangstigen, det må skives inn om en har energi til. Der har jeg en veldig høy dørstokk terskel, da vil jeg heller sitte hjemme, slappe av og kose meg. Så det sosiale livet er litt sånn at når man får familie, folk har ikke så veldig behov. Har noen venninner som møtes av og til, en gang i måneden kanskje.

Det blir litt slik som det kommer fram i forskningen til Goodsell og Harris (2011). Å finne tid oppleves krevende, men her er det åtte forskjellige personer og 8 forskjellige livssituasjoner også. Enkelte løpere i sist nevnte artikkel sto opp relativt tidlig for å få gjennomført treningen sin. Det samme gjaldt Oddbjørn, om dette eventuelt skjedde noe senere på en lørdag f.eks. Mye av det sosiale de andre får er gjennom familierelaterte situasjoner. Felles for alle er det at man har fått løpekompiser som det i ulike mengde trenes mer eller mindre med. F.eks Ola, Eldar og Simen er på nettet å ser hvordan kompiser gjør det. De to sistnevnte er aktive på endomondo som er en digital gps-loggbok. Det som går igjen er at mye av treningen er alene, slik Therese forteller:

Trener veldig mye av alene, men det er noen ganger vi får til regelmessig en gang i uka. Da blir jo det sosialt, men får jo si man blir jo kanskje litt asosial. Nei, asosialt blir feil å si, men samtidig ser jeg at folk ikke har så mye tid til sosialt liv ute. Men barn er jo sosialt det også. Mye går med det, barn skal jo på aktiviteter, møter masse andre foreldre.

I dette sitatet så kommer det fram at det med barn krever sin tid, og det som omhandler jobb eller familie er det som får størst prioritert. Gjenstående fritid blir da brukt til da som her til å

trene. De sosiale belønningene som Stebbins (2005a) nevner, de kommer ikke så godt fram. Det skal sies at de bruker litt av tiden med andre som løper. Klubbøping er også gjerne fastkoblet til faste punkter hver uke og de klokkeslettene er ikke nødvendigvis et gunstig tidspunkt. Spørsmålet er i hvilken grad de trener og kan betegnes innenfor det som omhandler serious leisure. Uansett en form for sosialbelønning er der. Amatør triatlonutøvere følte deres fritidsiver kunne iblant gå utover det sosiale i perioder, selv jobb og familie (Lamont, Kennelly & Moyle, 2013). Nå er de ikke helt der, men noe må bli nedprioritert.

4.5 Løping formet dem personlig gjennom livet

De valgene en tar igjennom livet former en gjerne som person. Spesielt i de yngre årene og har denne gleden for å løpe bidratt til å forme de som person? De fleste har blitt tildeles formet av at de blant annet trener. Simen reflekterer over hvordan han føler løpingen har påvirket han:

//det er klart at den gjør med alt annet en driv med påvirker hvem en er. Innenfor det fagfeltet jeg er mest interessert i så snakker vi om samproduksjon. Det sosiale og ting en driver med, man blir jo stadig formet av det [...]. Det er ikke sånn at jeg sitter meg ned og sier at nå skal jeg bli en løper så blir jeg en løper. Når jeg kommer hjem så er jeg en annen igjen. De tingene jeg hele tiden er formet meg. Opplagt for meg at det har blitt viktigere og viktigere for meg å driv med det.

Løpingen har hatt en innvirkning, men en av flere ting. Martin gir en fin refleksjon ovenfor det: «Det går jo selvfølgelig på hvilket bilde jeg har av meg selv og det blir gjerne forsterket av omgivelse da. Hvordan folk prater til meg, kommenterer meg. Det kan ofte ha med de tingene jeg gjør i livet. Det er klart at sånn feedback former meg igjen.» Det skal sies at enkelte har hatt vært relativt god i en idrett tidligere, før de trappet litt ned. Therese er en av de og reflekterer ovenfor om hvis hun eventuelt ikke hadde trent:

//man tenker på hvor annerledes man hadde vært om en ikke hadde trent. Når man får gode resultater man blir lagt merke til og folk vet hvem du er. Det gir en god selvfølelse, det er en god følelse. Tror det er noe mennesker suger etter, det er ikke nødvendigvis en sunn følelse. Det er på sikt noe du ikke kommer til å finne glede av, men er å følelse å mestere eller få til ting man ikke trodde. Å få den mestringsfølelsen selv og føles at man lykkes og samtidig de rundt deg til å gi anerkjennelse. Hvis du har behov for anerkjennelse, så blir det en veldig forsterkning, men skulle håpe at det ikke er det som gjør at jeg er fornøyd her i hverdagen. Det tror jeg ikke, jeg tror jeg hadde vært like fornøyd selv om jeg ikke hadde holdt på å konkurrert.

Da de «ble» supermosjonist så har de fortsatt den følelsen fra tidligere, men som hun sier. Det er ikke det som driver henne. Deltakerne til Major(2001) likte følelsen av prestasjon og framgangen var en god driv kraft. Her snakker Stebbins (2005a) om personlige berikelse og

den verdsatte opplevelsen er gleden av løping, men gode resultater gir kanskje en forsterkende virkning. Det skal også sies de fleste har gjort relativt godt og f. eks Marit, Petter, Martin og Oddbjørn har også prestert på et godt supermosjonist nivå, altså sett ut ifra eliteutøvere.

I lys av den fremgangen og prestasjonene de har opplevd igjennom å løpe, så er et kjennetegn at serious leisure besitter fordeler i sin aktivitet. (Stebbins, 1992). Jevnt over så besitter alle med en utholdenhetsferdighet, noen mer andre. Ola føler ikke utbytte blir helt tatt ut og forklarer det slik:

Jeg føler jeg har sinnssyk mye kunnskap om trening. Men det som gjelder trening og det, er at jeg aldri har funnet ut hva som fungerer best for meg. Har vel ca. 50 treningsbøker hjemme om løping og ikke løping. Har diskutert med nesten alle, alt fra Ingrid Kristiansen til Grete Waitz og Jack Waitz i det siste, men klarer ikke å se hva som er optimalt for meg.

Stebbins (1992) snakker litt om forholdet amatør og profesjonell. En ting er at amatører kan ha mer detaljrik kunnskap enn hva en profesjonell har. Sosilogien Anthony Giddens har begrep som kalles ekspertsystemer¹¹. I det moderne samfunnet vi lever så blir ekspertkunnskapen fragmentert og differensiert. Spørsmålet er om en har tillitt til den kunnskapen, men det er alltid en risiko ved å ta det valget (Aakvaag, 2008). Med tanke på trening, så vil utviklingskurven flate ut og det blir vanskeligere ha like stor fremgang og en begynner å bli desto mer avhengig av trykke på de rette knappene. Dette reflekterte Oddbjørn over:

Det er helt utrolig. Før løp jeg så å si aldri, kanskje en gang i måneden. Og da kunne jeg det ikke. Viste ikke hva de forskjellige tingene var. Viste ikke forskjellen på sko. Kunnskapen har utviklet seg veldig da. Utvikle litteraturen og blir bedre på de emnene. Det er de små detaljene som gjør så veldig mye når kommer opp på nivå. Tapte 1. plassen. pga. av en flasketabbe i et <ultra>løp.

For Eldar og Simen var det ikke direkte slik og de følte at de alltid kunne lære noe nytt, og det er nå alltid noe nytt å lære. Sammenlignet med Martin, Petter, Marit og Therese, så har de en helt annen tilnærming til det her. De stresser ikke med det og føler at de vet hva som skal til under et løp. Marit reflekterte kunnskapen hennes slik:

//de største fordelene jeg ser ved løpingen, det er at jeg begynne å kjenne kroppen min ganske godt. Det er bare noe som du lærer av erfaring. Det er ikke noe som du kan

¹¹ I dagens moderne samfunn så legger vitenskapen nye underområder i sitt kunnskapsfelt. I og med at det moderne samfunnet utvikler seg, vil kunnskapen dras ut til en mer abstrakte kunnskapssystemer. I dag har vi kunnskap om mere spesifikke ting (Aakvaag, 2008, s. 273).

lærer av å lese en bok eller hør på andre. Det må du kjenne selv over lang tid og over mange år.

Marit og Therese nevner at «mengdetrening» er et nøkkelord for å bli god på langdistanser og det er ikke noe hemmelighet. For uansett idrett så kreves det en viss tid med trening om man vil bli god. Hvordan de erfarer det er forskjellig og det kan være pga. ulike erfaringer av treningsmetoder.

4.6 Ulemper av løping

For å gå over til den motsatte skalaen og fokuserer på det negative. Hva erfarer eller eventuelt ser løperne ting som er negativt med aktiviteten. Når jeg spurte dette spørsmålet, er det forskjellig nyanser på dette. Marit, Therese og Ola ser ikke noe direkte ulemper ved løping. Ola nevner det at kan være litt utfordrende med tanke på familie, men er flink til å tilpasse seg. Dette vil jeg komme tilbake til i neste kapittel som fokuser mer på familiedelen. Oddbjørn synes «//det krever veldig mye tid og fokus. Du får veldig unormale forhold til distanser, trening og prestasjoner i forhold til andre». Eldar tenker det er en ulempe at det skaper en avhengighets faktor, og som jeg går mer innpå i delkapittelet 4.7. Simen reflekterte ovenfor at mye ting henger i oppusset med trening og da eksempelvis dusjing. Det er nesten at han glemmer å dusj om en ikke trener. Ellers er det heller tidsbruken som er litt negativ for Simen: «Jeg kunne jo drevet med andre ting selvsagt. Det går jo utover andre potensielle muligheter». Simen er ikke misfornøyd med livet han har nå, men kunne som han nevner selv jobbet mer eksempelvis. Ulempen for Martin er nettopp at løpingen er del av livstilen hans. Ulempen blir i så fall fraværet og det kan bli eventuelt identitetskrise. Slik det kommer fram i en artikkel om to amerikanere som var skadet i et år og kunne ikke løpe i det hele tatt (Collinson & Hockey, 2007). Tilslutt er det litt familierelaterte utfordringer for Petter, men det er tidseffektiv med å løpe til og fra og jobb. Med hans alder på 47 år, så er han ikke like hissig på familieutflukter som f. eks da han prøvde satse mer i yngre alder. Mye av de utfordringene som nevnes her kommer også fra for triatlonutøvere. (Lamont, Kennelly & Moyle, 2013).

4.6.1 Skader og motgang

I forskningen til Major(2001) så var det skader som de høyaktive løperne fryktet mest og dessuten var den største ulempen ved å løpe. For respondentene er erfaringen her helt forskjellig. Ola nevner «irritert», Oddbjørn synes det er «ordentlig dritt». Erfaringene her er nokså forskjellig, noen har vært mer heldig angående det. Alle reflekterte over en skade de har hatt, bortsett fra Marit, hun sleit mer med pollenallergi. De som fikk en litt større skade fikk ikke noe direkte skyldfølelse av det. Therese forteller det slik: «//blir jeg skadet, så er jeg ikke noe flink til å ta det med ro». Her snakket Ola det om å «lytte til kroppen», eller som Simen sier: «Klart en skulle ønske at en gjerne hadde kjent igjen symptomene». For alle så er bagateller om en er litt øm her og der. Therese forteller om sin nåværende skade:

Det blir bra til slutt, men litt kjedelig. For da går du rundt og halter i et halvt år. Har vondt i kneet, begynner å bli nesten bra, men det har nå også vart i et halvt år å haltet litt. Det er ikke noe særlig å kjenne at det gjør vondt hele tiden fordi man ikke to uker hvile når du fikk skaden, så hadde det kanskje blitt bra med en gang.

Man lærer av sine feil pleier man å si. Om uhellet skulle være ute så er de bevist på at da er det bare å kjøre alternativ trening, verre er det ikke. Skader var ikke noe som hadde i bakhodet som en liten frykt. Når jeg spurte Oddbjørn, så var det mer slik: «Frykter heller å knekke beinet på når jeg står på slalåm». Petter oppsummerte det fint opp for alle: «Det som skjer det skjer. Må bare forebygge det på best mulig måte og lytte på kroppen». Therese reflekterte heller om en annen frykt enn selve skadeopphold: «Det er mer enn den tanken på at man mister form tror jeg. At man ikke klarer å holde formen vedlike fordi man ikke trener. Trener <for> at det kan være bra for kroppen».

Skader er en form for motgang, men det kan være så mangt, eksempelvis stagnasjon eller tilbakefall. Det som blant at kjennetegner serious leisure-utøvere var at de takler eventuell motgang som forekommer (Stebbins, 1992). Ola var rett på sak her: «Motgang gjør meg bare sterkere. Blir sur og irritert, gjelder også jobb. Syter og klager. Hater motgang! Det bygger karakter, det hjelper ikke å se positivt på livet. Realiteten er at jeg er skadet og nå må jeg legge en nye plan og være tro mot det». Det som gjenspeiler seg er at de ikke bekymrer seg ovenfor å gjøre det dårligere. De fleste opplever å hatt sin «storhetstid» for noe år siden. Martin utdypet hans erfaring:

Det er så lett ved å se på hva en har gjort. Det man har gjort forklarer resultatet før og stiller man opp på en konkurranse og går litt dårligere enn det du hadde forventa. Så er det jo fordi at du kanskje ikke har gjort jobben. Det hang jo på greip, så blir ikke så veldig skuffet over det. Samtidig vet jeg at de tingene jeg gjorde med joggesko for 15 år siden. Det gjør jeg ikke nå, som at jeg nå løper 5 km 1 min saktere enn jeg

gjorde da. Så er ikke det en skuffelse for meg, jeg sammenligner ikke med det. Jeg sammenligner med den 5 km jeg hadde i fjor høst eller noe sånt. Det som er fint med kondisidrett, kanskje idrett generelt også. Følelsen av å ha en toppform, den er subjektiv. Så jeg kan føle at det går så bare lett som juling selv om jeg løper 45 sek saktere enn for 20 år siden. Det er den subjektive opplevelsen av ting går lett. Det er den du streber etter. Ikke nødvendigvis at en skal perse seg, fordi det gjør jeg ikke lenger. Du sammenligner deg med dem du føler du skal kunne sammenligne deg med.

Oddbjørn er den yngste her og har en litt annen tilnærming slik han forteller: «Takler den dårligere føler jeg, siden jeg er så fokusert på det. Jeg har såpass lyst til å kunne trene og lyst til å holde på de tingene. Føler jeg takler det dårligere enn en vanlig person da». Oddbjørn er 22 og er med god margin yngst. Alder her kan være en årsak til det. Gruppen virker målrettet og tenker annerledes om det skjer uforutsette ting, med andre ord er «self-efficacy¹²» høy at de takler de kravene (Aakvaag, 2008).

Opplevelse av å droppe flere treninger, var naturligvis pga. skade. I tillegg var det først og fremst jobb som var en annen faktor. Petter nevner at i enkelte perioder hvor det er ekstremt hektisk på jobb at det gir liten mening å pushe seg hardt på trening.

4.6.2 Andre ulemper ved løping

Det ble som betegner en supermosjonist er først og fremst den mengdetrening som hver enkelt gjør. Avhengighetsekspert Cecilie Schou Andreassen satte opp syv punkter som ga signaler på avhengighet (Flåm, 2012; Lichtenstein, Larsen, Christiansen, Støving, & Bredahl, 2014). Av hennes punkter så kommer det fram at et fravær kan skape en uro i kroppen. Alle respondentene føler en viss kribling i forhold det. Eldstemann Petter har ett mer avslappet forhold til det om en ikke får gjort sin planlagte rutine: «Spist er spist og gjort er gjort. Jeg må bare improviser og ta ting som det kommer. Hvis jeg ikke får gjennomført økta jeg tenker så om det er den rolige langøkten, det har ikke noe å si». Det er sjelden at gruppa dropper trening på grunn av regn skjær latskap. Marit nevner det heller kan være av faktorer som regn. Simen nevner at det kan være at han eksempelvis har lyst til å bruke tid for å se ny sesong av House Of Cards. Ola er ganske lik, men som han sier selv: «Da antar jeg gjør enda mer dagen etterpå». For Martin er det mer at det er en nedtrapping ved endt sesong på høsten og mørket kommer. Med tanke på at i Norge så er været en faktor som spiller inn. I tillegg er det slik at vi har muligheten til å få gjennomført en økt uansett om investerer i utstyr som gir rom for å løpe. For å sette det litt på spissen har jeg personlig investert i joggesko som er spesiallagd for snø og holke. Det skal nevnes at Marit har en egen tredemølle i hjemme sitt,

¹² Self-efficacy eller mestringsstro på norsk, er hvor stor grad en har troende på seg selv til å lykkes.

som du får vite mer om i kapitlet 5.2. Lundén og Rosell (2009) sier det er lurt å ta pause fra rutiner i blant. Henhold til det, så kan det kanskje være greit at en ikke får trent enkelte dager. I gjengjeld får man kanskje restituert seg fysisk og mental. Martin forteller hvordan hans vinterperiode er:

Det blir mer fokus på skitreninga, ungene og gjennomføring der. Treningen går ned, da er det sånn at når du er litt ut av trening igjen da. Da er du ikke så nøye, da kan du godt tenke at «jeg hadde planlagt en treningstur i kveld men, men det gidder jeg ikke. Latskap avler latskap.

Artikkelen til Major(2001) viser at det også har hendt at løpere har droppet trening litt av latskap, men de får en større skyldfølelse over det enn mine respondenter. Konflikt er et punkt hos Andressasen (Flåm, 2012; Lichtenstein, Larsen, Christiansen, Støving, & Bredahl, 2014), men balansegangen er nå her for mine respondenter. De to siste punktene omhandler dosen og helseproblemer. Alle respondentene balanser på kniveggen og ligger på grensen, men de lærer av sine feil og kjenner kroppen bedre ved anmodninger til verre skader. Dosen de ligger på er relativt grei, men noen lever godt av allsidig hardere og mer trening når de var yngre.

Føler disse supermosjonistene at dette har blitt avhengighetsskapende med å drive all den mengdetrening? Ola sier direkte ut her «Ja, jeg har blitt avhengig». Ellers så har alle nevnt det er små abstinenser som forekommer. Her synes jeg Martin oppsummer for hele gruppen:

Det er det helt klart, det er jo det. Altså jeg opplever stort sett at jeg føler det er godt å trene. Men det er relativt sjelden at jeg går ut trener fordi jeg må trene. Jeg trener fordi jeg synes det er godt, men at det er stor avhengighet. Det er det jo.

Therese har det litt som Martin, men utdyper at også konkurransen gir belønninger:

Det er jo mer den følelsen du møter etterpå som er motiverende. Jo forttere du kjenner at du kan løpe fort og ser tiden. Det er ofte de belønningene du får etterpå som er med på. Løper i en konkurranse f. eks og du har det så tungt og jævlig. Du sliter så inni granskogen fordi når du skal springe skikkelig fort. Da skal det gjøre vondt, hvis du koser deg så går det ikke fort nok. Men om du kommer i mål og ser at du har perset. Da vil du kanskje fort etterpå og kommet deg igjen, og tenkt over at det gikk lett.

Da er vi tilbake til Stebbins (2005a) belønninger. For Petter eller Marit er dette helt naturlig og dette er noe de har holdt på med fra liten alder. Marit trente mer før, men fikk en naturlig nedtrapping via barn kom til verden. For Petter er dette en livsstil og som han sier selv: «Jeg vet ikke om noe annet». Ja, de blir litt rastløse de dagene de ikke får trent, men det er ikke mer enn det.

Med tanke på den trening de gjør, så jeg for meg at det eventuelt kunne være bekymringsmeldinger fra de nærmeste. Dette har ikke skjedd, og de nærmeste stolte på dem angående det. Slik Simen sa det: «Hvis jeg er hjemme og er litt tverr og vanskelig å ha med å gjøre. Da får jeg heller forespørsel om jeg burde kanskje tatt meg en tur, så blir det jo bedre av det». For Ola og Oddbjørn er det heller bekymringsmeldinger fra deres foreldre. Her kom Ola med vittig kommentar: «Ja, særlig min mor. At jeg ikke må trene meg til døde. Sier bare at det er late folk som sier det og skjønner ikke hva det går i». Slik jeg tolker det så har disse løperne en lidenskap som utenforstående ikke forstår pga. de er ikke over gjennomsnittet opptatt av det. Blir som man omtaler fotballsupporterne i artiklene til Jones (2000) som tåper for å se 22 voksende mannfolk løpe etter en ball. Utenforstående har ikke det samme engasjementet for det.

Den treningen de ligger på, så snakkes det i medier om folk som har trent så ille at de har brutt ned kroppen. (Odinsen, 2014; Huerta-Alardín, Varon & Marik, 2005; Bosch, Poch & Grau, 2009). Her er det varierte erfaringer og tanker rundt det. Therese er den som sier bestemt nei på dette, fordi hun ikke er i nærheten. Simen reflekterte heller om totalen:

Det er mer overtrening i forhold til eget nivå. Jeg ligger ikke i den faren som toppidrettsutøvere kan bli. Det er litt med totalbelastningen av alt jobb, familie, fritid og trening. Har jo kjent at det er litt mye av alt og da er jo treningen den enkleste å kutt ned på. De andre forpliktelsene har litt større konsekvenser enn at jeg blir gretten.

Totalbelastning er et nøkkelord. Hjernen kan så og si sammenlignes med muskel, den kan bli overbelastet i form av eksempelvis en tung fase i familie eller en hektisk periode i jobben. Så bruker en kanskje tiden på trening når en kanskje skulle ha restituert seg. Petter og Marit reflekterer over at det er inputten fra det andre som er krevende å ta med. Eldar er inne på at det er variasjon som er nøkkel eller Martin som sier det nokså lenge mellom de grensene pushes. Oddbjørn følte at det kunne streife innom, men tok det da heller med ro i en periode. Ola er vel den i gruppa som har vært nærmest å komme den faresonen og forteller historien med humring:

Jeg har vært overtrent, men da på en anen type. Var da jeg hørte på angående en av dine professorer angående 4x4 trening og det skjedde på 3 måneder. 4-5 økter i uken med 4x4. Det som skjedde var at når jeg begynte å trene til konkurransene, fikk jeg rett og slett ikke pulsen opp. Hele muskulaturen i beina hadde låst seg, alle muskelfibrene var låst. Gikk 2 måneder til fysioterapi. Gikk nesten et halvt år og ingen skjønnte hvorfor før jeg traff en idrettslege. Han fant ut at kroppen hadde produsert så mye melkesyre at det aldri hadde fått slippet ut. Helt låst. Så overtrent på en måte, men mengden av hardøkter.

Om ikke overtrent, så har Ola vist en iver til å forbedre seg. Det virker som Ola har en stor drivkraft i seg til å male og male på. Ved at han oppsøker råd, gir også en indikator på at han faller innenfor kategorien serious leisure.

Løping er noe alle de liker, men fins det noen ting som de ser ved løping som ille? Når de etter mitt skjønner erfarer en del av belønningene som Stebbins (2005a) snakker om. Ola, Marit og Therese reflekterer at det er løpingen i selv som er utfordrende. Skader som kommer og verking av skaden. Marit forklarer det slik: *«Løpingen er det som har slitt mest på kroppen og jeg ser jo at jeg merker nå at jeg restituerer meg litt seinere enn hva jeg gjorde før. Jeg kjenner fort sånn småtteri i muskler og ledd»*. For resten er det nokså variert. Ellers er resten av gruppen forskjellig, det er de små detaljene ved siden av. Monotont som Martin nevner, trening ved vintertid hos Eldar eller at man ikke kan få vært med på alt som Oddbjørn uttaler seg om. Petter er den eneste som ikke ser noe negativt med løping, det er kun positive sier med det å løpe. For å vri litt på spørsmålet, så spurte jeg om de kunne beskrive følelsen av smerten de hadde når de presset seg. Det som kommer fram hos respondentene er en psykisk påkjenning de har underveis og ens slags evig kamp i hodet. Det kan virke som belønningsfaktoren er større og god nok grunn til at de presser seg igjennom smerten. Som Marit sier: *«For meg er det en tilfredsstillelse å press meg igjennom den smerten»*. Gruppen skiller mellom smerten eksempelvis mellomdistanse til langdistanse. Martin, Marit og Therese er nokså spesifikke på dette. Tanken som streifer Martin er: *«Følelsen da er ofte synes synd på seg selv, ofte kan bagatellisere hvor viktig det her er får meg»*. Alle reflekterte over sine smerteerfaring og hvordan det er å jobbe gjennom det. Petter har dog et avslappet forhold til og forteller: *«Det er noe jeg trives med, liker sånn selvpining over langt tid. Det er da du viser hva du er bygd av og hva som bor i deg!»*. Martin kom innpå den absolutte skuffelsen og som holdningsmessig gjenspeiler hele gjengens tilnærming til deltakelse ved konkurranser: *«Den ultimate skuffelsen på det er jo egentlig å bryte. Det er øyeblikkets svakhet som gjør at du finner deg selv på siden av konkurransen. Det er klart faen meg <jeg>skulle jo ikke ha brutt!»*. Slik jeg analyser så kom dette gjennom f. eks også ved Simen som måtte bryte et løp av luftveisproblemer, og prøvde å fortsette. Dette er kanskje verre enn den fysiske smerten. For i gruppen skal man presse seg og en får kanskje ikke «belønning» før en kjenner at en er helt ferdig og gjort sitt beste. Det kan kanskje beskrives som den optimale måten å feile på. Under løp kan det virke som «self-efficacyen» går opp og ned med hvordan løpet utvikler seg (Aakvaag, 2008).

4.7 Hvorfor løper dem og hva med eventuelt nedtrapping?

En som står utenfor kan eksempelvis spørre hvorfor løper disse menneskene dag ut og dag inn, og bruker en del av fritiden på det her. Har respondentene noen ganger spurt seg selv hvorfor? Ola nevner det er andre som heller har spurt, men det gjør han i godt humør. De som reflekterte litt over det, fikk disse tankene ved konkurranser eller intervaller. Martin beskriver det slik: «*Definitivt spurt meg selv mange ganger i et løp når jeg har det som vondest spurt meg hvorfor i all verden er jeg med her nå! Det er som regel glemt 3 minutter etter å kommet i mål*». Dette har Simen, Therese og Marit spurt seg selv også, men tankegangen til Marit er f. eks slik ved å løpe i regn: «*Jeg tenker yes! Nå får vårt ute og løpt en tur. Jeg koser meg med det, jeg trives med det, jeg er glad i spring og rør kroppen min. Jeg er kjempeglad for jeg har fått meg med på det!*». Ingen av supermosjonistene har gått direkte lei og Petter, Marit og Therese har ikke hatt den følelsen, men resten i enkelte perioder. Da kan det være snakk om å variere treningsopplegget som Ola nevner eller som Eldar nevner å ta seg en liten pause for å så å starte igjen. Therese kommer med et utsagn som kanskje kan beskrive respondentene sin holdning til å løpe: «*Det er så inni marginen*». Her kan vi snakke om Stebbins kjennetegn (1992) ved å takle motgang, men også det fjerde tegnet som selv - berikelse, selvtfoldelse, rekreasjon eller fornyelse av selvtillit, følelse av prestasjon osv. I tillegg er det sistnevnte tilkoblet Stebbins utarbeidelse av belønninger (Stebbins, 2005a). Verdien er kanskje så stor at tanken mot å gi seg ikke er tilstede. Der forsetter selv på tyngre dager, jamfør dager med mindre motivasjon, skader osv. Det er som nevnt at gleden å være ute for Marit, Petter og Therese. For resten kan det handle om å jobbe med tankene og holde seg til planen som Ola nevner. Simen føler at han må se det store bilde og ikke få sekunder av det. Martin tenker det kan gjøre vondt, men «*det gjør sikkert godt et eller annet sånt*». Den yngste, Odbbjørn, har en litt annen tilnærming på de tyngre dagene:

Det er jo prestasjonen. Jeg har jo meldt meg på og har lyst til å gjøre det bra der. Det er det jeg gjør på de <tyngre> dagene. For hadde bare vært at jeg skal ha det bra på kortsikt, så hadde jeg ikke gidde. Det er å se i det store bilde og se på den jobben jeg gjør i dag, er en del av puslespillet for at jeg skal komme til målet.

Her kan jeg ta å repetere alt av belønningene som Stebbins nevner, men de har nå bygd opp en slags «utholdenhet» på dette og skal man holde på uansett. For belønningen blir sterk når den først kommer. Litt som det er for fotballsupporterne hos Jones (2000)

Nå skal det sies vi alle eldes og Odbbjørn vil også komme til de aldrene som resten av gruppen er i. Gruppen har i utgangspunktet i bakhode å trappe ned før det eventuelt dukker

opp verre skader eller at kroppen ikke takler lengre påkjenningen. Mange tenker på eventuelt å gjøre andre fysiske-aktiviteter som er mindre belastende for kroppen som f. eks sykling, ski, svømming. Gruppen stresser heller ikke angående det. De ga meg følelse av dette er fysisk umulig å forhindre og man vil jo uansett på et tidspunkt få en svakere kropp. Martin reflekterte fint over den situasjonen:

Det er i hvertfall noe jeg skyver foran meg tenker jeg. Fortsatt lever jeg i den virkeligheten jeg kan være like bra form og kan løpe like fort, bare jeg trener. Jeg ser jo det at på et eller annet tidspunkt så vil jeg jo oppleve at det går saktere og saktere. Hvordan en takler det eller velger å gjøre i forhold til det, det vet jeg ikke enda. En åpenbar ting kan en jo si at det er, har ikke hatt så bevist forhold til det. Det kan jo ligge litt i at jeg har deltatt på lengre distanser i seinere åra. Det er jo at det kan fort skyldes at du har ikke, du opplever ikke noe nytt å løpe den 5 km igjen og igjen. Det eneste svaret du får er 5- 10 sek saktere enn i fjor. Så er jo veldig avhengig hvor mye du trener, kanskje har du trent litt dårlig et år før. Beste 5 km du hadde var kanskje litt dårlig og så har jeg opplevd å trent bra, og løpt 20 sek fortere året etterpå. Jeg har ikke helt kommer dit der at det er alderen som knekker meg ennå, men klart det blir en spennende erfaring det. Det kommer garantert. Jeg håper at man blir løpt ifra ungene også.

Det kan virke som deltagere ikke vil trappe ned før nødvendig, så lengre kroppen holder så er det det viktigste. Løping som treningsform er ikke nødvendings et must, men gleden av fysiskaktivitet er det som trigger dem. Konkurranser er også noen som ikke nødvendigvis blir trappet ned på. De har den forståelsen at det kommer den dagen pilen peker nedover, men da juster en kravene til seg selv også.

5. Familie, jobb og konkurranser

I dette kapitlet vil jeg tilnærme meg problemstillingen som omhandler om hvordan trening påvirker det som gjelder familie og jobb. I tillegg vil jeg se enda nærmere på konkurransebiten og hvilke tanker supermosjonistene gjør av det. Tidligere forskning viser at det er variasjon av opplevelser og håndtering av et familiemedlem som trener mye, og hvilke påvirkninger barn har på den treningen (Goodsell & Harris, 2011). Det å kunne finne en god balanse er viktig og kan være krevende når tid er en faktor (Naegele et al., 2003).

Undersøkelsen til Taniguchi og Shupe (2012) ga innsyn i at idrett kan være en tidstyv og at dette var noe som først og fremst gjaldt mer menn enn kvinner. I tillegg berørte det først og fremst gifte kontra enslige. Trening skal også gi en effekt på jobb (von Thiele Schwarz & Hasson, 2014). Vi lever i en tid der mennesker har en god andel fritid, kontra om vi går bakover i tid. For å belyse problemstillingen vil respondentenes håndtering av familieliv, jobbhåndtering og konkurransedeltagelse trukket fram og diskutert.

5.1 Familiesyn og støtten på trening/konkurranser

Mange løpere følte at ekteskapet var gunstig i forhold til løping i undersøkelsen til Goodsell & Harris (2011). Her var det at de fikk mer sosial støtte når kone/mann blant annet hadde forståelse over løpingen, og ekstra om de hadde litt tilknytting til løping selv. I forhold til familie og struktur så var det en langvarigprosess, men som en av deltakerne i artikkelen påpekte. Løste det seg når han hadde familiens støtte og at de fikk satt en struktur i forhold til løpingen og familielivet. Spørsmålet jeg brakte på banen var hva respondentene trodde resten av familien hadde av tanker om at den som trente brukte en viss tid på løpingen? Ola liker å ta seg noen turer og føler ikke at om lag 10 timer i løpe av uken er så mye: *«Veldig forståelsesfull kone, så det er greit. [...] Men ungene mine sier «Å trening igjen», noen turer med det eldste barnet. Andre synes det er litt positivt, andre ganger. Huff! Må vi...»*. Familien rundt Oddbjørn er aktive selv og Oddbjørn forteller: *«De skjer jo positive ting og de er veldig stolt over meg, og alt det jeg har fått til da, så mye jeg har forandret meg. Før løp jeg ikke så mye som jeg gjør nå. Har veldig mange som er glad i å løpe i familien. Så de er veldig stolt av meg»*. Martin, Simen, Marit og Therese har koner/menn som selv trener litt også. Marit har slik å si om sin mann: *«//tror nok mannen viste hva han gikk til når giftet seg med meg. Så han er mer at han prøver å tilpasse innholdet, for han trener litt han også. Men ikke så mye som jeg gjør, han er litt mer som driver litt med håndball og sånne ting. Enda mer litt*

mosjonsnivå, enn det jeg gjør. For resten har familien forståelse, men Eldar forklarer sin situasjon: *«//prøver å gjøre det i den grad det ikke påvirker dem. Etter at jeg har lagt ungen eller på jobben. <Jeg> prøver og minimaliser effektene. Gjør husarbeid og gjør mitt og føler da har jeg rett til en time og da bruker jeg den til trening».* Forståelse er et nøkkelord og ved at de er sammen er kanskje ikke tilfeldig slik som Martin forteller: *«Det er kanskje ikke tilfeldig at man har funnet hverandre heller. Men tror det hadde blitt slitsom om jeg skulle forklare hver gang hvorfor jeg må ut å trene hele tiden. De hadde ikke funket, bare blitt dårlig for samlivet».* Dette gir også anledning til videre forskning på eksempelvis skilte supermosjonister og hvorfor det eventuelt ikke funket i lengden. Som nevnt i sist artikkel så har denne støtten en positiv effekt. Hvis en ikke skulle ha den støtten, ville kanskje disse belønningene som Stebbins (2005a) snakker om fått en mindre virkning. Samtidig har de kanskje i bakhodet en sosial ansvarlighet for kone/mann og barn, og er selv klar i sin rolle overfor familien (Juul, 2005).

Når vi snakker om utfordringer så lever vi i et samfunn hvor vi ofte kan komme i tidsklemmer. I artikkelen til Goodsell og Harris(2011) var det noen som måtte stå opp tidlig eller inngå forskjellige kompromisser for at de skulle få løpt i det hele tatt. Hos alle har dette vært lite problematisk, det lille som har vært er egentlig smådiskusjoner om tidspunkter og logistikk som Ola og Therese nevner. I artikkelen kommer det fram det at strukturen er viktig og gjennom intervjuene har dette vært en nøkkelting. Alle nevner at de tar hensyn og omlegger trening etter hva som skjer rundt dem. Som i artikkelen og mine respondentene er denne lille motgangen mer i forhold til å ha en strategi som fungerer for å gjennomføre idrettsaktiviteten deres (Lundén & Rosell, 2009).

Når man er sammen en partner så kreves det at en tar hensyn til det, men hva er partnerens forhold til trening? Det som går igjen er at de alle har partner som trener i mer eller mindre grad. Mye av treningen er på egenhånd, men enkelte har noen ganger løpeturer sammen. Dette kan også påvirkes eksempelvis av alder på barn eller jobbsituasjonen hos ektefelle. Ola forklarer: *«Av og til, men ikke mine<treningsturer>. Hun har for lavt tempo, men vi har ofte familietrening. Da er alle med på trening. De minste på sykkel og resten løper».* Løpingen er som regel noe de gjør på egenhånd, men noen har enkelte fellesturer. Eksempelvis får Therese til dette med at de har unger i en alder som kan ta vare på seg selv og står eksempelvis tidlig opp i helgen og trener med mannen, og er tilbake ved frokosttider. Marit forklarer hvordan dette samarbeidet er og hvordan det eventuelt ville vært for å trene om ektefelle skulle trent like mye:

Jeg tror nok det hadde vært vanskelig hvis vi begge skulle trent like mye som jeg gjør nå, det tror jeg nok. Samtidig så hadde man hatt enda bedre forståelse for treningen min, litt sånn både og tror jeg. Jeg kjenner jo folk hvor begge er ganske aktiv og dem får det til å gå rundt dem også, men det er klart de prioritere ned andre ting igjen.

Her svarte eksempelvis Petter konstant: «*Nei, det hadde ikke gått. Det ville blitt vanskelig, det hadde nå gått. Hun er mer sånn ut og jogge et par ganger i uka*». Det som kommer fram og slik jeg tolker det er at det er relativt forskjellige livssituasjoner i form av ektefeller, alder på barn, jobbsituasjonen osv. I lyset av det hele har de sine forståelse ovenfor det og har rutine på hva som fungerer best for dem (Goodsell & Harris, 2011; Lundén & Rosell, 2009).

Slik jeg så vidt var innom i forrige kapittel, så deltar og plukker supermosjonistene sine konkurranser ved hver sesong, noen faste og nye. Hos alle er denne støtten viktig, men det kan være litt forskjellig med hvordan håndteringen er. Simen forteller:

Der er det litt mer forhandling, for konkurranser er ofte på tidspunkt som ikke er tilpasset min timeplan. Jeg ser jo at det er noen klassiske løperfamilier som gjør pappas løpetur til en felles familie utflukt med heia og langing. Det er ikke helt sånt, de er ikke med meg for å si det sånt. De er ikke mot meg eller, prøver jo å la meg være med på det. Løp kl 11:00 på lørdags formiddag kan være litt tricky å få det til. Da må jeg be om barnevakt innimellom. Kan jo nevnes at ho jobber med turnus, så er jo en del kveldstid. Da er det mange kabaler som må tilpasses.

Her kommer familien opp hos Martin og om ikke direkte løperfamilie, så i alle fall en aktivfamilie. Ungene er gjerne med noen ganger og forteller: «*//veldig ofte så har vi før og til dels fortsatt sånn at vi tar med ungene på det eller bare er med ungene når det gjelder ski, er sånn hele tiden. Det er stort sett ungene en drar på skirenn med. Jeg og kona mi går ikke skirenn da*». Petter trekker fram litt det med den forståelsen vi var inne på i starten: «*Har en veldig snill og forståelse full kone. Så uten henne, så hadde det blitt vanskelig. På den annen side, uten den forståelse så vi aldri vært gift. Såpass kynisk er jeg*». Mye av den konkurransedeltakelsen er på egenhånd og med tanke på eksempelvis Marit er en ivrigløper og mannen vet rundt den helgen er det akkurat dét løpet og må eksempelvis planlegge en guttetur ifra det. Med tanke på at Oddbjørn er den som får mest støtte under løp, så tok jeg opp hvordan han så på deltakere som ikke fikk slik støtte som han:

Nesten ingen av de andre får sånn støtte som jeg har. I Halden ultraløp kom kjæresten min løpende når jeg kom i mål og foreldrene mine sto og heiet på meg og greier. Mens de andre hadde ingen. Kommer i mål og jeg får fullt av klemmer og hele pakken. De andre hadde ingen og det synes jeg var litt trist på en måte å se. At de ikke hadde like stort nettverk og var å heiet på. Mange hadde reist langt så kan ikke regne med at alle kommer, men det var litt rart å se. Skulle trodd det var litt mer folk som var og heiet på dem.

Eldar nevner at familie kan være til stede i løp i samme by, ellers er det mer melding om hvordan det gikk i etterkant. Simen har ikke noe savn om de ikke er der og forteller: «Savner ikke at dem står der heier på meg. Vil synes det hadde vært litt komisk». Motsetningen her er at Oddbjørn er litt mer fersk i gamet kontra de andre. Det kan ligge litt i det, men at han også har gjort det relativt bra kan ha sin faktor også. Dette kan naturligvis muligens flate ut over tid.

Respondentene bruker en del tid på trening, men føler de at fokuset noen ganger er mer på treningen kontra familielivet? Petter og Oddbjørn har vært litt inne på tanken at de kan ha gjort det. De resterende føler ikke det og at de mener et flinke til å tilpasse det slik at ikke ting krasjer. Her føler jeg Martin illustrerer et godt poeng:

Tror heller det er den andre veien. Det er kanskje mer de sosiale tingene, litt mer perifere venner som får lide da. Blir det familielivet og den fritiden vi prioriter til trening da, det er det som får fokus. Har sikkert kjent stikk en eller annen gang hvor jeg har vært ute og trent. Kanskje jeg skulle ha prioritert noe annet. Sett alle 3 kampene på fotballturnering istedenfor å se første kampen, så gå og trene eller et annet sånt. Det er sånn at man lager egne forklaringer og modeller. Ungene har foreldrene sine med seg det meste av treninga. Mest av fotballkamper, skirenn og hva det må være. Jeg tenker jeg har veldig godt samvittighet for å sende dem avgårde noen ganger enn at vi skal stå og hoppe rundt og se alt hva dem gjør. De har rett og slett godt av å være seg selv. Jeg tenker ofte fort det er jobb som en må slite med.

I første analysedelen var jeg innom det sosiale og det får som nevnt lide på grunn av de prioriteringene de gjør. Da kan vi trekke fram de personlige belønningene som forekommer blant serious leisure-utøvere (Stebbins, 2005a). Belønningene beriker dem kanskje den i grad at savnet av andre ting ikke nødvendigvis er så stor. Enkelte triatlonister trakk frem at perioder følte de fokuserte mer på treningen kontra jobb, familie og det sosiale (Lamont, Kennelly & Moyle, 2013). I Goodsell og Harris (2011) så gikk mye tid til få kabalen til å gå opp, men ting ble ikke bedre da den som løp fikk en skyldfølelse ovenfor å ta seg tid til å løpe. Gruppen setter familien høyt og alle roser sine partnere. Av og til føler de at det kan være litt utfordrende, men de har fått satt en struktur på det. Et spesielt skille her er Oddbjørn, som har fokuset sitt på ultraløp og forteller:

Lørdag og søndag er langkjøringsdager, da er jeg liksom 5-6 timer ute. Du er jo sliten etter turen og du trenger restitusjon av det og som nødvendigvis ikke er trening, men en del av sporten. Det tar tid fra familien. F.eks. jeg ikke orker å ake med guttungen fordi jeg har prioritert noe annet.

Oddbjørn skrøt ovenfor å ha en forståelsesfull kjæreste, samtidig som han tilpasser seg i forhold henne ved å stå opp tidlig. Marit nevnte under vår samtale for å bli god

langdistanseløper, så kreves en del mengdetrening på lengre strekker. Det skal sies at enkelte av deltakerne hos Goodsell og Harris (2011) måtte trappe ned for at familielivet ville fungere. Da kan det hende at dem følte at de belønningene en fikk ikke eventuelt hadde like stor påvirkningskraft hvis de skulle nedprioritere ned familien (Stebbins, 2005a). For til syvende og sist er det en fritidssysse og tegn på avhengighet er om dette eventuelt skulle gå utover eksempelvis familie (Lichtenstein, Larsen, Christiansen, Støving, & Bredahl, 2014).

5.2 Barns påvirkning på trening

Det skal sies at livet blir snudd rundt på hodet når en får et barn innad i familien. Det blir mye oppfølging av barnet i tidlig alder, men hvilken opplevelse og erfaring har respondentene gjort på av å få barn? Ola er her konstant og svar: «*Det påvirker hele tiden!*». Oddbjørn startet med mengdetreningen etter at han fikk barn:

Jeg fikk jo ungen før jeg startet med mengdetreningen. Men han har hjulpet meg veldig mye. Spesielt når han var mindre så løp jeg nesten hele tiden med vogn. Han heier og hele greia. Han er støttende han også, og han er veldig stolt av meg også. Men i negativretning, akkurat i de første månedene, så var det mye som ikke var rutine enda med tanke på barn da. Det var litt verre eller hva en skal kalle det. Nå klarer han seg mye bedre selv og trenger ikke overvåke han hele tiden. Så tar jeg med han på mye rart. Trening trenger ikke nødvendigvis ikke være løping. Det kan være å sette han på skuldrene og gå langt inn i skogen og fiske, som jeg også er veldig glad i.

Her blir det med rutine dratt fram og dette å løpe med vogn er heller ikke noen tilfeldighet. Ola og Marit nevner det her med å tenke alternativ for å få løpt. Marit nevner også at hun eventuelt kunne bruke enda mer tid på trening og hatt mer tid til det:

En av forutsetningene når vi kjøpte hus, var at jeg skulle ha plass til tredemølle i kjelleren. For mannen min reiser en del i jobben sin og han er borte fast to dager i uka. En av de dagene han er borte, blir ofte en fridag. For når jeg endelig har fått ungene i seng om kvelden. Da er det jeg ofte er sliten, da orker jeg ikke. Ellers da han er borte, så må jeg ha en mulighet til å kunne trene hjemme mens ungene er der. Da er det ofte som når jeg var i mammapermisjon og ungene er så små at de sover på dagtid. Så var det ofte jeg la ned hun, tok med babycallen og gikk ned og trent på møllen. Nå har jeg løpt en del med vogn også, det har jeg. Jeg har prøvd det, gått skiturer med pulk.

Stebbins (1992) snakker om å takle motgang er et kjennetegn for serious leisure-utøvere. Nå vil jeg ikke si at det dirkete betyr motgang i negativforstand at en får unger. Det skal nå sies at det å få barn er en utfordring og krever sitt. Enkelte av respondentene tenker det er ikke tilfeldig at løping blir brukt som fysisk aktivt, eksempelvis Martin slik forteller:

«*//<jeg>gjorde <nok et> lett valg på hva slags aktivitet en skulle gjøre. Det å satse på*

langrenn eller lenge ned mye tid i skitrening og treningsturer osv., det ble jo valgt bort da. Først i form av effektive 40-50 min løpeturer». Hvordan de takler dette er litt forskjellig, Eldar er den eneste som hadde litt mindre trening når barna var mindre og synes det mer utfordring å håndtere to unger:

Når en har én unge så er det ikke noe problem, men når en har to blir det verre. <Om> begge legger seg tidlig så blir det et hav av tid. Men hun <ene> blir eldre og er lengre oppe på kvelden, legger seg åtte-halv ni. Det blir ikke så mye av tid lenger. Det har vært tidkrevende og tatt doktorgrad i tillegg, en jobb som har krevet mye av meg.

Løperne i forskningen til Goodsell og Harris (2011) så det ikke som et hinder å få barn, men at det naturligvis ville komplisere løpingen. Alder var en utfordring, men å se gjennom tidligere sitater av f. eks Martin eller Ola. Så har de tatt med ungene på treningstur når de er gamle nok. For Simens sin del økte treningsmengden, men merket det på andre måter: «*Jeg får til mye mindre sånne langturer og slike ting. Husker før jeg fikk barn, så kunne jeg ta en lørdags eller søndags formiddag og spring en 3 miles tur. Den type ting er ekstremt sjelden at jeg gjør*». Har kan vi snakke om ulike livssammensetninger. Strukturen og logistikken har resultert at de får trent, men veien ditt har vært forskjellig (Lundén & Rosell, 2009). Petter som føler det kan være utfordrerne med tanke på han får en ekstrem glede ut av å være fysisk aktivitet enn hva resten av familien gjør:

Jeg har nå prøvd å dra dem med inn i Ranheims hallen med hele familien. Men de mangler den indre motivasjonen de ungene. Det virker som de ikke har noe gøts eller glede virker det som, trene og være i aktivitet. Det er som ungdomsgenerasjonen som vokser opp nå, det blir veldig mye spill på tlf, ipad og playstion osv. Jeg prøver å ta dem meg ut på tur i helgen og gjør noe fysisk sammen med dem da, men dem mangler fullstendig driven, indre motivasjonen til mosjon. De registrerer at jeg trener mye og synes det er artig. Det virker mot sin hensikt at jeg skal ta dem med, de hører ikke på meg. De mangler de genene der, de er totalt fraværende. De spiller litt fotball, men dem har ikke oppdaget den gleden å være i fysisk god form. Det synes jeg er litt synd at de kunne hatt litt av samme gleden, <den>indre driven som jeg har. Kunne ha trent litt mer sammen og hjulpet dem mer der.

Nå kan det være flere faktorer med det sistnevnte. Nå vil jeg ikke påstå at de er mindre lykkelig familie av den grunnen, men slik jeg tolker det så tror jeg så absolutt det kan også være utfordrerne å ha slik entusiast også, men viktigheten ligger i ha forståelse av dem rundt seg. Pluss at en har forståelse over sin sosiale ansvarlighet (Juul, 2005). Ta f. eks Martin, jobben hans er idrettsrettet og kona trener også en del. Barnene her liker også trening og to stykker kan ha større påvirkningskraft, og muligens barna mer eller mindre får det tred

nedover hodet. Vi påvirkes nokså mye i barndommen, og det har antagelig respondentene også blitt i barndommen.

5.3 Supermosjonistene generelle påvirkning innad i familien

I dette delkapitlet skal jeg se på hvordan supermosjonistene føler de har av påvirkning på egne barn, kostholdet i familie og tilslutt generelt gjøremål i hjemmet.

Petter nevnte i forrige delkapittel at ungene spilte litt fotball, men hadde ikke helt gløden av å pushe seg som han sa. Jeg snakket litt om ulike livssammensetninger og slik har Martin å si om egne unger: «*Dem er på vei, får de er ikke ferdig formet, 10 og 14 år. Det er jo klart de er jo veldig aktive i idrett da. Vi merker jo også vi former oss i forhold til holdninger og man hører jo ting som vi har sagt etter hvert på slike ting*». Martin nevnte tidligere at han hjelper med skitreninga til ungene, og Martin satset nettopp litt mer på ski tidligere. Begge foreldrene legger ned en del treningstid også. Så det er ikke altfor tilfeldig, men det gir en indikator på hva slags familieutvikling det har vært. Therese forteller om denne livssammensetningen angående egne barn:

De har jo fått det litt mer tred det over hodet. Jeg var litt mer selvtrent og hadde en kanskje sterkere indre motivasjon. Jeg ser jo det at begge ungene har... veldig vanskelig å si de er jo bare 7 og 10. Det vi ser nå, så er de ganske ivrige. De har sikkert litt likheter der, det er det de liker å holde på med. De liker tydeligvis å holde på det samme som vi gjør. De er nå såpass unge at det er jo naturlig, kan hende det blir opposisjons.

To personer som også liker å være aktiv og som nevner de har fått det litt tred over hodet. Resten av respondentene snakker om det de føler er viktigst, at de finner gleden av å bevege seg og kanskje erfarer den gleden som de har. Dette er ikke spesifikk løping, det kan være fotball, håndball, ski eller svømming. For øvrig tar svømming Marit som en viktig ting og svømmetilbudet i Trondheimskolene er ikke all verden og synes det er viktig å lære seg. Ellers er ungene meldt på mye forskjellig ting som allidrett og har en barnehage som har innrett seg mot friluftsliv. Oddbjørn støtter opp det Marit nevner og forteller: «*Jeg håper han holder seg fysisk aktiv og i god form. For det kommer han til få igjen på lengre sikt. De verdiene prøver jeg å gi til han, men det er ikke fokus på trening, det er det ikke. Det er mer fokus på ha det bra og være ute*». Disse supermosjonistene ble i mer eller mindre grad påvirket av de fikk barn, men deres holdning påvirker også formingen av barna. Eldar har nevnt til den ene datteren at hun har en ideal løpemuskel og hun har da blitt helt opptatt av og sagt det på skolen. For de som har foreldre som begge er nokså aktive ser det ut som effekten er sterkere. Nå er det vanskelig å si hva som hva som påvirker mest av hva. Kanskje ungene

til Petter er blitt mer påvirket av venner, hvem vet? Det viser bare at de har en påvirkningskraft slik Bronfenbrenner trekker fram i sin modell (Imsen, 2014).

Rundt oss er det stadig måling av som er sunnest og det skal ikke komme utenom når vi tenker toppidrett at ting som kosthold er viktig. Her hadde jeg lyst å se om i hvilken grad dette påvirket. Ola nevner han lager middag, men kan være litt dårlig på kostholdet selv, men han kan fint innstille seg og gå ned i vekt om det er målet. Oddbjørn forteller hvordan hans påvirkning er på mat: *«Jeg har nå forandret det veldig mye. Nå er det veldig fokus på sunne, grønne, friske <og> ferske grønnsaker. <Mat> som er veldig lite menneskebehandlet»*. Eldar spiser generelt sunt, men kan fint unne seg vin eller noe snaks i helgene, dette gjelder for Simen også. Martins sin familie kan vel kalles en slags idrettsfamilie, men har tror hans matvaner mer kommer fra et annet sted: *«Vi har et bevist forhold til kosthold når vi hadde mindre unger, ovenfor dem hva de skulle spise. Tror mye av de holdningene til kosthold har jeg med hjemme fra og ikke bare nødvendigvis gjennom idretten»*. Petter har i likhet et sunt forhold til det, men opplever litt utfordring ovenfor ungene angående det: *«Det går ikke å spise pølse og chips til middagen hver dag. Det må styres litt»*. Hvem står for middagen er variert her, men Marit synes huns er bortskjemt, er heldig å ha en mann som liker å lage mat. I forhold til kostholdet har hun et avbalansert forhold til det: *«Tror vi spiser sånn ganske balansert kosthold, en del brødmatt, mye grønnsaker og frukt. Ungene er glad i frukt og grønnsaker, heldigvis. Jeg kan ikke si at jeg går så veldig rundt og tenker på det. For min del har det vært ganske naturlig å spise sånn normalt»*. Therese som har en mann som trener en del også forklarer det slik: *«Vi spiser hjemmelaget brød og stort sett mat som er laget fra bunn. Prøver minst mulig tilsetningsstoffer og sånne ting, det er det vi ikke spiser så mye av»*. Therese sier de ikke er fanatiske og kan fint spise «junk food», men det er ikke en del av den vanlige kosten. Alle unner seg noe spesielt, men det blir som regel i helgene at man tar seg en øl eller vin ved mat. Her er yngstemann Oddbjørn litt annerledes til resten:

Alkohol er veldig sjelden, det hender 2-3 ganger i året. Det er ikke mer enn det og det fremmer jo ikke resultater. Trenger jo restitusjon etter en tur på byen. Da får jeg ikke gjort de andre tingene som jeg prioritere høyere da, men jeg er med på festligheter. Jeg trenger ikke drikke mye for det. Sjokolade er noe sånn fy-fy. Det er noen matvarer jeg ser som ikke bra på en måte, som mye sukker. Regnt sukker, det trenger jeg ikke mye av. Får ett høyere betennelse-nivå i kroppen merker jeg. Det er en del sånne ting og hvilke råvarer jeg bruker og legger opp til noe sunt.

Dette er et valg Oddbjørn har tatt, men er ikke av den typen som sier nei om det er en eller annen anledning. Han er litt som resten, men kanskje enda mer bevist på det og tar det ikke på eget initiativ. For min del oppsummer Martin her for alle hvordan hans holdning til mat er:

Jeg tenker det er en av gledene av å være fysisk aktivt. Det er at jeg tenker veldig lite på hva jeg putter i meg av sånne ting. Jeg drikker øl hver helg, til maten på fredag, på lørdag. Her på bygget(jobben) har vi stort sett kake med forbindelse ved lunsj. [...] Tror nok det er heller motsatt ved å gjøre de tingene så perfekt uti fra en mal hva som er sunt og ikke. Tror det er mer ett stressmoment enn det gjør godt. Det blir som en snakket om. En har jo sånne kostholdsvaner på samme på som alkoholvaner. Mine alkoholvaner er også preget av sikkert min oppvekst og foreldrene slik ting. Broren min er sånn type supermosjonist da. Jeg ser jo at vi har veldig like alkoholvaner, det vil si... ja, når vi er på ferie på sommeren og trener hver dag. Så drikker vi en god del andel øl på ettermiddag og kveld. Kunne sikkert vært bedre der, samtidig opplever jeg det som en glede og ikke en belastning. Den dagen jeg opplever alkohol som en belastning, da må jeg gjøre noe med det. Eller kanskje de rundt meg opplever det som en belastning. Da må jeg virkelig gjøre noe med det, men drikker nå da 2 øl på fredag og 2 øl på lørdag, hver uke, året igjennom. I tillegg om det skulle være en fest et eller annet sted, så blir det nok noe mer men. Et avslappet forhold til det da, men drikker kanskje litt mer øl enn mange andre fordi jeg kommer fra det hjemme jeg kommer ifra.

Her kan jeg ta fram Bronfenbrenners sin modell av påvirkning, og dette gjelder hver enkelt (Imsen, 2014). Vi blir påvirket til f. eks hva slags matvaner vi har av egne foreldre. Så er spørsmålet med tanke på forhold serious leisure-utøvere og toppidrettsutøvere matvaner. Det fins helt sikkert de som helt til punkt og prikke er bevist i forhold til det. Spørsmålet er som Martin sier er hvor godt det gjør for en seg selv? Olympiatoppen snakker om helhetsmennesket, altså 24-timersutøveren. En toppidrettsutøver er bevisst sitt eget nivå og egen kapasitet, fysisk, psykisk og sosialt. Likeens er utøveren bevisst de arbeidskravene som står i forhold til karrieremålene. Toppidrettsutøveren bør også ha evnen til å føre en livsstil som står i stil med målsetningene. Det vil si et bevisst forhold til døgnrytme, tilstrekkelig søvn, et variert og balansert sunt kosthold, et restriktivt forhold til alkohol og nikotin og avstand fra andre rusmiddel (Rimeslåttén & Rimejorde, s.a.). Et nøkkelordet er vel bevisstheten over eget nivå. En toppidrettsutøver kan bli straffet for mye inntak utover det vanlige, som påvirker resultater. En toppidrettsutøver kan få bot av slikt. En serious leisure-utøver blir ikke straffet i samme grad. Björn Lundén og Lennart Rosell (2009) nevner det kan være også lurt å ta pause fra rutinene. Selv en toppidrettsutøver tar seg f. eks litt pause når sesongen er over før en skal på nytt bygge seg opp for ny sesong. Det kreves også sitt hjemme å gjøre en ting hjemme. Eldar nevnte tidligere at han gjør litt husarbeid for å få gjøre seg fortjent til å ta seg en treningsøkt. Oddbjørn forteller hvordan hans forhold til det er:

Ofte har jeg sett det som det psykiske av treningen. Når det har vært noe som jeg må gjøre. For eksempel å vaske opp eller henge opp klær. Det er ting som tar tid, men det må gjøres for å komme til målet, det er del av prosessen. Jeg føler ikke det, men

kjæresten min føler nok at det er litt skeiv fordeling. At jeg prioriterer løping og mens ho prioriterer å støvsuge liksom. Det ser ikke så ille ut, kan ta det en annen dag tenker jeg. Så gjør hun det og hun setter et litt høyre krav til det.

Gjennom deltagerne så kommer dette i likhet litt med hvem som er hjemme, eksempelvis slik Simen forklarer om hvem som lager middag og enten er det han eller hans kone. Mannen til Marit reiser en del via jobben, og det fører til at en selv må ta litt på egen hånd. Therese har også en mann som trener en del og dette har sin påvirkning:

//det er som det sosiale det ligger langt ned på rangstigen. Oppussing, innkjøp som på Ikea, det har vi planlagt i over et år og det tar ganske lang tid før den tiden kommer. Det er ikke så rart, det er ikke det vi bruker tiden på. Husarbeid bruker vi som standard at vi gjør det på torsdag eller onsdag. Da tar vi en time og så gjøre alle en innsats, så nå er ungene med på det hvis de er der. Om alle er der, så er vi ferdig på en time. Liker best å gjøre det på en onsdag eller torsdag. Men jeg skal ikke komme her og si at vi har verdens mest velstelte hus eller interiør som er siste skrik, det har vi ikke.

Björn Lundén og Lennart Rosell (2009) skriver blant kriteriene er å legge opp en strategi og Goodsell og Harris (2009) det om struktur. Det har ikke vært noe problem til forhold til at den ene trener mye, så lenge det ikke går utover noen. Her kan man trekke den sosiale ansvarlighet og egenansvarlighet som Juul (2005) snakker om. Slik jeg analyserer så har hver enkelt familie en forskjellig livsammensetning og laget seg en best mulig struktur for å kunne håndtere hver parts interesser, holdninger og hva slags "krav" en stiller ved et familieliv.

5.4 Jobb

Stebbins (1992) snakker om at et kjennetegn er at serious leisure har karriere i sine bestrebelse eller at aktiviteten har et karrierepreg. For respondentene er dette litt forskjellig egentlig. Ola satset litt på bordtennis når han var yngre og driver i dag en bedrift. Oddbjørn studerer i forhold til å få litt mer faglig tyngde i forhold til flymekanikk. Eldar og Simen jobber på universitet. Petter jobber i en bank og heller ikke han har noe jobb direkte tilknyttet til sin aktivitet, men han har gjort det relativt bra i forhold til eksempelvis norgesmesterskap med tanke at han ikke er en toppidrettsutøver. Martin prøvde å satse på ski når han var yngre, men nådde ikke opp. Har nå en utdanning som fysioterapeut, men jobber nå i forhold til salg av idrettsutstyr. Therese satset litt på ski og sykkel når hun var yngre. Marit satset også på å bli skikkelig å bli god løper, men kom på et greit nasjonalt nivå. Nå har Marit og Therese trappet ned og er blitt mer supermosjonister, men nå er det for å ha det gøy og fordi de liker å bevege seg. De jobbet for øvrig litt ved siden av samme periode. Her finner jeg det vanskelig

å slå noe fast, det er ikke noe jeg kan slå fast på 8 stykker og om en kobling mellom jobb og løping. Marit forteller det slik.

Det er nokså spredt utover dem jeg kjenner og trener mye. Så er alle mulige yrkesgrupper, men jeg vet jo at det er en sammenheng mellom trening og utdanning. Sånn sett om jeg tenker om så har de fleste av de kvinnelige løperne som jeg vet at trener en del og springet fra og til jobb. Så er det generelt høyt utdannet folk. Som har nesten minimum mastergrad, både folk med doktorgrad, mastergrad og som er relativt høyt utdannet. Men at det er noe sammenheng mellom spesielle yrkesgrupper, det tror jeg ikke. Tror det er mer sammenheng mellom utdanning og trening.

77 % av deltarkene i undersøkelsen av Rønningen (2011) hadde høyere utdanning, så det ligger antagelig mer i det. Her kan jeg også ha vektlagt karriere mest ut av jobbkarriere. Spørsmålet blir hvordan en tolker ordet karriere? En kan definere eksemplvis karrierekvinne i form av prestisjejobb, familiemor og holder seg i form av trening. Stebbins (1992) snakker om disse såkalte bestrebelser er varige sysler med sin egen bakgrunn for eventualiteter, historier av vendepunkter og ikke minst stadier av prestasjon eller engasjement. De er alt annet enn flyktige hendelser som er blottet for sosial eller psykologisk kontinuitet. Slik jeg tolker, så har de alle hatt en slags idrettskarriere av større eller mindre grad.

For gå litt mer inn på jobb så bruker som regel alle løpingen som en del av reisen til og fra jobb. Det skal også sies at Simen og Eldar har en fleksibel jobb som gjør at varierer om de trener enten ved morgen eller ettermiddag. Taniguchi og Shupe (2012) nevner det med tidstyver og respondentene tilpasser seg ved å trene på mer gunstige tidspunkter. Har det eventuelt ført til at man er sliten på jobb på grunn av selve treningen? For de har alle en nokså fast struktur på hvordan kabalen går opp. Alle føler at de er ganske kvikke og opplagt etter å ha fått trent og det har ikke opplevd at en er utkjørt av det. Simen har opplevdd det, men av andre årsaker: «Jeg vet ikke om det er på grunn av treningen eller andre ting. Ikke at det har gått utover det jeg skal ha gjort. Da synes jeg det heller er vanskeligere å gå på jobb dagen etter julebordet». Her snakker også Petter at det kan være fordi han har jobbet langt ut på natten og mer sliten pga. det. Da kan vi snakke om belønninger igjen og de får en positiv reaksjon av å treningen (von Thiele Schwarz & Hasson, 2014).

For hver uke er det mye som kan foregå. Det kan eksemplvis være hektiske jobbperioder, minstemann skal til barnehage som vanlig, ektefelle har en del kveldsjobbing, de eldste ungene skal på trening, ordne i stand bursdagsfeiring, snart konkurranse osv. Her kommer vi tilbake det her med struktur som Björn Lundén og Lennart Rosell (2009) nevner og hos respondentene til Goodsell og Harris (2011). Hvordan strukturer de egentlig de hverdagens som de har? Her er det ulike strategier som forekommer. Ola tar og visualiserer seg uka som

kommer på søndagen. Oddbjørn skal sies at han har litt mindre tvungen hverdag av at han studerer for øyeblikket. Simen og Eldar har en litt mer løs ide og det kan være fordi de har omtrent like jobber, som er på et universitet. Martin sitter med en litt annerledes følelse og har ikke den kabalordningen som f. eks Simen snakker om:

// jeg føler det er det som setter de harde kravende. Det er tingene som er må ting, det er faste tidspunkter som når jeg skal være trener for ungene. Det er møter i idrettslaget, møter på jobb, foreldremøter. Føler det er de tingene som gjør at treningen i stor grad tilpasses ut ifra det, men er klart at alle vil jo svare at de synes det er en kabal og sånt. Føler ikke...det er nok litt i perioder jeg er mest oppe i det. Så tenker jeg nok fra dag til dag når jeg skal trene og slikt, det gjør jeg nok. Men det er litt derfor det er løpingen, jobben er travlere om sommeren i for seg. Mens engasjementet i idrettslaget og idretten til ungene er mye lavere om sommeren. Mine forpliktelser i forhold til dem er mye lavere om sommeren. Jeg har mer tiden av å bruke på meg selv, det å løpe hver sommer. Da blir det på en måte rom for det. På vinteren prioriterer jeg ned egentrening ellers blir det... ja, er det snø og vi bor rett utenfor skistadion. Så er det snø der og klokken er halv ni om kvelden, så er det alltid tid til det. Men om det ikke er det og opp til Stormarka eller Bymarka på ski. Så blir det at jeg går med ungene på trening og det blir trening for meg.

Her vil jeg påpeke om ikke en kabal, så har Martin en innarbeidet struktur/rutine. Martin snakket tidligere i kapittel 4 at han er et rutinemenneske, og det gjør at en setter seg en struktur og det kommer fram i det sist nevnte sitatet. Ellers er Petter nokså detaljert på å vite hva som skjer nesten til enhver tid: «Det er hele tiden noe som må planlegges. Nå kan jeg trene i forhold til det, hvem handler? [...] Alt sånn, det er dag på dag og nærmest timen altså». Marit påvirkes også av det som skjer rundt henne, men tar seg alltid tid til trening hvis hun orker i relativt travle perioder. Therese har også en innarbeidet struktur, men har også selvstendige unger som gir henne mer rom.

Martin nevnte han har forskjeller på aktiviteten på sommer og vinter. Hvordan påvirkes treningen i perioden hvor en har eksempelvis fellesferie? Her er det 3 nivåer. Enten er det litt mer, mindre evt. et stabilt nivå. Marit tar gjerne og trener to ganger om dagen når hun ikke har forpliktelser av jobben, og dette er familien nokså vant med. Therese forteller hvordan hennes pleier å være:

//vi bruker å trene i feriene. Det er da vi... vi har nå vært vanlig i Colorado om jula og sommeren, noen ganger både jul og sommer. Så da sykler vi masse, står på ski om vinteren. Spesielt om sommeren blir det mange timer på sykkel, det blir nesten en slags treningssamling. Det er det vi gjør i ferien. Det er det som er den beste ferien for meg. Treningsferie er helt klart å foretrekke hvis noe skulle spørre meg om hva jeg hadde lyst til å gjøre.

Slik jeg analyserer det så ligger forskjellen hvordan en vektlegger hva som er viktig for dem. Ola setter kanskje et standpunkt her: *«I samfunnet så tenker man må være sammen hele tiden, men det må man ikke. Om jeg bruker to timer om dagen i ferien så gjør det ingenting. Jeg øker uansett <min tilstedeværelse> med å ikke være på jobb»*. Eldar trener eksempelvis mindre fordi han vil være tilstede med ungene. Skillet ligger kanskje i hvordan livet generelt er og hva slags jobb en har, og hvor mye en får tid til andre sårn ellers. Det er komplekst og ulikt for hvordan hver enkelt familie legger opp ferien sin. I likhet som andre ting ligger mye i det å strukturere, og hver kabal har ulik framgang. Da er vi tilbake det Lundén og Rosell (2009) nevner det å legge en strategi, og det har dem gjort for å få samkjørt alt inklusiv jobb, og denne strukturen var viktig for de amerikanske løperne også (Goodsell & Harris, 2011). Ferien blir uansett en pause fra en rutine. Noen trener mer, andre ikke. Uansett får dem mer rom for hvile ved å ikke ha jobb i bakhodet. Det blir en naturlig pause fra rutine, men noen har mer pause når det er vinterstid også.

5.4.1 I sammenheng med andre

I forhold til det Stebbins skriver (1992) så har serious leisure-utøvere lettere å spore seg inn på sin aktivitet ovenfor andre, og løping her sådan. Disse respondentene trener en del, men hvilken grad påvirker de andre med sin aktivitet ovenfor kolleger? Ola er sjefen for andre på jobben, har det påvirket dem i stor grad: *«Jeg har nå tvunget dem til å være på fellestrening vær morgen. Har en godteribit med en sydentur. Skal du være med så må du trene. Mange ser jo positivt på det, men enkelt syns jeg masser litt for mye på de på trening»*. Det skal også sies forskere fra har funnet at en blir bedre humør av å trene i arbeidstimen og gir en godeffekt (von Thiele Schwarz & Henna Hasson, 2014) Dette kan jo ha med alle de åtte respondentene som har nevnt tidligere om at de får god effekt av det utover dagen.

I forhold til samtaleemner føler Oddbjørn at han kan ha en tendens til det, men *«prøver å legge over til andre ting//»*. For resten er det nokså lite snakk med andre om det på jobb med mindre andre drar det opp. Martin oppsummer dette for hele gruppen:

Det er ikke sånn jeg gjør det med hvem som helst ikke sant. Det er jo folk som jeg kan spring sammen med jobben og trener med samme folk fra jobb. Så vet <jeg>jo f. eks hvem som har viss interesse for det og hvem som ikke har det. Som andre sosiale situasjoner, så prøver jeg å tilpasse meg andre personer.

Det å tilpasse seg er et nøkkelord og disse supermosjonistene har flere sider av seg. De har aldri opplevd å få eventuelt klager over at det kan bli ensporet i samtaler. Spørsmålet ligger i hvilken grad de tar opp det kortet når de blir bekjent med nye mennesker? Med tanke på at de

trener en del, så kan det være fort man drar opp egeninteresse når en blir bekjent med nye personer. En kobling her kan være Erving Goffman sin undersøkelse av samhandlingsordenen¹³. En treffes og en inntar en slags rolle og om det er i startfasen, så vil man antagelig trekke fram egeninteresser som f. eks løping i dette tilfellet (Aakvaag, 2008). Marit har eksempelvis holdt på dette veldig mye og det medfører at en fort snakker om det. Therese snakket det med anerkjennelse i kapittel 4.5 og disse løperne har gjort det bra i mer eller mindre grad, det kan da fort skje at en snakker om det. Stebbins (1992) snakker om «ethos» som er gruppe bestående av likesinnede, og i dette tilfellet løpere. Det kan også være avslappende å ha en samtale med andre iblant som liker det samme istedenfor å dra det opp med venner som eventuelt ikke har samme lidenskap.

5.5 Tips og vektlegging

Mine respondenter har strukturert hverdagen sin som supermosjonistene ved å håndtere familie, jobb osv. Hva slags råd kommer dem selv ved å håndtere hele pakken til mer såkalt nybegynnere? Hvordan vektla de selv hva som er viktigst av familie, jobb og trening?

Det første som kjenner denne gruppen er de aller er gift/samboer og har barn, noe som jeg hadde forøvrig hadde som et av kriteriene. Oddbjørn kommer med en nøkkelsetning her: «*Skaff deg en kone(mann) som aksepterer det. Det er kanskje det beste tipset*». Gjennom hele intervjuet så fikk jeg øyne opp hvordan de alle verdsatte sin kjære. Tegn på treningsavhengighet er at trening går utover annet, eksempelvis familie (Lichtenstein, Larsen, Christiansen, Støving, & Bredahl, 2014). Hos mine respondentene er ikke dette tilfellet. Det er mye som går igjen og det er å planlegge, finne ut hva som er effektivt, og gradvis øke deretter. Det blir litt som Simen sier: «*//klare å finne ut denne balansegangen, denne kabalen*». Eldar påpeker det blir også vanskelig om en ikke har ett indre driv og det er bedre å gjøre noe en liker mer. Marit trekker fram at det heller ikke må bli stressfullt. For min egen del så kom Martin med godt utsagn her:

Det må jo være å stikke fingeren i jorda i jevne mellomrom, kjenne hvem gjør jeg det for? Er det meg selv? Eller det for noen andre på jobb, anerkjennelse i miljøet eller noe sånt? Å synes det er moro...har jeg det moro nå? Gir det meg glede? Det tror jeg kan være en sånn realitetsjekk innimellom.

¹³ Goffmans sin tankegang stammer fra symbolsk interaksjonisme, som er en del av mikrointeraksjonisme. Mikrointeraksjonisme er en sosiologisk teoriretning som søker å forklare hvordan mennesker samhandler med hverandre i ansikt-til-ansiktsituasjoner (Aakvaag, 2008, s. 65-66).

Her kan man trekke inn de belønningene Stebbins (2005a) snakker om. Om en føler at de belønningene ikke kommer og det blir mer en byrde. Da vil det være vanskelig å pushe seg videre som en ikke har et indre driv. Om en fokuserer veldig på løpingen, og det går utover de andre rundt. Så vil en kanskje kjenne på den sosiale ansvarlighet og egenansvarlighet en har over seg selv og de rundt seg (Juul, 2005). Noen av deltakerne hos Goodsell & Harris (2011) trappet litt ned for at familielivet skulle nettopp fungere.

På hvordan de vektla familie, jobb og trening, så var det enstemmig familie som ble satt høyest. Jobb og trening kunne dog falle litt likt, men det varierte litt i forhold til hva som er planen. Marit forklarer det: *«Det kommer jo litt an på, i perioder prioriterer jeg jobb fordi jeg må. I andre perioder så kan jeg gå litt tidligere fra jobb og prioritere treningen, det går i litt i rykk og napp»*. Denne periodisering snakker også Martin om: *«Det er jo trening til slutt, det er jo det. Så kan en jo si om enhver situasjon oppfører som det var sånn. Det kan jo sikkert diskuteres. Tror nok at noen valg innimellom tyder på at en prioriterer trening foran det optimale på jobb eller prioriteres foran den optimale familie eller sånne ting»*. Her vil jeg trekke fram denne balansegangen som er nevnt tidligere som en nøkkel. Det er å ligge balansesonen slik at det ikke nødvendigvis går utover eksempelvis jobb eller familie (Naegele et al., 2003).

5.6 Konkurranser

Tilslutt kommer jeg et innom det som omhandler konkurranser og som jeg ikke kan utelukke, men som på en måte er en testarena for den treningen de gjør. For når det nærmer seg konkurranse, hvordan planlegger de foran konkurransedagen? Det er ulike rutiner på hvordan de gjør det, det kan være å trappe litt ned på trening eller tenke på kostholdet blant annet. Therese er av dem som ikke nødvendigvis forandrer så mye. Marit går ganske detaljert på dette og forklarer:

Det kommer litt an på hva slags konkurranse det er. La oss si at jeg er med og løper en vinterkarusell her i Trondheim om vinteren. Da tar jeg det mest som en del av treningen, da kommer det nesten inn som en vanlig treningsdag. Da legger jeg det ikke opp på noe som helst vis. Da bruker jeg det som en hard økt, da spiser jeg som en helt vanlig dag. Det er sånn at jeg aldri vil spise middag før en konkurranse. Om jeg har en konkurranse på kveldstiden, så vil jeg spise lett brødmat eller annet lett mat på forhånd. Når jeg skal løpe lengre løp, jo lengre løpet er. Jo, viktigere er det forhold til overskudd og hva jeg spiser på forhånd. Skal <jeg> spring Holmekollstaffeten og løp som er litt viktig, så legger jeg det opp til det på treningen. Da springer jeg gjerne rolig de siste dagene før, da har litt gjennomtenkt opplegg på forhånd. Skal jeg spring en maraton, da er det jo enda viktigere med planleggingen. Treningsmessig så har jeg planlagt ganske

nøye de siste 2-3 ukene, for der er det utrolig viktig at du har overskuddet. Den hardtreningen du ikke har fått gjort når det er 2 uker igjen. Den er det ikke noe vits å gjøre. De siste 2 ukene før en maraton, da er det bare å trappe ned og samle overskudd. Maraton er nok det løpet der jeg er mest bevist på mat både dagen før og samme dag. Siste dagene før drikkes mye, jeg vet at ikke kjennes noe dehydrert på noe vis. Siste dagen før, på kvelden så spiser jeg ofte mat med mye karbohydrater i. Det er ikke så mye av erfaring, men hva som er gjort av undersøkelser osv. Som har vist at det som er viktig dagen før, er å få i seg nok karbohydrater og nok væske. Det har også vist at det er ikke så viktig hva du spiser på morgenen før en maraton, i forhold til energimengde og slike ting. Det som er viktig da er at du spiser mat som magen tåler. Så du vet at dette er noe som du klarer å holde. Jeg har jo funnet hva som funker for meg på maraton. Når jeg løper maraton i utlandet, så har jeg med meg frokost. Jeg tør ikke å satse på at de har det jeg trenger på hotellet. Det er eneste gangene hvor jeg har med meg egen mat på et løp. Da vil jeg ha det jeg vet at funker.

De har alle sine rutiner og vet hva som funker for dem. De har utviklet og erfart seg kunnskap via deltakelse i løp, slik som Stebbins (1992) snakker om. Når jeg snakket med Marit var det her som å trykke inn spill av på en sang. De har deltatt på en del løp og kjenner godt hvordan de skal legge til rette best mulig gjennomføring på løpsdag. Til hensyn av resten av familien så hadde de sine faste løp for hver sesong. Da får de tid til å også planlegge andre ting, med tanke på at datoer på løpsarrangementer kommer god tid i forveien. Det skal sies det er ikke alltid planlegging heller går som planlagt slik Eldar har erfart:

«I fjor høst ville jeg bli med Oslo maraton og hadde meldt meg på et år i forveien. Det blir en helg og jeg vil slippe at konen har begge ungene hjemme alene, så da tok jeg med minstemann. Så <da> hadde jeg barnevakt mens jeg sprang og bodde hos dem. Så da tok jeg den belastning med å ha med han og avlastet konen litt. Det var nå gøy ... <og> jeg går den vei for å få gjennomført det jeg har tenkt».

Her har man litt dette forhold mellom egen ansvarlighet og sosial ansvarlighet (Juul, 2005). Det ble en litt uorden i strukturen, men Eldar så det ikke som et hinder og tilpasset seg situasjonen. Jeg var så vidt innom konkurranse med familie tidligere, men de balanserer seg alltid ut fra resten av familien.

Med den den planleggingen de gjør. Hva er egentlig følelsen når de står på streken på løpsdagen og det er sekunder før arrangøren smeller av med startpistolen? Når jeg snakker om Ola om dette så kjente jeg meg så godt igjen når han snakket angående det:

Jeg har et problem med at jeg har alt for høyt spenningsnivå under konkurranse, særlig på tid. Jeg løper fortere på trening ved terskel enn hva jeg gjør i konkurranse faktisk der smeller <jeg > avgårde. Helt irrasjonelt, føler som middels intelligent mann ved at jeg er nervøs for et teit mosjonsløp. Sier til meg selv at jeg ikke trenger å være så nervøs. Løper f. eks med GPS-klokke og blir deppa over at jeg løper sakte.

Løper jeg uten kan oppdage «steike løp jeg så fort». Så <jeg> bruker forskjellige strategier.

Jeg hadde et oppfølgingsspørsmål her om dette var en følelse om at en måtte prestere eller noe sånt? *«Jeg har egentlig ingenting å bevise. Aldri vunnet noe. Konkurrer bare for meg selv, så i hvorfor i helvete skal jeg være nervøs! Tenke positive tanker gjennom løpet, det hjelper ikke»* forteller Ola. Eldar synes han ikke får den følelsen og er relativt avslappet i forhold til det, men resten føler det kribler før starten. Hvorfor gjør man egentlig det og Therese svarer kanskje på det: *«//det viser at kroppen er tent for oppgaven»*. Det som er morsomt er at respondentene Petter, Marit eller Therese er like tent før start og i tillegg har klart å vinne løp, mens Ola har det ikke. Her er det kanskje snakk om hvilke forventninger hver enkelt setter seg før start, enten den plassering eller hvordan man gjør det tidsmessig. Om jeg skal bruke meg selv, så har jeg alltid et mål om å forbedre meg. Først og fremst tidsmessig, for det er nå noen forskjeller i hvem som deltar i det og det løpet fra år til år. Med den treningen de gjør bidrar det til at en legger litt mer forventningspress på seg selv i tillegg (Stebbins, 1992).

Erfaringsmessig så har det hendt at jeg har noe små-prat med andre løpere underveis i løp. Er dette noe som respondentene har opplevd? Det var ulike sider, dette gjaldt først og fremst lengre løp som halvmaraton og utover. Marit forteller det slik: *«På maraton går det såpass, hva skal jeg si? Sakte! I hvert fall på første halvdel, det er ikke noe vanskelig å prate. Det skal i hvert fall ikke være det underveis. Det er ikke slik du har lange samtaler underveis//»*. Det gjelder for resten også, det er gjerne korte samtaler. For å snu litt på spørsmålet, så tok jeg og oppfulgte med rett etter målgang. Da var det mer rom for å slå av en prat og Simen forteller: *«Det er litt sånn typisk når en kommer inn til mål og er sliten også. Kan det hend at en snakk om det en har vært igjennom ikke sant. "ah tok meg på oppløpet der!" <eller> "har ligget bak ryggen din i 3 km nå". Det er en icebreaker det der»*. Her har man tid til det, men Petter forklarer kanskje hvorfor her: *«Det sosiale som følger med når løpet holder på, det har jeg ikke tid, krefter eller pust til å snakke med de andre. Da er det full fokus!»*. For når Stebbins (1992) snakker om serious leisure-utøvere, så er dette ganske viktig. Underveis er dette litt vanskelig i forhold med nettopp en er i full fokus, men ved målgang er man ikke lenger fokusert på å presse seg og løpet er unnagiort. I målområdet myldrer man i et spesielt miljø og samtalen går nokså enkelt, han og andre løpere vet godt hvordan den smerten kan være osv.

5.6.1 Amatør og profesjonelle

Stebbins (1992) snakker om at det å skille amatører fra andre typer serious leisure-utøvere er en definisjon som er hensiktsmessig. Den presenterer amatører som en del av en «the professional-amateurs-public» eller «P-A-P ssystem» av funksjonelt gjensidig avhengige relasjoner, en institusjonell plassering som er både årsak og virkning av deres alvorlige, engasjerte orientering mot den aktuelle aktiviteten. Det er tydelig at amatører er knyttet til profesjonelle eller publikum og noen ganger begge, det kan deles opp i sju måter. For å ta punkt 1, amatører tjener publikum slik som profesjonelle gjør, og til tider det samme publikummet. Så kan det bekreftes via Marit sitt utsagn om de som melder på et løp uten videre. *«Det er jo tross alt dem som utgjør massen. Uten dem så hadde ikke vært noen store maratoner. Det er minst like viktig som eliteutøvere som spring på litt over 2 timer på maraton».* Oslo Maraton er et eksempel her og mye av publikum er kanskje bekjente av de som løper. Vi har det legendariske Berlin Maraton¹⁴ som er en rask flatløype hvor det har blitt satt en del verdensrekorder. Her er det igjen en del amatører som deltar også, som Marit nevner. I forhold til punkt 2, en økonomisk og organisatorisk eksisterende forhold mellom amatører og profesjonelle. Dette føler jeg ikke er så altfor representativt i forhold til mine supermosjonister. Ola har spurt mange, eksempelvis Jack Waitz angående løping. Mye av den treningen de legger ned er alene og er vanskelig å finne tid om en skulle være knyttet til bestemte tider. En ting som er sikkert, er at de besitter mye kunnskaper og Ola har rådført seg, Oddbjørn har lest bøker, og de fleste har funnet ut hva som er optimalt for dem. Alle har de kommet et stykke og besitter en del kunnskap slik det omtales i punkt 3, amatører kan opprettholde et bredere og samtidig mindre spesialisert kunnskap om feltet enn de fleste profesjonelle.

Punkt 4, amatører fører til at profesjonelle unngår å legge for mye vekt på teknikk og fra å legge vekt på det overfladiske heller enn grunnleggende arbeid. Dette er vanskelig å få frem eksempelvis mediedekning av løping kontra ski er to forskjellige dimensjoner i Norge. I Norge er det ikke så mange store løpsstjerner kontra hva vi har av skistjerner, og vi er jo en vinternasjon. Enkelte respondenter nevnte friidrettsnavn underveis av norske, men her må jeg innrømme at jeg ikke visste om enkelte navn før jeg gjenkjente fjeset ved å søke det opp i ettertid. Hvordan vi påvirkes er litt det forhold vi har til idretten. At vi velger det og det merket kan være nokså ulikt. Johaug har sine skihanske, Northug sin coopavtale og

¹⁴ Berlin Marathon går under World Marathon Majors som er en årlig friidrettskonkurranse som omfatter også maratonløpene i Tokyo, Boston, London, Chicago og New York. Kenyaneren Dennis Kimetto satte for øvrig verdensrekord her på tiden 2.02.57 (Gilberg, 2014).

egenskidress etc. Det er vanskelig å si om de er blitt påvirket. Når jeg var hjemme hos Oddbjørn hadde han joggesko som jeg knapt hadde sett før, men hvordan han er påvirket av andre er ikke lett å si. Gruppen er for øvrig ikke så utstyr fokusert rett og slett. Det er mer eller mindre å investere i sko som passer for dem og ikke på grunn av at en så den atleten løp med det merke.

Punkt 5, sier som følgende at amatører insisterer på oppbevaring av fortrefelighet. Dette føler jeg ikke stemte for gruppen helt, fokuset var heller på å gi sitt beste under løp.

Punkt 6, amatører stimulerer ofte profesjonelle til å gi sitt publikum det beste de kan. Dette kan ha noe med alderen med gruppen å gjøre, men ta f. eks de supporterne i Jones (2000). Fotballspillerne har en nokså annen tilnærming til publikum enn løpere og mest fordi de er mer i rampelyset og en får mye input hva som skjer utenfor kamper. Uansett kan de alle fortelle om historier om deltagelse i løp hvor profesjonelle har deltatt. Her er det ulikt hvordan de reagerer, men tenker kanskje "Oi! En kjent person! ". Petter er av dem som er litt mer samme hvem som står på start strekken, hans oppgave er å gjøre det best mulig. Resten får litt sånn øyne opp og Therese forteller: «*Det er jo litt stas å stå på startstreken med dem, men det er ikke noe mer enn det. Det er ikke noe mer enn at du ser dem litt nærmere enn hva du ville ha gjort på tv*». De fleste synes det er gøy, men de gjør ikke mer ut av. Therese fikk eksempelvis autografen fra Johaug i deltakelse på birken, men gjør ikke noe mer ut av det enn så.

Henhold til siste punkt. 7, så kan jeg se nyanser hos Marit. Profesjonelle som inngår i ett PAP-system begynner som en amatør (som rene amatører eller før-profesjonell). Med mindre de forlater sitt felt helt eller ikke kan prestere på samme nivå, så kan de også gå tilbake til amatørstadiet på et senere stadium i sin karriere. Jeg betegner en profesjonell utøver som tjener til livets opphold via idretten. Resultatene er imponerende, men det eksempelvis Marit fikk idrettsstipend fra universitet i USA som dekket ting kost, reise ved konkurranser, skolebøker, utstyr o.l. Hun var på vei, men tok ikke det siste steget. Gruppen har nå aldri vært på det nivået at dem lever av idretten, men enkelte har klart å skape overskrifter i form av lokalaviser og idrettsmagasiner, først og fremst da kondis.

5. 6.2 Syn på andre deltagere

Serious Leisure-utøvere kjenner seg godt igjen i lag med andre serious leisure-utøvere (Stebbins, 1992). Når en deltar på forskjellige løp, så er mengden «småjoggere» nokså høy. Hvor mange som er supermosjonister er det ikke lett å si for hvert enkelt løp, men hvilke

tanker har mine supermosjonister ovenfor deltakere som kanskje løper, men slenger på seg en maraton i ny og ne. Kanskje er det bare knappe 2-3 uker med trening før start. Føler de en slags gruppeprestasjon her? Ola er litt arg over en ting: *«//jeg irriterer meg over de som har løpt halvmarthon og får skjorta at de har deltatt på Marathon. Marathon henger høyere, fullfører du det så er det bra»*. Litt samme følelsen har Simen ovenfor halvmaratonen, det er ikke så eksklusivt i forhold til selve maratonen, og at dette kommer mer tydelig fram der. Petter har ikke helt tenkt over den tanken, føler det er å gjøre det beste ut fra den situasjonen en er i. Eldar, Martin, Marit og Therese blir relativt imponert ovenfor de som slenger seg med og Eldar forklarer det nærmere: *«Jeg blir litt imponert over alle. Spesielt de som springer på 3 timer, men også de som bruker 4-5. [...]. Det koster mer for dem og de har sprunget lengre tidsmessig enn meg. De ser helt utgått når de kommer til mål»*. Petter er inne på at de har en annen motivasjon til det her og Marit forklarer det nærmere: *«For dem er det ikke å få best mulig tid, for dem er det en seier å fullføre»*. For en supermosjonist vil antagelig det ikke være tilfredsstilene å fullføre, sett kanskje bort fra ekstremløp som ultraløp. De setter seg nok i likheten i en vis grad målsetninger som toppidrettsutøvere (Stebbins, 1992).

I denne oppgaven så har det vært flere menn som har deltatt enn kvinner, 6 mot 2. I konkurranser så er det som regel flere menn enn kvinner. Det skal nå sies at eksempelvis er kvinnedeltagelsen på fremmarsj på de to korteste distansene i Oslo Maraton, over 60 % er kvinner. På halvmaraton er tallet ca. 45 % og på maraton ca. 18 % (Oslo Maraton, s.a.b). Det er fortsatt flere menn på de lengre distanse. Hva trodde respondentene selv årsaken kunne være til at det som regel er flere mannlige deltakere? Ola og Eldar tror kanskje det er på grunn av det nettopp er konkurranse. Eldar spekulerer om *«kanskje de bare liker å bruke kroppen og få positiv feedback»*. Yngstemann Oddbjørn føler det blir flere og flere jenter, sådan en positiv utvikling. Han tror kanskje det har med tilnærming jenter har: *«Jenter prioriterer ting litt annerledes, dem prioriterer mye mer familie og sånt enn hva gutter gjør. Vi har det lettere for å prioritere våre egne ting og ikke tenker på konsekvenser som dem gjør»*. Simen er litt skeptisk på å bruke forklaringer som at det nettopp er konkurranse. Her reflekterte han over kvinnelig idrettshistorie, eksempelvis Grete Waitz. Simen forteller: *«Jeg tror det er historisk etterslep rett og slett. Jeg tror det er gode muligheter for det. Jeg tror ikke det er noen objektive grunner av forskjellige typer ting til at kvinner ikke skal spring. Tror det vil jevne seg ut»*. Martin tror kanskje jenter har en mer tilnærming av helseaspektet, mens gutta må ha guleroten i form av konkurranse for å tynne seg. Jeg nevnt at på 10 km på Oslo Maraton (2014 utgaven) deltok det flere jenter kontra gutter på samme distanse og Martin forteller:

Det tror jeg <nok fordi> at når ting kanskje blir nok fest og fokus og moro. Så stort arrangement blir lave skuldre. Selvfølgelig er det en prosent som klarer å gjøre det alvorlig og skikkelig konkurranse. Men er en så stor del bak der, kan si at menn vil synes i forhold til prestasjonen sin i form av at et eller annet synes. Mens damer lettere blir trekt mot hvis de er større gruppe og på en måte kan forsvinne litt inn i det. Gjør det for egen del ikke nødvendigvis få seg en bekreftelse på prestasjoner.

Petter tar frem det med det sosiale på jentebølgen, Grete Waitz¹⁵ løpet som hadde en annen tilnærming enn konkurranse. Det er mye ulike meninger, hva tror de to damene? Therese utdyper sin tanker rundt det:

Det tror jeg bare er fordi menn er litt mer ego og at de er ikke så redde for å drite seg ut. Damer de kommer, men trenger en større flokk for å se at det er greit og gjemme seg inni. Du ser jo det på arrangement som skåla opp og Oslo Maraton, kjempe mange damer som er med. Tror de har litt mer sånn at har det "Jeg er ikke god nok, jeg er ikke god nok til å være med", men ser jo når de først har vært med, så var ikke det her noe farlig. Bare det blir nok, mens menn er <mer> "jeg er god nok". De er kanskje litt mer til å ta seg til det som skal til å trene, de tar den. Mens mødre er mer litt som tar den husmorsrollen og synes det er kjekt, synes faktisk det er kjekt å være supporter. Tror det ligger litt mer i naturen at mødre er supportere, mens menn er litt mer sånn "jaja, nå skal jeg ut selv realisere seg selv osv. ". Ser nå at damer er med når de blir bitt av basillen, så er det like ivrig de. Det kommer flere og flere, du ser det. Menn har jo bedre utstyr, de bruker mer penger på utstyr og forsvarer at de bruker penger på det. Biler og alt det ligger pantet inni, sikkert en jakt og jeger innsikt fra gammelt av. Det er jo flere menn som driver med det og det virker meningsløst å drive på med de konkurransene. Menn er litt simplere og meningsløst, "I don't get it", damer kanskje litt klokere? Nei, tror det bare er en skjevhet i kjønnsrolle, skjevhet som ligger litt etter.

Marit er litt som Simen reflekterte om det kan være kulturell betinget og at det er ting som tar tid for å snu, eksempelvis breddesiden på internasjonalt nivå i ulike idretter. Marit forteller:

For meg er det litt vanskelig å sette meg i det, for de jeg er glad i å konkurrere og artig det å være med. Tror kanskje pga. mannfolka, kvinnfolka er litt redd for å hive seg rett ut i det om de ikke vet om de er klar for det. De har ikke det samme behovet for å konkurrere tror jeg, som mannfolk har. Du ser jo i arbeidslivet også, damer har ofte en litt annen prioritet. Ser du også i vanlig arbeidsliv i toppstillinger, du finn mer mannfolk i lederstillinger enn du finner damer. Det har veldig mye prioritering å gjøre, det tror jeg og hva dem har lyst til.

Det er ikke lett å sette noe fastpunkt på dette, men klart en har annerledes tilnærming til det. Marit er med i konkurranser fordi hun synes det er gøy og får antagelig masse innputt fra de belønningene som Stebbins (2005a) snakker om. Det er kanskje at har nettopp andre behov. Skal vi trekke fram dyriske sider så er det typisk at hankjønnnet viser seg frem (Farger, slåss, gevir osv.). Dette er noe som sikkert kunne forskes litt mer på. Det skal nå også sies at

¹⁵ Løpet er nå lagt ned, men har blitt gjenopplivet i Oslo Maraton via 10 for Grete (10km).

Aftenposten hadde en artikkel i 2013 (Bugge) om Oslo Maraton utregnet via alle distanser var det 10265 kvinner som skulle delta mot 10201 på herresiden. Siri Wormdahl som er kommunikasjonsansvarlig for løpet sier som følgende om denne trenden. *«Den kommer fra utlandet. Der har i sett over lenger tid at kvinner løper mer enn noen gang og gjerne melder seg på løp. Det kommer til syne også i Norge. Mange trener i grupper og gjør dette fordi det også er sosialt. De synes det er gøy å være med»*. Det får meg litt å tenke på om kvinner opplever mer av Stebbins (2005a) sosiale belønninger og er mer ute etter det enn menn?

6. Avsluttende diskusjon

I denne oppgaven har jeg sett på hvordan norske supermosjonister kan forstås i lys av serious leisure. Oppgaven har hatt som mål å finne ut hvilke fordeler og ulemper man har av å løpe. Videre har jeg også hatt fokus på hvilke erfaringer supermosjonister kan ha å kombinere mengdetrening og ha jobb og familieliv i tillegg. Jeg vil presentere mine funn via fem delkapitler, hvor jeg i de først de to første vil gå inn på det som omhandler fordeler og ulemper. De tre resterende vil ta oss inn på det som omhandler hverdagen, jobb og konkurranse. Hver av delkapitlene sine resultater vil bli sett i lys av teorien. Tilslutt et kapittel som omhandler hvilken grad min teori har belyst min problemstilling, og et kapittel om forslag til videre forskning.

6.1. Konklusjoner

6.1.1 Kjennetegn ved aktiviteten

En som blir regnet som serious leisure-utøver blir nevnt i disse 6 kjennetegnene. 1. Takle motgang. 2. Karriere i sin bestrevelse. 3. Fordeler i sin aktivitet. 4. Det som påvirker selvet. 5. «Ethos» innenfor en gruppe. 6. Framtoning av aktiviteten sin.

Med tanke på opplevd fordel av løpingen, så ligger mye av fordelen at løping i seg selv den er nettopp enkel i forhold til tid og klargjøring. Det er ikke noe mer enn å skifte klær og ta på seg skoene. Løpingen i seg selv påvirket dem på det meste av energi, humør og generelt hvordan hverdagen utviklet seg på jobb, hjemme o.l., men sjelden en såkalt «Runnings High». Man kan spørre seg om de heller får en effekt av belønningene som Stebbins (2005a) skriver om? For samholdet mellom det fysiske og det psykiske er der og i datamaterialet følte de en sammenheng mellom dette. De opplevde en ble litt mer avslappet og det kunne være godt å komme seg ut på en tung dag. For de belønningene som Stebbins snakker om, så assosierte de ikke med disse. Igjennom hele datamaterialet vil jeg påstå det er litt feil. I teorien i 2.2 om Stebbins belønninger (2005a) så står det utfyllende bak hva en mener om det. Det virker for meg at de har vært innoen de 6 første punktene, kanskje det syvende også. Det virket sånn i hvert fall i intervjuene.

1. Personlig berikelser og verdsette opplevelser og med at bare de bruker tiden på det, og har sikkert større og mindre mål.
2. Selvrealisering handler om å utvikle ferdigheter, evner og kunnskaper. De har utviklet sin ferdighet gjennom årene og ikke minst økt sin kunnskap.
3. Selv-uttrykkelse bygger uttrykker fra det forrige punktet og ikke direkte med vilje, så kommer det gjerne fram via løp.
4. Selvbilde påvirkes litt igjennom det man har oppnådd og erfart.
5. Selv-tilfredstillelse via overfladisk glede og dyp oppfyllelse vil komme fram når en når sine mål.
6. Re-etablering kan vel diskuteres, når løper til og fra jobb, men det viktigste er at de har tid til å drive fysisk aktivitet.
7. Finansavkastning (fra en seriøs fritidsaktivitet)

Det skal nå sies at det brukes antagelig litt penger på dette i forhold til konkurranseavgift og utstyr. For igjennom hele datamaterialet så finner jeg tegn som kobler seg mot hvert enkelt punkt. De siste punktene handlet om det sosiale, men respondentene fikk ikke altfor mye tid til det sosiale. Det er mye en skal igjennom via jobb og familie. Respondentene opplevde få venner via løpingen, men det er begrenset hva en fikk tid til dem i det daglige. Mye av treningen er alene og en får ikke så mye tid til annet når en har en barnefamilie en også skal fokusere på. En annen ting er at en god del er mellom 30-40 år og de har barn, og tidskjema dem er kanskje ikke helt som andre. Dette er ikke noe de ser som direkte tap, for det er ikke alltid rom for det. Juul (2005) snakker om at vi har en sosial ansvarlighet ovenfor familien også egenansvarlighet i forhold til seg selv, og en del slår antagelig inn her. Spørsmålet er hvor mye sosial tid Stebbins vektlegger i det sosiale, er det eksempelvis tre fellesøkter i uka? Det er for øvrig generelt sjeldent en tar opp løping som samtaleemne med personer som ikke har interesser av det, eksempelvis kolleger. For å være kritisk til egen forskning så kunne man spurt hvor bevist man er på emner en tar opp med nye bekjente?

6.1.2 Faremomenter – skader og lignende

Mine respondenter hadde et relativt avslappet forhold til skader og dette var ikke noe de fryktet. Enkelte hadde vært skadet, men da måtte en bare tenkte alternativt og får heller ikke skyldfølelse ovenfor det. Det som er litt interessant er hvis en har det litt småvondt, eksempelvis vond akilles. Jeg skal innrømme det samme, men av egenerfaring går det over. Her ligger det litt nok litt mer at hvordan de erfarer hva som er faresignaler og ikke.

Avhengige kan dem ikke direkte kalles heller selv om det er små tegn (Flåm, 2012; Lichtenstein, Larsen, Christiansen, Støvning & Bredahl, 2014). Følelsen av abstinenser ja, men det er nå det. Helseproblemer vil jeg ikke direkte ikke si lenger, for enkelte har gjort sine tabber, men lært så av sine feil. Det er kanskje følelsen av belønningen en sitter igjen med etter en konkurranse og får en til å tenke tilbake på de tunge øktene i forveien.

Motgang opplevde jeg de taklet bra, bortsett litt fra yngstemann på 22. Det kan være fordi en setter en høyere krav til seg selv i yngre aldre og motgang håndteres annerledes av en mer erfarende løper. Major (2001) sine respondenter kunne droppe trening av latskap, men her var det heller andre faktor som vær eller andre interesser som kunne gjøre en utsagn for det. Overtrent var ikke et emne, men det var heller snakk en totalbelastning fra jobb, familie og tilslutt trening. Å takle motgang kjenner serious leisure-utøvere og om det er aldring, skader eller andre utslag, så er de innstilt på tenke alternativ (Stebbins, 1992).

6.1.3 Prioriteringer i forhold til familie/omgivelser

De opplevde bare fordeler med løping og det ga dem mye energi og motgang var knapt et tema. Erfaringene av å kombinere var litt forskjellig hos Goodsell & Harris (2011) hvordan de taklet det med å få barn og idretten kunne bli en tidstyv (Taniguchi & Shupe, 2012). Respondentene prissatte at de hadde partnere som forsto deres interesser, og flertallet av de trente mer eller i mindre grad. Det kanskje ikke tilfeldig man er sammen om en har litt lik holdning til blant annet fysisk aktivitet. Det å ha støtte gir positivt effekt og som nevnt i analysen, tror jeg den verdien av belønningene som Stebbins (2005a) snakker om, ville fått en mindre effekt om en ikke hadde støtte til å gjøre det de kanskje elsker mest å gjøre. Igjengjeld så har de også en forståelse ovenfor motparten (Juul,2005), og konflikter er nesten et fremmedord. For å sette det spissen så har det ikke kommet til tilstanden der det enten er det familie eller så er det trening. Mye av essensen ligger i strukturen (Lundén & Rosell, 2009; Goodsell & Harris, 2011). De føler heller ikke at de fokuserer mer på treningen enn familielivet, noe som er for øvrig et tegn på avhengighet (Flåm, 2012; Lichtenstein, Larsen, Christiansen, Støvning & Bredahl, 2014). Da er det heller tanken hva man går glipp av eller av ting som er mindre prioritert.

Når en får barn så er det andre som trenger oppfølging, men tross i "motgangen" eller nærmere sagt utfordringen, så har det blitt mer løping når barn har kommet til verden. Bortsett fra den ene, men var nok fordi en hadde en stor belastning på jobben i samme periode. De følte de fikk mer energi av å løpe og med småbarn så går det i hundre dag ut og inn. Lundén

og Rosell (2009) snakker også om at det er viktig å ta seg tid til selv også, og dette får jo en via treningen. Barn gjør bare en må tenke annerledes enn tidligere, eksempelvis hvor en respondenten investerte i tredemølle eller de som løp med vogn. Det gjelder bare å tenke alternativt for å få gjennomført det en har tenkt. Eksempelvis i to av familiene hvor begge er nokså aktive, så var barnene like glad i utholdenhetsidrett. Det igjen løser opp mange tråder sådan. De er nå alle bevist ovenfor fysisk aktivitet og gjerne en verdi de overfører til deres egne. De tar sin tid til barna sine også det blir litt det Juul (2005) snakker om sosial ansvarlighet ovenfor å være til stede. Slik livene deres fungerer, så medfører det at de selv f. eks noen ganger lager middag selv fordi det kreves av dem pga. samboer jobber i det tidsrommet. Totalt virker det som hver av respondentene har satt sin struktur på det meste. Hvem som kjører ungene til barnehagen, hvem som tar middagen, hvem som tar å skifter hjul osv.

6.1.4 Prioriteringer i forhold til jobb

Jobb er noe man ikke kan avskrive og er en faktor som også påvirker hverdagen, familie og for denne gruppen også treningen. Stebbins (1992) snakker om karriere i sine bestrebelser. Jeg føler at det en svakhet for mitt ståsted at jeg har til dels fokusert karriere via jobb. De har alle hatt sine «idrettskarrierer» av mindre eller større grad. Dette er noe som eventuelt kunne vært fremstilt litt annerledes. Hva en har av yrke har ikke noe si, men kontra eksempelvis birken (ski eller sykling) så trenger man i løping kun et par sko, som er greit å investere i forhold til belastningen på føttene. Med tanke på treningen, så blir den gjerne lagt inn som del av resingen til og fra jobb. Å bli sliten av jobb av trening er ikke synonymt for dem (von Thiele Schwarz & Hasson, 2014). Strukturen de har i familien er også innrettet med tanke på jobben hver enkelt har, men i perioder der jobben krever mer av dem, så kan trening avvikes (Lundén & Rosell, 2009). Pauser fra rutinen kommer også naturlig via fellesferie, da har man ikke jobb å tenke på. Noen tar seg tid med mer trening, mens andre trapper litt på treningen i den perioden.

I henhold til forslag til å håndtere jobb, familie osv. Så setter de alle sine kjærester høyt og er takknemlig for dem tillater at en bruker tid på det. Det ligger også igjen i balansegangen av hele pakken, som igjen er denne strukturen som hindrer at treningen tar for mye tid av de andre gjøremålene (Goodsell & Harris, 2011; Lundén & Rosell, 2009; Taniguchi & Shupe, 2012; Naegele et al. 2003). Selv i perioder hvor de selv kanskje prioriter

eksempelvis jobb mer enn andre ting, så er det felles for de alle at familien er det de verdsetter høyest (Juil, 2005).

6.1.5 Aspekter ved konkurranser

Med all den treningen de gjør ved siden av jobb og familierelaterte oppgaver, så er konkurranser arenaen de får målt det de gjør. Det å strukturere til konkurranse kan være en utfordring, da en må tilpasse alt rundt seg i forhold tidspunktet på løpet. Igjen er det strukturen som er viktig, for en del av løpene får en vite nokså god tid i forveien, slik at en får planlagt det og har sin støtte på det. De fleste av de går i en konkurransemodus når løpet nærmer seg og har nokså faste rutiner på opplegget sitt, andre mer nøysom en andre. Uansett alder så har de alle litt små kribling/nervøsitet like før en skulle starte. Det i seg selv gir jo tegn på de er serious leisure-utøvere (Stebbins, 1992). De girer seg opp og er litt spent hvordan gruppen responderer i dette løpet. Dette gjaldt selv den som ikke hadde vunnet noe til motsatt ende, fra den yngste til den eldste.

Under løp brukte de ikke så mye av tiden til små-prat, men det kunne hende av og til på lengre løp. Denne boblen sprak når en hadde kommet i mål og da kunne en lettere ha en samtale med fremmede. Da er vi midt i «ethos» som Stebbins (1992) kaller det og praten går lett over den krampen en fikk den siste hellingen eller det dårlige været. Det skal nå sies de var imponert over de som kastet seg på en maraton med nokså dårligere forutsetninger, men en ikke felles gruppebragd sådan.

Igjennom denne oppgaven så har det vært flere menn enn kvinner. Generelt er det oftest flere menn som deltar på konkurranser enn kvinner, men som kanskje er en trend som flater ut med tanke på deltakelse i Oslo Maraton (Oslo Maraton. s.a.b). Her er det litt uklarerheter, det nevnes at det kanskje er fordi det er konkurranse. En annen ting er det sosiale via det og det ligger kanskje noe i det at menn generelt har lettere for å kaste seg ut i noe. Det er også en internasjonal trend og slik er det i USA også ifølge Jack Waitz, men indikerer også at løping også er en enkel form for trening som passer i en ellers hektisk hverdag (Bugge, 2013).

Det oppsummerer kanskje det hele via en hektisk hverdag så er løping en lett ting å få utført fysisk aktivitet på og fremkalle de belønningene som Stebbins (2005a) snakker om. De ligger på den grensen de føler gir en treningseffekt, og uten at det ikke går utover jobb eller familie. Det å strukturere hverdagen er antagelig selve kjernen til harmoni. Ja, de vil ut og trene, men det tilpasses alltid ut i fra andre gjøremål, og dette gjelder uansett kjønn i dette

tilfellet. For mye av væremåten deres var lik og ikke noe spesielt skille på mannlig eller kvinnelig supermosjonist.

6.2 Hvilke grad teorien besvarer problemstillingen

Igjennom arbeidet i denne oppgaven, så har jeg erfart hvordan teorien kan kaste lys over materialet som jeg har. For å starte med det som omhandler kjennetegn på hva en serious leisure-utøver er, så har dem som kjent 6 kjennetegn, hvorav vi også finner 10 belønninger. Mye av datamaterialet som jeg har gir indikasjoner på de fire første merknadene. Ting som omhandler det å takle motgang, ha kunnskap og dyktighet i forhold til andre, det som omhandler selvet. Det med som omhandler karriere gir også indikasjoner fra materialet, selv om jeg fokuserte mer mot det med jobbkarriere. Det som omhandler «ethos» her er litt vanskelig å trekke noe tråder ut av. Mye av løpingen er på egen hånd og det gir ikke helt samme utslaget, og det ville kanskje fått mer framheving om de drev mer med fellestrening, eller en lagsport. Siste kjennetegn som omhandler det å snakke om aktivitet er vanskelig å si i forhold til deltakerne. De er bevisst over hvem de snakker om det til, men om jeg hadde hatt et spørsmål som ledet innpå hvilke tema de brukte når innledet nye bekjennelser, så kanskje. For Stebbins (1992) påpeker at serious leisure-utøvere har lettere for det. Det med belønninger vil jeg si ja, men ville kanskje fått mer ut i fra om jeg hadde formulert spørsmålene annerledes. Her er det mye som bekrefter det med fordeler og ulemper, så vel som hvordan de er ved konkurranser. Det som omfatter jobb og familie får en bekreftelse via Lundén og Rosell (2009) de merknadene de tar om, får jeg best mulig personlig effektivitet i hverdagen, men også det Juul (2005) gir også en forståelse av vedrørende balansegangen. Materialet gir mye tilbakemeldinger på det som omfatter struktur. Artikkelen som jeg har brukt gir mye bekreftelser og likheter, men det er noe forskjeller på holdninger en har. Artikkelen til Jones (2000) føler jeg ikke helt mine respondenter gir svar på. Ja, enkelte ting kan være mindre prioritert, men de liker å være i aktivitet og opplever ikke at det er en evigvarende byrde, og heller ikke fått klager fra kone/mann. Basert på mine resultater kan serious leisure-perspektivet gi en del svar på å forstå folks tidsbruk på en fritidssysse og som har et ønske om å bli dyktigere i aktiviteten, men viktig at man finner den rette middevei.

6.3 Videre forskning

Det har vært interessant og spennende å se på supermosjonister som løper ut ifra et serious leisure-perspektiv og føler jeg har fått bekreftelser på enkelte områder. Mens andre områder er det fortsatt ting en lur på. Forskningen på supermosjonister har det vært gjort, men oftest på det fysiologiske aspektet, samt litt forskning på eksempelvis forskning på birken-deltakere med et mer sosioøkonomisk tilnærming. Det som kunne vært interessant å se på videre er hva som gjør at et ekteskap fungerer og ikke når eksempelvis en har en supermosjonist i familien. Det kan for øvrig gjelde andre serious leisure-aktiviteter som har sin tidsbruk. Er det forskjell om starter opp sin aktivitet før eller under et forhold, da eventuelt på forhånd vet hva en går til om en bruker tiden sin mye på bestemt aktivitet. Det kan være flere årsaker enn så, men interessant å se om det er noe forskjell på livssammensetningen og holdninger som skaper konflikt. Et tegn på avhengighet er at en setter nettopp treningen før andre eksempelvis.

Denne studien har tatt for seg først og fremst løpere, men det kunne være interessant å gjort den samme undersøkelsen med de som driver triatlon. Her er det flere andre ting som også spiller inn og det er ikke bare å ta på seg et par joggesko. Blir den økonomiske dimensjonen mer fremtreden med tanke på kostnadene til sykkel kan bli høy. Det er de som klarer det, men hvordan strukturer de hverdagen og hva blir eventuelt nedprioritert?

Tilslutt så var det flere kvinner som var meldt på i Oslo Maraton og har fått løp som eksempelvis jentebølgen. Det som kunne være interessant å se på videre er hvilke tilnærming menn og kvinner har til konkurranser. Det er mulig det sosiale aspektet med nokså store løp som Oslo Maraton, men om det er det samme på mindre løp vet jeg ikke. Dette kan kanskje koble til det med treningsstudioer da som regel det er flere kvinner på gruppetimer som spinning, aerobic osv.

Litteratur

- Aakvaag, G. C. (2008). *Moderne sosiologisk teori*. Oslo: Abstrakt forlag.
- Aase, T. H., & Fossåskaret, E. (2014). Skapte virkeligheter: om produksjon og tolkning av kvalitative data. Oslo: Universitetsforlag.
- Andersen, L.B., Schnohr, P, Schroll, M. & Hein, H. O. (2000). All-cause mortality associated with physical activity during leisure time, work, sports, and cycling to work. *Arch Intern Med*, 160(11), 1621 – 1628. <http://dx.doi.org/10.1001/archinte.160.11.1621>
- Berntsen, M. O. (2014). *Birkebeinerrennet – mer enn bare et skirenn?* (Masteroppgave, Universitet i Oslo). Lokalisert på <https://www.duo.uio.no/bitstream/handle/10852/41378/Berntsen-Master.pdf?sequence=1>
- Bosch, X., Poch, E. & Grau, J. M. (2009) Rhabdomyolysis and acute kidney injury. *The New England Journal of Medicine*, 361(1), 62-72. <http://dx.doi.org/10.1056/NEJMra0801327>
- Bramble, D. M. & Lieberman, D. E. (2004). Endurance running and the evolution of *Homo*. *Nature*, 432(1), 345-352. <http://dx.doi.org/10.1038/nature03052>
- Brøgger, J. (1998). *Innføring i sosialantropologi*. Oslo: Cappelen akademisk forlag.
- Bugge, M. (2013, 28. August). Internasjonal trend har nådd hovedstaden: Norske kvinner er hekta på løping. *Aftenposten*. Lokalisert på http://www.aftenposten.no/100Sport/friidrett/Internasjonal-trend-har-nadd-hovedstaden-Norske-kvinner-er-hekta-pa-loping-389544_1.snd
- Carpenter, G., Patterson, I. & Pritchard, M. (1990). An investigation of the relationship between perceived freedom in leisure and self-directed learning. *Schole*, 5, 53-65. Lokalisert på <http://lin.ca/sites/default/files/attachments/CCLR6-39.pdf>
- Cheal, D. (2002). *Sociology of family life*. Basingstoke: Palgrave.
- Dalen, M. (2004). *Intervju som forskningsmetode: en kvalitativ tilnærming*. Oslo: Universitetsforlag.
- Racetimer. (2014). *Danske Bank Oslo Maraton 2014*. Lokalisert på <http://www.racetimer.se/sv/race/show/2185?layout=racetimer>
- Oslo Maraton (s.a.a). *Om oss*. Lokalisert på <http://www.oslomaraton.no/omoss/>
- Oslo Maraton. (s.a.b). *Deltaker utvikling*. Lokalisert på <http://www.oslomaraton.no/omoss/statistikk-2/deltaker-utvikling/>
- Ekblom-Bak, E., Ekblom, B. & Hellénus, M. (2010). Minskat stillasittande lika viktigt som ökad fysisk aktivitet. *Läkartidningen*, 207(9), 587-588
- Fine, G. A. (1979). Small Groups and Culture Creation. *American Sociological Review*, 44(5), 733-745. Lokalisert på http://www.jstor.org/stable/2094525?seq=1#page_scan_tab_contents
- Fedders, L. E. (2013). Intervalltrening også for supermosjonister. *Forskning.no*. Lokalisert på <http://forskning.no/>

- Fritid. (s.a.). I *Wikipedia*. Lokalisert 06. Mai 2015, på <http://no.wikipedia.org/wiki/Fritid>
- Flåm, K. (2012, 23. Februar). Én av ti kan være treningsavhengig. *Verdens gang*. Lokalisert på <http://www.vg.no/>
- Gilberg, R. (2014, 28. September). *Verdensrekord og norsk perserekord i Berlin Marathon*. Lokalisert på <http://www.kondis.no/verdensrekord-og-norsk-perseskred-i-berlin-marathon.5583268-127694.html>
- Gilberg, R. (2015, 08. Januar). *299 maratonløp hadde mer enn 1000 deltakere i 2014*. Lokalisert på <http://www.kondis.no/299-maratonloep-hadde-mer-enn-1000-deltakere-i-2014.5658468.html>
- Goodsell, T. L., Harris, B. D. (2011). Family Life and Maraton Running: Constraint, Cooperation, and Gender in a Serious Leisure Activity. *Journal of Leisure Research*, 43(1), 80-109. Lokalisert på <http://js.sagamorepub.com/jlr/article/view/11>
- Goksøyr, M. (2008). *Historien om norsk idrett*. Oslo: Abstrakt forlag.
- Gotaas, T. (2010). *Løping: en verdenshistorie*. Oslo: Gyldendal.
- Hatledal, K. (2011). *Kvinnekamp: historia om norske motstandskvinner*. Oslo: Samlaget.
- Huerta-Alardín, A. L., Varon, J. & Marik, P. E. (2005). Bench-to-bedside review: Rhabdomyolysis – an overview for clinicians. *Critical Care*. 9(2), 158-169. <http://dx.doi.org/10.1186/cc2978>
- Hurd, A. R. & Anderson, D. M. (2010). *The Park and Recreation Professional's Handbook*. Lokalisert på <http://www.humankinetics.com/ProductSearchInside?Login=Done&isbn=9780736082594>
- Imsen, G. (2014). *Elevenes verden: innføring i pedagogisk psykologi*. Oslo: Universitetsforlag.
- Collinson, J. A & Hockey, J. (2007). 'Working Out' Identity: Distance Runners and the Management of Disrupted Identity. *Leisure Studies*, 26(4), 381-398. <http://dx.doi.org/1080/02614360601053384>
- Johannessen, A., Tufte, P. A., & Christoffersen, L. (2010). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. Oslo: Abstrakt.
- Johannessen, N. (2013, 15. September). Hver uke åpnes det et nytt treningscenter. *Verdens gang*. Lokalisert på <http://www.vg.no/nyheter/innenriks/trening/hver-uke-aapnes-det-et-nytt-treningssenter/a/10128132/>
- Jones, I. (2000). A model of serious leisure identification: the case of football fandom. *Leisure Studies*, 19(4), 283-298. <http://dx.doi.org/10.1080/02614360050118841>
- Juul, J. (2005). *Livet i familien: de viktigste verdiene i samliv og barneoppdragelse*. Oslo: Pedagogisk forum.
- Kansallisbiografia. (2015). *Nurmi, Paavo (1897 - 1973)*. Lokalisert på <http://www.kansallisbiografia.fi/english/?id=1786>
- Karlsson, J., & Bahr, R. (2008). *Aktivitetshåndboken: fysisk aktivitet i forebygging og behandling*. Oslo: Helsedirektoratet.
- Kvale, S. (1997). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Ad notam Gyldendal.

- Kvale, S., Brinkmann, S., Anderssen, T. M., & Rygge, J. f. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Lamont, M., Kennelly, M. & Moyle, B. (2013). Cost and Perseverance in Serious Leisure Careers. *Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal*, 36(2), 144-160.
<http://dx.doi.org/10.1080/01490400.2013.857623>
- Lein, M. (2013, 11. Juni). *Tatt av joggebølgen*. Lokalisert på <http://nhi.no/forside/tatt-av-joggebolgen-43043.html>
- Leira, H. (2011, 07. Juni). *Oslo Maraton gamle resultater*. Lokalisert på <http://www.kondis.no/oslo-maraton-gamle-resultater.4928999-127676.html>
- Lewis, L. S. (1982). *Working at Leisure*. *Society*, 19(5), 27- 32.
<http://dx.doi.org/10.1007/BF02694883>
- Lichtenstein, M. B., Larsen, K. S., Christiansen, E., Støving, R. K & Bredahl, T. V. G. (2014). Exercise addiction in team sport and individual sport: Prevalences and validation of the exercise addiction inventory. *Addiction Research and Theory*, 22(5), 431–437.
<http://dx.doi.org/10.3109/16066359.2013.875537>
- Lorentzen, J. (2012). *Fra farskapets historie i Norge: 1850-2012*. Oslo: Universitetsforlag.
- Lundén, B. & Rosell, L. (2009). *Personlig effektivitet*. Sarpsborg: Adekvat info.
- Major, W. F. (2001). The Benefits and Costs of Serious Running. *World Leisure Journal*, 43(2), 12-25. <http://dx.doi.org/10.1080/04419057.2001.9674226>
- Markula, P., & Silk, M. (2011). *Qualitative research for physical culture*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Matthews, C. E. Jurj, A. L., Shu. X., Li. H., Yang, G. Li, G. Gao, Y. & Zheng, W. (2007). Influence of Exercise, Walking, Cycling, and Overall Nonexercise Physical Activity on Mortality in Chinese Women. *American Journal of Epidemiology*, 165(12), 1343-1350. <http://dx.doi.org/10.1093/aje/kwm088>
- Naegele, G., Barkholdt, B., De Vroom, B., Andersen, J. G. & Krämer, K. (2003). *A new organisation of time over the working life*. European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions. Lokalisert på <http://www.uni-mannheim.de/edz/pdf/ef/03/ef0336en.pdf>
- Næringsrud, H. B. (2011). *Hverdagens eliteutøvere* (Masteroppgave, Universitet i Oslo). Lokalisert på <https://www.duo.uio.no/handle/10852/15380?show=full>
- Noack, T. (1996). "Familieutvikling i demografisk perspektiv". I B. Brandt og K. Moxnes (red.): Familie for tiden. Stabilitet og forandring. Tano – Aschehough.
- Odinsen, H. L. (2014, 14. Oktober). *Professor: Overtrening skyldes «macho» treningstrender. Verdens gang*. Lokalisert på <http://www.vg.no/>
- Overgaard, K., Grøntved, A., Nielsen, K., Dahl-Petersen, I. K. & Aadahl, M. (2012). *Stillesiddende adfærd - En helbredsrisiko?*. København: Vidensråd for Forebyggelse. Lokalisert på http://www.vidensraad.dk/sites/default/files/rapporten_stillesiddende_adfaerd_-_en_helbredsrisiko.pdf

- Overgaard, K., Andersen, L. J., Lichtenstein, M. B., Nielsen, R. Ø., Pedersen, B. K. & Roos, A. (2014). *Supermotionisme*. København: Vidensråd for Forebyggelse. Lokalisert på http://www.vidensraad.dk/sites/default/files/vidensraad_supermotionisme_digital_01.pdf
- Rimeslåttén, E. & Rimejorde, T. O. (s.a.). *Helhetsmennesket 24-timersutøveren*. Lokalisert på http://www.olympiatoppen.no/fagomraader/ungeutovere/utviklingsfilosofi/utviklingsfilosofi_gammel/page524.html
- Rønning, E. (2001): Samfunnsspeilet. Temanummer, sosiale indikatorer 1980-2001. 4/2001. Statistisk sentralbyrå, Kongsvinger.
- Rønning, R. (2011). Hvem er birkebeinerne?. *Forskning.no*. Lokalisert på <http://forskning.no/>
- Sears, E. S. (2001). *Running Through the Ages*. Jefferson: McFarland.
- Shin, J. Park, S. Yang, D. Park, S. & Yang, Y. (2012). Improvement of Work Ability by Exercise Program. *Journal of Physical Therapy Science*, 24(11). 1111-1113. Lokalisert på <https://www.jstage.jst.go.jp>
- Stebbins, R. A. (1992). *Amateurs, professionals and serious leisure*. Montreal [Que.]: McGill-Queen's University Press.
- Stebbins, R. A. (1993). *Canadian football: The view from the helmet*. Toronto, Ontario: Canadian Scholar Press.
- Stebbins, R. A. (1997). Casual leisure: a conceptual statement. *Leisure Studies*, 16(1), 17-25. <http://dx.doi.org/10.1080/026143697375485>
- Stebbins, R. A. (2001). *New directions in the theory and research of serious leisure*. Lewiston, New York: Edwin Mellen Press.
- Stebbins, R. A. (2004). *Between work and leisure: The common ground of two separate worlds*. New Brunswick, New Jersey: Transaction Publishers.
- Stebbins, R. A. (2005a). *Challenging mountain nature: Risk, motive, and lifestyle in three hobbyist sports*. Lokalisert på http://www.seriousleisure.net/uploads/8/3/3/8/8338986/challenging_mountain_nature.pdf
- Stebbins, R. A. (2005b). Project-based leisure: theoretical neglect of a common use of free time. *Leisure Studies*, 24(1), 1-11. <http://dx.doi.org/10.1080/0261436042000180832>
- Stebbins, R. A. (2007). *Serious leisure: A perspective for our time*. New Brunswick, New Jersey: Transaction Publishers.
- Steen-Johnsen, K., & Neumann, I. B. (2009). *Meningen med idretten*. Oslo: Unipub.
- Stoltz, G. & Stokke, T. A. (2013). Arbeidstid, *Store Norske Leksikon*. Lokalisert 15. Mai 2015, på <https://snl.no/arbeidstid>
- Taniguchi, H. & Shupe, F. L. (2014). Gender and family status differences in leisure-time sports/fitness participation. *International Review for the Sociology of Sport*, 49(1), 65-84. <http://dx.doi.org/10.1177/1012690212454762>
- Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse: en innføring i kvalitativ metode*. Bergen: Fagbokforlag.

- The Serious Leisure Perspective. (s.a.). *Basic Concepts*. Lokalisert 17.01.2015 på <http://www.seriousleisure.net/concepts.html>
- Unruh, D. R. (1980). The nature of social worlds. *Sociological Perspectives*, 23(3), 271–296. <http://dx.doi.org/10.2307/1388823>
- Von Thiele Schwarz, U. Hasson, H. (2014) Employee Self-rated Productivity and Objective Organizational Production Levels: Effects of Worksite Health Interventions Involving Reduced Work Hours and Physical Exercise. *Journal of Occupational & Environmental Medicine*, 53(8), 838-844.
- Widerberg, K.(2005). *Historien om et kvalitativt forskningsprosjekt: en alternativ lærebok*. Oslo: Universitetsforlag.

Vedlegg

Vedlegg: 1 Skjema fra NSD

Vedlegg 2: Intervjuforespørsel

Vedlegg 3: Samtykkeerklæring

Vedlegg 4: Intervjueguide

Vedlegg 1: Skjema fra NSD

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS
NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



Arve Hjelseth
Institutt for sosiologi og statsvitenskap NTNU
Dragvoll
7491 TRONDHEIM

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS
Postboks 9100
Norge
Tel: +47 22 58 21 57
Fax: +47 22 58 21 50
nsd@nsd.uib.no
www.nsd.uib.no
Orgnr: 980 221 884

Vår dato: 04.03.2015 Vår ref: 42104/3 / LMS Deres dato: Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 06.02.2015. Meldingen gjelder prosjektet:

42104	Norske supermosjonister hverdagsliv
Behandlingsansvarlig	NTNU, ved institusjonens øverste leder
Daglig ansvarlig	Arve Hjelseth
Student	Dag Øyvind Tønsberg

Personvernombudet har vurdert prosjektet, og finner at behandlingen av personopplysninger vil være regulert av § 7-27 i personopplysningsforskriften. Personvernombudet tirår at prosjektet gjennomføres.

Personvernombudets tiråding forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i melde skjemaet, 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/meldepikt/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 prosjektets avslutning, 30.06.2015, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Katrine Utaaker Segadal

Linn-Merethe Rød

Kontaktperson: Linn-Merethe Rød tlf: 55 58 89 11

Vedlegg: Prosjektvurdering

Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs rutier for elektronisk godkjenning.

Ansvarlig for utarbeidelse / Utarbeidelse
0403 190 Utarbeidelse / Utarbeidelse, 0403 190, Oslo, Tel: +47 22 85 12 11, nsd@nsd.uib.no
0403 190 Utarbeidelse / Utarbeidelse, 0403 190, Trondheim, Tel: +47 73 59 19 07, kjetil.sundseth@ntnu.no
0403 190 Utarbeidelse / Utarbeidelse, 0403 190, Trondheim, Tel: +47 77 64 43 35, nedra@ntnu.no



Formålet er å kartlegge hvordan norske supermosjonister ser på fordeler og ulemper av mengdetrening, og hvordan disse supermosjonister klarer å kombinere familieliv og jobb med mengdetrening.

Utvalget informeres skriftlig om prosjektet og samtykker til deltakelse. Informasjonsskrivet er godt utformet.

Personvernombudet legger til grunn at forsker etterfølger NTNU sine interne rutiner for datasikkerhet. Dersom personopplysninger skal lagres på mobile enheter, bør opplysningene krypteres tilstrekkelig.

Forventet prosjektslutt er 30.06.2015. Ifølge prosjektmeldingen skal innsamlede opplysninger da anonymiseres. Anonymisering innebærer å bearbeide datamaterialet slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes. Det gjøres ved å:

- slette direkte personopplysninger (som navn/koblingsnøkkel)
- slette/omskrive indirekte personopplysninger (identifiserende sammenstilling av bakgrunnsopplysninger som f.eks. bosted/arbeidssted, alder og kjønn)
- slette lydopptak

Vedlegg 2: Intervjuforespørsel

Hei!

Jeg er en masterstudent (idrettsvitenskap) ved NTNU og er på utkikk etter intervjurespondenter til min masteroppgave. I oppgaven skal jeg forske på «supermosjonister» nærmere bestemt løpere. Målet med prosjektet er å undersøke hvilke fordeler og ulemper norske supermosjonister selv ser ved stor mengde trening, og hvordan dette kombineres med hverdagslivets og arbeidslivets krav. Ett av spørsmålene er hvilke kompromisser supermosjonister må gjøre for å få hjulene til å gå rundt, men også hvilke fordeler og gleder en får ut av å bruke mye tid på trening/løping. Du er i målgruppen for denne undersøkelsen dersom du:

-Har stiftet familie og for tiden har omsorg for barn under 15 år

-Trener minst 6-7 ganger i uken, eventuelt mer.

-Er amatør

-Er en utholdenhetsløper.

Bosted: Helst Trondheimsområdet. Andre områder som kan være aktuelle er Østlandsområdet generelt. Jeg er interessert i å intervjuer både kvinner og menn.

Deltakelse i prosjektet er naturligvis frivillig. Deltakere kan trekke seg fra prosjektet når som helst, både før, under og etter intervjuet. For å sikre best mulig kvalitet på data, ønsker jeg å gjøre lydopptak av intervjuene. Opptakene vil bli oppbevart forsvarlig og slettet ved prosjektets avslutning. All informasjon vil bli behandlet konfidensielt og deltakerne vil være anonyme når data presenteres i oppgaven. Om du finner dette interessant og har lyst til å stille opp så kan jeg bli kontaktet på e-post [redacted] eller mobil: [redacted].

Du kan også kontakte min veileder, førsteamanuensis Arve Hjelseth, på [redacted]@svt.ntnu.no eller på [redacted]

Jeg håper på snarlig svar og positiv respons.

Med vennlig hilsen

Dag Øyvind Tønsberg.

Samtykkeerklæring for intervju angående Masteroppgave «De norske supermosjonistene».

Beskrivelse av prosjektoppgaven.

Jeg er en masterstudent (idrettsvitenskap) ved NTNU og er på utkikk etter respondenter som er villig til å stille til intervju i forbindelse med min masteroppgave. I oppgaven skal jeg undersøke «supermosjonister», nærmere bestemt løpere. Formålet med prosjektet er å undersøke hvilke fordeler og ulemper norske supermosjonister selv ser ved stor mengdetrening, og hvordan dette kombineres med hverdagslivets og arbeidslivetskrav. Ett av spørsmålene er hvilke kompromisser supermosjonister må gjøre for å få hverdagene til å gå rundt, men også hvilke fordeler og gleder en får ut av å bruke mye tid på trening/løping.

Frivillig deltakelse.

Deltakelse i prosjektet er naturligvis frivillig. Deltakere kan trekke seg fra prosjektet når som helst, både før, under og etter intervjuet. For å sikre best mulig kvalitet på data, ønsker jeg å gjøre lydopptak av intervjuene. Opptakene vil bli oppbevart forsvarlig og slettet ved prosjektets avslutning.

Anonymitet.

Notatene og personene i masteroppgaven vil bli anonymisert. Det vil si at ingen andre enn undertegnende (Dag Øyvind Tønsberg) vil vite hvem som er blitt intervjuet, og informasjonen vil ikke kunne tilbakeføres til deg.

Før intervjuet begynner ber jeg deg om å samtykke i deltagelsen ved å undertegne på at du har lest og forstått informasjonen på dette arket og ønsker å delta.

Samtykke.

Jeg har lest og forstått informasjonen over og gir mitt samtykke til å delta i intervjuet

Sted og dato

Signatur

Vedlegg 4: Intervjuguide

Introduksjon:

1. Presentere prosjektet
2. Samtykkeerklæring
3. Forklare respondenten hvordan intervjuet skal foregå

Bakgrunn:

Kjønn:

Alder:

Jobb:

Innledning - Oppstart av egen trening.

1. Hva fikk deg til deg til å begynne å trene mer enn normalt?
 - Har du noen bestemt målsetning?
 - Er trening mest for helsemessig eller konkurransemessig årsaker?
 - Evt. I så fall hvorfor ikke? (Enten helse eller konkurranse)
 - Er det bestemte konkurranser du ser for deg hvert år?
2. I hvilken grad var du fysisk aktivitet i ungdommen?
 - Opplevde du at du har egenskaper for å utholdenhetsidrett.
 - Har det gått på talent eller regn vilje for å bedre?
 - Har du investert en del i aktiviteten din? Tid, penger osv.
3. Hva mener du betegner en som er supermosjonist
 - Vil du si at det er en riktig beskrivelse av deg selv.
 - Er positivt eller negativt i noen forstand å bli betegnet som det?

Fordeler og virkninger av trening.

4. Hvilke fordeler ser du med å trene mye?
5. Gir treningen deg en noe form for en spesiell følelse?
 - Opplevd følelsen av personlig berikelse, selvrealisering, selv-uttrykkelse, selvbylde og lignede?

6. Har løping gitt deg en følelse av å få kontroll over hverdagen?
7. I disse tider hvor kan være et vis kroppspress, er det noe har hatt i bakhodet at trening er for å se bedre ut, eller er det bare en bonus?
8. Hvilke fysiske fordeler har denne mengden trening gitt deg?
 - Tror du det for din del er en sammenheng mellom fysisk form og psykisk velvære?
9. Har trening virket stresshemmende eller har mengdetrening evt. skapt mer av det?
 - Tenker/reflekterer du mye når du løper?
 - I så fall noe bestemt eller er nokså forskjellig fra gang til gang?
 - Evt. hører du på musikk?
10. Hvordan passer treningen inn med ditt sosiale liv?
11. Har treningen skapt noen sosiale bånd?
 - Mest med folk på samme nivå eller begge deler?
 - Opplever du i så fall det utfordrende med tanke på fysiskform på hver enkelt?
12. Enten det er trening eller konkurranse. Hva er som går igjennom hodet når løpe/økten er blitt utført?
13. Av gjennomføring av løp eller trening blir du som regel tilfredsstillt av det du gjorde eller er det alltid forbedringspotensial?
14. Ved at du driver med det du driver med føler du at har noen spesiell fordel (enten kunnskap, erfaring, opplæring) enn enkelte andre?
15. Har tidsbruken på dette formet deg som personen evt. forandret din væremåte?
16. Positivt eller negativt i noen forstand?

Ulemper, motgang:

17. Hvilke ulemper ser du selv med treningen?
18. Hva er ditt forhold til skader?
19. Siden det er først og fremst en individuell idrett. Hvor stor skyldfølelse får du over deg selv av å bli skadet.
 - Hatt langtidsskader?
 - Tenker du på at du kan bli skadet/eks få belastningsskader/bekymrer deg for det?
20. Har det vært perioder du har måtte droppe en eller flere treningsøkter?
21. Hva går igjennom hodet dit når du ikke får utført den daglig rutinen?
22. Har det skjedd at du har droppet trening av latskap? Føler du da at du skuffer deg selv på en måte?
23. Med løping i bakhodet. Hva er det verste med løping?

24. Kan du beskrive følelsen av «smerten» når du ligger opp i terskelen
25. Tror du trening kan være litt avhengighetsskapende?
 - Evt. fått beskjeden noen ganger om. Det går greit å ta det litt rolig», enkelte ganger.
26. Har tankene streifet over at du kan bli overtrent?
 - Er treningen i så fall nokså systematisert at du unngår den slags (Evt. for dårlig)
 - Synes du supermosjonister i så fall er blitt flinkere til å tilpasse treningen slik at en ikke trener seg i senk?
27. Har det vært perioder der du har opplevd motgang?
 - Hva hjalp deg til å takle denne motgangen.
28. Det sies at de som går målrettet innenfor en aktivitet (uansett aktivitet) har en evne til å takle motgangen som evt. kommer. Er det en erfaring du har?
- 29.

Familie:

30. Hvordan ser familien på at du trener så mye?
31. Har det vært mye forhandlinger ovenfor når du kan trene?
32. Har dette evt. ført småkrangler?
33. Er din kone/mann like treningsglad?
 - Bruker hun evt. mer tid på barna?
 - I så fall hvorfor trener hun mer styrke, spinning osv.?
 - Er konen noen ganger med på trening?
 - Hvis på egenhånd: hvorfor er det slik?
 - Hadde du ønsket det eller er det en mer en egen greie?
34. Hvordan er støtten fra familien ved konkurransen?
 - I hvilken stor grad er den viktig for deg?
 - Hvordan hadde det evt. vært om det skulle være fraværende?
 - Kjenner du noen som har ikke all verden av støtte?
 - Påvirker det dem på noen måte?
35. Har det hendt deg at du har reflektert at du enkelte ganger kanskje fokuser mer på treningen enn hva du burde på familielivet?
36. Opplever at det kan være vanskelig til tider å kombinere dette?
37. Hvordan håndterer du slike situasjoner i så fall?
38. I forhold til unger, hvilken påvirker hadde det med treningen din?
 - I forhold til før og etter. Har barn ført til en liten nedtrapping?

- Det finnes barnepass på enkelte treningssenter. Har du brukt det?
- 39. Når barn blir eldre og begynner selv å være aktive. Ser du for deg at dem blir nokså lik deg der, eller er det opp til dem til selv å forme sin egen idrettsvei?
- 40. Hvordan var det eventuelt i forhold til deg og dine foreldre med tanke på trening?
- 41. I dagens norske familiesamfunn, så er det er gjerne flere oppgaver som også skal gjøres i hjemmet. Hvordan blir fordeling når en del av tiden din går til trening.
- 42. Kosthold er noe som er viktig om en tenker å bli god i idrett. Hvordan er den i familien?
 - Er det du som står for middagen?
- 43. Hvordan er det med «festligheter»? Kan du unne deg en sjokolade, alkohol osv. inniblant?

Jobb og lignende.

- 44. Når vi har vært innom familie. Hvordan strukturer du hverdagen med tanke på jobb i tillegg?
- 45. Hva jobber du med?
- 46. Har det vært dager som du har vært slapp på jobb på grunn av treningen?
- 47. Har det vært tilstander der du har følt. Nå har jeg egentlig lyst til å bare legge meg ned og hvile meg pga. av treningen?
- 48. Blant likesinnet vet du om det er mer vanlig å jobbe i bank enn idrettslærer f. eks eller er det nokså sprett utover av en arbeider med?
- 49. Hvordan er det i så fall med deg?
- 50. Når vi kommer til alt til det med jobb, familie, trening osv. Hvordan må du strukturere tidsplanen før hver uke?
- 51. Hvordan er aktivitetsmengden din i fellesferier?
- 52. Hvordan fungerer sosialt med andre? Eksempelvis arbeidskolleger. Snakker du mye om løping til andre da?
- 53. Kan du bli en-sporet?
- 54. Evt. fått noen gang klage/opplevd?

Konkurranser.

Over til konkurranser.

- 55. Legger du mye planlegging ned før konkurransedager?
 - Kosthold, treningsmengde osv.
- 56. Er du smånervøs før start?
- 57. Har det hendt at du «small-talk» med andre underveis i løpet?

58. Kopierer du etter eliteutøvere, eksempelvis utstyr, trening osv.?
59. Opplevd å delta i løp med eliteutøvere?
 - Hvilken følelse gir i så fall deg?
60. Av lengre løp halvmarathon osv. Føler du at det er gruppeprestasjon å gjennomføre uansett nivå på hver enkelt deltaker?
61. Hvorfor tror du er flere menn som deltar i løping enn kvinner?

Slutfase:

62. Har det vært dager du har egentlig spurt deg selv «Hvorfor gjør jeg egentlig dette?»
 - Noen ganger gått lei?
63. Hva får deg til å drive på videre på tyngre dager?
64. Med tanke på at du blir eldre, vil du trene like mye som i glansdagene?
65. Hva slags råd vil du gi såkalte nybegynnere med i forhold til å kombinere mengdetrening med familieliv, jobb osv.?
66. Hva ser du selv om viktigst av familie, jobb, trening?
67. Vil du trappe nedover når du blir eldre og gå mer over å heller vedlikehold helsen?
68. Hvordan tror du selv vil takle overgangsalderen? Altså at kroppen ikke lenger responderer på trening eller kroppen er kapabel til å yte på samme nivå.
69. Noe du selv vil legge til slutt?