

A white male runner in a white tank top and black shorts is running on a dirt path. Behind him, a young African boy in a light green hoodie and black shorts is also running. The background shows a rural landscape with tall grass and a cloudy sky.

HVITE MENN KAN IKKE LØPE

NORGES STØRSTE LØPERTALENTER
BLIR ALDRI BEST I VERDEN.

TEKST: ØYSTEIN LIE

RESEARCH: MARTHE LEIN

FOTO: TROND SØRÅS

DETTE ER AFRIKA. Rød og tørr sand. Tjue svale varmegrader to tusen meter over havet. Endeløst landskap.

Klokka er sju. Solkula stiger sakte, morgenlyset er oransje og tynnslitt. Fraværet av mennesker er både behagelig og lett skremmende. Kyrne står urørlig under trærne, som om de tilhører en annen verden, og stirrer dumt på de bleke menneskeskikkelsene som travet forbi.

De to utropstegnene i horisonten er Sondre Norstad Moen (19) og Sindre Buraas (21). Langt der framme ser de OL i London i 2012.

Den kenyanske høysletten utenfor byen Eldoret, en times flytur fra Nairobi, ligger forlatt og øde. Maisplanter, vaiende trær. Det er ingenting spesielt med denne landeveien. Det kunne ha vært en hvilken som helst hullete, støvete vei i Afrika, men for Sindre og Sondre er denne veien forbindelsen til noe som er større enn dem selv.

Sett passerspissen i sentrum av denne lille byen og tegn en sirkel på fem–seks mil. Det er her verdens beste løpere holder til.

Og to norske gutter.

Sindre og Sondre er to av Norges fremste langdistanselhåp. De tilbakelegger åtte tusen kilometer hver i året, femten ganger strekningen Trondheim–Oslo. Og tre–fire ganger i året drar de til Kenya på treningsleir.

Tre ukers blodslit står for tur, der den ene dagen er en reprise av den forrige: En times løpetur på tom mage idet sola er i ferd med å stå opp. Omelett og bacon til frokost og lunsj, tre etasjer opp til

hotellrommet for å hvile. En ny løpetur før dagslyset forsvinner. Sjangle tilbake til hotellet i skumringen, fyller på med kjøtt og være i seng rundt ti.

Dele hotellrom på tjue kvadrat, dager i strekk, netter med ørepropper. Uten venner og familie. Et frivillig fengsel, et helvete, et moderne Sisyfosarbeid. Hardtrening virker å kreve en spesiell type kjedsomhet, en destillert form for monotoni som

skaper en hang til å dreie livet i en bestemt retning, og som avler et hat mot å lide nederlag.

Sindre og Sondre i samme takt på den hullete, røde løperen, som snorrett

snitter landskapet i to. Vinden rasler i maisplantene. Sondre lett foroverbøyd med ungdommelig iver og alvor. To steg foran Sindre, som om han alltid vil videre, nærmest utålmodig for all tiden og mulighetene som ligger foran ham. Sindre med lut rygg, fremskutt hake og antydning til ufrivillig og smittende glis, det komiske forsterket av lange, slanke ben som keitete lander litt på tvers idet de treffer bakken.

I øst eter sola seg igjennom skumringen. Lyset slår plutselig nedover, og det er som om sola aldri har vært borte. Lange skygger forsvinner, og hva er det som titter fram fra buskene, bak et begynnende mylder av farger, skur og ukjente lyder?

– Ya mu ne, roper Sondre på swahili og hilser med høyre hånd.

To pjokker i skoleuniform og røde sandaler vinker tilbake.

– Chamgei, gauler de.

– Mzungu, sier de til hverandre og legger på

sprang etter de merkelige, hvite mennene. Passerer dem.

– Se på dem, sier Sondre. – Føttene er nesten ikke en gang i bakken. Og de tynne bena, så lette steg. De er født til å løpe.

LANGT DER FRAMME står en bil malplassert i et veikryss. Ut stiger treneren, namsoosingen Frank Evertsen, som de siste tjue årene jevnlig har reist sørover. Han har trent og vært manager for en rekke kenyanske toppløpere og drevet forskning på superatletene. Det har foreløpig resultert i en halvferdig doktorgrad om hvordan musklene reagerer på trening. Eller mer presist; hvordan trene på riktig intensitet.

Frank er på plataet for å hjelpe guttene opp og fram, men det er like greit å si det som det er: Det

vil være et under hvis Sindre og Sondre blir best i verden. Sølv og bronse i et mesterskap utenfor Europa er også å tro på mirakler. Hvis våre håp trener klokt i mange år, og på en god dag prikker inn toppformen, kan de havne blant de tjue beste i et OL eller VM. Ser de videre oppover på resultatlista, vil de lese afrikanske navn og likevel være fornøyde. En 19. plass i et internasjonalt mesterskap vil være en bragd.

Sindre og Sondre kan løpe. Ingen europeisk juniorløper slår Sondre på fem– og titusenmeteren. I fjor, fortsatt som junior, debuterte Sondre i sitt første senior–EM i Barcelona. Der ble han nummer fjorten på titusenmeteren. Men med afrikanere på startstreken er det mye verre å hevde seg. I fjor løp han inn til 21. beste tid i verden på tre tusen meter blant juniorene. På favorittdistansen, femtusent,



Sindre Buraas (til venstre) og Sondre Norstad Moen løper to til tre mil hver dag. Alltid i skumringen.



Verdens beste langdistanseløpere kommer fra Riftdalen. Ni av ti verdensrekorder på maraton er satt av kenyanere.

rangeres han ikke engang blant de tretti. Snart blir han senior, og nivået heves ytterligere et par-tre hakk.

Sindre er juniorverdensmester i kuriositeten motbakk løp, men kan også løpe flatt. I fjor kom han inn som 14. mann på femtusenmeteren under EM i Barcelona. I desember samme år ble han nummer åtte i terreng-EM for juniorer under 23 år i Portugal.

Det høres kanskje middelmådig ut. Nordmenn er vant til å se egne utøvere stå øverst på pallen, men kanskje glemmer vi at få kan gå fort på ski, og at nesten alle kan løpe.

Det eneste som trengs er et par sko. Nei, ikke det en gang. Bare to ben, lunger og en ubeskrivelig vilje. Hadde de valgt taktisk og økonomisk, burde Sindre og Sondre kanskje ha fortsatt med langrenn. Overlatt løpingen til afrikanerne. Sindre fra tettstedet Buraas i kommunen med mest skog per innbygger; Hurdal i Akershus. Sondre oppvokst ved en høyblokk i bydelen Risvollan i Trondheim. Begge oppfostret rett ved marka og for få år siden svært lovende langrennsløpere.

Kunne de blitt Norges nye folkehelter?

Det er som å spørre støvet som overvelder dem

idet en lastebil uten bakdør humper forbi, fullastet med veivende kenyanere. Sondre løper opp på en forhøyning like ved. Sindre hoster og spurter med bøynd nakke over til den andre siden av veien.

Frank legger to laktatmålere møysommelig på bilpanseret. Vinker først inn Sondre. Guttene får et stikk hver i fingeren og kretser rundt bilen til målingene blir ferdige.

– Grei intensitet. Fortsett like rolig, roper Frank og vinker dem videre innover platået.

Medvinden i ryggen holder samme fart som løperne, det virker som om lufta står stille. Sindre tar et hurtig drag over pannen med høyre håndflate. Temperaturen stiger, og de smelter. Symptomene på tidlig utmattelse begynner å vise seg. Små svettedråper på baksiden av nakken. Trøyer med en anelse mørkere felt på. Kroppene koker ut salt. Mineraler forlater små porer i huden, går gjennom tekniske løpeskjorter som transporterer svetten stadig utover og lager avtrykk av hvite saltkrystaller ytterst i trøyene. Feromoner skilles ut, men denne svetten er ikke et lokkemiddel. Det er en helt annen dunst. Dunsten av monotoni.

Sindre og Sondre tar av fra veien og følger en smal sti. To skjeletter nærmer seg med raske steg

på den ujevne, røde løperen, fullt påkledd tross varmen. Vinden samler seg opp på baksiden av bulende, knallrøde treningsjakker.

– De ser gode ut, sier Sondre med alvor i stemmen.

– Your first run today, spør han og stanser.

En kort seremoni: Løperne håndhilser på hverandre. Løper videre.

– Dæven, så tungt det er å puste, sier Sondre etter en lengre tids stillhet.

To tusen meter over havet blir blodet gradvis tykkere, og tykkere blod gir bedre kondisjon.

Det kalles høydetrening. Lufta Sindre og Sondre puster inn, treffer først munnsvelget, tvinger seg siden nedover luftrøret, ut i lungetreet gjennom bronkier og bronkioler, før oksygenet til slutt trefter alveolene, det ytterste lungevevet.

Det er der mirakler skjer.

Oksygenet pipler ut av alveolene for så å hekte seg på de røde blodcellene. Blodet fylles med oksygen og fosser rundt i kroppen. Femti liter per minutt, som å skru en kran på full guffe.

På to tusen meters høyde er det som om lungene er i ferd med å klappe sammen. Det sies at kroppen er en vedovn. Det spiller ingen rolle hvor

god veden er, hvis det ikke tilføres luft. Kroppen forsøker å tilpasse seg den nye virkeligheten ved å produsere enda flere røde blodceller. Det tar dager å finne den nye likevekten.

Men høydetrening er en vanskelig balanseøvelse. Et lite feiltrinn – et litt for dårlig kokt måltid, et urent glass vann, for mye sol – kan ødelegge hele oppholdet og sette guttene flere uker tilbake midt i den viktige grunntrainingen. Og hele oppholdet, alle timene med trening, terping, kjedsomhet, blir meningsløst. Det skal så lite til. For et par år siden lå Sindre litt for lenge i sola uten solkrem, tenkte at det kunne være fint med litt farge på den vinterbleke kroppen. Resultatet var vannblærer, infeksjoner og spolert sesong.

DAGEN HAR BEGYNT, veien er full av folk og fe. På venstre side vagger en haug med greiner fra side til side, mens støvet fyker bakover. I buskaset skimtes to tynne armer. En ung, krumbøyd kvinne holder opp hele bunten, før til dyra. Flere kenyanske løpere, den ene med hurtigere steg enn den andre, suser forbi i motsatt retning. Noen løper alene, andre i en flokk på fire-fem. Hvis man lukker øyne og ører og kun kjenner på



Det kryr av folk som går langs de kenyanske veiene. Kanskje er det derfor de har så god kondis? Men det finnes da biler også.



Trener Frank Evertsen (i midten) sørger for at Sindre løper med riktig intensitet.

dragsuget, kunne man ha forvekslet dem med et uforklarlig vindblaff som streifer ankene og varslor om at uværet er på vei.

Men her er det ingen skyer, og Sondre stinker solkrem.

– Det er greit nok å løpe i Nordmarka, men her føler jeg meg løftet opp. Med en ny horisont, sier Sindre.

– Å løpe her er som å løpe tilbake i tid. Forbi jordhus og se en helt annen verden enn den jeg er vant til hjemme. Slippe å løpe på asfalt. Her er jorden myk samme hvor jeg setter bena mine, sier Sondre.

– Men det er ikke det viktigste. Det er her de aller beste løperne kommer fra, og vi trener etter de samme prinsippene som kenyanerne. Skal jeg ha en mulighet, må jeg opp i høyden og trene.

Sindre ser på pulsklokka.

– Pulsen min er allerede oppe i 124. Vi må senke tempoet litt. Dagens første økt er snart over. Ned

den siste bakken nå, hvor en gjeng kenyanere løper bakke- drag.

– Det beste med å løpe er at man får tid til å tenke.

Sindre sakter av.

– Går alltid de siste meterne til hotellet. Det er blitt en vane.

Ved portvakten går en kvinne forbi. På hodet bærer hun en kurv med bananer, som stikker opp én og én mot himmelen. Hun stopper ved drosjen som står oppstilt tett ved, plukker en banan og gir den til sjåføren. Med et par slanter ekstra spaserer hun videre, mens vinden tar et sørgmodig grep i det blå silkeskjørtet hennes. Sondre tøyer leggen

– Pulsen min er allerede oppe i 124. Vi må senke tempoet litt.

Sindre Buraas

ved foten av en slitt søyle, full av den milde oppstemtheten som strømmer gjennom kroppen etter treningsøkta.

Med kvikke skritt går Sindre og Sondre inn på hotellet. Klokka er kvart over åtte. Dagen er for lengst i gang.

HOTEL SIRIKWA, SOM ligger i utkanten av det som kan kalles sentrum, har tatt sitt navn fra en stamme som holdt til i området tidlig på 1700-tallet. Ved den enorme, sirkelrunde resepsjonen i mørkt tre, blinker tre falne stjerner fra en plansje. I adgangshallen henger fiktive jakttrofeer i porselen. I et hjørne står to gamle datamaskiner med tunge, ovale skjermer, med et nett som sjelden virker.

Rommene er store med hullete myggnetting over sengene. På nattbordet en bibel, en telefon. Et

kjøleskap som ikke virker. Toalettet uten sete.

Alt er som det skal være.

En bil stanser utenfor hotellet. Førti liter vann og et tørkestativ bæres opp til rom 311.

Tolv par sko ligger strødd utover det grønnbrune vegg-til-vegg-teppet, men det finnes en viss orden: Sindre er sponset av Asics, Sondre har utstyrsavtale med Nike. Men de får ingen penger. Begge løper for klubben Vidar, som dekker reise og opphold. Fra Friidrettsforbundet og Olympiatoppen får de cirka tretti-førti tusen kroner hver i året.

I tillegg har Sindre en avtale med Dagens Næringsliv, som satser hardt på forbindelsen mellom protestantisk arbeidsetikk og egotripp. Jo flere medlemmer i DNAktiv, jo mer til Sindre, men han blir neppe rik av det alene.

– Pappa er snill. Før NM i terrengløp sa han at



HVIS DU LØPER MARATON PÅ UNDER TO TIMER OG TI MINUTTER, ER DU SOM KENYANER NÆRMEST SIKRET FOR LIVET ØKONOMISK. TUSENVIS AV LØPERE MØTES HVER MORGEN I GRUPPER PÅ 15-50.