



**Kondis**

*- folk i form til livet*

**1962-2012**

**50** år

Historien  
**Del 2**  
1988-2012

# Kondis-historien fra 1988 til 2012

## Fra maratonklubb til kondisjonsorganisasjon – del 2

Av Kjell Vigestad

### FRA AMATØR TIL PROFF

Den Norske Maratonklubb (DNM) ble startet som en kameratforening som på landsbasis skulle arbeide for å fremme landeveisløpingen i Norge. Men etter hvert omfattet deknningen i Kondis alle typer lange løp, og mange medlemmer drev med langrenn om vinteren og løping om sommeren. De siste 25-årene har både deknningen i Kondis og målsettingen gradvis blitt endret til å gjelde all kondisjonsidrett, men likevel med løping som hovedfokus.

Vi har delt Kondis-historien i to kapitler. I forrige nummer var det perioden 1962 til 1988 som ble beskrevet. Nå er det den andre halvparten av Kondis sin 50-årige historie som skal fortelles. Vi starter likevel også i denne delen med å gå tilbake til starten.

#### Medlemstall og økonomi

På 60-tallet var medlemstallet beskjedent. Fra 1962 til 1969 steg medlemstallet fra 10 til 138. På 70-tallet økte medlemstallet til 1000 og på 80-tallet til drøye 2000.

I løpet av de første 25-årene var medlemskontingenten den ene store inntektskilden, og utgiftene begrenset seg til trykking av Kondis og porto for å sende ut bladet. Alt ellers ble gjort av frivillige medarbeidere. Bladet ble skrevet på maskin, teksten limt opp på ark sammen med illustrasjoner og levert trykkeriet klar til trykking. Ingen fikk betalt for det de gjorde. Annonseinntektene var beskjedne.

Med unntak av et underskudd i 1968 som gjorde at man måtte sette opp kontingenten til kr 20 for 1969, er det ikke omtalt at økonomien var et problem før i årsmeldingen for 1986. Det var kun et mindre underskudd, men med planer om å ansette en generalsekretær ble kontingenten satt opp fra kr 50 til kr 100 for 1987.

#### DNM-kontor og «nye» Kondis

I 1987 fikk DNM «eget» kontor. Etter 25 år hvor alt var administrert fra private skrivebord, ble det inngått et samarbeid med Bislett-Alliansen og Oslo Maraton, som stilte kontorplass helt gratis til disposisjon på Youngstorget midt i Oslo. Den 3. juni 1987 ble Hans-Aksel Graarud ansatt som generalsekretær i en deltidsstilling som den aller første i organisasjonens historie.

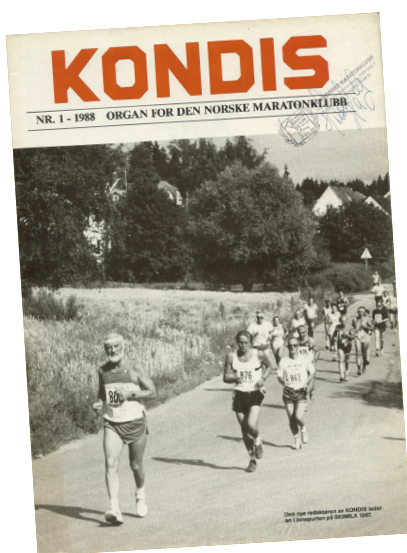
Høsten 1987 ble det jobbet med et forslag om å sette ut produksjonen av Kondis til et firma som både skulle produsere bladet og selge annonser. Annonsene skulle stort sett dekke bladproduksjonen. Ca. 40 prosent av bladets sider skulle fylles med annonser, og 60 prosent skulle være redaksjonelt stoff.

Hele 80-tallet var preget av «joggebølgen» som vokste seg større og større. Det dukket stadig opp store løp over hele landet. Ikke minst vokste Sentrumsløpet og Oslo Maraton nesten til himmels. DNM hadde så langt bare i liten grad klart å fange opp den økte interessen for løping. Medlemstallet hadde vokst jevnt og trutt, men ikke i takt med løpsbølgen som skyllet over landet, og som var på sitt aller største rundt 1990.

Bak ideen om å søke profesjonell hjelp til bladproduksjonen lå også håpet om «å gjøre seg leker» for å nå de store massene av løpere på en helt annen måte enn før. Per Lind, som hadde vært redaktør i to år og som ikke hadde noen planer om å slutte med det, ble på ordinært årsmøte høsten 1987 takket for innsatsen. Firmaet Forlagssats ble engasjert, og Kjell Berggreen, som hadde formidlet kontakten med Forlagssats, ble ansatt som ny redaktør.

Etter bare tre nummer av Kondis i 1988 valgte styret å ta over det redaksjonelle og satte inn Hans-Aksel Graarud også i redaktørvervet. Berggreen uttalte i sin spalte i det siste nummeret han redigerte, at han forlot redaktørvervet mot eget ønske. Samarbeidet med Forlagssats fortsatte imidlertid.

Starten for nye Kondis ble ikke slik man hadde tenkt. Det var i første rekke annonseinntektene



«Nye» Kondis. I mars 1988 kom første utgaven av Kondis produsert av et profesjonelt firma. Det ble finere trykk, men om bladet ble noe bedre, var det stor uenighet om. Om vi sammenligner med dagens Kondis-utgaver med nr. 1-1998, er forskjellen enorm.

som sviktet. De ble bare litt større enn i «gamle» Kondis. I 1988 kom Kondis ut med 6 nummer på til sammen 228 sider med totalt 36 annonsesider. Det var langt mindre enn halvparten av hva budsjettet krevde.

### Storsatsingen skapte økonomiske problemer

På andre halvdel av 80-tallet ble det innført mange nye utmerkelser. Det ble investert i lager av maratondiplomer og ikke minst i halvmaratonplaketter. Det ble også investert i former for støping av maratonstatuetter for 10, 25 og 50 maratonløp. Statuetter for «Fem maratonløp på norsk jord på ett år» skulle deles ut gratis. Det betydde store innkjøp som medførte at det måtte tas opp kassakreditt. Det ble også produsert egne DNM-utgaver av treningsdresser, T-skjorter og luer for salg. Disse ble kjøpt inn og solgt gjennom et firma drevet av en av DNMs distriktkontakter og skulle dermed ikke belaste likviditeten direkte. Men etter hvert ble det minustall også på dette salget istedenfor et forventet overskudd.

1987-regnskapet ble katastrofalt dårlig selv om medlemskontingenten var doblet. Kontingentinntektene økte bare med ca. 60 prosent og det ble et underskudd på 50 000 kr. Hele egenkapitalen var tapt og vel så det. Derfor ble det vedtatt at kontingenten skulle settes opp til kr 150 for 1988. Regnskapet for perioden 1. november 1987 til 31. oktober 1988 så imidlertid veldig bra ut. Det ble gjort opp med et overskudd på kr 156 000 kr, noe som utover i 1989 viste seg ikke å være reelt.

DNM ønsket også å arrangere løpsreiser. Det ble uttalt fra ledelsen i DNM at de profesjonelle reisebyråene som arrangerte løpsreiser, tok seg altfor godt betalt. DNM fikk tak i startlisenser til New York Marathon og arrangerte reise til verdens mest berømte maratonløp. Etterspørselen etter startplasser til New York Marathon var stor den gang som i dag, og turen ble gjennomført med 60 maratonløpere og 45 ledsagere. Men selv med over 100 deltakere på reisen ble det økonomiske resultatet svært magert. Men det ble ikke klart før langt ut i 1989.

Et bokført overskudd for New York-turen på kr 115 500 i 1988-regnskapet viste seg å ende opp med et underskudd på kr 9 000. Dermed måtte kr 124 500 føres som utgift på 1989-regnskapet, og det ble ingen betaling for arbeidsinnsatsen som var lagt ned med å arrangere turen. Selv om bremsene ble satt på fullt i 1989, ble regnskapet for 1989 gjort opp med et underskudd på kr 108 000. Den store svikten var annonseinntektene. De skulle i følge budsjettet for 1989 dekke trykkeriutgiftene. I regnskapet er trykking bokført med kr 193 000 i utgifter mens annonser er inntektsført med kr 64 000.

1988 hadde vært et godt år når det gjaldt medlemsverving. Det var en egen intern vervekampjanje blant medlemmene, og DNM holdt mange stands i løpet av året. Men på tross av stor økning i kontingentinntektene var kassa likevel tom allerede etter tre utgivelser av Kondis i 1989. Hans-Aksel Graarud sa opp stillingen som redaktør og generalsekretær tid på våren i 1989, og det ble derfor ansatt ny redaktør som skulle ta over etter Graarud når han sluttet 1. juni.

Men det manglet penger til videre drift. Kjell Vigestad var ansatt i en stilling det ikke var penger til. Han hadde på det meste av 1980-tallet vært daglig leder for Sentrumsløpet, som da var Norges største løp. I 1989 var det nesten 15 000 løpere som fullførte Sentrumsløpet. Han hadde også vært daglig leder for Norges Volleyballforbund og hadde i to år jobbet i et forlag.

Her kunne et kortvarig eventyr som en profesjonell organisasjon med ansatt redaktør og et blad med et profesjonelt utseende ha endt sine dager. Det ble isteden starten på en eksplosiv vekst i antall medlemmer.

Etter noen års samboerskap med Bislett-Alliansen flyttet Kondis til egne lokaler i Dovregata 2 i oktober 1992. Lokalene ligger ikke langt fra Bislett og er i 2012 fortsatt base for virksomheten selv om lokalene forlengst er blitt altfor små.

### Navnedebatt som ga bakoversveis

Riktignok gikk resten av 1989 på lavbluss med tre tynne utgaver av Kondis som dels ble finansiert av annonseinntekter og dels av kreditt mens redaktøren måtte klare seg uten lønn. Man hadde lenge vært klar over at det ikke var så enkelt å verve løpere som deltok i kortere løp til en maratonklubb. Navnet skjemmer ingen, heter det, men det gjorde i alle fall verving av nye medlemmer vanskeligere. I 1989 løp drøye 3000 et eller flere maratonløp i Norge, mens rundt 140 000 deltok i kortere løp. Hva skulle til for å få deltakere i kortere løp til å bli medlem? For mange av de relativt få maratonløperne i Norge var allerede medlem av DNM.

Den nye redaktøren fikk styret med seg på å foreslå store endringer i lovene for landsmøtet i november 1989. Blant annet at Kondis skulle lanseres som et samarbeidsprosjekt mellom DNM, løpsarrangører og abonnenter under en paraply som skulle hete Kondis-klubben. I realiteten skulle DNM fortsette stort sett som før, men profileres under et navn med en bredere appell.

Men det ville ikke landsmøtet være med på. DNM har aldri hatt noe krav om at man må være maratonløper eller aktiv som løper for å bli medlem. I lovene sto det i 1989 at DNM skulle arbeide for å utbre interessen for lange løp fra 10 km til 42 km. Dette ble på landsmøtet utvidet til å gjelde «fra 5 km til maraton», men det var også det eneste som ble vedtatt.

Da vaktmesteren på Idrettens Hus i Oslo raslet med nøklene kl. 20.00 denne lørdagskvelden i november 1989, var en fullsatt sal av DNM-medlemmer ikke i nærheten av å bli enig om å vedta et forslag om å bli profilert som en «Kondis-klubb». Styret fikk nærmest «bakoverveis» av styrken i enkelte motinnlegg. Likevel dannet diskusjonen grunnlaget for slagordet: «Den Norske Maratonklubb – klubben for alle som løper». Lengere var det ikke mulig å komme denne dagen.



Kjell Vigestad  
Redaktør og daglig leder 1989–2012



Leif Sommer  
DNM-leder 1989  
og 2001–2002

### DNM-STYRER 1989–1993

#### 1989:

LEIF SOMMER  
Ketil Moen  
Hans Erik Loftnesnes  
Kari Gro Nannestad  
Aslak Eliassen

Viktor Larsen  
Tove Alm  
Arne Søberg

#### 1992:

#### 1990:

KETIL MOEN  
Frode Høivik  
Bjørn Ellefsen  
Fred Harald Nilssen  
Ola Skildheim

KETIL MOEN  
Tove Alm  
Viktor Larsen  
Ole Jonny Sørensen  
Bjørn Gjerde

#### 1993:

#### 1991:

KETIL MOEN  
Frode Høivik

KETIL MOEN  
Ole Jonny Sørensen  
Viktor Larsen  
Solbjørg Asheim  
Leif Sommer



Kjetil Moen  
DNM-leder 1990–1993

## Alle tiders ververe

### Disse har vervet aller flest Kondis-medlemmer i løpet av de siste 22 årene (per 10. september 2012):

1. Hans-Jacob Berntsen, Bergen	580
2. Kalle Glomsaker, Mandal	296
3. Gar Garåsen, Hegra	264
4. Viktor Larsen, Sørumsund	252
5. Christian Prestegård, Oslo	230
6. Arne Kalvik, Frekhaug	213
7. Trond Hansen, Oslo	199
8. Oddvar Røsten, Oslo	166
9. Jan Lind, Sverige	140
10. Gisle Sellevold, Etne	116
11. Jan Terje Nilsen, Lier	109
12. Øyvind Watne, Trondheim	83
13. Terje Holm, Tomter	78
14. Ellen Øvrebø, Sauda	69
15. Harald Næss, Sunndalsøra	66
16. Kaspar Ystenes, Knapstad	65
17. Jon-Geir Iversen, Kvaløysletta	58
18. Inge A. Haugen, Nordfjordeid	46
19. Aksel Løvenholm, Bergen	43
18. Marit Bjerknes, Fetsund	38
20. Einar Søndeland, Stavanger	36
21. Steinar Øien, Bergen	35
22. Magne Skinderhaug, Støren	34
23. Solbjørg Aasheim, Rasta	33
24. Ketil Moen, Oslo	28
25. Ivar Johs. Bjerkan, Sakshaug	26
25. Bjørn Terje Aass, Moss	26
27. Kjell Holmgren, Hammerfest	24
27. Aase Viljugrein, Lørenskog	24
27. Frode Høivik, Bærum	24
30. Jon Magnus Follesø, Hafslund	23



Hans Jacob Berntsen



Kalle Glomsaker

## Ny vervestrategi

På landmøtet i november 1989 ble Ketil Moen valgt som leder. Han kom inn i styret høsten 1987 og har i 2012 et 25-årsjubileum som tillitsvalgt i organisasjonen. Først som styremedlem, så som nestleder og så fire år som leder. I disse fire årene ble medlemstallet nesten firedoblet fra 2000 til tett på 8000. Siden har Ketil Moen vært et produktivt medlem av redaksjonskomiteen for Kondis og var også med i ledelsen da DNM i 1996 arrangerte Jubileumsmaraton 1896-1996. Han ga også ut boka «Løping året rundt» som i flere år var en populær vervepremie for nye DNM-medlemmer.

Det som i første rekke skapte veksten var en helt ny vervestrategi. Det ble laget gode innmeldingstilbud hvor nye medlemmer kunne få en bag eller bok med på kjøpet. Profesjonelle vervebrosjyrer ble trykket i store opplag og distribuert til deltakerne i store løp. Det ble også Terminlista som omfattet alle løp i Norge og utenlandske løp. Den ble trykket i opplag på opptil 40.000 og distribuert via en rekke kanaler. I tillegg ble det lansert en vervekampanje hvor egne medlemmer kunne vinne fine vervepremier dersom de vervet venner og bekjente. Og det ble holdt DNM-stands på mange løp som gjorde at Maratonklubben ble synlig for mange flere enn før.

Per Lind skrev historien da DNM rundet 40 år og uttrykte det da slik: «Uten forkleinelse for verken leder eller styremedlemmer, er det ikke altfor vågalt å hevde at denne enorme økningen i medlemstallet først og fremst er et resultat av Kjell Vigestads initiativ og innsats. Men for all del, han har hele tiden hatt et styre i ryggen som har trukket opp linjene og støttet ham fullt ut. DNM har i tillegg en rekke kontaktpersoner ute i distriktene som gjør en fantastisk jobb, uten at jeg skal gå inn på konkrete navn.»

«Jeg var selv med i redaksjonen av KONDIS fra 1983 og redaktør fra 1986 til 1988 og syntes vi den gangen laget et virkelig godt medlemsblad. Også i dag synes jeg de Kondis-blad jeg var med på å lage, virkelig var bra, sett med den tidens øyne og ut i fra de forventningene medlemmene hadde. Men når jeg nå sammenligner åttiåras Kondis med dagens utgave av bladet, er det ikke fritt for at jeg må trekke litt på smilebåndet, i all gemyttlighet. Fra å være et trivelig klubborgan i en trivelig klubb av maratonentusiaster, er KONDIS i dag langt på vei et profesjonelt løpertskrift/medlemsblad for en på mange felt meget godt fungerende serviceorganisasjon for både aktive langdistanseløpere og andre løpsinteresserte», skrev Per Lind i 2002 om Kondis etter Ketils Moens lederperiode på fire år.

«Verv og vann» har vært slagordet for å få medlemmer til å verve nye medlemmer, og mange har gjort en kjempeinnsats. Hans-Jacob Berntsen fra Mandal og Kalle Glomsaker fra Bergen står i en særstilling på mange måter. Begge har vært distriktskontakter siden 1970-tallet og gjort en kjempeinnsats for Kondis på flere plan. De har startet opp flere løp og vært hovedansvarlig for arrangementene over veldig lang tid. Begge har også arrangert maratonturer for Kondis-medlemmer omtrent like lenge som de har vært distriktskontakter. Og de ligger begge på verve-toppene av nye Kondis-medlemmer siden 1990. Hans-Jacob har vervet 580 og Kalle Glomsaker 296 på disse 22 årene. Da har vi bare nevnt noe av det de har gjort for Kondis spesielt og løpsinteressen mer generelt.

Bare de ti beste vervene har vervet 2565 nye Kondis-medlemmer. Årlig har rundt 300 medlemmer gjort en innsats og vervet ett eller flere medlemmer. Det betyr at noen tusen Kondis-medlemmer siden 1990 har vært med på å bidra til den store medlemsveksten til Kondis.

## Kjell Myhrvold tar over i 1993

I november 1993 overtok Kjell Myhrvold ledervervet, men han hadde allerede i snart tre år vært medlem av redaksjonskomiteen for Kondis og markert seg med sin gode penn. Arbeidet med nye DNM-utmerkelse hadde allerede startet i andre halvdel av 80-tallet, og merker med tidskrav på distanser fra 5 til 42 km var nå lansert mens «Norge Rundt-plaketten» ble introdusert i 1994. Det ble også utviklet et fordelsprogram for DNM-medlemmer med rabatter og andre fordeler. Avtalen med Löplabbet var en av de første som ble signert.

En av de tingene Kjell Myhrvold arbeidet mye med, var DNMs medlemsprofil. Det ble etter hvert mer og mer klart at vi hadde medlemmer som trente og konkurrerte på ski og sykkel ved siden av løpingen, noe som logisk nok måtte føre til visse endringer i klubbens vedtekter og navn. Men landsmøtet i 1996 ga på ingen måte full tilslutning til Kjell Myhrvolds og styrets forslag, og først sju år seinere fikk hans ideer fullt gjennomslag.

I 1995 ble Runar Gilberg ansatt som journalist og redaksjonssekretær i 1/3 stilling. En stilling som gradvis over en del år ble trappet opp til heltidsstilling. I 2007 overtok Gilberg som redaktør for bladet Kondis. Gilberg har markert seg som en dyktig journalist og profilert spaltist.

Kjell Myhrvold har jobbet på DNM-kontoret med diverse kontoroppgaver som spenner fra oppgaver med stands, korrekturlesning og redigering av resultatspalten i Kondis til rutineoppgaver på kontoret. Han har stort sett arbeidet på heltid fra 1991 til i dag. Fra 1996 til 1998 var også Øivind Tangerud ansatt i full stilling med regnskap, fakturering og medlemsrutiner som hovedoppgaver. Kondis mottok offentlige tilskudd til de to siste stillingene. DNM hadde dermed på slutten av 90-tallet fire heltidsstillinger knyttet til administrasjonen.

## Sportslig suksess

Kondis hadde i sine første 25 år jobbet mye for å legge til rette for satsing på eliten på lange løp og da spesielt for maratonløping. Det ble i samarbeid med Friidrettsforbundet oppnådd store resultater på slutten 70-tallet og hele 80-tallet. Det er nok å nevne Inge Simonsen, Øyvind Dahl,

Stig Roar Husby og ikke minst Grete Waitz og Ingrid Kristiansen. Fortsatt gjorde Stener Speilberg en stor jobb, men DNMs innflytelse var blitt mye mindre enn på slutten av 70-tallet.

DNM flyttet istedenfor fokus over på løpere som løp veldig mange maratonløp. Jon Henden og Torleif Rekkebo var de mest profilerte. De fikk store oppslag i media og ble forgrunnsfigurer for DNM. Da Jon Henden omkom i en bilulykke høsten 1991 på vei til sitt maratonløp nr. 198, var det store førstesideoppslag i hovedstadsavisene. Både han og Torleif Rekkebo ble rikskjendiser. Kondis samlet inn penger til et minnefond for Jon Henden og har siden jevnlig delt ut Jon Hendens Minnepris til løpere som på forskjellig vis har markert seg i løpsmiljøet på linje med han selv. De som i dag har løpt flest maraton er Inge Asbjørn Haugen, som per 50-årsdagen til Kondis, har fullført 434 maratonløp og Bjørn Gjerde som har fullført 356 maraton. Begge er blitt tildelt Jon Hendens Minnepris.

Fra 1995 ble fokus på nytt rettet mot eliten, og DNM innførte en kåring av årets beste løper. De første vinnerne av den gyldne løpeskoen var Terje Næss og Anita Håkenstad (Evertsen). I tillegg blir det delt ut gullsko til beste veteranløper og beste juniorløper. Statistikkarbeidet har også gradvis blitt trappet opp siden midten av 90-tallet og omfatter i dag statistikk på distanser fra 5 km til 6-dagersløp og for ungdomsklasser fra 11-12 år og oppover, for seniorer og veteraner.

### Joggebølge på retur

På landsmøtet i Oslo i november 1996 kunne årsmeldingen fra styret fortelle at DNM hadde 9.350 medlemmer. Det var det største medlemstallet så langt i DNMs historie, men medlemsveksten hadde flatet ut, og den gikk også litt tilbake fra 1997 til 1999. Bakgrunnen for tilbakegangen var først og fremst at joggebølgen, som i snart 15 år hadde vært på oppadgående, nå var på full retur. De store løpene fikk stadig færre deltakere, og noen løp ble nedlagt.

Også en del DNM-medlemmer sluttet å delta i løp og meldte seg ut, og en del konverterte til langrenn og sykling. Men medlemsmassen var egentlig veldig stabil i forhold til den store nedgangen i løpsinteressen og gikk bare ned med 350 i forholdet til toppåret i 1996.

Landsmøtet i 1996 vedtok å endre regnskapsåret fra 1/10-30/9 til å følge kalenderåret. Dermed ble også landsmøtet flyttet fra høsten til våren. Det nyvalgte styret i 1996 fikk dermed tre måneders ekstra funksjonstid med neste landsmøte først våren 1998.

Etter tre år med stor innsats som leder for DNM og som flittig bidragsyter til Kondis takket Kjell Myhrvold av, og Tore-Per Olsen overtok lederværet. Maratonklubben fikk med det sin første leder fra Bergen, og for første gang ble det også en viss geografisk spredning på styremedlemmene.

I disse nedgangstidene for løping i Norge ble det hentet fram noen gamle ideer for at organisasjonen lettere kunne verve nye medlemmer. Landsmøtet i 1999 vedtok å skifte navn fra Den Norske Maratonklubb (DNM) til Den Norske Løpsorganisasjon (DNL). Det tok med andre ord 10 år fra et tilsvarende forslag fikk lunken mottakelse på landsmøtet i 1989 til det ble enstemmig vedtatt i 1999.

Medlemstallet var minst i 1998 med 8973 medlemmer. Det var ingen dramatisk nedgang i forhold til 1996, og særlig ikke med tanke på at Sentrumsløpet hadde mistet mer enn 10.000 deltakere fra toppåret i 1989 til 1999. I november 1999 vedtok KFUM-kameratene å legge ned løpet etter at Bislett-Alliansen ikke lenger ønsket å stå for den administrative delen av arrangementet.

DNL-styret mente at Sentrumsløpet ikke burde legges ned og ga daglig leder i oppdrag å gjøre et forsøk på å redde arrangementet. Kjell Vigestad spurte BUL om de ville være med på en slik redningsaksjon mot at DNL hjalp dem det første året, og fikk ja.

Dermed var DNL involvert i et stort løpsarrangement som kostet mye innsats fra DNLs side og da ikke minst fra daglig leder. Blant annet sto DNL for produksjon av løpsinvitasjoner og for det meste av PR-opplegget for arrangementet. I tillegg tok DNL seg av å invitere eliteløpere og følge dem opp i forbindelse med arrangementet. Sentrumsløpet 2000 ble en suksess fordi deltakertallet gikk opp etter 10 år med kontinuerlig nedgang. Og det ble en sportslig suksess med Marius Bakken og Stine Larsen som vinnere på sterke tider: 28.33 og 32.15.

### Fra DNM til DNL og så til Kondis

Navneendringen til DNL skulle imidlertid bli kortvarig. Det gikk bare fire år til før Kjell Myhrvolds ideer ble omfavnet og organisasjonens navn ble i 2003 endret til «Kondis – norsk organisasjon for kondisjonsidrett». Det ble vedtatt mot én stemme. Dermed fikk bladet, nettstedet og organisasjonen samme navn. Enkelt og greit og lett salgbart. Likevel ble ikke Maratonklubben gravlagt. DNM er nå ifølge lovene forbeholdt Kondis-medlemmer som har løpt minst en maraton. Arbeidet ledes av et eget maratonutvalg som skal sørge for å videreføre alt arbeidet rundt maratonutmerkelse og maratonturer og generelt fremme interessen for maratonløping.

I noen år hadde Kondis innkalt distriktkontaktene til kurs/møter i forbindelse med Landsmøtet med dekt reise og opphold. Etter hvert var det nesten ingen utenom distriktkontaktene som møtte på landsmøtene. I 2000 ble det derfor vedtatt en ny representasjonsordning for landsmøtene hvor fylkene er representert i forhold til antall Kondis-medlemmer i fylket. Alle Kondis-medlemmer kan foreslå kandidater til landsmøtet. Blir det foreslått flere kandidater fra et fylke enn det fylket har av delegater, skal det holdes avstemning blant medlemmene i fylket.

Også fire representanter fra arrangører, treningsgrupper og Ung-Kondis-medlemmer (Kondis-medlemmer under 30 år) har stemmerett og blir valgt etter de samme regler som dele-



Inge Asbjørn Haugen  
Han har per  
september 2012 løpt  
434 maraton.



Jon Hendens  
Minnepris er tildelt:

1992: Trygve Karlsen, Halden  
1993: Torbjørn Nelnes, Oslo  
1994: Arne Olav Løvik, Stavanger  
1995: Viktor Larsen, Sørums  
1996: Ingvild Lein, Frosta  
1998: Svein Hegge, Trondheim  
1999: Bjørn Gjerde, Oslo  
2000: Willy Olaussen, Tromsø  
2001: Åse Rekkebo, Trondheim  
2003: Arvid Ljosdal, Tonstad  
2004: Leif Feøy, Ålesund  
2005: Helge Hafås, Olden  
2006: Inge Asbjørn Haugen  
2007: Oddvar Hausken  
2009: Per Gundersen  
2010: Åse Sandberg Hovden  
2011: Hans Rostad, Oslo

## DNM-STYRER 1994-2002

### 1994:

KJELL MYHRVOLD  
Leif Sommer  
Viktor Larsen  
Solbjørg Aasheim  
Rune Fosshheim

### 1995:

KJELL MYHRVOLD  
Vidar Dvergedal  
Viktor Larsen  
Solbjørg Aasheim  
Rune Fosshheim

### 1996:

KJELL MYHRVOLD  
Vidar Dvergedal  
Viktor Larsen  
Solbjørg Aasheim  
Rune Fosshheim

### 1997:

TORE PER OLSEN  
Vidar Dvergedal  
Solbjørg Aasheim  
Rune Aasheim  
Ketil Moen

### 1998:

TORE PER OLSEN  
Steinar Myrabø  
Solbjørg Aasheim  
Ketil Moen  
Jan Terje Nilsen

### 1999:

TORE PER OLSEN  
Steinar Myrabø  
Solbjørg Aasheim  
Egil Bredholt  
Rune Fosshheim

### 2000:

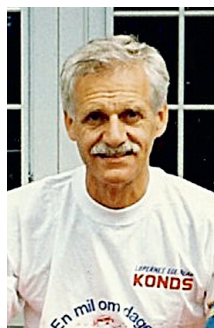
TORE PER OLSEN  
Ingrid Kristiansen  
Rune Fosshheim  
Heming Leira  
Egil Bredholt

### 2001:

LEIF SOMMER  
Ingrid Kristiansen  
Else Husa  
Asbjørn Ringstad  
Steinar Skovli

### 2002:

LEIF SOMMER  
Ingrid Kristiansen  
Else Husa  
Asbjørn Ringstad  
Steinar Skovli



Kjell Myhrvold  
DNM-leder  
1994-1996



Tore Per Olsen  
DNL-leder  
1997-2000

gater fra fylkene. Kondis er med andre ord blitt den paraplyorganisasjonen som ble foreslått for landsmøtet i 1989. Kondis dekker reise- og oppholdsutgifter for de som blir valgt som delegater til landsmøtet.

Alle Kondis-medlemmer kan fortsatt delta på landsmøtet med tale- og forslagsrett, men nå uten stemmerett.

### Store vyer og store prosjekter

Deltakelsen i løp gikk drastisk ned rundt årtusenskiftet. Det ble i noen grad kompensert av økt interesse for terrengsykling. Folks fysiske form i Norge var definitivt på vei nedover. Det gjaldt både barn og voksne. Og det ville Den Norske Løpsorganisasjon gjerne gjøre noe med.

Vi ønsket å presentere fire store delprosjekter: Kondis i skolen, opparbeidelse og merking av joggeløyper, nystart av treningsgrupper og vitalisering av eksisterende grupper og tiltak både for å starte nye løp og for å snu den nedadgående trenden i eksisterende løp. Vi hadde stor tro på at myndighetene ville ile til med penger for å støtte prosjekter som ville bli svært lønnsomme sett i et folkehelseperspektiv. Styret ansatte derfor Jan Terje Nilsen fra 1. august 1999 som prosjektleder for å utvikle disse prosjektideene og sette dem ut i livet.

Disse tankene som DNL/Kondis målbar på slutten av 90-tallet og inn på 2000-tallet var forut for sin tid. Vi hadde stor tro på at løping og andre kondisjonsidretter var det som aller enklest og mest effektivt kunne få folk flest i god form. Og vi ville forkynne dette budskapet for hele folket. Problemet var bare at vi ikke klarte å nå igjennom til de bevilgende myndigheter. Vi søkte om prosjektmidler også fra andre hold, men fikk ingen penger. Bare litt ros for ideene bak prosjektene.

Det hele endte etter to år fordi Kondis ikke hadde god nok økonomi til å fortsette med prosjektene. Sommeren 2001 gikk Jan Terje Nilsen tilbake til sin stilling som lærer.

### Ny økonomisk krise

Og siden Kondis ikke hadde mer penger enn det som var nødvendig for den daglige driften, ble disse prosjektene etter hvert en økonomisk belastning. Riktignok hadde organisasjonen fått økonomien på fote igjen etter det store underskuddet i 1989, men det ble aldri bygd opp noen større egenkapital. De årlige regnskapene på hele 90-tallet endte stort sett opp i balanse eller med mindre overskudd. Det første større overskuddet kom i 1998 med kr 179 323. I årsmeldingen ble det påpekt at overskuddet i stor grad skyldtes langtidssykefravær med refusjon av sykepenger. Øivind Tangerud, som jobbet med salgsvirksomheten, regnskapet og fakturering, var sykemeldt i 10 måneder før han døde sommeren 1998.

Det ble ikke satt inn vikar i sykdomsperioden hans og heller ikke ansatt noen ny etter hans døde til å ta hånd om hans arbeidsoppgaver. Dermed måtte daglig leder gjøre dette i tillegg til hans øvrige ordinære administrative oppgaver, redaktørværet, arbeidet med å hente inn nesten en million i annonseinntekter årlig samt å ta hånd om de oppgaver som styret ønsket å sette ut i livet. Det var blant annet å få etablert en egen nettavis for DNL pluss at det planlagte prosjektarbeidet som skulle startes opp for alvor høsten 1999 krevde sitt. I tillegg skulle DNL «redde» Sentrumsløpet. Mye av dette ble gjort, men arbeidsmengden medførte et større etterslep når det gjaldt utfakturering av annonser. Derfor dukket det i de påfølgende årsregnskapene opp en voksende post med utestående annonsefordringer.

I 2001 ble Leif Sommer valgt som leder av styret etter Tore-Per Olsen. Fra styrets side ble det gjort et forsøk på å rydde opp i gamle annonsefordringer. Steinar Skovli, som da var styremedlem, ble engasjert på deltid med ryddearbeidet, og en del gamle fordringer ble utfakturert, og de fleste av fakturaene ble betalt.

Men først og fremst satte styret frister for daglig leder for full opprydding uten å anvisse løsninger på hvem som da skulle sørge for at Kondis kom ut i tide med den budsjetterte mengden med annonser på plass og i tillegg ta seg av den daglige ledelsen av kontoret. Det medførte en gjensidig tillitskrise mellom daglig leder og deler av styret.

Styrets leder, Leif Sommer, trakk seg i juni 2002 fordi han var uenig med flertallet i styret om hvordan problemene skulle løses. Senere på sommeren trakk også resten av styret seg kollektivt og stilte sine plasser til disposisjon. Vårens landsmøte, som var blitt utsatt til høsten, ble innkalt i oktober 2002.

Valgkomiteen hadde ikke tatt med noen fra det gamle styret i sitt forslag til nytt styre med unntak av Leif Sommer. Han ble valgt som varamedlem sammen med annen veteran, Viktor Larsen, som hadde vært leder for DNM-styret allerede i 1975 og siden hadde vært styremedlem i flere perioder. I tillegg ble Henning Høgheim valgt inn i styret. Han er den som har aller lengst erfaring som leder og styremedlem i organisasjonen.

I tillegg ble det valgt inn fire nykommere i styresammenheng for Kondis. Fram til 1990 var det «formenn» som ledet DNM-styrene. Siden ble tittelen «leder», og nå endelig fikk de fine titler. Stig Vangsnes ble valgt som president, Per Gunnar Alfheim ble visepresident og Marit Steinmo og Christian Prestegård ble styremedlemmer.

Det nye styret ryddet opp på rekordtid. Innen landsmøtet seks måneder seinere var det meste på plass. Stig Vangsnes gjorde en kjempejobb med å få inn en god del av de utestående annonsekronene. Deretter ble resterende fordringer fra 2001 eller tidligere avskrevet. Styret ansatte Thorleif Egeland på timebasis til å fakturere og føre regnskapet. I tillegg ble det ansatt en offentlig registrert revisor og organisasjonen ble momsregistrert.

Likviditetsmessig hadde DNL kommet seg igjennom krisen på et vis, og kreditorer og de

ansatte fikk stort sett betalt fortløpende takket være at daglig leder selv ikke tok ut mye av det han skulle ha utbetalt. Kjell Vigestad hadde derfor etter hvert et stort beløp til gode av DNL. Han sa seg villig til å gå ned i lønn i et par år tilsvarende det beløpet han hadde til gode. Dermed ville Kondis kunne få tilsvarende større overskudd disse årene og fort bli i stand til å bli gjeldfri.

Etter disse grepene var økonomien allerede i god gjenge igjen. Og med solide overskudd i 2004 og 2005 på til sammen kr 840 000 var det igjen balanse i økonomien. Siden har Kondis gradvis bygd opp en bra egenkapital som ved inngangen av 2012 er på kr 1 350 000 pluss et kontingentfond som utgjør 90 prosent av innbetalingene fra livsvarige medlemmer. Samlet likvid kapital er dermed på nesten 1,9 millioner kroner.

At Kondis i perioden med økonomiske problemer klarte å opprettholde medlemstallet var nesten oppsiktsvekkende. Spesielt med tanke på at det var i den samme perioden at deltakelsen i de fleste løpene falt drastisk, noe som igjen betydde at den viktigste delen av grunnlaget for rekruttering av nye medlemmer ble kraftig redusert. Med et medlemstall i 2003 på 9311 var Kondis tilbake på rekordnivået fra 1996.

## Mot oppgangstider

Hele 90-tallet var en eneste lang nedtur for løping. Riktignok ble det startet nye løp med suksess også på nittitallet. Midnight Sun Marathon ble arrangert første gang i 1990 og vokste seg stor mens andre løp mistet deltakere. Birkebeinerløpet startet opp i 1998 midt i verste nedgangsperioden for løping, men fikk likevel brukbar deltakelse. Birkebeinerrennet var inne i en oppgangsperiode da løpet ble startet og hadde 7019 løpere i mål i 1998 mens løpet fikk 1136 deltakere i debutåret.

Bislett-Alliansen hadde kontrakt med KFUM om å arrangere Sentrumsløpet fra og med 1996, men trakk seg ut av avtalen etter Sentrumsløpet i 1999. Deretter kuttet de maratondistansen i Oslo Maraton i 2001 under slagordet: «Halvmaraton – halvparten så langt – dobbelt så moro». Oslo Maraton ble døpt om til Oslo Halv. Det var begynnelsen på slutten. Året etter ble andre og siste gang for Oslo Halv. BUL ønsket i 2001 å videreføre maraton i Oslo og utlyste Oslo Maraton den 5. august 2001. Men de fikk det ikke til og måtte avlyse forsøket etter beskjeden påmelding.

Kondis-styret bestemte seg for å ta initiativ til å starte opp igjen Oslo Maraton og startet forberedelsene på høstparten i 2003 med tanke på et arrangement i 2004. Etter en sondering ble SK Vidar valgt som samarbeidspartner. Vidar-ledelsen mente at de akkurat da likevel ikke hadde ressurser til å sette i gang og ville utsette oppstarten til 2005. Kondis sa imidlertid at nå var tiden inne, og SK Vidar ble likevel med på lasset, men Kondis måtte gjøre det meste i begynnelsen.

Kondis gjorde da en del viktige forberedelser som planlegging av løype og produserte en brosjyre for arrangementet og drev annet PR-arbeid. Og det kom bra med påmeldinger innen SK Vidar kom på banen og overtok arrangementsansvaret noen måneder før nye Oslo Maraton skulle gå den 3. oktober. Kondis gjorde også en del på PR-siden året etter før SK Vidar fullt og helt tok hånd om arrangementet.

I år 2000 begynte trenden å snu for mange løp, og det var omtrent like mange løp som hadde framgang som tilbakegang. I 2005 startet veksten i løpsdeltakelsen for alvor. Det ble satt i gang mange nye løp, og mange gamle løp som ble startet først på 1980-tallet, fikk også god økning i deltakertallet.

## Kondis med en aktiv rolle

Kondis spilte en viktig rolle for de mange nye motbakkeløpene som dukket opp på Vestlandet, og etter hvert over hele landet, fra og med 2002. Før det var det bare et fåtall motbakkeløp i Norge. I hovedsak dreide det seg om Stoltzekleiven Opp, som etter en forsiktig start i 1979 begynte å vokse for alvor på nittitallet mens det ellers gikk unnabakke for de fleste andre løpene i Norge.

Det var «Skåla 1848 m rett opp», som gikk første gang i 2002, som ble modell for de mange av motbakkeløpene som poppet opp. Christian Prestegård, som satt i styret for Kondis og siden ble Kondis-president, var den store inspiratoren for motbakkebølgen som har resultert i godt over 150 nye løp i Norge de siste 10 årene. Kondis tok også initiativ til å danne et motbakkeutvalg i samarbeid med Norges Friidrettsforbund og administrerte utvalget i noen år i starten på vegne av NFIF.

Kondis har også stått bak den store økningen i interessen for ultraløping i Norge. I 2004 var det ett ultraløp i Norge. I 2012 er det 22 ultraløp. Kondis tok også her initiativ til å danne et utvalg som skulle ta seg av norske mesterskap og deltakelsen internasjonalt.

Kondis skaffet en sponsor og administrerte utvalget i noen år før NFIF overtok selv.

2000-tallet har vært en kontinuerlig oppgangsperiode for kondisjonsidrett generelt. Det har vært stor vekst i antall turrutt og triatlonkonkurranser, og interessen for turrenn har også blomstret etter mange magre år siden forrige blomstringsperiode mellom 1970 og 1985. Ikke minst Birkebeinerrennet har nådd høyder som gjør at det i dag er mange flere som går turrenn enn på slutten av 70-tallet.

Dette har gitt Kondis gode vekstvilkår. I år 2001 kom turrutt og triatlon med i terminlisteutgaven av Kondis, og etter hvert har Kondis utviklet komplette terminlister for løp, turrenn, turrutt og triatlon både i nettutgave og bladutgave.

## Ny vekst for Kondis

I de siste åtte årene har det meste gått på skinner for Kondis. Stig Vangsnes satt som president

## KONDIS-STYRER 2002-2006

### 2002-høst:

STIG VANGSNES  
Per Gunnar Alfheim  
Christian Prestegård  
Marit Steinmo  
Henning Høgheim

### 2005:

STIG VANGSNES  
Per Gunnar Alfheim  
Christian Prestegård  
Marit Bjerknes  
Tim Bennett

### 2003:

STIG VANGSNES  
Per Gunnar Alfheim  
Christian Prestegård  
Marit Bjerknes  
Tim Bennett

### 2006:

CHRISTIAN PRESTEGÅRD  
Per Gunnar Alfheim  
Marit Bjerknes  
Kristin Roset  
Tim Bennnett

### 2004:

STIG VANGSNES  
Per Gunnar Alfheim  
Christian Prestegård  
Marit Bjerknes  
Tim Bennett



Stig Vangsnes  
Kondis-president  
2002-2005



Christian Prestegård, Kondis-president i  
2005 og motbakkebølgens «far».

## KONDIS-STYRER 2007-2012

### 2007:

MARIT BJERKNES  
Stig Vangnesnes  
Per Gunnar Alfheim  
Tim Bennett  
Kristin Roset

### 2010:

TIM BENNETT  
Stig Vangnesnes  
Oddny Ringheim  
Ellen Wold  
Finn Olsen

### 2008:

MARIT BJERKNES  
Stig Vangnesnes  
Per Gunnar Alfheim  
Tim Bennett  
Geir Frykholm (til juli)  
Olav Engen (fra juli)

### 2011:

TIM BENNETT  
Stig Vangnesnes  
Oddny Ringheim  
Finn Olsen  
Oddvar Røsten

### 2009:

TIM BENNETT  
Stig Vangnesnes  
Oddny Ringheim  
Ellen Wold  
Finn Olsen

### 2012:

TIM BENNETT  
Oddny Ringheim  
Finn Olsen  
Oddvar Røsten  
Trond Hansen



Marit Bjerknes  
Kondis-president  
2007-2008



Tim Bennett  
Kondis-president  
2009-2012



Kondis nr. 5 - 1989:  
Et av de første  
bladene med Kjell  
Vigestad som  
redaktør. Bildet er  
fra Oslo Maraton  
med Grete Waitz  
og Tande-P i spis-  
sen.

til Christian Prestegård overtok våren 2006. Rekordene fra 1996 ble endelig slått i 2004 idet Kondis nådde 9667 medlemmer ved utgangen av året. Siden har det vært kontinuerlig vekst og Kondis hadde 14 154 medlemmer ved utgangen av 2011.

Marit Bjerknes tok over stafettspinnen som president fra Christian Prestegård i 2007 etter å ha vært styremedlem i fire år på forhånd. Som første kvinne på topp i organisasjonens historie ledet hun styrets arbeid i to år med sikker hånd. Deretter overtok Tim Bennett vervet som president og er i jubileumsåret president for fjerde året på rad.

Det har vært stor stabilitet i styret siden 2003. Tim Bennett og Stig Vangnesnes har begge vært med i styret i hele 10 år. Det er også flere andre som har hatt lang fartstid i redaksjonskomiteer og andre Kondis-komiteer og utvalg. I tillegg er det mange som år etter år gjør en stor jobb som medarbeidere på kondis.no eller som distriktskontakter. Kondis har rundt 70 medarbeidere over hele landet som bidrar jevnlig med stoff på kondis.no, pluss ca. 25 distriktskontakter.

Kondis er også styrket administrativt, og det er nå ca. 6 lønnete årsverk i organisasjonen. Bjørn Johannessen er den siste som ble ansatt i fast stilling. Han er terminlisteredaktør og journalist og ble ansatt i 2005 i deltidsstilling, som etter noen år gravis ble gjort om til full stilling.

Det har vært usedvanlig stor stabilitet i staben. Kjell Vigestad ble ansatt som redaktør i 1989 og har siden 1990 vært daglig leder. Han er nå også ansvarlig redaktør for både Kondis og kondis.no. Runar Gilberg ble ansatt i 1995 og ble fra 2007 redaktør for Kondis. Heming Leira startet som redaktør for kondis.no i 1998 og har vært heltidsansatt siden 2001. Thorleif Egeland har vært regnskapsfører og ansvarlig for fakturering siden 2003. Han har hatt avlønning på timebasis. Kjell Jensvold har som allerede nevnt jobbet som kontormedarbeider stort sett kontinuerlig siden 1991.

## 44 årganger av Kondis

Første nummer av medlemsbladet vårt kom ut i 1969. Det var stensilert i A-4-format uten annet navn enn DNMs logo på forsiden. Det kom fire slike utgaver i 1969, 1970 og 1971 med 16 sider per nummer i 1969 så ca. 20-25 sider per nummer i 1970 og 1971. Kondis hadde 131 medlemmer ved utgangen av 1969. Opplaget var med ord andre beskjedent. Men medlemstallet steg raskt og nådde 263 i 1972.

Etter en navnekonkurranse fikk bladet navnet Kondis i 1972 og kom ut med 7 nummer i 1972 og 1973. Formatet ble endret til A-5, og det ble trykket i offset. Sidetallet varierte fra 16 til 24 de to første årene. Siden skulle Kondis komme ut stort sett 6 ganger per år, men en del år måtte redaksjonen legge inn et dobbeltnummer for å rekke å få ut 6 nummer innen utgangen av året. Sidetallet økte en etter hver til ca. 32 sider per nummer. På 1980-tallet begynte bladene å bli tykkere etter hvert som medlemstallet hadde passert 1000 ved inngangen til 1980.

I 1986 utgjorde de seks numrene av Kondis 380 A-5-sider. Bladene ble hele tiden produsert på amatørvis. Teksten ble skrevet på skrivemaskin, og det ble klippet og limt inn bilder, tegninger og overskrifter. Når fargebåndet på skrivemaskinen ikke var det beste, ble trykken svak og dårlig leselig.

Fra 1980 ble det noen ganger spandert fargestrykk på omslaget, og da så det straks litt mer profesjonelt ut.

I 1988 skulle Kondis ta steget fra amatør til proff. Formatet ble igjen A-4, og sats og layout ble satt bort til en profesjonell bedrift i bransjen. Trykken ble god og bildegjengivelsen mye bedre enn før. Men bilde kvaliteten var fortsatt amatørmessig, og innholdet i de første numrene i 1988 var heller dårligere enn bedre enn i de siste årgangene før omleggingen.

Stoffmengden økte heller ikke mye. De seks numrene i 1988 var på til sammen 228 sider og bare 188 året etter. De 380 A-5-sidene i 1986-årgangen inneholdt klart mer stoff enn 1989-årgangen.

Kvaliteten på både bildestoffet og innholdet kom seg gradvis utover 90-tallet. Og sideantallet per år økte raskt. I 1990 kom det et eget terminlistebilag på 28 sider sammen med Kondis nr. 2. Bilaget ble i tillegg trykket som et eget hefte i store opplag og delt ut på store løp og via distriktskontaktene. Terminlista inneholdt stort sett alle løp i Norge pluss en del løp i utlandet.

Fra og med 1992 kom Terminlista ut som eget nummer av Kondis, og dermed fikk medlemmene Kondis 7 ganger per år, for øvrig for første gang siden 1973.

Sidetallet økte fra 188 sider fordelt på seks nummer i 1989 til 428 sider fordelt på 7 nummer i 1995. Medlemmene fikk med andre ord stadig mer igjen for pengene uten at kontingenten ble økt. Den ble holdt på kr 150 per år fra 1988 til 1994 selv om inflasjonen var stor i denne perioden.

I takt med store forbedringer i den grafiske produksjonsteknikken ble bladet mer fargerikt og layouten ble mer spennende i andre halvpart av 90-tallet, men ellers var det små redaksjonelle endringer, og sidetallet og antall utgivelser per år økte heller ikke før et stykke ut på 2000-tallet. Men da startet en rivende utvikling.

Mens medlemmene i 1989 fikk seks tynne blader på til sammen 188 sider, får medlemmene i 2012 ti nummer av Kondis på til sammen 840 sider. Den aller største endringen har skjedd nettopp i jubileumsåret 2012 med ny layout, en økning fra 9 til 10 nummer per år og med nesten 200 flere sider på årsbasis enn i 2011.

Det er nå både en sommer- og vinterterminliste, og alle de store kondisjonsidrettene er inkludert pluss langdistanseløp på skøyter og regattaer for langdistansepadling. Kondis har nå blitt langt mer enn et løpeblad. Men det økte sidetallet gjør at løping blir like grundig behandlet som før og vel så det.

Kondis har en redaksjonskomite bestående av 6-8 medlemmer. Her er det mange som har



gjort en stor innsats gjennom mange år og levert mye stoff til bladet. Det er en som står i en særstilling. Det er Per Lind som har vært med nesten sammenhengende fra 1983 til i dag. I 1986 og 1987 var han redaktør for bladet, og fra 1990 har han vært et av redaksjonskomiteens aller mest aktive medlemmer. Han har hatt faste spalter og levert mange oversettelser av artikler fra flere språk. Han har også stått bak mye av utviklingen innen ultraløping i Norge fra han i 1986 arrangerte 24-timersløp på Hønefoss, Norges første ultraløp, til han ble leder av utvalget for ultraløping, som ble opprettet i 2005, og hvor han fortsatt er leder.

### Kondis.no - et moderne eventyr

Tore-Per Olsen var med sin yrkesmessige bakgrunn som rådgivende konsulent opptatt av å bruke moderne hjelpemidler og foreslo tidlig at DNM måtte få en egen nettside. Tre medlemmer, Per Inge Østmoen, Rune Fossheim og Heming Leira, hadde sendt forslag til DNM om det samme, og de ble innkalt av daglig leder og Kondis-redaktør, Kjell Vigestad til et møte på DNM-kontoret i 1998 for å snakke om en internettavis.

Etter styrebehandling ble Heming Leira spurt av styret om å lede arbeidet med å opprette en nettside, mens Rune Fossheim tok på seg arbeid med å føre løpsstatistikk for Kondis og Per Inge Østmoen ble vår fotoekspert og har i stor grad bidratt til at Kondis har satsset på godt fotoutstyr og god opplæring av medarbeiderne våre slik at vi daglig kan glede oss over mange flotte bilder på kondis.no. Det ble med andre ord et meget nyttig møte av stor betydning for organisasjonens framtid.

14. august 1998 var kondis.no på nett med daglige nyheter, og det tok ikke lang tid før vi passerte 100 brukere på en dag. Heming Leira sto på til alle døgnets tider ved siden av full jobb og la ut så mange nyheter at flere og flere ble dagligbrukere av kondis.no. Siden han var den eneste som hadde tilgang til å publisere nyheter, ble det litt av en jobb etter hvert som han fikk tilsendt mer og mer stoff.

Andreutgaven av kondis.no kom med nytt design allerede fire måneder seinere. 15. mars 1999 fikk vi vårt eget domene: kondis.no. På slutten av året i 1999 ble kondisjonsforum opprettet, og diskusjonen ble fort ganske livlig på debattforumet vårt.

21. august 2000 tegnet vi avtale med N3-sport, Norges Idrettsforbunds plattform for nettsted for særforbund og idrettsklubber. Der fikk vi et moderne nettverktøy hvor mange medarbeidere kunne legge ut nyheter uavhengig av hverandre. På kort tid ble kondis.no det nest mest besøkte nettstedet på N3-sport. Bare fotballforbundet var større!

Heming Leira ble gradvis frikjøpt fra jobben sin og ble heltidsansatt redaktør for kondis.no fra 1. januar 2001.

Siden har utviklingen gått bare en vei, og det er rett til himmels. Selv om nettbruken er i stadig endring og sosiale nettsteder i dag er blitt en betydelig konkurrent om nettbrukernes tid på nettet, holder kondis.no stillingen.

I 2002 flyttet vi fra N3-sport til Oslonett, som har utviklet vår brukervennlige og avanserte nettermenliste som ble tatt i bruk fra og med 2003-sesongen. En konkurrs i Oslonett i 2005 skapte problemer for oss. Riktignok kunne vi fortsette å publisere nye artikler tilnærmet uten stopp hos Braathegruppen som kjøpte opp konkurssboet etter Oslonett. Men utviklingen av publiseringsverktøyet stoppet opp, og i 2008 blir det stadig problemer som gav avbrudd i driften. Vi startet derfor en lang prosess for å velge ut et nytt publiseringsverktøy.

Først 31. mars 2009 inngikk Kondis kontrakt med dagens leverandør, Custom Publish, og brukte så ytterligere 10 måneder på å bygge opp et nytt nettsted samtidig som det ble jobbet med å få overført flest mulig artikler og bilder fra perioden 2001 - 2009. Det er snakk om mer enn 10.000 artikler og 70.000 bilder. 18. januar 2010 var vi på nett med nye kondis.no.

Allerede i 2005 hadde vi 30 medarbeidere som publiserte artikler på nett. I dag er antallet mer enn dobbelt så stort.

Vårt kondisjonsforum har hatt mange tekniske problemer, og en gang mistet vi alle innleggene og måtte starte helt på nytt. Når alle diskusjonstrådene forsvant, så ble det mindre aktivitet for en periode. Vi har fortsatt ett av de mest velfungerende diskusjonsforumene i Norge, og det er fortsatt mange som bruker Kondisjonsforum, men konkurransen fra sosiale medier gjør at bruken ikke er like stor som for tre år siden.

I perioden fra 2001 til 2009 hadde 2400 forummedlemmer skrevet minst ett innlegg. Einar Cyvin hadde skrevet flest med hele 2993 innlegg.

Talldokumentasjon for nettrafikk har først de siste årene fått en standard som gjør sammenligning mulig. Vi nevner likevel en del tall uten at de er helt sammenlignbare. Det første store tallet dukket opp i årsmeldingen for 1999 hvor det sto at 100.000 besøk var passert.

#### Antallet unike besøkere i snitt per dag for hele året var:

2001 = 900	2005 = 3712
2002 = 1200	2006 = 4836
2003 = 1441	2007 = 6485
2004 = 2343	

#### I dag er det Google Analytics som er standardmålestokken. Det årlige besøket av unike brukere var i:

2009 = 258.000
2010 = 398.000
2011 = 458.862

For 2008 er det oppgitt at kondis.no har hatt 30.000 unike besøkere per måned i gjennomsnitt.



Kondis startet i 1990 med å samle alle opplysninger om løp i et eget hefte. Fra 1992 kom det som et eget nummer av Kondis.



Stor utvikling av Kondis fra første nr. i 1969 til dagens fargerike utgaver på 80 sider.



Runar Gilberg  
Redaksjonssekretær for Kondis fra 1995 og redaktør fra 2007-2012



Per Lind  
Kondis redaktør 1986-1987, redaksjonskomiteemedlem i nesten 30 år, ultrautvalgets leder 2005-2012. Mangeårig leder av valgkomiteen.



Heming Leira, kondis.no-redaktør 1998-2012.



Rolf Bakken  
Hedemarks-  
redaktør for  
Kondis.no



Oddny Ringheim  
Hordalands-  
redaktør for  
Kondis.no



Olav Engen  
Romeriks-redaktør  
for Kondis.no

Tallet på unike brukere har økt også i 2012, mens antall artikler som åpnes ved hvert besøk har gått noe tilbake. Den store økningen i folks bruk av sosiale medier og da spesielt Facebook er en av årsakene til det. Kondis har også en Facebook-side uten at det er satset tilstrekkelig på den.

Tallene ovenfor gjelder trafikk kun på kondis.no. I tillegg kommer besøk på våre terminlister på nett og på vårt kondisjonsforum som begge har separate besøksstatistikker.

### Kondis.no - et arbeidskollektiv

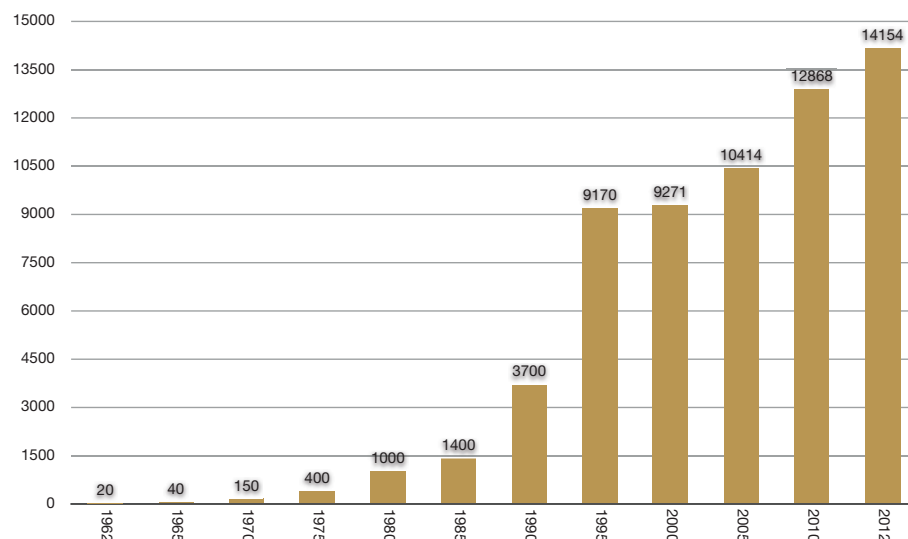
Kondis.nos historie er ikke så veldig lang. De første årene er preget av Heming Leira som gjorde en enestående pionerinnsats. Men de siste 10 årene er det våre lokale medarbeidere og redaktører for undersider som er den store ressursen. Her kunne vi nevnt mange som har bidratt med veldig mye.

Når vi vet hvor mange timers arbeid som ligger bak en eneste reportasje, så er det lettere å forstå hvilken innsats de mange frivillige kondis.no-medarbeiderne legger ned. Med reisetid, fotografering under arrangementet og gjennomgang og bearbeiding av bildene etterpå, er ofte en hel arbeidsdag allerede gått med. Så kommer selve det redaksjonelle arbeidet. I mange tilfeller kan det ta ti timer å få ferdig en mellomstor reportasje. Ved store arrangementer går det ofte enda mye mer tid.

Når det årlige publiseres minst 3000 artikler og minst 20.000 bilder, så er det lett å regne seg fram til at det ligger mange årsverk med frivillige arbeid bak resultatet. Kondis.no er blitt et enestående kollektivt prosjekt.

Vi kunne derfor nevnt 20–30 kondis.no-medarbeidere for deres store innsats. Når vi likevel trekker fram tre av dem – Rolf Bakkens Hedemark-sider, Olav Engens Romerike-sider og Oddny Ringheims Hordaland-sider – er det dels fordi disse tre lokalredaktørene allerede har mange år bak seg med stort engasjement for kondis.no og dels fordi disse sidene har fått en enestående posisjon i kondisjonsmiljøet lokalt i deres distrikter. Disse tre redaktørene har etter hvert fått lokale medarbeidere som i dag bidrar vesentlig til det gode resultatet. Når Kondis-historien skal skrives ved neste jubileum, kan det bli mye vanskeligere å trekke fram noen enkeltpersoner.

## Medlemsutviklingen for Kondis 1962–2012



# Motbakkebølgen kommer

## og Kondis serverer mye fagstoff

Tidlig på 2000-tallet byr Kondis på mange spennende fagartikler. Motbakkebølgen setter også sitt preg på bladet.

2000-årgangen

**K**ondis inviterer til kåring av århundrets norske langdistanseløpere. Fem menn og fem kvinner kommer til finalen. Lesernes avstemning gir følgende resultat:

### Menn

1. Knut Kvalheim, f. 1950
2. Martin Stokken, f. 1923
3. Ernst Larsen, f. 1926
4. Are Nakkim, f. 1964
5. Øivind Dahl, f. 1951

### Kvinner

1. Grete Waitz, f. 1953
2. Ingrid Kristiansen, f. 1956
3. Sissel Grottenberg, f. 1956
4. Grete Kirkeberg, f. 1964
5. Bente Moe, f. 1960

Kondis har en spalte, «Blikk på de beste», hvor det skrives optimistisk om norsk langdistanseløping dette året. Det gjelder ikke bare fremadstormende Marius Bakken, men også Gunhild Halle Haugen som kvalifiserer seg til OL på 10 000 m med tida 31.47,89 (kravet var 31.50), og 24 år gamle Stine Larsen som med 1.09.28 i Göteborgsvarvet sletter Grete Waitz' sterke løyperekord i ei tung halvmaratonløype.

### 2001-årgangen

Stine Larsen og Marius Bakken blir da også kåret av Kondis som de beste norske langdistanseløperne i 2000. Bakkens beste resultat er 13.11,30 som var en 5 sekunders forbedring av Lasse Virens 28 år gamle nordiske rekord.

Kondis omtaler og gjengir fra boka «Sug i magen og livskvalitet» av profes-

sor og rektor ved Norges Idrettshøgskole, Gunnar Breivik. Her et av utdragene: «En konsekvens av at vi driver med mindre utholdenhetstrening og at barn og ungdom leker mindre ute enn før, er at vi står i fare for å miste den robustheten som skal til for å takle skiftende temperaturer, vær og vind. En beskyttet, ja til dels overbeskyttet oppvekst med innendørs liv, varme klær, hjelmer og kontroll er i ferd med å gjøre oss pysete, og i økende grad vil vi komme til å oppsøke helsevesenet med våre ulike små og store, ekte og innbilte plager.»

### 2002-årgangen

Åtte år på rad skriver jeg i bladet om min etappevise vandring fra Lindesnes til Nordkapp. I 2002-årgangen forteller jeg om den fjerde etappen:

«Jeg våkner en morgen på lille Angelltjønnhytta i indre Trøndelag. Jeg er den eneste som overnatter på denne selvbetjente hytta, og det er helt stille. Jeg åpner hyttedøra og ser utover det store fine vannet Fjergen som er omkranset av skog og høyere oppe av fjell. Det er nesten ingen hytter, båter eller tegn til mennesker. Jeg er totalt alene. Et par timer senere er jeg i gang med min femte dagsetappe denne sommeren. Det må gis full konsentrasjon til kartet og merkingen, for sti er det ikke tegn til. I dette området er det ikke mange som har gått før meg. Jeg får en underlig følelse av at jeg har hele naturen for meg selv. Jeg passerer skoggrensen og kommer opp i et herlig fjellområde. Ensomheten blir en underlig og fin opplevelse.»

15-åringene er blitt dårligere til alt. Gymlærer Stein Ohr ved Frei ungdomsskole har siden 1985 foretatt tester i ulike

idrettsøvelser og har målt følgende gjennomsnittresultater:

Jenter	1985	1997	2000
Hurtighet 60 m	10,3	10,4	11,4
Spent, stille lengde:	1,82	1,75	1,56
Styrke, armhevinger:	8	8	8
Utholdenhet; 3000 m:	22.01	23.52	24.35

Gutter	1985	1997	2000
Hurtighet, 60 m:	9,9	10,2	10,9
Spent, stille lengde:	1,88	1,89	1,85
Styrke, armhevinger:	24	21	18
Utholdenhet, 3000 m:	18.42	19.02	20.36

2002 er det året da motbakkebølgen for alvor starter. Skåla 1848 m rett opp går for første gang, og Christian Prestegård sparer ikke på superlativene: «Årets mest praktfulle opptur! 17. august tok 360 deltakere seg til topps i Europas tøfaste motbakkeløp. Skåla i Loen i Sogn og Fjordane er rekna som Nord-Europas høgaste fjelltopp som har foten i sjøen. Løpet har ei samla stigning på 1820 meter medan lengda berre er 8,2 km. Den gjennomsnittlege stigninga er på heile 22,2 prosent!»

Bjarne Nes og Unni Ødegård vinner førsteutgaven av Skåla Opp med tidene 1.20.03 og 1.39.07. Bjarne som er 21 år og lovende skiløper, forteller ifølge Prestegård at «han nok gjekk meir enn han sprang og at denne løypa passar svært godt for skiløparar som trenar mykje skigang i motbakke. Løparane vann ingenting på å springe i forhold til langrensløparane som gjekk skigang i motbakkane.»

Kondis tar igjen opp temaet skader

1962 1963 1964 1965 1966 1967 1968 1969 1970 1971 1972 1973 1974 1975 1976 1977 1978 1979 1980 1981 1982 1983 1984 1985 1986 1987 1988 1989 1990 1991 1992 1993 1994 1995 1996 1997 1998 1999 2000 2003 2004 2005 2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012

og spør fem personer som er aktive både som løpere og i langrenn, om hvordan de unngår skader:

– Jeg varierer treningen, sier Reidar Røyseland som har vunnet Svalandsgubben og blitt nummer åtte på femmila i NM.

– Jeg trener jevnt og trutt. Hvis det blir opphold, begynner jeg veldig forsiktig og bygger meg gradvis opp, sier Angunn Øvrebø som er norsk veteranmester i terrensløp.

– Jeg gir meg sjøl variert trening, pluss at jeg vedlikeholder og videreutvikler styrken på alle plan, sier Halvor Sveen som i sin tid løp 1500 meteren på 3.52.

– Det gjelder å variere treningen mest mulig. Om sommeren vil det si løping, rulleski og sykling, forteller Marit Roaldset med fjerdeplass i et verdenscuprenn i langrenn.

– Jeg springer i skogen og unngår asfalten. Og så kjøper jeg dyre sko med demping i forfoten, sier Odd Ekren som har fullført 31 Rensfjellrenn.

### 2003-årgangen

Kondis har løpsøkonomi og teknikk som tema, og lektor og landslagstrener Leif Inge Tjelta gir følgende oppsummering: «Løpsøkonomien er i høyeste grad trenbar. Det tar lengre tid å utvikle en optimal løpsøkonomi enn det tar å nå «taket» for VO<sub>2</sub> maks. Løpsøkonomien bedres mest hos dem som løper mye, og det ser ut som om mye løping i konkurransefart er viktig. En skal være forsiktig med å anbefale at løpere forlenger eller forkorter løpssteget. Utholdende styrketrening synes også å ha en positiv effekt på løpsøkonomien til langdistanseløpere som i begrenset grad bør vektlegge bevegelsestretning.»

Jakob Kjersem, Den Norske Maratonklubbs grunnlegger, har skrevet en kronikk i Sunnmørsposten som Kondis har et utdrag av:

«En gang for ca. 50 år siden kom jeg til Oslo for løpe 10 000 m i en landskamp. For å spare en arbeidsdag hadde jeg tatt nattoget, og løpet gikk samme dag. Da jeg kom oppom Friidrettsforbundets kontor for å hente representasjonsutstyr, traff jeg Hallgeir Brenden (dobbel olympisk mester på ski og norsk rekordholder på hinder) som var ute i samme ærend. Han skulle løpe 3000 m hinder samme kveld

og stakk innom kontoret i en pause i arbeidet. Han drev da som lastebilsjåfør og hadde allerede lesset opp og transportert noen lass og skulle tilbake til arbeidsplassen for videre oppdrag før han kunne avslutte dagen og forberede seg til hinderløpet (som han vant). Som en kontrast til dette ble det nylig meldt i media at et av landets tippeligalag i fotball var kommet i økonomiske vansker og hadde foreslått at spillerne skulle arbeide halv dag for derved å redusere lagets lønnsbudsjett. Forslaget var naturligvis dødfødt og ble avvist med forakt; noe slikt går det ikke an å tilby dagens helter i norsk idrett.»

### 2004-årgangen

Kondis spør hvordan en kan bli best mulig til å løpe med minst mulig tid brukt på trening, og svaret er saksa fra det danske nettstedet motion-online.dk: «Løp 5 km så fort du kan tre ganger i uka.»

Selvsagt er det ikke mulig å nå sitt eget maksimale potensial som løper med et slikt program. Men ved å bruke beskjedne 1 time i uka (3 ganger 20 minutter) på trening er det mulig å ta ut en ganske høy andel av potensialet sitt. Løp den første kilometeren noe saktere enn de fire neste som du altså løper så fort du kan.

På Kondis' treningssider er svarene noe annerledes når flere tidligere storløpere blir stilt følgende spørsmål: «Hva er ditt beste råd til dem som ønsker å bli god på lange distanser i dag?» Oddrun Hovsengen, født 1952, med sju NM-gull på maraton svarer: «Å løpe. Det er det eneste rådet jeg kan gi. Rett og slett samle meter. Ikke hør på de som sier at du skal bruke den eller den teknikken. Folk har forskjellige kroppsproporsjoner, og derfor må vi løpe på hvert vårt vis. Å begynne å justere på steget kan føre galt av sted.»

Henry Olsen, født i 1945, med flere NM-gull på halvmaraton og maraton svarer: «Vær målbevisst og ha en beinhard disiplin. Det er ikke nok å ha fine planer for treningen, en må gjennomføre den.»

Øyvind Dahl, født 1952, en av Norges beste løpere på 10 000 m og maraton i 1980-årene, sier det slik: «Ikke gjøre treningen for vanskelig. Tren jamt og tren mye. Løp sakte på langturene og fort på kvalitetsøktene. Brenn pulsklokka hvis du ikke har hjertefeil. La kroppen bestemme.

Ikke vær så opptatt av steg og teknikk.»

Ingrid Kristiansen, født 1956, verdensmester på 10 000 m og med verdensrekorder på 5000, 10 000 m og maraton har også svaret klart: «Vær tålmodig. Det går ikke å ta alle trinn i trappa på et steg. Jeg vil også advare mot å trene for mye intensivt. Ikke prøv å bli rask ved hjelp av tempotrening dersom du ikke er det fra naturens side. Sjøl prøvde jeg det i to år og ble dårligere. Løp heller jevnt hardt på intervalltreningen, og vit at det er mulig å bli god på lange distanser sjøl om du ikke har så mye medfødt hurtighet.»

### 2005-årgangen

Kondis har et intervju med den norske treneren Johan Kaggstad om den gang nettopp avdøde Arthur Lydiard som var en av verdens mest anerkjente løpetrenere. Newzealenderen var en av grunnleggerne av den treningen som brakte Grete Waitz og Ingrid Kristiansen helt til verdenstoppen i 1970- og 1980-årene, og Lydiard-filosofien bidro også til det høye nivået på våre mannlige langdistanseløpere på denne tiden.

Her er en del av Kaggstads svar på Kondis' spørsmål om Lydiard og hans treningsprinsipper:

– *Når hørte løpeverden først om Lydiard?*

– Det var på slutten av 1950-tallet. Da kom det newzealandske løpere til Europa i følge med australierne ledet av Cerutti. Løperne fra disse nasjonene vakte oppsikt da de begynte å slå rekorder som var satt i den foregående intervalltreningssperioden. Så kom OL i Roma i 1960 som ble det store gjennombruddet for løpere fra Oseania.

– *Hva gikk Lydiards treningsfilosofi ut på?*

– I bunnen lå det en grunntreningsperiode der løperne tilbakela et stort antall kilometer. Denne perioden varte i minst 20 uker. Da løp Lydiards elever vel 200 km i uka. Det gjorde også Peter Snell, til tross for at han var 800 / 1500 m-løper. Hver søndag løp de en maratondistanse (42 km).

– *Hvor fort gikk det?*

– Det gikk fort. Her er det nok misforståelser ute og går fordi uttrykket «long, slow distance» har vært brukt. Men det var altså «steady distance», jeg

## Løping som livsstil



**Utendørsteater:** For Gunnar Staalesen (tredje løper fra venstre) er det sosiale en viktig del av løpingen. I mange år har han trent med løpergruppen i bedriftsidrettslaget Shakespark ved hans tidligere arbeidsplass, Den Nationale Scene. De gangene han løper alene, opplever han ofte å få ideer til sine bøker. (Foto: Eirik Hagesæter, Bergen Arbeiderblad)

Blant oss langdistanseløpere finnes det minst tre av slaget. Det er for det første de monomane: de som løper syv dager i uken, sjelden kortere enn to mil i økten, deltar på tolv helmaraton i året og sjelden har noe annet i blikket enn neste løp. Det er for det andre de behagelige: de som går i hi om vinteren, dukker opp på de første mosjonsløpene sent på vårparten, skuler på naboen og er borte igjen når det er blitt november. Og det er for det tredje alle oss andre: vi som har løping som en livsstil.

De første har det forhåpentligvis godt med seg selv, så lenge de ikke får belastningsskader. Da kan du se dem stå og dunke hodet mot veggen, neste gang et startfelt legger av gårde, og de ikke lenger er blant de lykkelige utvalgte. For de andre er løpingen mer et slit enn en fornøyelse, noe de deltar på for å sette naboen på plass, eller i et fortvilet forsøk på å få bort den kofferten de har anlagt i løpet av vintermånedene. For alle oss andre er løpingen ren fornøyelse.

Selv har jeg løpt tre ganger i uken siden tidlig på 70-tallet, med følgende tommelfingerregel: Aldri to ganger på rad. Derfor har jeg, bank i bordet, etter snart tretti års løperliv aldri vært i nærheten av en belastningsskade. Mine lengste treningsturer har vært rundt 25 kilometer, en gang eller to de årene jeg har løpt maraton (aldri mer enn ett i året), og jeg er meget stolt over at Grete Waitz, en gang jeg var så heldig å treffe henne, var imponert over at det gikk an å ha pers på distansen på 3.12.11 «med såpass lite treningsgrunnlag». Hemmeligheten er selvfølgelig den systematiske grunntrainingen, tre ganger i uken, år ut og år inn – men aldri et øyeblikk kjedelig.

For meg betyr løping i ni av ti tilfeller samvær med gode kamerater, en tur – iallfall gjennom første halvpart – i et tempo som ikke er verre enn at man kan prate sammen, ofte i naturskjønne omgivelser (som vi jo har mange av her på Vestlandet). De gangene jeg løper alene, får jeg – som forfatter – så mange ideer at jeg ofte må sette meg til skrivebordet og få dem på papiret enda før jeg går i dusjen, når

jeg er kommet hjem. Surstoff til hjernen, som alle leger vet...

Noen milsluker av dimensjoner har jeg aldri vært. Da jeg passerte femti, løp jeg min tiende og (tror jeg) siste helmaraton. Nok er nok, av så lange løp. Men ennå står mange halvmaraton og venter, og mange år med nye millop. For det å løpe kommer jeg aldri til å slutte med (håper jeg), før tiden er kommet til de aller siste spasereturer.

Kom sol, kom regn (som vi også har mye av her borte): for meg betyr det å løpe livslyst og glede, naturopplevelser parret med godt kameratskap, og som en positiv bivirkning av det hele: god helse. Den gamle regel om «en sunn sjel i et sunt legeme» finner du eksemplifisert blant mosjonister; blant aktive idrettsutøvere er det, som vi alle vet, stort sett snakk om penger, skader og utslitte kropp.

Om ikke lenge er sesongen i gang igjen. Da treffes vi igjen, alle sammen: de monomane, de makelige og alle oss i midten. Vær hilset, alle sammen! Vi er av samme slaget, tross alt...

**Gunnar Staalesen**



*Skriventstafetten, der vi slipper til en del av våre kjente og skriveføre medlemmer, ruller videre. Tidligere har vi kunnet lese bidrag fra Terje Mosnes, Sigurd Allern og Else Brugevold. Denne gangen er turen kommet til forfatter Gunnar Staalesen, kanskje mest kjent for sine krimbøker tygd opp rundt privatdetektiven Varg Veum. Helt sider tidlig på 70-tallet har løpingen vært en integrert del av Staalesens liv, og å løpe akter han å fortsette med så lenge beina bærer.*

vil karakterisere det som intensitet 3 i Olympiatoppens skala. Men poenget er at dersom du ligger på, la oss si 155 i puls på disse distansene, så vil du etter hvert oppleve at du kan løpe fortere på samme puls. De holdt seg under, men ikke nød-

vendigvis så langt under anaerob terskel.

– De orket å løpe så langt?

– Ja, en løper som John Walker som satte verdensrekord på én mile har en sjetteplass fra VM i terrengløp over 12 km. Det forteller sitt.»

Kondis hadde på begynnelsen av 2000-tallet en Skribentstafett gående der forfattere som Gunnar Staalesen, Jon Michelet, Tor Obrestad og en rekke andre kjente skribenter deltok.



**Bakkeglad:** Odd-Bjørn Hjelmeset vant i 2004 den tredje utgaven av Skåla Opp og ble bæret med bilde på framsida av Kondis.

Allsidige Anders Aukland satser mot OL-gull på 15 kilometeren i 2006. Da Kondis' medarbeider møter Anders på Toppidrettssenteret i Oslo, har han akkurat gjennomført en kombinert styrke- og spenstøkt.

«Jeg bruker sommermånedene til å trene variert og bygger dermed en solid basis for vinteren,» forteller han. Anders kaller seg skiløper når det blir spørsmål om yrke, men han har seks NM-gull i langdistanseløping og ingen på ski.

«Tidligere trente jeg for langrenn om høsten og konkurrerte på ski om vinteren. Da det siste rennet var gått, fant jeg fram piggskoene og dro ned på friidrettsbanen. Jeg satset like mye på friidrett som ski,» sier han.

Dessuten konkurrerte Anders i orientering, hundekjøring og duatlon. Han mener den allsidige bakgrunnen har gjort han til en bedre skiløper i dag.

«Jeg unngikk å gå lei av én idrett siden jeg trente og konkurrerte med både piggsko og ski på beina. Det er viktig å trives å ha det gøy med det en driver med.»

*Ketil Moen*

1962

1963

1964

1965

1966

1967

1968

1969

1970

1971

1972

1973

1974

1975

1976

1977

1978

1979

1980

1981

1982

1983

1984

1985

1986

1987

1988

1989

1990

1991

1992

1993

1994

1995

1996

1997

1998

1999

2000

2001

2002

2003

2004

2005

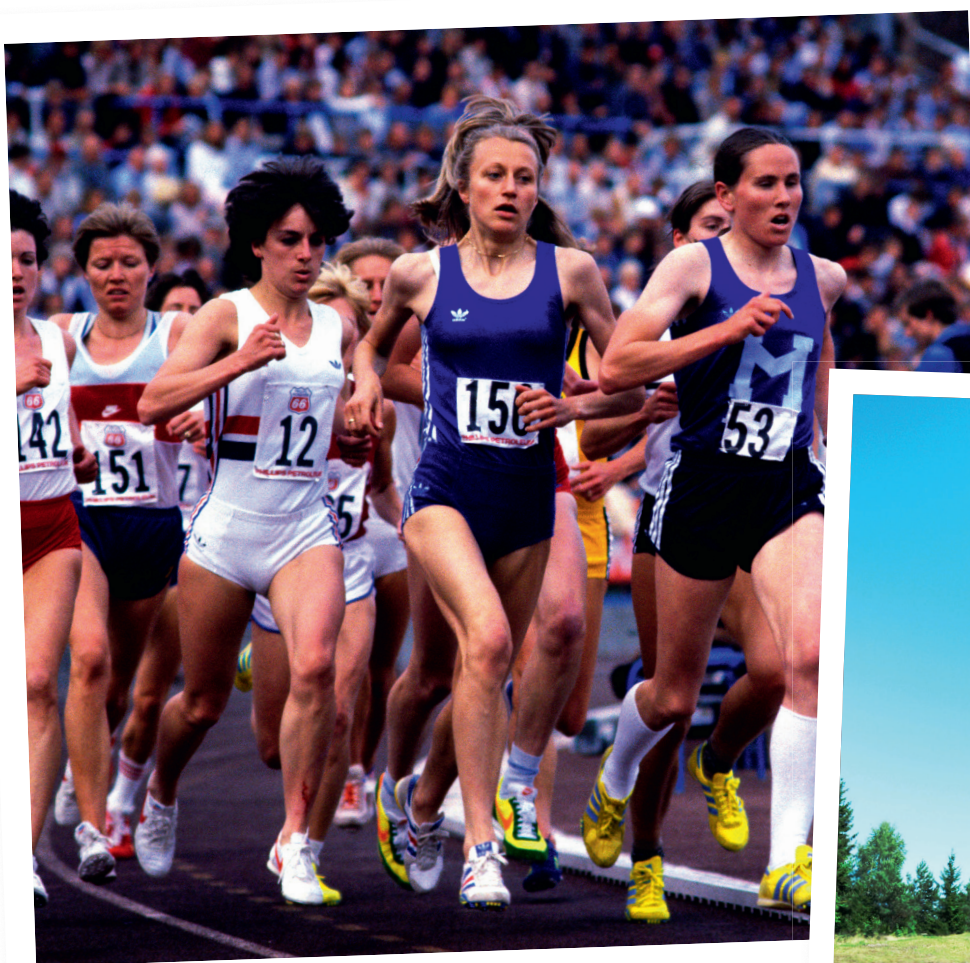
2009

2010

2011

2012

# Norske verdensrekorder - og nes



**Rekordsettere:** Grete Waitz (150) og Ingrid Kristiansen (151) flytta begge verdensrekordene til nye nivå på både bane- og gateløp. Her ser vi dem i aksjon på Bislett i 1977. (Foto: Mark Shearman)



**Forut for sin tid:** Arne Hamarstrand er én av 14 norske menn som har vært mindre enn 2 prosent bak verdensrekorden på en mesterskapsdistanse. Allerede i 1958 løp Hamarstrand 1500 meteren på 3.39,9. Her ser vi han vinne 800 meteren i veteran-NM 50 år seinere. (Foto: Bjørn Johannessen)

# rekorder tenrekorder

## Øystein Madsen

Norge har hatt noen få løpere som har satt verdensrekorder. Audun Boysen satte tre verdensrekorder på 1000 m i 1950-åra, og et par tre tiår senere hadde vi Grete Waitz og Ingrid Kristiansen som tok mesterskapsgull og satte verdensrekorder på flere distanser. Kanskje får vi rundt 2050 igjen en nordmann som setter en verdensrekord på bane eller landevei?

Men det har gjennom årene vært norske løpere som har gjort meget gode prestasjoner. Men hvor langt har de vært etter verdensrekordene – det vi kan kalle «The State of Art» eller det høyeste nivå av en utvikling?

Nedenfor har vi kronologisk satt opp de som på mesterskapsøvelsene på mellom- og langdistanse har klart å være innenfor 2,0 % av verdensrekorden med sitt beste resultat. Noen av disse hadde også verdensrekorden

som siktemålet i sin trening.

På kvinnesiden omfatter lista hele tolv løp der en norsk utøver har løpt under gjeldende verdensrekord. Grete Waitz og Ingrid Kristiansen står for alle disse, med seks hver.

Perioden 1974-86 inneholdt gode år for norsk løping. Den falt også sammen med den europeiske storhetstida på mellom- og langdistanse.

År	Løper	Distanse	Tid	% etter/foran verdensrekorden
<b>Menn</b>				
1949	Martin Stokken	10 000 m	29.59,6	1,8 % etter Viljo Heinos 29.27,2
1955	Audun Boysen	800 m	1.45,9	0,2 % etter Roger Moens 1.45,7
1956	Ernst Larsen	3000 m hinder	8.42,4	0,5 % etter Semyon Rzhishchins 8.39,8
1958	Arne Hamarstrand	1500 m	3.39,8	1,7 % etter Herb Elliotts 3.36,0
1970	Ståle Engen	3000 m hinder	8.31,4	1,9 % etter Kerry O'Briens 8.22,0
1970	Arne Risa	3000 m hinder	8.31,6	1,9 % etter Kerry O'Briens 8.22,0
1972	Jan Vøje	3000 m hinder	8.29,8	1,6 % etter Kerry O'Briens 8.22,0
1972	Sverre Sørnes	3000 m hinder	8.26,0	0,8 % etter Kerry O'Briens 8.22,0
1974	Knut Kvalheim	3000 m hinder	8.25,2	1,2 % etter Ben Jipchos 8.19,1
1974	Knut Kvalheim	5000 m	13.20,54	1,0 % etter Emiel Puttemans 13.13,0
1974	Arne Kvalheim	5000 m	13.26,4	1,6 % etter Emiel Puttemans 13.13,0
1974	Per Halle	5000 m	13.27,6	1,8 % etter Emiel Puttemans 13.13,0
1975	Knut Børø	5000 m	13.21,8	1,1 % etter Emiel Puttemans 13.13,0
1978	Knut Kvalheim	10 000 m	27.41,26	1,2 % etter Henry Ronos 27.22,4
1995	Atle Douglas	800 m	1.43,69	1,9 % etter Sebastian Coes 1.41,73
1996	Vebjørn Rodal	800 m	1.42,58	0,8 % etter Sebastian Coes 1.41,73
<b>Kvinner</b>				
1975	Grete Waitz	3000 m	V-rek. 8.46,6	1,1 % foran Ludmila Braginas 8.52,8
1976	Grete Waitz	3000 m	V-rek. 8.45,4	0,2 % foran sin egen rekord 8.46,6
1978	Grete Waitz	1500 m	4.00,55	1,9 % etter Tatjana Kazankinas 3.56,0
1978	Grete Waitz	maraton	V-rek. 2.32.29,8	0,9 % foran Christa Vahlensiecks 2.34.47,5
1979	Grete Waitz	maraton	V-rek. 2.27.32,6	3,8 % foran sin egen rekord 2.32.29,8
1980	Grete Waitz	maraton	V-rek. 2.25.41,3	1,4 % foran sin egen rekord 2.27.32,6
1982	Grete Waitz	5000 m	15.08,80	0,1 % etter Mary Decker Slaneys 15.08,26
1983	Grete Waitz	maraton	V-rek. 2.25.28,7	0,1 % foran sin egen rekord 2.25.41,3
1984	Ingrid Kristiansen	5000 m	V-rek. 14.58,89	1,1 % foran Mary Decker Slaneys 15.08,26
1985	Ingrid Kristiansen	10 000 m	V-rek. 30.59,42	0,7 % foran Olga Bondarenkos 31.13,78
1985	Ingrid Kristiansen	maraton	V-rek. 2.21.06	1,0 % foran Joan Benoit's 2.22.43
1986	Ingrid Kristiansen	10 000 m	V-rek. 30.13,74	2,5 % foran sin egen rekord 30.59,42
1986	Ingrid Kristiansen	5000 m	V-rek. 14.37,33	1,2 % foran Zola Budd's 14.48,07
1987	Ingrid Kristiansen	halvmaraton	V-rek. 66.40	2,8 % foran Joan Samuelson's 68.34

For halv- og helmaraton er det ikke tatt hensyn til at løyper i ettertid er funnet for korte, ei heller at det inntil 2003 ikke ble notert verdensrekorder, men kun bestenoteringer.

# ÅRETS JULEGAVETIPS!



PWX®  
COMPRESSION  
TECHNOLOGY



Står du fast med innkjøp av julegaver?  
Sjekk ut 2XU sin kolleksjon i en sportsbutikk  
nær deg. Den nye generasjon treningsklær  
med en varig og fantastisk passform.  
Mindre stiv og støl blir du også.

## COMPRESSION RACE SOCK

- Redusert muskeltretthet/skade i leggen.
- Gradert trykk i bena gir økt sirkulasjon.
- Transporterer hurtig vekk svette og varme.

**2XU**  
COMPRESSION

SELGES GJENNOM LEDENDE SPORTSBUTIKKER OVER HELE LANDET  
Markedsføres i Norge av Enjoy Sport AS • Tlf +47 911 75 060 • E-post: info@enjoysport.no