

# At stræbe efter fremskridt uanset alder

## Et studie af Masters Athletes inden for løb

© **Henrik Pedersen**

Institut for Idræt og Ernæring, Københavns Universitet

*Publicerat på idrottsforum.org 2018-05-23*

Gennem de seneste år er der sket en markant stigning i antallet af midaldrende og ældre 'supermotionister' – ofte betegnet som Masters Athletes. Denne undersøgelse sætter fokus på danske Masters Athletes indenfor løb. Den teoretiske inspiration er Bauman's begreber om identitet, fitness og at 'være i front af styleklobet'. Dette giver nye forståelser af den betydning som løb har for disse Masters Athletes liv og identitet. Disse danske Masters Athletes vil fortsætte med at forbedre deres præstationer, vinde løb og anerken-

delse, og tænker ikke nævneværdigt på alder i udøvelsen af deres sport!

HENRIK PEDERSEN (f. 1962) er Cand. Psych og Master i Idræt og Velfærd fra Københavns Universitet. Han er ekstern lektor og underviser i idrætspsykologi, coaching og teamudvikling ved Institut for Idræt og Ernæring, Københavns Universitet. Henrik har igennem årene arbejdet som konsulent indenfor organisationsudvikling og ledelse, samt med undervisning og coaching af ledere, trænere, idrætsudøvere og teams.

## Indledning

Blandt deltagerne i udholdenhedskrævende idrætter og idrætsbegivenheder er der kommet en stadig større gruppe af meget seriøse atleter, som har en stor og målrettet træningsmængde bag sig. I en skandinavisk kontekst betegnes disse ofte som 'supermotionister', og denne gruppe skønnes i Danmark at udgøre knap 5% af befolkningen (Overgaard et al. 2014).

Det er interessant, at der blandt disse meget seriøse atleter og supermotionister er kommet en stor og stigende gruppe af midaldrende og ældre atleter (over 35 år), som bruger rigtig megen tid på deres træning og bestræber sig på at opretholde eller forbedre deres præstationer, og hvor konkurrence udgør et væsentligt element i deres idrætsudøvelse (Baker et al. 2010). Denne gruppe af idrætsudøvere betegnes ofte Masters Athletes<sup>1</sup>, og for dem betyder træning, præstationer og konkurrence meget i deres liv og for deres identitet.

Masters Athletes præsterer bedre og bedre: Præstationer og vindertider for Masters Athletes bliver ikke blot bedre i absolutte tal. Der synes over tid også at være en relativ forbedring for disse Masters Athletes sammenlignet med de yngre eliteatleter (Lepers et al. 2013).

De relativt bedre fysiske præstationer blandt Masters Athletes rykker både ved kulturelle forestillinger om ældres fysiske potentialer og formåen, ved kulturelle forestillinger om idræt og sport i senere livsfaser, og ved den betydning, som den stigende gruppe af Masters Athletes tillægger deres sport. I idrætssociologien har der gennem det seneste årti været et stigende fokus herpå (Baker et al. 2010; Dionigi 2004 og 2010; Tulle & Phoenix 2015). Enkelte studier har særligt undersøgt Masters Athletes indenfor løbeverdenen (Tulle 2008a; Rathwell & Young 2015).

Den idrætssociologiske forskning omkring Masters Athletes har primært haft sit ophav og udgangspunkt i de angelsaksiske lande (Dionigi 2004; Tulle 2008a; Baker et al. 2010; Tulle & Phoenix 2015), og der synes endnu ikke at være megen idrætssociologisk forskning om Masters Athletes i en dansk og skandinavisk kontekst. Dette er ellers relevant og interessant, da der i en dansk kontekst er en høj deltagelse i løb, mange seriøse løbere og mange dedikerede Masters Athletes indenfor løb. Løb er udbredt og almindeligt i Danmark sammenlignet med andre lande (Breedveld et al. 2015; Forsberg

---

1 Masters Athletes defineres her som supermotionister og i aldersgruppen fra 35 år og opad. Siden 2005 har man talt om Masters Athletes fra 35 år og op, mens man før 2005 betegnede det Elite Veteran Athletes og først inddrog aldersgruppen fra 40 år og op (Tulle 2008a).

2015), hvilket måske giver anledning til anderledes forståelser og fortællinger om løb og løbeidentiteter.

Det er interessant, at denne stadig større gruppe af Masters Athletes, på trods af stigende alder, er så dedikerede til deres sport, træner ihærdigt, vil forbedre deres tider og vinde mesterskaber. Nærværende undersøgelse vil i en dansk sammenhæng sætte fokus på Masters Athletes indenfor løb, og undersøge betydningen af løb for disse Masters Athletes' identitet og liv, samt hvordan de forholder sig til alder i forhold til deres idræt og præstationer.

Teoretisk vil undersøgelsen søge inspiration i Baumans perspektiv om den flydende modernitet (Bauman 2000, 2005, 2007), som hidtil kun i begrænset omfang er relateret til idræts- og sportsverdenen (Pedersen & Thing 2016). I nærværende artikel inddrages Baumans begreber om identitet, 'fitness' og 'være i front at style-koblet', da disse synes at være interessante i forhold til at give nye vinkler og perspektiver på undersøgelsen af Masters Athletes.

## Kampen om identitet, fitness og at være i front af style-koblet i den flydende modernitet

Med individualiseringen frisættes mennesker fra tidligere tiders fastlagte livsmønstre. De givne og selvindlysende normer og regler, som kunne være stabile orienteringspunkter, bliver en mangelvare. Individualiseringen omformer menneskelig identitet fra en given størrelse til en opgave: Identiteter er ikke længere forudbestemte, men bliver til individuelle opgaver, som man vedvarende må arbejde på og skabe (Bauman 2000).

Bauman (2002) påpeger endvidere, at man ikke mere kan tale om identitet i ental, men snarere skal tale i flertal om identiteter, da de fleste personers livsbaner vil være karakteriseret ved en vedvarende udskiftning af identiteter. Vedvarende oplever man presset fra mange forskellige identitetsmuligheder og det konstant at skabe nye identiteter. Det individuelle liv kan meget nemt blive en serie af kortsigtede projekter og episoder med en lang række af uforbundne punkter af oplevelser, hvor det bliver svært for individerne at opleve sammenhæng og kontinuitet i deres liv. Det enkelte individ må kæmpe en livslang kamp for at skabe sin identitet.

For Bauman er fitness et overordnet organiserende princip i den flydende modernitet, og alle er underlagt forventningen om vedvarende forandring, forbedring og tilpasning. Fitness forventningerne og kampen om fitness møder man på alle livets områder.

Bauman adskiller begrebet 'fitness' fra 'sundhed' (Bauman 2005). Begge begreber henviser til kroppens tilstand, men de fokuserer på to vidt forskellige aspekter. Sundheden kan man (potentielt) opnå og nyde. I modsætning hertil er der ingen fitness-norm, som man i sidste ende kan opfylde – fitness kender ingen øvre grænse, og kroppen kan altid blive bedre og mere veltrænet. Den livs lange kamp for fitness bliver hurtigt afhængighedsskabende og hører aldrig op, og ”to struggle for fitness means never to rest; at any rate, never to feel you can rest with a clear conscience and without apprehension” (Bauman 2005:94).

Kampen for fitness er blevet individualiseret og bliver den enkeltes projekt. Med oplevelsen af livet som et individuelt projekt ses lykke eller ulykke – foruden en smule held eller uheld – som produkt af egen foretagsomhed (Bauman 2001). De, som formår at være inde og med i forbrugersamfundet oplever sikkerhed og anseelse, mens de, som ikke kan følge med er udenfor og kan bebrejdes og bebrejde sig selv for egen utilstrækkelighed (Bauman 2007).

I forbrugermekulturen må man bestræbe sig på at 'være i front af style-koblet' og sammen med dem, som 'betyder noget', og hvis anerkendelse er garanten for succes. Dette giver løfte om en høj markedsværdi i form af anerkendelse, godkendelse og inklusion. Den troværdige opskrift på at være i front er fremvisningen af style-koblets synlige og symbolske emblemer, og det at blive ved med at være foran sikrer dette tilhørsforhold:

In the case of a bid reduced by and large to the display of emblems, a bid that starts from the purchase of emblems, goes through a public announcement of their possession and is seen as completed once possession becomes public knowledge, this translates in turn into the sentiment of 'belonging' (Bauman 2007:83).

Fitness begrebet som overordnet organiserende princip og forbrugermens pres på at være i front af style-koblet synes at kunne sætte forståelsen af fænomenet Masters Athletes ind i en bredere samfundsmæssig bevægelse og sammenhæng. Med disse begreber vil der sættes fokus på, hvordan Masters Athletes erfarer og oplever den evige jagt på forbedringer af præstationer og søger at vinde løb og anerkendelse herfor i løbermiljøet.

## Metode

Undersøgelsen omfatter semi-strukturerede, dybdegående interviews (Kvale & Brinkmann 2015) med fire Masters Athletes indenfor løb. Interviewene er optaget og efterfølgende transskriberet. Deltagerne tilhører de bedst præsterende og den øverste elite i deres respektive aldersgrupper, og deres træning og sport betyder meget for deres identitet og i deres liv. Deltagerne er alle medlemmer af en stor løbeklub i Danmark, og deres træning foregår dels i klubregi og dels som træning alene eller med andre i mindre ad-hoc aftalte sammenhænge. Deltagerne i undersøgelsen omfatter:

- M1: Mand, 44 år. Løbetrænet 25 år. Kontor- og senere læreruddannet. Han har arbejdet på kontor, som rejseleder, lærer samt seneste 12 år i løbebutik.
- M2: Mand, 62 år. Først løbet for sig selv i 15 år og herefter i klub med struktureret træning igennem 8 år. Uddannet og arbejder som jurist.
- K1: Kvinde, 47 år. Løbetrænet mere end 15 år. Uddannet grafisk designer. Arbejdet som grafisk designer og seneste 10 år i løbebutik.
- K2: Kvinde 56 år. Begyndte mere seriøst med løb for 10 år siden, og triatlon for 6 år siden. Læreruddannet. Arbejdet i restaurant og senere mange år som lærer. Seneste 2 år arbejdet som livredder i svømmehal og med madlavning til selskaber.

Der er to deltagere af hvert køn, og aldersmæssigt er der blandt begge køn én ”yngre” i midten af 40’erne og én ”ældre” i nærheden af de 60 år. Deltagerne er over 35 års alderen, som man sædvanligvis anser som løftet for toppræstationer aldersmæssigt (Reaburn & Dascombe 2008), og de er således i en aldersmæssig situation, hvor fysisk aldring er en udfordring for at opretholde og forbedre præstationer.

Undersøgelsen omfatter en teoribåret fortolkning og analyse af interviewene, og der er således tale om en abduktiv forskningsproces (Sparks & Smith 2014). Teorien og begreber om den flydende modernitet, og her særligt Baumans begreber om identitet, ’fitness’ og ’være i front af styleklobet’, har dannet den teoretiske forforståelse for undersøgelsen og udgjort grundlaget for fortolkningen af mening i interviewenes indhold og konkrete udsagn (Kvale & Brinkmann 2015).

## Analyse og diskussion

### *Jagten på fitness: Jeg vil og kan stadig forbedre mine tider!*

For Bauman (2005) er fitness et organiserende princip for sociale handlinger, som indebærer et konstant behov for og en følelse af at skulle nå højere idealer om fitness uanset hvad niveau, man tidligere har opnået. Denne følelse og forestilling gør sig også gældende for alle fire Masters Athletes. De har gennem de senere år forbedret deres tider og præstationer, og har alle ambitioner om stadig at blive hurtigere:

På 5-6 år, på trods af at jeg da var 39 år, så har jeg formået at sætte 26 personlige rekorder. I en moden alder, og jeg havde løbet i rigtig mange år inden, og havde egentlig lavet nogle rigtig fine resultater, og jeg tror stadig på, at jeg kan forbedre mig på flere distancer (M1).

K1 har i foråret 2016 forbedret sin rekord på 10 km, og som 46-årig løb hun sin bedste maratontid på 2.48. Hun tror på, at hun kan forbedre sig og løbe endnu hurtigere: ”Jeg tror aldrig, at jeg har nået toppen” og i forhold til hendes hurtigste maratonløb nævner hun, at ”da jeg kom ind og havde løbet, så kunne jeg have løbet hjem uden problemer. Så tænkte jeg, at når jeg har det sådan, så kan jeg løbe stærkere end det. Jeg tror, jeg kan løbe stærkere på 10 km, jeg kan løbe stærkere på halvmaraton. Det træner jeg altid efter”. Hun har samtidig nogle ønsker til kommende forbedringer: ”Jeg vil gerne løbe 35:59 på en 10’er... Jeg kunne godt tænke mig at løbe maraton på 2.45”.

For yngre eliteatleter er det helt naturligt og implicit, at de vil og tror på, at de kan forbedre deres præstationer. Dette er også tilfældet for de fire Masters Athletes, som alle uanset deres gode niveau og uagtet deres stigende alder alle udtrykker ønske om og en tro på, at de stadig kan forbedre deres præstationer og tider. Med Bauman kan man sige, at den livslange kamp for fitness aldrig synes at høre op, og den kan sågar blive afhængighedsskabende (Bauman 2005).

De to yngste af disse Masters Athletes, som er i midten af 40’erne, og som formår at løbe med om sejre og få podieplaceringer i de løb, som de deltager i, synes ikke at tænke på deres alder og aldersklasser i konkurrencer.

Jeg kan slet ikke forestille mig, at jeg skulle løbe løb, hvor jeg ikke tror jeg kunne vinde eller løbe stærkt. Jeg ved ikke, hvordan det skal gå (griner). Jeg gider ikke at tænke på det. Jamen, så kan du vinde din

aldersgruppe. Min aldersgruppe? Den kender jeg ikke noget til. Så der er jeg ikke nået til endnu. Det kommer måske på et tidspunkt (griner) (K1).

Bauman sætter begrebet om 'fitness' overfor begrebet 'sundhed' (Bauman 2005). Der er forskelle blandt de fire Masters Athletes i hensyntagen til og lytten til kroppens sundhed og signaler i bestræbelsen på at opnå fitness og optimere præstationer. De to kvinder følger ret stramt det, som står i deres træningsprogram, og lader dette overskygge eventuelle kropslige træthedssignaler, mens de to mænd giver udtryk for at lytte til kropslige signaler og modificerer i deres træning:

Det gør jeg ikke, jeg følger det, der står. Det kan så godt være, at jeg ikke kan løbe det tempo, men jeg prøver... Ja, i stedet for jeg er træt i dag, og et eller andet (K1).

Jeg tager ikke godt nok hensyn til det. Der er helt sikkert nogle træningspas, som jeg ikke skulle have lavet, men så har jeg gjort det alligevel de fleste gange. Jeg gør helst det, som står i bogen (K2).

Ja, det synes jeg. Især det jeg lægger ved siden af træningen i klubben... mærker efter og siger, det kan jo godt være, det ikke lige skal være 15 km i dag og jeg måske skulle nøjes med 10 eller 8 i dag, hvis man synes at man er træt eller er ved at få lidt ømme akillesener (M2).

Hvis jeg føler mig træt, hvis jeg føler mig uoplagt, så er jeg lynhurtig til at reagere på det. Det vil sige mærke efter, og sige, jeg skal nok ikke løbe så hårdt i dag, fordi jeg bare kan mærke, at jeg er for træt (M1).

De to kvinder her udviser en højere grad af lydighed mod at følge træningsplanen stramt. Kønsforskellene kan være en tilfældighed, men det kan også være tankevækkende og interessant at undersøge dette nærmere.

*Være i front af style-koblet: Jeg vinder og får anerkendelse i mit løbermiljø!*

I den flydende modernitets forbrugerismekultur må man bestræbe sig på at være i front af style-koblet og sammen med dem, der betyder noget for én

og hvis anerkendelse man søger. Den troværdige opskrift på at være i front er fremvisningen af style-koblets synlige og symbolske emblemer, og det at blive ved med at være foran sikrer dette tilhørsforhold (Bauman 2015). I bestræbelserne på at være i front af style-koblet søger disse Masters Athletes at vinde mesterskaber, løb, medaljer og podiepladser, hvilket betyder meget for dem:

Sidste år gik jeg jo efter at vinde en masse DM medaljer... og der vandt jeg jo også medalje på alle distancer fra 100 m til maraton, bortset fra 5000 m. Nogle var så holdmedaljer. Det var jo sjovt, at man kunne gøre det (M2).

K1 siger, at ”det er vigtig for mig at vinde løb... Det giver helt vildt meget” og K2 siger om det at vinde og vinde medaljer, at ”det synes jeg er skide sjovt. Og det motiverer mig rigtig meget til, at næste gang så gør jeg det sku’ igen”.

Emblemer i form af sejre, medaljer og podiepladser er kun en første forudsætning for at kunne være i front af style-koblet. Som Bauman fremhæver, så forudsætter det også, at disse emblemer fremvises i offentligheden: At man er kommet i besiddelse af disse sejre, medaljer og præmier må erklæres i og blive kendt i offentligheden (Bauman 2007).

Men hvor og hvornår emblemer bliver vist frem har afgørende betydning for den oplevelse, som man har, når man vinder. K1 nævner to løb i udlandet, hvor hun var afsted med én anden ven, som ved løbearrangementet skulle løbe en anden distance. Da hun begge gange skulle på podiet var hendes ven ude at løbe sit løb og var ikke vidne til podieceremonien. Hun fremhæver, at det for oplevelsen betyder noget, om der er nogle man kender, som ser på:

Da jeg vandt ... var oppe og få prisen ... jeg kender ingen der står dernede. Så jeg var faktisk ligeglad. Jeg stod deroppe, og det betød ikke så meget... For der er jo ingen man kan snakke med det om eller dele det med (K1).

Det er betydningsfuldt, at anerkendelsen kommer fra nogen, man kender. Alle fire Masters Athletes nævner, at de får lidt anerkendelse fra nogle familiemedlemmer, men at deres familier generelt ikke er så interesserede og ikke gider høre så meget om det. Det, som betyder mest for deres ople-



velse af anerkendelse, er at få den fra deres nære løbermiljø, som har samme interesse, gider høre om det, og ved hvad det handler om:

Man vil måske have anerkendelse fra nogle af dem, som man måske selv ser lidt op til og respekterer som løbere... Så det betyder mere, at få anerkendelse fra nogen, hvor man ved hvad de snakker om, og ved hvad det kræver af træning, endda flere års træning (M2)

Så har jeg jo en rigtig stor vennekreds, som består af tossede triatleter og løbere, som rigtig gerne vil høre, og det synes jeg, at man har behov for ... det betyder rigtig meget med anerkendelse, at man får at vide, at der du laver er sku' godt. Det indrømmer jeg blankt. Det giver også et boost og et kick (K2).

Ifølge Bauman ser vi beundrende op til berømtederne, som bliver eksempel til efterfølgelse og drømmerier (Bauman 1998). For disse Masters Athletes er de berømteder, som man ser op til ikke så meget de store verdensstjerner, men snarere dem som er i front af ens style-kobbel og nære løbermiljø. Og indenfor dette løbermiljø oplever disse fire Masters Athletes også, at andre ser op til og beundrer dem, hvilket opleves som anerkendende.

K1 fortæller, at der nu kommer løbere på 30 år til hende og siger, at når du kan blive ved, så kan vi også, og ”det er fedt, at man ligesom over for andre kan være et forbillede”.

På lignende vis fremhæver M2, at han nu selv oplever at være én af dem, som der bliver set op til: ”Der er jo faktisk nogle af de unge på holdet, som nærmest ser op til én... Det er jo meget sjovt, at der er nogen som sådan ser op til én. Der får man jo noget anerkendelse”.

Det er betydningsfuldt for disse Masters Athletes at være i front af style-koblet, og fremvise de vundne emblemer i form af sejre, medaljer og podiepladser. I dette style-koble og løbermiljø får de anerkendelse, både gennem den offentlige synliggørelse og fremvisning af bedrifterne, og ved at andre – og for dem ofte yngre – løbere i deres klub og løbermiljø ser op til og beundre dem. Det at blive ved med at være foran i style-koblet sikrer disse Masters Athletes anerkendelse og en følelse af ’tilhørighed’ (Bauman 2007).

### *Løb er det vigtigste for identiteten!*

Identiteter er ikke længere forudbestemte, men bliver til individuelle opgaver, som man vedvarende må arbejde på og skabe (Bauman 2000). Disse Masters Athletes lader sig ikke begrænse af tidligere tiders normer om, at konkurrence- og eliteorienteret sport hører til i ungdommen og de yngre voksne år. De har et ønske og begær om at dyrke deres sport på højt niveau, som giver dem glæde, og løb betyder meget for deres identitet:

Det er helt klart blevet en del af min identitet at være løber. Bruger meget tid på det og snakker meget om det. Det kan jeg da også mærke, at det er sådan ens venner og kolleger opfatter én... Man bliver jo også sådan lidt afhængig af løb... Ville være lidt af en udfordring, hvis man pludselig fik en skade, og slet ikke kunne løbe (M2).

Løb er for disse Masters Athletes så betydningsfuldt, at det indvirker markant på deres prioriteringer i forhold til andre livsområder i hverdagen som arbejde, familie og venner. Prioriteringer, som leder tanker hen på væsentlige ligheder mellem disse Masters Athletes og elitesportsfolk i forhold til den betydning, som de tillægger deres deltagelse i sporten. Indenfor elite- og professionel sport er fortællinger om sportspræstationer vigtige end fortællingerne fra andre livsområder (Douglas & Carless 2014), hvilket også synes at være tilfældet i fortællinger hos disse Masters Athletes.

Tre af de fire Masters Athletes har taget nogle valg, hvor deres idræt – i en vis udstrækning – også er blevet en central del af deres arbejdsliv og arbejdsmæssige identitet: De har valgt at få ansættelse i løbebutik og som livredder i svømmehal på bekostning af tidligere uddannelse/arbejde som folkeskolelærere og grafisk designer. De har gjort løb/idræt til en central del i både deres arbejde og fritid, og deres sportsmæssige interesse og karriere får første prioritet.

I forhold til venner og familie, som ikke er en del af løbermiljøet, laver disse Masters Athletes nogle prioriteringer, hvor deres træning får forrang fremfor aftaler med venner og familie:

Jeg går meget i biografen med venner, og der skal jeg tænke over, at hvis det er en sen forestilling, så kommer jeg først i seng kl. 24, og der kan jeg tænke over, hvordan det passer med det jeg skal træne næste dag. Så der kan godt blive udfordringer, og der kan jeg godt nogle gange melde fra... Skal vennerne ud og have nogle bajere en lørdag,

og det bliver sent, og i morgen skal jeg op og løbe 25-30 km, og så skal jeg bare tidligt i seng. Så der er nogle ting, som godt kan blive nedprioriteret, sociale ting, arrangementer (M1).

Disse Masters Athletes kombinerer deres løb og træning med ferieoplevelser, når de rejser ud i verden. Det er ofte selve løbet og løbeoplevelsen, som har forrang på disse ture, hvilket også kommer til udtryk i en sjov fortælling fra K1:

Det værste er når jeg skal på ferie... Det var især, da jeg var i Stockholm med nogle piger. Så siger de, at vi skal i byen, og så pakker jeg mine ting ud, og så har jeg kun mine løbeting med! Jeg kan slet ikke tænke at pakke almindeligt tøj. Jeg har kun mine løbesko og -tøj med, og øhh, vi skal ud og spise (griner).

Når disse Masters Athletes står med løbetøjet på og mødes omkring løb, så oplever de sig fælles og ens. Løb bliver det 'forenende fælles', og *det* man samles om. De tænker ikke på alder og aldersforskelle i forhold til dem, de træner og løber sammen med:

Når jeg tager til træning med de andre, så tænker jeg ikke på, at jeg måske er 10-15-20 år ældre end dem, som er omkring mig.... jeg tænker ikke så meget over min alder i forhold til min træning (M1).

Når man står med sit løbetøj på og kigger på de andre, så tænker jeg overhovedet ikke over, at dem ved siden af er tyve eller noget, slet ikke ... XX, som er et par og tyve, som jeg træner rigtig meget sammen med, der ser jeg det som om vi har den sammen alder, og faktisk kunne hun jo være mit barn (griner) (K1).

*"Alder er ingen forhindring. Det er en begrænsning, du pålægger dit sind"*<sup>2</sup>

Flere sociologer har i tidligere undersøgelser beskæftiget sig med og udforsket gruppen af Masters Athletes. Dionigi (2004, 2006, 2010) fremhæver, at

2 Sportsstjernen Jackie Joyner-Kersey, <http://www.msn.com/da-dk/sport/nyheder/39-fantastiske-sports-citater/ss-AAbucE4?ocid=spartandhp#image=19>

Masters Athletes i hendes undersøgelser er optaget af, hvordan deres sport foruden at give et nydelsesfuldt liv tillige er en strategi til at håndtere og modstå aldringsprocesser. De drives af frygten for 'deep old age' og 'fourth age': "All participants were motivated by the concern that if they stopped participating, they would become "old", "age badly"; og "participants expressed a desire to fight the ageing body and keep competing in sport until they were no longer physically capable" (Dionigi 2004:177-178).

Tulle (2007, 2008a, 2008b) har undersøgt 'veteran elite runners' i UK, og herunder deres erfaringer med at "møde" kropslig og social aldring. Hun fremhæver, at "the ageing process was often articulated within the discourse of decline" (Tulle 2008a:158), og at aldringsprocessen er karakteriseret ved flertydighed. Flertydigheden udtrykkes gennem dialektikken og den skiftende identifikation mellem at være gammel og føle sig ungdommelig. Gennem denne italesættelse udøver disse Masters Athletes deres aktive modstand mod den fremherskende diskurs om aldring (Tulle 2008a).

Blandt de fire Masters Athletes i nærværende undersøgelse synes denne optagethed af alder, og deres sports betydning for aldringsprocesser ikke at fylde på tilsvarende vis. De giver ikke udtryk for at tænke synderligt over alder og aldersforskelle, når de deltager i træning og løb, og de nævner ikke alder som bevæggrund og motiv for deres træning. De synes ikke at tale ind i og op imod en fortælling og diskurs om aldringsmæssig fysisk nedgang.

Masters Athletes er lidet undersøgt i dansk og skandinavisk sammenhæng. Det er derfor interessant at få ny viden om Masters Athletes i en dansk kontekst, og nærværende undersøgelse kan ses som bidragende til dette. Det, at vi i Danmark har så høj en andel af idrætsaktive i befolkningen og har så høj en andel af befolkningen som løber, kan måske give andre og interessante perspektiver. Eksempelvis er det tankevækkende, at Danmark langt overgår UK i den andel af befolkningen, som løber regelmæssigt: I Danmark løber 31% mod 5% i UK (Breedveld et al. 2015). Det er i Danmark mere almindeligt at dyrke idræt og herunder at løbe, og det kan have indvirkning på den betydning, som Masters Athletes tillægger løb for deres identitet og i deres liv. De danske Masters Athletes synes ikke på samme måde som Masters Athletes i de her refererede undersøgelser (fra angelsaksiske lande) at være optaget af alder, når de er i løbetøj og udøver deres sport.

Det er i denne sammenhæng interessant, at Baumans overordnede begreb om fitness er alment og ikke "har nogen alder", hvilket måske kan være medvirkende til at udfordre, undertone og fjerne alder som kategori og samfundsmæssig opgave. Tulle har nogle parallelle tanker i sine diskussioner

omkring Masters Athletes, og hvordan det kan rykke ved forestillinger om, hvad der er muligt som ældre, og dermed udfordre samfundsmæssige diskurser om aldring. Tulle diskuterer videre, at "the reconstruction of the ageing body as trainable and fit has an anti-ageing remit, in that it is geared towards the elimination of ageing as process and burden" (Tulle 2008b:346).

Med begrebet om fitness bliver træning til et individuelt ansvar gennem livet. Higgs og Gilleard (2015) har med inspiration fra Bauman beskæftiget sig med, hvordan fitness i vores forbrugerkultur skaber forventninger om, at man individuelt gennem fysisk aktivitet skaber et aktivt og fit 'later life', og de, som ikke formår at leve op til kravene om fysisk aktivitet, kan nemt blive stemplet som have fejlet. Alder bliver en begrænsning, man pålægger sig selv!

Masters Athletes synes at kunne udfordre kulturelle stereotyper omkring aldring og "the potential exists for Masters Athletes to inspire and increase motivation to partake in physical activity" (Horton 2010:133-134). På den ene side kan Masters Athletes således være rollemodeller for andre ældre, eller i hvert fald et bestemt segment af ældre, som ser disse 'ekstreme' Masters Athletes som motiverende og inspirerende. På den anden side kan Masters Athletes være kilde til skyldfølelse hos de ældre, som ikke er eller kan være med i gruppen med 'fit aging'. Nogle ældre vil sågar se disse Masters Athletes og deres fysiske aktivitetsniveau som "indeed intimidating, and not likely to inspire them to engage in more physical activity" (Horton 2010:128) – og måske endda have den modsatte og paradoksale effekt på deres fysiske aktivitetsniveau.

## Konklusion

Baumans perspektiv med den flydende modernitet giver nye perspektiver på betydningen af løb for Masters Athletes, og hvilken betydning dette har for løbeidentitet. Masters Athletes' jagt på fitness og vilje til og tro på forbedring af præstationer fortsætter uagtet deres hidtidige høje niveau og stigende alder. De går op i at konkurrere og vinde. Ved at vise deres emblemer frem i form af medaljer og podiepladser er de i front af style-koblet, hvilket giver dem anerkendelse i deres løbermiljø og oplevelsen af 'tilhørighed'. Løb er centralt for deres valg og fravalg i hverdagen og i forhold til andre livsområder, og deres liv med sport har store ligheder med yngre elitesportsfolk.

Masters Athletes har hidtil været lidet undersøgt i dansk og skandinavisk sammenhæng. Det er derfor interessant at få ny viden om Masters Athletes i

en dansk kontekst, og nærværende undersøgelse kan ses som bidragende til dette. Det, at vi i Danmark har så høj en andel af idrætsaktive i befolkningen og har så høj en andel af befolkningen som løber, synes at give andre og interessante perspektiver. De danske Masters Athletes synes ikke at være synderligt optaget af alder, når de er i løbetøjet og udøver deres sport. Alder synes for disse Masters Athletes hverken at opleves som motiver eller begrænsninger for deres løbemæssige præstationer.

## Litteratur

- Baker, J., Horton, S. & Weir, P. (eds.) (2010). *The Masters Athlete – Understanding the role of sport and exercise in optimizing aging*. New York: Routledge.
- Bauman, Z. (1998). *Globalization. The Human Consequences*. Cambridge: Polity Press.
- Bauman, Z. (2000). *Liquid Modernity*. Cambridge: Polity Press.
- Bauman, Z. (2001). *Community. Seeking Safety in an Insecure World*. Cambridge: Polity Press.
- Bauman, Z. (2002). *Arbejde, forbrugerisme og de nye fattige*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Bauman, Z. (2005). *Liquid Life*. Cambridge: Polity Press.
- Bauman, Z. (2007). *Consuming Life*. Cambridge: Polity Press.
- Bauman, Z. (2015). *Fagre flydende verden*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Breedvel, K., Scheerder, J. & Borgers, J. (2015). Running across Europe: The Way Forward. In J. Scheerder, K. Breedveld & J. Borgers (eds.). *Running across Europe – The Rise and Size of One of the Largest Sport Markets*. New York: Palgrave Macmillan.
- Dionigi, R. (2004). *Competing for Life. Older People and Competitive Sport. Thesis for the Degree of Doctor of Philosophy*. Australia: University of Newcastle.
- Dionigi, R. (2006). Competitive Sport and Aging: The Need for Qualitative Sociological Research. *Journal of Aging and Physical Activity*, 14, 365-379.
- Dionigi, R. (2010). Masters sport as a strategy for managing the aging process. In J. Baker, S. Horton & P. Weir (eds.). *The Masters Athlete – Understanding the role of sport and exercise in optimizing aging*. New York: Routledge.
- Douglas, K. & Carless, D. (2014). *Life Story Research in Sport. Understanding the experiences of elite and professional athletes through narrative*. London and New York: Routledge.
- Forsberg, P. (2015). Denmark: Running for the Sake of Running? A Profile and Segmentation of Danish Runners. In J. Scheerder, K. Breedveld & J. Borgers (eds.). *Running across Europe – The Rise and Size of One of the Largest Sport Markets*. New York: Palgrave Macmillan.
- Higgs, P. & Gilleard, C. (2015). Fitness and Consumerism in Later Life. In E. Tulle and C. Phoenix (eds.). *Physical Activity and Sport in Later Life*. Hampshire and New York: Palgrave Macmillan.

- Horton, S. (2010). Masters Athletes as role models? Combating stereotypes of aging. In J. Baker, S. Horton & P. Weir (eds.). *The Masters Athlete – Understanding the role of sport and exercise in optimizing aging*. New York: Routledge.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *InterViews. Learning the Craft of Qualitative Research Interviewing*. California: Sage Publications.
- Lepers, R. et al. (2013). Relative improvements in endurance performance with age: evidence from 25 years of Hawaii Ironman racing. *Age*, 35, 953-962.
- Overgaard, K., Andersen, L.J., Grønbæk, M., Lichtenstein, M.B., Nielsen, R.Ø., Pedersen, B.K. & Roos, E. (2014). *Supermotionisme*. København: Vidensråd for Forebyggelse.
- Pedersen, H. & Thing, L.F. (2016). "Løb for livet": En teoretisk sociologisk analyse af løbekultur. [Idrottsforum.org/pedersen-thing160914](http://idrottsforum.org/pedersen-thing160914).
- Rathwell, S. & Young, B.W. (2015). Modelling commitment and compensation: a case study of a 52-year-old masters athlete. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 7(5), 718-738.
- Reaburn, P. & Dascombe, B. (2008). Endurance performance in Masters Athletes. *European Review of Aging and Physical Activity*, 5(1), 31-42.
- Scheerder, J., Breedveld, K. & Borgers, J. (eds.) (2015). *Running across Europe – The Rise and Size of One of the Largest Sport Markets*. New York: Palgrave Macmillan.
- Sparkes, A.C. & Smith, B. (2014). *Qualitative Research Methods in Sport, Exercise and Health*. New York: Routledge.
- Tulle, E. (2007). Running to Run: Embodiment, Structure and Agency amongst Veteran Elite Runners. *Sociology*, 41(2), 329-346.
- Tulle, E. (2008a). *Ageing, the Body and Social Change – Running in Later Life*. Hampshire and New York: Macmillan.
- Tulle, E. (2008b). Acting your age? Sport science and the ageing body. *Journal of Aging Studies*, 22, 340-347.
- Tulle, E. & Phoenix, C. (eds.) (2015). *Physical Activity and Sport in Later Life*. Hampshire and New York: Palgrave Macmillan.