

Malin Hansen Skjelstad
Giret på sykkel

En kvalitativ studie av norske continentalryttere og deres syn på gråsonespørsmålet



Høgskolen i Sørøst-Norge
Fakultet for Humaniora, idretts- og utdanningsfag
Institutt for Idretts- og friluftslivsfag
Postboks 235
3603 Kongsberg

<http://www.usn.no>

© 2017 Malin Hansen Skjelstad

Denne avhandlingen representerer 60 studiepoeng

Forsidebilde: © Malin Hansen Skjelstad 2017. Alle bilder er tatt av forfatter.

Utøverne har samtykket i at bildet kan brukes. Ingen av mine informanter er avbildet.

Sammendrag

I forskningsprosjektet i forbindelse med masteren min ønsket jeg å undersøke hva norske continentalryttere tenker om bruken av både legale og illegale prestasjonsfremmende midler og metoder i internasjonal sykkelsport.

Det har tradisjonelt vært en oppfatning om at utøvere har to valg, et enten eller, om de vurderer å benytte seg av forbudte prestasjonsfremmende midler og metoder i jakten på seier. Jeg har ment at utøvere i tillegg har en tredje valgmulighet gjennom å bevege seg i et felt, en gråsoner, som ligger mellom det å være dopingfri og doping. For å forsøke å verifisere dette, tok jeg, for å lage meg et verktøy, utgangspunkt i en modell jeg laget etter inspirasjon fra forskere på dopingfeltet. Jeg reformulerte og supplerte forskernes modell ut fra teori, mine tanker og antagelser om beslutningsprosessene bak valg i sykkelsporten. Etter at modellen var satt opp, definerte jeg benevningene i modellen.

Jeg benyttet meg av kvalitativ forskningsmetode med 10 semistrukturerte intervju med norske continentalryttere og to feltarbeid. På denne måten ble det benyttet metode-triangulering.

Resultatdelen gav meg kunnskaper om hvordan continentalryttere tenker om egen idrett og hvordan de handler når det kommer til valget om å ta i bruk legale og illegale prestasjonsfremmende midler og metoder. Et av de viktigste funnene i forskningsarbeidet mitt er at utøvere har og bruker et tredje valgalternativ for å vinne konkurranser. Forskningsarbeidet mitt viser videre at gråsonen er et viktig område når det gjelder valg av hvilken tilnærming utøvere velger for å vinne. Norske continentalryttere mener at både legale og illegale prestasjonsfremmende midler og metoder brukes i stor skala, men det er i gråsonen doping foregår i internasjonal sykkelsport.

På bakgrunn av empirien min kom jeg frem til hvordan den endelige modellen min måtte se ut med hensyn til valg og påvirkninger utøverne står overfor når de skal velge hvilken type rytter, dopingfri-gråsoner-doping, de ønsker å være i kampen om måloppnåelse og eller seier.

Summary

In this research assignment in association with my master thesis I wanted to take a closer look upon which thoughts Norwegian Continental road cyclists have about the use of both legal and illegal performance enhancing drugs and methods in International road cycling.

Traditionally the perception has been that athletes have two choices. Either they want to use the performance enhancing drugs and methods to increase their chances towards victory, or they don't want it. My opinion has been that they also have a third option. This option is to stay in the so-called "grey zone" between drugged and clean. To verify this, I made a model inspired by earlier research on the subject. I adjusted it and added my own thoughts and other relevant theory on top of assumptions regarding the decision-making in the sport of Continental road cycling. I then defined the terminology in the model.

I took advantage of qualitative research methodology with 10 semi-structured interviews with Norwegian Continental road cyclists and two fieldworks. In this way, method triangulation was used.

The results gave me further knowledge about how Continental road cyclists are thinking about their own sport, and how they act when they have to make the choice to use legal or illegal performance enhancing drugs or methods. During my work I discovered that road cyclists are using this third option to win races. My work shows that this "grey zone" is an important area when it comes to road cyclists' decision-making in pursuit of victory. Norwegian Continental road cyclists said that both legal and illegal performance enhancing drugs and methods are frequently used, but the doping as we know it from the media is taking place in the "grey zone" when it comes to the international level. In pursuit of victory the road cyclists have to make a choice. They have to choose if they want to be clean, if they want to be a "grey zone athlete" or if they want to use illegal performance enhancing drugs and methods. There are a lot of external impacts on Continental road cyclists. I was looking at all of this, and of course the empirical evidence, when I was making my final model in this master thesis.

Forord

Å arbeide med masteravhandlingen har til tider opplevdes som et langt landeveisritt med islett av temporitt. Det har vært opp- og nedturer, klatring og sidevindskjøring, velt og flate lange strekker der man har kunnet senke skuldrene og nyte rittet. Jeg har fått oppleve at ritt kan være både og. I klatrepartier får man kjent på pulsen hva det vil si å være masterstudent. Så har jeg opplevd seire underveis som har gitt inspirasjon og gjort meg sterk de gangene bakkene har føltes for bratte. Masterarbeidet har gitt meg utrolig mye. I takt med utviklingen av arbeidet har jeg også kjent på en egenutvikling, ikke bare faglig sett og i det å skrive, men også som menneske. Jeg har lært utrolig mye, og jeg har møtt mennesker som har vært villige til å gi av seg selv og informere om idretten sin sykkelsport.

Jeg vil takke veilederen min, professor og dr.philos. i sosiologi Jan Ove Tangen, for det arbeidet han har lagt ned for at jeg skulle klare å holde balansen underveis og helt inn til målpassering. Et langt, tøft og krevende landeveisritt med punkteringer og sykkelskifte underveis endte med en langspurt fram mot og over målstreken. Takk for både taktikkprat og utenomsportslige samtaler. Din jobb som sportsdirektør er nå over for denne gang. Takk for et givende samarbeid.

Jeg har lagt frem en masteravhandling jeg er fornøyd med og føler jeg kan være stolt av. Det er vemodig, men samtidig godt å vite at masteroppgaven nå er levert. Jeg kan stolt si at jeg leverer et produkt som jeg føler behandler informantene mine med respekt, noe som har vært viktig for meg.

Til mine 10 informanter, continentalrytterne, vil jeg gjerne rette en stor takk. Uten deres velvilje til å delta i dette forskningsarbeidet ved å sette av så mye tid til meg og min studie, hadde det ikke vært gjennomførbart. Takk for at dere slapp meg inn i deres innerste tanker, refleksjoner, følelser og forståelser.

Kommissærene i NCF, og da spesielt en kommissær som har vært en begrepskvalitetssikrer både ved feltarbeid og under skrivingen, fortjener også en takk for innsyn i sin profesjon. I tillegg vil jeg gjerne takke continentallaget jeg fikk

anledning til å følge på ritthelg i Danmark. Tusen takk for innblikk, reflekterte samtaler, sykkelopplevelser på godt og vondt, magiske øyeblikk og sykkelhumor.

En stor takk til mine nærmeste for støtte når det stod på som verst og jeg var helt på stålet. Det har nok ikke vært enkelt å gi støtte gjennom vanskelige veiskiller, men vi kom oss igjennom. Nå er dette landeveisrittet ferdig.

En takk fortjener også soigneurene Ørjan Olsen og Jorunn H. Skjelstad. Dere har vært et støtteapparat som hele tiden har tilrettelagt for meg slik at jeg skulle få de beste forutsetningene for å klare å nå målet og prestere best mulig.

En stor takk fortjener også Stig Ove Skjelstad. Tusen takk for korrekturlesning og innspill til alle døgnets tider. Telefonsamtaler som har vært konstruktive, støttende, både hete og behersket. Telefonstemmen din kommer jeg nok ikke til å glemme. Uten deg, pappa, hadde ikke dette gått. Jeg kunne ikke fått en bedre hjelperytter.

Sykkelsesongen og landeveisrittet er nå over. Skjebnens ironi førte til at jeg måtte innta Tramadol mikset med paracetamol, legebeordret, på slutten av dette harde rittet, for å komme til mål. Ting må tydeligvis erfares på kroppen. Jeg avsluttet rittet som gråsoneutøver, for hva gjør man ikke for å fullføre ritt: *”Det er bare sånn man er skrudd sammen når man sykler og vil fullføre.”*

En stolt kaptein takker for alt.

Bø i Telemark

4.7.2017

Malin Hansen Skjelstad

”Transkribering”

Jeg sitter med hodet i skjermen,
vakuum i ørene og
fingre som flyger over tastaturet i utakt med klokka som fyker av gårde.

Jeg jobber konstant mot og med tiden.
Mot fordi klokken tikker,
med fordi tiden på opptakeren sakte går fremover.
Blir jeg ferdig i tide?

Jobben er hard, men den må bli gjort...
Transkribering, hvor lyd blir til tekst og teksten den blir lang.
En viktig og nødvendig aktivitet i kvalitativ forskning.

Intervju og transkribering er grunnlaget for analysen...
men før analysen, må mye på plass...
Minutter blir timer og timer blir dager.

Veien til analysen har status
4 intervju ferdig... 6 igjen...

Så da fortsetter jeg med skjermen i hodet, og vakuum på tastaturet
og håper det er lenge til juli kommer.

Malin Hansen Skjelstad, 10.2.2017

Innholdsfortegnelse

SAMMENDRAG	3
SUMMARY	4
FORORD	5
”TRANSKRIBERING”	7
INNLEDNING	11
BAKGRUNN FOR VALGET OG TEMA I MASTEROPPGAVEN	11
PROBLEMSTILLING	17
MODELLEN.....	17
<i>Prestasjonsgruppens ethos</i>	19
<i>Samfunnets oppfatninger og reaksjoner</i>	22
<i>Idrettssystemets logikk og virkemåte</i>	24
<i>Individets disposisjoner</i>	28
<i>Seieren og måloppnåelsen</i>	30
<i>Vurderinger og beslutninger</i>	35
<i>Handling</i>	37
<i>Dopingfri, gråsoner eller doping</i>	39
VIDERE GANG	45
METODE	46
KVALITATIV FORSKNINGSMETODE	46
METODETRIANGULERING	47
DET KVALITATIVE INTERVJUET	49
<i>Taushetslovens makt, omertà</i>	54
<i>Utvalget</i>	55
<i>Prøveintervju</i>	57
<i>Gjennomføring av intervjuene</i>	58
<i>Transkribering</i>	59
<i>Analyse</i>	60
FELTARBEID	62
<i>Feltarbeid Norges Cup-ritt i Bergen</i>	62
<i>Feltarbeid UCI-ritt i Danmark</i>	66
TYKKE BESKRIVELSER	72
VALIDITET OG RELIABILITET	74
RESULTATER	77
SYKLING SETT FRA SYKKELSETET	77
SYKLING SETT FRA KOMMISSÆRBIL	82
SYKLING SETT FRA FØLGEBIL	84
SYKKELHVERDAGEN	86
<i>Trening, kosthold og restitusjon</i>	89
<i>Vekt, utseende og idealer</i>	95
<i>Watt og taktisk smarte valg</i>	99
<i>Individuell lagidrett</i>	101
<i>Landeveissyklingens ulike grener</i>	102
APOTEK PÅ TO HJUL – GRÅSONEPROBLEMATIKK	104
<i>Balansekunst</i>	106
<i>Astmamedisin i hytt og gevær</i>	108

<i>På grensen er alle katter grå</i>	112
<i>Kortisonbruk på kanten</i>	114
<i>Pillekultur på godt og vondt</i>	115
<i>Stor eller liten sykkelbuss, gråsoner eller ikke?</i>	116
<i>Raskere restitusjon og bedre prestasjon</i>	117
<i>Smertedempede prestasjoner</i>	120
<i>Koffein</i>	124
DOPING - DEN RASKE LØSNINGEN TIL SUKSESS.....	125
<i>Fristende å prøve</i>	126
<i>Kortvarig gevinst</i>	127
<i>Mindre doping nå enn tidligere?</i>	130
<i>Ny prestasjonsfremmende teknologi</i>	134
DOPINGFRI – VINNE MED BUKSENE PÅ.....	135
<i>Etiske valg</i>	138
HANDLING – AVGJØRENDE VALG OG VIKTIGE BESLUTNINGER	140
<i>Vinne for enhver pris?</i>	141
<i>En konkurransefordel man kan velge bort</i>	144
<i>Optimalisere kroppen til å prestere best mulig</i>	145
VURDERINGER – RISIKOVURDERINGER.....	148
<i>Plassering, knuffing og velt i felt</i>	150
<i>Antidopingarbeid, frykt for å bli avslørt</i>	153
<i>Korrupsjon og fri bruk av doping</i>	156
SEIEREN OG MÅLOPPNÅElsen – LAGKAPTEIN OG HJELPERYTTER.....	159
<i>Viktigst at laget vinner</i>	162
<i>Det er ikke over før det er over</i>	166
PRESTASJONGRUPPENS ETHOS – VERDIER OG LAGFØLELSE	168
<i>Relasjoner i lag</i>	171
<i>Balansegang mellom skrevne og uskrevne regler</i>	174
<i>Pesing og ”sticky bottles” akseptabelt i visse tilfeller</i>	178
<i>Småjuks og snarveier til mål</i>	183
<i>Omertà får nytt liv</i>	186
IDRETTSSYSTEMET – PRESTASJONER OG FORVENTNINGER	188
<i>Press, refleksjon, fremgang og tilbakegang</i>	192
RYTTERNES OPPFATNING AV SAMFUNNET ELLER OMVENDT.....	198
<i>Sikkerhet og deling av veien</i>	200
<i>Økt sykkelinteresse, markedsføring og status til sykling</i>	203
LIVET SOM SYKKELRYTTER.....	207
<i>Drømmen, troen og fokuset</i>	210
OPPSUMMERING AV RESULTATKAPITTELET.....	218
DISKUSJON	222
INDIVIDETS DISPOSISJONER	222
PRESTASJONGRUPPENS ETHOS	223
SAMFUNNETS OPPFATNING OG REAKSJONER	225
IDRETTSSYSTEMETS LOGIKK OG VIRKEMÅTE.....	226
SEIEREN OG MÅLOPPNÅElsen	227
VURDERING OG BESLUTNING	228
HANDLING	229
DOPING	229
DOPINGFRI	231
GRÅSONEN	231

MODELLEN MED GRÅSONE, DOPINGFRI OG DOPING SOM VALG UTØVERE STÅR OVERFOR	235
AVSLUTNING	239
VEIEN VIDERE	242
REFERANSER.....	244
VEDLEGG 1: FORESPØRSEL OM DELTAKELSE I FORSKNINGSPROSJEKT	253
VEDLEGG 2: INTERVJUGUIDE.....	254

Innledning

Bakgrunn for valget og tema i masteroppgaven

Bruken av prestasjonsfremmende midler og metoder er en vedvarende utfordring i den organiserte idretten, nasjonalt og internasjonalt. Det kan synes som om den organiserte idretten og politikerne er enige om at prestasjonsfremmende midler og metoder som er definert som doping, er idrettens hovedproblem. Dopingmidlene og metodene gjør idretten uren, menes det, og det gjøres mye fra myndighetene og idrettens side i de fleste land for å minske eller få slutt på bruken av illegale, eller forbudte, prestasjonsfremmende midler og teknologier.

Dopingjegerne i Antidoping Norge og WADA, World Antidoping Agency, er ute etter å ta idrettsutøvere som bruker doping for å forbedre prestasjonene sine, slik at de kan straffes. Dopingkontroller blir tatt både før, under og etter konkurranser i tillegg til utenfor konkurransesesongene. Det blir tatt både blod- og urinprøver. I tillegg blir det brukt et meldepliktsystem som fungerer slik at idrettsutøvere på toppnivå, høyt nasjonalt eller helst internasjonalt nivå, må oppgi en tid på døgnet, i løpet av alle årets døgn, hvor de er tilgjengelige for å bli testet (AntidopingNorge, 2016f).

Idrettsutøvere, på ulike nivåer, har samme hovedmål som er å vinne konkurranser. Rune Andersen, tidligere WADA-direktør og spesialrådgiver i Antidoping Norge, uttalte følgende i et intervju på hjemmesiden til Antidoping Norge (AntidopingNorge, 2015c): *”Noen bruker dag ut og dag inn, år ut og år inn, på å trene på en skikkelig måte. De gjør det til sin perfeksjon”* (Andersen, 2014).

Samfunnet generelt ønsker også at konkurranser skal være rene og sunne, og at utøverne skal konkurrere på like vilkår. Bruk av dopingmidler fordømmes derfor. Antidopingkampanjer fra WADA og nasjonale kampanjer fra for eksempel Antidoping Norge blir iverksatt for å fortelle utøvere og unge i idrettslag og skoler at det å dope seg, er uetisk, ulovlig og helsefarlig (Lesjø, 2008). At bruk av dopingmidler er forbudt, gjør at doping blir en fordel for dem som velger å bruke det for å vinne konkurranser.

Noen velger å bruke doping, andre velger å være rene utøvere. Så har vi en tredje gruppe utøvere som velger å bruke prestasjonsfremmende midler og teknologier på en sann måte og i en sann mengde at det ikke betraktes som doping etter dagens dopingbestemmelser. De beveger seg i et felt jeg velger å kalle en gråson. Så blir spørsmålet:

Hva kan grunnene være til at utøvere tar ulike valg? Det har jeg som mål å finne mer ut av ved dette masterarbeidet.

Ser en på den organiserte idretten med utøverøyne, kan det hende at svaret på hva som er idrettens hovedproblem, er å vinne (Tangen, 2014). Den samme tenkningen ser det ut til at prestasjonsgrupper og idrettsmiljøer bestående av utøver, trener, lag, støtteapparat, osv. med et sterkt fokus på det å vinne, har. Hvordan når man målet å vinne? Holder det å være ren utøver, må man ty til gråsonevirksomhet eller er doping eneste løsning? For noen blir det å vinne så viktig og samtidig så vanskelig at de er villige til å ta i bruk forbudte prestasjonsfremmende midler og metoder.

Dopingproblemet forsøkes løst ved forbud, kontroller og sanksjoner. Det er i første rekke politiske myndigheter og idrettens organisasjoner som står bak disse forsøkene. Vinneproblemet blir av utøvere og lag forsøkt løst ved gråsonevirksomhet eller ved å bruke doping. De som løser problemet å vinne på disse måtene og ikke blir oppdaget eller avslørt, har løst problemet å vinne, slik jeg ser det. At jeg velger å se det slik, er selvfølgelig kontroversielt. Det kan synes som om professor i sosiologi Jan Ove Tangen (2014) også ser på fenomenet doping på denne måten i artikkelen *Å løse et problem som er en løsning*. Her snues hele problemet på hodet. At doping går fra å være et problem i noens øyne og en løsning i andres øyne, kan virke både absurd og selvmotsigende (Tangen, 2014). Vinneproblemet forsøkes altså av noen løst ved dopingproblemet. Gråsonevirksomheten er relativt ny innen den organiserte idretten og blir også benyttet for å løse problemet å vinne. På denne måten har vi fått et gråsoneproblem som har blitt en ny indikasjon på at man hele tiden forsøker å løse et problem som er en løsning.

Utøvere står gjerne ikke alene om beslutningen å ta i bruk forbudte prestasjonsfremmende midler og metoder. De blir kanskje lokket eller til og med truet til å gjøre det. Det kan stå ulike økonomiske eller kommersielle interessenter bak. Det kan også være team, eller prestasjonsgrupper med et sterkt fokus på det å vinne, som presser på for å ta i bruk ulovlige midler og metoder. Dette forekommer helst innen proffidretten der det er store pengepremier og sponsorinntekter å hente ut (Houlihan, Mottram, & Korkia, 2002; Waddington, 2000). Uansett årsak, frivillig eller frivillig tvang, er det idrettsutøveren som inntar de prestasjonsfremmende midlene eller benytter seg av forbudte metoder, som må stå til ansvar om eller når dopingbruken blir avslørt. Dette er skremmende med tanke på hva som foregikk i Øst-Tyskland, DDR, etter 2.verdenskrig. Ved oppløsningen av DDR fikk man innsyn i dokumentasjon på at det hadde blitt

bedrevet en oppfattende administrert sentralstyrt dopingkur på barn, både i pre- og tidlig pubertetsalder, i propagandaens tjeneste. Landets forutbestemte kommende idrettshelter ble dyrket frem i spesialiserte sportsskoler hvor de fikk trening og pleie, skriver idrettsforsker Verner Møller. De ble tilført forbudte prestasjonsfremmende stoffer og metoder, uten at verken foreldre eller barna selv visste noe om det. At DDR drev med dette, er en mørk side av dopingproblematikken (Møller, 1999).

Nesten daglig finner vi stoff om doping i en eller annen sammenheng i media. Idrettsutøvere som blir tatt for doping og får en dopingdom, blir uthengt i massemediene. De fremstiller juksemerkerne som dårlige forbilder. Overgangen fra å stå i mediens oppmerksomhet på en positiv, beundrende måte til en som vendes ryggen og blir skjøvet ut i det ytterste mørke, er stor og oppleves sikkert sterkt. Det å gå fra å være nasjonalhelt og ideal til å bli stemplet som en nasjonal skamlett, er ingen spøk, spesielt med tanke på at den som er blitt tatt for dopingbruk, erfaringsmessig blir stående alene i stormen. Uansett årsak er det idrettsutøveren som inntar de prestasjonsfremmende midlene, som må stå til ansvar i ettertid. Tidligere skiløper Bjørn Dæhlie mener at blir en utøver tatt, står en alene. Da kan en ikke skylde på andre. Doping er ene og alene utøvernes eget ansvar (Dæhlie, 1997).

I helse og omsorgsdepartementets forskrift om hva som skal anses som dopingmidler står det i §1: ”Som dopingmidler etter forskriften regnes: a) stoffer som er oppført på særskilt liste (dopinglisten) b) salter av disse stoffer og mulige stereoisomere, estere og etere av stoffene og deres salter c) blandinger som inneholder stoffer nevnt i bokstav a og b Med blandinger menes blandinger av enhver art i fast form, flytende form eller gassfase, oppløsninger, fortynninger, ekstrakter, konsentrater, farmasøytiske preparater og bearbejdede former av stoffene når bearbejdelsen ikke fører til en kjemisk endring av stoffene” (FOR-2013-0524-518, 2013).

Helse- og omsorgsdepartementets forskrift om hva som anses som dopingmidler er identisk med WADA sin definisjon av samme. Ifølge WADA sine bestemmelser skal minst to av følgende kriterier være tilstede for å inkludere et stoff eller metode på dopinglisten:

- “Stoffer eller metoder som har potensiale til prestasjonsforbedring
- Helserisiko for utøver
- Brudd på idrettens anseelse” (AntidopingNorge, 2016a, 2017).

“Det følger av straffeloven § 234 og 235 at det er ulovlig å tilvirke, innføre, utføre, oppbevare, sende eller overdra stoff som anses som dopingmidler” (AntidopingNorge, 2016e).

“Videre er det forbudt å bruke, besitte og erverve dopingmidler. Bestemmelser om bruk, besittelse og erverv av dopingmidler er regulert i legemiddeloven § 24 a” (AntidopingNorge, 2016e).

I kampen om å stå øverst på pallen, er det mange virkemidler som kan tas i bruk. Noen er innenfor og noen er utenfor regelverket. Regelbrudd får konsekvenser om det oppdages. I fotball, for eksempel, blir en stygg takling veid opp med et påfølgende frispark til den taklede spillerens lag. Fordelene ved taklingen blir forsøkt jevnet ut straks. Bruk av prestasjonsfremmende midler og metoder får konsekvenser først i etterkant om det blir oppdaget. En skiutøver for eksempel som har brukt prestasjonsfremmende midler før og eller under en konkurranse med mål å vinne, og middelet kan spores i en avgitt dopingprøve straks etter målplassering, får ingen umiddelbare konsekvenser for utøveren. Skiutøveren får medaljen og æren om han vinner. I etterkant, etter at dopingprøven har blitt analysert og viser seg å være positiv, kommer konsekvensene. Medaljen må leveres tilbake og utestengelse fra idretten for en tid blir gjerne resultatet.

Når ordet doping nevnes i forbindelse med en idrettsutøver, omtales eller oppfattes det som dopingmisbruk (Møller, 1999). Et eksempel på dette kan være det jeg opplever når jeg underviser om doping i faget *Idrett og samfunn* i den videregående skolen. Elevene bruker til å begynne med klare, unyanserte, gjerne fordømmende begreper som for eksempel juks, forbudt, straffbart, misbruk, lettvent og idrettens tapere når jeg ber dem forklare hva de forbinder med doping. Utsagnet idrettens tapere dveler jeg gjerne litt ved. Jeg utfordrer dem. Elevene sier at selv om de hadde vunnet konkurranse på konkurranse, var de idrettens tapere, fordi de benyttet lettvente løsninger for å oppnå suksess. De oppfatningene elevene gjør seg til talsmenn for, kan man definere som allmenne. Det er det inntrykket jeg sitter inne med når jeg snakker med mennesker utenom idrettsmiljøene om doping.

Værner Møller (1999) tar for seg begreper om doping i boken *Dopingdjævelen*. Her diskuterer og definerer han en del sentrale begreper som dopingmisbruk, dopingtvang og frivillig dopingbruk (Møller, 1999). Dopingtvang: Barn og unge blir utsatt for systematisk doping som de selv ikke er klar over forekommer. Frivillig doping: At en aktivt i samhandling med lege eller sportsledere tar en beslutning om å bruke prestasjonsfremmende midler og metoder i kontrollerte former. Dopingmisbruk: Frivillig doping som kan gå over til å bli uhensiktsmessig og ødeleggende, mulig avhengighetslignende tendenser (Møller, 1999).

Moderne idrett har et ekstremt fokus på det å vinne. Det forventes at grenser stadig skal sprenges. Nye rekorder etterspørres. Det er en hemningsløs dyrking av eneren. Alle konkurransefokuserte idrettsutøvere ønsker derfor å vinne. De er villige til å legge ned et tungt og for kroppen ofte belastende treningsarbeid, underlegge seg et stramt kostregime og sørge for god restitusjon for å bli best. I tillegg tar altså noen i bruk prestasjonsfremmende stoffer og metoder som ligger både innenfor og utenfor det som er tillatt. Fordelen kommer ofte i favør dem som beveger seg i gråsonen opp mot og dem som krysser den forbudte dopinglinja, om de ikke blir tatt. Klarer disse å "lure" dopingtesten, ved ikke å ha stoffet i blodet eller urinen når dopingprøven blir avlagt, er det jukserne som blir vinnerne. Taperne blir gjerne de som opererer i den uproblematiske gråsonen i forhold til grenseverdiene og de rene utøverne. De rene utøverne er de som av ulike grunner velger å ikke jukse og tar opp kampen om den øverste pallplassen uten hjelp av for eksempel kjemiske hjelpemidler. På bakgrunn av dette kan det være nærliggende å stille følgende spørsmål: Hva er det som gjør at utøvere velger som de velger, at de tar ulike valg?

Når situasjonen er slik at det ser ut som utøvere må bruke en eller annen form for prestasjonsfremmende hjelp for å vinne, tvinger det frem at seierssultne idrettsutøvere må sette til side både egne oppfatninger og sine etiske standpunkter i forhold til dette og behandle kontrasteringen objektivt. Når gråsonen og doping blir brukt som hjelpemiddel for å vinne, og utøvere lykkes med det, må idrettsutøvere som velger å ikke bruke hjelpemidler, innse at sjansen for å vinne blir mindre. Dette blir et problem for den rene utøveren som også gjerne vil vinne, men det kan også bli et problem for den utøveren som så vidt har krysset grensen over til gråsonen og blitt gråsoneutøver og for gråsoneutøvere som benytter seg av resepter av medisinske årsaker.

Behovet for å vinne står veldig sterkt hos idrettsutøvere. Det å tilfredsstille dette behovet er det de arbeider for hver eneste dag. De forsøker stadig å forbedre egne prestasjoner, slik at de ofte skal kunne oppnå målet å vinne. Målet nås kanskje ikke bare med hardt arbeid. Da ble ikke det løsningen. På leit etter løsningen, ved prøving og feiling i gråsonen, blir doping den ultimate løsningen på problemet å vinne for noen. Grunnen til at de lykkes ved å ta i bruk doping, er at doping er forbudt og at det derfor ikke er alle idrettsutøvere som ønsker å ta det i bruk. Doping blir da både en begrensning, på grunn av risikoen for å bli tatt, men også en utvidelse av det mulige. Gråsoner virksomhet kan plasseres i samme kategori. Gråsonen har en begrensning på samme måte som doping, men er også en utvidelse av det mulige.

I masterarbeidet mitt skal jeg se på idrettens hovedproblem som er å vinne. Jeg skal se på det å vinne og sette det opp mot det å tape. I tillegg skal jeg se på løsning versus problem. Problemet er altså å vinne, og en løsning er å ta i bruk prestasjonsfremmende midler og metoder. Problemet i idretten i dag er at doping er problemet, men det er ikke kompleksitetens problem, slik jeg ser det. Problemvalg fører gjerne til nye problem.

Skal en idrettsutøver ivareta sitt eget behov for å vinne neste konkurranse eller mesterskap selv om gråsoner virksomhet og doping må til for å vinne, eller skal utøveren vurdere muligheten for å bli oppdaget for juks med alt det fører med seg og handle ut fra det? Setter utøveren sikkerhet for ikke å bli tatt først, foran sitt eget behov for å slå konkurrentene og stå øverst på pallen? Hva med de etiske sider ved for eksempel å være en uverdigg vinner? Ønsker de å være ærlige vinnere? Slike og lignende problem må idrettsutøvere ta standpunkt til i løpet av sin idrettskarriere.

Problemstilling

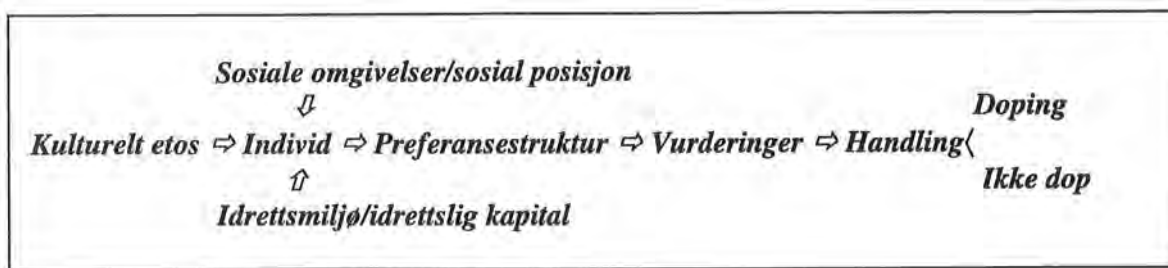
I forskningsprosjektet mitt i denne masteren ønsker jeg å finne ut hva norske continentalryttere tenker om at prestasjonsfremmende midler og metoder blir brukt for å vinne. Jeg skal intervjuer norske continentalryttere som har erfaring fra internasjonal sykkelsport, for å høre med dem hvilke tanker de har gjort seg på bakgrunn av observasjoner de har gjort, opplevelser de har og eventuelle erfaringer i forhold til bruk av prestasjonsfremmende hjelpemidler og teknologier i sykkelsporten. Jeg har derfor valgt følgende problemstilling:

Hva tenker norske continentalryttere om bruken av både legale og illegale prestasjonsfremmende midler og metoder i internasjonal sykkelsport?

Jeg er spesielt opptatt av å finne ut av hvordan sykkelsporten håndterer det å bevege seg i en gråsoner som verken er å være dopingfri eller å dope seg, men der det også brukes prestasjonsfremmende midler og metoder som i doping. En gråsoner kan defineres slik: *"En gråsoner er et område mellom to gjensidig utelukkende kategorier eller tilstander. Grensen mellom disse to er uklar. Det eksisterer derfor en gråsoner mellom det som er lovlig og det som er ulovlig"* (Internasjonal-ordboken, 2016). Grensen mellom det legale og det illegale er uklar. Det er det som gjør det så spennende å arbeide med dette emnet som jeg nå er i gang med. Kategoriene dopingfri og doping er krystallklare. Sistnevnte gjennom dopinglisten. Doping er det forsket på i årevis, og det finnes et rikholdig materiale. På området gråsonen i sykkelsporten, derimot, finnes det lite eller knapt tidligere forskning. Det ønsker jeg å gjøre noe med i min forskning i forbindelse med masteren min. Derfor går jeg til dette arbeidet med stor entusiasme og gleder meg til å høre hvilke tanker norske continentalryttere har omkring temaet gråsonen.

Modellen

For å komme frem til svar på problemstillingen min, vil jeg ta utgangspunkt i en modell jeg har laget etter inspirasjon fra forskere på dopingfeltet. Modellen jeg har laget, tar utgangspunkt i en tidligere modell som Tangen, Bergsgard, Barland og Brevik (1997) brukte i sin artikkel *To dope or not to dope*, for å beskrive gangen i beslutningsprosessen bak dopingbruk i idrett (Tangen, Bergsgard, Barland, & Brevik, 1997).



Figur 1: Modell av beslutningsprosessen bak dopingbruk i idrett (Tangen, Bergsgard, Barland & Brevik, 1997).

Denne modellen viser at kulturelt etos, idrettsmiljø eller idrettslig kapital, sosiale omgivelser eller sosial posisjon er med og påvirker individet når valg om bruk eller ikke bruk av doping skal tas. Preferansestruktur spiller også avgjørende rolle i individets vurderinger mot endelig handling.

Kulturelt etos vil si kulturelle særpreg eller oppfatninger som gjør seg gjeldende på et mer generelt samfunnsnivå. Artikkelen nevner fire ulike etos som forskerne mente kunne være virksomme i Norge på 1990-tallet, formålsorientert etos, verdiorientert etos, tradisjonelt-orientert etos og romantiskorientert etos. Ulike kombinasjoner av disse kunne tenkes å påvirke avgjørelsen om å bruke eller ikke bruke doping. Idrettslig kapital handler om å se på innflytelsen fra idrettsmiljøet. Sosial posisjon og sosiale omgivelser tok for seg yrke, kjønn, utdanning og press fra andre for å se om dette hadde påvirkning på valget.

Preferansestrukturen skulle kategorisere individets motiver for trening, supplement og tilskudd til treningen og etiske standpunkt hos individet.

Denne modellen har kun to valgmuligheter når det gjelder å bruke forbudte prestasjonsfremmende midler og metoder eller ikke. Modellen mangler en tredje valgmulighet, gråsonen. Den mangler også et overordnet mål for å benytte legale og illegale prestasjonsfremmende midler og metoder i et toppidrettsperspektiv, hvor vinne/tape står sterkt. Skal modellen kunne benyttes mot toppidrettsutøvere i ulike idrettsgrener i dag, må modellen videreutvikles. Den må suppleres med enda en valgmulighet for handling. Veien frem mot handling krever flere nyanser og innhold i den eksisterende modellen må endres og eller videreutvikles.

Det har gått en del tid siden denne modellen ble lagt frem første gang. Erfaring fra forskning viser at det noen ganger kan være svært tjenlig å bruke en modell for å generere antakelser eller hypoteser om sammenhenger mellom ulike faktorer og eller variabler når det gjelder et fenomens eller en hendelses eksistens eller endring. Modellen min bygger på forskningsbasert kunnskap, egne erfaringer eller egen realkompetanse og egne antakelser. Modellen er satt opp med utgangspunkt i Lave og March (1975), sin beskrivelse eller sin definisjon på hvordan en modell er eller bør være.

En modell er et forenklet bilde av en del av virkeligheten. Den karakteriserer noe av og eller fra den virkelige verden, men ikke hele verden. Det er en tenkemåte eller en oppfattelse av omverdenen. Den kan ligne litt på et bilde. Det er et utsnitt av det hele virkelighetsbildet. En modell er enklere enn selve fenomenet som den skal forklare eller representere (Lave & March, 1975).

Ut ifra mine studier av litteraturen på feltet har jeg kommet opp med følgende faktorer som spiller inn på utøvernes vurderinger og handlinger angående bruk og ikke bruk av doping. *Prestasjonsgruppens ethos* har sannsynligvis betydning for valget. Det samme har *samfunnets oppfatning*, *individet selv* og *idrettssystemet* vedkommende befinner seg i. Behovet for *sei*ere og *måloppnåelse* er nok en faktor jeg mener må ha betydning for hva utøveren bestemmer seg for å gjøre. Så *vurderes* det før utøveren går til *handling* eller ikke handling.

I det følgende skal jeg forklare hva som ligger i begrepene Prestasjonsgruppens ethos, Samfunnets oppfatning og reaksjoner, Idrettssystemets logikk og virkemåte, Individets disposisjoner, Seieren og måloppnåelsen, Vurderinger og beslutninger, Handling og *Doping*, *Dopingfri*. I tillegg skal jeg belyse et tredje valg, *Gråsonen*, utøvere tar for å vinne.

Prestasjonsgruppens ethos

Det første punktet har jeg kalt prestasjonsgruppens ethos. Det kan være laget eller klubbens holdninger, verdier, tenkesett og handlinger (Bergsgard & Tangen, 1993-97). Kulturen i prestasjonsgruppen har eller kan ha innvirkning på utøverens beslutninger, både mens utøveren er en del av prestasjonsgruppen og senere. Ethos kan slik få innvirkning på måten utøvere stiller seg til det å ta doping i bruk eller ikke (Bergsgard

& Tangen, 1993-97). Ethos kan også få innvirkning på måten utøvere stiller seg til det å drive gråsonevirksomhet.

Thor Hushovd og Lance Armstrong er to syklister med to forskjellige valg i forhold til prestasjonsgruppens ethos. I boken *Thor* skildrer Hushovd og Ravnåsen (2014) hvordan Hushovd fikk greie på at Lance Armstrong brukte doping. ”*Lance helt uopppfordret innrømmet at han hadde dopet seg*” (Hushovd & Ravnåsen, 2014, p. 385). I boken skriver Hushovd at han i ettertid har angret på at han ikke hadde sagt til Armstrong at han ikke hadde brukt doping, fordi han er redd for at Armstrong kanskje tror at også Hushovd brukte doping (Hushovd & Ravnåsen, 2014).

Lance Armstrong brukte altså doping og innrømmet offentlig bruken. Bloddoping, EPO, veksthormoner og kortison var metoder han benyttet seg av i alle år som proffsyklist (Hushovd & Ravnåsen, 2014). Lance Armstrong var innforstått med og trodde at alle andre rundt ham i sykkelmiljøet brukte prestasjonsfremmende midler og metoder for å vinne, at det var kulturen i sykkelporten. Sykkelsportens eller prestasjonsgruppens ethos, slik Armstrong oppfattet den, kan ha bidratt til dopingbruken hans.

I starten av Tour de France, 1998, blir fysioterapeut og dopingmassør til laget Festina, Willy Voet, tatt for å ha fraktet ulovlige preparater på oppdrag fra sykkellaget (Hushovd & Ravnåsen, 2014; Kaggestad & Nielsen, 2006). Voet sa i et politiavhør: ”*Rytterne elsket kraftfølelsen som blandingen av EPO og veksthormoner ga. Det virket som en bombe*” (Willy Voet i Kaggestad & Nielsen, 2006, p. 190). Det ble satt i gang en heksejakt i Tour de France det året. Fransk politi aksjonerte mot flere lag. Rytterne likte verken å bli mistenkeliggjort eller følelsen av å bli behandlet som kriminelle. De truet med at alle lag ville trekke seg om ikke politiet sluttet aksjonen. Dette førte til at den 17. etappen, fra Albertville til Aix-les-Bains, ble strøket fra resultatlistene og annullert på grunn av at rytterne aksjonerte etter 33 km på sykkelen. De syklet i samlet flokk over målstreken, for å markere sin misnøye med fransk politi (Hushovd & Ravnåsen, 2014). Her viste utøverne at de var en samlet flokk. Prestasjonsgruppens ethos bestemte handlingene til rytterne.

Thor Hushovd signerte kontrakt med profflaget Crédit Agricole i 1998 (Hushovd & Ravnåsen, 2014). ”*Jeg visste at Crédit Agricole var trygt, og jeg stolte på sjefen min, Roger Legeay, og hans holdninger*” (Hushovd & Ravnåsen, 2014, p. 194). Hushovd

sier i boken *Thor* at han kan forstå hvor blåøyd unge ryttere kan være når de i sitt første møte med profesjonell sykkel sport, stoler på dem rundt seg og dermed kan ende opp med å ta i bruk forbudte stoffer og metoder for første gang (Hushovd & Ravnåsen, 2014). Prestasjonsgruppens ethos har mye å si for enkeltindividets holdninger og handlinger. Hushovd selv ble preget av sjefens holdninger i Crédit Agricole, som ung rytter i proffligaen. Dette gjorde ham til en dopingfri utøver, mens Lance Armstrong kanskje møtte et annet ethos, som ønsket at utøverne skulle dope seg.

Et annet eksempel som kan brukes for å forstå en prestasjonsgruppes ethos, er det sykkel sporten definerer som moralen i sporten. De uskrevne reglene som alle må følge, bør følge og ikke bør følge. Det er veldig mange slike uskrevne regler i sporten. Nye og unge ryttere lærer seg raskt disse reglene, for reglene har gjerne en intensjon som gagnar utøverne generelt. En skal for eksempel ikke velte en annen rytter med intensjonen å ødelegge for motstanderen. Da ødelegger man ikke kun for seg selv og den man ønsker å ødelegge for, men også for mange flere (Møller, 1999). Dette på grunn av at alle sykler så tett. Det kan lett bli et større velt, noe som kan skape store ødeleggelse i både feltet og for den enkelte rytter. I verste fall kan det få betydning for utfallet av konkurransen.

I sykkelrittet Tour de France er det egne uskrevne regler. Går løypen gjennom en by som en av rytterne kommer fra, lar feltet rytteren, hvis han ligger i hovedfeltet, få kjøre i brudd alene inn til den byen for å motta ekstra hyllest. Rytteren stopper opp og prater med familie og venner helt til feltet kommer til byen. Da inntar han sin opprinnelige plass i feltet. Hvis utøveren ikke venter på feltet, men bruker det fiktive bruddet til sin fordel og sykler videre i brudd, slik at feltet må bruke ekstra krefter for å ta igjen rytteren, er dette å bryte reglene. En annen regel i Tour de France er at ingen rytter skal gå i brudd for tidlig. De unge utøverne lærer ganske fort hvorfor. Denne regelen er nødvendig for at rytterne skal klare å holde ut hele løpet. Alle innordner seg. Går en rytter i brudd i *langesonen*, eller kjører videre om en av favorittene har falt eller har skadet seg, ser utøverne selv på dette som juks og brudd på reglene (Møller, 1999). Idrettsutøverne selv er meget opptatte av de uskrevne reglene og at disse skal overholdes. Prestasjonsgruppens ethos er på dette området veldig sterk. De bryr seg nesten mer om disse praktiske reglene enn om at utøvere i feltet driver med forbudte stoffer og metoder.

Samfunnets oppfatninger og reaksjoner

Samfunnets oppfatning av sikkerheten i forhold til helse når det gjelder bruk av prestasjonsfremmende midler og metoder, er klar. Ett av kriteriene som skal være tilstede for å inkludere et stoff eller metode på dopinglisten, er at bruken kan være en helserisiko for utøver (AntidopingNorge, 2016a, 2017). Samfunnet generelt er betenkt over at utøvere utsetter seg for faremomentene ved bruken som også sees på som juks og som noe urettferdig. Det er ikke rettferdig å dope seg i forhold til konkurrenter som ikke doper seg. Derfor er antidopingorganisasjoner opprettet både nasjonalt og internasjonalt. WADA og Antidoping Norge arbeider med holdningskampanjer og testing av utøvere for å motvirke doping og juks i den organiserte idretten (AntidopingNorge, 2009a, 2009b, 2015a, 2015b, 2016a, 2016d; WADA, 2017).

Dopingforbudet er opprettet for at alle skal konkurrere på like vilkår samt for å ta vare på helsen til utøverne. I Blacks (1996) artikkel *Does the Ban on Drugs in sport improve societal welfare* blir dopingforbudets effekter og hvilken virkning det har på utøverne og konkurransene diskutert. Forbud fører til det stikk motsatte av intensjonene, hevdes det i artikkelen. Det konkurreres fortsatt ikke på like vilkår, fordi utøvere trosser forbudet og fortsetter å bruke prestasjonsfremmende midler. Forbudet mot kontrollerte stoffer og medikamenter har videre ført til at det har kommet inn og blir brukt dopingstoffer fra et ukontrollerbart marked. Dette fører til at utøvernes helse i større grad blir satt i fare. Konklusjonen i artikkelen er at om forbudet mot kontrollerte stoffer og medikamenter ble tatt bort, vil helsen til utøvere som bruker ukontrollerte stoffer og metoder, bli forbedret (Black, 1996). Dette støtter Tangen (2016) i sin kronikk *Doping – den ultimate løsningen i toppidretten*. Tangen skriver at om doping blir tillatt i nasjonal og internasjonal toppidrett, bør utøverne kontrolleres og medisineres av et medisinsk kompetent støtteapparat. De midlene og ressursene som i dag blir brukt på dopingkontroller og antidopingarbeid, kunne istedenfor bli brukt på oppfølging av helsekontroller av utøverne (Tangen, 2016).

Müller (2012) intervjuet Claudia Bokel, leder av Athlete's Commission. I intervjuet sier hun at utøverne selv skal ta del i sin egen kropp- og helserelevante beslutninger. Utøverne selv må være klar over hvilke medikamenter de tar. Det kan være å bli et problem, siden utøverne blir yngre og yngre. Dette er vi nødt til å ta stilling til og forstå alvoret av. Det er ikke bare den fysiske helsen som blir påvirket av dopingbruken og som det må tas hensyn til. Også den psykiske helsen må ivaretas. Det er først når kropp

og sinn er i balanse, topp ytelse er mulig (Bokel, 2012). Bokel mener at unge utøvere ikke er like interesserte og opptatte av hvilke medisiner de får av leger, medisiner som kan påvirke en dopingprøve. Dopingtester avslører stoffer inntatt opp til seks måneder bakover i tid (Bokel, 2012).

Anders K. Christiansen skrev en artikkel i VG 9. mars 2015 om en dopingrapport kalt *CIRC-rapporten*. De som arbeidet frem CIRC-rapporten, brukte 13 måneder på å finne ut at sykkelporten var et apotek på to hjul på 1990-tallet. Det blir hevdet at i sykkelporten har ting blitt bedre. Dopingkampen er blitt tatt på alvor (Christiansen, 2015). Frykten blant ryttere for å bli tatt har økt betraktelig, mye på grunn av innføringen av *Blodpasset*. I CIRC-rapporten står det at minst 69 forskjellige leger har bistått sykkelryttere med doping i perioden 1985 til 2014. Flere av disse legene er fortsatt involvert i sporten (Christiansen, 2015). CIRC-rapporten er informativ og interessant. Det er blitt gjennom utarbeidelsen forsket på dopingbruk helt frem til 2014. På bakgrunn av det overrasker det at ikke forskerne har funnet det, selv om det var utenfor mandatet, interessant å se på hva som finnes av og hvordan prestasjonsfremmende metoder og midler brukes i gråsoneromsomheten. Derfor mener jeg det er viktig å få belyst at gråsonen eksisterer og blir benyttet av utøvere og prestasjonsgrupper.

Samfunnet ser altså på bruk av forbudte prestasjonsfremmende midler og metoder som juks og fanteri. Det er samtidig et paradoks at publikum vil at idrettsheltene skal presse egne grenser og gi god underholdning. Dette kan skje om en hyperfysisk kropp klarer å overvinne den naturlige fysikken, men veien dit kan det tyde på at tilskuerne ikke bryr seg særlig om. Bare det umulige blir mulig på TV (Møller, 1999). Det kan tyde på at tilskuernes vilje til å utrydde doping for enhver pris, kommer litt i skyggen når håpet stadig er så sterkt om at idrettsutøverne skal gå over uovervinnelige grenser, gang på gang (Libération, 4. august 1998 i Møller, 1999, p. 139).

En konsekvens av idrettens vesen er dramatikken som oppstår mellom utøvernes prestasjoner og publikum. Det er denne interaksjonen som gjør idretten så fascinerende. Den idretten som trekker til seg flest tilskuere og medieoppmerksomhet, er den idretten som viser mest ambisjoner og seiersvilje (Møller, 1999).

Idrettssystemets logikk og virkemåte

Alle idrettsutøveres mål er å prestere i idretten sin, uansett hvilket ferdighetsnivå utøveren er på. Seieren er det alle søker. Heder og ære følger med den. I lokalavisen, i sosiale medier, i riksaviser, på internett osv. får utøveren oppmerksomhet om hun vinner. Alle ønsker å vinne. Ingen vil tape. De som trener aller mest, både fysisk, teknisk og psykisk, passer på å få tilstrekkelig restitusjon eller hvile, spiser strengt og sunt og har en vinnervilje som er sterk nok til å tåle motgang, har de største forutsetninger for å bli en vinner. De som er i stand til å ta ut det aller meste, til å lide mest, de som yter mest og risikerer mest, er mest sannsynlig de som står igjen som vinnere når konkurransedagen er over, noe også Møller (1999) er inne på.

En idrettsutøver møtes med forventninger, ikke bare fra seg selv, men fra trenerteam, støtteapparat og publikum. All sosial samhandling er kommunikasjon, forankret gjennom forventninger. Vi har forstått budskapet ved å innfri disse forventningene samt viderefører og slutter oss til kommunikasjonen (Luhmann 1984 i Tangen, 2009, p. 182). Når en idrettsutøver stiller til en konkurranse, ligger det forventninger i luften. Det er for eksempel forventninger om at hun skal gjøre et teknisk godt løp med en veldig høy hastighet, eller at arbeidsoppgavene skal gjennomføres så nøyaktig og med en slik presisjon og prestasjon at det kommer et positivt resultat ut av konkurransen. ”*Vis at du kan*” ”*Gå fort, forttere, forttest*” (Tangen, 2009, p. 183). Ethvert sosialt rom er en materialisering av unike tause forventninger og unike tause budskap (Tangen, 2009, p. 183). Luhmann sier at forventningene kommer av det problemet som han betegner som dobbel kontigens (Luhmann 1984 i Tangen, 2009, p. 183). Det Luhmann mener er at både Alter og Ego har erfart tilfeldige ting i verden, hvor de begge forventer både det ene og det andre, men at det man forventer ikke nødvendigvis blir slik en hadde tenkt. Både Alter og Ego kan være med å påvirke utfallet i en bestemt situasjon, samt bestemme meningen i den aktuelle situasjonen (Tangen, 2009). Forventningene forandrer seg fra øyeblikk til øyeblikk slik som systemets struktur. Forventninger har en funksjon tross kompleksiteten og kontigensen. De skal orientere både tanken og kommunikasjonen på en stabil måte. Forvaltningsstrukturen gjør det mulig å reproducere en rekke nødvendige operasjoner i psykiske og sosiale systemer og slik garanterer man for at elementene i systemet kobles til hverandre og at kommunikasjonen fortsetter (Tangen, 2009). Denne strukturen kan noen ganger være materialisert som tause forventninger (Tangen, 2009). Det kan være tause forventninger,

som tidligere nevnt, til idrettsutøverne når de står på startstreken. Det er ikke alltid idrettsutøverne klarer å innfri denne kommunikasjonen, og hun kan muligens få en følelse av at hun ikke innfrir disse forventningene, slik som Luhmann sier det er mulig. For en idrettsutøver som føler at hun ikke lykkes og samtidig kjenner på at hun ikke innfrir støtteapparat og publikums forventninger om å vinne og prestere bedre, kan det føre til brudd på kommunikasjonen. En idrettsutøver kan tenke på ulike former å innfri disse forventningene på, for å holde kommunikasjonen i gang slik at elementene i systemet kobles sammen igjen. Spørsmålet hver enkelt utøver da må stille seg, er hvor langt hun er villig til å gå for å innfri de tause forventningene fra seg selv, støtteapparat og publikum (Tangen, 2009).

I forhold til viktigheten av å vinne har det også blitt forsket på målorientering i tilknytning til holdninger mot doping. Sas-Nowosielski og Swiatkowska (2008) kom i sin studie frem til at uavhengig av type målorientering, har kvinnelige utøvere fordelaktige holdninger knyttet til doping kontra mannlige utøvere. Studien viser at flere utøvere med høy egoorientering/lav oppgaveorientering har negative holdninger til bruk av doping. Utøvere med høy oppgaveorientering/lav egoorientering derimot, har positive koblinger til dopingbruk. Ut ifra disse resultatene konkluderte de med at det ville virke preventivt i forhold til dopingbruk å skape et motivasjonsklima som fremmer oppgaveorientering (Sas-Nowosielski & Swiatkowska, 2008).

Idrettssystemer blir dannet når en handling oppstår som et sett av flere operasjoner som rekursjon, noe som vender tilbake eller gjentar seg periodisk, for å produsere nye like handlinger. Dette i kontrast til handlinger som gjentar seg bare som muligheter. Idrett som sosialt system er et nettverk eller en kjede av handlinger som er kommunikative, som bekrefter sin gyldighet til bestemte forventninger som er blitt til ut fra den første grunnleggende begrepsforskjellen, distinksjonen (Tangen, 2004). Idrettens forventninger er forankret og knyttet opp mot det symbolsk generaliserte mediet, og den koden som kan leses ut av mediets struktur. Den strukturelle egenskapen som er viktigst ved et symbolsk generalisert medium, er hvordan den ordner kommunikasjonen ut ifra en binær kode. En kode er unik ut ifra hvert enkelt system (Tangen, 2004). Kompleksiteten som systemet observerer, blir redusert til å tilordne kommunikasjonen til to logiske verdier, en negativ og en positiv verdi (Tangen, 2004). Den negative verdien beveger seg over på refleksjon over kontigens; hva gikk galt, hva kan gjøres annerledes? Den positive verdien fyller en tilslutningsfunksjon og motiverer for

gjentakelse (Tangen, 2004). Tangen (2004) mener at det finnes en kode i det symbolsk generaliserte mediet, seier, som er asymmetrisk innrettet slik at en verdi motiverer for gjentakelse og den andre verdien reflekterer over kontigens og forbedring. Luhmann (1984) og Tangen (2004) er enige, men de har satt ulik verdi på kontigensen. Luhmann bruker vinne/nederlag, mens Tangen bruker den binære koden vinne/tape. Alle mulige handlinger og hendelser som forekommer i idrettssystemet, tilordner seg denne binære kode (Tangen, 2004).

Gjennom kommunikasjon og refleksjon over den binære kode, lukker idretten seg inne. Samfunnet og omverden for øvrig blir holdt utenfor denne koden. Grunnen til dette er at alt som ikke kan underordne seg koden vinne/tape, blir holdt utenfor (Tangen, 2004). Alt som kommuniseres innenfor idrettsfeltet, blir relatert til den binære koden. Koden blir på denne måten den differansen som systemet bruker for å observere sine egne operasjoner, hvilke operasjoner bidrar til reproduksjon av systemet og hvilke operasjoner bidrar ikke. Den binære koden i idrettssystemet er grunnlaget for å produsere utøvere, idrettsanlegg, idrettsarrangement, dommersystemer og treningsforberedelser (Tangen, 2004). Den binære koden er meget sentral i en idrettsutøvers hverdag. Alt dreier seg om å vinne og tape, men aller mest vinne. Noen er villige til å vinne for enhver pris, koste hva det koste vil. De ønsker å havne på den positive verdien som motiverer for gjentakelse. Den binære koden kan være en så sterk motivasjon for utøvere at alt de gjør og kommuniserer omhandler denne koden.

Luhmann bruker ikke kun den binære koden når han omtaler funksjonelle delsystemer. Luhmann sier at i noen viktige funksjonelle delsystemer kan det utvikles en form for dobbelkoding, i form av primærkoding og sekundærkoding (Tangen, 2004). Det er flere systemer som har slike dobbelkodinger. Økonomisystemet har eiendom i tillegg til primærkoden som er penger, og i det medisinske systemet suppleres sekundærkoden arv, er en sykdom genetisk betinget eller ikke, med den binære koden frisk/syk (Luhmann 1988, 1990a i Tangen, 2004, p. 63). I idrettssystemet har vi fått sekundærkoden bedring/tilbakegang i tillegg til den binære koden vinne/tape. Idretten har fått denne tilleggskoden som en følge av forskning på prestasjonsforbedringer. Denne forskningens barn er at idretten gikk inn i en fase der det skulle kalkuleres mer. Beregning av tidsenheter, treningsmengder, næringsinntak og vinnerhyppighet ble mer og mer vanlig. Det førte til at det meste innenfor idretten skulle standardiseres. Idrettsprestasjonene skulle kalkuleres gjennom gram, sekund og centimeter. En diskos skulle

veie 2 kg for menn, uansett hvor i verden den skulle kastes (Tangen, 2004). I tillegg skulle idretten vertikaliseres ved at alle idrettsprestasjoner skulle standardiseres, kalkuleres og kvantifiseres. En forutsetning for at disse operasjonene skal kunne fungere, er at deltakerne i det sosiale systemet er disiplinerte gjennom at de viser lydighet og orden, godtar laguttak, følger et treningsopplegg til hver minste detalj (Tangen, 2004). Kvantifisering, kalkulering, standardisering, vertikalisering og disiplin er fem tendenser som utgjør idrettens rasjonalitet (Tangen 1989 i Tangen, 2004, p. 63). Idrettens rasjonalitet er uttrykt i det olympiske motto som er *Citius-altius-fortius* som oppfordrer idrettsutøvere til stadig å prestere bedre, sette nye rekorder og sprengre grenser (Tangen, 2004).

Sekundærkoden, bedring/tilbakegang, som Luhmann (1988, 1990a) og Tangen (2004) benytter, ønsker jeg å endre til fremgang/tilbakegang her, fordi jeg synes det virker mer naturlig å snakke om fremgang fremfor bedring i denne sammenhengen. For meg ligger det det samme innholdet i begrepene. Sekundærkoden fremgang/tilbakegang bidrar til at en utøver uansett om hun har vunnet eller tapt, reflekterer over om prestasjonen var bedre eller dårligere enn forrige gang. Vinner hun og hun har prestert bedre, da har hun gjennomført alle operasjonene riktig. Vinner hun, men prestasjonen var dårligere enn forrige gang, er det en pekepinn på at noe må forbedres. En refleksjon over prestasjon, treningen og treneren blir satt i gang. Taper hun med forbedring, er det ikke så farlig, men taper hun uten fremgang eller tilbakegang, kan dette få helt andre konsekvenser, som for eksempel endring av treningsopplegg, for treneren eller taktikken. Skjer dette, kommer det vanligvis også et press fra media om utøveren er i fremste rekke nasjonalt eller internasjonalt innen sin idrett, press fra støtteapparat og utøveren selv, om hvorfor løpet eller konkurransen gikk som det gikk (Tangen, 2004). Det er et stadig press, både fra idrettssystemet selv, utøveren og menneskene som forholder seg til idrettssystemet om stadig å bli bedre, sterkere, flinkere og prestere høyere. Hvordan påvirker dette utøveren? Kan det påvirke i en slik grad at utøveren er villig til å bruke forbudte stoffer og metoder for å prestere og leve opp til disse forventningene? Noen utøvere velger å ikke bruke det forbudte, andre velger å bruke det, men i ulik grad. Alle disse tre utøvertypene har ett felles mål som er å vinne konkurranser. De arbeider etter ett og samme motto, å bli bedre, bli sterkere og bli raskest mulig best.

Den positive verdien av den binære kode vinne/tape i moderne idrett, er å trene enda mer, forbedre utstyr og planlegge nye treningsopplegg og metoder, forberede seg på å

parere nye taktikker fra motstanderne samt bruke mental trening aktivt. Det er dette idrettsutøvere ønsker når de driver med idrett. De ønsker å vinne. Vinner man, ønsker man å forbedre seg. Taper man, vil utøveren starte en refleksjonsprosess over hva som gikk galt, hva kunne ha vært gjort annerledes, var opplegget for dårlig, var det for dårlige forberedelser?

Individets disposisjoner

Alle de tre punktene, prestasjonsgruppens ethos, samfunnets oppfatning og idretts-systemets logikk, påvirker utøveren ved valg. Gjennom sosialisering kroppsliggjøres omgivelsenes forventninger og krav. Utøverens habitus trer frem som utøverens individuelle karakteristiske sett av disposisjoner for handling (Calhoun, 2011). Individet kan velge å spille en rolle ut ifra hva som passer med ens egen status, med andre ord en sosial prosess med matchende disposisjoner i en sosial orden (Calhoun, 2011). Habitus er et møtepunkt mellom organer og institusjoner. Det er den grunnleggende måten der hver person som biologisk vesen slutter seg til den sosiokulturelle orden slik at de ulike valgene i livet gir mening (Calhoun, 2011).

Bourdieu var ikke den første til å ta i bruk begrepet habitus, men han gjorde det til et sentralt teoretisk begrep. Bourdieu definerer habitus slik: *”...et sosialt konstitueret system af strukturerte og strukturerende holdninger, der er tilegnet i en praksis og konstant er orienteret mod praktiske mål”* (Bourdieu & Wacquant 1996: 106-07 i Prieur & Sestoft, 2006, p. 39). Habitus kan også forklares som et system av varige disposisjoner som skaper og strukturerer fremstillinger og praksis. Med andre ord er habitus erfarte og tillærte disposisjoner for å handle på bestemte måter. Disse disposisjonene er kroppsliggjorte og kan forstås som noe som er til disposisjon. Disposisjonene kan også omtales som ressurser eller som et repertoar av handlemåter som kan benyttes og aktiveres i nye situasjoner (Prieur & Sestoft, 2006).

Habitus skisserer en sosialisert kropp, en strukturert kropp som har tatt inn over seg strukturene fra omverdenen. Disse ytre strukturene blir omdannet til indre strukturer, på en måte som kroppsliggjorte skjemaer som bygger oppå hverandre (Prieur & Sestoft, 2006). Hvilke strukturer er det idretten og samfunnet har skissert, som fører til at enkelte utøvere må ta i bruk doping? Fra barnsben av har vi alle ut fra vedtatte normer og regler i samfunnet lært hva som er riktig og hva det er galt av oss å gjøre. Gjennom deltagelse i lek og idrett lærer vi at det for eksempel ikke er lov til å jukse for å vinne. Å

jukse bryter med idrettens Fair Play- prinsipper. Likevel er det utøvere som bryter med den habitusen de har opparbeidet igjennom livet og jukser. Hva får idrettsutøvere til å gå så langt som å ty til doping for å komme i historiebøkene? Hva skjer når utøvere først har tatt i bruk doping for å vinne? Bli det en del av deres habitus, en naturlig del av hverdagen?

Bourdieu var tidligere rugbyspiller. Han var opptatt av spillet for spillets skyld. For å bli god i spillet og idretten, trengtes det noe mer enn bare det å kunne reglene (Calhoun, 2011), *"...but having a "sense" of the game, a sence of how to play"* (Calhoun, 2011, p. 362).

Oppfattelsen eller utførelsen av timing er et produkt av det Bourdieu legger i begrepet habitus. Det er kapasiteten hver utøver i selve kampen har til å improvisere neste trekk, neste handling eller det neste skuddet, og samtidig gjøre dette med en intuitiv bevissthet om hva de andre spillerne vil komme til å gjøre i situasjonen (Calhoun, 2011).

Ingen er født med habitus. Habitus er noe vi tilegner oss gjennom fysiske repetisjoner og blir en vane. I og med at habitus blir kroppsliggjort, handler vi ut ifra kroppslig tillært vane og ikke bare gjennom tankens kraft (Calhoun, 2011). Disse egenskapene er da en del av utøverens habitus (Calhoun, 2011). En volleyballspiller, for eksempel på toppnivå, har øvd i lang tid, ja, kanskje over år, på de ulike teknikkene og bevegelsene spilleren kommer til å få bruk for i løpet av en volleyballkamp. Det innlærte har blitt automatisert. Bevegelsesmønsteret er intuitivt og til dels refleksstyrt. For å bli en virkelig god volleyballspiller, trengs det noe mer. Da må spilleren ha øye for spillet. Hun må sense det og forutse motstandernes mottrekk, samt medspillernes handlinger og handle ut ifra det. For å mestre dette på en god måte, må spilleren ha lang kamperfaring. Det er dette som er habitus.

Individet kan bli påvirket av flere faktorer, og flere faktorer kan ha innvirkning på individets beslutningsprosess. Kroppsfokus og utseende er noe vi mennesker er opptatt av. Barland, Tangen og Johannesen (2010) fant et gjennomgående trekk hos sine respondenter om hvor seriøst fokuset på kropp, trening og utseende var. Doping skulle kunne forme kroppen slik at det gav muligheter til "å forme livet." Doping inngikk i et livsprosjekt. Alt som dreide seg om trening, kosthold og doping, ble tatt veldig seriøst (Barland, Tangen, & Johannessen, 2010).

Spillernes innsatsvalg påvirker vannersansynligheter. Bruk av prestasjonsfremmende midler og metoder kan påvirke disse vannersansynlighetene. Innsatsnivået på konkurransene er satt til det maksimale på grunn av at idrettsutøverne har forberedt seg i måneder og år før viktige konkurranser som for eksempel Olympiske Leker. Under konkurransene ser det ut til at utøvere prøver å oppnå topp ytelse i alle situasjoner. Det er maksimal innsats. Utøvere agerer som utsagnet ”Winning isn’t everything, it is the only thing” ” Å vinne er ikke alt, det er det eneste ene” (Berentsen, 2001).

Seieren og måloppnåelsen

Utøvere arbeider mot måloppnåelse som enten kan være seier eller forbedring. Det er derfor utøveren trener og konkurrerer. På veien mot målene kan beslutningsprosessen bli påvirket av mange faktorer.

Symbolisk kapital er en hvilken som helst egenskap som kan oppfattes av sosiale deltagere som anerkjenner og verdsetter denne egenskapen (Prieur & Sestoft, 2006). Ære er en form for symbolisk kapital som ofte blir brukt som eksempel på det. En persons ære vil kun eksistere i form av andres oppfattelse av personen. De andre må ut fra klassifiseringssystemer oppfatte og vurdere både visse egenskaper og oppførsel som ærefulle eller vanærende. Et klassifiseringssystem er delvis frembragt via en kroppsliggjørelse av de objektive strukturene i det pågjeldende feltet. Det vil si at det ligger et mønster i feltet som beskriver fordelingen av kapital i feltet. Blant idrettsutøvere gir kroppslig kapital symbolisk kapital. ”*Den symbolske kapital er til dels feltspecifikk og opnås gjennom handlen i det pågældende felt*” (Prieur & Sestoft, 2006, p. 67). I det moderne samfunn kan altså symbolisk kapital hentes fra alle øvrige former for kapital (Prieur & Sestoft, 2006).

Streben etter og kampen mot anerkjennelse kan komme til syne gjennom ulike sider ved menneskets handlinger. Et spørsmål som blir stilt, er om ikke symbolisk kapital og anerkjennelse i for høy grad viser til kampen om å bli lagt merke til (Prieur & Sestoft, 2006). Idrettsutøvernes hverdag handler om å øke prestasjonene slik at de enten kan komme øverst på pallen eller bli lagt merke til av trenere og andre. Staten og den øvre sosiale klasse i samfunnet har en sentral rolle i det moderne samfunnet når det gjelder tildeling av symbolisk kapital (Prieur & Sestoft, 2006). De har myndighet til å tildele identiteter og verdighet gjennom å irettesette, dømme og verdsette den enkeltes handlinger. Denne tildelingen av sosial kapital kan være både positiv og negativ (Prieur

& Sestoft, 2006). Toppidrettsutøvere blir ofte hyllet for deres prestasjoner i konkurranser og således gjort til helter og forbilder. De kan til og med bli symboler på nasjonal identitet. Slik sett vil en dopingdom ikke bare kaste en mørk skygge over egen karriere og person, men også over nasjonens identitet. Hvor mye eller ofte reflekterer utøvere over dette før de tar i bruk eller er villige til å ta i bruk prestasjonsfremmende midler og metoder?

Objektive relasjoner mellom posisjoner innebærer at posisjonene er objektivt definert i forhold til hverandre, på en slik måte at andre aktørers subjektive mening og oppfattelser ikke endrer noe. Det er avgjørende for en analyse av et felt at gruppene som konkurrerer om en spesifikk praksis i feltet, blir definert av systematiske forskjeller. Det er dette Bourdieu legger i begrepet posisjoner. Disse forskjellene kan forstås ut fra begrepet kapital som hos Bourdieu betyr økonomisk kapital, men også kulturell eller symbolsk kapital (Sestoft, 2006).

En idrettsutøver som ser for seg å bli en av de beste innen sin idrett og derved vinne konkurranser, må belage seg på hardt arbeid. Noen er til og med villige til å ta i bruk doping for å vinne. Dermed kan doping bli løsningen for å prestere bedre og på den måten få inn mer kapital. Dette kan være kulturell kapital, fordi utøverne blir forbilder og helter på grunn av prestasjonene sine, eller de får en bedret økonomi som en følge av plasseringene i konkurranser og eller sosial kapital på grunn av den økte anerkjennelsen det medfører å være en vinner.

En annen type spesifikk kapital i et felt er symbolsk kapital som betyr mengden av anerkjennelse (Sestoft, 2006). Dette er et svært relevant punkt i forhold til dopingproblematikken. Det er lett å dra konklusjoner om at de som bruker doping, ønsker den anerkjennelsen de får ved å komme på førsteplass. Eller at de som bruker doping, kanskje søker anerkjennelse for den forbedringen de har fått til.

Feltets autonomi består av indre motsetninger som igjen vil si motsetninger eller konflikter mellom posisjonene. Disse konfliktene er igjen helt eller delvis uavhengige av ytre press og makter som for eksempel politiske eller økonomiske (Sestoft, 2006).

Seieren eller måloppnåelsen betyr mye eller alt for utøverne. Når løsningen ligger der, kan den friste selv om holdningene er motstridende. Noen av de informantene til Barland, Tangen og Johannesen (2010) som brukte doping, hadde en negativ holdning til selve dopingbruken. De mente det var juks og kunne, om bruken kom frem i lyset,

redusere betydningen av den kroppen de hadde klart å trene opp. Doping var kun en løsning der og da, for å gi resultater på kort sikt. Når målet var nådd, ville det ikke være bruk for mer doping. Doping hadde da mistet sin funksjon (Barland et al., 2010). Målet stod sterkt i fokus. Den kortsiktige gleden og resultatene var det som veide mest opp for dopingbruken, ikke de negative holdningene som falmet litt i glansen av seier og mål-opnåelse. Ble dopingbruken oppdaget, kom skammen over bruken, og den æren de hadde oppnådd, var ikke like stor.

Det økonomiske bildet kan ikke fornektes. Kommersialiseringen av sporten har forvandlet idretten, og spesielt eliteidretten, til en så lukrativ forretning at idrettsutøvere fristes til å ta doping og andre forbudte metoder i bruk for å gå det siste stykket fra en ærefull deltagelse i et mesterskap til en medaljefyllt topplassering (Møller, 1999). Det økonomiske begjæret og idretten har en uheldig allianse. Dette kan være en årsak til problemet, med stadig høyere ønsker om å prestere (Møller, 1999). Utøverne kan oppfattes som ofre, ikke bare for eget pengebegjær og lysten på mer penger, men også som ofre for kyniske eksperter, ledere og reklamepartnere. Gir vi kommersialiseringen av idretten skylden for dette, ser man bort fra betydningen av den sportslige ambisjonen hvor utøverens ambisjoner er selve drivkraften til å drive med idrett (Møller, 1999). Sportslige ambisjoner forekommer ikke bare på nivåer hvor økonomisk støtte eller reklameinntekter er viktig og økonomiske insentiver. De forekommer på alle nivåer hvor idrett drives. Derfor kan det økonomiske perspektivet fungere som en mulig forsterker for inntak av de forbudte stoffene og metodene (Møller, 1999). Sponsorene er avhengig av bred medieeksponering (Solberg, 2011). Og da gjerne i positiv forstand. Idrettsutøveres mantra om å stadig bli bedre, påvirker også den økonomiske støtten fra firmaene. Blir en idrettsutøver god nok, ønsker firma å være med på suksessen, for å sanke frukter av idrettsutøverens popularitet eller berømmelse. Det kunne også hende at idrettsutøveren kunne strekke seg enda litt lenger og skvise ut de siste dråpene før saften og kraften hos utøveren er brukt opp. Kanskje alt går i en spiral, eller en runddans?

Den stigende interessen for idretten, konkurransemomentet og profesjonaliseringen av den, er utvilsomt faktorer som kan bidra til en økt fristelse hos utøvere til å ta i bruk forbudte stoffer og metoder, og eller å drive gråsonevirksomhet. Det er ikke bare disse ytre faktorene som er årsaken til dopingbruken. Siden vi finner dopingbruk i idretter hvor kommersialisering og profesjonalisering ikke er like dominerende, tyder det på at en kan finne forklaringen til dopingbruk i idretten selv (Møller, 1999). Nærmere

bestemt hos utøveren selv og viljen til seier. Viljen til å yte maksimalt. Viljen til å konkurrere. Viljen til å oppnå suksess (Møller, 1999).

Den individuelle refleksjonen om seier/nederlag og fremgang/tilbakegang kan anskueliggjøres ved Luhmanns systemteori som blir anvendt for å avdekke idrettens kode som er vinne/tape og fremgang/tilbakegang, eller som Luhmann (1984) hevder; seier/nederlag. Den binære kode vinne/tape gjelder spesifikt for idrettssystemet (Tangen, 2004). Ingen andre delsystem i det moderne samfunnet har denne koden som sin binære kode, på grunn av funksjonen idretten kan ha (Tangen, 2004).

Stichweh (1990) er uenig med Luhmann (1984) og Tangen (2004) om at seier/nederlag-koden gjelder også for den moderne idretten. Han er enig i at koden gjorde seg gjeldende under antikkens idrettsutfoldelse og frem til nåtidens idrett, bare ikke i den moderne idretten (Tangen, 2004). Stichweh (1990) mener at den binære koden i moderne idrett heller burde være prestere/ikke prestere. Grunnen til det, mener Stichweh, er at rekordtankegangen er så fremtredende i moderne idrett samt at den interne differensieringsprosessen står sterk. Han begrunner det med at en maratonløper som stiller til start, vet at han ikke kan vinne løpet, men føler allikevel at han vinner, og føler fremgang, om han slår sin personlige rekord (Tangen, 2004). Antikkens idrett handlet også om å prestere, men da var målet *først over målstreken*. I moderne idrett handler det fortsatt om å prestere, men da mer i form av kvantifisering som cm, gram, sekund og hundredeler. Uansett tidsalder er prestasjoner ytelser som er vist frem, sammenlignet og anerkjent som relevante kommunikasjoner i systemet (Tangen, 2004).

Hvorfor er det å vinne så viktig? Hva er det som gjør at utøvere søker det å vinne? Er det heder og ære, eller er det rusopplevelsen det å vinne og bli best gir?

Det er mye man kan trekke inn her. Uansett hvilken vinkling man tar, vil man finne ulike svar på disse spørsmålene, også i litteraturen. Det kommer nok også an på hvem man spør, og fra hvilket land de ulike utøverne man henvender seg til, kommer fra.

Vinnerfølelsen er nesten ubeskrivelig, som en rus. Taperfølelsen ligger i den andre enden av følelsesskalaen. For noen som også har kjent på nederlag og tap, kan det å vinne være det eneste alternativet. De ønsker å vinne så inderlig og kjenne på seiersrusen at de faktisk er villige til å sette egen helse i fare. Det å eventuelt få noen færre leveår, bare man vinner her og nå, spiller liten rolle i øyeblikket (Hanstad, 2011;

Lentillon-Kaestner, Hagger, & Hardcastle, 2012). Man må oppnå seier, man må knekke koden og løse problemet å vinne.

Hvorfor fikk Lance Armstrong kreft? Har noen stilt det spørsmålet? Han startet med forbudte prestasjonsfremmende midler og metoder før han fikk diagnosen (Coyle & Hamilton, 2013). Kan bruken ha ført til sykdommen? Hadde han fått kreft om han ikke hadde brukt forbudte prestasjonsfremmende stoffer og teknologier? Det vet vi ikke mye om, men vi vet at han utsatte kroppen sin for en uvanlig mengde trening og påkjenning. Hans vilje til å bli best, til å vinne, kan se ut å ha vært så sterk at han var villig til å risikere alt. Han klarte å knekke koden å vinne. Han vant Tour de France hele 7 ganger. Han visste hva som skulle til. Han ble dømt for dopingbruk og mistet alle de 7 sammenlagte seirene, men selv føler han at han fortsatt er vinneren av de 7 Tour de France-rittene. Hvordan kan han hevde det? Vet Lance Armstrong noe vi andre ikke vet? Hvor mange i feltet i de 7 årene han vant, var dopet? Kanskje vi kan spørre på en annen måte; Hvor mange i feltet var ikke dopet i de 7 årene han vant Tour de France?

Det er mange som har måttet bøte med livet på grunn av at trangen til å vinne og oppleve seiersrusen har vært så stor, men så vanskelig at de så seg nødt til å ta i bruk doping (Lesjø, 2008; Sandberg, Olinder, Berglund, & Ljungquist, 2004).

Under Tour de France i 1998 avslørte dopingkontrollørene bruk av både amfetamin, EPO, anabole steroider og veksthormoner. På grunn av disse funnene fikk idrettens organisasjoner og offentlige myndigheter øynene opp for at kampen mot doping var viktig og måtte intensiveres (Lereim, 2003). Dette førte til at WADA ble opprettet 10. november 1999 med hovedkontor i Montreal (Lesjø, 2008). Dette var et samarbeidsprosjekt mellom idrettsledelsene og regjeringer i flere land (Sandberg et al., 2004). Det er spesielt at det må håndfaste bevis på at det er doping i idretten, som når det blir avslørt fire ulike dopingmidler og metoder i sykkelporten, og at ikke konkrete dødsfall som da syklisten "Knut Jensen Diet" døde under OL i Roma 1960 og den britiske syklisten Tommy Simpson under Tour de France 1967 på grunn av prestasjonsfremmende midler og metoder skulle være nok til at et slikt organ som WADA skulle bli opprettet (Lesjø, 2008; Sandberg et al., 2004). WADA ligger mange år etter med både kunnskap, testregimer og prosedyrer samt penger. Det koster mye å få gjennomført en test, og WADA har ikke den samme støtten som syklistene får gjennom sponsoravtaler (Drange, 2014). På denne måten kan det være at syklistene og sykkellag er et

hestehode foran når det gjelder å bruke finurlige dopingmåter som det til enhver tid ikke er etablert analyser for å oppdage.

Om det at syklister og andre idrettsutøvere døde av dopingbruk i jakten på seiersrus og måloppnåelse på 1960-tallet, kan ha ført til at dopere i de senere år har blitt noe mer forsiktig i omgang med forbudte prestasjonsfremmende stoffer og teknologier, vites ikke. Det er i alle fall mer enn sjelden i vår tid at idrettsutøvere dør av dopingbruk under konkurranser. Det kan se ut som idrettsutøvere i jakten på seiersrus har beveget seg inn i en gråsoner for å hente prestasjonsfremmende hjelp i dag. Tilbøyeligheten til å bruke prestasjonsfremmende midler, legale som illegale, er sterk og gjennomtrengende. Det viser min empiri, noe jeg kommer tilbake til.

Vurderinger og beslutninger

Utøveres vurderinger kan fortone seg slik når det gjelder bruk av prestasjonsfremmende midler og metoder: Skal jeg, eller skal jeg ikke dope meg? Er det å dope seg eller bruke forbudte metoder en fare for helsen min? Utøvere går ofte til kontroll og mener kanskje ikke at helseperspektivet er et faremoment. Finnes det prestasjonsfremmende alternativer til doping, alternativer som er mer skånsomt for helsen, som det er lettere å gå klar dopingkontroller med og mer rettferdig overfor konkurrentene?

Vurderingene som en utøver står overfor når hun skal vurdere om hun skal benytte seg av legale og illegale stoffer og metoder for å oppnå målet å vinne, er nok ikke enkle. Hvorvidt en utøver er del av en individuell idrett eller lagidrett og hva slags motivasjonelt klima utøveren er en del av, påvirker vurderingene om å ta i bruk doping. En studie av Allen, Taylor, Dimeo, Dixon & Robinson (2014) viste at eliteutøvere med høy egoorientering var mer assosiert med holdninger om å bruke doping. Studien påpeker også viktigheten av å fremme et mestringsorientert klima, som beskytter utøverne mot å ta i bruk doping. Det kom frem at lagspillere har tydeligere antidopingholdninger, har et mer mestringsfokuseret klima og lavere verdier av egoorienteringer sammenlignet med individuelle idrettsutøvere. Derfor tyder forskningen på at det å være en del av et lag, gir utøverne mer beskyttelse. Et viktig poeng er viktigheten av at utøver og trener definerer hva suksess er (Allen, Taylor, Dimeo, Dixon, & Robinson, 2014).

Før bruken av forbudte stoffer og metoder blir initiert, har brukeren gjennomført grundige vurderinger av ulike sider ved bruk av for eksempel anabole steroider. Når

valget er tatt om å benytte seg av dopingpreparater, blir en risiko tatt som er grundig kalkulert, hvor de fleste forventer en mulig bivirkning (Bergengen, 2015).

Det er naturlig å tro at unge mennesker som går inn for en sportskarriere, går inn i idretten med en tanke om å være dopingfrie. Unntak finnes naturligvis, men det foreligger ikke studier eller forskning som viser at det å dope seg for å bli best og vinne, er planlagt i starten av karrieren. Men så dukker det opp situasjoner underveis som kan føre til noe helt annet enn det som var planlagt. Ta nå for eksempel Paul Kimmage, en irsk rytter som skrev om livet som syklist og gav ut boken *Rough Ride*. Kimmage hadde sterke ambisjoner om å gjøre det bra i idretten, men ambisjonene var ikke store nok til å sette helsen eller karrieren på spill ved å skandalisere navnet sitt ved å avgi positiv dopingtest. Denne angsten var med på å sette grensen for en mulig dopingbruk (Møller, 1999). Det eneste problemet hans var at han ikke visste helt hvor grensen for doping gikk. *”Tour de France var ikke noget almindeligt løb. Det stillede overmenneskelige krav til den menneskelige krop. At cykle seks timer om dagen i treogtyve dage var ikke muligt uden vitamintilskud, mineraltilskud, kemisk udrensning af en træt lever, medicin til at løsne de stenhårde benmuskler”* (Paul Kimmage i Møller, 1999, p. 81). Kimmage erfarte at å sykle Tour de France på to multivitamin-tabletter, var meget naivt. Sportsdirektøren i laget han syklet for, var meget overrasket over at han ikke hadde fått en eneste vitamininnsprøytning. Kimmage godtok å sette en B12-sprøyte. Å ta en slik sprøyte var ikke det samme som å drive med doping, slik Kimmage forsto det. Han gir uttrykk for at han måtte passe på seg selv og forsikret seg om at ingen av stoffene i B12-sprøyten stod på dopinglisten (Møller, 1999). Kimmage hadde tatt et poeng når han mente at det å ta en vitamininjeksjon, ikke var å dope seg. I dag kan dette kalles gråsonevirksomhet. Mengden og eller graden av bruk, avgjør om det å innta vitaminer i forbindelse med konkurranser er doping eller gråsonevirksomhet.

Etter en stund gikk det opp for den irske sykkelrytteren at hans dømmekraft i forhold til inntak og skillet mellom lovlige og ulovlige stoffer hadde blitt mer og mer utvasket samtidig som skillet mellom det å passe på seg selv i forhold til mulige skadevirkninger av dopingbruk, hadde blitt mindre og svakere. *”De fleste krydser denne linjen uden nogensinde at have opdaget, at de gjorde det. De følger bare rådene fra holdkammerater og soigneurer”* (Paul Kimmage i Møller, 1999, p. 81). Bevisstheten om og balansegangen mellom det å ta vare på egen kropp og helse i forhold til å innta dopingpreparater i jakten på pallen, kan veldig fort bli utvasket ifølge Kimmage.

Vitaminsprøytene som utøverne tar, tar de for å prestere bedre, og det viser seg at de virker. I tillegg hjelper de utøveren til å restituere raskere. Når utøvere ser at dette fungerer, hvorfor ikke prøve andre stoffer som hjelper ytterligere? Så selv om en utøver ønsker å være dopingfri i utgangspunktet, kan vurderingene underveis i karrieren likevel føre til at utøveren går via gråsonen og eventuelt senere tyr til forbudte stoffer.

Allerede i 1909, etter en etappe i Tour de France, ble sammenlagtvinneren, Lucien Petit Breton, spurt om bruk av stimulerende stoffer. Han benektet det klart og tydelig på egne vegne, men samtidig gav han uttrykk for dette: *"Uansett hvor sterk man er, vil ingen klare en slik belastning gjennom de 28 dagene rittet varer, uten kunstige stimuli"* (Lucien Petit Breton i Kaggestad & Nielsen, 2006, p. 177). Igjen støttes det at Tour de France er vanskelig å gjennomføre uten inntak av hjelpemidler. Vinneren i 1909 reklamerte for kokainleksir, noe som ikke ble sett på som dopingmiddel den gangen. På den tiden var doping akseptert og veldig utbredt i praksis. Spesielt var stoffene strykning, heroin og kokain sammenblandet et av de mest populære stoffene i årene etter at Tour de France startet opp (Kaggestad & Nielsen, 2006). Bruken av prestasjonsfremmende midler og metoder som ikke var karakterisert som doping den gangen, var egentlig gråsonevirksomhet.

I vurderinger om utøvere skal bruke prestasjonsfremmende midler og metoder eller ikke, er det kanskje helseperspektivet som bør stå i fokus. I 1967 døde, som nevnt, Tommy Simpson etter en kollaps under 13. etappe i Tour de France. Før og underveis i sykkelrittet hadde han inntatt store mengder med konjakk. Alkoholene skulle dempe kroppens reaksjon på amfetamin. *"Dør jeg av ti doser, tar jeg ni"* (Tommy Simpson i Kaggestad & Nielsen, 2006, p. 184). Dette sa han, men resultatet ble dessverre at han døde. I lommene hans fant de tre bokser med amfetamintabletter hvor kun en halv boks ikke var brukt. Tommy Simpson sin død førte til en endring i forhold til doping i sykkelporten. Før hans død, hadde det ikke vært noen regler som forbød doping, men 1. juni 1968, ett år etter, ble det innført forbud mot doping av UCI, Union Cycliste Internationale (Kaggestad & Nielsen, 2006).

Handling

Utøvere handler gjerne ut fra påvirkninger de har blitt utsatt for og tanker de har gjort seg når de skal konkludere om de vil ta i bruk prestasjonsfremmende midler og teknologier for å nå målene sine om å vinne sykkelritt for eksempel. Når de da går til

handling, er det vanlig å hevde at utøvere har to valgmuligheter. Enten doper man seg eller så velger man å være dopingfri. Stemmer dette? Det det konkret er snakk om er at utøvere som velger å bruke prestasjonsfremmende midler og metoder, beveger seg fra det legale til det illegale. Det innebærer at man på veien av og til befinner seg i gråsonen der det kan være vanskelig å avgjøre hva som er lovlig og ulovlig. Noen utøvere finner ut mens de er i gråsonen, at de får den hjelpen de har behov for der og forblir gråsoneutøvere. Andre drar det litt lengre og velger doping. I realiteten har utøvere tre valgmuligheter når de konkluderer og går til handling. De kan velge bort, arbeide i en gråsoner, eller velge doping. Det kan være glidende overganger som for eksempel ren utøver, via gråsonen til dopingbruk.

Kisaalita og Robinson (2014) undersøkte holdninger og motivasjonen til konkurransesyklisters bruk av lovlige og ulovlige prestasjonsfremmende midler og metoder. De påpeker at linjene som skiller rettferdig eller urettferdig bruk av prestasjonsfremmende midler, stadig blir mer uoversiktlige. Studien konkluderer i tre ulike punkt. Det første punktet er at amatører også bruker prestasjonsfremmende midler og metoder. Det andre punktet er at syklistene vurderte bivirkninger som den viktigste faktoren å tenke over når de vurderte å ta i bruk prestasjonsfremmende midler og metoder. Å bli fersket av WADA, var ikke like viktig. Det siste punktet viste at motivasjonen for å bruke ulovlige prestasjonsfremmende midler og metoder er kompleks, og at motivasjonen blir påvirket av om utøveren allerede bruker lovlige prestasjonsfremmende midler og metoder (Kisaalita & Robinson, 2014).

Noe som kan ha en direkte innvirkning på hvorvidt en utøver tar i bruk legale og eller illegale prestasjonsfremmende midler og metoder, er rollen selvbekreftelse har i beslutningsprosessen. Forskingen til Barkoukis, Lazuras og Harris (2014) peker på at utøverens selvbekreftelse blir påvirket av hennes holdninger, situasjonelle fristelser, moralske normer og antakelser om hvordan en håndterer eventuell anger. Disse faktorene spiller inn i utøverens valg av handling. I følge *self-affirmation theory* (Steele 1988 i Barkoukis, Lazuras, & Harris, 2015, p. 176) er mennesker motiverte til å vedlikeholde et positivt selvilde. Dermed kan en håndtere informasjon som er personlig relevant og som oppleves som negative trusler for eget selvilde, på en egoistisk og defensiv måte. Studien viser også at utøvere som har god selvbekreftelse, har lavere intensjoner om å ta i bruk doping under situasjoner som fremmer risiko (Barkoukis et al., 2015). Slike faktorer kan altså påvirke utøverens holdninger til doping på både en

negativ og positiv måte og dermed påvirke utøverens valg om å være dopingfri, bevege seg i gråsonen eller å bruke doping. Valget kan være komplekst og vanskelig.

Dopingfri, gråsoner eller doping

Utøvere i moderne idrett generelt og i sykling spesielt befinner seg altså i et felt hvor beslutningene står mellom å avvise doping, bruke midler og metoder som er i gråsonen eller å ta skrittet helt ut å bruke doping. Avgjørelsen må eller kan tas med bakgrunn i punktene i modellen min. Valget må eller kommer til å bygge på vurderinger og påvirkninger, holdninger om måloppnåelse eller et sterkt ønske om eller behov for seier. Det som er helt sikkert, er at utøvere må ta valg om situasjonen krever det av dem.

Det å være dopingfri er et valg utøveren under normale omstendigheter tar helt selv. Hun blir påvirket av de andre faktorene som er med i modellen min, men valget ligger i utøvernes egne hender. Det er dette som også skjer i en eventuell dopingsak. Det er utøveren som må stå til ansvar for dopingbruken, ikke laget, treneren, omverdenen eller idrettsfeltet.

Det er nok flere personer som bruker doping enn det vi forestiller oss eller tror. I en artikkel fra 1996 kan man lese at 2 % bruker eller har brukt doping og 20 % sier at de vet om andre som bruker doping i forbindelse med trening i norske helsestudioer (Bergsgard, Tangen, Barland, & Breivik, 1996). Det er nok enda flere brukere i organisert idrett, og muligens er det noen som ikke er registrert i idrettslag eller treningsstudio som bruker prestasjonsfremmende stoffer og metoder.

Lentillon-Kaestner & Ohl (2010) gjorde en undersøkelse blant 1810 amatørutøvere mellom 16-22 år (993 menn og 817 kvinner) der de ville finne ut om respondentene hadde brukt prestasjonsfremmende midler og i så fall hvilke er de mest vanlige å bruke. 42,9 % erkjente å ha brukt forbudte stoffer. 23,2 % svarte at de bare hadde brukt legale stoffer. 21 % har brukt kosttilskudd. 8,9 % har brukt *recoveryshake* og eller energidrikk. 3,6 % av respondentene innrømmet bruk av andre stoffer og metoder (Lentillon-Kaestner & Ohl, 2010). I forbindelse med denne undersøkelsen peker forskerne på at det er mange variabler når det gjelder utøveres forståelse av hva som er doping. Det gjør det vanskelig å finne fram til eksakte og reliable data. De konkluderer allikevel med at på amatørnivå er doping et mindre idrettsproblem, men et større samfunnsproblem (Lentillon-Kaestner & Ohl, 2010).

Over nevnte jeg at utøvere i realiteten har tre valg, dopingfri, gråsonen eller dopingbruk, når spørsmålet om bruk av forbudte prestasjonsfremmende midler og metoder kommer. Er svaret så enkelt at enten så holder utøveren seg innenfor regelverket eller så doper hun seg. Så enkelt kan det sies, men det blir ikke helt eksakt. Vi har gråsoner hvor man benytter midler og metoder som er innenfor det lovlige ved at det er under grenseverdiene for hva som er ulovlig. I gråsonen tar man i bruk både legale og illegale prestasjonsfremmende midler og metoder. Bruken av prestasjonsfremmende teknologier og midler kan ligge så tett opp mot grensen av hva som er ulovlig at det nesten tipper over til å klassifiseres som doping. Grensene mellom kategorier er vanskelige og uklare, slik som den Internasjonale-ordboken (2016), som nevnt, peker på i sin definisjon av gråsonen. De to utelukkende kategoriene er dopingfri og dopingbruk.

Noen idrettsutøvere som har et sterkt ønske om å vinne, beveger seg gjerne i gråsonen og prøver stadig å nærme seg den forbudte linjen uten å trø over. Det kan synes som om Skiidrettsforbundet i mange år har beveget seg i gråsonen og prøvd å nærme seg linjen mellom det lovlig og det ulovlig, noen ganger med hell, andre ganger uten. Allerede i 1997 raste en høydehusdebatt mellom friidrettsutøveren Vebjørn Rodahl og skifantomet Bjørn Dæhlie. Langrennsløperne hadde til hensikt å gjøre alt for å øke sin fysiske yteevne, noe som ble forsøkt ved opphold i et laboratorium med romfartsinspirert miljø (Dæhlie, 1997). Høydehusteknologien startet en debatt i mediene. Debatten gikk på om dette var å jukse eller ikke (Dæhlie, 1997). Langrennsleiren definerte ikke høydehusteknologien som juks og var pådriver for at alle skiutøvere på landslagsnivå burde benytte seg av denne muligheten for å prestere bedre. Bruk av høydehusteknologi ble snart forbudt i norsk idrett (Brenna, 2016).

Et annet eksempel der Skiforbundet gikk nye veier for å øke prestasjonene til utøverne, var smøretrailer som den norske landslagsledelsen innførte i 2009 (Brenna, 2016). Smøreteamet ble spesialisert på ulike oppgaver som glidesjef, festesjef og manuellsjef. På den måten ble alle bedre på noe, i stedet for at alle kunne litt om alt (Brenna, 2016). Mange nasjoner mente at nordmennenes bruk av smøretrailer, var å bevege seg i en gråson. I dag har de fleste nasjoner med seg egen smørebus (Brenna, 2016).

I 2014 presenterte Svensk Televisjon, SVT, dokumentaren *Blodtract 2*. Det svenske fjernsynsteamet, *Oppdrag Granskning*, presenterte gjennom dokumentaren et stort materiale som gir grunnlag for mistanke om bloddoping (Botnen & Økland, 2014). Den italienske professoren Alessandro Donati bekreftet at blodverdiene SVT-dokumentaren

presenterte, er en unaturlig variasjon. Donati sier følgende i dokumentaren: *”Det er klart at utøverne og teamet rundt jobber for å være nær grensen. Noen ganger havner de over grensen”* (Botnen & Økland, 2014, p. 1). Dette stemmer godt overens med den generelle oppfatningen om at det innenfor idrettene jobbes i en gråsoner, gjerne opp mot det ulovlige.

Sommeren 2016 ble Martin Johnsrud Sundby dømt etter dopingbestemmelsene på grunn av for høy dosering av astmamedisin og for bruk av forstøverapparat. I kjølvannet av denne saken kom det opp mange spørsmål rundt astmamedisinering av skiutøvere. Norske utøvere fortalte på norsk fjernsyn, TV 2, at også utøvere som ikke hadde astma, ble tilbudt astmamedisin før de skulle gå renn på landslagsnivå sesongen 2015/2016 (Lersveen, 2016).

Norges Skiforbund beveger seg ved dette mot og over grensen til det ulovlige. Det er gråsonearbeid å la friske utøvere ta i bruk astmamedisin gjennom forstøverapparat selv om det blir begrunnet med at det er helseforebyggende. Norges Skiforbund har beveget seg ut av gråsonen og over i det ulovlige når Martin Johnsrud Sundby tar for store doseringer astmamedisin. På to dopingprøver, desember 2014 og januar 2015, hadde Sundby spor av stoffet Salbutamol. Sundby hadde ikke søkt om medisinsk fritak for bruken av astmamedisin. Sundby hadde blant annet fått i seg stoffet Salbutamol ved inhalering gjennom forstøverapparat, utenfor sykehus. Dette skjedde på resept fra legen hans, noe som var tvilsomt fra et medisinsk ståsted (Hjellen & Thingnes, 2016).

Skiforbundet beveget seg over i gråsonen også i 2006, under OL i Torino. Rett etter at utøverne kom i mål, fikk de en kaloricocktail som er beregnet på kreftpasienter og andre som sliter med å tilegne seg nok næring. Utøverne fikk Nutridrink, noe de også hadde fått på 1990-tallet, på grunn av at helseteamet mente at det ikke var tilstrekkelig med banan og sportsdrikk (Brenna, 2016).

Nesespray, allergispray og allergimedisin for eksempel går under kategorien prestasjonsfremmende midler, men er ikke doping. Det er midler og metoder som hjelper utøvere som sliter med ulike helseplager, til å prestere bedre. Kortisonsprøyter eller kortison kan brukes av idrettsutøvere fordi det er betennelsesdempende. Kortison kan også benyttes i behandling av astma og allergi (Helseinformatikk, 2013).

Som man ser, det er ikke enkelt å bevege seg i landskapet gråsonen. Det er spesielt de mange helsebestemmelsene som gjør det vanskelig. Problematisk blir det når friske

utøvere tar i bruk medisiner som de med helseplager får for å kunne konkurrere på like vilkår med de friske. Når medisinerne er prestasjonsfremmende blir det en fordel når friske utøvere benytter dem. Friske utøvere er i gråsonen når medisinerne benyttes. Syke utøvere er under normale omstendigheter som rett dosering for eksempel, fortsatt rene utøvere.

Syklisten Steffen Kjærgaard dopet seg i perioden 1999-2003. Han brukte en rekke ulike dopingmidler, testosteron som har vært kjent siden på 1960-tallet og legemiddelet EPO som hadde vært på markedet siden på slutten av 1980-tallet. I perioden han drev og dopet seg, var han underlagt testregimet til Det Internasjonale Sykkelforbundet, Antidoping Norge og de store Pro-arrangørene Italia, Frankrike og Spania (Drange, 2014). Ingen av disse hadde klart å avsløre dopingbruken til nordmannen. Hadde ikke det amerikanske antidopingforbundet, USADA, postet vitneavhør og tilståelser om den angivelige dopingbruken til Lance Armstrong i sykkellaget US Postal, på sine nettsider i september 2012, og om mediene ikke hadde klart å identifisere en av de anonyme rytterne i USADA sitt etterforskningsmateriale til å være Steffen Kjærgaard, hadde nok sportssjefen i det norske sykkelforbundet i 2012 kommet unna med dopingbruken sin. Verken Armstrong eller Kjærgaard avla positive dopingprøver, men begge tilstod bruken (Drange, 2014).

I 2012 etterforsket de ulike antidopingbyråene saker som var ti år gamle. Dette ble gjort fordi testsystemene på den tiden dopingprøvene ble tatt, ikke var gode nok. De ble etterforsket også på grunn av at noen syklister ikke lenger klarte å holde på hemmeligheten som dermed slapp ut i det offentlige rom (Drange, 2014). Det blir mer og mer vanlig at dopingtester blir lagret for retesting. Retesting har dermed blitt et slags nytt testregime. Prøver blir lagret i minimum fire år og blir testet på nytt om det dukker opp opplysninger om utøvere som krever nye undersøkelser, eller at laboratoriene får nye og bedre teknikker for analyse (AntidopingNorge, 2016b). Dette vil nok antidopingbyråene fortsette med. I 2026 vil en for eksempel kunne reteste prøver tatt i 2016, og muligens på den måten kunne avsløre juksemerkene i ettertid.

En dopingprøve er negativ når det på det tidspunktet prøven på 5 ml blod og eller 90 ml urin er avlagt, ikke finnes tilstrekkelige mengder av noen av de forbudte stoffene som prøvene blir analysert for (Drange, 2014). Det er svært viktig at utøverne ikke vet når prøvene skal bli avlagt, verken i konkurransesammenheng eller på fritiden.

Hvordan klarte Steffen Kjærgaard og de andre sykkelrytterne i US Postal å unngå å bli tatt for bruk av doping til tross for at de utallige ganger ble testet? Kjærgaard fortalte at det dopingregimet han hadde vært en del av, ikke var veldig sofistikert, spesielt ikke for en sykkelrytter. Han ble ikke tatt for doping. For det første fordi testerne ikke tok de riktige prøvene av han, for det andre fordi de aller fleste nasjonale antidopingbyråene ikke hadde nok kompetanse på den tiden han konkurrerte.

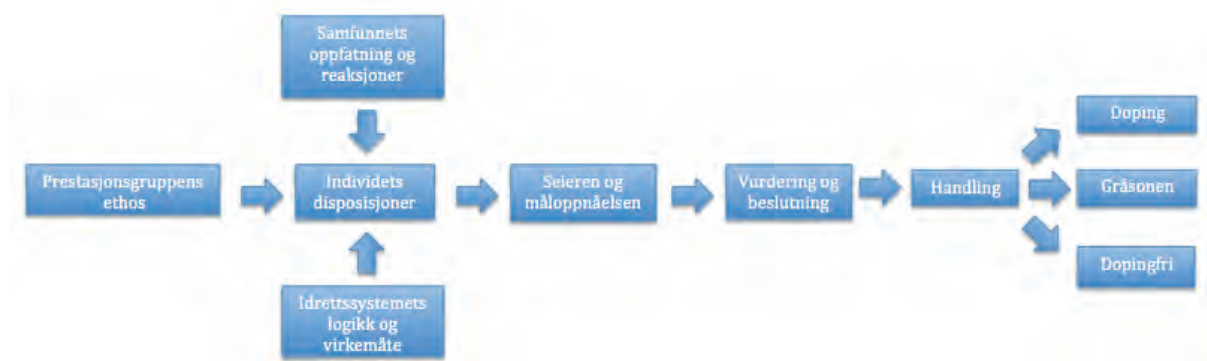
Det er bare en liten del av dem som doper seg, som blir avslørt. Et bevis på dette kan være når vi vet at 95 % av de nederlandske sykkelrytterne var dopet på 1990-tallet. Slike tall har vi ikke fra andre land. Men at det jevnt over er flere som doper seg enn dem vi får kjennskap til, kan tallene fra Nederland tyde på. Så sent som i 2014 ble det fortsatt ikke tatt blodprøver av sykkelrytterne i Nederland, men ingen eller andre antidopingbyråer spør hvordan det nederlandske antidopingbyrået klarte å ta 95 % av sykkelrytterne i doping. Heller ikke nederlandske utøvere, ledere eller trenere fikk spørsmål. Det ble en annen reaksjon da SVT laget og viste en dokumentar om blod-doping i langrenn på 1990-tallet. Det førte til sterke reaksjoner hos langrennsutøverne på den tiden. Det var utøverne, lederne og trenerne som fikk de ulike spørsmålene, ikke testorganene i de nordiske landene (Drange, 2014).

Tester en vinner positivt, skjer avsløringen i etterkant av konkurransen. Den rene utøveren eller den egentlige vinneren av konkurransen, får ikke stå øverst på seierspallen under seiersseremonien og motta den hyllest utøveren egentlig fortjener. Om utøveren er heldig, får hun gullmedaljen i postkassen et halvt til et år senere. Dette er ikke å vinne med pomp og prakt. Langrennsløperen Petter Northug for eksempel overtok som vinner av Tour de Ski 2015 på grunn av at Martin Johnsrud Sundby mistet seieren i Tour de Ski i januar 2015. Han hadde brutt dopingbestemmelsene ved å bruke astmamedisin feil (Aftenposten.no, 2016). Det var ikke på denne måten Northug ønsket å vinne (Antonio, 2016). Northug beskrev det slik til NRK: *"Det bryr jeg meg ikke noe om. Ikke i det hele tatt. Jeg ser ikke på det som en seier"* (Petter Northug i Midtbø & Lie, 2016, p. 2). Hvem husker for eksempel at Northug vant denne Touren? Det folk husker, er en seierspall der Sundby står øverst og en slagen Northug ligger på bakken og vrir seg i smerter etter målgang. Også denne gangen ble Monsterbakken for krevende, men ikke for Sundby som hadde en medisineringsdose som gikk ut over gråsonens grenseverdier og inn på dopingområdet.

Det at utøvere tilpasser seg testregimene, mangel på analyser og kortere deteksjonsvinduer er tre store grunner til at man ikke klarer å avsløre dopingbruk, selv med kjente stoffer (Drange, 2014). Deteksjonsvinduet eller deteksjonsgrensen er den minste mengden eller konsentrasjonen av et stoff som kan påvises i en kjemisk analyse. Stoffet kan være tilstede, men i en mengde eller konsentrasjon som er lavere enn metoden sin deteksjonsgrense (Wibetoe, 2009). Dette betyr at med et deteksjonsvindu kan man for eksempel som utøver innta det forbudte stoffet om kvelden, og sporene etter stoffet kan forsvinne i løpet av natten, vel å merke om det er mindre enn seks timers deteksjonsvindu på det forbudte stoffet. Likevel kan stoffets virkning vare lenger enn de seks timene. Virkningen kan for eksempel vare opp imot tre - fire uker. I de tre-fire ukene er man ikke pr. definisjon dopet, men opererer i gråsonen. Dette gjelder om man benytter seg av blod doping og eller en EPO-kur på et par uker. En sånn kur har deteksjonsvindu på et par dager. Bruker man insulin eller veksthormoner som begge har korte deteksjonsvinduer, beveger man seg også i gråsonen etter at deteksjonsvinduet har gått ut. Syklister har benyttet seg av veksthormoner for å gjøre restitueringen under treningsperioder og mellom ritt kortere (Drange, 2014). Veksthormoner er ikke doping når deteksjonsvinduet er gått ut, men det har en prestasjonsfremmende effekt og dermed kan og må det kunne kalles gråsonevirksomhet. Om det kan kalles gråsonevirksomhet når utøvere bruker forbudte stoffer antidopingbyråene ikke har gode nok analyser for å avsløre, kan være eller bli gjenstand for en akademisk diskusjon. Insulin, blodoverføring av eget blod og testosteron er midler det ikke finnes muligheter for å spore i en dopingprøve. Det finns ikke analyser for *"bortimot 30 prosent av testosteronproduktene som er tilgjengelig"* (Drange, 2014, p. 53). Denne situasjonen gjør det lettere for utøvere som ønsker å ta ut fordeler forbudte prestasjonsfremmende midler og metoder gir for å vinne. De blir ikke tatt. Den eneste risikoen utøvere tar foruten en eventuell helserisiko og som kan straffe seg på sikt, er om de avlagte prøvene blir retestet.

Det har, som beskrevet, vært en vanlig oppfatning om at, slik som i modellen *Beslutningsprosessen bak dopingbruk i idrett* (Tangen et al., 1997), når utøvere etter vurderinger går til handling i forhold til å bruke prestasjonsfremmende midler eller teknologier, velger de enten eller. Enten forblir de rene utøvere ellers så tar de i bruk doping. Den tredje muligheten utøvere har og bruker, gråsonen, som også handler om å ta i bruk prestasjonsfremmende midler og metoder, har fått liten eller ingen oppmerksomhet så langt. Derfor ønsker jeg å vie gråsonevirksomheten oppmerksomhet

i dette forskningsarbeidet. På bakgrunn av dette har jeg reformulert og supplert nevnte modell slik at min modell foreløpig, før empiriinnsamlingen, ser slik ut:



Figur 2: Utkast til modell av beslutningsprosessen om å være dopingfri, i gråsonen eller å bruke doping

Jeg skal teste ut modellen gjennom intervju. Stemmer modellen min med virkeligheten? Hvis ikke, må modellen revideres. En eventuell revidering vil jeg komme tilbake til i diskusjonskapitlet.

Videre gang

I neste kapittel skal jeg drøfte de metodiske valgene jeg har foretatt. Kapitlet kommer dels til å redegjøre for de prinsipielle sidene ved metodene og hvordan jeg rent faktisk gjennomførte dem. Så følger resultatkapitlet, hvor informantene kommer til orde med sine refleksjoner og tanker. I starten av resultatkapitlet vil jeg redegjøre for to feltarbeid jeg gjorde inn i sykkelmiljøet. Empirien forteller om sykkelporten generelt, men også om hva norske continentalryttere tenker om bruken av både legale og illegale prestasjonsfremmende midler og metoder i internasjonal sykkelport med vekt på gråsonevirksomhet. Videre følger et drøftingskapittel, hvor jeg kommer til å trekke frem vesentlige erfaringer som informantene mine har kommet med, som jeg mener er viktige i forhold til problemstillingen, og diskuterer dem med en eventuell supplering av teori, forskning og eller artikler. Avslutningsvis konkluderer jeg mine funn og oppsummerer forskningsprosjektet samt ser på veien videre.

Metode

Sykkelryttere ønsker å vinne, men ikke alle kan vinne. Skal noen vinne, må noen tape. Det ligger i konkurransens vesen. Noen ryttere er villige til å bruke prestasjonsfremmende midler og metoder for å vinne. De er sogar villige til å dope seg. Men så er det en del ryttere som har kommet til at det går an å bruke prestasjonsfremmende midler og metoder på en måte som ligger helt opp til doping uten at det er det. Jeg kom til at jeg ville bruke store deler av forskningsarbeidet mitt til å finne mer ut av hva gråsonevirksomhet i sykkelmiljøet går ut på.

Når utøvere skal ta en beslutning om å bruke eller ikke bruke prestasjonsfremmende midler eller metoder for å vinne konkurranser, konkluderer de neppe uten refleksjoner. Det er naturlig å tro at utøvernes opplevelser og observasjoner, samt kanskje også implementering av prestasjonsgruppens ethos, har betydning for valgene deres. Betydning har nok også, i mer eller mindre grad, samfunnets oppfatninger om og reaksjoner på bruken. I tillegg vil idrettssystemets logikk etter all sannsynlighet prege individets disposisjoner, vurderinger og handlinger. Om disse antagelsene stemmer, har jeg intensjoner om å finne ut av. Verktøyet jeg velger for å undersøke om det er slik, kvalitativ metode i form av feltarbeid og kvalitative intervju, mener jeg er godt egnet. Jeg kommer til å benytte meg av kvalitativ metode på individnivå, fordi jeg vil komme tettere innpå hver enkelt utøver.

Teori og metode påvirker hverandre. Metoden genererer analyser og utvikling av teorien, men teorien påvirker også metoden gjennom spesifisering av problemene som analysen kan finne løsninger på. Metoden blir på denne måten både avhengig og uavhengig av teorien (Knudsen, 2010).

Kvalitativ forskningsmetode

Jeg ønsker å benytte meg av kvalitativ forskningsmetode gjennom intervju, observasjon og deltagende observasjon. Feltarbeidene vil bidra til større forståelse av sykkelporten, ved at jeg er tilstede i de situasjonene hvor informantene oppholder seg og systematisk iakttar hvordan sykkelryttere, støtteapparat og kommissærer handler (Thagaard, 2010). Jeg ønsker å intervju continentalryttere som muligens har blitt satt i eller har kommet i en situasjon hvor de må ha tatt et valg om å bruke eller ikke bruke prestasjonsfremmende midler og metoder. Jeg ønsker intervju for å få frem meninger, motiver,

opplevelser, tanker og beslutninger samt komme med oppfølgings spørsmål til de svarene og synspunktene som kommer frem. Som intervjuer vil jeg da komme nærmere innpå informantene enn jeg ville gjort i en anonym spørreundersøkelse. Kvalitative data er ofte analytisk beskrivende, har en fleksibilitet til det metodiske opplegget og en nærhet og sensitivitet til kildene (Grønmo, 2007). Dette gjelder under selve undersøkelsen og i datainnsamlingen, samt fleksibilitet i hvordan man nærmer seg de ulike undersøkelsesenheterne, som for eksempel i hvordan man stiller spørsmål og i hvilken rekkefølge spørsmålene blir stilt (Holme & Solvang, 2004). *”Innenfor kvalitativ forskningsmetode er det forskerens forståelse eller tolkning av informasjonen som står i forgrunnen, for eksempel tolkning av meninger, motiver, sammenhenger og/eller sosiale prosesser. Alt dette har den fellesnevneren at det ikke kan, eller bør, tallfestes”* (Holter 1982 i Holme & Solvang, 2004, p. 73). Dataene som samles inn via intervju og feltarbeid, blir registrert, systematisert og uttrykt i form av tekst eller bilder (Grønmo, 2007). Dataene som blir uttrykt i form av bilder, er observasjoner fra feltarbeidene som blir omdannet og bearbeidet til feltnotater og tekst. I mitt forskningsprosjekt vil dataene bli uttrykt i form av tekst, gjennom det transkriberte materialet og feltnotater. Det vil si at intervjuene blir tatt opp på bånd, bearbeidet og gitt skriftlig form. Grunnen til det er at det skal bli lettere å analysere intervjuene i etterkant.

Metodetriangulering

Metodetriangulering er når samme fenomen studeres på flere måter (Repstad, 2004). Den er ofte en kombinasjon av kvalitative og kvantitative studier. I mitt forskningsarbeid har jeg valgt å bruke metodetriangulering som en kombinasjonen av ulike kvalitative tilnærminger, som observasjon, deltagende observasjon og intervju (Halvorsen, 2000).

Feltarbeid kan være en fase i et forskningsforløp hvor forskeren oppholder seg i et annet miljø. Forskeren forlater den rent teoretiske forskningssituasjonen og går ut i felten. Det er ulike fremgangsmåter en kan anvende under feltarbeid, derav deltagende observasjon (Thagaard, 2010). Jeg har benyttet meg av observasjon, intervju og deltagende observasjon. En slik kombinasjon av observasjon og intervju brukes ofte for å oppnå større innsikt i deltagerens og eller informantens situasjoner og daglige aktiviteter (Thagaard, 2010). En kombinasjon av ulike tilnærminger bidrar til en runddans i teori, metode og data, mens dataen produseres (Wadel, 2014). Feltarbeid handler like mye om teori som metode, hvor teoretiske perspektiver kan betraktes som ståsteder som gir

retning til både metoder, begreper og teorier (Wadel, 2014). Dette blir dermed en del av en metodetriangulering.

I det første feltarbeidet observerte jeg et Norges Cup-ritt, gjennom tilskuer- og dommerøyne. Dette gjorde jeg i forkant av intervjuene mine, noe som bidro positivt. Observasjonene førte til større kunnskaper hos meg om sykkel sportens fagtermer og om det slangspråket syklistene bruker seg imellom. I tillegg fikk jeg noe mer innblikk i hva sykkelidrett handler om, om dens ulike regler, ulike ritttyper og hensikten med ulike løyper. Feltarbeidet bidro til at intervjuguiden min ble laget med et bredere bakteppe og med større forståelse for ulike sider ved sykkel sporten. Jeg kjente på at feltarbeidet trygget meg i intervjusituasjonene jeg senere kom opp i i forbindelse med forskningsarbeidet mitt. Teori og feltarbeid hadde økt mine generelle kunnskaper om sykkel sporten. At jeg hadde kunnskaper og innsikt med meg inn i intervjuene, merket syklistene. Det, tror jeg, økte informantenes tillit til meg, noe som nok gjorde at de engasjerte seg og svarte svært utfyllende på mine spørsmål.

Etter intervjuene ble det gjennomført et nytt feltarbeid. Denne gangen som ren deltagende observasjon. I dette feltarbeidet fulgte jeg et norsk continentallag under et UCI-ritt i Danmark. Jeg fikk observert praktisk sykkel sport fra et utøverperspektiv og hvordan støtteapparatet rundt arbeider for at rytterne skal få de beste forutsetningene for å vinne. Under feltarbeidet ble jeg en del av laget og arbeidet i kulissene. Dette feltarbeidet og måten jeg fikk gjennomført det på, gav meg anledning til å verifisere relevant datamateriale fra intervjuene og det forrige feltarbeidet. Dette er metode-triangulering sin fordel, at det gir sikrere grunnlag for tolkning (Repstad, 2004).

En fare jeg har vært oppmerksom på, er at man ved metodetriangulering kan oppnå aktørretthet (Repstad, 2004). Etter feltarbeidene i Bergen og i Danmark har jeg mottatt flere invitasjoner fra continentallag og dommermiljøet om å følge dem på ritt. Dette tolker jeg som om aktørretthet ikke er en aktuell problemstilling i forbindelse med min forskning. Metodetrianguleringen har styrket flere sider ved masteravhandlingen min.

De fleste utøvere over et visst nivå har stått eller står overfor valg om å ta i bruk prestasjonsfremmende midler og metoder eller ikke. Valget er ikke enkelt, men valg blir tatt. Jeg ønsker å finne ut noe om hva eller hvem som eventuelt påvirket dem til å ta ulike valg. Det er her den kvalitative metoden kommer inn. Den kvalitative forskningsmetoden har sin styrke i at den får frem totalsituasjonen. Den åpner for en økt forståelse

for sammenhenger og sosiale prosesser. Nærkontakten som skapes mellom forsker og forskningsobjekt, gir en bedre forståelse for den enkeltes livssituasjon (Holme & Solvang, 2004). Flexibiliteten i forskningsmetoden gjør at undersøkelsesobjektet kan endres underveis i studien (Grønmo, 2007; Holme & Solvang, 2004). Dette kan være i forhold til innpass hos utvalget. Vil intervjuobjektene bli intervjuet? Hvor lett er det å komme innpå i de ulike prestasjonsgruppene? Er det restriksjoner for idrettsutøvere å la seg bli intervjuet om temaet? Dette kan være en utfordring. I tillegg kan flexibiliteten gå på intervjusituasjonen. Hvis en utøver åpner seg om mulig dopingbruk eller annen informasjon om sin livssituasjon, må man som forsker være fleksibel og for eksempel endre den tenkte spørsmålsrekkefølgen. Denne flexibiliteten til spørsmålene gjør intervjusituasjonen til en form som er tilnærmet lik hverdagssamtalen (Holme & Solvang, 2004).

Det kvalitative intervjuet

Alle mennesker bærer på en kulturell bagasje. Det er denne bagasjen som gjør at vi er som vi er og handler slik vi gjør. Det samme gjelder idrettsutøvere. De har også med seg en kulturell bagasje på idrettsfeltet. De har tatt valg som gjør at de har blitt så gode som de er og kan konkurrere på høyt nasjonalt og internasjonalt nivå. Hva har de gjort for å kunne komme på et så høyt nivå og kan ta fatt på utøverens hovedproblem i den organiserte idretten, som er å vinne? Hvordan har de fått mulighet til å ta valget om å vinne eller tape, komme først over målstreken eller forbedre fjorårets prestasjon på samme distanse? Det er denne kulturelle bagasjen jeg vil gripe tak i.

Disse svarene kan muligens komme frem i en intervjusituasjon, men det er ikke sikkert. Bruk av forbudte prestasjonsfremmende midler og metoder er kontroversielt. Doping blir sett på som problem både i nasjonal og internasjonal idrett, først og fremst fordi bruken bryter med tankegangen Fair Play der alle utøvere og lag skal konkurrere på likt grunnlag. Ærlighet og rettferdighet er mantraet. På grunn av at dopingbruk er kontroversielt og et vanskelig tema å samtale om, kan det være varierende oppfatninger og opplevelser rundt temaet blant idrettsutøvere, noe jeg finner interessant. Likevel mener jeg at et kvalitativt intervju kan være en døråpner inn i utøvernes forståelse av og bruk av legale og illegale stoffer og metoder. Det kvalitative intervjuet prøver å forstå verden med intervjuobjektens øyne. Det som er formålet med denne intervjuformen, er å få frem intervjuobjektens opplevelser og deres erfaringer sett ut fra et samfunnsvitenskapelig perspektiv (Kvale & Brinkmann, 2009). Det er ønskelig at intervju-

objektene forteller om tanker, erfaringer og følelser som kan være relevante i forhold til problemstillingen. Det er dette som er styrken til denne formen for intervju, at den fanger opp variasjonene i intervjuobjektens oppfatninger om et bestemt tema, og kan slik gi et bilde av en mangfoldig og kontroversiell menneskelig verden (Kvale, 1997).

Intervjuformen som jeg ønsker å benytte, vil være en samtale mellom to personer. Det vil være et semistrukturert intervju som *”er en planlagt og fleksibel samtale som har som formål å innhente beskrivelser av intervjupersonens livsverden med henblikk på tolkning av meningen med de fenomener som blir beskrevet”* (Kvale & Brinkmann, 2009, p. 325).

Intervjuet er et produksjonssted for kunnskap. Det er altså basert på en hverdagsamtale samtidig som det er en faglig konversasjon. Samtalen vil ha en viss struktur og hensikt (Kvale, 1997). Det vil være intervjuer som styrer samtalen ved å stille spørsmål, men de svarene som intervjuobjektet kommer med, spinner hun videre på med oppfølgings-spørsmål. På denne måten er ikke partene i samtalen likeverdige, fordi forskeren kontrollerer og definerer situasjonene gjennom spørsmålene som blir stilt (Kvale, 1997; Kvale & Brinkmann, 2009). Denne formen for utspørring kalles et asymmetrisk maktforhold, hvor en fagperson har ansvaret for utspørringen av et mer eller mindre frivillig intervjuobjekt (Kvale, 1997). Thagaard (2009) sier at *”formålet med et intervju er å få fylldig og omfattende informasjon om hvordan andre mennesker opplever sin livssituasjon og hvilke synspunkter og perspektiver de har på tema som blir tatt opp i intervjusituasjonen”* (Thagaard, 2010, p. 87). Det skal bli interessant å undersøke hvordan doping og gråsonevirksomhet blir oppfattet og brukt blant sykkelryttere, i jakten på heder og ære, i jakten på å få stå som vinner øverst på pallen. Som forsker skal jeg kritisk følge opp de svarene og utsagnene som informantene kommer med i intervjusituasjonene.

Selv om jeg kontrollerer intervjusituasjonen gjennom spørsmålene, kan svarene intervjuobjektene kommer med, føre til at andre av mine spørsmål blir stilt og besvart. Som intervjuer må jeg derfor være en god og konsentrert lytter, slik at varsellampene lyser når et svar avleder. Da kan jeg stille oppfølgings-spørsmål som fører videre på det intervjuobjektet nettopp svarte. Dette kan variere fra informant til informant. Det at jeg får fulgt opp informantens svar og utsagn, fører gjerne til at informantene føler at jeg lytter til det de sier, at jeg tar dem på alvor, noe som igjen kan skape tillit. Tillit og nærhet mener jeg at jeg ikke ville kunne oppnå på samme måte gjennom en spørre-

undersøkelse. I en spørreundersøkelse har jeg ikke anledning til å komme med direkte oppfølgingsspørsmål på de avgitte svarene. Jeg ønsker et nært samarbeid med dem jeg intervjuer under gjensidig tillit, noe jeg mener jeg kan få til ved å benytte meg av en semistrukturert intervjuform.

For å få en informant til å åpne seg om temaene doping og gråsonevirksomhet, og om eventuell egen dopingbruk, forutsetter det en fortrolighet mellom intervjuer og informanter (Halvorsen, 2000). I intervjusituasjonen er jeg derfor helt avhengig av at jeg klarer å etablere tillit i møte med informantene. Det er derfor svært viktig at intervjuobjektene er godt informert om hva som skal skje og på hvilke betingelser på forhånd. I starten av intervjuet vil de bli minnet på at alt de sier, vil bli transkribert og anonymisert. Den enkeltes dialekt eller idiolekt vil bli transkribert til bokmål for å anonymisere vedkommende. I tillegg er det viktig med en trygg intervjusetting. Intervjuobjektene må kjenne seg trygge på at de kan si ting som er konfidensielle, at det sagte blir mellom dem og intervjuer og at ingen må, på en eller annen måte, kunne overhøre intervjuet. Derfor er det viktig at det kun er forsker og intervjuobjekt som er til stede under intervjuet. I tillegg bør intervjuet foregå på et sted der det ikke vil kunne forekomme forstyrrelser av noen art. Et møtelokale eller et møterom kan være en slik arena. Har man ikke tilgang til dette, kan også et kontor være aktuelt å bruke, om telefonlinjen inn blir satt på vent under intervjuet. Noen av de viktigste feilkildene ved et intervju er at intervjuobjektene kan bli påvirket av den konteksten intervjuet foregår i (Halvorsen, 2000; Thagaard, 2010). Foregår intervjuet i intervjuobjektets hjem, er det fare for at informanten kan bli påvirket av tilstedeværelsen til andre om det er noen flere enn intervjuer og informant tilstede.

I tillegg er det viktig at jeg, som intervjuer, er rolig, lytter til det intervjuobjektene sier og gir dem tid til å tenke over spørsmålene. Jeg må gi dem god tid og rom til å svare. Det at det blir en kunstpause, trenger ikke bety at det er ukomfortabelt. Det kan være at intervjuobjektet tenker ut hvordan hun skal formulere svaret hun skal komme med. Jeg, som forsker, må ha forståelse for dette, slik at de føler at de ikke trenger å stresse frem et svar for så å gå videre. Dette kan også være med på å skape tillit.

Et kriterium for at informantene skal ha en selvstendig posisjon og være underordnet intervjuet, er at de er pågående og aktive under intervjusituasjonen. Tegn på at intervjuobjektene er pågående og aktive, kan være at de ønsker å diskutere med

forskeren, bruke mer tid på å fullføre eller utdype et utsagn, eller de spør om de svarer på det forskeren spør om (Thagaard, 2010).

Jeg er en ung kvinne, noe som kan påvirke informantene. Det er ikke mange kvinner som har forsket på doping. Enda færre har forsket på gråsonevirksomhet. Dette kan føre til at informanter kan gi meg svar som de kanskje ikke ville gitt til en mann, men det kan også føre til at de ser på meg som meget ung og derfor ikke vil gi ut informasjon. Det er derfor svært viktig at jeg kler meg nøytralt, forklarer tydelig i forhold til prosessen med min masteravhandling samt gir et profesjonelt inntrykk. Jeg må være bevist på dette, spesielt i forhold til dopingspørsmål. Synlige egenskaper som for eksempel alder, kjønn, klær og oppførsel hos intervjuer, kan ha innvirkning på informantene og intervjusituasjonen (Halvorsen, 2000). Forholder jeg meg til dette, kan det føre til at de vil ta meg seriøst og gi seriøse samt ærlige svar. Dette fører igjen til tillit og trygghet. Dette håper jeg at jeg klarer å etablere og oppnå i intervjusituasjonen.

Det kan være mulig at informantene drar min legitimitet i tvil ettersom jeg ikke er eller har vært konkurransesyklist selv. Det tror jeg egentlig ikke særlig på ettersom jeg mener at informantene vil oppfatte meg som den jeg er, en masterstudent med mer interesse for sykkel sport enn gjennomsnittet, og som ønsker å forske på sporten deres. Det vil gi meg legitimitet nok til å gjennomføre forskningsprosjektet mitt. På en annen side kan det at jeg har annen konkurranseidrettsbakgrunn, være katalysator til at informantene åpner seg om og rundt tematikken.

Jeg som forsker, stiller spørsmål i håp om å få intervjuobjektene til å fortelle om sin livsoppfatning av og sine erfaringer med de ulike temaene som blir tatt opp. Tema jeg ønsker å ta opp med intervjuobjektene, er basert på modellen jeg har utformet. Temaene blir sentrert rundt denne. Jeg må få innblikk i hva intervjuobjektene legger i det å være toppidrettsutøver. Toppidrettsutøvernes hverdag og veiene eller sideveiene toppidrettsutøverne må ta for å nå målet å vinne, må på bordet. Fokuset hos idrettsutøverne i forhold til det å vinne og tape kan være interessant å få frem. I hvor stor grad påvirkninger fra laget, trenere, managere og samfunnet har på valgene de tar, er av interesse. Om straffen eller skammen som følger med å bli tatt i juks ved bruk av forbudte prestasjonsfremmende midler og metoder har noe å si på valget idrettsutøvere tar. Om kontrollene og frykten for å bli tatt for doping bidrar til at utøvere velger å være rene utøvere, er også et interessant tema å ta opp med informantene. I tillegg kan det være interessant å samtale om når valget først er tatt, om å bruke eller ikke bruke

doping for å nå målet å vinne, angrer toppidrettsutøvere da på valget. Ville de eventuelt ha tatt det samme valget etter en ny konsekvensanalyse? Hva med gråsonevirksomhet? Brukes gråsonen av sykkelryttere for å vinne? Andre tema som kan dukke opp under intervjuene, kan være et eller annet idrettsutøvere står overfor som jeg muligens kan ha oversett eller ikke ha vært klar over eksisterte. Det samme kan gjelde hvordan toppidrettsutøvere kommer frem til å bruke eller ikke bruke dopingmidler i jakten på heder og ære samt å knekke koden å vinne.

Tidligere dopere sine erfaringer kan være relevante å bruke som en rød tråd rundt tema i intervjuet.

Knut Hjeltnes var i norgeseliten i diskos og kulestøt på 70- 80- og 90-tallet, midt på 1980-tallet sogar i verdenseliten (Bryhn, 2009). Han ble den første nordmannen som ble tatt for doping, 1977, og han innrømmet bruken av anabole steroider (Hedenstad, 1979). I 1973 dro han til USA. Der møtte Hjeltnes et hardt konkurransemiljø. Hjeltnes ble utkonkurrert av 18-19-åringene som var både mindre og svakere enn han fysisk. Høsten etter OL i Montreal, 1976, bestemte Knut Hjeltnes seg for å ta i bruk piller (Hedenstad, 1979).

Historien om Hjeltnes samt historiene om andre dopingtatte utøvere, som for eksempel sprinteren Ben Johnson og spesielt syklistene Lance Armstrong og Steffen Kjærgaard, vil være relevant å bruke som en rød tråd rundt tema i intervjuet (Bryhn, 2009; Hedenstad, 1979; Hushovd & Ravnåsen, 2014; Kaggstad & Nielsen, 2006; McRae, 2010; tv.nrk.no, 2012).

I forskningen kommer jeg til å benytte meg av en intervjuguide som er semistrukturert, med den fleksibiliteten at spørsmålene ikke nødvendigvis må presenteres i en bestemt rekkefølge. Dette åpner for muligheten til å benytte de ulike tema underveis i intervjuet når det føles naturlig (Kvale, 2001). Spørsmålene vil bli stilt med modellen min som bakteppe. Modellen blir slik en grunnleggende rød tråd i intervjuet. Den røde tråden kalles intervjuguide. En intervjuguide inneholder tema som skal bli tatt opp i intervjuene. I tillegg kan den bestemme rekkefølgen temaene skal komme i eller den kan være detaljert oppsatt med forhåndsformulerte spørsmål etter rekkefølge (Grønmo, 2007; Kvale, 1997). Det kan variere fra intervju til intervju hvor godt det passer å følge spørsmålsformuleringene og spørsmålsrekkefølgen samt hvilke oppfølgingsspørsmål som kan bli stilt (Kvale, 1997). I intervjuene kan det være relevant å stille spørsmål som

vil avklare om modellen min stemmer med virkeligheten, spørsmål som vil vise om modellen inneholder mangler eller har med momenter som informantene ikke kjenner seg igjen i.

Taushetslovens makt, omertà

Doping er et kontroversielt tema. For utøvere innen ulike idrettsmiljøer kan det være vanskelig å svare på tema rundt og om forbudte stoffer og metoder. I tillegg kan det være vanskelig å få intervjuobjekter til å gi ærlige svar når de først svarer på slike spørsmål. Dette er noe jeg må være klar over som forsker og intervjuer. Det kan ha med gruppens ethos og gjøre eller bruk av *omertà* som strategi, noe som eksisterer innenfor ulike miljøer.

Begrepet *omertà* har mest sannsynlig sin opprinnelse i Italia, Napoli, og ordet *umilatà* som betyr ydmykhet eller underdanighet (Lima & Kjøll, 2013). *Omertà* blir brukt av kriminelle organisasjoner i Sør-Italia og fungerer som en slags taushetslov som innebærer at man ikke går videre med opplysninger til politiet eller myndighetene om kriminelle handlinger som man har kunnskaper om eller har vært vitne til (Lima & Kjøll, 2013). *Omertà* har også blitt brukt og brukes innenfor andre taushetsdomener. Det ble brukt av for eksempel sykkelryttere og sykkellag i sine forsøk på å skjule systematisk doping i sykkelporten på 1990-tallet (Lima & Kjøll, 2013).

*Omertà*effekten kan jeg nok komme til å få oppleve med mine informanter.

Omertà eksisterer også som fenomen i dagens sykkelmiljø. Kjærgaard brukte *omertà* når han forsøkte å bortforklare dopingmiljøet i sykkellaget US Postal Service (tv.nrk.no, 2012). Jeg mener at dette ikke var tilfeldig, men at en taushetslov, *omertà*, slo inn. Kjærgaard ville ikke være tyster og skjulte seg bak ”lite snakk med lagkamerater om doping” (tv.nrk.no, 2012).

Thor Hushovd har nok også benyttet seg av *omertà*. Han har selv kjent på lovens makt ved flere anledninger, blant annet når han skriver: *”Jeg får lyst til å annonsere at jeg er rein, at jeg ikke er noen jukse-maker som doper meg slik mange andre gjør. Men jeg har vært redd for å fremstå som overlegen og selvgod. Jeg har ikke våget å dele mine innerste tanker om hva jeg mener om konkurrenter som doper seg. Jeg har vært redd for at det skal slå tilbake på meg selv. At andre ryttere skulle få lyst til å ta meg, ta igjen og dra meg ned i søla... Mange ryttere har stor makt, og jeg har følt meg helt uten personvern”* (Hushovd & Ravnåsen, 2014, p. 201). Hushovd underla seg taushetsloven

i sykkelmiljøet, for å slippe kontroverser rundt egen person fra media samt innad i sykkelmiljøet.

Jeg må regne med at noen av mine informanter helt eller på en måte er underlagt omertà. Det jeg kan gjøre om jeg fornemmer det, er å fortelle at jeg er klar over at slik underkastelse forekommer i ulike idrettsmiljøer ved å stille spørsmål som omhandler omertà og taushetslover. Jeg kan for eksempel stille spørsmål om hvordan taushetslover effektueres innenfor ulike sykkelmiljøer. På denne måten får jeg vist at jeg er klar over omertà. De kan slik forstå at jeg er kjent med denne taushetsloven og underdanigheten til den i sykkelporten. Dette kan føre til at informantene tar meg på alvor, og svarer ærligere på spørsmålene jeg stiller eller går ærligere inn i problemstillingene jeg tar opp. Det kan til og med hende informantene åpner seg mer.

Utvalget

Utvelgelsen av informanter er viktig i forhold til problemområde og problemstilling (Johannessen, Tufte, & Christoffersen, 2010). I kvalitative intervju kan intervju-spørsmålenes karakter være svært personlig eller ta opp ømfintlige tema, noe som kan føre til at ikke alle vil eller ønsker å stille opp som informanter (Thagaard, 2010). Det at jeg skal stille spørsmål om doping og om de har brukt, eller kan tenke seg å bruke doping, gjør det kanskje vanskelig å få utøvere til å stille opp på undersøkelsen siden doping er svært stigmatisert. Med bakgrunn i dette vil jeg benytte meg av seleksjonsmåten tilgjengelighetsutvalg. Det vil si at jeg sikrer meg et utvalg personer som ønsker og er villig til å delta i undersøkelsen (Thagaard, 2010).

Et avgjørende element i undersøkelsen blir utvelgelsen av undersøkelsesenheter (Holme & Solvang, 2004). Tar en inn feile personer i utvalget, kan dette føre til at hele undersøkelsen blir verdiløs. I tillegg ønsker jeg en adekvat og så bred informasjon som mulig, for å klare å finne svar på problemstillingen min. For å unngå en verdiløs undersøkelse og samtidig få adekvat og bred nok informasjon, setter jeg opp ulike kriterier for valg av informanter til undersøkelsen:

1. Seniorsyklister på herresiden
2. Sykkelryttere som konkurrerer nasjonalt
3. Sykkelryttere som har erfaring fra internasjonale konkurranser
4. Sykkelryttere som er på vei opp og frem i internasjonal sykkelport

5. Sykkelryttere som ønsker seg en internasjonal karriere
6. Sykkelryttere som har vært i eller er i en profesjonell setting
7. Proffsyklister
8. Semiproffsyklister
9. Hjelpetryttere, klatrere, spurtere og allroundryttere
10. Sykkelryttere som er på eller har vært innom landslag

De som per telefon takker ja til å delta, vil få tilsendt et brev med informasjon om forskningsprosjektet mitt. I dette brevet vil jeg spørre om informert samtykke, som vil si at forskeren får intervjupersonene til å delta på frivillig basis (Kvale, 1997).

Informantene skal ikke på grunn av min henvendelse om deltagelse, føle seg tvunget til å delta. Det vil de bli gjort oppmerksomme på. Respondentene vil også bli gjort oppmerksomme på at de har mulighet til å trekke seg underveis i forskningsprosjektet om og når de selv måtte ønske det, uten at det får noen konsekvenser for dem (Kvale, 1997).

I tillegg vil jeg opplyse informantene om mulige fordeler og ulemper det måtte ha å delta i undersøkelsen, slik at informantene er fullt klar over hva de begir seg ut på (Kvale, 1997). I brevet vil jeg informere om konfidensialiteten. Jeg, som forsker, har konfidensialitet i forhold til det som blir sagt i intervjusituasjonen og eller om informantene kommer med viktig informasjon som kan benyttes i avhandlingen (Kvale, 1997). Anonymitet vil det også bli informert om. Det vil si at alt som kan knytte informantene opp mot eller avsløre intervjupersonenes identitet, vil bli anonymisert (Kvale, 1997). Medfører mot formodning en informasjon i masteravhandlingen en avsløring om hvem personene er, eller informasjon som andre muligens kan kjenne igjen eller knytte opp mot andre, må intervjuobjektene samtykke i at denne informasjonen blir frigitt offentlig (Kvale, 1997). Grunnen til at denne informasjonen blir gitt intervjuobjektene så tidlig i samarbeidet, er at informantene skal føle at de deltar på helt frivillig basis, og at de til enhver tid vet hva de begir seg ut på.

Informantene skal vite hvilke rettigheter de har og hva forskningen skal brukes til. I tillegg ønsker jeg å redusere underrapportering ved at informantene sier at de kjenner noen som har dopet seg når det egentlig er dem selv de snakker om. Det er også for å minske risikoen for underrapportering, jeg lover respondentene full anonymitet.

Informasjon som kommer frem i intervjuene, vil kun være til bruk i forskningen min og vil bli makulert når masteroppgaven er levert og forsvart. Jeg vil gjøre deltakerne

oppmerksom på at det som blir sagt i intervjusituasjonen, blir tatt opp på bånd og transkribert.

15 informanter ble kontaktet, hvorav alle takket ja til å være med på intervju. Det var 5 sykkelryttere som trakk seg før intervjurunden. En trakk seg på grunn av sjenerthet. En annen på grunn av at han skulle på reise og treningsleir. Det var vanskelig å få kombinert dette med intervjutidspunkt. Tre ryttere fra samme lag falt av underveis. Da jeg ringte to av dem for å gjøre avtale om intervjutidspunkt og sted, tok de ikke telefonen. De svarte heller ikke på epost og sms-meldinger. Den siste sa han var opptatt på alle mine forslag til intervjutidspunkt. Når jeg gav han mulighet til å bestemme tid og sted selv, ble det avtalt to alternativer, men jeg mottok sms-melding fra ham kvelden før begge de avtalte intervjutidspunktene der han skrev at det ikke passet allikevel på grunn av familiære forhold. Når dette skjedde to ganger, og jeg ikke fikk svar på telefonen dagen etter, ble jeg enig med min veileder om at jeg ikke skulle dvele mer ved ham.

Av fem aktive norske continentallag i 2016, er det fire lag som er representert i studien. To lag er representert med to informanter og to lag med tre informanter. To av dem som trakk seg, var fra de to lagene med to representanter. Utvalget ble på 10 personer fra hele landet.

[Informant 1, 2016 / 2017](#) [Informant 2, 2016 / 2017](#) [Informant 3, 2016 / 2017](#)

[Informant 4, 2016 / 2017](#) [Informant 5, 2016 / 2017](#) [Informant 6, 2016 / 2017](#)

[Informant 7, 2016 / 2017](#) [Informant 8, 2016 / 2017](#) [Informant 9, 2016 / 2017](#)

[Informant 10, 2016 / 2017](#)

Prøveintervju

Jeg gjennomførte to prøveintervju. Begge ble gjennomført ved hjelp av FaceTime, Apple sitt videokommunikasjonssystem. Dette ble gjort på grunn av at avstandene er store i Norge og at prøveintervjukandidatene foreslo det. Å intervju ved hjelp av FaceTime er ikke å anbefale. Intervjuobjektet kan underveis i intervjuet bli forstyrret av andre. Internettdekningen kan henge seg opp, og det er muligheter for at samtalen kan bli hacket.

I prøveintervjusituasjonen kjente jeg på noe usikkerhet i starten. Men det kom seg da jeg kom i gang med de første hovedspørsmålene. Jeg kjente jeg ble tryggere etter hvert,

og oppfølgingsspørsmålene opplevdes å bli bedre og bedre. Det første intervjuet varte i 58 minutter.

Jeg reviderte intervjuguiden ut ifra behovet for presiseringer som oppstod i det første prøveintervjuet, samt at jeg gjorde spørsmålene enda mer knyttet opp imot modellen min. I det andre prøveintervjuet følte jeg meg på tryggere grunn allerede fra starten. Jeg var roligere og mer lyttende. Dette intervjuet ble mer informativt, og jeg følte på at den jeg intervjuet, åpnet seg mer enn hva den første gjorde. Prøveintervjuet varte i 1 time og 15 minutter.

Gjennomføring av intervjuene

Gjennomføringen av intervjuene fant sted i desember 2016 og januar 2017, fordi de måtte gjennomføres på en tid da informantene var hjemme i Norge. Noen var på treningsleir, og kom hjem en tur, og andre skulle på treningsleir, så derfor måtte intervjuprosessen gå over to måneder. Jeg måtte reise Norge på kryss og tvers for å intervju. Intervjuene foregikk der de til enhver tid befant seg. Slik forstyrret jeg dem minst mulig i treningshverdagen.

Åtte intervju fant sted på møterom og møtested bestemt av meg. Det var møtelokaler på hotell, høyskoler eller videregående skoler som var tilgjengelige også etter klokken 15.00. To av intervjuene ble gjennomført på møtesteder og lokaler foreslått av informantene. Til alle intervju hadde jeg med frukt, Imsdal og Coca Cola.

Intervjuene foregikk på steder med lite bakgrunnsstøy der det kunne arbeides konsentrert og uforstyrret. Ni av ti intervju ble fullført. Det ene intervjuet ble avsluttet ca. halvveis på grunn av at informanten hadde en annen og ny avtale som ventet. Dette intervjuet ble ikke gjenopptatt og fullført. Grunnen til det var at jeg følte jeg hadde fått tilstrekkelig informasjon fra informanten. I tillegg var jeg redd for at han, siden han visste hvordan intervjuet var og hva det gikk ut på, kom til å forberede seg på fortsettelsen. Derfor fant jeg ut at dette var greit selv om jeg kun hadde fått gjennomført et halvt intervju som allikevel varte i 3 t og 14 min.

Det korteste intervjuet varte i 2 timer 19 minutter og 18 sekunder. Det lengste varte i 4 timer 42 minutter og 23 sekunder. Gjennomsnittstiden på intervjuene var 3 timer 31 minutter og 54 sekunder.

To intervju ble forstyrret av mobiltelefonen til informantene. Det ene intervjuet ble avbrutt av en svært nødvendig telefonsamtale. Jeg tilbød informanten å avslutte intervjuet etter telefonsamtalen, men jeg fikk til svar at det bare kunne fortsette. Han kjente på det at jeg hadde kjørt ganske langt for å intervjuer han. Det andre intervjuet ble avbrutt av en telefonsamtale der sportsdirektøren i laget hans lurte veldig på hva informanten holdt på med. Sportsdirektøren spurte hva dette var og ville vite hvor mange jeg hadde intervjuet fra hans lag. Dette var noe informanten min ikke kunne svare på. Informanten tok imot en beskjed fra sportsdirektøren før de avsluttet samtalen. Vi fortsatte intervjuet. Jeg følte ikke at telefonsamtalene påvirket resten av intervjuene.

I de resterende intervjuene følte jeg at vi hadde fin flyt, uten avbrytelser. Selv om intervjuene gikk ut over den avtalte tiden, var det ingen som gav uttrykk for at de ikke var bekvemme i situasjonen eller var nødt til å gå før tiden. Informantene var åpne og informative og syntes det var interessant å få muligheten til å fortelle om idretten sin og om ulike scenarioer ved sykkelsporten. Ingen hadde problemer med at intervjuene ble tatt opp på bånd, og senere transkribert, så lenge de slapp å høre på lydbåndet selv. Intervjuene gav grunnlag for et godt analysearbeid.

Transkribering

”Det første kravet ved transkribering av et intervjuopptak er at det faktisk har blitt gjort et opptak... Det andre kravet som stilles ved transkribering er at det er mulig å høre samtalen som er tatt opp på båndet” (Kvale, 1997, pp. 101-102).

Intervjuene mine vil bli tatt opp på to båndopptakere, Olympus imaging corp (digital voice recorder WS-6505). Transkribering vil si å få lydfilen på båndopptakeren til å bli en ren skriftlig tekst (Kvale, 1997). Når et intervju blir transkribert fra muntlig til skriftlig form, blir samtalene strukturert på en slik måte at de er bedre egnet for analyse (Kvale, 1997). Intervjuet har da blitt til en skriftlig tekst som gjør det lettere å skaffe oversikt over hva som har kommet frem i selve intervjuet. Denne struktureringen er selve starten på analysen (Kvale, 1997). Selve transkriberingen blir sett på som et tungt, krevende, kjedelig og anstrengende arbeid (Kvale, 1997). Det er derfor viktig å ha klare og tydelige opptak, med lite bakgrunnsstøy og at både intervjuer og intervjuobjektet snakker tydelig, slik at denne prosessen blir mindre krevende (Kvale, 1997).

Ved gjennomgang av det transkriberte materialet, vil jeg komme til å anonymisere informantene mine og intervjuene. Informantene vil bli kategorisert etter nummer.

Sykkelrytterne skal ikke kunne knyttes opp mot intervjuene sine. Dette skal være konfidensielt. I tillegg kommer jeg til å oppbevare intervjuene, lydfilene og det transkriberte uanonymiserte materialet på en datamaskin som ikke kan kobles opp mot internett, og på en ekstern harddisk som kun jeg har tilgang til. Dette kommer jeg til å opplyse informantene mine om, slik at de er klar over hvordan informasjonen blir behandlet etter intervjuet. Jeg ønsker at de skal føle seg helt trygge på at det som blir sagt i intervjusituasjonen, blir behandlet konfidensielt. Dette håper jeg kan bidra til at informantene kan gi meg ærlige betraktninger og svar.

Ønsker intervjuobjektene å se det ferdigtranskriberte intervjuet, vil jeg la det være mulig. Det jeg da kommer til å gjøre, er å opplyse om at jeg kommer til å skrive om fra dialekt og idiolekt til bokmål og gjøre intervjuet om fra muntlig tale til skriftspråk eller normalprosa (Kvale, 1997). Grunnen til at jeg ønsker å omgjøre fra muntlig form til prosa, er at sykkelmiljøet i Norge, og verden for øvrig, ikke er så stort, og at det derfor vil være mulig å kjenne igjen informanter, og dermed hvilke lag informanten sykler for, uten en omgjøring. Det vil være uheldig uansett om intervjuobjektene ønsker å være anonyme eller ikke.

35 timer 18 minutter og 46 sekunder med lydopptak ble til 412 A4-sider, skrifttype Times New Roman, skriftstørrelse 12 og linjeavstand 1.0, transkribert materiale. Når jeg kategoriserte alle intervjuene manuelt og trakk frem viktige sitater og informasjon, satt jeg igjen med 363 sider som skulle analyseres.

Analyse

I en samtale er språket det viktigste medium, og det er intersubjektivt, noe som betyr at språket er tilgjengelig for flere tolkninger (Kvale, 1997). *”Ulike fortolkninger finner ulike meninger i det samme intervjuet; altså er ikke intervjuet noen vitenskapelig metode”* (Kvale & Brinkmann, 2009, p. 218). Kvale og Brinkmann (2009) stiller krav om objektivitet på en slik måte at en uttalelse bare bør ha en riktig og objektiv mening. Det å finne denne ene sanne meningen, er fortolkerens oppgave (Kvale & Brinkmann, 2009). Dette skaper et spørsmål om intervju er subjektive eller objektive. Kvale (1997) begrunner dette med at intervju i prinsippet kan være objektive og ser på ordet objektivt på tre forskjellige måter; objektivitet som noe upartisk, som noe intersubjektivt og som noe som avspeiler det objektet som undersøkes. Det kvalitative intervjuet egner seg godt

til å innhente objektiv kunnskap om den sosiale verden, om intervjuobjektene har god innsikt i det området som skal undersøkes (Kvale, 1997).

I forskningen min vil jeg benytte meg av to former for analyse, meningsfortetting og meningsfortolkning. Meningsfortetting er å gjengi intervjupersonens uttalelser i kortere formuleringer (Kvale, 1997). Meningsfortolkning vil si at en prøver å få en dypere forståelse av teksten. Her skapes en tekstutvidelse av originalteksten hvor en forsøker å utdype hva informantene har uttalt (Kvale, 1997).

Jeg kategoriserte alle intervjuene manuelt ved hjelp av et Word-dokument.

Kategoriseringen av intervjuene ble gjort med tanke på modellen og intervjuguiden. Jeg satte opp en innholdsfortegnelse etter at jeg hadde analysert det første intervjuet. På den måten var det lettere å kategorisere de andre intervjuene systematisk ut ifra overskrifter i innholdsfortegnelsen. Jeg valgte å kategorisere intervjuene uten analyseverktøy, for å tilegne meg større kjennskap til innholdet i dataproduksjonen.

Analysen tok jeg før og underveis i skrivingen av resultatdelen. Jeg følte at analysearbeidet startet allerede i kategoriseringen, på grunn av at jeg leste grundig igjennom alle de 412 sidene med transkribert materiale. På den måten fikk jeg konsentrert meg om refleksjoner og teoretiske tendenser allerede i bearbeidingen av datamaterialet (Thagaard, 2010). Thagaard (2010) skriver at når datamaterialet er begrenset, kan forskeren komme langt med å analysere dataene uten å benytte seg av dataprogrammer (Thagaard, 2010). For ikke å blande utsagnene til utøverne, gav jeg hvert intervju en egen farge. Med ti forskjellige farger ble det lettere for meg å skille de ulike intervjuene fra hverandre, og det gjorde analyseprosessen enklere. Det som ble gjennomført gjennom analyseprosessen, kunne derfor deles i tre deler. Det første jeg gjorde var å strukturere materialet for analyse. Jeg omgjorde intervjuene til skriftlig form, bokmål, og anonymiserte dialekt og idiolekt. Det andre var klargjøring av materialet. På den måten ble det mer mottakelig for analyse. Dette gjorde jeg ved at jeg eliminerte overflødig materiale ved for eksempel å skille mellom vesentlig og uvesentlig informasjon. Hva slags informasjon som var interessant, brukte jeg modellen min for å plukke ut gjennom å kategorisere materialet. I den siste delen, den egentlige analysen, utvikles meningene til informantene. Intervjupersonenes egentlige meninger og forståelse av fenomenene blir trukket frem, og forskeren vektlegger nye perspektiver på bakgrunn av dette. Det var her jeg tolket det informantene mine kom frem med, og jeg skrev resultatdelen (Kvale, 1997).

Feltarbeid

Jeg ønsket å skaffe meg større forståelse for og innsyn i idretten sykkel på et praktisk plan. Jeg ønsket å bruke feltarbeid som metode for å få bredere innblikk i hva sykkel-sporten innebærer for ryttere, dommere, støtteapparat og for publikum. Jeg ønsket å finne ut hvordan det kjentes på kroppen å være publikummer på et Norges Cup-ritt ved å iaktta, se, følge med og å oppdage hva sykkelfenomenet går ut på (Johannessen et al., 2010). Jeg gikk inn i et feltarbeid i en fremmed kultur. Målet var å lære mer om, erfare og forstå syklistenes, dommernes og støtteapparatets liv og hverdag. For å klare dette, var jeg nødt til å akseptere deres oppfatninger og lytte til dem og deres prioriteringer (Wadel, 2014). Jeg måtte være åpen for alle sider ved sykkel-sporten og effektueringen av den. Det var nødvendig for bedre å kunne forstå om problemstillinger sykkelryttere blir stilt overfor, har verdi, og om rytternes måte å leve på er nødvendig for å prestere. På den måten var jeg åpen for å forstå en annen virkelighet (Wadel, 2014). I det andre feltarbeidet fikk jeg undersøkt om det rytterne gjorde gjennom handling og samhandling, var forskjellig fra hva informantene i intervjuene mine sa at de gjorde som syklistere (Halvorsen, 2000). Jeg tilegnet meg et vidt repertoar også gjennom feltarbeidene. Sykkelsjargongen inneholder mye kultur og sykkelforståelse.

Feltarbeid Norges Cup-ritt i Bergen

Når man ønsker å forske på sykkelidrett og ikke har hatt annen praktisk kontakt med idretten enn flere somre foran fjernsynsapparatet for å følge med på etappene i verdens største sykkelritt, Tour de France eller Frankrike rundt, kjenner man fort et behov for feltarbeid. Før man kommer til feltarbeidet, kan det være et poeng at man tilegnet seg teoretiske kunnskaper gjennom bøker om sykkel-sporten, bøker både av faglig og biografisk art, artikler, forskningsrapporter og gjennom samtaler om andres opplevelser med og av idretten. Bare det å lære seg sykkelterminologien, er nødvendig for å henge med før man skal ut i felten.

Feltarbeid vil si at forskeren forlater forskningssituasjonen og går ut i felten. Med andre ord, oppholder seg i et annet miljø (Thagaard, 2010). Det var Norges Cup i Bergen høsten 2016 jeg bestemte meg for å observere. Jeg dro første dag på temporitt ute i Øygarden. Syklistene syklet individuelt på tid. Jeg hadde med meg kameraet mitt og brukte det flittig. Bildene jeg tok, skulle være til senere bruk, for å memorere og bedre kunne forstå de ulike observasjonene jeg gjorde. Jeg reiste til Bergen med en tanke i

hodet; å være observatør fra sidelinjen. Forskeren deltar ikke blant dem som observeres, med andre ord, fullstendig observasjon (Thagaard, 2010). Jeg var primært opptatt av å observere hvilke forberedelser som ble utført, både av ryttere og støtteapparat, før et ritt skulle gå, måten ryttere og lag opererte underveis i ritt, og endelig hvordan et ritt blir arrangert.

Det første som slo meg, var at rammen rundt rittene virket så profesjonell. Det var følgebiler med reklame og sykler på taket. Rytternes klær var fulle av sponsormerker ved siden av at de hadde lagenes eller klubbens logoer. Det samme var klærne til trenere og støtteapparat. Et stort dommerapparat, eller *kommisariat* som det heter på sykkelspråket, var på plass. Rittet hadde en stor og velorganisert arrangementskomite. Mange frivillige var i aktivitet. Flere politibiler med mannskap var operasjonelle og ambulanse med lege var tilgjengelig. Politibilene hadde kanskje noe med det store trafikkbildet på stedet å gjøre. Ingen rytter skulle bli overkjørt eller kvestet. Veivisere som sørget for at syklistene ikke syklet feil, beveget seg til fots ute i trafikken. Skulle det skje en ulykke, skulle det være et apparat på plass øyeblikkelig. Foreldre hadde stilt opp i hopetall for å heie på og mate sine håpefulle. I et sykkelritt i norgescupen er det klasser for junior, begge kjønn, samt senior, kvinner og menn.

Jeg kom utenfra. Jeg hadde på meg klær med reklame fra volleyballmiljøet hvor jeg er og har vært aktiv spiller og dommer siden barndommen. Ved disse klærne kunne jeg fremheve en likhet, men samtidig en forskjell fra sykkelmiljøet. Jeg viste at jeg hadde erfaring, men fra en annen idrett. Dette støtter også Thagaard (2010) når hun sier at forskeren kan tilstrebe og bli oppfattet som en av personene innenfor det miljøet som studeres, ved å kle seg så likt som mulig, samtidig i det ytre understreke et fellesskap med dem som studeres (Thagaard, 2010). På denne måten kunne jeg gi uttrykk for en identitet som på en måte gav aksept i sykkelmiljøet samtidig som jeg ivaretok forskerrollen, noe som også støttes av Thagaard (Thagaard, 2010).

Kameraet mitt ble en døråpner til personlig kontakt med syklistene (Thagaard, 2010). Jeg kom i snakk med dem og fikk spurt dem for eksempel om hvorfor de drev med sykkel, hva de tenkte om morgendagens landeveisritt og om dagens temporitt. Etter hvert viste de interesse for hva og hvem jeg var og praten gikk livlig.

Etter at temporittene på lørdag var avsluttet, tok jeg kontakt med en i arrangørstaben, for å forhøre meg om opplegg og regi for morgendagens landeveisritt. Jeg forklarte

hvem jeg var og hvorfor jeg var til stede ved dette norgescuparrangementet. Dette syntes han var interessant og inviterte meg til lagledermøtet om kvelden klokken 18.00 på Rica Scandic, Kokstad.

I det jeg tok plass i lagledermøterommet, kjente jeg på at jeg beveget meg fra fullstendig observasjon til deltagende observasjon på meget kort tid (Thagaard, 2010).

Mine observasjoner på dette møtet sa meg at møtet var av noe varierende kvalitet. Beskjeder var ikke helt forutbestemte. Avgjørelser ble tatt under møtets gang, gjerne med innskytelser eller innspill fra laglederne. Det var de sterke laglederne, de som hadde en bestemt og frembusende attityde, som gjerne fikk kravene sine igjennom. Morgendagens løype ble gjennomgått. Jenter junior, gutter junior, kvinner senior og menn senior syklet henholdsvis 65, 104, 104 og 156 km.

Etter at alle hadde samtykket i at de hadde forstått løypen, skulle servicebilrekkefølgen bestemmes. Det at følgebilene har plass i ritt etter en rankingordning, var et system jeg ikke visste eksisterte. Jeg trodde kjørerekkefølgen var helt tilfeldig. At det i tillegg er dommerbiler med i rittene, som passer på at kjørerekkefølgen blir opprettholdt, var også ukjent for meg før denne feltobservasjonen.

Langing ble et diskusjonstema i lagledermøtet. Langing betyr at syklistene skal kunne motta mat og drikkeflasker med vann underveis i løpet. Det kan langes fra bil, rytteren mottar forsyninger gjennom bilvinduet, eller i langesonen, et bestemt område av løypa hvor det ikke skal foregå annen aktivitet en proviantlanging til fots.

Etter møtet tok jeg kontakt med møtelederen som viste seg å være sjefskommissæren eller sjefsdommeren for dette arrangementet. Igjen måtte jeg presentere meg og forskningsprosjektet mitt. Jeg kjente på at jeg ikke kunne nevne doping og gråsonevirksomhet, selv om det er tema i masteroppgaven min, fordi jeg var redd for ikke å få innpass i miljøet på grunn av det. Presentasjonen er grunnlaget for om personene som forskeren ønsker å observere, er villige til å gi forskeren adgang og følge dem i deres gjøremål (Thagaard, 2010). Fangen (2004;60-61) fremhever hvor viktig det er at forskeren presenterer seg på en tillitvekkende måte i den første delen av prosjektet (Thagaard, 2010).

Etter presentasjonen tok de meg inn i varmen og gav uttrykk for at de ønsket å vise meg sporten de var så glad i. De ville ha meg med på morgendagens ritt. Jeg skulle få praktisere ulike dommeroppgaver.

Søndag morgen var det duket for ritt. I løpet av dagen fikk jeg oppleve ulike kommissær oppgaver. Jeg fikk være med på innskrivning av ryttere før start. Jeg lærte at sykkelryttere ikke stiller på startstreken etter startnummer, for dette har ikke noe å si for utfallet av ritt. Dette er mer organisatorisk i forhold til identifisering av ryttere underveis i ritt, for kommissærer og media. Jeg fikk ta ut ryttere som var 5 minutter etter hovedfeltet, fra løpet. Jeg fikk sitte i kommissærbil som passet på servicebilrekkefølgen samt kommissærbilen som lå rett bak bruddet. I tillegg registrerte jeg når rytterne passerte målstreken ved hjelp av numrene deres. Jeg kom i kontakt med nøkkelinformanter som kunne fortelle meg om sykkelsporten, utviklingen av den samt hvordan den ble praktisert. Kommissærene forklarte meg regler etter regelboken og hvordan syklistene skulle agere i feltet ut fra den. Jeg fikk oppleve hvordan sykkellag mottok sanksjoner på brudd av disse. Fordeling av poeng og utdeling av medaljer og trøyer fikk jeg også innsyn i. Observerte at flere ryttere tøyte grensene som kommissærene hadde satt, men som kommissærene ikke slo ned på. Jeg fikk innblikk i sykkelsjargongen. Dermed kunne jeg lettere forstå sykkelterminologien. Dette feltarbeidet tok jeg med meg som bakteppe inn i intervjusituasjonen med informantene mine.

Feltarbeidet mitt disse to dagene gav mer enn godt utbytte. Jeg lærte utrolig mye om både sykkelsporten som idrett og miljøet rundt den. Jeg følte at sykkelmiljøet tok imot meg med åpne armer, som det heter. Ryttere, lagledere, trenere, arrangør, dommere, sjåførere og frivillige viste stor interesse for meg og forskningsprosjektet i forbindelse med masterstudiet mitt, og de var alle mer enn villige til å informere og gi meg praktiske erfaringer. Det jeg på forhånd trodde var en meget lukket sport, også i Norge, viste seg å være en idrett som var meget inkluderende. Alle var åpne om at doping hadde gitt idretten et dårlig rykte, men mente at nå var dette i ferd med å bedre seg. Det er mindre doping i idretten i dag enn for bare få år tilbake, ble det sagt. De var stolte over at Antidoping Norge hadde tatt tak og var mer involvert med tester enn de hadde vært tidligere.

Jeg ble invitert til flere ritt der jeg kunne få flere oppgaver som ville øke kunnskapsnivået mitt om jeg ønsket det. Det første som slo meg da jeg fikk denne invitasjonen,

var at jeg som et eventuelt neste feltarbeid, kunne ha tenkt meg å få følge et continental-lag i ritt, og da gjerne på en internasjonal konkurranse i utlandet.

Feltarbeid UCI-ritt i Danmark

I løpet av den tiden jeg har arbeidet med forskningsprosjektet mitt, har jeg fått flere gode kontakter innad i de ulike continentallagene i Norge. Lagene har vært svært imøtekommende både med hensyn til å gi informasjon om idretten og til å åpne for mulighet til praktisk feltarbeid uten noen form for om eller men. Flere lag ble interessert i masterarbeidet mitt da jeg presenterte det. Da et av de norske continentallagene direkte tilbød meg å bli med dem på ritt, for å vise meg sykkelsporten sett fra et utøverperspektiv, takket jeg ja. De var kjent med at jeg allerede hadde gjennomført et feltarbeid der jeg hadde observert ritt fra sidelinjen i tillegg til å ha fått innblikk i gjennom deltagelse i den administrative og de arrangørmessige delene av et sykkelritt. De mente det var mer å lære om idretten enn det jeg allerede hadde fått kunnskaper om. Derfor tilbød de meg å bli med dem på ritt, noe jeg gjerne ville.

Etter noen ukers planlegging kom vi frem til at tre endagsritt, på en og samme helg, i Danmark, var det som kunne være interessant å være med på som feltarbeid. For at et lag skal kunne ha med en observatør eller et ekstra mannskap en ritthelg, må det søkes om det til UCI.

Denne studieturen ville bli et enda større feltarbeid enn det jeg hadde i Bergen. I Bergen gjennomførte jeg iakttakende observasjon. Jeg befant meg som filosofien benevner som en tendens til å oppfatte subjektet, altså meg, som stående utenfor sitt objekt, altså utøverne, som en tilskuer til objektet (Skjervheim, 2001). Å være subjekt gjelder ikke å ta inn over seg alt som skjer, men gjerne velge ut hva subjektet ønsker å ta tak i hos objektene. Det skal velges hva som er fokusområder, for så å se hva som kan være interessant med disse (Skjervheim, 2001). Jeg stod på utsiden under Norgescuprittene i Bergen og tittet inn på et ukjent miljø, selv om jeg fikk innblikk i arrangør- og dommeroppgaver fra innsiden ved å være observatør på lagledermøtet og i dommerbiler. Derfor ble det å få et innblikk i sykkelsporten fra et utøverperspektiv ved å følge et continentallag på en internasjonal konkurranse, med flere ritt etter hverandre, interessant.

Jeg hadde gjennom intervjuene med continentallagrytterne fått et godt innblikk i sykkelsporten og dens utøveres hverdag, om for eksempel ulike valg de må ta og hvilke

konsekvenser de ulike valg gir eller kan gi. I tillegg vurderte jeg det på forhånd som nyttig for meg å observere informantenes teorier i praksis. Det å bedre kunne forstå det informantene hadde fortalt om i intervjuene, var viktig for meg. Er virkeligheten slik informantene sa i intervjuene? Det mente jeg feltarbeidet jeg var invitert til å delta i, kunne bidra til å verifisere.

I Danmark benyttet jeg meg av forskningsmetoden deltakende observasjon som er at forskeren kombinerer samhandling med deltakerne og iakttagelse av hva utøverne foretar seg (Fangen 2004 i Thagaard, 2010). Samarbeidet mellom forskeren og informantene, som i dette tilfelle ble utøverne, sportsdirektøren og støtteapparatet, preges av nærhet og distanse (Thagaard, 2010). For meg ble det viktig at jeg fikk etablert et nært nok forhold til informantene, slik at jeg kunne få en forståelse av hvordan informantene mine opplevde sin situasjon. I tillegg var jeg meg bevisst på at jeg måtte ha distanse til informantene, slik at jeg kunne vurdere informantenes situasjon sett utenfra. Jeg befant meg i et fremmed miljø og min innfallsvinkel var annerledes enn informantenes (Thagaard, 2010).

Sportsdirektøren i laget ble min døråpner inn til laget, men likevel ble jeg ikke oppfattet av utøverne som en representant for ledelsen. Grunnen til det var at flere utøvere hadde lagt merke til meg under Norges Cup-helgen i Bergen og fått en forståelse, gjennom samtaler med meg, at jeg var en person som ønsket å lære mest mulig om idretten jeg forsker på. Sportsdirektøren ble i løpet av oppholdet i Danmark til dels min nøkkelinformant (Repstad, 2004; Wadel, 2014). Han gav meg grundig innsikt i sykkelsporten gjennom den informasjonen jeg fikk av han, noe som bidro til at jeg fikk en større forståelse for idretten og tenkningen i den. Gjennom samtaler med ham, fikk jeg ytterligere kunnskaper om idretten og en sykkelrytters hverdag. Det ble samtalt om ulike tema rundt idretten generelt. Videre om lagets ryttere, om ulike senarioer rytterne kan komme opp i under en konkurranse, hvordan jobben som sportsdirektør er, om ulike taktiske valg ryttere gjør og tar og også om taktiske valg sportsdirektøren som sportsdirektør tar før og under ritt og hvorfor. I tillegg gav sportsdirektøren meg fylldige forklaringer og viste meg sider ved sykkelsporten som jeg ellers ikke ville ha fått innblikk i om han ikke hadde påpekt det da jeg fikk være med ham i følgebilen i tre dager (Thagaard, 2010; Wadel, 2014). Underveis hendte det at sportsdirektøren inviterte til meningsutveksling om temaer han vanligvis tenkte igjennom for seg selv og ikke snakket med noen om. Han ønsket å høre mine tanker og om jeg hadde perspektiver på

de ulike temaer han var opptatt av. Meningsutvekslingene fant sted i løse former i bilen gjennom rittenes gang (Thagaard, 2010).

Jeg møtte deler av laget og sportsdirektøren like før vi skulle ta båten fra Larvik til Danmark. Etter kort tid om bord presenterte jeg meg for gruppen. Sportsdirektøren hadde på forhånd informert om at det skulle være med en masterstudent på denne turen. Han hadde også fortalt dem hva prosjektet mitt gikk ut på (Repstad, 2004). På den måten hadde de forkunnskaper om at jeg var masterstudent som forsket på sykkel-sporten, og at denne turen for meg var et feltarbeid i forbindelse med forskningsarbeidet mitt. Alle gav uttrykk for at de syntes det var interessant at jeg forsket på noe som de var så lidenskapelig opptatt av. Alle viste en tydelig velvilje. De sa seg villige til å gi meg innpass i alle daglige gjøremål i forbindelse med rittene og stilte seg positive til å bidra til å øke min forståelse (Thagaard, 2010).

Jeg valgte å ikke være en flue-på-veggen-observatør. Jeg gikk inn for å få innblikk i hverdagen til syklistene ved aktiv deltagelse i ritthelgen så langt det kunne la seg gjøre og fikk delta i store deler av den. Jeg fikk oppgaver av og ble en hjelpende hånd for støtteapparatet. På den måten ble jeg en del av støtteapparatet og en person utøverne kunne og måtte omgås (Thagaard, 2010). Flere ble overrasket over at jeg gav en hjelpende hånd og ikke bare var passiv iakttaker til det som skjedde. En bemerket at jeg ikke så ut til å være redd for å ta i et tak. Jeg hadde egentlig ikke behøvd å delta i gjøremålene. De var takknemlige for at jeg turte å gi av meg selv ved å delta aktivt, selv om jeg ikke hadde vært med på innsiden av et lag tidligere. Jeg ønsket å være tilstede blant informantene slik at jeg fikk innblikk i personenes handlinger og relasjonene mellom personene. Slik kunne jeg få innblikk i deres kultur og samhandlingen i deres eget miljø (Thagaard, 2010).

Jeg brukte klær som et nærhet-distanse virkemiddel. Jeg fikk tildelt to piqueskjorter av laget, med laglogo og en sponsorlogo. Utenpå hadde jeg hettegenser, som ikke var lik lagets hettegensere. Denne kombinasjonen hadde jeg på, fordi det skulle skape både en nærhet og en distanse til utøverne. Ved at jeg uniformerte meg i de samme fargene som laget og i tillegg hadde lagets t-skjorte, var meningen å bli oppfattet som en av personene innenfor det miljøet jeg nå studerte. Med dette understreket jeg et fellesskap med informantene. Ved at jeg hadde hettegenser utenpå, som ikke var i samme farge som lagets farger, formidlet jeg to viktige ting. På den ene siden uttrykte jeg en identitet som gav innpass og aksept i miljøet, og på den andre siden ivaretok jeg forskerrollen

(Thagaard, 2010). På denne måten kunne jeg endre adferden min i forhold til å sikre meg god kontakt med informantene underveis i feltarbeidet (Thagaard, 2010).

Det at jeg inntok en slags lærlingerolle, var for å bli lært opp av informantene og for at de skulle forstå hvorfor jeg ønsket å bli lært opp (Wadel, 2014). Ved at jeg viste en slik aktiv interesse for å lære og en sånn åpenhet for sporten og alt som fulgte med, ble jeg introdusert for mer enn jeg forestilte meg før jeg ble med på turen. Det var en åpenhet omkring alle faser ved sykkelkonkurranser. Laget hadde et ønske om å vise meg hvordan de arbeider, hvordan de forbereder seg ved for eksempel hvordan rytterne blir massert før og etter konkurranser. Jeg skulle få innblikk i alt det førte med seg å være sykkelrytter. Inkluderingen alle viste og gav uttrykk for, ble viktig for min refleksjon. I tillegg kunne jeg på denne måten stille spørsmål til ulike sider ved sykkelsporten. Uansett hvor ”dumme” og åpenbare spørsmålene var i deres øyne, svarte de gladelig på dem (Wadel, 2014). I tillegg til å være observatøren, studenten og lærlingen i støtteapparatet, fikk jeg tildelt enda en oppgave i dette feltarbeidet. Laget ønsket at jeg skulle presentere idretten og opplevelsene ved studieturen, sett med mine øyne, ut til media. Jeg fikk tildelt tittelen medieansvarlig og fikk også på denne måten ytterlige innblikk (Wadel, 2014). I starten var jeg litt betenkt over at jeg kanskje kunne komme til å påvirke rytternes ritualer ved mitt nærvær. Da jeg antydte det, fikk jeg straks beskjed av sportsdirektøren og rytterne om at de gjerne ville jeg skulle delta på møter og andre aktiviteter de foretok seg. De lot seg ikke påvirke av at jeg var tilstede.

Jeg observerte at det er et stort maskineri i sving i et lag om alt skal gå på skinner. Det er mye som skjer, og det er mye som skal fikses og ordnes. Fungerer ikke ting rundt, fungerer heller ikke rytterne. Støtteapparatet er et system som må arbeide i takt med tiden og rytterne. Det må jobbes raskt, effektivt, og det må være på hugget til enhver tid. Det oppstår problemer i et ritt på brøkdelen av et sekund, problemer det skal fikses opp i umiddelbart. Jeg har fått grundig innblikk i og en forståelse for hvor mye støtteapparatet betyr for at sykkelrytterne skal klare å prestere best mulig.

I noen ritt kjøres det start med en gang, noe som betyr at rytterne stiller seg opp og rittet starter ved startstreken som er på 0 km. I andre ritt kjøres det med nøytral start. Da kjører rytterne mellom 5-7 km før den offisielle starten går på 0 km. Dette har fått navnet *master*. I ritt som går i Danmark, benyttes *master*, med tillegget om å stoppe feltet i 1-2 minutter på 0 km, før de starter rittet endelig.

Rittene som ble kjørt, var ganske krevende for syklistene, blant annet på grunn av vind, veidekke, smale veier og problemer med syklene. Jeg fikk et helt annet forhold til vindmøller og måten å lese dem på i løpet av helgen. I tillegg oppdaget jeg at jeg tidligere ikke har tenkt spesielt over navnet landeveisritt. Jeg som sikkert de fleste, har bare tenkt at de rittene foregår på hovedveier med relativt spredt bebyggelse. Det er det man gjerne ser under Tour de France på TV. Grunnen til at det heter landeveisrytting er faktisk at rittene går på landeveien. Det var ikke mange steder man syklet på hovedveiene i Danmark. Det ble kjørt på smale, små veier, gjennom flere landsbyer. Innimellom kjørte man på veier eller stier langt fra allfarvei, hvor det så vidt gikk en bil i bredden. Rytterne syklet også på flere grusparti med pukk som grovhetsskala på grusen. Arrangørene hadde lagt noe av løypen i en traktorvei hvor det bare gikk to syklist i bredden. Brosteinspartier er krevende og kan by på store påkjenninger både for syklist og sykler. Grunnen til at løyper blir lagt med så mange krevende partier, er for å luke ut de mindre teknisk gode syklistene. Observasjonene jeg gjorde her, verifiserte det informantene mine fortalte i intervjuene om at ritt er harde og krevende.

I sykkel er det gjerne sånn at sportsdirektørene *peser* alle andre enn sine egne syklist om de har falt av og prøver å komme seg opp til hovedfeltet. Peser man egne ryttere når de har falt av på grunn av at de for eksempel er slitne og ikke har særlig mer å gi, går dette inn under gråsonen. Som sportsdirektør peser man kun egne ryttere om de har vært utsatt for uhell som punktering, velt eller de har fått tekniske problemer med syklene. Uansett hvor mange ryttere som passerer bilen og syklisten mens vanskene ordnes opp i, er det vanlig og oppfattes som helt greit, at bilen peser rytteren frem til sin opprinnelige plass i rittet. Etter utført pesing, slipper bilen seg ned til plassen den hadde da uhellet inntraff.

Under danmarksturen ble jeg samtalepartner også for rytterne. Jeg ble akseptert som samtalepartner på grunn av forskningen min. Relasjonen min til rytterne vokste underveis under feltarbeidet, og det ble skapt en gjensidig tillit (Thagaard, 2010). Ikke bare kom jeg i nære samtaler med sportsdirektøren, men også til flere ryttere på laget. Dette viser at det ble skapt tillit mellom informantene og forskeren. Jeg ble en samtalepartner de følte seg trygge på, og som de også ønsket å snakke med. Jeg var åpen for det de kom med. Samtidig utfordret jeg dem på deres egne utsagn, for å skape refleksjon hos informantene (Thagaard, 2010).

Vekt ble omtalt som et problem blant ryttere i intervjuene, noe jeg fikk observere i dette feltarbeidet. For noen kan det gå så langt at det styrer alt matinntak, spesielt kaloriinntaket. Det er klatrerne som lett blir for opptatt av dette, for de skal være lette opp bakkene, men andre kan også ha et anstrengt forhold til mat. Det viktigste for laget er at rytterne får i seg nok energi til at de klarer å gjennomføre løp. Det å tro at man ikke er god nok, er ett annet problem jeg fikk verifisert. Man tror nok innerst inne at man er det, ellers hadde man ikke vært på laget, det forstår man, men allikevel ligger det ofte inne en liten tvil hos enkelte ryttere. De har ikke helt troen på egne krefter, egne taktiske valg og egne muligheter. Det er en stor oppgave for trenere og ledelse i laget å trygge ryttere med sånne tanker om seg selv. Det er det med å hjelpe ryttere som sliter, som er det vanskeligste med å være sportsdirektør. For at alle skal bli behandlet likt, må alle behandles forskjellig. Uansett hvordan man henvender seg til rytterne, må man trå varsomt som sportsdirektør. Noen temaer er vanskeligere enn andre å ta opp. Tar man opp noe med en rytter og det ikke stemmer, kan det gå riktig galt.

I løpet av helgen fikk jeg også oppleve flere farlige sider ved sykkelporten. Det var massevelter hvor hjul og pedaler ble ødelagt, seter falt av syklene og sykler måtte byttes. Skrubbsår florerte. Den alvorligste skaden jeg fikk oppleve på nært hold, var et kragebeinsbrudd. Sykkelritt er en risikosport også for bilene som følger rytterne. Følgebilene jeg var med i, ble involvert i en trafikkulykke og en nestenulykke.

Ved dette feltarbeidet fikk jeg gjort observasjoner i en fremmed kultur. Som forsker forsøkte jeg å få innblikk samt å forstå kulturen innenfra ved å delta sammen med dem som ble studert (Thagaard, 2010; Wadel, 2014). For meg var det en fordel å være utenforstående til idretten sykkel på grunn av at jeg fikk stilt spørsmål til informantene om sider ved idretten informantene gjerne tar for gitt. Som utenforstående var alle mine sanser åpne for det som skjedde til enhver tid og i alle faser av effektueringen av idretten. Jeg gjorde alt jeg kunne for faktisk å forstå hvordan idretten er og hvordan den påvirker personene som er involvert i den (Thagaard, 2010).

Jeg hadde en spesiell opplevelse i servicebilen da en rytter som er i brudd, kommer ned for å snakke taktikk med sportsdirektøren. Jeg lytter på hva som blir sagt. Jeg setter meg raskt inn i situasjonen til rytteren. Hvor jeg tok det fra, skal være usagt, men kanskje bygget jeg underbevisst på egne erfaringer som idrettsutøver og trener. Plutselig setter jeg ord på taktiske valg som laget bør foreta seg i denne situasjonen. På denne måten fikk jeg gleden av å oppdage kjernen av rytteres opplevelser når de er i tvil. Jeg fikk en

fornemmelse av hvordan det er å være syklist i brudd og i det hele tatt en forståelse av hvordan ryttere har det i ritt i løpet av sesongen (Wadel, 2014).

Ved dette feltarbeidet fikk jeg som jeg ønsket, se og oppleve, innsikt i og kunnskaper om hvordan ryttere og støtteapparat har det og hvilket press som ligger på skuldrene til både ryttere, støtteapparat og sportsdirektører i forbindelse med ritt. Det gjelder å være godt forberedt, det gjelder å analysere og kjenne løyper og motstandere, det gjelder å prestere, det gjelder å vinne og det gjelder kampen om UCI-poeng.

I tillegg fikk jeg oppleve at gråsonen eksisterer i sykkelmiljøet. Både når det gjelder bruk av prestasjonsfremmende midler og metoder samt hvordan de uskrevne reglene blir praktisert i gråsonen. Manøvre som ryttere både før og etter ritt, karakteriserer som gråsonevirksomhet og som de egentlig ikke vil være med på, observerte jeg ble gjort i kampens hete. Dette feltarbeidet bekreftet det informantene mine har forklart om gråsonen i intervjuene samt mine antakelser på forhånd i forskningsprosjektet.

Tykke beskrivelser

Betegnelsen tykke beskrivelser blir brukt av forskere når de studerer ulike kulturelle praksiser hvor man prøver å forstå kulturen og subkulturer som aktørene i den handler i (Geertz 1973 i Rasmussen, 2007). Jeg har benyttet meg av tykke beskrivelser for å forstå sykkelporten og hvordan syklister, støtteapparat og kommissærer handler og eller samhandler for å ta valget om legale og eller illegale prestasjonsfremmende midler og metoder for å vinne.

Tykke beskrivelser brukes for å karakterisere prosessen der man retter oppmerksomheten mot kontekstuelle detaljer i observasjonen ved å tolke den sosiale meningen mens man gjennomfører kvalitativ forskning (Dawson, 2010). Meningen med tykke beskrivelser er å se på et fenomen i dybden; kontekst, følelser, tanker, sosialt nettverk, samhandling og verbal samt non-verbal kommunikasjon (Dawson, 2010).

Clifford Geertz har med stor overbevisning argumentert for betydningen av å fortolke enhver handling. Det som forklarer handlingen, ifølge Geertz, er handlingens mening for den handlende personen (Eriksen, 1994). Det er lett å beregne hvor mye protein en befolkning tar til seg i løpet av et år, men å gjøre rede for deres tidsoppfatning, er et ganske annet prosjekt som stiller helt andre krav til språklig formidling, mente Geertz (Eriksen, 1994). Det kan med få ord beskrives hvor mye doping som blir benyttet av

continentalryttere i internasjonal sykkelport. Siden jeg ønsker å finne ut hva continentalryttere tenker om bruken av legale og illegale prestasjonsfremmende midler og metoder i internasjonal sykkelport uttrykt gjennom trening, konkurranser og sykkel-sesongen som helhet, stiller det andre krav til min formidling i masteroppgaven. Det finnes ulike former for tykke beskrivelser. Jeg har valgt tre av dem.

Tykke beskrivelser impliserer en fortettet beskrivelse som både er detaljert, mangefasettert, vendt og dreiet og hvor hendelsene er sett fra forskjellige vinkler og fra flere perspektiver (Ehn & Löfgren 2001 i Rasmussen, 2007; Dawson, 2010). Den tykke beskrivelsen hindrer forskeren i å dra forhastede konklusjoner. Tykke beskrivelser bidrar altså til at man kan fange det mangfoldige og det motsetningsfulle (Ehn & Löfgren 2001 i Rasmussen, 2007). I tillegg kan det være evnen til å finne sammenheng og forbindelse mellom hverdagens konkrete problemstillinger og samfunnets overordnede strukturer, institusjoner og rammer (Denzin 1989 i Rasmussen, 2007).

Gjennom intervjuene fikk jeg informasjon fra ti ulike informanter om de samme temaene, hendelser, situasjoner og opplevelser. I feltarbeidene fikk jeg oppleve skiftende vinklinger og sett fenomen fra flere perspektiver. På denne måten fikk jeg tykke beskrivelser som jeg vil presentere i resultatkapitlet. Jeg klarte på bakgrunn av datainnsamlingen å fange opp det motsetningsfulle informantene beskrev i intervjuene. I resultatdelen har jeg prøvd å få frem de hverdagsproblemene utøverne står overfor og se sammenhenger og forbindelser til det overordnede samfunnet.

I feltarbeidet i Danmark, og til dels det i Bergen, lyttet jeg til historiene jeg ble fortalt og stilte spørsmål til det jeg hørte (Denzin 1989 i Rasmussen, 2007). Dette ble til en rik og detaljert beskrivelse på bakgrunn av erfaringene informantene refererte til og fortalte om i interaksjon med meg, altså tykke beskrivelser som gjenspeiles i resultatkapitlet (Denzin 1989 i Rasmussen, 2007).

Tykke beskrivelser står i kontrast eller motsetning til tynne beskrivelser, som bare omfatter få og faktuelle data. Tykke beskrivelser er konstruert av forskeren, men den er konstruert både med forskerens og informantenes opplevelser og fortolkninger (Dawson, 2010; Rasmussen, 2007).

Validitet og reliabilitet

Validitet og reliabilitet betyr gyldighet og pålitelighet, ord som vi bruker i dagligtalen kan være for eksempel ”passet ditt er ikke gyldig” eller ”er han pålitelig?” (Kvale & Brinkmann, 2009).

”Validitet er betegnelse på at datamaterialets gyldighet for de problemstillingene som skal belyses (...) Validiteten er et uttrykk for hvor godt det faktiske datamaterialet svarer til forskerens intensjoner med undersøkelsesopplegget og datainnsamlingen” (Grønmo, 2007, p. 426). Validiteten er høy dersom datainnsamlingen og undersøkelsesopplegget er relevant for problemstillingen. Validiteten er lav om undersøkelsesopplegget er lite relevant i forhold til problemstillingen (Grønmo, 2007). *”Å validere er å kontrollere”* (Kvale & Brinkmann, 2009, p. 254). Noe det er viktig å kontrollere, som forsker, er om metoden som er tenkt brukt eller brukes, er egnet til å undersøke det som det er ment den skal undersøke. Å undersøke om det er feilkilder vil si å validere en oppgave. Forskerens oppgave gjennom forskningsprosessen er å være djevelens advokat overfor sine egne funn. Dette foregår i forskningsprosessens syv stadier; tematisering, planlegging, intervju, transkribering, analyse, validering og rapportering (Kvale & Brinkmann, 2009). Det er derfor viktig at jeg som forsker, gjennom hele prosessen passer på at disse syv stadiene blir kontrollert og overvåket både før, underveis og som etterarbeid før masteravhandlingen ferdigstilles. Slik kan man hele tiden være sikker på at validiteten opprettholdes og at en ikke sklir vekk fra utgangspunktet og problemstillingen.

Overførbarhet av kunnskap brukes i kvalitative forskningsprosjekt. Dette blir brukt for at forskeren kan argumentere med at tolkningen som har blitt utviklet i forskningsprosessen, kan overføres til andre sammenhenger hvor de samme tolkningene kan benyttes (Thagaard, 2010).

”Reliabilitet er betegnelsen på datamaterialets pålitelighet (...) Reliabilitet kommer til uttrykk ved at vi får identiske data dersom vi bruker det samme undersøkelsesopplegget ved ulike innsamlinger av data om de samme fenomenene” (Grønmo, 2007, p. 423). Høy reliabilitet vil si at det er lite variasjon i datamaterialet på grunn av metodiske forhold. I tillegg til at den variasjonen som er i datamaterialet, gjenspeiler reelle forskjeller mellom analyseenheter. Lav reliabilitet vil si at mange av variasjonene i

datamaterialet henger sammen med selve utformingen av datainnsamlingen og eller undersøkelsesopplegget (Grønmo, 2007).

Et spørsmål som står sentralt i forhold til reliabilitet, er reproduksjon av resultatet hos andre forskere til andre tidspunkter. Siden jeg i intervjusituasjonen ønsket å oppnå et nært samarbeid med informantene, kommer spørsmålet om informantene ville ha respondert annerledes eller endret uttalelsene sine i et intervju med en annen forsker. På grunn av dette blir reliabiliteten vurdert opp mot selve intervjuet (Kvale & Brinkmann, 2009). Stilles det ledende spørsmål som uforvarende kan påvirke svarene hos informantene, går dette på intervjuerens reliabilitet (Kvale & Brinkmann, 2009). Det kan da være viktig å legge opp til å stille så åpne spørsmål som mulig, slik at informantene kjenner på at de kan svare det de ønsker, føler og har erfart. Derfor er det viktig med prøveintervju. Her prøver man ut spørsmålene man har laget på idrettsutøvere som ikke skal delta i forskningsprosjektet, men som har bakgrunn til å kunne sette seg inn i samme situasjon som intervjuobjektene. Her kan man få gode tilbakemeldinger på spørsmålene man stiller, om hvor åpne de er, hvordan man stiller dem, om man lar intervjuobjektene få nok tid til å tenke etc. På denne måten får man innsikt i hvordan man stiller spørsmålene samt at jeg, som intervjuer, får øvd meg i intervjurollen.

En faktor som går direkte på reliabiliteten i avhandlingen, er reliabiliteten i forhold til det transkriberte materialet. Her oppstår det et dilemma om å ivareta anonymiteten til informantene og samtidig ta hensyn til at resultatene fremstilles slik at de oppfyller kravene om pålitelighet og etterprøvnbarhet (Thagaard, 2010). Løsningen på dette problemet er å prioritere slik at kravene om konfidensiell behandling av opplysninger går fremfor kravet om å legge til rette for etterprøvnbarhet (Fangen, 2004 i Thagaard, 2010). Dette er svært viktig i mitt masterarbeid, siden jeg behandler informasjon om doping, personer som muligens har dopet seg, og meninger om doping som kanskje ikke alle er like legitime.

Dette forskningsprosjektet har ikke til hensikt å generaliserer funnene, men muligens vil det være noen trekk som kan generaliseres. Det at jeg har intervjuet 2-3 ryttere i 4 av 5 norske continentallag er med på å styrke min oppgaves funn. De har ulike perspektiver og fått påvirkning fra flere lag, holdninger og verdier og har svart svært reflektert på mine spørsmål. De har konkurrert på høyt internasjonalt nivå og flere har medaljer fra NM, EM og VM, både på junior og seniornivå. Det at jeg har fått intervjuet 10

sykkelryttere samt vært på 2 feltarbeid, et før og et etter intervjuene, gjorde at jeg fikk sett om det som ble fortalt i intervjuene, stemte i praksis. Det at jeg intervjuet 10 continentallagsryttere fordelt på fire av fem continentallag gjør funnene adekvat. Det mangler ett continentallag for at alle lagene skulle vært representert. På bakgrunn av dette mener jeg at funnene kan generaliseres.

Jeg vil si basert på forskningsoppgavens metodiske tilnærming, antall informanter og deres tanker og erfaringer til bruken av legale og illegale prestasjonsfremmende midler og metoder med påfølgende analysearbeid, samt mine observasjoner under feltarbeidene, betrakter jeg masteravhandlingens reliabilitet og validitet som svært god.

Resultater

I resultatdelen vil jeg presentere funn i intervjuene gjennom å snu modellen min. Jeg ønsker å ta utgangspunkt i gråsonen, for det er viktig for å forstå hvorfor sykkelryttere velger å være dopingfrie utøvere, operere i gråsonen eller velger å bruke doping. Ut ifra handling, vurderinger, behovet for seier og måloppnåelse hos utøverne, må vi ta for oss det som er nærmest, gråsonen, før vi går inn på hvorledes ethos i prestasjonsgruppen fungerer, hvordan idrettens logikk er, om samfunnets oppfatning av rytterne og hvordan alt dette påvirker individet. Rytternes observasjoner og erfaringer er med på å påvirke hvordan de formes som individer som er første punkt i modellen. Jeg starter resultatdelen med å gi et generelt innblikk i sykkelidretten slik respondentene presenterte den. Her presenteres syklistenes syn på sykkelporten og alt det informantene mener sporten innebærer. Det blir på en måte syklingen sett fra sykkelsetet. I tillegg vil jeg presentere kunnskaper om kommissær- og følgebilenes funksjoner jeg fikk gjennom feltarbeidene. Jeg fikk kjøre med i biler og fikk observert hva de som satt i bilene foretok seg før, under og etter ritt. Disse kunnskapene vil bli redegjort for i kapitlene Sykling sett fra kommissærbil og Sykling sett fra følgebil. Dette gjør jeg for å gi innsyn i syklistenes hverdag før jeg starter på gråsoneproblematikken i sykkelporten. Etter å ha belyst gråsoneproblematikk, beveger jeg meg over på temaet doping, innom dopingfri utøver før jeg reverserer modellen mot handling, vurderinger, seier og måloppnåelse, prestasjonsgruppens ethos, idrettssystemet og samfunnets oppfatning før jeg avslutter med individet.

Sykling sett fra sykkelsetet

Alle har et forhold til sykkel. Nesten alle kan huske sin første sykkel, i hvert fall den første sykkelen med to hjul. De fleste husker fargen på den og stoltheten da man viste den frem. Hva med den første sykkelturen uten støttehjul? For ikke å glemme de første sykkelmetrene helt alene uten at mamma, pappa eller noen andre holdt fast i sykkelen. Det å finne og klare å holde balansen åpnet opp for nye muligheter. Før det kunne vi bare bevege oss fremover på to ben ved å gå, jogge og løpe fort. På sykkelen kunne vi komme opp i en fart som vi ikke kunne ellers. Det kunne kile i magen og det var et sterkt spenningsmoment når det snart ble prøvd å sykle uten å holde i styret. Etter hvert som årene gikk, ble sykkelen også brukt som transportmiddel, til og fra skole og senere til og fra jobb. For noen eller mange er sykkelen blitt et treningsapparat, for å holde seg

i form eller lege en skade, mens andre har tatt sykling ett hakk lengre. De har enten blitt opptatt av sykkel som sport eller sykkel som idrett eller begge deler.

Interessen for sykkel som idrett har vokst, ikke bare internasjonalt, men også her hjemme i Norge. Flere og flere eier sykler til helårsbruk, og flere og flere er blitt medlem i en sykkelklubb. Sykling er en aktivitet de aller fleste har et forhold til og kan mestre, eller som en av informantene mine uttrykte det:

”Du ser jo at det er folk som holder på med det på alle nivåer, topp og bunn... Selv om du er i dårlig form, eller er dårlig til beins, så kan du faktisk sykle. På lik linje med at er du i superform, så kan du sykle. Det er ikke alle som kan svømme for eksempel, og det er ikke alle som kan løpe eller klatre, men sykle tror jeg faktisk de fleste får til. Uansett tilstand, så det er litt kult” (Informant 2, 2016/2017).

Sykkelen har blitt et verktøy for alle i alle aldre. Den kan, som vi har sett, brukes til så forskjellige formål. Det kan se ut som fler og fler ser sykkelens fortrinn og dermed får et positivt forhold til den langt utover barndommens år. Dette kan gi mange en aha-oplevelse i forhold til sykkelport, noe som kan være en årsak til at interessen for sykkelport er så voksende, forklarer en av informantene. *”Sykling er noe de fleste har et forhold til. Det er noe de fleste gjør, da. Sånn når du skjønner litt hvordan det meste fungerer, da er det mange som synes det er gøy, nettopp på grunn av det” (Informant 5, 2016/2017).*

Økes forståelsen for en ting eller et fenomen, her sykkelens bruksmuligheter, og gis det innblikk i og kunnskaper om hvordan en idrett fungerer, her sykkelporten, er det lett for at interessen for idretten skapes. Interessen for idretten og en gnist for sporten kan skapes nettopp på denne måten.

TV2 har vært flinke til å promotere idretten sykkel, og publikum har fått opp øynene for hvor interessant sykkelport egentlig er. Når etapperittet Tour de France sendes på TV, setter kommentatorene seerne inn i ulike taktiske trekk som skjer i og underveis i rittet. Kommentatorene har så mye erfaring og ”spillforståelse” at de klarer å gjøre det

taktiske spillet blant syklistene forståelig. En av informantene sa det slik som årsak til at interessen for sykkelporten har økt blant folk:

”I tillegg til at vi har hatt gode norske representanter, men jeg tror helt klart at det er mye av grunnen til at interessen for sykkelporten har eksplodert da. Stort sett så er det sånn at de som får opp interessen for sykling, de er som regel frelst da. En gang frelst, alltid frelst” (Informant 5, 2016/2017).

Å sykle er noe alle kan, men i ulik grad behersker, og føler at de har et forhold til. Det er klare forskjeller mellom sykling som idrett som dette forskningsarbeidet dreier seg om, sykling som mosjon for å holde deg i form og sykling som transport av seg selv eller objekter. På treningssentre finnes spinningtimer hvor man enten sykler til musikk og eller er ”ute i feltet” og sykler i et videomiljø. Denne måten å drive med sykling på, som spinning med video, kan gi flere en følelse av at de er proffe syklister i et sykkel-felt, noe som kan virke motiverende.

Alle mine informanter sykler fordi de synes sykkel er gøy. De synes det gir dem noe, og de opplever en glede ved å holde på med sykkel som idrett. Seks av mine informanter satset på sykkelidretten på grunn av at de hadde lyst til å prøve ut idretten, fordi de syntes den virket å være gøy å drive med. Fire av informantene startet med sykkel som idrett på grunn av en skade som måtte trenes opp. Det var skader som slatters, jumpers knee og skade i ankelen. Dette førte til at mye av opptreningen ble brukt på et sykkelsete. På den måten kom interessen for idretten sykkel.

Det er et sprik i alder på når informantene mine startet med idretten. Den yngste begynte da han var 10 år gammel, og den eldste etter at han hadde passert 30. Gjennomsnittsalderen på når informantene mine startet med sykkel som aktive i konkurranseidrett, ligger på rundt 16 år. De fleste har sterke meninger om hva sykkelidretten handler om og om hva sykkelporten betyr for dem.

Jeg har intervjuet syklister som primært driver med landeveissykling. Det er den grenen innen idretten sykkel man ser på TV2 om sommeren, som Tour de France. Et landeveisløp består av lange etapper som kan vare fra 3-6 timer. Intensiteten kan variere

veldig mye i løpet av rittet. Luftmotstanden er syklistenes hovedmotstander ifølge informantene, og en av dem forklarer det slik:

”Når det går i 20 km/t, så er det ikke så mye luftmotstand at det er noen vits å snakke om. Det er først når farten er 35-40 km/t at luftmotstanden har noe å si. Da utgjør luftmotstanden en såpass stor fordel eller andel av den totale motstanden, at det har betydning. Det er derfor når de kjører opp en motbakke som er 10 %, så er stigningsprosenten 90 % mens luftmotstanden er 5 %, mens på flatene er kanskje luftmotstanden 95 % og rullemotstanden 5 %. Så da er det luftmotstanden som er den dominerende motstanden” (Intervju 3, 2016/2017).

Vind har mye å si i et landeveisritt. Derfor er egen plassering i feltet viktig. Det er viktig å plassere seg slik at man oppsøker minst mulig luftmotstand. Ryttere både skjærer for hverandre og ikke. De slipper hverandre frem, og de stenger for hverandre. Er det ikke vind og en rytter ønsker å kjøre fra en rytter som ligger på hjul, det vil si at rytteren ligger rett bak og tett på syklisten som vil kjøre ifra, skal det veldig mye til å klare å kjøre ifra. Grunnen til det er at fordelene med å ligge bak er såpass stor. Syklisten som skal kjøres ifra, ligger skjermet for luftmotstanden.

En syklist som er med i et ritt med for eksempel 200 utøvere til start, kan ikke klare å vinne ene og alene ifølge informantene. Han må ha et team eller lag i ryggen som kan hjelpe han underveis i rittet og bidra til at han vinner. Laget må jobbe sammen for å gjøre det best mulig som lag samtidig som lagets ryttere må jobbe sammen for at en på laget skal vinne rittet. Laget og lagtaktikken bygges alltid opp omkring den av rytterne på laget som har best sjanser til å vinne ut ifra løypeprofilen på rittet eller etappen. Det er alltid sånn, uavhengig av divisjon det sykkles i. Juniorene i sykkel er delt i følgende klasser: 11-12 år, 13-14 år, 15-16 år og 17-18 år. Vi blir seniorryttere når vi fyller 19 år, sier en av informantene. Fra vi er 19 til vi er 23 år, er vi U23-ryttere. Det vil si at vi konkurrerer sammen med seniorenene, men at det i rittene blir kåret beste U23 rytter. Regelen er at beste U23 rytter over målstreken, selv om han blir nummer 5 i rittet totalt, får en egen U23 ledertrøye. Den trøyen kjemper alle U23-ryttere om under hele sesongen. Den U23-rytteren som har trøyen etter siste ritt for sesongen, blir U23 mester. Det er viktig for motivasjonen hos de unge rytterne at det er blitt laget et U23-opplegg:

”Når du er 19 år så plutselig sykler du NM mot Edvald og Kristoff og de, så det er et veldig stort steg fra junior. Så det er veldig greit at det er den U23 i tillegg. Hvis ikke hadde det nok vært veldig vanskelig for mange å holde motivasjonen oppe. Hvis du ikke er blant de beste. For det tar jo ofte noen år, fra du er junior til du blir en god senior da. Konkurransene er jo ofte mange mil lenger og konkurrentene og nivået blir jo mye høyere. Så det er nok greit at det er sånn ja. Det er litt spesielt at det er sånn på en måte, for i mange andre idretter så er det jo mange flere klasser. U21 og du konkurrerer nesten ikke mot de beste før du er på den alderen selv. Så det er litt sånn rart system, akkurat i sykling der da”
(Informant 10, 2016/2017).

Det er ikke så mange egne konkurranser for U23-ryttere i løpet av sesongen, men i mesterskap har klassen egne konkurranser. En U23-rytter kan bli både Norges-, Europa- og Verdensmester. Selv om det er egen konkurranse for U23, kan U23-ryttere konkurrere i NM for seniorer.

På klubbnivå er det to seniorklasser, hobbyamatører og amatører, som begge tilhører klubbenes elitesatsing. Utøverne i disse klassene arbeider for å komme seg videre til et continentallag som er det neste nivået i en sykkelkarriere. I Norge er det fem continentallag. Rytterne på continentallagene går fortsatt under betegnelsen amatører, men kan også bli kalt semiproffe. De får årlige stipend fra Norges Cykleforbund, NCF. Det eneste kravet NCF stiller til ryttere som får stipend, er at de må dokumentere at stipendpengene er blitt brukt til utstyr. Et slikt stipend er i 2017 på 35 000 kr. Det er continentallagene som av skattemessige årsaker mottar rytternes stipender fra NCF. Lagene overfører så pengene til utøvernes kontoer.

En sykkelutøvers videre karrierevei er å gå fra et continentallag over til et pro continentallag hvor utøverne er proffe. Omkring 1000 utøvere er lønnede pro continentalryttere med en minstelønn på ca. 300 000 kroner ifølge informantene.

Rytterne på pro continentallag sykler ikke alle de største løpene, men de får stille til start etter loddtrekning på de rittene lagledelsen velger eller får tillatelse til at laget skal få være med på. De gjeveste rittene å få stille til start i, er World Tour-rittene som for eksempel Tour de France. Der møter pro continentalrytterne helproffe, høyt lønnede

utøvere som har gått gradene innen sykkelporten. De beste pro continentalrytterne blir gjerne kjøpt opp av et World Tour-lag. Et fåtall blir World Tour-ryttere uten å gå veien om et pro continentallag. World Tour-divisjonen består av 18 lag. Det kan være opp til 25 ryttere på et lag, men bare 9 blir plukket ut til å stille til start på ritt fra hvert lag. Informantene forteller at 400 av rytterne på World Tour-lag har en snittlønn på 1 million kroner, noen har 10-20 millioner kroner i lønn, mens andre har 3-400 000 tusen kroner. Arrangørene av de ulike verdenscuprittene deler på forhånd ut 4 Wild Cards, til lag som er under World Tour-nivå, men som dermed får lov til å delta på rittene. Arrangørene velger da fortrinnsvis ut pro continentallag. Continentallag kan også få stille til start, men da gjelder det continentallag fra det landet rittet skal gå i.

World Tour-rittet Artic Race, som går i Norge, arrangeres av Tour de France-arrangøren. 4 Wild Cards og 5 continentallag i Norge er noe som ikke går i hop. Det som skjer er at 4 av 5 norske continentallag får kjøre rittet, og det er de 4 best rangerte. Ryttere fra de norske continentallagene oppnår respektable resultater hvert år. Det samme må lagene som får være med tilstrebe. Gode resultater i ritt lagene får være med i, er viktige som døråpnere til deltagelse i nye prestisjeritt. Rytterne på sin side må kjempe om gode plasseringer eller individuelle seire for å komme seg videre i sin individuelle sykkelkarriere. De beste blant de gode og de med ambisjoner vil gjerne sykle for et World Tour-lag.

Sykling sett fra kommissærbil

For å bli kommissær eller dommer i sykkelporten, må man først ta flere kurs og eksamener av både teoretisk og praktisk art i regi av NCF. Deretter må man gjennom 2 års praksis før man blir sertifisert som kommissær i nasjonale ritt. Flere kurs, praksis og eksamener må gjennomføres om man ønsker å bli kommissær på nasjonale internasjonale ritt, såkalt UCI nasjonal kommissær. For å bli UCI nasjonal kommissær må man i tillegg konkurrere med mange andre som har lyst til å bli det. I 2017 er det 7 UCI nasjonale kommissærer i Norge. Det siste steget på dommerkarrieren er å bli UCI Internasjonal kommissær. Norge har kun en kommissær på dette nivået i 2017, en dame som nærmer seg øvre alder for å kunne dømme. Det er ikke hvert år det holdes kurs for å komme opp på nivået UCI Internasjonal, og det er heller ikke hvert år de ulike landene får sende UCI nasjonale kommissærer på disse kursene. Norge får delta med en UCI nasjonal kommissær på UCI Internasjonal kommissær kun hvert 5. år.

Det er mye en kommissær skal følge med på og har ansvaret for under ritt.

Kommissæren skal ikke bare kunne regelverket i forbindelse med sykkelritt, det skal også anvendes på riktig måte. Det må bli tatt raske avgjørelser. Ting skjer fort i ritt, og handling må til ut fra avgjørelsene. Kommissærene, 11 i nasjonale ritt, må samhandle før, under og etter ritt. Kommunikasjonen mellom dommerne skjer over internradio. De 11 kommissærene, 7 oppnevnt av forbundet og 4 lokalt, blir tildelt forskjellige oppgaver som alle skal koordineres slik at dommerne er de første som vet hva som skjer.

Oppgavene er for eksempel innskrivning av ryttere før ritt, registrering av ryttere underveis i rittet og ved målplassering, ta ryttere som er kvalifisert til det, ut av rittet og å sitte i 4 kommissærbiler og på 3 motorsykler under ritt. Hovedkommissæren for rittet sitter i kommissærbil 2 hvorfra hun kommuniserer ut til alle servicebilene ved hjelp av enveisradio.

Det å få sitte i to forskjellige kommissærbiler, slik jeg fikk under feltarbeidet i Bergen, er ganske spesielt. Det gav meg innblikk i sykkel sportens dommeroppgaver på en helt unik måte. Jeg fikk orientering om de ulike reglene i sykkel sporten, og jeg fikk høre mye om hvordan de fungerer og skulle praktiseres. Hvilken straff det medførte å bryte de forskjellige reglene fikk jeg både høre og se. Men, jeg observerte at noen ganger fikk samme regelbrudd sanksjon andre ganger ikke. Grunnen til at dette skjer, er at avgjørelsene kan bli subjektive. Kommissærene dømmer til dels forskjellig. Det kan virke som det er opp til hver enkelt kommissær hvordan de ønsker å slå ned på ulike regler. En del av reglene er åpne regler også, på den måten at de kan effektueres ved skjønn. Forskjellen på hvordan kommissærer slår ned på ulike regelbrudd bunner også i om kommissærene har bakgrunn som sykkelrytter selv og om hvilken personlighet hver enkelt dommer har, fikk jeg fortalt. På en måte oppfordrer inkonsekvent dømming til gråsonevirksomhet. Gråsonen gjorde seg gjeldene.

Rytterne vet at kommissærer griper inn forskjellig i forbindelse med forseelser i forhold til regelverket og tøyer grensene. Grensene prøves ut i hvert ritt for å finne ut hvordan og hvor hardt kommissærene slår ned på de ulike "forseelsene" tilhørende i gråsonen. Dette kunne ifølge kommissærene i Bergen gjøre kommissærjobben vanskelig, spesielt siden det var så mange kommissærer som var i sving på hvert ritt. Selv om de prøvde å

lage en felles forståelse på dommermøtene og samhandle ut fra det, var det ikke enkelt å få det til i praksis.

Ryttere utfordrer regelverket og kommissærene for å oppnå egen fordel underveis i løp. De beveger seg ut i gråsonen ved for eksempel å sykle på fortau, hoppe over en runde om det er en rundløype, søke hjelp av servicebiler med sykkelen uten at det er noen grunn til det, for å få en liten hvilepause når de for eksempel er i brudd.

Servicebilrekkefølgen i ritt blir bestemt på lagledermøter. Kvelden før ritt blir rekkefølgen avgjort ved trekning eller det er de deltagende lags rangering som blir avgjørende for plasseringen. Det er viktig at den oppsatte rekkefølgen følges, hvis ikke kan det oppstå kaos og farlige situasjoner både for bilene og syklistene. Kommissærbilene følger opp og med på at servicebilene holder tildelt plass i rekkefølgen, samt at de agerer slik regelverket bestemmer at de skal når det skjer noe underveis i ritt. I tillegg skal kommissærbilene se til at ingen servicebil peser ryttere som har falt av eller peser på annet feilt grunnlag. Videre skal kommissærene følge med så ikke ryttere holder på bilspeil for å få drahjelp og eller at de får drahjelp ved at de holder for lenge på flasken, ”*sticky bottles*,” ved langing. Ulovlig pesing og drahjelp går under betegnelsen gråsonevirksomhet.

Sykling sett fra følgebil

Sportsdirektør eller assisterende sportsdirektør er gjerne den som kjører lagenes servicebil. De som kjører, må ha oppdatert kjørelisens fra UCI. I et UCI-ritt har alle lag med en servicebil hver i rittet. Er det et stort World Tour-ritt har hvert lag med 2 servicebiler. Da kjøres det to servicebilrekker. Først den offisielle rekken der sportsdirektørene sitter og etter den kjører en kommissærbil før en ny servicebilrekkefølge følger på etter den samme rekkefølgen som ble bestemt på lagledermøtene. En klistrelapp med tildelt nummer i rekken plasseres øverst i venstre hjørne på bilenes bakrute. Nummeret 13 blir plassert opp ned i bilruten, på grunn av overtroen i sykkel-sporten. Tallet 13 forbindes med ulykke også her. Det må unngås. Ved hjelp av numrene kan alle tydelig se hvilken plass den enkelte bil skal ha i rekken. Denne rekkefølgen skal holdes, med mindre det skjer en punktering eller annen teknisk feil med syklene, eller at ryttere ber om mer drikke, annen hjelp eller om taktikkprat med sportsdirektøren.

Blir feltet delt opp i flere grupper, kan kun servicebilene komme opp til neste gruppe med syklister om avstanden blir mer en 30 sekunder. Slik kommer man seg fremover i rittet som servicebil. Går for eksempel en eller flere ryttere fra et lag i brudd, og det blir mer enn 30 sekunder ned til neste gruppe, kommer man seg frem til bruddet om da rytterne viser tegn til dommerbilen at de ønsker å snakke med egen servicebil. Da får lagbilen komme helt opp til rytterne og gi mat, drikke, ta imot klær fra syklistene og ta en taktikkprat med rytterne i bruddet. Etter at bilen da har ”snakket” med rytterne, legger den seg ned igjen rett bak bruddet og dommerbilen. Man kjører ikke tilbake til opprinnelig plass i feltet. Er man bil nummer 21 og det ligger to biler til, 24 og 27, med ryttere i bruddet, ligger man da fremst som bil 21. Blir avstanden ned til første gruppe mindre enn 30 sekunder, må man danne en *Barage*. Det vil si at bilene stopper, venter til gruppen har passert og legger seg bak denne gruppen med syklister.

En sportsdirektør har mange oppgaver. Ikke bare i hverdagen på kontoret, men også under ritt. Hun har ansvar for at syklistenes og lagets utstyr er på plass og i orden til enhver tid, ansvar for mat og ernæring, effektivering av trening og kommunikasjon med sponsorer for å nevne noe. Samtidig skal hun hele tiden være tilgjengelig for rytterne i forbindelse med trening, forberedelser til ritt og ritt og eller om de skulle trenge noen å snakke med. Sportsdirektøren har det overordnede ansvaret for å lage en plan for hvordan rytterne hun har tatt ut til rittet, skal klare å vinne. Hun skal også se til at støtteapparatet gjør jobben sin. Svikter støtteapparatet, på en eller annen måte, kan det få store negative konsekvenser for syklistene og laget om det oppdages for sent.

Som øverste ansvarlige for laget, kjører sportsdirektøren lagets følgebil under ritt. Hun må til enhver tid ha full oversikt over alt som skjer rundt bilen og i feltet. Hva som skjer i feltet, har hun god hjelp til gjennom kommissærradioen. Hun må ha kontroll på mekanikeren i bilen og se til at mekanikeren jobber raskt når ryttere trenger ny sykkel, det skal skiftes ut punkterte dekk og lignende av teknisk art på syklene. I tillegg må sportsdirektøren ha kontroll på mekanikeren og massøren som står ute i langesonen med mat og drikke. Sportsdirektøren må svare på telefoner fra medier som overfører rittet og som ønsker kommentarer til utviklingen for laget hennes i ritt. På toppen av alt dette må sportsdirektøren analysere rytterne sine under ritt. Hun forsøker å lese dem, for å finne ut av hvor sterke de er til enhver tid under rittet. Hva skjer der? En forventet sterk rytter begynner å falle av. Hva kan årsaken være? Kan årsaken ligge i at treningen og

oppladningen i forkant har vært feil, er det mentalt det svikter, har utøveren spist for lite mat over en lengre periode, har det skjedd noe med sykkelen, klarer han løpsprogrammet fremover eller blir det for hardt? Slike faktorer prøver sportsdirektøren å finne ut av mens rittet går. Sportsdirektøren skal ha totaloversikt underveis i ritt, og hun skal sette inn raske tiltak der det går å gjøre noe.

Jeg fikk oppleve til fulle hvordan sykkelritt fortøner seg fra følgebil. Jeg observerte at som sportsdirektør ønsker man bare det beste for laget sitt. Direktøren kjenner regelverket og vet hva som er lov å gjøre og ikke både når det gjelder egen funksjon, men også hva følgebilen kan foreta seg i ritt, støtteapparatet for øvrig, rytterne og laget. Men allikevel, i kampens hete når det virkelig gjelder, kan det være at en kommissær ikke helt har oversikt over hvem som har hatt uhell eller ikke. Om man da kan hjelpe bare litt til, selv om det er gråsonevirksomhet, så kan det bidra til at lagets ryttere klarer å komme i en slik posisjon at de kan være med å kjempe om edelt metall og eller UCI-poeng. Pesing av egne ryttere utenom regelverket, så jeg det var flere sportsdirektører som benyttet seg av. Det er gråsonevirksomhet. Det samme er fenomenet ”stickey bottles.” Man tøyer grensene ved å holde lengst mulig på flaskene, både syklistene og sportsdirektørene. Det kan til og med hende at høyrefoten til sportsdirektøren gasser litt ekstra på under overleveringen. Dette er ”tillatt” helt til det blir oppdaget, men det er gråsonevirksomhet, fordi det virker prestasjonsfremmende, som jeg ble fortalt av sportsdirektøren i forsetet på følgebilen under ritt i feltarbeidet i Danmark.

Sykkelhverdagen

Den verste dagen i året for en syklist er, ifølge informantene, 1.november. ”Årsbeste på årsverste form,” sa informantene om denne datoen og mente det er den beste dagen i året, for da er det sesongstart, men det er også den verste dagen i året, fordi de da er i dårligst form. I en måned har sykkelrytterne ligget på sofaen, spist potetgullpose på potetgullpose, sjokoladeplate på sjokoladeplate, tatt en fest eller tre, nytt en kaloribombe av en kake eller to, spilt PC-spill til klokken 04.00 på morgenen og gjort det de ellers ikke kan tillate seg resten av året. Flere kilo har de lagt på seg. De er mye dårligere trent enn det de var for en måned siden. Syklistene har hatt ferie. De har vært en måned av, som de sier i sykkelmiljøet, men nå har oppstartdatoen for en ny sesong, den tyngste dagen på sykkelsetet, kommet. ”Da ser man ned på den forbanna wattmåleren.. hehehe.. ikke sant, også tenker man at man har ganske langt igjen” (Informant 3, 2016/2017). For syklistene er det heldigvis lenge igjen til sesongens første

ritt, men det trengs om de skal henge med i toppen. I treningsarbeidet skal det være en stigende belastningskurve som skal stige sakte, men sikkert, utover vinteren. Skal man vinne et ritt i mai, hjelper det ikke å være en *julestjerne* 24. desember. Treningen må være langsiktig. Det gjelder å ha tålmodighet og is i magen. Man må ha en forståelse av at for hver treningsøkt man legger ned, og uansett hvor lite fremgang man føler man har de første øktene i november, hjelper alt mot målet i for eksempel mai.

Optimalt sett starter treningsarbeidet litt før 1. november. Det har nemlig blitt skapt en trend i sykkelmiljøet de senere årene om at man slipper seg litt mindre ned i oktober enn det som var vanlig tidligere. Grunnen til det er at da unngås de store skippertakene for å komme tilbake på det nivået formmessig man var ved feriestart. Slipper utøverne seg helt ned i oktober, og ikke gjennomfører en eneste treningsøkt, er det nesten umulig å starte sesongen der utøverne avsluttet forrige sesong formmessig. Det er taktisk lite lurt av en idrettsutøver å starte hver sesong i dårligere form enn utøveren var i ved sesongslutt. Da bruker utøveren kanskje halvparten av den nye sesongen på å komme tilbake til sitt normale nivå eller til det nivået der han var. Da blir det liten tid igjen til å ta nye steg i perfektjoneringen av utøvelsen og til å ta nye steg resultatmessig. En informant trekker frem den nye treningstrenden blant U23 rytterne:

”Det ser vi også at de som har prestert på U23, fått medalje og blitt verdensmestere, de siste årene, er de som har sluppet seg minst ned. De har hatt mer intervaller i november og desember, enn bare roligere økter. Du hopper på en måte... for ikke å bruke to år på å ta ett steg, så tar du ett steg på et år, i teorien. Så det går mer den veien, og det går vel mot den veien i fremtiden også”
(Informant 8, 2016/2017).

1. oktober, ved sesongslutt, vil ryttere optimalt sett ha den beste formmessige formen. Man kan flyte en stund inn i oktober måned på denne formen, om man driver med litt lystbetont trening. Litt vedlikeholdstrening en fin høstdag hvor man kan ta en langtur eller kjøre noen lette intervaller. På den måten kan man holde maskineriet litt i gang. Mange utøvere velger lite, men veldig hard trening i oktober. Formen bygges ikke opp på grunn av lite volum, men terskelverdiene vedlikeholdes og Vo2maks-en holdes på et noenlunde brukbart nivå, forklarer informantene.

Lagene freder feriemåneden oktober. Det blir ikke arrangert noen treningssamlinger i regi av laget. I frimåneden skal alle på laget få mulighet til å ta igjen noe av det tapte sosialt sett. Den mentale fanen holdes høyt. Det er viktig å ha en slutt og en start på en sesong. Det gjør at man får ladet opp mentalt, noe som er veldig viktig. Rytterne klarer ikke, og vil heller ikke om de satser, å holde seg helt borte fra sykkelsetet i oktober, sier informantene. Det er vanlig å sykle ca. 10 timer i uken, sånn at man tilsammen får en 40-50 timer på sykkelen i oktober. På den måten daler formen mindre, og det kreves ikke så mye for å komme opp på nivået man var på siste rittdag. Sesongen avsluttes gjerne med et pedaltråkk på 400 watt. Med 50 timers trening i oktober daler tråkket til 370-336 watt istedenfor til 300 watt om det ikke trenes i det hele tatt. Trening også i oktober er lurt om ikke hele vinteren skal brukes på nivåoppheving. Trening er ferskvare.

Både sykkelturen 1.november og den første treningsuken er rett og slett pyton for en syklist, men så går det bedre etter hvert. Wattallene forbedrer seg og tilslutt, hvis sesongen er lang, er utøveren kanskje der at han har tatt et steg lengre enn der han var sesongen før. Reisen fra A til Å kan være lang, noe som kan skape store frustrasjoner, men så er det slik at man må stole på at det man gjør, er riktig, noe som har med erfaring å gjøre. Etter hvert som sesongene går, skaper rytterne seg et ganske stort datalager med erfaringer om hva som fungerer og ikke for den enkelte. Det er viktig hele tiden under treningsperioden å ha det klart for øyet at man ikke skal prestere før om ca. et halvt år etter oppstartdato. Har man hastverk, kan mye gå galt. En klassisk juniorfeil er at man blir stresset 1.november, for at man ikke er helt i form. Resultatet av det kan være at man trener alt for hardt fra oppstart og formkurven blir spisset for tidlig. Så blir man denne julestjernen da, sier en av informantene, fordi man kommer alt for tidlig i form. På denne måten kan man få ødelagt sesongen allerede i desember. For å unngå dette er det viktig å nøye planlegge samt periodisere treningen. Hva slags trening skal man gjøre når og da, og hvor stor treningsbelastning skal man legge på seg på de ulike tidspunktene. Det er uhyre viktig å optimalisere formen til å prestere best mulig i mai, som er syklistenes mest intensive konkurransemåned i Norge. Da går både Tour of Norway og Tour des Fjords som er to av de tre store etapperittene her hjemme, som blant annet World Tour-ryttere også deltar i. I tillegg sykles Sundvollen GP og Ringerike GP, to store endagsritt på cotinentalnivå. Selv om mai er seks måneder fra

sesongoppkjøringsstart, kan ikke sykkelrytterne ligge på latsiden av den grunn. Det må trenes systematisk hele veien.

Trening, kosthold og restitusjon

Treningsplanene som gjerne er individuelle planer, settes opp i samarbeid med lagenes trenere. De blir basert på mange års erfaring. Fjorårets sesongoppkjørings- og sesongerfaring blir tillagt vekt. Det må analyseres og finnes ut hvor skoen trykker hos enkeltutøveren. Hva har fungert og hva har ikke fungert tidligere sesonger? Det må startes helt på nytt hver gang, og utøveren må erkjenne den formen han nå er i. Det første som gjøres etter ferien, er treningsstudioarbeid med vekter og styrketrening. Når styrken analyseres til å være på plass, er det tid for intervaller på sykkel og langkjøring i bolker, såkalt bolketrening. I utholdenhetsidretter som sykkel må rytterne ha en base bestående av styrke og fitness før de kan begynne med spesifikke økter for å bygge formtoppen. Man må først tåle mye studio/styrketrening, så må man i tillegg tåle å gå formstigen, trinn for trinn, selv om den ikke er så bratt til å begynne med. Det er ikke før etter 100 dager med god trening i bunn at man har en så god grunnform å bygge på at det er noen vits i å begynne å formtoppe, i hvert fall om ønsket er at nivået på formtoppen skal være høyest mulig når de viktige rittene går. Det er mange veier til Rom, som romerne sa. En av informantene forklarer ulike veivalg til formtopping slik:

”Hvis du begynner å trene med formtoppingsøkter i november, uten å ha noe særlig godt treningsgrunnlag, så vil du få en kunstig form, som kan være bra, ganske fort, men høydeforskjellen vil være relativt stor til den best mulig formtoppen du kan ha hvis du gjør treningsarbeidet godt nok. Det er noe du må vurdere da, hvor lang skal den treningsperioden være, og hvordan holdt jeg på å si. Hva skal den bestå av? Skal den være lineær, eller skal du kanskje ha bolktrening, hvis du kanskje har tre harde uker og en lett da, hvis du ønsker å bygge formkurven som en trapp eller i en stige. Det er utfordringen” (Informant 3, 2016/2017).

Skal man hevde seg på sykkelsetet, må man heve spisskompetanser enda mer. Når man er fersk som sykkelrytter, har man ikke like mye mengdegrunnlag sånn utholdenhetsmessig. Har man trent mengde i mange år og fått en ganske bra form av det, kan det være smart å trene mer intervall og heller gå ned på mengde, men med lik

belastning. Det finnes mange forskjellige treningsformer og ulike typer intervaller som skal eller kan kjøres. Det som blir avgjørende for valget, er om man er en typisk klatrer, spurter eller temporytter. De ulike egenskapene må analyseres for å finne ut av hvilken belastning det er i de ulike rollene for den enkelte rytter. Er rytteren en god spurter eller god til å holde høy fart, men ikke tåler variasjoner så godt, er det variasjoner det må trenes på og omvendt. Det må sees på hva man er god på og erkjennes hva man er dårligere på. De dårlige egenskapene må forbedres og de gode må forsterkes, for å bli en best mulig rytter.

Syklister trener sammen med både lagkamerater og konkurrenter, noe som ikke er så vanlig i andre idretter. På både treningsturer i Norge og treningssamlinger i utlandet, i regi av syklistene selv, gjøres dette. Treningsopplegg diskuteres ofte med både lagkamerater og konkurrenter. Ulike treningsfilosofier, funksjonalitet og hva de ulike tror om det og det, er ofte noe det snakkes om når man er ute på lange treningsturer på sykkel under treningssamlinger på for eksempel Spanias solkyst.

Norske sykkelryttere er avhengige av treningssamlinger i utlandet, fordi man bor i et vinterland. På disse samlingene kan man legge ned noe mer treningsmengde enn det man får til her hjemme på grunn av både snø og kulde. Om vinteren er det vanskelig å få til de treningstimene som skal til utendørs. Det blir til tider mye innetrening på rulle. I varmere strøk er det lettere å få gjennomført nødvendig mengdetrening i tillegg til å få sol på kroppen. Det er riktignok ikke sommertemperaturer i Spania der de fleste samlinger blir arrangert, i slutten av november, desember og starten av januar, men det er langt varmere der enn i Norge. I tillegg er veiene fri for snø, noe som hjelper en god del på effekten av treningen.

Treningssamlingene i desember og i starten av januar er det syklistene selv som står for. Det kan være sammen med lagkamerater eller motstandere, venner på tvers av lag og nasjoner. Det kan være at en eier et hus i Spania som man da bruker som base. Da sykles det lange turer på opptil fire timer om dagen, som kanskje veksles med noen intervaller innimellom. Når det er treningsleirer i regi av lagene i januar og februar, sykles det gjerne mellom fire og syv timer om dagen. Det varierer veldig fra lag til lag hvordan samlingene legges opp. En av informantene skisserer de samlingene han er med på slik:

”Sånn som vi bruker å gjøre det, så er det 3 dager med langtur, 1 hviledag, 3 dager med langtur, 1 hviledag. Sånn i 3-dagers bolker da. Sånn som nå, skal jeg være i 10 dager da. Så da får jeg en 4 dagersbolke og en 3 dagersbolke. Så er det å kjøre litt intervaller og prøve å få litt mengde ... Det blir gjerne sånn at vi sykler 1 time, så 1,5 time med intervaller, kanskje i bakker, så sykler du i 4-5 timer etterpå. Det er gjerne sånn dagen, ser ut da” (Informant 4, 2016/2017).

Det er viktig på disse samlingene at rytterne passer på å få i seg nok næring og tilstrekkelig restitusjon til neste treningsøkt. Når man er i utlandet på samling, sitter man og jobber for å få timer på sykkelen. Det oppleves veldig behagelig fordi det ikke er konkurransekjøring. Et konkurransemoment finnes det allikevel ettersom der ofte oppstår en intern kamp mer som på lek syklistene imellom. Denne formen for konkurranse har på langt nær et så stort stressmoment i seg som et ritt har. Alle vet imidlertid at dette også er forberedelser til det som kommer ved sesongstart og i sesongen, en evig konkurranse om plasseringer. Det er slik at alle ryttere gjør dette, alle motstandere jobber mot det samme målet og de samme rittene. *”Det er bare å finne det rette og prøve å gjøre det bedre enn de igjen”* (Informant 4, 2016/2017). Det er viktig å ta jobben med å bli bedre seriøst. Alle ryttere kan alltid bli litt bedre, og da er det viktig at de forbedrer seg på alle mulige måter.

I løpet av en sesong, inkludert sesongoppkjøringen, trener en syklist mellom 11 og 1200 timer. Det er mer enn de trener i de aller fleste idretter. Det blir en del treningsturer på 4-5 timer, noen ganger også opp mot 6-7 timer. Noen ritt i løpet av sesongen brukes som ren trening, fordi sesongen er så lang. Disse treningsrittene ses på som mindre viktige ritt enn andre og brukes også som oppkjøring til viktigere ritt. Treningsbelastningen er ganske stor på en syklist om man vil hevde seg i toppen. Med en treningsmengde på omkring 30 timer i uken, blir det viktig å ha fokus på kosthold. Det merkes fort om det fylles bensin på en dieselbil. Slik er det også med idrettsutøvere. Skal det oppnås gode resultater, er det meget viktig med et rett og ordentlig kosthold samtidig som det er viktig å få i seg nok mat. Dette gjelder både etter trening og om å få nok og riktig mat i løpet av dagen. Det aller viktigste er allikevel hva man får i seg av mat før et ritt, underveis i et ritt og rett etter målgang. Selv om toppformen er inne før et

ritt, kan det være alfa og omega om rittet skal bli vellykket at mattilførselen før og under rittet har fokus.

Det første som skjer på en rittdag, er at rytterne på de ulike lagene inntar felles frokost under rolige former. Dette skjer gjerne en 3-4 timer før start, noe de fleste lagene gjennomfører. Når det nærmer seg rittstart, inntar man en bar eller en bagett. I sjeldne tilfeller drikker man en liten boks Coca Cola eller et glass rødvin, for enten å få energi eller roe nervene. Å drikke vin og cola er ikke optimalt, men ingen blir sparket ut av laget på grunn av dette. Det er mer sann at man får seg en god latter om resultatet blir over all forventning dette til tross.

Det beregnes hvor mange karbohydrater den enkelte rytter bør innta i løpet av et ritt. Da landes det gjerne på en bar, en gel og en flaske i timen. Det er mellom 20-30 karbohydrater i hver av disse, så til sammen blir det da ca. 90 karbohydrater i timen. Optimalt sett skal man få i seg litt mer veske enn dette, spesielt på varme dager. Tre enheter i timen er vanlig hos de fleste lagene. *”Hvis det går fort, så er det vanskelig å spise en bar, da blir det en gel for dem er enklere å bare (splashlyd viser med hånden mot munnen). Det er bare sukkerlake”* (Informant 9, 2016/2017). Støtteapparatet har ansvar for og passer på at det alltid er tilgang på sunn mat og drikke i lagbussen. Lagkofferten med barer, gel og mat, fylles opp, slik at det alltid er med sunn mat i bussen. Er bussen stasjonert i utlandet mellom ritt, sørger sportsdirektørene for mat-påfyll til neste ritt. Underveis i ritt får man påfyll av vann ved langing fra følgebil eller i langesoner. Ved målplassering får man noe å drikke umiddelbart. Det kan være vann, Coca Cola eller annet mineralvann. I tillegg får man gjerne en proteinshake eller en recoveryshake/kaloricocktail samt en bagett. Det er ganske nøye at man får i seg raske karbohydrater etter målplassering, men det må ikke være så mye fett i det man får. *”Jeg har egentlig korrigert støtteapparatet fra å ha bagett med pesto og laks til at det da blir mer bagett med skinke og syltetøy eller noe mer sann sukkerbasert da”* (Informant 9, 2016/2017). Maten blir spist på vei til hotellet hvor det venter middag i hotellrestauranten. Rett før man legger seg til å sove for natten, er det ganske vanlig at man inntar en bar eller en proteinshake.

Rutinene for mat og drikke på ritt og rittdager er ganske gode i de fleste lag, mens rutinene på hjemmebane i treningsperioder kan variere noe. I noen lag blir det veiledet i

kosthold, mens i andre er det ikke veiledning i kosthold i det hele tatt. I enkelte lag er det så fritt at det er opp til hver enkelt rytter hva som blir inntatt mellom treningene og i hverdagen. ”De fleste er såpass seriøs at de vet hva som er bra og ikke bra å gjøre” (Informant 6, 2016/2017). Noen utøvere synes det er helt greit at det er litt fritt, mens andre savner oppfølging på kosthold, for å være litt trygge på hva de trenger av kost i løpet av en dag. For en toppidrettsutøver, har kostholdet mye å si. Kun ett av de lagene jeg har intervjuet, har tett oppfølging av ernæringsfysiolog. I samarbeid med fysiologen får man veiledning om den optimale maten å spise for å oppnå de beste resultatene. Det er et par kostholdsregistreringer i året. Da skriver man ned alt man putter i seg på grammet i 10 døgn i strekk og hvordan man trener i de døgnene. Ernæringsfysiologen vurderer ut ifra målingene om man har truffet på mengde mat, hvilke næringsstoffer man trenger å tilføre eller tilføre mindre av og hvor mye mat man trenger. I tillegg, i regi av ernæringsfysiologen på Olympiatoppen, gjennomføres det fettmålinger og vesketester. Da testes det for å finne ut om man treffer med nok veskeopptak under trening og i konkurranser, forklarer en av informantene og forteller videre:

”Nå var vi, det har vi ikke gjort før i år, men nå i desember så var vi på St. Olavs på sånn DEXA scan, for å se på hele kroppen. Sammensetningen og alt sånn der. Så ernæringsfysiologen jobber veldig mye med det. Det er jo veldig individuelt hva folk trenger og hva som fungerer for folk der også, for det er ikke noe fasit på hvilke kosthold som fungerer. Men for at du skal være på noen lunde rett spor da, så har vi han som følger oss opp og han er alltid tilgjengelig om det er noe som du lurer på. Det kan jo for eksempel være siden vi reiser så mye som vi gjør, så er det ikke alle landene at kostholdet er like bra som i Norge eller utvalget på mat og sånne ting. Så gjelder det for oss å optimalisere i forhold til det da” (Informant 10, 2016/2017).

Ernæringsfysiologen maser ikke, men er til stede om man trenger det. Rytterne på laget hvor de har et tettere samarbeid med ernæringsfysiologen, synes samarbeidet fungerer veldig godt. De er enige i at kostholdsregistreringene er veldig slitsomme, for når frokosten skal inntas, kan man ikke bare ta havregryn i en skål. Den skal veies på grammet og melken skal måles opp, men forståelsen for hvorfor det gjøres, er klar, og da koster det så lite:

”Det er jo for din egen del, det er jo ikke noe han presser deg til å gjøre, for det er jo opp til deg selv... Alt handler jo om at du har ansvar for egen utvikling og du må jo på en måte, vil du bli best så må du jo prøve å gjøre det som er best. Da må du selv ta ansvar for hva du har i deg” (Informant 9, 2016/2017).

Det samme gjelder restitusjon. Det varierer veldig fra person til person og ut fra rittets oppbygging og belastning på hvor lang tid man trenger for å restituere seg. Ifølge informantene kan en god uke med lite belastning gjøre underverker. Det handler mye om å prøve å slappe av så mye som mulig og prøve å koble ut, i hvert fall på ritt. Det er viktig at man tar avslapping og restitusjon på alvor. I noen tilfeller kan det være helt avgjørende. I noen tilfeller kommer det tre etappeløp på rappen. En informant forteller hvordan det oppleves:

”Det hender jo at vi har 5 dagers etappeløp også går det, på det verste da, så har vi hatt 5 dagers etappeløp, så går det tre dager også er det et nytt 5 dagers ritt. Hvor vi da sykler over 150 km i 5 dager på rad, også 3 dagers pause også over 150 km i 5 dager på rad. Og hvis du da ikke hviler da, så er du knekt før du har kommet halvveis” (Informant 5, 2016/2017).

Derfor er søvn og restitusjon så essensielt. Men også av andre grunner er det viktig. La oss si man har gått i brudd på en hard etappe etter 10 km av 180 km totalt. Man kjenner på at man er *helt på stålet*, og vet og tenker at det er 4,5 timer igjen av dagen eller løpet. Etter ett sånt løp er det eneste man ønsker å få lukke øynene å sove. Man tror det er på grunn av at kroppen er så utkjørt. Det er den, men den reagerer irrasjonelt dessverre. Kroppen er i alarmberedskap. Den er så sliten at den ikke klarer å falle til ro. Hjertet banker. Hele kroppen er varm. Det samme skjer om treningsperioden har vært litt for tøff, og man kanskje er på nippet til å være overtrent. Da sliter man med å sove og falle til ro. Hvile har stor betydning for utbyttet av treningen. Skal man utvikle seg som idrettsutøver og syklist, er det å forstå viktigheten av hvile og søvn nødvendig, slik at man ikke går og er sliten. Det varierer veldig fra person til person hvordan og hvor mye man ønsker å hvile. Noen kan tenke seg å ligge på hotellrommet i flere dager på rad, mens andre heller vil gå tur eller lese i en bok i lobbyen. Noen legger seg klokken 22.00 og står opp klokken 08.00, mens andre kan være oppe til klokken 23.30 og heller stå

opp klokken 09.00. Det varierer veldig hva som passer den enkelte rytter, men så lenge man kjenner sin egen kropp og hvordan den responderer, kan man variere dette.

Vekt, utseende og idealer

Alle mine informanter trakk fram noe som ser ut til å være et svært viktig tema for dem. Temaet vekt påvirker rytterne mer i deres daglige praksis enn de egentlig vil innrømme, og det diskuteres mye lagkamerater imellom. For å sykle fort på sykkelen, må det tråkkes til med mye watt per kilo, altså kraft per kilo. Det er dette wattallet sykkelistene prøver å optimalisere gjennom alle treningstimene de legger ned samt matinntaket. *”Du kan ikke være for tynn, for da har du for lite kraft. Og du kan ikke være for stor, for da har du ikke kraft per kilo”* (Informant 4, 2016/2017). Det kan være vanskelig å finne den bestemte balansen på hva som er optimal kilovekt i forhold til kraft.

Continentalrytterne kan lett bli påvirket av rytterne på World Tour-lagene og andre utøvere som de ser deltar i Tour de France. Rytterne i det rittet er eller ser ganske tynne ut. Continentalrytterne etterligner disse rytternes utseende, ved å gjøre seg like tynne. Istedenfor burde man tenke på at skal man prestere best mulig på trening og konkurranser, er det viktig med kjøtt på beina. Den samme etterligningen skjer når det gjelder å ha markerte blodårer på beina. Dette er en greie som er viktig i deler av sykkelmiljøet der ryttere er opptatt av å trene seg til dette. At man ikke kan trene seg til blodårer på beina, bekrefter en av informantene:

”Det ser du sånn i ettertid at alle er ikke disponert for å få blodårer som er markert på beina, uansett hvor tynn du er. Det ser du på proffene også. Det er mange syklistere som ikke har så mange blodårer på beina. Når du sykler, tenker du ikke over det. Du ser bare de som har det. Det er et litt skummelt mønster å komme inn i. Jeg tror nok at de fleste syklistere, ikke har et anstrengt forhold til det, men at de har et bevisst forhold til det” (Informant 8, 2016/2017).

Sykkelryttere tenker bevisst på å se bra ut. Man vil være tynn fordi man tror det kan være en nøkkel for å komme seg videre opp og frem i sykkelmiljøet. Det oppleves viktig for å komme fra continentalnivå og opp til proffnivået/proffligaen. Man ønsker å være lett, sånn at det skal være lettere å sykle. Vektfokus er større i sykkelmiljøet enn det folk gjerne tror. Det er flere ryttere som har gått på en smell enn de som har hatt

suksess med å gå ned i vekt. Det kan lett bikke over. Det er flere ryttere jeg har snakket med, som innrømmer å ha kastet bort en hel sesong på dette. En informant fortalte at i et continentallag han tidligere hadde vært på, hadde over halve laget kastet bort en hel sesong på å spise minimalt, noen hadde sluttet å spise helt og bare trent mye. Blir ikke dette eller tendenser til dette, stoppet eller tatt tak i fort, kan det bevege seg over i langvarige spiseforstyrrelser. I tillegg er dette ganske smittsomt. Begynner noen å poengtere fordelene ved det å være tynn og lett for videre karriere, kan det bli forplantet videre i laget som en sannhet. Dette skjer spesielt om det er noen gode ryttere, øverst i hierarkiet i et lag som er tynne og lette. Ønsker man å se tynn ut og spiser lite og trener hardt, og noen kommenterer at du ser tynn ut, tolkes dette som positiv feedback. Det blir som bensin på bålet og man motiveres til å fortsette å gjøre det enda mer og enda bedre. For man får resultater når man går ned i vekt. I starten sykler man fortere. Det går lettere over bakketoppene. Alt virker positivt helt til man kommer til det punktet hvor man har spist for lite og blitt for lett. Da har all kraften runnet ut av kroppen. Man blir slapp og man klarer ikke å prestere. Man har ikke matchvekten inne. Matchvekten er den vekten man er i, når man presterer best. Den vekten bør man ha inne under sesongens viktigste løp. Er man lettere enn egen matchvekt, begynner problemene. Testosteronet kan forsvinne, flere mangler kommer og kroppen fungerer ikke. Vanskelighetene melder seg gradvis, og de er vanskelig å fange opp, også for en selv, ikke bare for de rundt deg. Vannet i kroppen kan man miste ganske fort uten at vekten har gått ned, så det er en vanskelig prosess å finne matchvekten. For noen kan det være enkelt, for man kjenner kroppen sin over mange år, mens for andre kan det være vanskelig. Noen tenker bare at den laveste vekten er den beste, men sånn trenger det ikke nødvendigvis å være. Det som er matchvekten en sesong, trenger ikke å være matchvekten neste sesong. Derfor skjer det at noen får et anstrengt forhold til egen matchvekt, mens andre har et mer avslappet forhold til den.

Kommer man inn som ung og ny på et continentallag, har man gjerne litt mer fett på kroppen enn de som har syklet i mange år. Da kan man komme i den situasjonen at man får, ikke bare som ung, men også som erfaren rytter, lyst til å se skrapet ut, selv om veien dit er veldig vanskelig. Enten har man en kropp som ikke bygd for å være tynn og mager, eller så klarer man det rett og slett ikke av andre grunner. Vekt er derfor en ganske farlig faktor å bli for opptatt av. Man skal være sterk mentalt for ikke å mistolke ulike scenarier. Man skal være fantastisk god til å prestere om man har 4 i fettprosent.

Det kan gå utover og man kan miste testosteronet, og blant annet kan jernverdiene forsvinne. Det er ikke så lett for en rytter å få med seg de tingene der, selv om man hører det mange ganger. For man hører det man vil høre i situasjonen rundt vekten. En av informantene forteller om sin opplevelse rundt mat og vekt da han kom på et nytt sykkellag, slik:

”Jeg husker den første sesongen i et nytt lag, og da var jeg ny i laget og kom på treningsamling, og tok dessert. Den ble jo bare dratt ut av hendene på meg. Så fikk jeg beskjed om at det var salat først, så protein, så litt karbohydrater og så skal vi diskutere om du skal ha dessert. Det var sånt som brant seg inn, og etter det så spiste ikke jeg dessert. Jeg gjorde det ett år senere, for da var jeg litt mer varm i trøyen. Og det er det som er også, når du har syklet noen år, så tar du sånt med en klype salt, men hvis du kommer inn og har første året ditt på laget, og er litt dum og naiv, så tar du alt sånn bokstavelig. Da kan det gå skeis. Jeg kjenner mange som har sluttet å sykle på grunn av det der. Jeg kjenner mange som er på grensen som jeg ser det da. Det er et veldig vanskelig tema”
(Informant 8, 2016/2017).

En annen informant hadde et annet eksempel. Han hadde erfaring fra en annen idrett i tillegg til sykkel. Der spiste de alltid opp maten. I den idretten rådde den oppfatningen at det var vanlig folkeskikk og helt normalt at man spiste opp den maten man hadde forsynt seg med. Informanten kjente på at det ble litt rart at fokuset var å ikke spise opp maten da han kom inn i sykkelmiljøet. Han ble litt skremt da han kom inn i miljøet og oppdaget hvor stort mat- og vektfokus det var. Det var kommentarer på både hvordan og hva man spiste, og det var stadige kommentarer på hva andre spiste. Det var slik han hadde hørt at damemiljøet var i sin tidligere idrett, men som han ikke helt trodde på stemte. Derfor er det rart for han at herremiljøet i sykkel er så fokusert på dette. Man opplever at en kollega spiser et halvt eple og så er gutten mett, gutten som har trent i 5 timer. Derfor er denne informanten veldig fokusert på at skal det snakkes om mat i laget, ønsker han å bevege samtalene inn på å spise sunt. Han vil vekk fra samtaler om hvor mye som blir spist. Informanten jobber mye med en utøver på laget som er meget opptatt av å snakke om mat og som kan påføre andre, ikke spiseforstyrrelser, men at andre kan bli litt for bevisst på mengde mat. Derfor ønsker han at fokuset i laget heller skal være på at man spiser bra og har et sunt kosthold.

Ingen av de rytterne jeg intervjuet, har vektkontroll på laget. Det foregår ingen veiing i regi av lagene. Noe de mener er kjempebra. Hadde det foregått veiing, hadde de vært redde for at det kunne ha blitt et enda større problem med vekt og mat om det hadde vært vektklasser i sykling og veiing i lagene. De føler at dette med vekt og mat er et stort nok press fra sykklistene selv, og de mener at spiseforstyrrelser er et mye større problem i sykkelmiljøet enn det som kommer frem i media og i samtaler dem imellom. Mange har erfaringer for at man får tilbakegang i sykkel om man slutter å spise og blir for opptatt av vekten. De mener det er flere som sliter, gjerne i det stille, enn det man kan få inntrykk av ved første øyekast. Det eneste som skjer i regi av lagene i denne sammenhengen, er at hvis man kommer under en viss fettprosent, så kan man bli nektet å konkurrere. Dette kom i stand fordi at det i et lag var mange som slet med spiseforstyrrelser. Det måtte det gjøres noe med. Ledelsen tok grep. Det ble innført en regel om at kom utøverne under den og den fettprosenten, kunne de ikke få konkurrere. Dette ble gjennomført spesielt for å beskytte de unge utøverne. Når man er ung, er man lett-påvirkelig. Man trenger mye mat for å kunne prestere. En 17-åring kan ødelegge kroppen sin for resten av livet om man spiser for lite og presser kroppen sin hardt over tid. Når man er 30 år, så er det ikke en like stor krise som for en 17-åring. Derfor mente laget og lagledelsen at det er viktig å få inn sunne verdier med fokus på mat som gir energi. Mange lagledere gir etter hvert uttrykk for at det er bedre om man er litt tyngre enn for lett. *”For hvis du er for tynn, så er du mer skade- og sykdomsutsatt”* (Informant 7, 2016/2017). Det er vanskelig å gripe inn når rytterne sier de har kontroll, men har de mistanke, må lagledelsen prøve å hente frem tidligere scenarier og dra lærdom av hva man gjorde i de ulike situasjonene tidligere og bruke den. Det viktigste er å åpne øynene på de rytterne som sliter. Se gjennom treningsdagbøkene sammen, rytter og ledelse, for å komme frem til hva det var som gjorde at sesongen ble slik den ble, eller skadene oppsto.

Derfor er det så viktig at utøverne fører treningsdagbok. Det bør eller skal skrives i den etter hvert løp og etter hver trening. I treningsdagboken oppsummeres rittene og man skriver ned hva man eventuelt gjorde feil i løpet av rittet. Slik blir treningsdagboken et viktig hjelpemiddel i en syklists hverdag. Det at man kan gå tilbake i treningsdagboken for å se, uansett om det er ritt eller en treningsperiode, hva man gjorde som har fungert. I tillegg kan dagboken brukes som et verktøy for å finne ut hvorfor man har fått en

skade eller har blitt syk. ”Det kan være at det står i treningsdagboken at du har trent 4 timer og at det regnet og var 2 grader og at da bør du lære at da kan det være lurere å trene inne neste gang” (Informant 10, 2016/2017). Det er sånt man lærer etter hvert som syklist. For å forstå eget sykdoms- og skademønster, kan treningsdagboken være et hjelpemiddel i treningshverdagen og oppbyggingen til ny sesong, samt revidering av nåværende sesongopplegg.

Watt og taktisk smarte valg

Et hjelpemiddel som er en fin måte å måle prestasjon og fremgang på, er kraftmåler eller wattmåler. Ved hjelp av den kan syklistene se hvor mye watt per kilo de bruker. Kraftmåleren sitter i pedalen eller kranken, som syklistene sier. Den viser hvor hardt syklistene trækker til enhver tid. Wattmåleren er veldig nøyaktig. Et sånt hjelpemiddel finnes ikke i andre idretter. På wattmåleren kan man konkret lese hvor god form man er i til enhver tid. Når man holder på med toppidrett og sykkelsatsing, så er det watt, som det heter, som er enheten som viser fremgang. Med wattmåleren kan du måle hvor mye watt du klarer å produsere over visse tidsperioder. Har man som mål å klare det og det wattmålet på 10 minutter, og klarer det, har man nådd målet sitt. Neste sesong kan man forskyve wattmålet sitt ved å øke terskelen med 10 watt, eller øke femminutteren til 25 watt om man vil. Et sånt mål er det veldig enkelt å måle om man har nådd. Det gir konkrete svar. Det er en meget ærlig tilbakemelding man får når man ser dataene etter en økt, og det er en meget god måte å måle form på også. Man slipper synsingen, og man slipper å tro at man er i god form. Selvfølgelig er det noen variasjoner på dagsformen. Som syklist må man lære seg å lese tallene og lære seg å forstå både karakteristikaene på variasjonene på en god og en dårlig dag, og på hva som er god og dårlig form. Dess høyere watt man har, dess sterkere er man. Det er det som kalles watt per kilo.

Etter rittene samler sportsdirektørene inn alle wattmålerne, kobler dem til en datamaskin og wattfilene kommer opp på skjermen. Det som ikke kommer frem på wattmåleren fra rittene, er hvor mye den ene rytteren lå i brudd i forhold til den andre. På wattmålerne kan man heller ikke se hvem som vant løpet, eller om han som kjørte et tøffere løp, ikke vant. Det er her taktikken kommer inn i bildet. Det å kunne kjøre taktisk, går inn under det å være god til å sykle. Det å først kunne vite hvilke krefter man har for så å porsjonere dem ut riktig, er ikke alltid like lett, sier informantene. Går man analytisk til

verks, kan man ofte finne et mønster hos syklistene. Som rytter er det lettere å komme i brudd når man er sterk. Er man først kommet i brudd, må man tenke smart innad i bruddgruppen. Som rytter sparer man en god del krefter om man ligger 20 sekunder i føring istedenfor 30 sekunder. Summerer man opp hvor mye krefter man bruker for eksempel i sone 4, forteller en informant, så er det veldig store forskjeller på et langt sykkelløp, spesielt når det kommer til spurten og bruddet går helt inn:

”Det oppleves som veldig lite om du kjører 400 watt eller 500 watt, i starten. Men si at 400 w, det er terskelen din, det kan du ligge å dure på lenge, mens 500 watt da jobber du egentlig anaerobt både muskulært og watt-messig. Og når du har gjort det i 1 times tid og tatt føringene på det, så har du egentlig jobbet anaerobt veldig mye, mens han andre har sittet og forbrent fett til og med, og har alle kreftene sine igjen. Den bitte lille forskjellen er veldig stor til syvende og sist når dere skal spurte om seieren” (Informant 8, 2016/2017).

Derfor må man tenke smart og spare på krefter der man kan i et ritt. Tenke smart, bruke taktikken riktig og stole på egne valg. En god og viktig egenskap i sykkel er ”Å spise av andres fat og spise av ditt eget etterpå. Så utnytt de andre” (Informant 8, 2016/2017). Klarer man det å sette seg selv først, ved for eksempel å synliggjøre dårligere form enn det man egentlig er i under et ritt ved å signalisere at man ikke greier å dra, sparer man krefter. Ved å agere eller spille skuespillet riktig, uten å bli avslørt som en dårlig skuespiller, kan man komme langt, og kanskje vinne over de andre i bruddet eller feltet. Å gjøre slike ting er et psykologisk spill med deg selv i hovedrollen, men også med de andre. Å sykle med pokerfjes er kjempevanskelig, for selv om man er sliten, ønsker man å være med når bruddet går eller komme i den første sidevindsviften. De som klarer det, er de gode sykkelrytterne. Hvordan det oppleves å ha et press på seg for å prestere når medryttere ofrer seg for deg, uttrykker en informant på denne måten:

”Det er ganske mye som står på spill da. Alle andre ryttere som ofrer sine sjanser for å hjelpe deg. Da er man, hold jeg på å si, moralsk pålagt til å gjøre en best mulig jobb da. Og da er det ikke så lett å si, sorry gutter, i dag klarte jeg det ikke. Du må bare gjøre det, punktum!” (Informant 3, 2016/2017).

Som syklist biter man tennene sammen, for selv om man er sliten, må man tenke smart. Et ritt er ikke over før det er over. Mye kan skje fra start til mål. Hviler man litt ekstra på hjul, kan man komme sterkere tilbake etter bare en liten mil, bare man har pokerfjes. I sykkel er det tillat å være taktisk smart. Samfunnet ellers er opptatt av den sterkeste rett, ifølge informantene. I langrenn og andre idretter så vil og ønsker man at den beste skal vinne. Den beste er den som er sterkest. Samtidig som man liker de som er sterke, liker man også sliterne. I sykkel så kommer ikke sliteren først i mål, for han er ikke rask nok i spurten. Derfor er det på en måte godtatt i sykkel at vi kan ta i bruk alle de midlene vi har til rådighet for å vinne. *”Du kommer i et brudd og du kommer med noen som er sterkere enn deg, ja, da legger du deg bak. Sånn at han skal bli mer sliten, slik at jeg kan slå han til slutt. Derfor blir det et helt annet spill i sykkel enn det er i nesten alle andre idretter”* (Informant 9, 2016/2017). Dette spillet har man begynt å se i andre idretter som langrenn for eksempel, spesielt når det er fellesstart, men det er ikke blitt helt godtatt enda.

Individuell lagidrett

Sykkel er proffidrett på internasjonalt nivå, hvor alt er kommersielt og økonomisk finansiert av sponsorer. Rytterne får, som nevnt, stipend eller lønn, men i tillegg får de premiepenger om en utøver på laget vinner. Det er en individuell vinner, men samtidig en lagidrett. Er det en rytter på laget som vinner en etappe eller et ritt, kan premiepengene deles mellom alle rytterne på laget om laget har en slik bonusordning. Man kan få mellom 20 - 30 000 kr i pengepremier på et ritt på continentalnivå for eksempel, det kommer an på om man vinner en etappe eller sammenlagtseieren og i hvilken kategori løpet er i. Deles summen på seks ryttere, blir det mellom 3 - 5 000 kr på hver rytter i premiepenger. Så man tjener penger på seierne til laget, noe som kan bidra til at man drar lasset sammen for at laget skal vinne.

Det å være toppidrettsutøver i en idrett som sykkel er mye mer teknisk krevende enn det folk kanskje tror. Det er ikke bare å sette seg på sykkelen, trå pedalene rundt og satse på at man kommer først til mål. Så enkelt er det ikke. Det er teknisk krevende for eksempel å få til en god spurt. Det å skape mye kraft både over lang og kort tid, er ikke bare noe man får til ved å være sterk nok i beina. Det må terpes og trenes på hvordan man skal utnytte kraften teknisk. Det å kjøre sammen som et lag, er også noe som må innøves. Det er viktig å arbeide sammen som lag for å oppnå felles mål, noe en informant

eksemplifiserer:

”Hvis et lag skal for eksempel kjøre inn ett brudd da. Det ligger en gruppe ryttere foran, og så har laget deres ingen i den gruppen, og så må laget ditt kjøre inn det bruddet ganske fort da. For å få til det, så må man på en måte utnytte at man er et helt lag da, så må du kjøre på en spesiell måte. Da ligger du på en måte kort sagt da etter hverandre på hjul, i en såkalt rulleformasjon”
(Informant 5, 2016/2017).

Alt dette må det øves på, for å bli gode syklister, ikke bare alene som individuelle ryttere, men gode som lag. Man må være god og beherske flere disipliner for å henge med i sykkelidretten. Vil man virkelig satse på denne idretten, må man arbeide seriøst og lenge før man blir så god eller dyktig at man blir så interessant for de helprofesjonelle lagene at man blir invitert til å ta steget opp på et høyere nivå.

Landeveissyklingens ulike grener

I et endagsritt vinner den som kommer først over målstreken. I etapperitt kan man ta etappeseiere, men vinneren av rittet er den som har best sammenlagt tid totalt. Innen grenen landeveisløp har man også temporitt, både lagtempo og individuelle temporitt. I tempo har man en mer aerodynamisk sykkel. Man bruker en mer aerodynamisk hjelm, dråpehjelm, og draktene er mer tettsittende hvor sømmene er sydd litt spesielt samt at det er en hel drakt, ikke todelt. Utstyret i temposykling er laget for minst mulig luftmotstand. I et individuelt temporitt starter rytterne en og en. Alt går på tid. Starten foregår fra rampe. Dette for at man kan starte i et litt høyere gir enn man ville ha kunnet gjort på flatmark. I tillegg starter man med begge føttene i pedalene. Det går fint, fordi det er en som holder i sykkelen, bak i setet. Når klokka starter og man blir sluppet ut fra rampen, kan man sette i gang å trække på fra start. Det er ikke tillatt å ligge og hvile bak en annen rytter når man sykler tempo, men kommer man opp bakfra, kan man bli liggende noen få sekunder bak rytteren man tar igjen, før man sykler ut og forbi. Den som blir forbisyklet, må holde litt igjen, slik at man ikke ligger i ryggen på forbi-kjøreren. I lagtempo starter man også fra rampe. Den rytteren som skal dra laget fra start, må trække litt ekstra på fra rampen, mens de andre på laget må holde litt igjen, for å kjøre inn på rekke i den rekkefølgen som er avtalt på forhånd. Det eneste som ikke er tillatt i lagtempo, er at rytterne tar på hverandre eller berører hverandres sykler.

Det mest spennende med sykkel utenom det å vinne eller å få andre til å vinne, er at hver konkurranse lever sitt eget liv. Før et landeveisritt vet man aldri hvordan det blir. Er det vær og vind som kommer til å sette sitt preg på løpet eller blir det rytterne? Det blir aldri kjørt helt likt. Det man imidlertid vet, er at det i alle fall blir ett brudd som enkeltryttere, en gruppe ryttere eller hovedfeltet prøver å kjøre inn eller innhente, men når og hvordan det skjer, det vet man ikke på forhånd. Det er variasjoner i hver konkurranse, noe som gjør at sykling er uforutsigbart og gøy uansett hvor lenge man har vært syklist:

”En taktisk sentral ting er at i starten av løpene så vil alle i et brudd, men som regel så er det bare når det bruddet går, så får de så og så mye tid. Litt etter hvor mange som går, og hvor lang og hard etappen er. Det bruddet blir som regel alltid kjørt inn. Mens det bruddet har den avstanden, så er det ingen andre som går opp til det bruddet. I hvert fall ikke i starten, det er jo ikke lov, eller det er jo lov men, de blir litt sure, men det blir som regel alltid tatt igjen. Det er veldig sjeldent at et felt er samlet. Så lenge det ikke er noen foran, så blir det alltid mye støting fra hovedfeltet. Det er kanskje veldig ulikt andre, for eksempel løping og sånn” (Informant 6, 2016/2017).

Grunnen til at man går i brudd, og samtidig prøver å få med så mange som mulig fra laget sitt i bruddet, er at det alltid er et håp om at bruddet skal gå helt inn til mål. Det kan det gjøre hvis det oppstår uenigheter bak i hovedfeltet ved at laget som har den gule ledertrøyen, ikke er sterke nok eller ikke ønsker å bruke så mye krefter på å kjøre inn bruddet. De andre lagene føler heller ikke at de vil øse ut krefter på å innhente bruddet, blant annet fordi det råder en deal i miljøet om at det er laget med den gule ledertrøyen sitt ansvar å innhente brudd. I tillegg kan det være at de andre lagene har en rytter med i bruddet og dermed ikke ønsker å bidra til å innhente det. Når lag ligger i brudd, gir det mye TV-tid som er positivt for sponsorene. Det blir tatt flere bilder av bruddet, bilder som blir publisert på nettet og i aviser. Ønsker et lag flere sponsorer, er det derfor lurt å ha ryttere liggende i brudd og håpe på at det kan gå inn til mål. I bruddet må også kreftene spares litt slik at laget skal takle spurten å få vinneren. Det kan gi flere interessenter blant sponsorene og det tilfredsstillende de sponsorene som allerede sponser laget.

Alt man som sykkelrytter legger ned av innsats gjennom året, gjør man med tanke på å utvikle seg for å bli bedre på sykkelsetet. Man vil sprengre grenser, oppnå bedre resultater, vinne flere og flere sykkelritt. Noen er så heldige at de lykkes og blir legender for sin grensesprengning. Nå er det imidlertid ikke alle grensene det er lurt å sprengre som syklist heller. En av disse grensene er grensene i den sfæren som kalles gråsonen.

Apotek på to hjul – gråsoneproblematikk

Er det umulige mulig? Dette spørsmålet har flere informanter vært opptatt av under intervjuene. Det de lurer på, er om man som syklist er på det nivået man er fordi man er god og har det lille ekstra som skal til for å vinne eller hevde seg i toppen, eller om man holder dette nivået av andre grunner. Det er nesten ikke til å forstå hva enkelte klarer å prestere. Det de konkluderer med er at det er mulig for enkelte mennesker å gjøre det umulige mulig. De mener at det finnes mennesker som har det som skal til for å klare det. *”Jeg tror at det er mulig for et menneske å bli så god. Jeg tror egentlig ikke at jeg klarer å bli så god, jeg tror ikke at jeg har det som skal til for å bli så god, men jeg tror at det er mulig at noen har det”* (Informant 9, 2016/2017). Noen av informantene trekker frem Sergej Aleksandrovitsj Ustjugov, langrennsløperen fra Russland, som et eksempel på en idrettsutøver som har det lille ekstra som skal til for bli best. Samtidig som de mener dette, avslører de en nagende tvil, en tvil som sier at kanskje det umulige kun er mulig med juks. *”Er han det fordi han har gjort jobben så bra, for at han har det talentet, eller er det fordi han har jukset for å få det til. Det klarer ikke vi å skille fra hverandre”* (Informant 9, 2016/2017). Informantene gir uttrykk for at de har tanker om juks innen egen idrett også. De synes nemlig det er vanskelig å skille ryttere som er rene og ryttere som er dopet fra hverandre.

Det er ikke til å legge skjul på at det over lang tid har vært mye bruk av doping i sykkelmiljøet. Jeg var interessert i å få informasjon fra mine intervjuobjekter om bruk og omfang av doping i dag ut fra deres erfaringer som aktive syklister. Doping var et tema jeg straks forsto at informantene egentlig ikke ønsket å snakke om, men de var imøtekommende og kom med synspunkter når jeg stilte spørsmål. Alle mente at det hadde vært mye medikamentell doping i idretten tidligere. *”Det var jo fri flyt av det ene og det andre, men sånn som det er nå, så kjenner jeg meg ikke igjen i det hele tatt”*

(Informant 1, 2016/2017). På 1990-tallet kan det se ut som om det å dope seg var et akseptert hjelpemiddel for å vinne konkurranser. Det at de midlene som ble brukt, kunne ha fatale konsekvenser for den enkelte bruker på sikt, hadde liten oppmerksomhet. Flere av de store navene fra sykkelsporten på 90-tallet har dødd i relativt ung alder, av årsaker det blir hevdet er en konsekvens av dopingbruk. En av informantene sa det slik:

”I forhold til i 2015 så tror jeg ikke forskjellene er så veldig store når det kommer til bruken av medikamenter. Jeg tror bare at de medikamentene som brukes, ikke er like farlige og har like stor effekt på ryttere som de hadde på 90-tallet. Men det brukes jo smertestillende, og det brukes jo vitamintabletter og alt annet mulig rart som man kan få kjøpt på apotek og får kjøpt både her og der. Så...Ehmm.. bruken er kanskje sikkert like stor nå som den var på 90-tallet, bare at styrken på dem, og merket og effekten av dem er mye mindre enn det de var på 90-tallet, og dermed er faren for ettervirkninger eller bivirkninger kanskje litt mindre nå enn hva det var på 90-tallet” (Informant 4, 2016/2017).

Informantene er overbeviste om at det var dopingbruk tidligere og at dette var et stort problem i sykkelsporten. Etter hvert har testregimene blitt bedre. De har fått bedre verktøy som for eksempel EPO-testen og blodpasset. Det utgjør forskjellen på 1990-tallet og nå. Forskjellen fører til at de som vil dope seg i dag, må gjøre det med større forsiktighet og være mer finurlig. Informantene mener at antidopingarbeidet er på riktig vei, men at det fortsatt har et stykke igjen å gå før det klarer å ta alle jukse-makerne. Det er i dag mer som tabu å dope seg på gamlemåten, da man rett og slett dopet seg. Nå beveger man seg mer i en gråsoner når man skal dope seg. Det er gråsonen som gjelder. Det er i gråsonen den trygge dopingforegår, ifølge informantene. Den som velger å bruke prestasjonsfremmende midler, strekker gjerne strikken så langt at de nesten beveger seg inn i det ulovlige uten å bryte dopingreglene. I Italia har det vært og er sånn fortsatt at det er tre betegnelser på en syklist. Den rene blir kalt vann og brød, en gråsonesyklist et apotek, og den som gjør det ulovlige doper, slik en av informantene forklarer det:

”I Italia så var jo spørsmålet om du brukte vann og brød, om du var et apotek eller om det var doping. Apotek var jo da midt i mellom. Det er jo kortison, å

søke fritak på det å litt testosteron som går ut av kroppen i løpet av natten, slik at du ikke merker noe. Det er jo det jeg mener er i gråsonen. Det var det som var akseptert. Det var litt sånn det var. Det var sånn det var å være syklist. Det er det, det er i deres verden da, det du bruker for å få deg frisk igjen etter at du har trent. Det er det jo teoretiske sikkert også, men det er i gråsonen, men det er jo store forskjeller” (Informant 8, 2016/2017).

Balansekunst

Som idrettsutøver vil man gjøre, eller kan enkelte være i stand til å gjøre, mye for å vinne, selv om man i utgangspunktet ønsker å holde seg innenfor regelverket. Det som ofte skjer og som man som syklist må være observant på, er at det kan bli laget en slags sannhet innad i miljøet. Miljøet bestemmer som gruppe at det man vil gjøre, er innenfor loven, så tror man fullt og fast på det uten å undersøke nærmere, men så er det ikke det. Dette må aktive som vil være rene utøvere, være på vakt imot, slik at de ikke blir med på noe som de egentlig ikke hadde tenkt. Informantene mener at man balanserer på en knivsegg når man beveger seg i gråsonen. Hva som defineres som gråsoner, blir kort oppsummert slik av denne informanten:

”Det er nok kanskje noen midler som kanskje er litt prestasjonsfremmende, men at de ikke er på dopinglisten. At man misbruker det, og ligger helt på grensen, hva skal man si? Det er noen medisiner som er lov for noen, men ikke for andre. At man liksom prøver å ta mest mulig som er lov, men at det er litt, jeg mener det er feil fokus da. For da er det ikke over... du skal ikke ha fokus på det, du må heller liksom tenke på det fysiske, da. Ikke på ulike medikamenter du kan ta, hva som er lovlig og ikke. Det er...det tenker jeg er viktig (Informant 6, 2016/2017).

Utøverne synes at gråsonen er vanskelig å forholde seg til. De mener det burde vært et klarere skille mellom hva som er tillatt og ikke. Slik situasjonen er i dag, åpnes det opp for et ganske stort rom for forskning og prøving for de som ønsker og øyner muligheten for å bruke preparater som de tror kan gi en prestasjonsfremmende effekt. Informantene mener det burde være en klarere grense opp imot hva som kan tillates. Å utvise skjønn slik det skjer i gråsonen, holder ikke, hevder informantene. Det gjør gråsonerbegrepet vanskeligere å definere, slik en av dem sier:

”Det er jo ganske sånn typisk slik jeg ser det for meg, at sånn gråsonen er uten å definere det alt for stramt. At du har litt astma, men ikke skikkelig astma liksom, så får det en eller annen prestasjonseffekt. Selv om det også er ulovlig å bruke mer astmamedisin enn du faktisk trenger” (Informant 2, 2016/2017).

Rytterne mener at kunnskapsnivået må økes hos utøverne, og utøverne må selv ta på seg ansvaret for å bli mer opplyst om stoffer som befinner seg på dopinglisten. Ikke for å unngå å bli tatt, men for å bli mer bevisst på hva som skal til for å luke ut jukset. Det kommer frem at de synes det hele er komplisert, men at de også synes systemet er for løssluppet og at gråsonen er vanskelig å forholde seg til som idrettsutøver. Spesielt vanskelig blir det når det dreier seg om medikamentbruk som nødvendig medisin, mener en av informantene, men som samtidig er prestasjonsfremmende. Han uttrykker dette slik:

”Det er dumt at det er gråsoner. Man opererer jo egentlig ofte i gråsoner. Egentlig så synes jeg at det er greit med gråsoner i utgangspunktet. Hvis du får en dispensasjon til å ta et prestasjonsfremmende middel, da, av legen, og så timer du dette med en viktig konkurranse. Så blir du ikke tatt, fordi du har fått lov. Det er kanskje noe som kan skje. Noen synes jo at det er i gråsonen at jeg tar astmamedisin, men jeg har jo astma. Sånn sett så er det jo greit om man er innenfor gråsonen. Det er holdningen min. Jeg spiser jo sunt. Jeg tar jo kosttilskudd med gel og sjokoladearer og sånn da. Noen synes jo til og med at det er i gråsonen. Jeg vet ikke, det kommer an på hvilken gråsone” (Informant 7, 2016/2017).

Det at man får en medisin som man må ha dispensasjon for å bruke, men så bruker man den ikke med en gang, men venter med å bruke den til en bestemt konkurranse, kalles for TUE. I sykkelmiljøet er det vanlig å gjøre slikt. Det er ikke så mange som reagerer på det, men det er flere som trekker frem dette som gråsoner i og med at metoden er prestasjonsfremmende. I miljøet er det akseptert, men sett utenfra kan TUE virke meget spesielt å gjøre rett før store ritt som Tour de France eller et VM. En respondent beskriver TUE:

”Jeg tror nok det er litt vanlig. For det er jo ikke i gråsonen når du får en lege til å gi deg noe som du faktisk ikke trenger. Da er det jo faktisk et regelbrudd som ikke blir oppdaget. Da er det et regelbrudd på lik linje med at du stjeler noe. Det er ulovlig, selv om du ikke blir tatt. Så det er jo ikke en gråsonen”
(Informant 2, 2016/2017).

Astmamedisin i hytt og gevær

Når det gjelder bruk av astmamedisin av utøvere med astma, er informantene splittet. Det kom frem mange forskjellige meninger om dette. Noen sa rett ut at det å drive med toppidrett, ikke er en menneskerett. Man opplever glede ved å drive med idrett uansett, selv om man ikke gjør det på et topp nasjonalt eller internasjonalt nivå. En av informantene satte ord på det:

”Hvis på en måte da, si Sundby, har sånn astma ... sliter så med å bli tett i brystet og sånn etter flere etapper i Tour de Ski, så må han kanskje bare akseptere at det... jeg kan rett og slett ikke prestere i Tour de Ski hvor det er så mange konkurranser etter hverandre. Da må jeg kanskje bare satse på enkelt-konkurranser. Lungene mine eller kroppen min er ikke laget for å anstrenge seg så mye i kulde i seks dager på rad. Det er jo... rett og slett bare å være så brutal å si det. Det er jo ikke en menneskerett å gå Tour de Ski da, det blir jo feil det også” (Informant 1, 2016/2017).

Andre mente at selv om man har nedsatt immunforsvar eller svekket helsetilstand, skal man få drive med idrett på toppnivå. Selv om man har astma eller allergier for eksempel, så skal man få muligheten til å drive med idrett om forutsetningene for det ellers er til stede. *”De som trenger medisiner, de må jo få de. Da stiller de jo likt da”* (Informant 6, 2016/2017). De er uenige om friske utøvere skal få bruke medisiner som kanskje kan ha noen prestasjonsfremmende effekt, men som ingen vet helt sikkert om har det. En plaseboeffekt er en effekt det også, som en sa, så hvorfor ikke? Mens en annen utøver mente at uansett virkning eller effekt, så bør friske utøvere holde seg borte fra medisiner og gråsonevirksomhet:

”Det er det mange som mener at de ikke burde, men å ta det uten at du trenger

det, det synes jeg ikke er greit. Bare for at du tror det skal ha noen effekt. Det synes jeg er ulovlig. Det er, liksom... i hvert fall noe sånt som de ikke vet om har noen effekt heller. Alt som er bevist at har effekt, står jo på dopinglisten, så det er jo greit. Så er det jo at det finnes jo en del ting som de mener skal ha prestasjonsfremmende effekt, men som ikke står på dopinglisten. Da tror jeg ikke at det er så veldig prestasjonsfremmende egentlig. Da tror jeg at det hadde stått der. Det er mye sånn som finnes som du kan ta som ikke står på dopinglisten, men da tror jeg ikke at det har noen effekt” (Informant 10, 2016/2017).

Syklistene trekker frem skilandslagets bruk av astmamedisin som forebygging, og mener at å få gå på astmamedisin uten å ha astma, er diskutabelt i og med at astmamedisin er prestasjonsfremmende. De mener at det ikke er like ille i sykkelporten, men mener allikevel at det er litt for enkelt også her å få påvist astma eller astmalignende symptomer, for så å bli medisinert. Det kan riktignok være vanskelig å stille diagnose i enkelttilfeller, der utøveren har vanskeligheter med å puste under konkurranser. På grunn av pusteproblemer blir astmamedisin brukt for sikkerhets skyld. Dette kan lett oppfattes som gråsoneromsomhet, spesielt hvis doseringene er høyere enn det som er nødvendig for å lindre plagene astma, gir. En av informantene forteller om sitt møte med astmamedisinering og om sin mening om fenomenet:

”Sånn jeg startet med astmamedisin, var at jeg slet veldig mye med hosting på løp. Jeg begynte med å få en test og ble kalt inn til Olympiatoppen. Så foreslo de å ta en test for å se om det er noe vi kan åpne opp, for det pleier som regel å være det. Du får jo full styrke, og det er ikke noe problem med det, men så ser du at i den pustekurven er det noe som surkler, som kunne vært bedre. Så tester du astmamedisin. Ja, det var noe. Da synes jeg du skal begynne med astmamedisin, og da har du astma. Da er det kanskje en gråsonerom, samtidig som jeg følte at jeg kunne kutte den ut etter hvert, for jeg følte ikke at det hadde så mye effekt. Det eneste jeg fortsatte med, var den som gjorde at jeg skulle slippe hostingen. Så det er vel kanskje litt for lett å få astma. Mange leger og støtteapparater gir deg astmamedisin, i tilfelle du har astma, så tar vi den for sikkerhets skyld. Samtidig så kjenner ikke jeg noen forskjell. Jeg tror ikke det er noen stor forskjell heller med mindre du kjører på med gigantiske doser, men da gjør du det nok ikke bare for å åpne opp, men for å få det adrenalinet” (Informant 8, 2016/2017).

Det at det er så enkelt å få påvist astma for en som har problemer med luftveiene, mener respondentene kan ha en negativ konsekvens for dem som faktisk sliter med astma og må medisineres for å kunne konkurrere på like vilkår med de friske utøverne. De kan bli mistenkeliggjort og bli beskyldt for at de har en annen agenda enn å kunne konkurrere på like vilkår. De kan for eksempel bli beskyldt for at de vil skaffe seg aksept for at de skal kunne få bruke prestasjonsfremmende medikamenter. At denne eventuelle beskyldningen oppleves ille for astmatikere, uttrykker en informant på denne måten i intervjuet med ham:

”Spesielt for meg som har astma, da kan jeg bli mer mistenkeliggjort, føler jeg da, noen ganger. Personlig så vil jeg jo bruke så få medisiner som mulig. Men jeg ser jo den kanskje hvis folk vil. Jeg tror ikke det hjelper så mye hvis folk ikke har astma. Jeg ville jo helst ikke tatt medisiner. Så jeg skulle gjerne sluppet å ta det. Det er ikke alltid det fungerer heller. Når det er tåke eller mye regn og kaldt, så har jeg en ulempe uansett, føler jeg, selv om jeg tar medisin”
(Informant 7, 2016/2017).

En annen informant nevner at han synes det er vanskelig å skille utøvere som må ha astmamedisin fordi de har astma fra dem som bruker det som forebygging eller fordi de har noen små problemer i luftveiene. Han er redd at det er mye unødvendig bruk av astmamedisin i idretten. Informanten gav uttrykk for at han syntes det var ganske trist at det er så mange på hans eget sykkellag og i sykkelmiljøet generelt som bruker astmamedisin. Det er så lite åpenhet omkring årsaken til bruken at man ikke kan vite om utøvere har astma eller ikke. Et annet spørsmål er om medisinen fungerer om man ikke har astma. Astmamedisinen er ment å åpne opp tette luftveier. Når luftveiene ikke er tette i utgangspunktet, kan vel ikke bruk av medisinen ha noen effekt? Informanten skjønner allikevel at det kan være grunner til å forebygge, men hvem av brukerne er i faresonen for å få astma og hvem har det? Han mener at den eneste måten man kan vite at syklistene har astma eller er i faresonen for å utvikle det, er å tro på det de sier. Han synes for øvrig at det er overraskende mye astmamedisin i idretten og at det er lett å få påvist astma, og hvorfor er det slik? En annen informant dro det litt lengre og mener at astmamedisin blir gitt til utøvere uten påvist astma for at de skal prestere bedre og bli sterkere, ikke som forebygging. *”Nei, det synes jeg at hvis du ikke har bruk for det, så*

har du ikke bruk for det. Enkelt og greit. Er man ikke syk, da synes jeg ikke at det er en grunn til å ta det heller” (Informant 5, 2016/2017). Hvis intensjonen til legen ved å skrive ut resepter på astmamedisin ikke er at medisinen skal ha en helseeffekt, men derimot å øke prestasjonene til utøverne, er legen ute på tynn is, mener en annen informant og fortsetter:

”Det er jo et regelbrudd, men det er ikke regelbrudd innenfor antidoping. Resepten, fritaket går jo helt frem til regelbruddet. Men resepten kan jo være ulovlig utskrevet. Hvis den er ulovlig utskrevet, men blir godkjent i antidoping-regelverket, så er det ikke regelbrudd i antidopingarbeidet, men det er et regelbrudd i et annet lovverk. Men det er fortsatt ulovlig” (Informant 2, 2016/2017).

En annen informant har større forståelse for at utøvere bruker astmamedisin preventivt. Det ligger så mye hardt arbeid i forberedelsene til konkurransesesongen, utrolig mange treningstimer, kostholdsregime samt opp og nedturer av ulike årsaker. Han forstår at får man en forkjølelse eller en halsbetennelse før et stort ritt, kan eller er alle forberedelser på en måte bortkastet. Derfor skjønner han Bradley Marc Wiggins, proffsyklist 2001-2016, som tok sine forhåndsregler med veldig sterke astmamedisiner foran store ritt.

Regelverket er slik at man kan bruke medisin preventivt hvis legen skriver ut resept. Slik vil man ikke havne i trøbbel om man blir dopingtestet. Medisinen man tar mot halsbetennelse eller forkjølelse, er ikke prestasjonsfremmende, men de hjelper til slik at man kan prestere på samme eller vanlig nivå. Mange mener at det er litt ”shady”, men regelverket kommer fra WADA og er slik noe alle må forholde seg til. De som vil forebygge sykdom, tenker heller ikke at det er noe problem om man da tar litt ekstra C-vitaminer. Informanten mener forebygging kan drives for langt også. Det kan bli fristende å prøve ut ulike medikamenter som har en gunstig virkning på kroppen, men som ikke står på dopinglisten. Men så lenge man ikke beveger seg utover gråsonen, er det legalt. Det er mange steg som kan tas, før man er på EPO-nivå. Andre informanter er opptatt av at den stadige jakten i sykkelmiljøet på medisiner og preparater som ikke står på dopinglisten, men som kan gi en prestasjons-fremmende effekt. En informant forklarer dagens situasjon på denne måten:

”Alle vil jo bli best mulig på lovlig måte. Alle folk vil jo utnytte systemet uansett hva det gjelder, egentlig. Det er det samme i idrett også. Jeg føler at det er litt feil fokus at det nesten bikker over til at man prøver å dope seg på en lovlig måte, på en måte. Det er vanskelig å... det er jo lov da på en måte, men man kan jo ikke alt med medisiner og sånn da. Men at man ikke prøver å utnytte systemet for å ta mest mulig” (Informant 6, 2016/2017).

På grensen er alle katter grå

Mange utøvere søker medisiner som kan gi en prestasjonsfremmende effekt. De tar inn medisinen uten å egentlig tenke over kanskje hva som blir tatt og hvilken effekt det har på kroppen. Når dosen medisin inntatt blir så stor at den slår ut på tester, kan man overraskende bli tatt for bruk av medisiner man egentlig ikke har bruk for medisinsk og må således konstruere en forklaring. *”Maria Sharapova, tennisstjernen som plutselig hadde en veldig kraftig hjertefeil som ingen tror på, og i tillegg en norsk bryter eller vektløfter som også ble tatt for bruk av Meldonium. Han påsto at dette ble tatt for Malaria-smitte” (Informant 4, 2016/2017).* Det som er bekymringsfullt, er at det finnes mange gråsonemedisiner som blir brukt, medisiner som man kanskje ikke tenker over kan være prestasjonsfremmende. De har ikke blitt forsket på og står derfor ikke på dopinglisten. Kanskje vil de komme på dopinglisten etter hvert, om et eller noen år, men da vil de utøverne som bruker dem, slutte med dem. På den måten vil ikke jukserne bli tatt. Informantene er enige om at det er overraskende mange friske utøvere som tar medisiner. De er videre enige om at medisinbruk nok er mer utbredt i idretten enn det man kanskje tror.

Utøverne mener at verdens nye dopingaktivitet foregår i gråsonen, i det feltet hvor definisjonene er noe diffuse og man enda kan gjøre ting både åpenlyst og i smug. Dette gjelder alle idretter, også sykkel:

”Det tror jeg er ganske vanlig. Det er dette som er den nye type doping. Det er det som er blitt det. Det er den type doping som foregår i sykkel nå da. Du har vondt i et kne og så får du en stor dose kortison som gjør at du for eksempel merker smerte i en mye mindre grad da. Men du har ditt på det rene, for du har jo en skade, ikke sant? Kanskje du ikke har en skade da, men du har en lege som sier det for å hjelpe til. Da er du i gråsonen igjen. Men jeg synes ikke noe om

det, nei. Men der igjen, ikke sant, du har alltid noen som prøver seg. Der er det igjen, apparatet som må sette grenser og at det håndheves” (Informant 5, 2016/2017).

Informanter mener at det er for løsslupne grenser når det gjelder medisinbruk. Det burde være klarere grenser for hva som er lov, og så ferdig med det. Det er ikke slik i lovverket heller at om man bare har gjort noe litt ulovlig, så er det greit, og dermed har man sitt på det tørre. I lovens forstand har man stjålet selv om det man har tatt er en TV til 5000 kr eller en sjokolade til 50. Det er ikke verdien på det stjalne som er avgjørende. I gråsonen gjør man vanligvis noe nesten ulovlig. Man strekker regelverket uten å bli tatt. Det gjør man for eksempel hvis man tar en høyere dose av en medisin enn det legen har foreskrevet, mener en informant og fortsetter:

”Det med å ta mer enn hva du trenger, men under WADA sin grenseverdi. Enten så må WADA sette ned grenseverdien, eller sette en individuell grense som kan være vanskelig. Eller så må man bare være enda strengere på hva som er lov og ikke lov å ta” (Informant 4, 2016/2017).

En utøver med astma sier han aldri har blitt kjent med hva som er hans behov når det gjelder astmamedisinering. Man bruker så mye man føler man må ha for å få åpnet opp luftveiene. Han har heller ikke tenkt noe over hva som er fastsatte grenseverdier for astmamedisinbruk. Han har fått høre av legen at han ikke trenger legeerklæring om han holder seg til den doseringen legen har utskrevet, som er på 2-4 inhalasjoner. Det er enkelt å ikke bli tatt for bruk av enkelte medikamenter. Har man en legeerklæring på medikament som kan forebygge luftveisproblemer eller medikament som kan hjelpe til i restitusjonsprosessen, går det greit. Dette utnyttes. Regelverket bør strammes til når utøverne er så utspekulerte. Informantene er usikre på grenseverdiene, om de er for snille, og ønsker seg mer kompetanse på dette området fra antidopingorganisasjonene:

”Det er viktig at disse grensene er satt på riktig nivå. At det er gjort forskning på hva vil det si å ta medisinen hvis du ikke er frisk, og hva det vil du si hvis du tar den, men er frisk. Da blir jo sånne ting viktig. Jeg synes det bør forskes enda mer på dette, for dette blir den nye dopingene da. Man må avdekke det. Hvem er

det som tar det for å få en konkurransefordel, og hvem er det som tar det for å bedre en dårlig helsesituasjon” (Informant 5, 2016/2017).

I sykkelidretten, som i andre idretter, har man utøvere med og utøvere uten helseproblemer. Informantene hevder de i ritt ser hvem som har helseproblemer. Astmatikere for eksempel og spesielt de med kraftig astma, har eller får problemer når de skal anstrenge seg:

”Det er to typer idrettsutøvere. Det er noen som har ”issues” og noen som ikke har ”issues”. Veldig grovt fortalt da. Det er klart at de som har astma eller har og sliter med sånne ting, de jobber jo like hardt som det vi gjør. De trener så mye og når det er levebrødet deres, så blir det unødvendig å... da kan jeg skjønne at det blir frustrerende, å ikke få lov til å ha muligheten til å konkurrere på like vilkår som alle de andre. Bare fordi de har en fillesykdom som astma. Grenseverdien er jo satt dit den er, av en eller annen grunn, ikke sant?” (Informant 3, 2016/2017).

En annen astmatiker blant informantene mine sier han bruker astmamedisin daglig. Han er klar over hvor mye han trenger og er også klar over hva som er lov å ta før man befinner seg i gråsonen. *”Jeg blir ikke fristet til å ligge i gråsonen. Men ta det som jeg selv trenger, men ikke prøve å optimalisere å ta mest mulig” (Informant 6, 2016/2017).* Informantene er opptatt av at det er feil holdning å ha og at det er feil fokus når medisinerer blir misbrukt ved å bli benyttet som et prestasjonsfremmende middel. Man bør holde seg innenfor lovlige grenser. *”Å ta ting som er ulovlig, eller å ta ting som er lovlig, men man prøver å ligge helt på grensen. Man kan fortere bli tatt da også. At plutselig så er man over grensen til det ulovlige” (Informant 6, 2016/2017).*

Kortisonbruk på kanten

Reglene for bruk av medikamentet kortison vies stor oppmerksomhet i sykkelmiljøet. Tidligere var det fritt frem å bruke kortison, men bruken har blitt strammet inn de senere år. Medikamentet kan brukes med visse forbehold, og det får store konsekvenser om man bruker kortison utover regelverket og blir avslørt. Tar man en kortisonsprøyte, må man avstå fra å delta i konkurranser i en avgrenset periode. Av medisinske årsaker derimot kan utøveren få kjøre ritt med kortison i kroppen. Disse to reglene skaper en del

diskusjoner i miljøet, og det spekuleres i dem. Utøvere med allergi tar kortisonsprøyter mot allergier tidlig på våren. Dette gjør de for å slippe å innta medikamenter daglig, medikamenter som kan slå ut på en dopingprøve. Men så tillater regelverket at man kjører ritt gjennom at legene skriver ut legeerklæringer og resepter. Da har man sitt på det tørre i forhold til doping. Når det spekuleres i å utnytte denne regelen, beveger man seg ikke bare i ytterkanten av gråsonen, men man tipper gjerne over grensen til doping. En informant gir et eksempel på dette:

”Kortison for eksempel. Har du en lege som er villig til å gi det til deg, så er det egentlig fritt frem. Sier du at du har vondt i kneet, så kan du ta kortison. Det er jo en fordel. Det er jo der alle ryktene går også. De som bruker masse kortison, og de som ikke bruker kortison. Han var svart under øynene og var oppblåst i ansiktet, og det er på grunn av det og det” (Informant 8, 2016/2017).

Har man vondt i et kne og legen kvitterer ut en stor dose kortison slik at man skal kunne gjennomføre et ritt uten for store smerter, er det greit i forhold til regelverket. Utnytter man systemet og påberoper seg smerter eller en skade man ikke har, men får resept på kortison eller en kortisonsprøyte like før rittstart for eksempel og legeerklæring, blir det feil og gråsonen benyttes. Det kan se ut som om, slik mine informanter uttrykker seg, at det er i gråsonen det meste av det som foregår av tilnærmet doping eller doping i dag foregår. Unge syklister som ikke er vant til å bruke kortison, vet ikke hvor mye kortison de egentlig trenger i forhold til sine medisinske problemer. Om legen skriver ut eller injiserer for mye eller for lite kortison, har de ingen forutsetninger for å forstå. De stoler på legen og tenker ikke over om de hadde klart seg med lavere verdier under løpet. Forståelsen av dette kommer med erfaring. Får man kortison rett før et løp og stiller til start uten legeerklæring, befinner man seg ikke i gråsonen, men blir definert som dopet.

Pillekultur på godt og vondt

I sykkelmiljøet har det vært og er en pillekultur, uten at det har fått eller får særlig oppmerksomhet. Pillene det handler om, er i første rekke sovemedisin og smertestillende. På papiret er ikke denne medisinen prestasjonsfremmende, men den er i hvert fall ikke prestasjonshemmende for å si det sånn, kom det spontant fra en av informantene under intervjuet med ham. I Mellom-Europa har det vært en parole om at man alltid kjører temporitt på smertestillende. Gjør man ikke det, har man ikke en

sjanse til å vinne, påstås det. Så før man går til start, tar man to smertestillende. Det er lov, men det er litt ”shady” som utøverne sier. Informantene tror ikke dette er unikt for sykkelporten. De tror man finner den samme pillebruken i andre utholdenhetsidretter på proffnivå, fordi idretten har blitt et yrke og fordi man tjener pengene på at kroppen presterer. Hobbyen er blitt til levebrød. Sykkeldrett er ikke bare for gøy lengre. Man legger vekk noe av idrettsleden og tenker at man må ta smertestillende før et temporitt, for å prestere optimalt. Å prestere er det som gir penger i kassa, mener informantene. En av informantene problematiserer pillebruken på denne måten:

”Da får man heller ta de pillene, i hvert fall hvis det er lov. Hvorfor ikke, liksom. Det er sikkert sann det er. Så det blir så dumt å kritisere det fordi man skal være moralens vokter. Det synes jeg blir litt rart. Om det er sundt, det er jo noe annet. Og så har du det at du har dårlig påvirkningskraft for unge utøvere, ikke sant? Det blir jo klart en litt mindre vei, til det å dope seg. Det er også et annet aspekt med det, at vi er forbilder, ikke sant? Det er veldig vanskelig altså” (Informant 3, 2016/2017).

På den andre siden har man sykkelryttere som har en holdning om at de ikke ønsker å ta piller, ikke Paracet eller Ibux engang om de har vondt i hodet. De er prinsipielt imot alle piller og medikamenter. De skal nesten være innlagt på sykehus og få høre at om de ikke tar disse pillene, så kommer de til å bli meget syke. Om man vil bruke og eller misbruke piller eller ei, er avhengig av individuelle verdier og holdninger hos så vel ryttere som lag:

”Jeg tror at i det du har begynt i det sporet der og utnytter det, så utnytter du det for hva det er verdt etter hvert. Det er ikke sann at du utnytter det litt en gang iblant, men da har du på en måte skjønt at det er det som gir meg fremgang. Så vil jeg tippe at da gjør du det bevist og prøver å maksimere og gjør alt som er innenfor. Da er det jo egentlig doping, spør du meg. På papiret er det ikke doping, men intensjonen bak det, er det” (Informant 8, 2016/2017).

Stor eller liten sykkelbuss, gråsoner eller ikke?

At lag har store og avanserte sykkelbusser der rytterne kan spise, hvile, kle seg om, dusje osv. mener informantene mine at ikke har noe med gråsonen å gjøre. De mener

dette har å gjøre med ambisjoner og økonomien til lagene. Sykkelsporten på høyere nivå er som nevnt, kommersiell. Profflaget Team Sky har selvfølgelig en større buss eller flere busser med godt utstyr enn et continentallag med noen få sponsorer har økonomi til. Det betyr ikke at man om man sykler for et continentallag, ikke kan konkurrere mot rytterne i Team Sky, for det kan man. Det betyr bare at Team Sky har et større budsjett på grunn av gode sponsoravtaler slik at de har råd til de store bussene. I realiteten betyr det bare at vi skifter utenfor bilene, uansett vær, mens de store lagene går inn i bussene. ”Jeg føler ikke at de får noe spesielt fortrinn. Vi har jo lyst til å gjøre det bra og vise at det ikke har så mye å si da. Jeg synes det at hvis man har det litt enkelt da, så er det litt lettere å fokusere på det som er viktig. De får kose seg i de bussene” (Informant 6, 2016/2017). Vi presterer under litt andre forutsetninger. De beste lagene har det beste utstyret, så får det være en av gulrøttene for oss for å sykle oss opp på det neste nivået, om man synes det er viktig:

”Det blir som å si at det er doping av Norge å ha en stor smørebuss. Det kan godt være urettferdig, men nå er det jo sånn at ski er størst i Norge og dermed får de mer penger akkurat på samme måten som at sykkel er større i Belgia enn i Norge. Derfor er det flere belgiske profflag med større busser og mye mer penger” (Informant 4, 2016/2017).

Det betyr ikke at man ikke kan gjøre det bra selv om laget bare har en liten buss. Det er nok mer komfortabelt å få disponere en stor buss, selvsagt. Den fordelene er det nok, men at det er prestasjonsfremmende på noen måte og således kan ha tilhørighet i gråsonen, kan ikke informantene se. En utøver trekker frem at han ikke kan være med på tanken om at utøverne presterer bedre ved at lag kan ha opptil tre busser, mens andre bare har en minibuss. Presterer man bedre, er det av andre årsaker enn størrelsen på lagbussen.

Raskere restitusjon og bedre prestasjon

Å innta en kaloricocktail straks etter løp, for å fylle glykogenlagrene, mener informantene er nødvendig, men man kan godt klare seg med annen mat. Raske karbohydrater kan man også få gjennom å drikke litt Cola Cola og eller spise en banan. Vitsen med kaloricocktailen er bare at det er en enkel og rask måte å få i seg næring på. Etter et ritt er sykklistene gjerne litt kvalme, så det er kjappere å ta en slik shake enn å

spise en skål med pasta. Kaloricoctailen eller restitusjonsdrikken som den også blir kalt, inneholder proteiner og karbohydrater. Grunnen til at den blir inntatt ved målplassering, er at kroppen er veldig mottakelig for næringsstoffer rett etter en konkurranse. Det kan også være lurt å tilføre kroppen næringsstoffer av samme sort som etter ritt, etter en hard treningsøkt, sier en informant:

”Det er jo et fortrinn i og med at det er enklere å få i seg. Men det som er i dem, er det samme om vi skulle tatt og spist en skål pasta. Å kalle dette gråsonen, vil være å kalle mat gråsonen, for så vidt. Ja, det er et fortrinn, men det må man ikke bli for sort hvitt på, tror jeg. Det er det beste for utøveren. Og dette er helt lovlig. Karbohydrater og proteiner må vi få i oss” (Informant 4, 2016/2017).

Norske utøvere ville nok ha foretrukket mat fra et godt norsk kosthold, med vante smaker og lukter, etter målplassering, men det er bare det at når man kommer i mål og har dårlig tid før man skal videre til hotellet, må man få i seg noe raskt. En informant forklarer det slik:

”Det er ikke alltid du har så lyst på tungt fordøyelig mat, eller brødsiver og sånne ting, med en gang du kommer i mål da. Da er det lettere med noe som er lett opptakelig i kroppen. Det er ganske kjekt med sånn restitusjonsdrikk da. Noen smaker helt for jævlig, andre smaker dødsgodt, så det er ofte de som smaker dødsgodt som er det lureste, for det viktigste er bare å få i seg noe liksom. Så det kan bare være sjokomelk det liksom. Det trenger ikke alltid å være noen høyavanserte greier” (Informant 5, 2016/2017).

Utøverne tar denne drikken mye på grunn av at de har fått høre at den virker positivt på kroppen. De vet ikke om dette stemmer, men håper den har effekt. Informantene er bastante på det at hadde de visst med sikkerhet at den ikke hadde noen effekt, hadde man heller ikke drukket den. Tanken på at drikken er gunstig, gjør at den går lettere ned. Man forbrenner mye i løpet av et ritt, derfor er man avhengig av å få i seg raske varianter, for det er ofte et nytt ritt allerede i morgen kanskje. Restitusjonen må komme i gang umiddelbart. Det hjelper drikken til med. *”Så akkurat en restitusjonsdrikk eller kaloricoctail synes jeg ikke er i gråsonen” (Informant 10, 2016/2017).* Mange er lei av shakene og kunne helst ønsket at det kunne vært noe lett mat å få rett etter målgang.

”Nei, jeg synes det er oppskrytt disse kaloricocktailshakene. Man blir så lei, drit lei av shaker” (Informant 8, 2016/2017).

Kreatin er det ingen av mine informanter som bruker, men en av dem har brukt det tidligere. Det ble brukt i et halvt år den gangen, men bruken ble avsluttet fordi, kreatinet førte til vannoppsamling i kroppen. Det var ikke gunstig. Proteinpulver er det flere som har prøvd. Noen bruker det fortsatt, andre har kuttet det ut. Grunnen til at daglig inntak av proteinpulver ble kuttet ut, var opplevelse av mangel på effekt av pulveret:

”Det går jo på restitusjonen, at man ønsker en raskere restitusjon da. Men så er jo ikke kroppen så veldig mye mer mottakelig for mer enn en viss mengde, tror det er 25 gram eller noe. 25 gram protein, det er liksom ikke så veldig mye. Det er to skiver med egg” (Informant 3, 2016/2017).

For å holde kroppen i gang under mange harde og lange påkjenninger som den blir utsatt for hos en syklist, inntas vitaminer og mineraler. Vitaminbjørner, tran, C-vitamin, D-vitamin og multivitamin blir brukt daglig. Aminosyren Beta-Alanine er det fire av ti av mine informanter som har benyttet seg av. Alle ti har hørt om det. Det er ikke enighet blant dem som har brukt Beta-Alanine om det har effekt. En av dem som har brukt det, synes at det fungerer, men er ikke helt sikker. Han setter sin lit til at det finnes forskning som sier at det skal fungere. Han forteller at når han tok Beta-Alanine, så fornemmet han en prikking i huden, og på den måten fikk han en følelse av at det skjedde noe. En annen av de tidligere brukerne av Beta-Alanine følte at bruken gav høyere wattverdier på kortere innsatser, fra 30 sekunder og nedover, og mener at det har noe for seg å ta det, spesielt siden sykkel er en sport hvor de små marginene teller:

”Så føler jeg at det har noe for seg. Hvor det er snakk om tre centimeter som kan gjøre at du vinner løpet. Så er det litt det om stoffet er farlig, er det noe spesielt? Også har man jo... vi diskuterer jo det mye også, altså i laget. Og dette er jo noe som finnes helt naturlig. Og det er jo ikke noen bivirkninger eller noe sånn skummelt på den måten da. Det er vel egentlig derfor jeg føler at det er ganske trygt og på en måte har hørt på råd fra folk rundt meg som jeg stoler på” (Informant 1, 2016/2017).

En tredje bruker forteller at han synets det var ekkelt når det begynte å klø, men at det gikk bra, fordi kløen forsvant etter hvert. Men allikevel, når man tar Beta-Alanine så får man en følelse av at man har gjort det man kan. En fjerde bruker argumenterer for inntaket:

”Beta-Alanine er ikke reseptbelagt, ikke helseskadelig, du blir ikke sløv, men det er prestasjonsfremmende. Og der kan du si at det altså er prestasjonsfremmende og drikke vann også, på lik linje som Beta-Alanine. Men folk vil vel sikkert si at Beta-Alanine er i gråsonen” (Informant 2, 2016/2017).

Ingen av lagene respondentene sykler for, har pålagt utøverne å ta Beta-Alanine. Rytterne bestemmer selv om de ønsker å benytte seg av det eller ikke. Lagene pålegger ikke utøverne å benytte noen stoffer. De kan anbefale, men de pålegger ikke noen rytter inntak av vitaminer og medikamenter som de mener kan ha en prestasjonsfremmende effekt, sier en informant:

”Jeg har ikke selv brukt det, men jeg kjenner flere som bruker det. Det er flere på laget også, som bruker det. Så det er veldig forskjellig. Det varierer fra rytter til rytter. Noen bruker alt av hva de tror kan hjelpe, men som er lovlig, også har du de som ikke har lyst til å bruke noe, ikke annet enn det de får i seg gjennom mat da” (Informant 5, 2016/2017).

Noen ryttere er villige til å ta inn alt som kan gi effekt i betydningen å være prestasjonsfremmende, mens andre tar sterk avstand fra slikt. En respondent argumenterte godt for at alt man kunne dyrke naturlig i jord, måtte det være lov å innta, helt til han kom på at marihuana også kan fremstilles naturlig. Etter at han hadde fått tenkt seg om en stund, konkluderte han med at næringsstoffer og vitaminer som man ikke kunne få i seg naturlig gjennom kostholdet, trengte man ikke.

Smertedempede prestasjoner

At smertestillende medisin brukes i forbindelse med temporitt, er det ulike meninger om i sykkelmiljøet. Noen mener at det er greit at smertestillende brukes, mens andre mener at dette er å bevege seg godt inn i gråsonen. De mener det nesten er på grensen til doping. Smertestillende brukes også i landeveisløp, men da oftest i tilknytning til skader

som oppstår underveis i rittet. En informant brukte en gang en blanding av Paracet og Ibux for å lindre smerter slik at han skulle være i stand til å fullføre løpet. Å ta smertestillende på den måten, handler ikke om å øke prestasjonsevnen, men å lege smertene slik at man fortsatt kan være med. *”Så lenge det ikke er veldig skadelig for kroppen, at det ikke er prestasjonsfremkallende, men mer legende for de sårene du har, er det greit. For du vil uansett være en dårligere versjon av deg selv, når du har skadet deg sånn”* (Informant 4, 2016/2017). Alle informanter mener at det er helt akseptabelt å bruke smertestillende ved skader underveis i ritt. Det er også akseptabelt å ta smertestillende før de første rittene etter en veltskade, for å lindre smerter hvis de vedvarer:

”Jeg har tatt en del Paracet og sånn, også når det skal bremse symptomer og sånne ting. Men da kunne jeg gjerne ønsket at jeg heller kunne brutt og dratt hjem, men da har det vært press fra enten sportsdirektøren eller leger eller ett eller annet. Enten har det vært så mye sykdom i laget at vi har slitt med å stille fullt lag til etappeløp. Man må liksom fullføre med tanke på etappeløp og arrangøren. Så det har ikke vært noe gøy, men jeg hadde sikkert gjort det igjen, for du må det også. Der skulle jeg heller ønsket at noen sa, dra hjem og legg deg og sov” (Informant 8, 2016/2017).

Når man har skadet seg, kan det ikke være slik at man skal sykle i flere timer kanskje med sterke smerter bare for at man ikke skal ta smertestillende og bli mistenkt for å jukse:

”Tar man en Paracet eller ikke, føler jeg ikke at jeg er i gråsonen, men det vil jo ha noe med gråsonen å gjøre, ved at du manipulerer kroppen din til å gjøre ting som ikke er naturlig. Jeg vet jo at folk som har syklet i Tour de France i toppen, har jo sagt at de går på sterke smertestillende for å kunne pushe seg mer og manipulere kroppen til å klare mer enn det som er naturlig. Til og på en måte å klare å yte mer da. For kroppen har jo et varslingsystem, det er jo derfor du får laktat og syreopphopning i det hele tatt for at du skal stoppe. For det er kroppen sin naturlige motstand mot det arbeidet du gjør. Og det å tulle og tukle med kroppen sånn sett da, det er jo ikke bra” (Informant 1, 2016/2017).

Det å ta smertelindrende for å yte mer, uten at man er skadet, mener informantene er å bevege seg i gråsonen. Man manipulerer kroppen til å gjøre noe den normalt ikke ville ha gjort eller klart. Inntak av smertestillende er tillat, men medisinen blir benyttet som et gråsonepreparat når den brukes på denne måten. Handlingsrommet innenfor det lovlige blir utnyttet, sier en informant:

”Jeg synes at det har noe med gråsonen å gjøre hvis du ikke har en skade og allikevel tar det. For det er ganske utbredt, tror jeg, i hvert fall på det høyeste nivået. Det går i hvert fall rykter om det da, at det er relativt utbredt. At du får foreskrevet et smertestillende middel for en skade som gjør at du kan presse deg hardere, da. Så da synes jeg ikke noe om det. Men hvis du har en skade, og virkelig sliter med noe, og smertestillende medisin kan gjøre at du kommer igjennom en etappe og så kan du bli bedre, da synes jeg at det er greit”
(Informant 5, 2016/2017).

Når man driver med en idrett som sykling og konkurrerer, er man utsatt. Velt og skader kan oppstå. I tillegg vet man at det ikke er bare rosenrødt å sykle i 45 minutter opp en fjelletappe med bare oppoverbakker uten muligheter for å stoppe. Det er vondt å konkurrere, det er vondt å presse seg og det er vondt å ligge helt på stålet. Det er en del av hverdagen til en syklist. Man må tåle smerte for å komme seg opp og frem og å klare å prestere. Toppidrettens vesen er at man må tåle smerter. Det er en del av den mentale biten. Man sitter med hjerte i halsen og kjører med livet som innsats. Faller man, så faller man, men man setter seg på sykkelstammen med en gang etterpå for i mål det må man om man skal få stille til start på neste etappe.

Jeg stilte alle informantene et spørsmål om bruk av Tramadol, et smertestillende middel som 36 % av aktive konkurransesyklister brukte i 2005. Tramadol åpner opp for at syklister kan trene og konkurrere selv om de er skadet. Mikset med paracetamol har Tramadol samme virkning som inntak av en 10 % morfindose. Syklister får dette blandet med koffein på slutten av lange og harde ritt, for å numme kroppen slik at de kan yte mer. Spørsmålet gikk ut på hva de synes om slik bruk og om de hadde benyttet Tramadol selv. Informantene gav uttrykk for at de ikke kunne skjønne at det er lovlig å bruke Tramadol i sykkelritt:

”Det er jo ganske ille. Det var faktisk en sesong hvor det var veldig, veldig mye krasj. Og da ble det diskutert at grunnen kunne være at folk gikk på Tramadol, da. Så jeg har hørt om det. Jeg er klar over at det har blitt brukt. Men jeg har ikke noe inntrykk av at det blir brukt nå lenger” (Informant 2, 2016/2017).

Flere respondenter har tatt Tramadol, men da på sykehus i forbindelse med en operasjon eller for å minske smertene ved bruddskader i håndledd, albuer og krageben. De mener at Tramadol burde være forbudt å bruke i forbindelse med konkurranser. De hadde selv kjent på det når de hadde det i kroppen, at de ikke burde ha syklet med det. *”Jeg merket at det sluttet å dunke i hånden min når det virket. Så du blir litt sløv av det også. Så det burde ikke være lov i det hele tatt i konkurranse. Jeg vet ikke om det hadde vært så veldig trygt om jeg hadde tatt det og så drevet og syklet etterpå” (Informant 1, 2016/2017).* Informanten legger til at man heller ikke bør kjøre bil når man bruker Tramadol, på grunn av at man blir søvnnig og kan føle seg svimmel. En annen respondent synes at måten Tramadol blir brukt på når medikamentet blir gitt til slitne, friske kropper for å prestere over evne, virkelig er å bevege seg i gråsonen. Dette kan karakteriseres som doping og burde ikke være tillatt. Slik uttrykker han dette:

”Jeg mener for så vidt at det kan være prestasjonsfremmende. Du yter over dine egne evner som du i utgangspunktet har. Og da synes jeg det er en gråsoner som ikke burde vært tillatt. Dette her høres jo ut som et eksempel der, du øker din prestasjon, mer enn hva den faktisk er med en frisk kropp. Da mener jeg at det burde ikke være lov. Siden det er lovlig, kanskje jeg bør prøve dette ut? Nei, det høres litt ”sketchy” ut da. Fra Aleksander Kristoff, eller jeg kjenner han ganske godt da, innad i Katusha og sånne ting, han har vel tatt standpunktet om at det er en gråsoner som han ikke er interessert i å være en del av da. Og det skjønner jeg for så vidt, det med smertestillende på slutten av ritt. Jeg håper ikke at... det er tydeligvis utbredt da. Jeg håper at det blir sett litt mer på” (Informant 4, 2016/2017).

En annen respondent fortalte at han hadde benyttet Tramadol sammen med Paracet underveis i ett ritt han kjørte. Han er den eneste informanten som har erfart hvordan det er å sykle med en morfindose på 10 % i kroppen. Han beskriver situasjonen og episoden slik:

”Tramadol fikk jeg på grunn av en skulder. Jeg trynet og fikk skulderen ut av ledd. Det var dritvondt, så da fikk jeg Tramadol av rittlegen. Uten å tenke noe over det, egentlig. Det var jo mange år tidligere, så leste jeg i media at det kom frem at det var mange som hadde brukt det og sånn. Da tenkte jeg at det kan man ikke bruke det som. Jeg kan ikke skjønne det. Det er noen som bruker det så systematisk. Du blir jo ruset av det, og ikke på en god måte. Så jeg ville ikke brukt det uansett etter den episoden her. Jeg tok det sammen med Paracet. Det fungerer. Det er ikke noe tvil. Det fungerer. Jeg har fått det i etterkant også, men det er ikke i sykkelløp da, men det er når jeg har knekt kragebeinet og albuen og diverse. Det er jo fine greier. Det er ikke noe du blir klar i hodet av det og skjerpet i et løp, for det blir man ikke. Du blir jo bare helt groggy av det. Så det er det ene punktet, at jeg synes ikke det fungerer. Paracet og Ibux har ikke noe å si, så det gir ikke noen effekt sånn sett. Jeg ser i ettertid at det hadde kanskje vært bedre å bare brutt løpet enn å bruke Tramadol. Det fungerer mot smerten, og du kommer deg igjennom, men jeg tror ikke du presterer noe bedre. Jeg vet om flere som også har snakket om at de har tatt det bare for å dempe smerten i beina, og det skjønner ikke jeg kan ha noe effekt. Det må jo veie opp med at du blir så sløv. Ja, men det er kanskje... jeg vet at jeg hadde tatt den Tramadol-pillen igjen, hvis jeg hadde fått en ny skade i skulderen, selv om det kanskje ikke er det mest fornuftige å gjøre, så hadde jeg gjort det. Det er bare sånn man er skrudd sammen når man sykler og vil fullføre” (Informant 8, 2016/2017).

Det at UCI har tatt grep og utvidet WADA-koden ved å gi alle syklister sprøyteforbud, mener informantene ikke har noen innvirkning eller negativ påvirkning på dem og deres hverdag. De synes det er helt greit at vitaminer som skal tas, blir tatt i pilleform, for det er ikke snakk om store mengder inntak, i hvert fall ikke hos mine informanter. Kan denne bestemmelse føre til mindre dopingbruk i sykkelidretten, er det bare positivt. Informantene mener at det er bra at forbundet har tatt grep. Det viser at også forbundet ønsker å ta tak i dette problemet i idretten.

Koffein

I sykkelmiljøet snakkes det mye om det lovlige stoffet koffein, spesielt om hvor stort inntaket kan være før man går over en grense. Dette er tema både i forbindelse med

sykkelritt og på treningsturer. Noen av informantene har prøvd koffeintabletter, hvorav noen har sluttet mens andre har fortsatt. En trekker frem den lille forskjellen på inntak av kaffe og koffeintabletter:

”Det var jo veldig populært med koffeintabletter før da. Det tror jeg det er fortsatt. Det er også noe jeg heller aldri har prøvd, men det også er jo litt sånn i gråsonen da. Jeg drikker jo ekstremt mye kaffe, så jeg får jo sikkert i meg mer koffein enn det de gjør. Hehehe. Det er den greien med det, at jeg tenker at det er litt i gråsonen” (Informant 10, 2016/2017).

De som ikke bruker koffein, mener at bruken er i gråsonen. Brukerne mener det ikke er det, men samtidig har de forståelse for at noen definerer bruk som gråsonevirksomhet ettersom koffein har en stimulerende effekt. Informantene mener å se at bruken av koffeintabletter er mye mer utbredt enn hva man har inntrykk av.

Doping - den raske løsningen til suksess

Sykkelidretten, og da først og fremst på proffnivå, har i de senere tiår dratt på seg et frynsete rykte når det gjelder doping. Flere profilerte ryttere er blitt tatt, noen også først etter at de har sluttet som aktive. Informantene mine sier at de er kjent med dette og mener at det som er avslørt, og de som er tatt for juks, ikke skal forsvares. På den annen side så føler de på at ryktene om utstrakt dopingbruk i sykkelmiljøet, er en medieskapt overdimensjonering. De mener at det ikke er mer doping i sykkelidretten enn i andre idretter. Det er i alle fall deres inntrykk:

”Sykling er ikke noen verre dopingidrett enn andre idretter. Selv om det har blitt et sånt image på det. Så viser det seg at hvis man ser på statistikk de siste årene, så er det ikke flere syklister som blir tatt enn i de fleste andre idretter. Å så bra som dopingarbeidet har vært til nå, så tror jeg at de som doper seg, blir tatt” (Informant 10, 2016/2017).

Flere respondenter sier de kan forstå hvorfor noen utøvere velger å dope seg, men selv kunne de ikke tenke seg å bruke doping, i alle fall ikke som aktive syklister. Etter endt karriere mener de det kunne ha vært interessant å prøve doping ved for eksempel å ha vært med i et forskningsprosjekt i trygge former. De tenker det kunne ha vært

spennende å få oppleve hvordan kroppen reagerer på doping, hvordan det kjennes eller føles, og hva som ville vært annerledes i en treningssammenheng:

”Jeg har faktisk tenkt tanken at når jeg legger opp, så hadde det vært gøy og kjørt frem til jul, hatt formen min, og bare tatt tre måneder og fyrt på alt du kan, bare for å se og fått bevist for meg selv, hvor mye det egentlig hadde å si, men jeg tror nok det beste er å la være” (Informant 8, 2016/2017).

Fristende å prøve

Doping frister stort i stunder det butter imot. Spesielt når det eneste man ser og opplever, er oppoverbakker og det aldri kommer noen strake partier, metaforisk sett. Man verken føler eller opplever at karrieren går den riktige veien. Man mangler det lille som skal til for å oppnå suksess og berømmelse. Man klarer ikke, uansett hvor mye man legger ned av treningstimer og riktig kosthold, å oppnå pallplass. For noen som er i denne situasjonen, blir doping den eneste veien å gå, og kanskje den beste også i deres øyne. I tillegg er doping vanskelig å gå utenom om man ser utøvere man slo som junior- og første års seniorryttere som etter ett år fremstår som verdens beste syklist og vinner etapper i prestisjerittet Tour de France. Slike ting er det vanskelig å ta innover seg og ikke minst brenne inne med, slik den ene rytteren beskriver. Man sliter med å tro at man selv har stagnert så mye samtidig som man har en indre tvil på at fremgangen deres skyldes utvikling alene. En av respondentene uttrykker mistanke på denne måten:

”Det har vært litt vanskelig, for det første å brenne inne med det. Og på en måte å si det riktige utad, og slike ting. Men samtidig så er det mang gode syklistere som jeg ikke tror doper seg også. Så jeg tror hadde jeg vært en av de super-talentene som tok nivået med en gang, så er det fullt mulig, men veldig mange er ikke der. Jeg var et av de større talentene og likevel så er jeg her nå. Så jeg tror, jeg vet at jeg kunne vært en bedre syklist hadde jeg gått den veien” (Informant 8, 2016/2017).

For hva om man hadde tatt doping selv, hvor ”god” hadde man da vært? Leter man lenge nok, så vet man hvem man skal oppsøke for å få tak i de rette medisinene og medikamentene. I tillegg må man ha nok penger, for slike medikamenter er ikke billige. *”Det frister veldig der og da, spesielt når du ser alt som kan skje, men du skal leve med*

det resten av karrieren også” (Informant 8, 2016/2017). Å dope seg vil for mange ryttere være både et følelsesmessig og et etisk problem. Andre har ingen betenkeligheter. De driver idrett for å vinne. Er doping den eneste veien å gå, har de ingen skrupler. De doper seg, men på en måte som er vanskelig å avsløre. Pengene som skal til, skaffes, og de tenker ikke særlig over konsekvensene, mener en av informantene:

”Så jeg ser jo det at det er små nyanser som gjør at du går den ene veien eller den andre. Jeg er veldig glad for at jeg aldri har gjort det da. Men jeg skal innrømme at det var en periode hvor du tenkte faktisk litt på det, at er dette veien å gå. Du ser andre som du, du har ikke noe håndfast beviser på det, men du vet at det er noe som har skjedd der. Jeg tror vel ikke at jeg hadde blitt tatt for noe egentlig, men jeg tror jeg hadde gått med høye skuldre og følt at det hadde vært veldig ekkelt å snakke med deg, for eksempel nå, å sitte å være ærlig og bløffet samtidig. Da synes jeg det bare er bedre å hatt litt dårligere karriere å være fornøyd med det” (Informant 8, 2016/2017).

Informanten her konkluderer med at han er fornøyd med egen karriere, selv om han ikke har benyttet seg av doping og juks for å bli best. Han er fornøyd med sine prestasjoner, noe han tror han ikke ville ha vært om han hadde dopet seg til dem. Siden han selv har vært i en situasjon hvor han var fristet til å ta i bruk forbudte prestasjonsfremmende stoffer og metoder, forstår han hvorfor ryttere velger doping som en løsning for å vinne, kanskje mer enn de som ikke har fått tilbud om slike stoffer.

Kortvarig gevinst

Informantene har ulike syn på doping som en løsning for å vinne. Noen mener at bruk av doping er en løsning for skruppelløse ryttere som har et voldsomt behov for å vinne, men som ikke klarer det uten prestasjonsfremmende midler, fordi de kanskje ikke er gode nok. Andre mener at å dope seg til seier, er unfair. Vinnere skal være rene. Da først er de best. Dessuten kan løsningen med dopingbruk fort bli kortvarig. Grunnen til det er at det er store sjanser for å bli avslørt. En konsekvens av det er at man både kan bli fratatt sine seire og utestengt fra konkurranser for en tid. Antidopingarbeidet er ellers såpass godt blitt, at de fleste jukserne nok vil bli tatt før eller senere, mange i løpet av karrieren, andre etter at de har lagt opp. På en måte kan informantene forstå at doping

kan være en løsning for å vinne for noen, men enige i at det er en god løsning, det er de ikke. Å benytte seg av doping for å vinne, har et helseaspekt som dopere må se. Det kan få ganske alvorlig konsekvenser å eksperimentere med kroppen slik man gjør, når man doper seg:

”Det handler om så mye mer enn bare å vinne. Det handler om idrett generelt. Det er jo mange som hevder at det ikke var tilfeldig at Lance Armstrong fikk kreft heller, for han dopet jo seg. Hvis du begynner å tenke i de baner, så må du se å få opp øynene og begynne å se hva er det som betyr noe” (Informant 10, 2016/2017).

På spørsmålet om hva grunnen kan ha vært til at det har vært så pass mye doping i internasjonal sykling, er informantene ganske beskrivende. De mener det kan være flere grunner til at doping har vært en vei. Det kjøres en del meget krevende ritt i løpet av en sesong. De største i Europa er Frankrike rundt, Tour de France, Italia rundt, Giro d'Italia, og Spania rundt, Vuelta a Espana. Alle disse er tre ukers etapperitt. For å kunne gjennomføre disse på en anstendig måte, fortsetter informanten, er mange kanskje nødt til å ty til prestasjonsfremmende midler og metoder, ellers går det ikke. En av informantene går helt tilbake til den gangen i 1903 da man begynte med rittet Tour de France som enda i dag er verdens største sykkelritt. De første Tour de France-rittene ble laget med tanke på at det skulle være tivoli på to hjul. *”Det skulle være så ekstremt og så langt og så hardt at det skulle i utgangspunktet ikke være mulig å fullføre. Sirkus og brød til folket, var det store mantraet” (Informant 5, 2016/2017).* Opplevelsen rundt dette gigantarrangementet som dette rittet ble, skulle være som å være på sirkus. Initiativtakeren til Tour de France, Henri Desgrange, hadde ikke større ambisjoner for rittet enn at det skulle være med på å skape blest rundt avisen, L'Auto, han jobbet i. Desgrange så etter muligheter som skulle gi L'Auto større salgstall, noe han lyktes svært godt med. At rittet skulle stå seg i over hundre år, fortsetter informanten, var nok slett ikke intensjonen. Rittet har vartet opp med mange skandaler i årenes løp. I 1904 skjedde de første skandalene da syklistene benyttet seg av både bil og tog underveis. Det var få dommere ute i løypene. Derfor gikk dette uten at det ble oppdaget. Publikum kastet spiker på veiene, for å ødelegge for favorittenes rivaler. Det var stort sett sirkus. Den gangen var man heller ikke så opptatt av ren utøver. *”Jeg vet ikke om det var slik fra tidenes morgen, men i veldig mange år så stod det for eksempel i invitasjonen til*

Tour de France at VI står for hotell, transport og losji, men dopingmidler må DERE stå for selv” (Informant 5, 2016/2017). Dette rittet skulle være så hardt at selv med dopingmidler, skulle det være vanskelig å fullføre. Det er det nok enda til tross for dagens treningsmetoder. Den liberale holdningen til doping som preget ritt en gang, har sannsynligvis hengt med krevende ritt videre. Dette henger nok igjen hos noen ryttere og i noe av sykkelmiljøet enda, mener informanten.

Sykkelsporten er en fysisk krevende idrett. Ritt går over flere dager og løypene er harde. Man kan komme langt i sykkel hvis man er fysisk sterk, for idretten er ikke så teknisk. Som utøver kreves det at man er eksplosiv og utholdende. Så er det en fordel at man er så lett som mulig. Som sykkelrytter får man garantert vondt i løpet av et ritt, noe som krever at man tåler og kan utstå smerte. Smerte kan lindres, med medisiner og med dopingmidler, understreker en av respondentene:

”Det å kunne prestere høyere med mindre smerte, det tror jeg er liksom en faktor som ryttere kunne vært interessert i da. Det at de ikke har så lyst å ha så vondt, og hvis man først skal ha vondt, så vil man være bedre enn alle andre. Det tror jeg er en motivasjon til å drive med doping. Og så er det så veldig masse dopingmidler som passer inn i det å bli en bedre syklist, rett og slett. Det kreves en del trening, og en god del restitusjon. Det er mange midler som er bra for restitusjon. De kan redusere restitusjonstiden som gjør at du kan trene bedre. Ehhh... Og så er det det at sykkelporten passer så fint med masse dopingmidler, fordi det er en sånn intrikat sport med så mange faktorer. Det er så mye smerte, og det er over en lang periode. I mange tilfeller så er det så mange faktorer, og så mange små marginer, at det er veldig, jeg skjønner at det kan være interessant å ta ulovlige midler i bruk for å bli bedre” (Informant 4, 2016/2017).

Det er flere faktorer som motiverer for å ta i bruk dopingpreparater i sykkelporten, selv om den største triggeren nok er å bli best og bedre enn motstanderne. I tillegg motiverer det nok mange sterkt til dopingbruk å slippe å ha for store smerter underveis i ritt. En informant mener at grunnen til dopingbruken tidligere, er at gevinsten var så stor og risikoen for å bli avslørt som jukser, så liten. Analysene av dopingtestingen var for lite utviklet og fanget ikke opp alle stoffene som ble brukt. I tillegg til det var det for få dopingtester. Kombinasjonen av disse to, gjorde at flere valgte dopingveien. De som

ikke syntes at dopingbruk var greit, de startet aldri å sykle, sa informantene, mens de som mente at doping var et hjelpemiddel på lik linje med inntak av C-vitaminer eller tran, ble værende i sykkelmiljøet. På den måten ble doping en del av sykkelkulturen, for alt var godtatt og greit å benytte seg av ifølge to av informantene. Denne ukulturen gikk på en smell da bedre og også eksterne dopingtester kom på banen, og det ble ryddet opp en del. I tillegg har det vært mye penger i sykkelmiljøet. Ikke nødvendigvis og alltid penger til utøverne, men mer penger til lagene. *"Lag som må overleve, de lever jo av sponsorer, så jeg tror det er det. Det er det som lager presset"* (Informant 8, 2016/2017). Skal lagene få sponsorer, må de prestere. Skal lagene få enda flere sponsorer eller enda flere penger, må de prestere enda mer. Det er den harde realiteten, en realitet der doping kan bli en løsning.

Mindre doping nå enn tidligere?

Informantene er enig om at det er mye mindre dopingbruk i sykkelidretten i dag enn det var på 1990-tallet og tidlig 2000-tall. *"Men jeg tror helt klart at det er utbredt bruk fortsatt. EPO- ikke sant, det gamle... ikke sant...men jeg tror andelen er redusert veldig mye"* (Informant 3, 2016/2017). Det kan godt hende at doping brukes mye enda, sier en av informantene, men på grunn av flere dopingtester og bedre analyser tror han ikke at det har så mye for seg å dope seg i dag. En annen informant forteller at det fortsatt er doping i feltet, også på continentalnivå. Når de var i Kina og konkurrerte i 2016, ble fem ryttere fra Kazakhstan dopingtatt på grunn av dopingtestene som ble tatt av dem etter rittet. Så doping er nok ikke helt borte fra sykkelidretten enda. *"Jeg tror det er mindre dopingbruk, men jeg tror det ennå er mye medisinbruk både av gråsoner og av lovlige midler som en kompensasjon da. For å kunne prestere bedre"* (Informant 4, 2016/2017).

Blant informantene er det flere som undrer seg over at ikke norske sykkelproffer er blitt tatt for bruk eller har brukt doping. Likevel velger noen av informantene å stole på sykklister som ikke er tatt. De stoler på at de var rene selv om de var proffe i en tid da doping var mye brukt. *"Så lenge ingen har blitt tatt, så mistenker jeg de ikke"* (Informant 6, 2016/2017). En informant har sogar så stor tillitt til sykkelproffene våre at han mener at om noen av våre sykkelproffer har dopet seg i karrieren uten å bli tatt, ville de ha innrømmet det i ettertid. *"Jeg tror at de som ikke har blitt tatt, men som hadde brukt doping, hadde valgt å stå frem"* (Informant 7, 2016/2017). Andre

informanter er mer bastante. De mener at det har vært dopingbruk blant noen av de norske sykkelprofilene:

”Det er det beviser på også. Jeg tror ikke at vi skal være så naive å tro at de nordmennene som syklet på den verste dopingtiden, at de var noe renere enn utlendingene. Da tror jeg at man tenker naivt. Ikke det at jeg skal nevne hvem jeg tror, så er det bare å se på hvilken tid noen syklet og så ta vurderingen derfra” (Informant 5, 2016/2017).

”Ja, for utenom Steffen Kjærgaard så er jeg helt sikker på at det var norske utøvere involvert. De visste om doping og både vært involvert og tatt doping på 70-, 80- og 90-tallet. Det er jeg nesten helt sikker på, rett og slett. Det var såpass utbredt, og det var flere av de norske prestasjonene på den tiden som ikke tilsier noe annet enn at de var supermenn, eller så hadde de brukt doping. De syklet på italienske og franske og litt sånne suspekke lag på 80-tallet. Så det ville være naivt å tro noe annet, egentlig” (Informant 4, 2016/2017).

”Jeg tror at det er flere av de gamle, eller jeg ville ikke blitt veldig overrasket dersom det viser seg at noen av de gamle, norske sykkelprofilene, at det viser seg at de også hadde brukt det i konkurranse. (... ...) det blir liksom litt off the record da, jeg tror det. Jeg ville ikke blitt veldig overrasket, fordi de var såpass gode i en tid hvor, sånn statistisk sett, så er det høye ods for at de også har gjort det, dessverre. Sånn er det” (Informant 3, 2016/2017).

Det informantene sier, er at det ville ha vært for naivt om man ikke tror at norske proffsyklister har brukt doping. De mener at vi nordmenn ikke må påberope oss å være så uskyldige som vi som nasjon ønsker å ha det til. Man blir påvirket av dem man omgås. Kanskje man opplever at det er ikke så enkelt å stå imot press fra sykkelverdenen når man vil spise kirsebær med de store. Laget man skal sykle for, har kanskje en holdning om at doping må til for å vinne. Man opplever et press det kanskje ikke så enkelt å stå imot. Man får kanskje et ultimatum fra lagledelsen; enten doper du deg, ellers så blir du kastet ut, konkluderer en av informantene.

Mine informanter hevder å ikke ha brukt forbudte prestasjonsfremmende midler eller metoder, men to av dem kjenner noen, ganske godt, som de vet har brukt doping for å bedre prestasjonene sine i konkurranser. Flere respondenter gav uttrykk for at de under meget sterk tvil kunne tenke seg å teste doping, for å kjenne om det ville ha noen effekt:

”Det hadde vært jævla gøy å prøve det selv også, bare for moro skyld, for å se hvordan det hadde føltes. Hvis du var i kjempeform også bare 10 % til da, og vært Froome liksom. Men offentlig, så hadde det nok vært litt guffent, fordi du innser hvor stor forskjell det er da. Hadde jeg hatt den konkurransefordelen mot en annen rytter, så hadde det, liksom, vært så kvalmende urettferdig, ikke sant? Da blir det meningsløst, da blir det liksom ikke noe gøy lenger. Det hadde vært litt kult og prøvd det, bare for å få kjent effekten av det, men så er det jo. Jeg vet ikke helt. Ehhh” (Informant 3, 2016/2017).

I utgangspunktet mener informantene at hvis en rytter eller utøver i en annen idrett blir tatt for dopingbruk, er det utøveren alene som skal stilles til ansvar, men unntak finnes. Om det er organisert doping, så er det like viktig at laget og personene bak, blir avslørt. Det betyr ikke at ikke utøveren skal stilles til ansvar, men om man kan nøste opp et nettverk, skal man gripe fatt i dette også. Det er viktig. En informant setter ord på dette på denne måten:

”Først og fremst så er det utøveren som skal stilles til ansvar, uansett. Det er han eller hun som har ansvar for det hun får i seg. Ehhh.. og så er det urettferdig at hele laget skal måtte bli straffet for det. Men hvis det viser seg at dette er noe som skjer i administrasjonen? Det trenger ikke å være at alle rytterne er med på det, men hvis administrasjonen er med på det, leger og apparatet rundt, så er det jo klart at laget er nødt til å få en straff. Da går det utover alle rytterne, men det er bare en konsekvens av det som skjer” (Informant 4, 2016/2017).

Alle som sykler for continentallag, må signere en kontrakt. I denne kontrakten står det blant annet at det er den enkelte rytter alene som har ansvar for hva han putter i seg. Dette gjelder selv om rytteren har handlet eller tatt inn noe etter ordre. Videre står det i kontrakten at hvis en rytter har brukt eller bruker forbudte stoffer og metoder og blir tatt

for doping, blir han umiddelbart kastet ut av laget. Stipendet fra NCF må betales tilbake. Dette må gjøres uansett når på året vedkommende måtte bli tatt, en viktig regel synes informantene. Forøvrig mener en av informantene at doping bør straffes hardere:

”Jeg synes at de som tar dopingmidler som er beviselig og tatt for å skaffe seg en prestasjonsfordel, og ikke jevne ut på en måte et helsemessig handikap, bør straffes. Da synes jeg du skal være ute på livstid og burde helst saksøkes økonomisk fordi de midlene du har, ikke sant, fått da. Det tenker jeg er helt fair. Hvis du blir tatt for overlagt juks da. Jeg synes at det er noe helt annet hvis du har en sykdom eller noe. Som du bare jevner ut som gjør at du kan konkurrere på likt grunnlag. Det synes jeg er noe helt annet da. Det er jo nettopp derfor dopingbestemmelsene er der i utgangspunktet, at folk skal konkurrere på likt grunnlag” (Informant 5, 2016/2017).

Straffene som blir gitt utøvere som blir tatt for doping, er for lave eller for snille ifølge informantene. Det blir derfor ikke noe stort problem om man doper seg og blir avslørt. De fleste tar dopingdommen og kommer snart tilbake i konkurranser igjen. Straffene er ikke strenge nok til at syklister spesielt fra østeuropeiske land, avstår fra å dope seg. Det kunne godt ha vært strengere straffer. Informantene mine tror ikke det er lenge til de kasakhstanske rytterne er tilbake i continentalfeltet. Sykkelsportens antidopingprogram er rytterne fornøyde med. En respondent mener at det er flere dopingsaker i sykkel-sporten på grunn av mye testing:

”Heldigvis så er sykkel uten å juge, det beste antidopingprogrammet i verden, men jeg synes fortsatt ikke det er bra nok da. Du kan si at det blir tatt flere syklister, men det er også der de tester. Jeg tror de tester tre ganger så mye som idrett nummer to på listen da av tatte dopingprøver. Da er det jo klart, da er sannsynligheten høyere for at du finner de som jukser” (Informant 5, 2016/2017).

Man tror ikke det er flere som doper seg i sykkelidretten enn i andre idretter, men fordi det testes mer i sykkel, avsløres flere jukser. Når man tester eller leter tilstrekkelig, så finner man. Det som er helt avgjørende i arbeidet for rene idretter, er at verktøyene dopingjegerne har tilgjengelig, er i stand til å møte og avsløre stadig nye finurlige

dopingmetoder doperne og deres hjelpere utvikler og bruker for å unngå å bli tatt. Til det kreves handling og forskning, mener informantene.

Ny prestasjonsfremmende teknologi

Den nyeste formen for doping innen sykkelidretten, kalles mekanisk doping eller motordoping. Når man effektuerer motordoping, skjuler man en liten motor, nederst i rammen på sykkelen slik at motoren kommer nær drevet, noe som gir rytteren drahjelp. *”De har hatt varmesøkende kamera på sykkelen og funnet ut at det er folk som sykler med motor i sykkelen. Da tenker jeg at da kan du begynne med motorcross istedenfor. Det er ikke fair å sitte på en moped når de andre bruker tråsykkel altså”* (Informant 5, 2016/2017). Denne formen for doping mener noen av informantene er verre enn å drive med kjemisk doping. De mener mekanisk doping må være den simpleste formen for doping. Det er ikke mange som er blitt tatt for motordoping det jeg vet, sier en av informantene, men; *”Det skjedde med hun belgiske U23 krossrytteren, Femke Van den Driessche, som hadde en sykkel med motor i depotet under verdensmesterskapet i 2016. Hun ble jo utestengt på livstid, eller var det fire år, men hun la opp da”* (Informant 3, 2016/2017). Det har vært tilfeller for eksempel i Tour de France, hvor man mener at det har vært grunn til å tro at utøverne har brukt motor i sykkelen. Dette er å drive jukset et skritt lengre. En ting er å innta ulike medikamenter for å kunne yte bedre. Det er like fullt en kropp som gjør hele jobben. Brukes motordoping, gjør sykkelen mye av jobben:

”Jeg mener det er enda verre enn å ta både EPO og steroider og sånne ting, der du faktisk ikke bruker kroppen din i det hele tatt. Det er heldigvis ikke utbredt, eller ikke mer utbredt enn at det er en som er tatt for det. Jeg vet ikke hvor utbredt det har vært før de fikk et system som faktisk kan avsløre det. Hvis det viser seg å bli brukt, mer enn det vi har trodd, så kanskje det er den mest nedslående måten å jukse på i sykkelporten. I nyere tid i hvert fall. Det finnes jo historier på 1900-tallet der man tok tog fra start til mål, og vant med 1,5 time. Det skjer jo ikke akkurat nå da. Utover det, så er vel den verste måten å jukse på å ta toget istedenfor å sykle. Men i nyere tid så må jo mekanisk doping være... holdt jeg på å si, den mest ultimate måten å jukse på. Det tror jeg” (Informant 5, 2016/2017).

Er man i ferd med å bevege seg tilbake til tidlig 1900-talls tenkemåte med hensyn til motorisert hjelp for å klare å gjennomføre og vinne ritt? Har ritt og etapper blitt så harde at man er nødt til å ta i bruk prestasjonsfremmende forbudte stoffer og metoder for å kunne vinne eller fullføre? Respondentene mine mener at det er uetisk å ta i bruk disse hjelpemidlene, og ønsker selv å være dopingfri igjennom hele sin idrettskarriere.

Dopingfri – vinne med buksene på

Mine informanter ønsker en dopingfri idrettskarriere. De mener at det å vinne som rene utøvere, er mye mer viktig og verdt for dem enn å jukse seg til seiere. De tenker blant annet på det at man skal leve med skammen resten av livet om man blir oppdaget for juks. I tillegg tenkes det på det å leve med dårlig samvittighet, overfor opinionen, konkurrenter og alle andre i sykkelmiljøet, om man skulle inneha seire man egentlig vet man ikke skulle ha hatt. De ønsker å se eventuelle barn i øynene og kunne si at pappa vant eller var en ren utøver. Det pappa har oppnådd, har han oppnådd fordi han trente godt og spiste riktig. *”Men det er litt med det å se på seg selv litt mer utenifra også liksom, at du vet at du er et forbilde eller at mange ser opp til deg liksom, og da må man være ekstra nøye med det også kanskje”* (Informant 1, 2016/2017). Jeg kan godt tenke meg å bli nasjonalhelt basert på at jeg inspirerer, fordi jeg gjør ting jeg elsker og er god til å gjøre. Hvis jeg kan motivere andre, er det ingenting som er bedre enn det, men da skal det være på ærlig vis, forteller en annen respondent. *”Da skal jeg ikke stå i fare for å stå med buksene nede. Den ydmykelsen er det ikke verdt å ta”* (Informant 5, 2016/2017). Det å måtte innrømme overfor en hel nasjon at man har drevet med doping er en ting, men å fortelle sin egen familie at man har jukset seg til sin sykkelposisjon eller sykkelranking, det hadde jeg ikke klart, sier informanten videre. En annen utøver tenker at å bli uthengt som jukser i media, må være noe av det verste som følger med det å eventuelt bli tatt for doping. Det er en grunn i seg selv til å holde seg dopingfri. *”Det er vel det verste, tenker jeg. Den verste straffen, det at du ikke kan konkurrere, det er ikke så ille, men det med media det er kanskje det verste. Fra å gå fra Norges yndling til å bli en kjeltring da”* (Informant 6, 2016/2017).

I Norge får en dopingdom større konsekvenser enn i for eksempel Kazakhstan.

Innrømmer man at man dopet seg mens man var aktiv, eller man blir tatt for å ha brukt dop, mister man all form for status i Norge. Det er til og med vanskelig å få en helt vanlig jobb. Det oppleves som vanskelig for nordmenn å ansette eller arbeide sammen

med juksere. Et eksempel på dette, trekker en rytter frem, er Steffen Kjærgaard. I dag studerer han noen fag, på BI, men han har gjemt seg helt bort fra samfunnet ellers. I Kazakhstan er det stikk motsatt:

”Det er jo sånn som han Alexandre Vinokurov. Det er ikke sikkert at du vet hvem det er. Han var utestengt for doping og tatt for mye rart. Betalte for en seier og alt mulig. Han ble sykkelpresident i Kazakhstan etter at han la opp. Det hadde ikke kommet til å skje i Norge. Så jeg tror nok at det er litt forskjellige verdier ifra land til land og lag til lag. Det er det nok” (Informant 10, 2016/2017).

I Norge kan en dopingdom få større sosiale konsekvenser. Mange vil være med på oppturer. Man vil sole seg i glansen av suksess. På nedturen i kjølvannet av en dopingdom trekker mennesker seg vekk. Ingen vil være med i dragsuget eller bli mistenkt for noe. I noen tilfeller kan til og med de nærmeste, venner og familie, vende en med en dopingdom ryggen:

”Det er liksom et sosialt selvmord i 2016. Så, mhm. Tenk på Johaug, ikke sant? Nå, når hun resten av livet har dette her hengende over seg, ikke sant? Hele idrettskarrieren er ikke ødelagt, men det er ikke en ripe i lakken, det er nærmest et hull i døra. Og selv om det viser seg å være uskyldig, sånn som jeg håper at hun er, ikke sant? Da kommer dette her til å henge over henne hele tiden. Istedenfor å bli mottatt som en helt på alle idrettsarrangement, så buer de og sier Johaug doping, ikke sant. Pil ned. Da må hun leve med det. Det er sånn belastning som jeg tror er veldig tungt” (Informant 3, 2016/2017).

En slik belastning ønsker ingen av mine informanter. Derfor velger de å være dopingfrie utøvere. De vil heller ha en litt dårligere karriere enn å vinne ved hjelp av prestasjonsfremmende midler og metoder. Doping eller juks og fanteri på annen måte, vil de ikke være med på.

Som toppidrettsutøver må man ta en del forhåndsregler. Mine informanter har ikke meldeplikt fordi de ikke er rangert høyt nok av Antidoping Norge til å ha det. Ryttere med meldeplikt må oppgi en time på døgnet, så nær som mellom klokken 23.00 og

06.00, hvor de er tilgjengelig for å bli dopingtestet. Informantene mine har alle gjennomført Antidoping Norges elektroniske opplæringsprogram Ren Utøver. Gjennom dette programmet får de tilgang til WADA sin APP, hvor de lett kan søke opp ulike preparater og medikamenter for å se om det er et dopingmiddel. Noen bruker denne APP-en flittig, mens andre innrømmer at de er alt for dårlig til å sjekke ut det de putter i eller smører på seg. Flere gir uttrykk for at de nok tror de kommer til å bli flinkere til å sjekke preparater nå, etter Johaug-saken, mens andre mener at saken ikke får så stor innvirkning på dem på grunn av at de har gode rutiner allerede.

Alle intervjuede utøvere har fastlege og tilgang til lege tilknyttet laget. To ryttere har ikke hatt noen plager og har derfor ikke hatt spesiell kontakt med lege, verken fastlege eller laglege. Det er ingen tvil om at det er laglegen rytterne stoler mest på:

”Fastlegen er jo åpen på at han ikke har nok peiling på dopinglisten. Han er veldig åpen på det, og vil ikke gå god for noe. Han minner meg på det når jeg sier at jeg er syklist, så må jeg sjekke alt, sier han. Så jeg prøver å sjekke alt uansett” (Informant 7, 2016/2017).

Forholdet mellom syklistene og laglegen blir tettere over tid. Det bygges relasjoner og tillit. På den måten kan man snakke om andre ting enn skader og sykdom. Det er vanlig eller også et krav om at laglegene har spesialisert seg innen idrett og kan derfor vanligvis mye mer enn fastleger om trening og ernæring på toppen av en god porsjon idrettsmedisin. Syklistene kan ringe laglegen om han ikke er tilstede, hvis det er noe de vil ta opp. Det de vil ha på banen, trenger ikke bare være av medisinsk art. Det kan være av mer privat karakter, men vanligvis er det idrettsbaserte spørsmål. Det oppleves lettere, sier informantene, å opparbeide et forhold eller tillit til en idrettslege som er tilknyttet laget, enn egen fastlege, som man har et mer distansert forhold til.

Legesituasjonen forklares slik av en av informantene:

”Jeg stoler jo egentlig på legene, men det er jo klart at det hjelper jo å ha to leger. På en måte en i laget og en fastlege. De stoler jeg på siden han ene har jobbet i laget så lenge jeg har vært der, og han jobber også på Olympiatoppen og med mange utøvere der, så jeg stoler egentlig på han. Det er jo derfor vi har lege på Olympiatoppen også, for han tar ting litt mer på alvor enn en vanlig lege

også da som kanskje ikke helt skjønner hvor store konsekvenser ting kan få”
(Informant 10, 2016/2017).

Etiske valg

Å benytte seg av insulintilførsel og blodoverføringer av eget blod, to dopingmetoder som ikke kan eller vanskelig kan spores i en dopingprøve, er det ingen av de intervjuede syklistene som kan tenke seg å bruke. Grunnen til dette er at da hadde de visst med seg selv at de hadde jukset. *”Det går på mine egne verdier og i hvert fall og det er ikke noe tema i det hele tatt”* (Informant 1, 2016/2017). Idrettsgleden hadde forsvunnet om man hadde brukt slike preparater. *”Jeg er ikke ren fordi antidopingarbeidet har kommet langt. Jeg er ren fordi det er juks, og jeg har blitt lært opp til at det ikke er lov”* (Informant 4, 2016/2017). At informantene ikke vil jukse, har med egen etikk å gjøre. Man vil ha respekt for seg selv overfor seg selv. Det er selvrespekten det ville ha gått mest utover om man var en jukser, mener flere av informantene. I det man tillater seg å gå over fra gråsonen og til å dope seg, trår man over en grense og blir en jukser. En av informantene kunne under tvil ha tenkt seg å prøve testosteron som det heller ikke er mulig å spore i en dopingprøve:

”Det hadde vært interessant og prøvd. Ehhh. Testosteron er det jeg har hørt mest om da, men og da ville jeg, men. Det ene er at jeg ville aldri, jeg tror ikke jeg har det gøttset i meg. Det er der det stopper på meg. Her kan jeg tenke hva som hadde skjedd hvis jeg hadde gjort det og det og det, og du vet at det er bare å gjøre det, men så er det det å faktisk gjøre det” (Informant 8, 2016/2017).

Å teste mikrodoser av EPO, som går ut av kroppen i løpet av natten, kunne kun ha blitt benyttet i forskningsøyemed, sier en informant. Skulle det ha bli benyttet, skulle det ikke ha gått på bekostning av løpsprogrammet, noe som nok ikke hadde vært mulig. For hadde man testet EPO i september, så hadde man nok ikke fått lov til å konkurrere før langt utpå våren, for at man skulle ha vært helt sikker på at stoffet hadde gått ut av kroppen. For å kjenne på effekten kunne det vært interessant likevel, sier en informant:

”De sier at det blir litt på en måte som å fjerne turtallssperren på bilen din, ikke sant? Det er når det begynner å gjøre vondt, når du presser deg. Det er kroppens forsvarsmekanisme, akkurat som melkesyre. Når du fjerner den

forsvarsmekanismen, så utsetter du kroppen for en større risiko. Det er unaturlig. Det er det skumle med det. Jeg vet ikke om jeg hadde tort, en gang hadde sikkert ikke vært noe problem, men det å gå helt på stålet med EPO i kroppen da, så ser du på wattmåleren, og så er det 50 watt over det du vet at du klarer på maks. På en god dag det å bare klare 5 watt mer, er helt uinteressant for det går ikke, ikke sant? Også ganger du det med 10 da. Nå vet jeg ikke om det er riktig å tallfeste, det er litt vanskelig, men. Jeg tror jeg synes at jeg det hadde vært interessant, men guffent” (Informant 3, 2016/2017).

For andre informanter er det helt uaktuelt å bare prøve dette for kjenne effekten. Det ville vært i strid med egen overbevisning. Det å jukse er uaktuelt. Hva er vitsen med å holde på med trening og konkurranser om man skal dope seg? Det er ikke idrett. Det er medikamentføring. Det blir ikke den samme følelsen å vinne, når man vet at man har gjort noe som ikke er riktig:

”Det handler jo om at jeg ikke skjønner hva som gjør det verdt det. Du jakter jo den godfølelsen som du sitter igjen med når du har prestert, og hvis du da...det må jo gi en bismak og vite at du har gjort noe som ikke er lov. Selv om de ikke klarer å spore det, tenker jeg” (Informant 10, 2016/2017).

”Jeg kunne egentlig ikke tenkt meg å jukse. Men jeg er jo klar over at mikrodosering skjer og at det finnes. Jeg er dessverre ganske sikker på at det benyttes i sykkelporten og alle andre idretter, men jeg må egentlig bare forholde meg til mine egne etiske regler som tilsier at; hvis det kommer til et punkt, hvis jeg skal kunne drive med idrett, så er jeg nødt til dope meg, så må jeg finne på noe annet å gjøre, rett og slett. Jeg håper vi ikke har kommet til det punktet helt enda. Men jeg er klar over at mikrodoseringer er mulig og at det helt sikkert også foregår” (Informant 4, 2016/2017).

Informantene er klare over at de må ta noen avgjørelser når det gjelder doping. Man må velge hva man ønsker basert på egne holdninger og verdier. Skal man vinne og eller bli nest best eller nummer ti, med egen samvittighet og ære i behold, eller skal man leve med skam på grunn av at man vant et viktig ritt på uærlig vis. Dette er valg informantene mine har stått, står og vil stå overfor i løpet av sin sykkelkarriere. Noen

gir uttrykk for at vinner de ikke som rene ryttere, er det ingen vits i å vinne. Da kan man heller finne seg noe annet å holde på med. Skal man vinne, skal man vinne ærlig, som ren utøver.

Etter at jeg nå har beskrevet mulighetene utøvere har når det gjelder å oppnå målet å vinne, skal jeg nå bevege meg bakover i modellen min for å se på hva som ligger bak disse mulighetene av avgjørende valg og viktige beslutninger.

Handling – Avgjørende valg og viktige beslutninger

Før eller siden, og ofte flere ganger i løpet av en sykkelkarriere, kommer man til et punkt hvor man må ta avgjørende valg om hvilken vei man ønsker å gå når det gjelder bruk av doping. Da har man gjerne tre valg. Skal man velge dopingveien, den dopingfrie veien eller det vi kaller gråsonen. Informantene mener det er ulike grunner til at utøvere tar ulike veivalg. Når man skal velge, bør man veie for og mot når det gjelder de tre alternativene. Man bør ha egne grenser basert på egne verdier med i avveiningene, sier en informant. Man må kanskje føre en liten samtale med seg selv, sier en annen informant, hvor det for eksempel reflekteres over følgende: Hva står og vil jeg stå for? Som syklist vet jeg hvor mye jeg trener. Jeg vet også hvor mye motstanderne trener, og jeg vet hvor hard den jobben som må legges ned i jakten på suksess, er. Det å konkurrere på like premisser, er det viktig for meg? Ville jeg likt å bli nummer to med en doper som vinner? Vil jeg bli fornøyd med å høste falske og ufortjente frukter? Eller skal jeg slå meg til ro med å kanskje ikke få bekle pallen. Er det best på lang sikt å være en gjennomsnittsmann i et gjennomsnittslan og heller satse på idrettsgleden? Å ikke stå på pallen i viktige ritt, gir nok færre kroner i kassa. Er jeg villig til å forsake det, for å holde min sti ren? Etter slike refleksjoner kan det hende man står bedre rustet til å velge karrierevei. Det finnes ryttere i sykkelporten som ikke reflekterer, og kun ser målet å vinne og jobber mot det ved å bruke prestasjonsfremmende midler og metoder uten skrupler og konsekvensanalyser, forteller mine informanter. De beveger seg tidvis både i og utenfor gråsonen og bryr seg lite om andre og hva de tenker. *”Det er litt det med konsekvensene... hva som blir konsekvensene med de valgene du tar, som kanskje kan avgjøre om du heller blir fristet til å helle mer til den andre veien da”* (Informant 1, 2016/2017).

For noen kan fristelsen til å dope seg bli for stor, særlig om man kommer fra fattige miljø i fattige land. For dem er det nok mer nødvendig å vinne pengepremiene i ritt enn å vinne selve løpet. Penger kan være viktigere enn suksess og berømmelse. Pengepremiene kan de bruke til å hjelpe familiene hjemme. Familiene kan for eksempel få hjelp til å betale helseforsikringer, lege- og sykehusregninger, mat og klær eller om man har søsken som er utviklingshemmet eller skadet, så kan man betale for hjelp til dem. Denne situasjonen kan forklares slik:

”Vi ser jo mange land i Øst-Europa. Spania for eksempel, hvor arbeidsledigheten er kjempehøy. Så kommer du fra litt dårlige kår der, men så lykkes du på idrettsarenaen, så vil du kanskje på en måte skjønne, selv om jeg ikke respekterer det, så kan jeg skjønne det valget. I et desperat øyeblikk. Jeg synes det er litt viktig også, og skjønne hvorfor man gjør det, for da lærer man liksom mer om det. Hvorfor de tar de og de valgene. Sette seg inn i den situasjonen” (Informant 3, 2016/2017).

Kommer man fra fattige land, er det viktig å vinne konkurranser. Vinner man ikke, er det stor fare for at man havner på gaten, noe som får store økonomiske konsekvenser for familiene deres også. Med denne trusselen hengende over seg, blir ikke terskelen for å ta i bruk doping like høy:

”Det er vel derfor det er en del doping i løping i Afrikanske land. Det er deres eneste mulighet. I vestlige land så er jo mulighetene veldig mye større når det kommer til utdanningsystem og jobb og sånne ting, så terskelen for oss er veldig mye høyere” (Informant 4, 2016/2017).

Vinne for enhver pris?

Det er noen som ønsker å vinne for enhver pris, fordi gleden over å vinne oppleves så ekstremt stor. Seier oppleves som å være i en rus. Det er denne rusopplevelsen mange jakter. Rusopplevelsen blir så viktig at man er villig til å gjøre hva som helst for å få oppleve den, igjen og igjen. Om man ikke er god nok til å vinne eller ikke oppnår noe mer enn å være hjelperytter, kan det å ta i bruk prestasjonsfremmende elementer være et alternativ eller hjelpemiddel for å få realisert rusopplevelsen. Det å ikke få oppleve rusfølelsen ved å krysse målstreken først, kan være vanskelig å leve med for noen utøvere.

Da kan etter hvert terskelen for å kunne optimalisere formen på alle mulige måter bli lav og uavhengig av hva som er tillatt. Da tenkes det ikke konsekvenser, for man bryr seg ikke om eventuelle konsekvenser ved dopingbruk. Det er kun målet å vinne som er viktig. Det er uvesentlig å forstå at man gjør noe ulovlige om man skal vinne for enhver pris:

”De har kanskje ikke hatt noen fremgang, og de ser kanskje ikke noen annen utvei på det. De har bare en sjanse og den tar de, da. Det er nok kanskje det det er mest av. De har lyst til å gjøre det bra, men så er de ikke fysisk gode nok, eller så gjør de ikke det som kreves, og så tar de noen snarveier. Lysten på å gjøre det bra er så stor, at de tenker ikke helt riktig, da. De vil dette her uansett hva. De tenker at alt er greit, så lenge de klarer det” (Informant 6, 2016/2017).

I tillegg kan det med toleranse for dopingbruk ha med miljøet man befinner seg i å gjøre. I utgangspunktet kan man være bestemt på at man vil være en ren idrettsutøver i hele sykkelkarrieren. Men så er det det at man så lett blir påvirket av det miljøet man kommer til eller er i. Man kjenner på at man kanskje må tilpasse seg kulturen i laget. Er kulturen dopingorientert, kan det bli vanskelig i forhold til egen overbevisning. I kombinasjon med eget behov for å lykkes og vinne ritt og en lagledelse som lover gull og grønne skoger om man bare vil være med på dopingkarusellen, kan fristelsen bli for stor, sier en av respondentene. Det blir vanskelig å forbli dopingfri. Etter hvert blir man med på å flytte egne grenser, bare litt til å begynne med. Snart og til slutt er man kanskje langt unna eget utgangspunkt. Man konkurrerer som jukser. Kulturen er med på å påvirke valg ryttere gjør:

”Kulturer rundt doping i land som Italia og Russland og sånne ting har vært noe annet i land som Norge, Sverige og Danmark, og hvem det måtte være, ehmm... kulturen om at i de landene som det blir tatt doping, så har man ingen andre muligheter enn idretten” (Informant 4, 2016/2017).

Kommer man fra Russland så er det mer sosialt akseptert å dope seg. Det har ingen dyptloddende betydning om man blir tatt for doping. Blir man tatt, stopper man bare å sykle og finner på noe annet å gjøre. I Italia er det slik at man knapt vet hvem eller om noen har blitt tatt i doping. Der er doping hverdagskost. Man doper seg for å vinne, men

på en måte som dopingjegerne ikke skal klare å avsløre. Det rår en likegyldighet rundt temaet å avsløre doping. I Norge er det stikk motsatt. Blir man tatt i doping her, er man ille ute. Man blir ikke glemt eller gjemt, som i Italia og Russland. I Norge er det å bli tatt for bruk av doping det samme som å begå sosialt selvmord, ifølge en av mine informanter. I Russland og Italia vurderer man ut ifra risiko og profitt. I Norge er vurderingen om man tørr eller ikke å ta sjansen på å bruke prestasjonsfremmende midler.

Tidligere, spesielt på 1990-tallet, hadde lagene jevnt over en mer avslappet holdning til doping enn det som virker å være tilfellet i dag. Det var muligheter for å dope seg for dem som ønsket det. Frykten for å bli avslørt, var ikke særlig til stede. Antidopingarbeidet var ikke godt nok. Det ble langt på vei forventet at man som rytter, hadde vilje til dopingbruk. Det var nesten slik at ville man ikke dope seg på den tiden, måtte man argumentere med et sterkt personlig verdisyn. Før tenkte de nok at man doper seg om det er mulig, for gjør man det ikke, taper man på det. *”Det må være mulig å dope seg, også må du ikke ha noen skrupler for doping. Og det finnes jo folk som helt sikkert tenker at det ikke er noe problem så lenge de ikke blir tatt i dag og ”* (Informant 2, 2016/2017).

”Nei, jeg vet ikke, man bikker rett og slett over da, for meg så blir det helt uaktuelt fordi for meg så handler idrett om å konkurrere på like vilkår. Om jeg gjør det, da forsvinner liksom idrettsglede. Det gir meg ikke noe glede. I å gjøre sånn, selv om jeg sykler 5 % fortere opp en eller annen bakke, ikke sant, det gir meg liksom ikke noen ting, ikke sant?” (Informant 3, 2016/2017).

De andre informantene er enige i dette og støtter det å være dopingfri:

”At på en måte for meg så om jeg kunne gjort noe ulovlig for å ha blitt verdens beste, så for meg så har det aldri vært noe som har vært ønskelig uansett. For så om å gjøre er det ikke å bli god. Jeg klarer ikke helt å sette meg inn i hva de tenker heller da. Når du vet du har gjort noe ulovlig, så kan ikke den seieren føles så veldig bra, tenker jeg da” (Informant 10, 2016/2017).

En konkurransefordel man kan velge bort

Man ønsker å lykkes som syklist. Det er derfor man trener så mye. Man legger ned et respektabelt stykke arbeid dag ut og dag inn for å oppnå gode resultater. Blir man ikke en vinner over tid, kan man bli fristet til å ta den korte veien til suksess. Informantene mine lar seg ikke friste. De vil gjøre karriere på ærlig vis og innenfor lovens rammer. Når man ikke helt opp dopingfritt, får det være med det. Da har man i alle fall gjort alt man har kunnet med de ressurser og anlegg man har til rådighet. Det må aksepteres. Alternativt får man senke ambisjonsnivået om man vil fortsette med sykkel. *”Eventuelt får jeg holde meg på nivået under da eller finne noe annet å drive med. Så det er egentlig ikke verre enn det”* (Informant 1, 2016/2017).

Å dope seg vil alltid være en vei å gå for noen idrettsutøvere. Denne veien er beregnet å være kortvarig. Man vil kun komme til å være best eller blant de beste bare i en begrenset periode. Grunnen til det er at sjansen for å bli tatt, har økt med årene. Allikevel doper man seg, mange fordi de tror at doping er en rask vei til å bli bedre, noe det ikke er. *”Jeg skjønner jo at de bruker det, men jeg skjønner jo at det ikke er lov også. Doperne tror jo at alt er lov så lenge du ikke blir tatt da. Det er kanskje den største forskjellen på dopere og dopingfrie”* (Informant 6, 2016/2017). Bruker man doping, har man en konkurransefordel som det er ekstremt vanskelig å jevne ut for dem som er rene og ikke doper seg. Doping er helt klart en vei å gå for å bli best ifølge en av informantene:

”Det har blitt det nettopp fordi det har blitt en enkel vei. Det er alltid noen som er villig til å ta en lett vei til målet. Derfor er det nok det. Det er lettvent. Det er ikke hardt arbeid. Det er ofte det harde arbeidet som er vanskelig. Det er nok derfor” (Informant 5, 2016/2017).

En respondent forteller at han og treneren hans har et litt annet syn på effekten av dopingpreparater og prestasjonsfremmende midler enn det som er gjengs. Den vanlige oppfatningen er at den prestasjonsfremmende effekten er stor. Noen mener effekten er av mer kognitiv art på den måten at når man tror doping fungerer, så fungerer det. Det er ikke preparatene i seg selv som gir utslaget. Utøveren og treneren er av den siste oppfatningen. Det er plaseboeffekten som slår inn, mener de. Hvorvidt det stemmer, er respondenten usikker på, men han velger å stole på treneren sin og forbli dopingfri.

Optimalisere kroppen til å prestere best mulig

Av kosttilskudd går det for det meste i multivitaminer, omega 3, D-vitaminer og Beta-Alanine hos mine informanter. Noen er så vågale at de prøver seg på rødbetjuice som er godt for kondisjonen. På spørsmål fra meg om de bruker andre former for prestasjonsfremmende midler, trekker samtlige frem et godt norsk kosthold. Variert husmannskost og eller bondekost med innslag av pizza og taco mener de er god og sunn prestasjonsfremmende mat. I tillegg trekker de frem at proteinpulver kan bidra prestasjonsfremmende. Restitusjonspulver, som er en blanding av proteiner og karbohydrater, øker også prestasjonene. Det samme gjør reint melkeprotein. Noen synes at proteinpulver gir dem noe og benytter det gjennom hele året, mens andre opplever at det ikke fungerer generelt og bruker det kun på ritt og i harde treningsperioder med laget.

To av respondentene har brukt stoffer som står på dopinglisten, men som de ikke var klar over sto der da medikamentet ble brukt. Den ene utøveren benyttet stoffet Rykanyl en kort periode, et preparat han fikk av fastlegen som forsikret han om at han kunne sykle med stoffet. Mange år etterpå fant han ut at Rykanyl var forbudt også da han som ung syklist brukte medikamentet. Man var ikke veldig fokusert på hva som var tillatt eller ikke med hensyn til doping tidlig i karrieren. Man stolte på legen. Fokuset var på å bli fortrest mulig frisk, slik at man kom seg tilbake på treningssykkelen. Den andre utøveren var som 12-åring på Mallorca på treningssamling sammen med kameratene. Hele gjengen hadde blitt syke:

”Så hadde vi vært og kjøpt sånn her, hva var det igjen da, sånn hostesaft eller noe lignende. Det var noe slimløsende ett eller annet. Så fant vi ut i ettertid at det var Efedrin i den flasken da. Da husker jeg at vi liksom, oi shit. For sånn får du jo ikke hjemme i Norge, ikke sant, så vi hadde vært naive og kjøpt en flaske slimløsende fordi vi var forkjølet. Vi hadde bare gått på apoteket og sagt at vi var forkjølet og så hadde vi fått det, og oppdaget etterpå at det var Efedrin i den da. Da husker jeg at vi fikk oss en tankevekker da. Da viste vi at Efedrin, det var liksom, det var pappaen til han ene som sa at Efedrin blir man tatt i doping for om man hadde brukt det og blitt dopingtestet. Men det var heldigvis langt utenfor konkurranse og ”lesson learned.” Heldigvis. Så det var bra det var tidlig i karrieren. Det er sånn du husker, og da får du på en måte en sånn, vekker da. Du innbilte deg at det kom en dopingjeger, selv om du ikke på noen

måte kunne bli testet for doping. Det var en tankevekker det, husker jeg”
(Informant 5, 2016/2017).

På mitt spørsmål om man stopper lett ved de lovlige prestasjonsfremmende midlene når man ser at B12 og andre vitaminer fungerer, svarer informantene at man da lett kan komme til å beveger seg over i gråsonen. Det er nok ryttere som alltid vil føle en merket effekt av ulike preparater og som er villige til å gå videre å prøve mer og flere. Det finnes nok mange av dem som prøver seg frem for å finne stoffer eller produkter som vil gi en prestasjonsfremmende effekt:

”Jeg tror ikke alle stoppes av etiske årsaker, det tror jeg ikke. Jeg vil nok, jeg tror nok jeg sammen med en del andre norske har litt sterkere etiske retningslinjer enn en del andre da. Så jeg vil nok ha tenkt to ganger før jeg skal drive å lete etter lovlige midler som faktisk vil hjelpe meg til å bli bedre” (Informant 4, 2016/2017).

Informanter mener de selv beveger seg litt i en gråsonen, men i beskjeden målestokk. Som idrettsutøver prøver man naturligvis å optimalisere kroppen til å prestere best mulig: *”Det er vanskelig å si når det er lovlig og fungerer. Vi tar jo noe. Vi tar jo de få vitaminene vi tar. Vi tar det jo for en grunn, det også. Det er vanskelig å si, man skjønner jo de som prøver det, også”* (Informant 6, 2016/2017).

”B12, det har jeg faktisk tatt, det kom jeg på nå. Det er ikke meningen å tilbakeholde informasjon her. Hehehehe. Det er det det har vært litt da. Du prøver jo å finne kosttilskudd og lovlige ting som hjelper sånn som rødbetjuice, Beta-Alanine, kreatin, men det kutter du ut for at det var ikke noe særlig. Jeg har vært ganske åpen for slike ting” (Informant 8, 2016/2017).

Man ønsker å optimalisere formen og kroppen. Da faller det naturlig å prøve det som er tillatt å innta, for å se hva som fungerer. Noen mener dette er gråsonevirksomhet, andre mener det er helt innenfor det akseptable å gjøre, selv om målet er å fremme prestasjonene. *”Så jeg føler overgangen til at det skal bli ulovlig er mye mindre da. Når du ligger liksom på grensen hele tiden”* (Informant 6, 2016/2017). Begynner man først med dette, oppdager man fort at det kan være vanskelig å finne ut hvor grensen for det

ulovlige går. Selv om stoffer er tillatt å bruke, så kan det være i små doser, og da gjerne til medisinsk bruk. Dette må man være klar over slik at man ikke går over streken og beveger seg inn på det ulovlige. Det er utøvere som ikke helt klarer å stoppe når de kjenner at de lovlige stoffene fungerer, øker volumet på inntaket og passerer dopinglinjen uten at de selv er klar over det eller oppdager det. ”Ja, det blir mer og mer spesifikt, du går nærmere og nærmere. Hele ”issuen” er, hvor skal du sette streken?” (Informant 3, 2016/2017).

Hvor villig ville du ha vært til å bruke doping om det hadde vært lovlig, var et annet spørsmål jeg stilte informantene. Jeg fikk delte tilbakemeldinger. Noen var ganske villige til å benytte seg av preparater. Andre var mer skeptiske. Noen mente det hadde vært en usunn utvikling å tillate bruk av prestasjonsfremmende medikamenter. Andre syntes det virket interessant, men var skeptiske på grunn av eventuelle konsekvenser for helsen:

”Det kommer veldig an på. Det blir jo det samme som trening, man lærer seg jo mer om trening. Så trener man bedre og blir bedre. Så det blir jo litt det samme. Så det kan jo være man finner ting, for eksempel innen kosthold da, noen ting som gjør at kroppen din presterer bedre, som de ikke har funnet før. Så er jeg jo selvfølgelig villig til å gjøre det. Men jeg føler at jeg er villig til å gjøre det på bekostning av for eksempel at jeg kan dra på meg en sykdom eller noen konsekvenser som du ikke vet helt da. For eksempel senere i livet. Men hvis de finner ut at det å spise ti mandariner hver dag, er bra, og du trives med det, så hadde jeg gjort det. Det hadde jeg. For du må jo vite ganske nøye da. Du vil liksom ikke drive å herje, og vise at du driver og tar alt mulig” (Informant 1, 2016/2017).

Om bruk av et lovlig dopingpreparat kunne føre til nedsatt levealder med 25 %, var det ingen av informantene som kunne tenke seg å bruke det. Noen utøvere hadde sikkert kommet til å bruke det, uansett, og tenkt at det er nå eller aldri:

”Nedsatt levealder med 25 % er ganske drastisk. Ehhh... da tror jeg at jeg ville funnet meg noe annet og gjort. Da hadde det ikke vært verd det, rett og slett. Man har et liv etter sykling også, og de gledene man får av, og den rusen man

får av å vinne, er stor, men ikke 25 % av min livstid stor, rett og slett”

(Informant 4, 2016/2017).

Bruker man doping med livet som innsats, er det en høy risiko å ta. Det samme er det om man doper seg og dermed står i fare for å bli tatt. Som utøver med hang til å dope seg, må eller bør man ta risikovurderinger kontinuerlig.

Vurderinger – risikovurderinger

Når man er syklist, kjører man til tider med livet som innsats blir det både tenkt og sagt. Man hører, leser og ser at ulykkesfrekvensen er høy i sykkelsporten. Dødsulykker skjer dessverre også. Ulykker i ritt kan skje i form av påkjørsler, også av biler eller motorsykler, massevelt eller i utforkjøring. I sykkelritt satses det og er et trykk hele veien. Hvile underveis kan skje bare i svært korte perioder. Det er ikke alltid man får hvile-pause i nedoverbakker heller. Der går det ofte veldig fort, så konsentrasjonen må være på topp. Er løypen svingete på tur nedover, må man være ekstra på vakt. Ligger man i tillegg skulder mot skulder med konkurrenter i felt, skal det lite til før man ligger i bakken. Noen ganger kan man til og med få oppleve frykt på vei nedover:

”Det er noen ganger jeg er skikkelig redd når jeg sykler nedover. Hvor jeg har kjørt over evne, fordi det er noen andre som jeg ikke kan miste, kjører fort nedover. Da er det noen ganger du bare er redd for å dø, fordi det går så fort. Du vet ikke hvor utgangen på svingen er fordi at du ser, liksom, ikke helt. Da må du bare hive deg inn i svingen. Så går det som regel bra da. Heldigvis. Noen velt får man jo. Jeg har jo litt arr rundt om kring da” (Informant 4, 2016/2017).

Er det mye regn under rittet og mange svinger i løypen, kan det komme til å prege løpet. Regn, svinger og nedoverbakker i kombinasjon gjør at syklingen kan bli en smule defensiv. Vannplaning i 100 km/t er det ikke mange som ønsker seg. Man tenker konsekvenser, i alle fall om man kjører sammen med andre. Sykler man i et felt som har strekt seg slik at man ikke har ryttere så tett innpå seg, kjenner man på at man har kontroll, men det hjelper lite om noen foran i feltet velter. Da er hundre og ett ute. Man blir litt mer forsiktig da enn om man setter utfor alene eller fremst i felt eller brudd. Men så er det det med konkurranseaspektet. Det kommer alltid ryttere bakfra som gjerne vil forbi deg, også i vanskelige nedoverbakker. Derfor er det bare å stå på og

håpe det beste. ”Du kjører ned fra et fjell og du er i ledelsen ikke sant, men så jakter de deg bak. Du holder jo 100 km/t i utforbakke i svingete vei, ikke sant, med beskyttelse som er shorts og t-skjorte og hjelm, ikke sant?” (Informant 5, 2016/2017). Det er ikke mye beskyttelse i de klærne man har på kroppen. Velter man i stor fart, kan man gli langt på asfalten. Det gir i beste fall bare skrubbsår. Det eneste som gjelder da, er å skrubbe såret i dusjen, for å få småsteiner ut av såret.

Folk tenker nok om oss som driver med denne idretten, at vi ryttere er klin kokos som tørr og er villige til å utsette oss selv for så mange farer, sier en av respondentene.

Tilsvaret til det må bli at man har utrolig mange timer på sykkelen etter hvert, noe som gjør at man har god kontroll og selvtillit til det man holder på med. Så for oss syklistene virker det ikke så farlig å være sykkelrytter. Skulle man ha byttet ut sykkelen med en motorkrosssykkel for eksempel og kjørt 100 km/t ville det ha opplevdes som litt skummelt, fordi man ikke har erfaring med og vet helt hvordan krossykkelen svarer når man gir gass. Man har ikke like stor kontroll som man føler man har på sykkelen. På en landeveissykkel, sier en informant, kan jeg lett kjøre i 100 km/t uten å tenke på farten.

Å sykle er akkurat som å kjøre bil. Når man kjører bil, får man en ”feeling” i brystet når det oppstår en situasjon som potensielt oppfattes som farlig. Det skjer noe helt automatisk, foten går raskt fra gassen til bremsen. Det er litt av det samme som skjer når man sykler. Hjernen sier brems.

Utallige kilometer på veien, gir mange erfaringer. Man lærer etter hvert hvordan man skal takle ulike scenarioer. Noen ganger går alt bra, andre ganger kan det gå galt. Det er forskjell på ryttere når det gjelder å være innblandet i ulykker. Noen er stadig med på velt, kommer borti følgebiler eller rett og slett kjører ut. Det som skiller disse ulykkesfuglene fra andre ryttere, er at de gjennomsnittlig tar mye større risiko. De er villige til å mislykkes noen ganger, for å oppnå målet sitt om å vinne eller komme på pallen. De kalles ofte villstyringer, for de er villige til å gamble mer, nesten med livet som innsats. Derfor er det viktig som rytter i løp å følge med hele tiden. Gjør man ikke det, kan det gå riktig galt når disse syklistene kommer. Er man en rytter med tendens til å kjøre uforsvarlig fort i nedoverbakker, må man tilstrebe å ta seg sammen. Man kan lett bli en fare for både seg selv og andre. Skjer det noe plutselig, kan det være for sent å bremse. Man tenker kanskje ikke over farene der og da, men plutselig så dukker de opp:

”Sånn som når vi kjørte Tour of Norway i 2016, så var det ned Rjukan der. Den er ganske...der er det mange som har brent seg. Der er det rett ned lenge, så går det sånn og så er det en del hull i veien, så er det plutselig i en 90 graders sving i bunn. Da er det vanskelig. Sykkelen er ikke konstruert til å, da går det i 90-95 km/t på vått underlag. Så ser du at det er rett ned på den ene siden. Da kjenner jeg at det sitter i. Selv om det er mange som sier at de ikke tenker på det, så tror jeg nok de fleste tenker at, wow dette er skummelt. Det tror jeg er litt sundt også, tenker jeg da. Adrenalinet gjør jo mye. Det gjør jo at du ikke blir så redd og at du blir mer skjerpet. Det er ofte du kommer i mål etterpå, legger deg ned på sengen og tenker wow, var jeg så nære ved å krasje der og var jeg så nærme. Shitt at det går bra. Du tenker jo ikke sånn over ting der og da. Det er litt sånn at man lever litt der, for de rushene der. Du blir vant til det etter hvert da. Det er ofte sånn at i de første løpene i sesongen, er det mye stress. For da er du litt rusten i hodet og sånn. Men når du har kjørt et par løp, så går det greit. Da blir det litt sånn plankekjøring etter hvert. Utenom spurtene da. Der er det alltid adrenalin. Du spurter om et resultat, så det tar overhånd, du demper smerten, du demper skrekk og alt mulig. Det er en fantastisk følelse. Det er jo det samme virkestoffet i adrenalin som i amfetamin. Er det ikke det da? Det er jo en egen følelse når det klikker inn. Det er en deilig følelse” (Informant 8, 2016/2017).

Plassering, knuffing og velt i felt

Det er en regel blant sykklistene om at man ikke skal skape farlige situasjoner for hverandre. Man skal ikke forårsake velt. Denne regelen bryter ofte de øst-europeiske rytterne som også er kjent for å ta størst risiko. For dem er syklingen mer enn idrett. Det blir på en måte på liv og død. Enten blir man sykkelproff og tjener penger, eller så kan man havne i fattigdom, poengterer en av informantene. Derfor er det stor forskjell på hvordan vest-europeere og øst-europeere faktisk sykler. Øst-europeerne gjør manøvrer som vest-europeerne ikke ville ha gjort for å komme frem i feltet, før en spurt eller i en nedoverbakke. Slike manøvrer fører gjerne til situasjoner som skaper velt og usikkerhet i feltet:

”Det blir ofte mye velt, da. Det er sånn det er. Det er mye mere velt i sånne ritt. Det blir et mye mer usikkert felt. Det er litt skumlere å sykle i sånne felt. Sånn er

det bare. Du merker at folk svinger mer, og det er litt mer kaos. Det er rett og slett bare to kulturer som krasjer litt sammen. Det merker du faktisk ganske godt. Det krasjer bokstavelig talt i hverandre. Det er litt interessant og fascinerende å se på måten de kjører på i forhold til oss da. At det er litt mer kamikaze (red.adm. De sykler hasardiøst uten tanke på konsekvenser av valg de gjør, tar større risk). Det er det. Da blir det kjefting over hele linjen egentlig. Det blir enda større gnisninger i øst-europeiske ritt da. Fordi vi ikke er vant med den måten de kjører på. Rett og slett. De har litt andre verdier” (Informant 4, 2016/2017).

Ryttere som kjører risikofylt, er klar over hva de gjør, men de prøver allikevel.

Problemet er at disse rytterne ofte ikke kan engelsk. De reagerer ikke på samme måten på tilsnakk som ryttere som forstår og kan uttrykke seg på engelsk. Språklige barrierer kan derfor bli et problem i internasjonale ritt.

I et felt kan det foregå mye knuffing, noe som kan føre til velt. Kommer man borti hverandre med armene, klarer man å opprettholde kontrollen på sykkelen, også i høy fart. Da er det verre om sykkelstyrer kommer borti hverandre. Det kan utløse en trekkspilleffekt som betyr at noe som skjer foran i feltet, kan føre til at det kommer et velt bakover i feltet:

”Han kommer borti, og så kommer de på raden bak i ubalanse, og så forplanter det seg bakover i feltet, helt til kanskje noen velter. Det kan være at det er helt fremme det har skjedd en feil og så blir det ikke velt før bakerst i feltet, på grunn av at alle ligger så tett. Hvis det ser ut som at noen foran deg holder på å krasje... men så gjør de ikke det, men så hører du at det er noen som krasjer bak deg, så kan det være at de ligger litt feil i forhold til hjulene, og hvis da de foran stopper opp, så går du rett i han foran da. Derfor er det tryggest å ligge foran i et felt, for da er det mindre folk foran deg. Mindre sjanse for at de detter og du detter. Man må prøve å ligge skjermet, men sikkert da. Det er alltid greit å ligge foran. Da har du alltid litt kontroll på hva som skjer. Det tar alltid litt tid å komme seg fra bakerst i feltet til helt foran, hvis det ikke er åpne passasjer, og veien er som regel alltid full da” (Informant 6, 2016/2017).

En syklist må, av ulike grunner, alltid være opptatt av plasseringen sin i feltet. Man må være våken for hva som skjer i feltet til enhver tid. Er det noen som sykler på en måte som kan forårsake velt? Da må man være på vakt. Et massevelt er det ikke alltid like lett å komme seg unna. Blir man med i veltet, kan det ofte ende med skader. Noen skader er ikke større enn at du kan fortsette rittet, andre er slik at du kommer tilbake på sykkelen dagen etter. Men så oppstår det skader som fører til at man må bruke mange måneder kanskje for å komme tilbake på sykkelen. Da er man ute og kjører. Kanskje må man vurdere hele sykkelkarrieren. Ulike skader forårsakes av ulike situasjoner. De store skadene som kragebeinsbrudd, skjer gjerne i lav fart. Grunnen til det er at fallet gjør at man stopper fort og hardt mot bakken. Det blir ikke noen sklisoner før man stopper. Man stopper med et dunk uten at friksjon har fått gjort seg gjeldende. Er farten 60 km/t og man faller i asfalten, faller man ikke hardt som syklist. Da sklir man av gårde på asfalten et stykke før man stopper. Stopper man ikke i et gjerde, mot et tre eller mot en stein, så går det som regel fint. Man får en del skrubbsår, men de er til å leve med:

”For man slår seg egentlig ikke så hardt. Du får masse sår. Det er vondt nok i seg selv, men ja, det går som regel veldig, veldig bra altså. Merkelig nok. Du kan jo si at alle sammen kommer i samme fart også, så du blir ikke direkte påkjørt som regel. Det er sånn at du blir påkjørt, men du blir påkjørt i fart. Så støtet blir ikke så hardt” (Informant 2, 2016/2017).

I det man blir med på et massevelt tenker man at nå går det ikke så bra. Man kryper mest mulig sammen, for i massevelt vil man gjerne få mange ryttere over seg. Når man når bakken, må man bare ligge som en ball og håpe på at det går bra, forteller en av informantene. Man ligger i ro til man merker at det begynner å bli trygt å reise seg. Da er det om å gjøre å finne igjen sykkelen i en viss fart, sjekke om den er i orden og prøve å komme seg videre om skadene tillater det:

”Ja, da skal du videre. Sånn er det. Det er etter sånne fall, man får Paracet, for da er man sikker på at man garantert kommer til å få feber og alt mulig rart. Så det er bare å forsikre seg om at det hjelper. Du kan få smertestillende underveis i løpet, hvis du spør om det. Men du har såpass mye adrenalin i kroppen, at du kjenner som regel ikke så mye smerte sånn. Det er jo vondt, men sår kjenner du

det ikke så veldig godt før etterpå. Heller ikke kutt. Det er rart med det”
(Informant 4, 2016/2017).

En annen informant sier at de eneste gangene man helt sikkert ikke kommer seg videre etter et velt, er om man er bevisstløs eller har knekt noe. Er man bevisstløs eller har fått et brudd som gir store smerter, må man bryte. Da blir man liggende på veien, eller helst på veiskulderen om støtteapparat hjelper en ut til siden, og vente på at sykebilen som kjører bakerst, skal komme å plukke en opp for å frakte en til nærmeste sykehus for videre behandling. Kragebeinsbrudd er en av de mest vanlige skadene man får som syklist. Det krever en rekonvalesenttid, og det kan ta lang tid å trene seg opp igjen. Er det et fint kragebeinsbrudd, at bruddet går rett gjennom beinet, kan det gro av seg selv. Knekker man av en bit, eller at kragebeinet har blitt knekt på to plasser, og biten er løs, må man opereres.

På sykkelsetet i ritt eller på trening må ryttere ta risikovurderinger i forhold til hva de selv eller andre foretar seg. I tillegg kommer ryttere opp i risikovurderinger og vurderinger i det hele tatt i forhold til standpunkt de ønsker å ha til doping, til det å være dopingfri og til gråsonevirksomhet.

Antidopingarbeid, frykt for å bli avslørt

Alle mine informanter har blitt dopingtestet, både med urin- og blodprøve, flere ganger. Totalt har de ti informantene tatt 151 urinprøver. Den som er blitt testet mest så langt, har tatt 30 urinprøver, og en av dem har blitt testet kun 2 ganger. Blodprøver blir ikke tatt like ofte som urinprøver. Grunnen til det er at rytterne skal være helt rolig når prøven blir tatt. Det kan dermed ikke bli tatt blodprøve rett etter målgang. Samtidig med at det blir tatt blodprøve, blir det også tatt urinprøve. Mine informanter har blitt testet med 39 blodprøver til sammen. Den som har tatt flest, har tatt 6 prøver, mens den som har tatt færrest har tatt 2. Det virker umiddelbart ulogisk at det skal være så stor forskjell på testfrekvensen blant respondentene mine. Hva som ligger til grunn for det, er det vel bare testregimene som har svaret på.

Den første dopingprøven informantene tok, var en ren urinprøve. Gjennomsnittsalderen på dem da prøven ble tatt, var 18 år. Fem av informantene avla sin første test i Norge. De andre fem tok sin første test i utlandet. Alle hadde med seg ledsager første gangen.

Ingen av mine informanter er meldepliktsutøvere, men to utøvere har fått brev om at de er kandidater til å bli det i løpet av sesongen 2017-2018. Alle synes det er veldig greit at resultatet av prøvene blir lagret, for da kan man for eksempel ringe antidoping Norge å få alle resultatene utskrevet om man ønsker det. Blir man tatt blodprøver av, får man blodprofilen sin i arkivet hos Antidoping Norge. Noe en av rytterne uttrykker tilfredshet med:

”Jo, flere de har blodpasset til, jo, bedre er det. Så da vet jeg at når de har det på meg, da er det ganske mange andre som også har det. Og det er for så vidt betryggende. Bloddoping er ganske vanskelig å spore, sådan. Siden det er ditt eget blod du doper deg med. Jo, flere dopingprøver det er, jo, bedre er det egentlig for så vidt for min del da. Det tror jeg alle som er ren også synes. Så får det heller være de som har tenkt å dope seg, eller er urene da som heller får skjelve litt i buksen av kontroller, blodpasset og den slags” (Informant 4, 2016/2017).

De som er rene utøvere og dermed ikke har så mye å skjule, kan til tider kjenne på at dopingtestingen blir et stress. Testingen koster penger, og det er ikke alltid testene tester alt det som det burde ha blitt testet for i forbindelse med dopingprøvene. Det kan føre til at noen utøvere vurderer det slik at det er litt bortkastet å ta prøvene:

”For min del er nesten hver dopingtest unødvendig. Det er litt unødvendig føler jeg, men det er veldig bra at de gjør det. For da vet jeg at de tester. Jeg er positivt innstilt til så å si all dopingtesting. Men det koster jo veldig mye også, men på proffnivå så er det kjempebra at de har det. Der er det jo bedre økonomi også. Det er kjempebra at det er dopingprøver. Når man ikke har noe å skjule, så blir det litt sånn unødvendig, men det er jo egentlig bra. Sånn at da føler man i hvert fall at man ikke kan ta snarveier. Så det er egentlig bra at man tar blodprøver” (Informant 7, 2016/2017).

En utøver forteller at han syklet som ren utøver i mange år uten nesten å ha blitt tatt dopingprøver av. Skjer dette mange, er det ikke så rart at noen tar sjansen på å dope seg:

”Når folk da sier at ja, men jeg er ikke tatt, så jeg har ikke jukset, for jeg er ikke tatt. Så går det an. Jeg kunne fint ha dopet meg uten å bli tatt, fordi at man blir nesten aldri testet. Når vi da i Norge, nå er jo ikke jeg da på det aller høyeste nivået, men jeg har blitt norsk mester, har kjørt en del bra, når jeg da er på et såpass høyt nivå, blitt testet så lite som jeg da har gjort, hva gjør de da i Russland. Så jeg synes jeg burde blitt testet mye mer, og at de burde bli flinkere til å teste de som er nest best” (Informant 9, 2016/2017).

Informanten mener at når man er continentalrytter i Norge og sykler så mange internasjonale ritt som man gjør, er det rart at man ikke blir testet mer. Continentalrytterne er blant de nest beste rytterne i Norge. Flere av dem er også på landslaget. Informanten vurderer det slik at det at man i Norge, der man er kjent for å være flinke til å teste utøvere, ikke tester høyt profilerte ryttere i utholdenhetsidretter som sykkel med noe høyere frekvens, gjør det lettere å velge en mer uvanlig vei til seier. Flere tester ville kanskje ha stoppet en slik tankegang hos dem som er tilbøyelig til å jukse. Andre har en litt annen oppfatning.

Antidopingarbeidet i sykkelsporten har kommet seg kraftig de siste årene, mener informantene. De mener at det testes mer og bedre, både innenlands og utenlands, men at det alltid er rom for forbedringer. Antidopingarbeidet i Norge har vært godt de siste årene. Fokuset har vært å gjøre unge utøvere bevist på antidoping allerede fra tidlig alder. Enkelte andre land burde lære litt av Norge på denne fronten, sier en av informantene, og fortsetter:

”Jeg mener at de har kommet mye lenger enn det de har gjort tidligere. Det viser jo at det finnes gråsoner og det viser jo at doperne alltid er et lite steg foran. Men nå har antidoping kommet veldig langt, så det virker litt som at gråsonen er den nye dopingene da. At man kan få tillatelse for ditt og datt når man kanskje ikke trenger det, så lenge man har en lege som er litt med på det. Så det er litt dumt. Så det er nok noe som må gjøres, for å virkelig bli kvitt all dopingene, tror jeg. Men jeg er veldig glad for at antidopingarbeidet har kommet såpass langt i forhold til hva det var for noen år siden. Bare for ti år siden” (Informant 4, 2016/2017).

Når en utøver blir tatt, så kan det karakteriseres som positivt, for det viser at antidopingarbeidet fungerer. For den enkelte og idretten utøveren tilhører, er det ikke så bra. Omdømmet vil synke betraktelig. Det er negativt. Om en syklist blir tatt, kan de andre syklisterne på laget bli mistenkeliggjort og får lett et dårlig rykte.

Korrupsjon og fri bruk av doping

Antidopingarbeidet har innvirkning på rytterne og deres valg. Terskelen for å ta i bruk forbudte stoffer og metoder er mye høyere nå enn på 1990-tallet og tidlig 2000. Risikoen har blitt mye større på grunn av at antidopingarbeidet har blitt bedre. ”I teorien så kan jo de komme på døren min i morgen. Hvis jeg gjorde noe nå, så vil jeg si at det er ganske stor sjanse for at det ville blitt oppdaget” (Informant 3, 2016/2017). Utøverne har blitt redde for å bli tatt i doping. Ryttere som i utgangspunktet kunne vært villige til å dope seg til seier, gjør ikke det nå. De har respekt for den jobben antidopingbyråene gjør. Dette, mener en informant, er årsaken til at det har blitt mindre dopingbruk. Redselen og frykten for å bli tatt, er blitt større. At antidopingarbeidet har vært så bra siden starten av 2000-tallet, gjør at en ny generasjon syklist som er på vei opp og frem, har et bedre utgangspunkt for å bli gode syklist og hevde seg i toppen internasjonalt uten å jukse. ”Skillet mellom nivåene blir ikke så høyt lenger. Det er ikke så stor forskjell på continentalnivå og World Tour-nivå da, lenger, mens det var det før” (Informant 1, 2016/2017). Det har også kommet inn en ny kultur i proffeltet. Man ønsker ikke dopede ryttere i toppen. De rytterne som blir tatt for juks, blir fryst ut, forteller en av informantene:

”Jeg tenker det er et friskt sunnhetstegn, da, at rytterne blir fryst ut om de blir tatt i doping. Det er noe galt hvis de som blir tatt for doping, kommer rett inn i varmen igjen, liksom. Men det som det er størst vei å gå på, er nok at det er mange ledere høyt oppe i sykkelporten som har vært forbundet med fusk og fanteri som fortsatt er ledere da. De har jukset selv, men så er de fortsatt ledere. Det er litt skummelt” (Informant 5, 2016/2017).

Det er flere informanter som reagerer på at høyt profilerte tidligere dopingtatte ryttere har fått og sitter i gode posisjoner i sykkellag, nasjonale sykkelforbund og internasjonale sykkelstillinger etter avsluttet karriere. Dette mener de kan ha innvirkning på rytteres valg om å ta i bruk forbudte stoffer og metoder. Vinner man løp,

også om man vinner med doping i blodet, kan man få en stilling man kan livnære seg på innen sykkelidretten etter endt karriere. Dette er usunt og en skummel situasjon. Det sender dårlige signaler inn i det aktive sykkelmiljøet. Derfor mener flere av informantene at man burde luket ut herrene i dress. De har urent mel i posen. Inn med friskt blod i stillingene. Vis at sykkelidretten vil være ren.

Dessverre er antidopingarbeidet i noen land korrupt. Derfor kan det være forskjeller mellom ulike nasjoners antidopingprogrammer. De korruperte verner om egne ryttere om de får det til:

”Det har blitt oppdaget at det har blitt tatt en 5-6-7 prøver på en etappe, og så er det ingen av de hjemlige rytterne som har blitt testet. Selv om de kanskje utgjør 30 % av rytterne. Hvis du regner på sannsynligheten på det. Du tar 7 prøver på 100 ryttere. Hvorav 30 ryttere er nasjonale. Sannsynligheten for at alle de 7 havner på de utenlandske, den er ganske liten. Det er jo betenkelig”
(Informant 3, 2016/2017).

”Jeg synes det er et tankekors i sykling at det viste seg at de høyeste organene var korrupt da. Det er et jævlig stort tankekors. Det er de som skal beskytte hele greien, og så er det de som tar imot bestiktelser og ordner så folk ikke blir tatt. Så jeg tror veien videre der, både for en renere sykkelidrett og renere idrett generelt, tror jeg er rett og slett at antidopingorganet er helt fristilt og har økonomiske muskler til å ligge foran doperne da. Det tror jeg ikke det er, sånn som det er nå. Nå er det ikke bra nok. Da ligger forholdene til rette for juks”
(Informant 5, 2016/2017).

Oppfatningen blant respondentene er at Antidoping Norge har rent mel i posen når det gjelder korrupsjon. Rytterne har tillit til byrået som arbeider godt for å bli kvitt prestasjonsfremmende elementer i idretten. Det er derfor ikke mange norske ryttere, og utøvere generelt, som blir tatt for doping, verken i Norge eller i andre land. Dette mener de kan ha noe å gjøre med det forebyggende arbeidet som blir gjort i Norge og holdningene man får til doping gjennom det. I Spania og Italia for eksempel tenkes det enda på en annen måte i forhold til doping. Der er ikke fy-fy pekefingeren like tydelig som i Norge, og langt flere ryttere blir avslørt. I andre land i Europa arbeides det godt

for en renere idrett. *”I Belgia har det i hvert fall skjedd mye. De var litt verstinger, men jeg tror ikke at ting er 100 % der enda, men jeg tror det er mye bedre. Så ting som skjer, er veldig bra, og ting går i riktig retning”* (Informant 8, 2016/2017).

Norge er ikke i en særklasse i Europa når det gjelder vurderinger om å bruke doping og positiv tankegang rundt doping og antidopingarbeid. Både Sverige, Danmark, Tyskland og Storbritannia er land som gjør det samme og slår hardt ned på rytterne sine om de avsløres for å bruke eller å ha brukt prestasjonsfremmende medikamenter. Andre land vil kanskje verne litt mer om rytterne om de skulle avsløres. *”Hvis en som er idrettshelt, avlegger en positiv prøve, så er det bedre om det blir dempet. At det er mer sånn nedover i Europa da”* (Informant 7, 2016/2017).

Antidopingarbeidet må fortsette og det må utvikles, mener respondentene, for det er ikke bortkastet. Det har en positiv effekt på både norske og utenlandske sykkelryttere:

”Hvis det ikke hadde vært der, så hadde man blitt mer fristet, for det er jo derfor folk bruker det. Når man ser på de litt mer svakere landene som ikke har så mye arbeid, at det er de som blir tatt. Man kan jo skjønne det også. At hadde det ikke vært noe antidopingarbeid, så hadde det vært mer fristende og tatt noe da. Siden det ikke er noe antidopingarbeid, men i Norge så vet man at det er såpass strengt at da er det veldig stor sjanse for å bli tatt. Derfor er det dumt å bruke det” (Informant 6, 2016/2017).

Informantene mener at testingen gjerne kunne ha kommet på mer ugunstige tidspunkt, som gjorde at det ble verre å for eksempel bruke mikrodoser med EPO om natten. Så mener de at dopingtestingen har mye mer effekt enn alt annet antidopingarbeid.

Holdningskampanjene for eksempel hadde nok vært mye mindre effektive om det ikke hadde vært for testingen og frykten for å bli avslørt:

”Frykten for å bli tatt som er større enn den skyldfølelsen du har ved å ta doping. I mange tilfeller, så den beste måten å unngå store dopingskandaler på, er hyppige dopingtester, og det setter en frykt i alle som er interessert i å dope seg. Fordi de er redd for å bli tatt” (Informant 4, 2016/2017).

På mitt spørsmål om doping burde ha vært tillatt, er informantene enstemmige. Det er ingen som mener at det hadde vært positivt for idretten generelt og for den enkelte utøver spesielt. De er redde for de helsemessige følgene av fri doping. De er også redde for at fri dopingbruk kunne medført at underholdningsverdien i idrettskonkurranser ville forsvinne. *”Underholdning har en verdi så lenge det ikke inneholder noe skade, tenker jeg. Og hvis du åpner for doping i idretten, så er det nok helseskadelig for de som gjør det hardest. Da tenker jeg at da blir det galt”* (Informant 2, 2016/2017). Prestasjonsfremmende midler og metoder kan være farlig for utøvernes helse. Det at man for eksempel ”tuller” med blodet gjennom bloddoping slik at man på sikt kan påføre seg hjerneslag, hjerte og karsykdommer og fatale organsvikt, mener informantene er skremmende. En av dem uttrykker det slik:

”Inntak av sterke medisiner er ikke bra, og hadde vi latt det vært lov så, er det alltid folk som vil gå litt og litt lenger som ikke er like redd for kroppen sin og som alltid vil gå litt lenger for å vinne. Da må flere og flere gå den veien for at disse ikke skal få et forsprang. Da blir det, rett og slett, helsefarlig og livsfarlig å drive med idrett. Hvis det skal bli en trend, så går det ikke an å drive med idrett lenger” (Informant 4, 2016/2017).

De som ønsker å drive med ren idrett, mener informantene, hadde lagt sykkelskoene på hyllen om doping hadde blitt tillatt. Det å utsette seg for risikoen å miste livet som 40 åring på grunn av at man ønsket å vinne så inderlig vel, synes rytterne er forferdelig skummelt. At idretten de er så glad i, skulle bli ødelagt av forbudte stoffer og metoder er en tanke de ikke liker. De ønsker å vinne på rene, like vilkår hvor den eneste risikoen man tar er underveis i sykkelrittet med manøvrering i felt og det å unngå velt. At idrett for idrettens skyld skal stå i fokus, mener de er det rette, og at seieren i seg selv skal være viktig.

Seieren og måloppnåelsen – lagkaptein og hjelperytter

Som syklist har man gledelige oppturer, men man har i tillegg mange nederlag, sier en informant. Han forteller at i fjorårssesongen så kjørte han 60 løp. Han vant 3 løp og hadde 57 nederlag. Som syklist blir man god til å jobbe med nederlagene. Man må analysere dem og snu dem til noe positivt. Vil man fortsette, må man bare nullstille seg å prøve på nytt. Også som syklist er det seiere og den ultimate tilfredsstillelsen de gir,

man jakter. Det er derfor man som syklist legger ned så mange treningstimer. Man har et ønske om å oppnå de øyeblikkene hvor man kan få krysse målstreken først. Når man i ritt har vært på sykkelen i 4-5-6 timer og tråkket og så klarer å utkonkurrere alle andre som er like slitne, og dermed får en førsteplassering, får man en ordentlig godfølelse. Man kjenner på en tilfredshet man vil skal vare lenge. Vinnerfølelsen er nesten ubeskrivelig. Men nå er det allikevel ikke slik at det bare er det å vinne som gir et kikk. Å kjenne på underveis til seier at i dag sykler jeg uvanlig godt, gir også en ultimat følelse. Det å kjenne på at nå går det veien. Følelsen av å prestere på høyeste nivå i alle rittets faser, gir den aller beste følelsen:

”Når du har en god dag, og du sitter med de aller beste i store ritt, og du ser rundt deg og det er bare gode, så får du energi av det. I tillegg får du en god følelse mens du sitter på sykkelen, mens du har sinnsykt vondt, så er det allikevel en følelse av prestasjon, mens du sykler, som er ganske god da. Selv om du har ekstremt vondt. Det er egentlig veldig rart at man kan finne små gleder i ekstrem smerte, kan man si. Men til syvende og sist så gleder alle ryttere seg til å komme i mål, med en gang du starter nesten. Selv om det er jobben. Det er egentlig ikke så rart. For når det regner som verst, det er kaldt, vått og vind, så har du ikke så lyst til å sykle. Men så er det godt når du kommer til mål, spesielt om du har en god ”feeling” da. Det kan du si. Det er litt spesielt” (Informant 4, 2016/2017).

Det å slite med smerter fra start til mål og allikevel finne glede i sporten, kan være en kunst for noen. Å fortsette etter 57 nederlag i en sesong, viser at det er noe mer som ligger bak. Det er lengten etter nye 3 seiere som gir energi til å fortsette. Når man vinner, får man gjerne et adrenalinkikk uten like. En etterlengtet seier er som om 100 kg faller av skuldrene og alt oppleves bare perfekt. Å vinne er bare verdens beste følelse. Denne følelsen ønsker man å oppnå igjen og igjen, i ritt etter ritt. Når man etter en seier legger seg på sengen, vet man at man ikke kunne gjort noe annerledes. Denne følelsen er rå og helt magisk:

”Det aller beste er å komme inn til mål alene. Det er det aller beste. Da får du den tiden til å tenke deg om å nyte det litt. Hvis det er en spurt, så er det mer et adrenalinkikk der og da. Du kommer over og er fornøyd også, det var det. Men kommer du alene, så får du hele parademarsjen. Nei, det er en helt fantastisk

følelse. Det er helt magisk. For meg så er det disse øyeblikkene jeg har levd etter hele tiden. Når det har vært perioder hvor det har vært flere seiere, så har jeg tatt det litt for gitt, men når det går en periode uten, så blir du helt sånn, hva skal jeg si, panisk etter å få det igjen. For det er et rush som ikke kan sammenlignes med noe annet, hvis du spør meg” (Informant 8, 2016/2017).

Seiersfølelsen oppleves forskjellig på ulike ritt, forteller en av informantene. Når man vinner på fellesstarter, og er litt usikker på om man var først over målstreken etter en tett spurt, får man svaret på det ganske umiddelbart. Det skjer ved annonsering over høyttaler og gjerne ved resultattavle. Blir man utropt til vinner da, er seiersfølelsen langt sterkere enn om man sykler alene inn mot mål og det er ingen konkurrenter i nærheten til å ta seieren. Da er det en annerledes opplevelse når det er temporitt, kommer det fra en av informantene. Der er det individuell start. Man starter alene og kjører alene. Man vet som regel ikke med mindre man blir sekundert underveis, noe som ikke er så vanlig i sykkel, om det har gått bra før en stund etter at man har kommet i mål. Man må gjerne gå å vente på at alle de andre rytterne også skal komme i mål slik at man får se om egen tid holder til seier. Slik kommer seiersfølelsen litt etter litt, etter som man ser at den ene rytteren etter den andre kommer i mål på dårligere tid enn man selv oppnådde. På den måten oppleves ikke seiersfølelsen så intenst og spontant som den gjør når man vinner en spurt i et jevnt landeveisløp:

”Jeg husker da jeg var første års junior, så ble jeg nummer 3 i NM på tempo. Da husker jeg at jeg startet ganske tidlig. Også lå jeg vel som nummer 2 da, og ventet, ventet, ventet og ventet, ventet, ventet og ventet. Så kom den ene inn etter den andre og så var liksom de fem siste igjen, og så skjønner du oi, dette her kan jo bli ganske bra. Så kommer de i mål en etter en og så var det en som poppet inn imellom oss da. Så da ble det 3.plass. Da er det helt annerledes for da må du gå å vente på det da. Det er en helt annen følelse igjen, for da vet du det ikke før alle liksom... på en måte så er det ikke helt opp til deg da. Den er nok hakke rårere den på fellesstart da. For da får du svaret med en gang, og du kan strekke armene i være å bare nyte det liksom. Den er nok hakke rårere den altså. Det vil jeg si” (Informant 5, 2016/2017).

Viktigst at laget vinner

For noen informanter så er det å vinne det eneste som betyr noe. Det å krysse målstreken først og dermed få alle UCI-poengene, gir en helt ubeskrivelig lykkefølelse, sier de. Det å slå konkurrentene er for noen det aller gjeveste. For andre igjen så er det like kjekt om noen andre ryttere på laget enn dem selv vinner. For dem er det viktigst at laget vinner. *”Vi har klart å skape en sånn lagånd i laget. Og det er jo gøy, for da blir du enda mer giret også, når du får den følelsen enda litt oftere også. Da får du enda mer smaken og lysten på det å vinne og la andre vinne, og det er jo gøy”* (Informant 1, 2016/2017). Man vet hvor mye en seier betyr og hva denne lagkameraten har vært igjennom. Han har kanskje hatt skader med avbrekk, eller kanskje han har trent godt i flere sesonger og ikke fått det helt til, og plutselig får han en seier, en seier alle på laget gleder seg over. Det betyr ikke at disse utøverne ikke ser på det som viktig å vinne selv også, for de må vinne om de ønsker seg opp og frem som sykklister i sykkelverdenen. Det betyr bare at de også setter pris på når andre på laget vinner. Det å hjelpe lagkamerater til seier, gjør man i blant, selv om man ikke er hjelperytter. Det å kjenne på at man er med og bidrar til at lagkamerater vinner, er en god følelse. For hvis lagkameraten klarer å vinne, når du føler at du har ofret deg og hjulpet med alle kreftene dine, sier en av informantene, kan dette være det gøyeste i løpet av en sesong:

”Man trener jo for å vinne, men det er ikke alltid man har muligheten til det. Da er det veldig greit å hjelpe andre. Jeg tror nok det har mye med holdningene og hvilken gjeng man er i da, og jeg ønsker at de andre også skal gjøre det bra på laget. Det hadde jeg ikke hvis det ikke var noen på laget jeg ikke likte da. Når det blir satt pris på, og man vet at man blir sett av de som hjelper også, da er det ekstra gøy å bidra” (Informant 6, 2016/2017).

Selv om sykkel er en lagidrett og det er gøy at noen på laget vinner, så er det et ønske fra alle ryttere på lag at de gjerne vil vinne løp som passer dem som ryttertyper. Derfor blir sykkel en individuell lagidrett. Ryttere er forskjellige på den måten at de har anlegg for forskjellige løpetyper. En klatrer for eksempel viser seg å være sterkest om det er tett av motbakker i løypa som skal kjøres. En spurter gjør det best i løyper som er relativt enkle eller flate og det beregnes at rittet vil ende opp i en massespurt. Den rytteren som på forhånd av ritt anses å være den sterkeste på et lag i forhold til løypeprofil, blir det kjørt for i de ulike rittene. Laget vil ha seieren, og under ritt stiller de

gjerne med en eller to kapteiner. Er det to, må rytterne love å være ærlige med hverandre underveis i rittet. Laget kan kun vinne med en kaptein, den beste må bli kjørt for, mener en av informantene:

”Det synes jeg er veldig fair om at er du den beste, så blir du kjørt for. Så enkelt er det. Det er ikke noe rullering om at i dag så skal du få prøve deg. Det er på en måte den som har mulighet, det kjøres for. Det synes jeg er veldig fair da. Det må jo være sånn på det nivået her. Det er jo ikke verre enn å trene noen år til og prøve å bli bedre” (Informant 10, 2016/2017).

Rytterne på lag gis ulike roller i sykkelritt. *Roadkapteinen* styrer laget taktisk underveis. Lagkapteinen er han det sykles for eller som alle skal hjelpe til seier. Hjelperytterne skal ofre egne seierssjanser for at lagkapteinen skal klare å komme seg i en slik posisjon at det er mulig for han å vinne. Som hjelperytter er det ikke sikkert man kommer til mål engang, spesielt om det er et endagsløp, og kommer man til mål, kommer man helt sikkert milevis etter de andre. I et sykkellag må rytterne stole på hverandre. Er man hjelperytter, og har brukt opp alle kreftene sine og kjørt seg selv helt på stålet for kapteinen, stoler man på at kapteinen gjør resten av jobben. Det samme gjelder om man er kaptein. Da må man stole 100 % på at hjelperytterne gjør jobben sin. Den det blir syklet for, føler gjerne på et press fra hjelperytterne om å prestere. Dette er noe informantene er samstemte om:

”Du vet liksom det at nå må du gjøre jobben skikkelig å prestere, som kaptein. Du vil ikke skuffe. Det vil du ikke. Og du vil jo på en måte ikke det som hjelperytter heller, men det blir på en måte på en litt annen måte, for din greie blir på en måte litt annerledes da” (Informant 1, 2016/2017).

Blir man sliten som hjelperytter, kan man tillate seg å tenke litt annerledes. Man prøver å henge med litt til, ved å sette seg litt lenger bak i feltet, for å spare litt krefter, for å se om man da klarer å gjøre enda mer jobb for kapteinen etterpå:

”Jeg tyner meg, det er det, det går på. For jeg skjønner at jeg må jo gjøre jobben og hvis jeg kan gjøre noe mer, det kan jo være forskjellige ting, altså jeg kan hente vann til kapteinen, eller ligge foran kapteinen og ta vinden hans. Gå

ned med klær for kapteinen. Har jeg krefter til det, så gjør jeg det. Med mindre jeg er i tvil om jeg klarer å fullføre, og det er etapperitt. Fordi om du ikke kommer deg til mål innenfor tidslimiten, så får du ikke starte dagen etterpå. Og da kan det være bedre å spare litt krefter for at du da kan gjøre en jobb neste dag. Men den tidslimiten husker jeg ikke helt i hodet hva var. Jeg tror det er 80 % av den tiden du kommer inn på, må være 80 % lik tiden til vinnerne, tror jeg at det er. Så det er begrenset hvor langt bak du kan være før du ikke kommer på resultatlisten og får starte dagen etterpå. I et endagsritt så gjør jo det ingenting. For da trenger jeg ikke komme til mål, for å få gjort noe dagen etterpå, for da er det ikke noe dagen etterpå. Da tømmer jeg helt. Da gjør jeg det jeg kan” (Informant 2, 2016/2017).

Grunnen til at hjelperytterne har den mentaliteten informantene beskriver, er oppfatningen i sykkelmiljøet om at det kun er en som kan vinne et sykkelritt. Vinnerfokus er veldig stort. Det er ikke så nøye med 2.- og 3.plasser. Får man en 2. eller 3. plass, er det nesten som man har tapt. Følgene av denne filosofien er at det ikke er noe poeng i å spre laget utover, for å maksimere sjansene. Skal laget vinne, må man fokusere på en eller to ryttere. Dette skaper et stort press på de utvalgte rytterne. Til syvende og sist, når alle de andre rytterne på laget har gjort jobben sin, så er det kapteinen som må ordne med resultatet:

”Det er et gammelt løp, Roserittet heter det. Da lå vi som nummer 1 og 2 sammenlagt i 2016. Han vi hadde som nummer 1, var kanskje favoritt på etappen da. Da var han kaptein. Vi skulle spare han til slutt. Så gikk det et brudd, og så måtte de svakeste rytterne holde tempoet oppe i bruddet, nei, jeg mener feltet. Og da ligger han bak der med gjennomsnittspuls på 107, ikke sant. Og de har 167. Og da er jo de helt ferdig når finishen begynner, men da kan de... arbeidsoppgaven til de er ganske enkle å gjennomføre, for da må de sitte helt foran der og holde farten så lenge som mulig, for å kjøre inn det bruddet. Og når det er 5 km igjen til mål, og det bruddet er kjørt inn, da er det han som må vise at han er tilliten verdig. Fordi hvis han da... alt det arbeidet og de timene, som de har slitt seg i gjennom for å kjøre inn det forbanna bruddet, da er det et ganske stort press som hviler på hans skuldre da. Da må han være erfaren og kald nok til å takle det presset. For han må posisjonere seg mot de

rytterne fra de andre lagene, som også har den samme oppgaven. Så da må han sloss med 10 andre gode ryttere, som også prøver å gjøre akkurat det samme. Og da er det posisjonskamp... der var det ganske teknisk. Finishen var ned en bakke med ganske mange krevende svinger. Da må han posisjonere seg bra inn der, og klare å avgjøre det når det virkelig gjelder da, når alle de andre også prøver sitt aller beste. Det er det som er vanskelig psykisk ved å være lagkaptein. Noen ganger så faller du helt igjennom for det presset. Det er det som er tilfredsstillende med å vinne, spesielt hvis du da blir kjørt for hele dagen, hvis du skal spare deg. Når du virkelig klarer da å klinke inn den bra plasseringen på slutten, når de har jobbet. For det styrker liksom lagfeelingen så bra også. For da har alle jobbet mot samme mål, hvor alle har gjort arbeidsoppgavene sine bra, for at vi skal klare å få det resultatet. Om de har gjort en kjempejobb og lagkapteinen svikter helt, får de kjempemye ros på debriefen, mens lagkapteinen sitter der og er helt, nesten litt flau, ikke sant. Det er både psykisk og fysisk veldig forskjellig å være kaptein og hjelperytter. Rollene er så forskjellig” (Informant 3, 2016/2017).

Det å være hjelperytter kan være ganske komfortabelt, sier en informant og fortsetter, det er ikke noe press, og det er mindre målbart om du presterer eller ikke. Har man gjort jobben man skal gjøre den dagen, kan man slippe seg rolig ned inn til mål. Man slipper presset å prestere helt inn. ”*Det er veldig ofte og lett å bli fanget i det hjelperyttermønsteret, for når du har gjort det en god stund, så glemmer du litt hvordan det er å vinne og killerinstinktet forsvinner litt”* (Informant 8, 2016/2017). Det å si at man ønsker å være kaptein i et ritt eller på en etappe, er ikke enkelt, for alle. Da bør man være 100 % sikker på seg selv og egen form samt ha en god porsjon selvtillit. For noen ryttere kan det derfor være enklere og heller ta en hjelperytterrolle. Det som da kan være eller bli et problem, er om det er de samme rytterne som gir fra seg ansvaret gang på gang. Problemet er at etter hvert vil dette kunne gå på rytternes selvtillit og prestasjonsevnen. Skjer det, må rytterne bygges opp, for de har store potensialer selv om de av natur er tilbakeholdne. ”*Jeg har ikke dårlig selvtillit. Men jeg tror nok ikke om det hadde vært noe dumt om den hadde blitt større, eller bedre. Da gjør du smartere ting underveis”* (Informant 7, 2016/2017). Har man selvtilliten på plass, tørr man ta ansvar på sykkelsetet. Man har ikke problemer med å vise seg frem. Har man ikke den samme selvtilliten, kan løsningen bli å gjemme seg bak en leder og være fornøyd med

den posisjonen. Det viktigste fremfor alt er at laget vinner rittene, forteller en av informantene.

For å kunne vinne sykkelritt, må man være godt forberedt personlig, og man må ha et helt lag som støtter seg. I bunnen må man ha et talent for sykkel og være glad i å trene. Man må hele tiden sette seg delmål som det er mulig å nå. Så må man ha et hovedmål som man kan nå på sikt. Man må arbeide hver dag for å nå målene sine. Fokuset må hele tiden være på å bli en bedre rytter på alle måter. Det er viktig å være tålmodig, for man må være klar over at treningsarbeidet ikke alltid og hele tiden resulterer i merkbar fremgang. Fremgang kommer i rykk og napp om man ellers gjør de riktige tingene i treningsarbeidet. Som i andre idretter må man ha stå på vilje for å nå langt. Det er ikke store forskjeller på å vinne lokalt, nasjonalt og internasjonalt, mener en respondent. Det er den samme treningsmengden som skal legges ned. *”Det er jo rett og slett bare det å trene og gjøre jobben, og man må jo selvfølgelig være seriøs å gjøre noen ting som er litt utenfor boksen å tørre å pushe seg selv litt ekstra, ellers er det ikke noe forskjell”* (Informant 1, 2016/2017). En annen informant trekker frem at det kreves mer å vinne på det høyeste nivået internasjonalt. Det er der de aller beste rytterne er. Det å vinne et sykkelritt er for øvrig aldri lett, uansett hvilket nivå man stiller på, men det er like fantastisk uansett å vinne.

Det er ikke over før det er over

Den eneste måten det er ikke er noe trivelig å vinne på, er å motta en medalje i posten, å overta en seier eller plassering for en rytter som er tatt i doping. En respondent forteller at han ble omplassert etter at en ukrainsk rytter som slo han i ungdommens Tour de France eller det egentlige navnet Tour de Lovenuer, Frankrike, ble dopingtatt. *”Det er jo sånn at du blir jo jævla irritert, men på en annen side så er det jo sånn at i det miljøet vi er i nå, så vet vi at du ikke trenger å dope deg for å prestere i toppen”* (Informant 1, 2016/2017). Det å overta en seier fordi rytteren på plassen foran deg på resultatlisten hadde dopet seg, mener en informant han hadde hatt null problemer med å gjøre. Han hadde nok følt seg snytt for kikket der og da, men han hadde allikevel tatt det som en fullverdig seier. *”Jeg hadde krevd og fått den medaljen”* (Informant 5, 2016/2017). En annen informant støtter at han heller ville ha mottatt medaljen enn å ikke ha fått den. I tillegg hadde han blitt like glad for at rytterne som jukset seg til seier, ble tatt, som å få en høyere plassering på rittet.

Andre informanter reagerer litt annerledes. De blir også irritert for at dopere blir tatt, men de vinkler fokuset annerledes. De beklager at jukset blir oppdaget i det hele tatt. *”Jeg tror jeg hadde blitt mest irritert på det at de faktisk hadde blitt oppdaget. Fordi det ikke gjør bare noe med det faktum at jeg... .. mistet en seier, men det svekker også... mine fremtidige seiere da, hvis jeg får det til”* (Informant 2, 2016/2017). Det at continentalryttere blir tatt for doping, blir så voldsomt nærme. Det kommer for tett innpå kroppen til rytterne, og på den måten skulle de ønske at den som har brukt doping, ikke hadde blitt tatt. Dette virker besnærende, men denne tenkningen har noe med omdømme til lagene å gjøre. Rytterne er engstelige for at continentalryttere skal bli mistenkte for doping om de gjør det svært bra i en konkurranse og vinner:

”Når andre blir tatt, så svekker det også troverdigheten til andre også, selvfølgelig. For publikum har ikke noen måte å se prinsipielt forskjell på A og B. Så da ville jeg heller ønsket at vedkommende ikke hadde blitt tatt. Selv om det riktige for Verden og sporten er at han blir tatt. Fordi hvis jeg vinner neste gang, så henger min seier høyere, fordi det er mindre grunn til å bli mistenkt. Så det er et rart svar kanskje, men jeg tror det gir mening” (Informant 3, 2016/2017).

Andre ryttere føler på at de hadde blitt snytt for den gode vinnerfølelsen ved å bli utropt til vinner i etterkant. Det å krysse målstreken først, det å få det store kikket som vinnerfølelsen gir, den opplevelsen blir man snytt for. Det å få medaljen i posten, er ikke det samme som å få den på podiet. Å vinne er å krysse målstreken først, men det er også å stå øverst på pallen og nyte den følelsen. For selv om man er den riktige vinneren, så føler man ikke det når man ikke krysser målstreken først, mener en av informantene.

Det å vinne er noe alle continentallag ønsker. Vinner en rytter på laget, får laget UCI-poeng som hjelper lagene til deltagelse på andre ritt. Seiere og poeng gir muligheter for start i større ritt med større profilering. Får lagene mange UCI-poeng, kan det åpne for deltagelse i lagtemporitt i VM. Alle lag, uansett nivå, kan kvalifisere seg til VM-lagtempo så lenge lagene er i posisjon til å konkurrerer om UCI-poeng. Derfor blir det viktig å ikke gi opp i løpet av et UCI-poengritt. Rytterne må jakte både seier og plasseringer så lenge de orker og litt til. Selv om alt kan kjennes håpløst ut i nuet, og

beina er like samarbeidsvillige som vedkubber, blir det viktig å fortsette å trø. Noen av informantene forteller at de har skrevet en lapp som de har festet på stemmet eller kranken på sykkelen hvor det står følgende: ”Det er ikke over før det er over.” Denne påminnelsen er det viktig for rytterne å ha med seg, for det er mye som kan skje i løpet av et løp på for eksempel 200 km. Skal rytterne vinne eller få UCI-poeng som deles ut for 1.- 10. plass, kan man aldri tillate seg å tenke at løpet er kjørt. Beina kan bli bedre igjen i løpet av rittet, og man kan kvikne til når andre blir slitne. *”Derfor er det viktig å spise av andres fat, for så å spise av eget fat etterpå”* (Informant 8, 2016/2017). Vinner man eller sanker poeng for laget til tross for at alt så nitrist ut underveis i rittet, så gir det gode følelser. Man klarte det, og man nådde nye mål man hadde satt seg. Det er ikke over før det er over.

Prestasjonsgruppens ethos – verdier og lagfølelse

Informantene forteller at lag har ulike verdier og holdninger. Noen lag har og bruker slagord for å motivere til innsats, utholdenhet og vinnervilje, mens andre holder seg kun til grunnverdier. En sentral holdning som går igjen i alle de lagene jeg har intervjuet, er at man setter laget først. Det er laget som er det viktigste. Man skal ha respekt for lagkameratene og respekt for hverandre. *”Det er sånn parole som det er i alle lagidretter at ingen er større enn laget. Laget er liksom nummer en”* (Informant 3, 2016/2017). Alt man foretar seg i forhold til idretten, enten alene eller sammen med lagkamerater, skal man hele tiden gjøre til lagets beste. Alle på laget er ansvarlige for egen utvikling. Derfor må man ta treningsarbeidet seriøst. Som aktiv rytter med ambisjoner, må man gjøre valg, hele tiden. Man velger hvordan man ønsker å trene for eksempel, men treningsvalget må ikke gå på tvers av det laget venter av deg som medrytter. Man må stå på, for laget forventer at man presterer i konkurransesesongen. *”Fordi du okkuperer en plass på laget og den kunne mange andre hatt, ikke sant, så det blir en moralsk obligasjon til å prestere. Det å gjøre det du skal gjøre til respekt for laget. Det er jo ikke noe vits å ha en på laget som ikke trener”* (Informant 3, 2016/2017). På laget er vi som en kompisgjeng som er på en reise sammen, forteller en annen respondent. Det er ikke helt hockeygarderoben hos oss da om vi vinner et ritt eller har hatt en kjempegod treningsøkt, men det blir en særegen god stemning preget av oss som er på laget til enhver tid.

På vårt lag er vi enige om at det er tillat å si hva man mener, og det er en åpenhet innad i laget som gir rom for prøving og feiling. Vi har høy takhøyde. *”Så vi kan si egentlig alt det vi mener og så bli egentlig ferdig med en ting uten at det er noe negativt i det, og ta det med oss videre da. Både oss imellom, lederne og til lederne. Lederne til oss også”* (Informant 2, 2016/2017). Det går igjen i de fleste lag at det er viktig å kunne ta opp og få det man er misfornøyd med for eksempel på bordet, men det skal skje kun i lukkede rom. Media skal ikke bli kjent med samtalene. De er konfidensielle. Rytterne og laget som helhet ønsker at det skal være slik. Publikum skal kun assosiere noe positivt med laget. *”Det er viktig at folk har et godt bilde av laget. Folk skal ha lyst til å heie på oss. De skal ha lyst til å være en del av laget da”* (Informant 4, 2016/2017).

Konflikter kan lett oppstå i prestasjonskulturer. Det at alle på et lag vil vinne og ønsker å vinne selv, kan ofte bli et problem. *”Det kunne kanskje vært enda mer at vi unner hverandre suksess og at vi hjelper hverandre mer”* (Informant 7, 2016/2017). Det at en, to eller alle er egoistiske, kan ødelegge for samholdet i gruppen. Skal laget fungere optimalt, må alle være med på å kunne gjøre en jobb for den ene rytteren på laget som til enhver tid er utpekt som kaptein. For laget som lag, er det seier som betyr noe. Informanten er ikke helt med på filosofien i laget sitt, men trives godt allikevel:

”Holdningene i laget er litt mye på det å være bra på trening. Det synes jeg er litt dumt og rart med laget. Det burde være mer det å være bra på ritt da. Holdningene på laget er mer på at du skal vinne treningen, vinne spurten på treningen, eller du skal være den første over bakkedragene på toppen, sånne ting da. At folk glemmer litt noen ganger at det viktigste er å sykle fort. Så synes jeg kanskje at vi trener litt feil” (Informant 7, 2016/2017).

En rytter jeg intervjuet fra et annet lag, kunne fortelle om en annen vinkling på holdningene og verdiene. Laget han tilhører, ønsker å være ambisiøse, være hardt arbeidene samtidig som de skal trives og ha det gøy. Der skal man ha et lite glimt i øyet. Det er ikke nødvendig å være sånn beinseriøs. Holdningen hos ledelsen er at man ikke skal ha tunge skuldre på laget, forteller informanten. Vi ryttere skal ville noe. Vi skal ha et ønske om å komme opp og frem, og vi skjønner at det ikke kommer av seg selv.

Slagord blir brukt som motivasjon og som et hjelpemiddel for å få frem gode prestasjoner og dermed resultater. Slagordene har som overordnet mål å skape samhold i laget. ”*No Guts, No Glory*” (Informant 9, 2016/2017), er slagordet bak i kragen på trøyen hos et lag. Sykkel er en tøff idrett, så man må på en måte være tøff om man skal komme til seier. Dette slagordet blir brukt av og mellom rytterne underveis i ritt, gjerne før det skal skje noe avgjørende, forklares det. Et annet lag har slagordet ”*Sultne ulver jager best*” (Informant 6, 2016/2017). Det laget legger i det, er at man hele tiden skal være sulten på å prestere. Om man ikke blir tatt ut på laget til et ritt, skjerpes appetitten for å komme med i neste runde. Man blir sulten på å få være med å gjøre det bra på neste løp. Så for oss fungerer slagordet bra, forklarer informanten. Et annet lag har ”*I dag teller*” (Informant 8, 2016/2017) som slagord. Det er ikke i morgen, eller i går som er viktig, men det er akkurat det som skjer i dag, i dette rittet, som teller.

Alle sykkelryttere, om de sykler for continentallag, procontinentallag eller World Tour-lag, har tilknytning til en moderklubb. Man konkurrerer ikke i NM for continentallaget for eksempel. Det gjør man i klubblagets navn. Noen ryttere har byttet klubb ofte, mens andre informanter er i samme klubb som de alltid har vært. Klubbene har et litt annet fokus enn continentallagene når det går på verdier og holdninger. I klubben står det sterkt å ha det gøy og skape fellesskap i gruppen. I klubben er det større sprang i prestasjonsevner mellom rytterne. Derfor fokuseres det på vennskap og samhold. Når vi som proff- eller semiproffryttere avlegger moderklubbene besøk, oppleves det trivelig. Blir man med på klubbens NM-lag, dukker det opp kontraster. Det kan være i forhold til at man kan mer om avansert taktisk kjøring for eksempel, noe vi continentalryttere kan bidra med til klubbrytterne både før og under rittene i NM. Vi blir sett opp til. Derfor er det viktig at vi er gode forbilder, forteller den ene informanten. Det at vi stiller opp på fellestreninger med klubben, kan bety mye for yngre ryttere, forteller en annen. Alle informanter trekker frem at klubben har gjort og betydd mye for at de skulle nå opp og frem i sykkelidretten. Hadde det ikke vært for ildsjelene i klubbene, hadde det nok vært langt færre continentalryttere. Skal man lykkes i sykkel også, er man avhengig av dugnadsånden fra foreldre og ildsjeler:

”Jeg har blitt båret opp av et par ildsjeler som har vært veldig viktig for min utvikling. Jeg vet veldig godt viktigheten av å ha slike ildsjeler. For at vi som er ukjente, skal kunne ha muligheten til å bli idrettsutøvere. Alle, tror jeg, er

avhengig av ildsjelene. Jeg tror ikke jeg er et unntak i hvert fall. Så det har vært veldig viktig” (Informant 4, 2016/2017).

Informantene har et verdifokus på at man ikke skal dope seg og ønsker at konkurransene skal være fair play-basert. Vi ønsker å ha respekt for og hos motstanderne, og vi velger å tro at ingen andre på vårt nivå doper seg, for vi gjør ikke det selv. I tillegg har alle continentallag, i hvert fall i Norge, skrevet under på en dopingkontrakt. Det betyr at om en av oss blir tatt for doping, blir vi kastet ut av laget og må betale tilbake stipendet vi får tildelt, forteller en av informantene.

Relasjoner i lag

Det å være sykkelrytter består av både gode og dårlige perioder. På noen lag er det godt å være, på andre litt dårligere. Om det er bra eller ikke, avhenger av personene på laget, hvordan de er og om man har kjemi med dem. Det er personbasert hvordan lederen er og hvordan rytterne er. *”Du har ”rævva” ledere og du har ”rævva” ryttere og du har åltreite ryttere og du har åltreite ledere. Det er om å gjøre hvilken person du er. Så der har jeg vært borti både dårlige ledere og dårlige ryttere, gode ryttere og gode ledere”* (Informant 5, 2016/2017).

Vi som utgjør sykkellag, lever på en måte i et jobbforhold. Om man er sportsdirektør, leder, trener eller rytter, får man lønn for det arbeidet man gjør på laget. Samtidig lever man i et gjensidig avhengighetsforhold. Hva skulle lederne gjøre om de ikke hadde noen å lede, og hva skulle trenerne gjøre om de ikke hadde noen ryttere å trene og så videre? I dette gjensidige avhengighetsforholdet er det viktig at man omgås og behandler hverandre med respekt og tillit. God kommunikasjon er alfa og omega skal et sykkellag fungere slik at arbeidet alle involverte legger ned, skal bli kronet med seire i ritt. Det er det som er hovedmålet for laget, og som alle involverte må og skal arbeide mot, forteller en av informantene. Det er noen lag som har bedre kommunikasjon mellom lederne og rytterne enn andre lag. Dette mener noen av respondentene har å gjøre med om sportsdirektøren ønsker å være sjef eller leder. Tar sportsdirektøren sjefsrollen og tar avgjørelser på egen hånd uten å rådføre seg med for eksempel rytterne på laget, blir det lett konflikter som kan speiles på resultatlistene. Laget oppnår gjerne ikke topp resultater. Er sportsdirektøren derimot en leder, viser han omtanke og tar rytternes synspunkter med i vurderingene når han skal konkludere. Da blir det mindre støy og en

god tone i laget. Under en leder vil man føle at man selv og egne synspunkter betyr noe utover det å være et verktøy til seier for laget. Det vil inspirere til innsats for laget på alle måter. Blant annet i det som teller mest for alle på lag, konkurransen og det å skaffe laget seire, mener de videre. Flere informanter har vært innom flere lag, også flere continentallag, så erfaring med ulike sportsdirektører og andre lagledere, føler de at de har. Det er noen lag og ledere man liker bedre enn andre, noe som gjør at man ønsker å bli på laget enda en sesong, forklarer en informant.

Flere lag har en utøverrepresentant som tar opp ulike tema rytterne er opptatte av, med ledelsen i laget. Det kan være tema som enkeltryttere synes det kan være vanskelig å snakke om selv. Utøverrepresentanten er ofte den som tar opp synspunkter på vegne av rytterne under lagmøter også. Gjennom denne representanten kjenner rytterne på at deres meninger kommer frem til lederne. Mine informanter føler at de har et godt forhold til lederne sine og laget sitt. Det gode samarbeidet mellom alle på de ulike lagene de tilhører, mener de bidrar til egen utvikling på så mange måter, ikke bare i forhold til utøvelsen av idretten.

Alle mine informanter gir uttrykk for at de ble godt mottatt i det laget de sykler for. Noen var klar over hva de gikk til da de takket ja til å bli rytter på laget. De visste litt om laget fra før, fordi de kjente ryttere som allerede syklet for laget. Dem hadde de forhørt seg med etter at de fikk tilbud om å bli en del av laget. Andre kom helt ukjent inn i sitt continentallag. Continentallagene har i de senere årene, om de har fått nye ryttere, startet opp med en ”kickoff” i november måned. Det er en ”teambuildingcamp” hvor formålet er at gruppen skal bli godt kjent gjennom å gjøre ting de ellers ikke gjør. *”For å få en kikkstart på vennskapet. Da er det å gjøre noe man ikke gjør til vanlig, å gjøre noe du ikke har gjort før og skape mest mulig opplevelser”* (Informant 8, 2016/2017). Til tross for teambuildingcampene er det viktigere det som skjer og det man gjør i det daglige for å lære hverandre å kjenne. Kjennskap gir kunnskap som gir vennskap og respekt. Vennskap er viktig i sykkel der man ofte sykler for hverandre og for felles suksess. Det er lettere å sykle for en venn enn en fiende, for å sette det litt på spissen, sier en annen informant. Når man er ute og reiser, er det viktig å inkludere de nye rytterne på laget. Da kjører vanligvis de som har vært lengst på laget, i bil sammen med de nye. Slik kan de nye få lære rutiner av de eldste. De får en innføring i hvordan alt fungerer på det nye laget. Det blir på en måte som en slags fadderordning, poengterer

en informant. ”Jeg tror nok de fleste lag har på en måte en sånn fadderordning som skal lære opp de nye hvordan ting skal foregå” (Informant 6, 2016/2017).

Når man skal fordele rytterne på hotellrom på reiser, blir det tatt hensyn til at noen ryttere liker å legge seg sent, mens andre liker å legge seg tidlig. A-menneskene blir plassert på rom sammen. Det samme blir B-menneskene. Dette er meget viktig for yteevnen når man er på konkurranser eller i konkurransesituasjonen. Alle skal og bør få tilpasset opplegg etter egen døgnrytme.

Det er ikke absolutt slik lengre at det er en trener som trener alle rytterne på laget. Det er heller slik at hver rytter har en egen trener, men den treneren kan gjerne trene 5-6 ryttere hver. Grunnen til at det ikke er en trener for hele laget, er at det kan gå ut over relasjonen den enkelte har til treneren:

”For jo bedre du kjenner treneren, jo bedre blir det. Ehhh. Så nå har alle sine egne trenere, eller nå kan man benytte seg av hvilken trener man vil da. Og da blir man, holdt jeg på å si, bestemmer man med den treneren hva som er gunstigs for en selv da. Så er det mye på erfaring også, det og det krever så og så mye restitusjonstid, de og de øktene gjør ikke det. Det går på periodiseringen av treningen” (Informant 3, 2016/2017).

Ved at det ikke er en trener for hele laget, unngår man den fallgruven at treneren kan komme til å favorisere ryttere på laget. Det kan føre til interne problemer, noe som i verste fall kan utvikle seg til en katastrofe for samholdet som er så viktig i lag. Det at rytterne har egne trenere, opprettholder den tette trener-utøver-relasjonen som er så nødvendig for utøvernes individuelle utvikling. Den er viktig på samme måte som det er viktig med lagutvikling. Det kjennes lettere, ifølge informanter, å ta en telefon til egen trener for å diskutere treningsopplegget eller eventuelle komplikasjoner som måtte oppstå, enn å ta det med eget lags trener. Informantene er mer fornøyd med trener-utøver-relasjonen etter at de fikk ha individuelle trenere som de har god og tett kommunikasjon med. Denne relasjonen ble ikke så godt utviklet tidligere da 10-12 ryttere på et lag hadde en og samme trener. Når lag skal på treningsamlinger, samarbeider de ulike rytteres trenere om å lage et felles treningsopplegg for samlingen.

Det fungerer og er fint i forhold til at lagets ryttere derfor kan trene sammen, noe som styrker samhold og lagutvikling.

Balansegang mellom skrevne og uskrevne regler

I sykkelporten som i andre idretter er det regler. Reglene er skrevet ned i dommernes regelbok. I boken finner man regler for hva som er tillatt og for hva som ikke er tillatt i forbindelse med utøvelse av sporten. Reglene skal følges. Brytes de, skal det i utgangspunktet komme en straff eller en sanksjon overfor den rytteren eller det laget som gjør noe som ikke er i henhold regelboka. I tillegg finnes det en hel haug med uskrevne regler, som de blir kalt i sykkelporten, noe som går på prestasjonsgruppens ethos. De reglene handler om hvordan man skal forholde seg før, under og etter et ritt. Det er også uskrevne regler for treningsøkter. Reglene er gjerne laget av rytterne selv over år. De uskrevne reglene har på en måte blitt en kultur i sykkelporten, og de er noe forskjellig om man kjører et amatør- eller et proffritt. Holdningen i ryttermiljøet er at det uskrevne regelsettet bør holdes. Regelsettet er riktignok uoffisielt, men rytterne selv mener det bør overholdes på lik linje med de nedskrevne reglene. Noen ganger er sogar ønsket fra syklistene at de uskrevne reglene skal respekteres mer enn de nedskrevne reglene.

Eksempel på disse uskrevne reglene kan være at under kjøring i ritt, skal man peke hvis det er et eller flere hull i veien om man har noen på hjul. Man skal ikke snyte nesen rett ut i luften, for da kan den som ligger på hjul, få snørr midt i ansiktet. Når man er ute og trener på sykkel sammen med noen, skal man ikke bare skru opp farten. Man skal holde samme fart som den eller de man trener sammen med. Har man behov for større tempo, kan man trene alene. Det å forstå hvordan man på beste måte kan sykle sammen i et felt, der man innimellom nesten sykler skulder til skulder, eller tett i tett på annen måte, er noe man må kunne eller lære seg fort som syklist om man ikke skal være til hinder for andre eller forårsake et velt for eksempel. Det er uskrevne, klare regler for dette. De uskrevne reglene finner man og kan lese seg til på nettet. Kommer man som ny rytter og har lest seg opp på alle disse uskrevne reglene og tror man kan alt. *”Da blir du ”wonna be” og det må du ikke bli heller”* (Informant 8, 2016/2017). Følger man ikke de uskrevne reglene under ritt, blir man ikke godt likt i feltet. Man kan faktisk da forvente hvis man bryter reglene ofte, at det noen ganger kan ødelegge for en. Følger man de uskrevne reglene derimot, kan det gi fordeler:

”Det er mye sånn uskrevne regler som gir en streng konsekvens hvis du bryter de. Det er derfor det blir kalt regelbrudd da, selv om det ikke er noen ordentlige regler. Hvis du ikke er godt likt i feltet da, så får du det vanskeligere. Så du gjør det nok bedre hvis du er godt likt i feltet. For man sitter såpass mange timer i det samme feltet og møter de samme konkurrentene hele tiden. Så man må følge de reglene” (Informant 6, 2016/2017).

Informantene mine, selv om de etter hvert har fått mye erfaring, bekrefter at de dessverre ikke kan alle de uskrevne reglene, men at de stadig lærer nye. *”Man hadde fått ganske tyn om man hadde blitt kastet inn i dette proffeltet, uten at du hadde gjort det før” (Informant 2, 2016/2017).* Mange av de uskrevne reglene er til stor hjelp i positiv forstand, og da spesielt de reglene som hjelper til slik at kjøringen skal gå smidig for seg under ritt, de såkalte gentlemanreglene. Så har vi uskrevne regler som oppleves mer som en tvangstrøye. En del av de reglene har en karakter som med letthet kan sortere dem til å bevege seg i gråsonen, fordi de kan være med på å bestemme utfallet av et ritt. På den siste etappen i Tour de France for eksempel, skal ingen ryttere kjøre fra feltet før det er tre mil igjen til mål. Grunnen til dette er at de andre lagene skal vise respekt for den som har den gule ledertrøye når siste etappe går. Man skal altså ikke utfordre den med ledertrøya. *”Det står ikke noe sted at det ikke er lov, og det er litt spesielt. Jeg vet ikke om det er andre idretter som har det sånn, som jeg kjenner til. Hvor det er så synlig at det faktisk er kultur som gjør utslag i konkurransesetting” (Informant 2, 2016/2017).* Det samme gjelder når de uskrevne reglene får ta styringen i et ritt, noe som i verste fall kan være med på å avgjøre hvem som vinner rittet.

Det er forskjell på måten rittene går på i continentalritt kontra World Tour-ritt. I et continentalritt kan det foregå støting hele veien, med flere brudd, utbrytergrupper og feltet kan sprekke opp. Dette kan være ganske stressende. Man blir sliten. I World Tour-ritt er det bestemte regler på hvordan rittet skal gå. Det kan derfor oppstå til dels store uenigheter mellom continentalryttere og World Tour-ryttere når de kjører de samme rittene, som for eksempel i Tour of Norway, Tour des Fjords og Artic Race. Proffene har sine bestemte regler som skal følges i ritt, og de følger dem. Det vil foregå mye støting i starten av ritt, men når først bruddet har gått, er man opptatt av at bruddet ikke skal kjøres inn med en gang, fordi det er så tidlig på dagen. Dagen er lang, så det er god tid på å ta igjen bruddet. De som ikke er med i bruddet, skal holde seg i hovedfeltet.

Etter hvert legger hele laget som har ledertrøyen, seg fremst i feltet, for å hindre at andre lag starter nye brudd. Et virkemiddel som ofte blir brukt, er at den med ledertrøyen stopper for å tisse. Det betyr at da har ingen andre lag lov til å angripe å gå i brudd. En informant forteller om dette:

”Det kan bli litt upopulært, men ledertrøyen kan ikke stoppe å tisse før bruddet har gått, men det blir nok brukt. Kristoff gjorde det. Han sa han måtte bruke alle triksene han hadde. Men det er ikke så ofte. Det er det at bruddet har gått, så ligger vi og kontrollerer. Så bruddet de kjører. Det blir på en måte to konkurranser. De som er der fremme og oss andre som er bak” (Informant 9, 2016/2017).

Continentalrytterne ”mine” føler at det å bruke triks er gråsonevirksomhet, for det er ikke noe de er vant til fra sine ritt. To utøvere trekker frem noe som gjorde inntrykk på dem i et proffritt de var med i:

”Nei, det var for eksempel en på laget som skulle gå i et brudd, men da hadde akkurat bruddet gått, men det var 100 m foran. Da er det en sånn regel at hvis et helt lag prøver å blokkere veien, slik at ingen kommer opp på siden, så skjønner folk at nå er det for seint, nå har de låst veien da. Men noen ganger så kan man jo, om det kommer en busslomme eller noe sånt, sånn at man kan komme forbi. Da var det en av de på laget mitt som gjorde det. Da fikk han kastet på seg en flaske da. Han fikk jo det han ville, han fikk jo høre det da, selv om han ikke gjorde noe som var ulovlig. Det er bare sånn du ikke skal gjøre da” (Informant 6, 2016/2017).

”Hovedfeltet får ikke lov å støte. Hvis det da....det som skjer da hvis det da har gått ett brudd, da legger de lagene seg som er fornøyd. De prøver å legge alle sine mann opp til fronten av feltet, så hvis det er en trang vei, så kommer du ikke forbi. Veldig mange er jo da enig om at da ligger vi her og sperrer veien egentlig da. Det har skjedd stadig vekk hvis det har gått litt tid. Ofte så går det litt tid med støting før bruddet får gå. Så stopper det, og så er det en trang vei, og så, faan, vi skal jo være der. Så når det går 1 km, så støter jeg. Da blir det buing fra proffene. Det har jeg fått. Det var BMC, laget til Thor Hushovd, som

kom opp og kjeftet meg huden full. Dette skulle de ta opp med Thor. Jeg fikk det ikke med meg, men da var det en av rytterne som kastet en flaske etter meg og oss da. Det er ikke populært i det hele tatt, mens vi amatørslagene som vi heter, vi kjører ikke sånn” (Informant 9, 2016/2017).

”Han blir nok ikke så godt likt, men det blir ikke han som kastet flasken heller. Han blir ikke så godt likt han heller da, så det går jo litt utover begge to da, men kanskje mest de som gjør slike ting. Kaste flasker, eller dytter folk. Han andre gjør jo ikke noe ulovlig. Han bryter jo bare de uskrevene reglene” (Informant 6, 2016/2017).

Proffrytterne ønsker å ha ting på sin måte. De vil styre ritt slik de ønsker å ha dem. Gjennom sin posisjon ønsker de å vise at det er de som kan sykling. Det er de som er sjefene, og det er de som vet hvordan et sykkelløp skal kjøres. De ønsker ikke at man skal bruke unødvendig mye krefter underveis i et ritt. Derfor vil de kontrollere rittet. På den måten har de over tid skapt en uskreven regel om det, som gjelder i alle ritt hvor profflag er med. Derfor var det på en måte legitimt for proffrytteren å kaste flaske etter continentalrytteren, for å gi beskjed til continentalrytteren om at sånn kjøring skal vi ikke ha noe av, men også for å vise resten av feltet at slik kjøring er uakseptabel.

Når man er eller sykler i en langesone, der hvor rytterne får drikke og mat fra støtteapparatet underveis i løp, er det en uskreven regel om at det ikke er lov for ryttere å angripe. Man gjør det bare ikke. Mine informanter mener dette er en gråsonestemmelse. En av dem eksemplifiserer det:

”Det er en sånn uskreven regel da, man angriper ikke i langesonen. Det var ett portugisisk lag som i et løp i Portugal som fikk langing av bilen 5 km før langesonen, så de fløy jo opp og ned fra bilen og hentet flasker. I langesonen så bare kjørte de på da. Hele feltet ble sprengt i fillebiter, ikke sant. Det var ganske ufint da. Da var det mange som ble forbannet etterpå” (Informant 3, 2016/2017).

Det er ingen regel i regelboken som sier noe om at man ikke kan angripe i langesonen. Portugiserne utnyttet langesonen til sin fordel. Det fungerte på dette løpet, for feltet

sprakk opp, men historien forteller at feltet ble samlet igjen når det var ca. 7-8-9 mil igjen til mål. Man må være konsentrert og følge med under ritt, for å forstå spillet og det spillet som er i spillet. Når man merker at et lag henter flasker i bilen på 93 km og langesonen kommer på 97 km, da må det ringe noen bjeller. Da er det en ting som gjelder, og det er å komme seg frem i feltet, for da må man skjønne at når langesonen kommer, da blir det kjørt hardt for å skape en luke til feltet.

Pesing og "sticky bottles" akseptabelt i visse tilfeller

Noe annet som informantene mine har et usikkert forhold til, og er heller ikke enige med seg selv om, er det med pesing. Det vil si at man legger seg bak på servicebilen, for eksempel for å få mindre luftmotstand og dermed få hjelp til å komme seg tilbake og opp til feltet, eller for å få hjelp opp og over en bakketopp. Respondentene har ulike forklaringer på hva som er lov og ikke lov i sånne tilfeller, selv om de er ganske enige egentlig:

"Jeg er ikke sånn helt nazi på...altså jeg er nazi på doping, men i en konkurransesetting så er det noen sånne gråsonegreier, så jeg er ikke noe helt sånn firkantet. For eksempel så er det, faktisk, sånn at hvis du punkterer, så har du egentlig ikke lov til å få hjelp av bilen opp igjen. Jeg vet ikke om du har sett det. Det er jo egentlig ikke lov å ligge bak bilen, for hvis du får en dedikert bil bak til deg, og feltet er langt foran, også blir du da... så kan du ligge i drag-suget, det er kjempelett. Luftmotstand er jo hovedfienden ikke sant. Da er det mye lettere, og det er egentlig ikke lov, men det er sånn som alle gjør, og jeg er der at jeg gjør det jeg også, for at alle andre gjør det, rett og slett" (Informant 2, 2016/2017).

Pesing er ulovlig ifølge regelboken, men likevel synes informantene at pesing kan være akseptabelt i visse tilfeller. Det er greit å bevege seg over i gråsonen å få pes av egen servicebil når man er i vanskeligheter. Rytterne tar da sjansen på å pese, selv om de kan få påpakning av dommerne. Etter punkteringer, er det spesielt greit å pese, selv om det er imot regelboka. Har man veltet og kjennere på at man trenger hjelp for å komme opp til feltet, mener informantene at det også er greit med pesing. Alle gjør det, men lov det er det ikke. At ulovligheter blir gjort, går litt på kulturen i sykkelsporten. Kulturen former idretten. Dommerne reagerer på pesing kun om det går utover rimelighetens

grenser. Har man punktert, så skal men egentlig klare å komme tilbake til feltet av egen maskin, men så letter det så mye å ligge bak en bil. Da tar bilen luftmotstanden. Det eneste som gjør syklingen tung da, er rullemotstanden. ”Opp en bakke å bruke servicebilen, da er det lov, men det som ikke er lov, er om du har punktert og så forsvinner feltet, og du havner mange kilometer bak feltet og så står bilen igjen og så får du sug. Det er ikke lov. Men det skjer. Alle gjør det” (Informant 2, 2016/2017). Pesing må gjøres litt finurlig, slik at det ikke blir oppdaget at man gjør det. Når mannskapet i egen servicebil har skiftet dekket på sykkelen etter en punktering for eksempel, og man skal starte og sykle videre, begynner man syklingen på egen hånd og sykler seg opp i fart. Så kommer servicebilen opp på siden og forbi. Som syklist legger man seg da bak bilen og får pes. Da kan det gå fort. Man kan komme opp i og holde en fart på 70- 80 km/t en stund eller så lenge man tørr. Det er en fare for å bli oppdaget. Blir man det, kan man være ille ute. Å gjøre dette, er godtatt som en uskreven regel blant syklistene. De godtar at man peser egen servicebil frem til køen av følgebiler bak hovedfeltet, men ikke lengre. Videre på veien fram til feltet, kan man tidvis pese følgebilene man skal forbi. For å kunne lykkes med dette, er det lurt å ha gode kontakter i andre lags biler og være godt likt i feltet. I avgjørende situasjoner er det alles kamp mot alle. I disse får man ikke hjelp av andre biler enn eget lag sine. En informant forklarer en smart måte å spare krefter på:

”Da kan vi bruke bilkøen til å komme oss frem til feltet da. Da er det lurt å ikke kjøre opp så fort du kan, men si at det da blåser der fremme, så ligger du egentlig like godt der fremme som i bilkøen. Kanskje bedre i bilkøen, for der er det mindre kamp. Så da kan du heller bare bruke litt tid. Så tar du en og en bil. Du kan være litt, du kan bruke litt tid på å komme opp så billig som mulig. For da sparer du litt krefter” (Informant 9, 2016/2017).

I ritt skjer det at man må jobbe ordentlig hardt i en lang bakke for å klare å holde tritt med hovedfeltet. På toppen av bakken kjenner man at man er tom for krefter og faller av. Det kan skje opp til flere ganger i løpet av en sesong, både i etappe- og endagsritt. Det oppleves tungt. Skal man følge regelboken til punkt å prikke, skal man om man vil og har krefter, klare å komme seg tilbake til feltet av egen maskin. I slike tilfeller skjer det også at det ageres på gråsoner ved at servicebiler hjelper. En respondent mener det er feil om en bil slipper seg ned for å hente ryttere som sliter, opp igjen til feltet. Han

synes også lite om at ryttere i slike tilfeller gir alt de har og legger seg bak bilene for å få hjelp til å komme opp:

”Jeg kommer opp en bakke, så kjører jeg det jeg har, og så detter jeg av, etter hvert så kommer bilkøen, og den kjører ganske fort. Så ser du at det er noen som gir da på maks, og så kommer dem inn i den bilkøen og får hjelp opp. Folk som da har falt av lenge før meg og så kommer de seg tilbake. Men jeg er ikke fortrolig med å virkelig bare pushe tilbake igjen, fordi jeg fikk hengt på bilkøen for å komme tilbake. Det liker jeg ikke. Grensene blir jo litt pushet. For hvis jeg ikke kommer tilbake, så får jo ikke jeg hjulpet. Jeg må jo gjøre det jeg kan for å hjelpe mine spurtere der fremme da. Så hvis jeg har falt av, så må jo jeg gjøre min jobb for å komme tilbake. Jeg er ikke helt fortrolig med å jukse så klart, men det blir alltid at du henger litt på bilen. Du henger ikke på bilen med hånden, men med pes. Da ligger du i dragsuget bak bilen” (Informant 9, 2016/2017).

Har du falt av fordi du ikke var sterk nok til å holde følge med feltet og da peser for å komme opp til feltet igjen, så er ikke det bra. Men det er noe rytterne mener er enda verre, og det er å henge på bilene fysisk. Spesielt ille oppfattes dette om man henger på en bil for så å komme frem å vinne spurten og dermed rittet. Dette skjer det mye av i sykkel. Man kan ikke være veldig stolt over egen prestasjon da? Ryttere som gjør dette, ser ut til å leve godt med det. De benekter at det har skjedd i ettertid. To av informantene mine gir uttrykk for at de misliker dette på denne måten:

”Det at noen henger fysisk på bilen, det er i hvert fall ikke greit. Det er jo et stort ritt som heter Milan St. Remo. Kristoff har jo vunnet en gang, og han som vant der i fjor, 2016, han ble beskyldt for det. Det ble aldri at han ble fratatt seieren, men det var noen video og bilder av at han hadde hengt på bilen opp en ganske tøff bakke på slutten. Han hadde faktisk hengt på bilen. Han hadde en forklaring på at det hadde noe å gjøre med sykkelen. Det er jo umulig å si hva som egentlig hadde skjedd, men hvis han hadde gjort det med vilje uten å ha hatt noe problem annet enn at han ikke klarte å henge på, så synes jeg ikke det er greit. Da er det feigt” (Informant 10, 2016/2017).

”Det har jo vært eksempler hvor det har kommet frem at det er noen som har gjort det da, kanskje en spurter da. Som henger over bakken, og så er målgang rett over bakken. Så vinner du løpet. Det provoserer meg skikkelig. Jeg har selv vært... jeg har aldri vært en spurter, og aldri vært en klatrer, men jeg har vært en allroundrytter på slike ting. Det er jævlig irriterende når du vet at han hang på en flaske, og så er det han som vinner. For da snyter du resultatet fra en annen person. Så de tingene ville jeg aldri gjort, og har aldri gjort det heller. Mitt personlige standpunkt er at der går grensen” (Informant 8, 2016/2017).

Man skal ikke bruke henting av flasker som et triks for fysisk å kunne henge på en bil som et hjelpemiddel for å vinne. Det er gråsonearbeid. Man skal heller bruke et snev av fysisk henging når man trenger det for å gjøre en jobb som det er å hente drikkeflasker. For flasker med drikke må man ha. Alle lag og ryttere må derfor langes. Langing skjer ikke bare i langesonene. Det kan også langes fra servicebilene. Det betyr at en hjelperyttar i laget slipper seg ned til lagets servicebil for å hente flasker og mat til resten av laget. Det som da er tillatt, er at man tar flasken på en bestemt måte som gjør at rytteren kan henge noen sekunder på flasken før han tar imot den og setter den på sykkelen eller putter den i lommene bak på drakten. Dette kalles ”sticky bottles.” Slik forteller en informant hvordan ”sticky bottles” foregår:

”Det samme er når du henter flasker og så har du sett at de går ned i bilen og så får de hånden. Da tar de ikke sånn (viser med hendene).. hvis bilen kjører den veien, så tar man ikke flaskene sånn, man tar flaskene sånn (viser med hendene), og da henger man på, vet du. Et par-tre sekunder før man tar de i lommen. Hvis du har syv, åtte flasker og så får du heng, putter i lomma, heng og putter i lomma. Sånn gjør alle. Du kan se det på TV. Legg merke til at de tar den, den veien. Det er fordi at da henger de på bilen. Det er ikke lov det heller, men det skjer. Det er liksom kultur da. Det er greit. Hvis du gjør det for lenge, så sier dommeren sånn; Hey Hey. Men det er kultur altså, det er ikke noe sånn tre sekunder, så skal du slippe flasken, men det er dommeren som bestemmer, da. Det er subjektivt” (Informant 2, 2016/2017).

Det er tillatt å ta imot flasker fra følgebil, for så å skyve seg vekk fra bilen. Hvor lenge det er lov å henge, eller hvor lenge det er lov å henge i forbindelse med hver flaske om

det er flere som skal langes, varierer fra ritt til ritt og fra dommer til dommer. For rytterne er det litt vanskelig å ta imot flasken og samtidig trå pedalene rundt så fort at man kan klare å holde samme fart som bilen. For at det ikke skal bli tull eller skje en ulykke, henger man på flasken en liten stund. Mens man henger, kan man samtidig få snakket med sportsdirektøren som gjerne kjører bilen, om taktiske valg og scenarier. Det koster krefter å sykle seg opp igjen til feltet. Da blir flaskehenging vel lenge en løsning for mange. Noen mener at slik henging på bil er juks, mens andre mener det er tillatt så lenge dommerne ikke anmerker det. En informant forteller at det er mange syklistere som synes dette er en grei måte å få litt hjelp på:

”Det er jo dommere som ser at vi tar flasker, og så sier de, ikke hold så lenge på flasken. Det er jo egentlig småting, men du kan ikke holde i flasken og så kjører de opp til en ny gruppe. Sånne ting, det kan jeg ikke gjøre. Men å få litt drahjelp fra en flaske, det gjør jeg. Det er 99,99 % av syklistene som synes det er greit, og ca. 90 % av dommerne også, synes det er greit. Så det er ikke juks”
(Informant 7, 2016/2017).

En annen respondent bekrefter at det er uaktuelt for han å få pes om han har falt av feltet og ønsker å komme opp igjen. Må man ha hjelp, må man bare erkjenne at man ikke klarer å komme opp igjen til feltet i dette løpet. Det som skjer da, er at man bare sakker mer og mer akterut og fullfører rittet. Informantene er enige om at det er lov å henge fysisk på biler om man har havnet så langt bak hovedfeltet at man ligger litt bak gruppen med navn *Grupetto* som er gruppen som ligger en time bak teten. Da kan man henge fysisk på bilene, på speilet, slik at man kommer seg opp til Grupetto. Hva dette innebærer forklarer informanten:

”Jeg har hengt for å komme opp til en Grupetto. Det er den gruppen som ligger en time bak teten. Da er du ute av løpet, og de som ligger der da, de bare samler seg for å komme seg over mål og rekke tidslimiten. Da er du på en måte, og da er det en uskreven regel om at da er man ikke konkurrent lenger. Da hjelper man hverandre. Er det en som har en litt dårlig dag, så deler du flasker og mat for da er du på en måte forlatt av alle andre, og du skal bare komme deg over mål. Da er det en samlet gruppe. Det er det som er litt morsomt også, for dagen før så kan de ha vært drit sure på hverandre på grunn av et eller annet som har

skjedd, mens dagen etterpå så er dere i Grupetto sammen. Da får dere skværet opp og er plutselig bestevenner. Det er kanskje ikke riktig, men jeg har aldri tenkt over at det er galt å samle feltet litt for å få en Grupetto. Det er ikke noe resultat du får, alle er en time bak og sånne ting. Så da er det greit. Jeg kunne sikker brutt løpet, og på den måten har jeg jukset, så i teorien er det kanskje juks, men det er ikke juks ut i fra normene på feltet. Det er to forskjellig ting. Men den kan du dra mot doping også, for den saks skyld.” (Informant 8, 2016/2017).

Småjuks og snarveier til mål

Hva som er eller burde være lovlig, hva som er gråsonevirksomhet og hva som er hakket ut over gråsonen av det informantene opplever når de er med og konkurrerer, er de ikke alltid like enige om. En ting respondentene er mer samstemte og åpne for, er det de kaller triks eller småjuks som brukes og gjøres underveis i ritt. Noen mener at litt juksing bør være lov og at man ikke skal være for rigide og opptatt av regler. Så lenge jukset er innenfor fornuftens grenser, er det med og karakteriserer sykkelsporten, som de sier. Noe av det småjukset som informantene nevner, er for eksempel det å ta snarveier underveis i ritt og det å sykle på fortauet.

Det varierer fra ritt til ritt om dommerne gir beskjed på lagledermøtet om det kommer sanksjoner mot sykling på fortauet. Den vanligste sanksjonen er diskvalifikasjon. Det som skjer, er at man sykler på fortauet slik at man kan komme forbi og lenger frem i feltet. Å snike seg forover på denne måten, fører med seg risiko. Står det noen på fortauet, tilskuere eller noen fra støtteapparatet for eksempel, kan disse bli påkjørt. Slik er fortauskjøring både en ulykkes- og helserisiko. Det kan skje alvorlige ulykker med tilsvarende skader. En annen risiko man tar ved slik kjøring, er at man risikerer å bli disket fra rittet om dommerne oppdager det og kjøringen er ulovlig:

”Hvis du vinner etter du har sneket på fortauet, så går du inn på juks eller etiske kjøreregler for å vinne. Det er liksom, hvis du er den første som gjør det etter at du har fått beskjed om at du ikke kan gjøre det, da er du litt tynt ute, men det er sjelden. Hvis mange gjør det, så slenger jeg meg på” (Informant 7, 2016/2017).

Informanten her er ikke den første som er villig til å bryte en regel om at fortaussykling er forbudt, men han kan være snar med å henge seg på om noen gjør det. Spesielt villig er han til regelbrudd om det kommer en 90-graders sving og man kan komme seg lengre frem i køen ved å sykle på fortauet.

Det å ta snarveier kan være ganske vanlig. Et eksempel som ble trukket frem av en respondent, er å kutte svinger, men ikke på den måten man gjør det ved bilkjøring, noe som for øvrig er noe man gjør hele tiden under ritt. Det er litt verre enn som så. Kommer man til en stor sving på 180 grader og det er en gressplen som skiller, er det mange som da kjører rett over gressplenen. De kutter svingen og sykler der det er raskest å kjøre. Slikt blir gjort hele tiden. Det samme skjer når det er brosteinsritt eller en strekke med brostein. Da sykler man på veiskuldra der det ikke er brostein. Det er mye lettere og det rister mindre. Det er ikke alltid kantkjøring eller kutting av svinger blir oppdaget, men så lenge det praktiseres og det ikke er tillatt, ligger praksisen i gråsonen mener noen av informantene.

Et annet eksempel er det med å hoppe av en runde, for så å slenge seg inn i rittet igjen. Vinner man løpet på denne måten, er det helt greit for noen, mens for andre er det å trække langt over streken. En av informantene beskriver en slik hendelse:

”Jeg har jo hørt om folk. Når det er rundløype, så har folk stått over en runde, så slengt seg inn. Det kommer jeg aldri til å gjøre. Det kommer an på om det er registret brikke på sykkelen. Eller at du tar en grov snarvei. Det kan jo gå an det. At løypen går ut igjennom byen her, så går den en runde, så kan de bare stå å vente i byen på at de kommer tilbake, så legger de seg ut. Det er jo noen som gjør det, men sånne ting, det gjør jeg ikke. Jeg har jo syklet et lokalt ritt i Stavanger, hvor vi syklet mange runder, og så lå jeg bak en gruppe som vi egentlig ikke konkurrerte med, så var det 1 km til mål. Så syklet vi 50 runder, så stoppet jeg en av de første rundene og tisset og så slang jeg meg inn igjen. Så vant jeg rittet. Men det var ingen som reagerte på det. Men så var det en turrytter som hadde sagt det til dommeren, så da spurte dommeren meg, og jeg sa at ja, jeg måtte tisse så jeg stod over. Så vant jeg ikke allikevel. Alle de aktive syntes det var veldig teit at jeg ikke skulle vinne på grunn av det. Så slike ting som er på en måte lov, eller mange synes det er lov, men som ikke andre synes

er lov, det gjør jeg. Vi kan si at på 90-tallet så brukte alle det som unnskyldning at alle brukte doping. Så er det lov, ikke sant. Så det er mye slike regler som man kanskje burde vært strengere på. Dette er jo mye mindre, men slike småting gjør vi hele tiden” (Informant 7, 2016/2017).

I dette sitatet opplever vi et typisk eksempel på en rytter som er i konflikt med seg selv. Han ønsker å gjøre det som er etisk riktig, men allikevel når han kommer i situasjonen i kampens hete, så gjør han det stikk motsatte av egen overbevisning. Han beveger seg ut i gråsonen og hadde ikke noen problemer med å si at han hadde vunnet rittet. De rytterne i rittet som kjørte i den aktive klassen, hadde ingen problemer med å si at dette var greit, muligens fordi dette var helt vanlig for dem å gjøre selv. Verre var det for turrytterne. De like ikke slik oppførsel og var heller kanskje ikke så vant til dette i sine konkurranser. Det som skjer, blir på en måte det samme som skjer når continentalrytterne kjører proffritt og ikke får muligheten til å støte og lage flere brudd i et ritt. Det blir en uvant situasjon. Forskjellen mellom turrytterne og continentalrytterne er at turrytterne ikke fant seg i situasjonen.

Veien fra å mene at man aldri kommer til å gjøre noe som kan sorteres under gråsonep praksis til å det å gjøre det i praksis, er kort for de aller fleste. Noe av grunnen til det går på det å vinne. Lysten på seier, heder med ære og berømmelse og ditto penger i kassa har stort fokus.

Informantene mine mener at mye av grunnen til at sykkelsportens regler og normer blir brutt, kommer av kulturen. Dommerne har sine regler å forholde seg til, men de slår ikke ned på forseelser så lenge de er innenfor rimelighetens grenser, i hvert fall underveis i ritt. *”Det er jo kulturen som bestemmer hva rimelighetens grenser er. Det er skjønn, ikke sant? Egentlig er det regelbundet, men det er skjønn som avgjør i praksis da” (Informant 2, 2016/2017).* At kulturen setter regelverket og standarden for utøvelsen av det, mener informantene er spesielt eller ganske unikt for sykkelsporten.

De medisinske fritakene fører ofte syklister inn i en gråsonen. Det er så lett å manipulere med både dosering og tid for inntak. De som ønsker å utnytte handlingsrommet i gråsonen og smutthullene i regelverket, ser ut til å gjøre det. I tillegg kan snarveier, småatriks og småjuks underveis i et ritt betegnes som gråsonevirksomhet. I verste fall

kan de ureglementære aktivitetene som foregår, føre til at rammene for akseptert gråsonevirksomhet brytes. Det samme kan sies om deler av de uskrevne reglene som praktiseres. Dette er en balansegang. Går man ut over gråsonens grenser, beveger man seg over i området doping.

Omertà får nytt liv

At omertà fikk eksistere i sykkelmiljøet tidligere, trekker flere informanter frem som en forunderlighet. De sammenligner omertà med mafiavirksomhet, noe som det på en måte egentlig var. Mange ble tvunget med trusler for å skjule sannheter om bruk av prestasjonsfremmende midler og metoder. Å lyve på vegne av andre for å skjule deres misgjerninger? Nei, takk. Det må være en vanvittig belastning og bære på slike løgner. Man skal leve med disse løgnene i mange år sammen med barna sine, konen og familien, sier en informant. *”Det å ha et stenansikt utad, og være moralens vokter, samtidig mens du bærer på den største og mørkeste løgner selv da”* (Informant 3, 2016/2017). Mange kommer nok fortsatt til å holde tett om tidligere dopingbruk de vet om. De er nok redde for konsekvensene om de avslører juksere. Selv om det beste hadde vært at det hadde kommet frem i lyset, mener informanten:

”Jeg synes jo at ting må bli sagt som det er, rett og slett. Om det er doping eller hva det skulle være for noe, så er det ærlighet som varer lengst. Og den trussel-metoden som Lance Armstrong brukte, var jo helt ekstrem, kom de frem til da. Så jeg mener i hvert fall at det er en helt feil måte å gjøre det på. Så jeg håper jo og tror at vi vil få en idrett der, hvis man ser noe galt, så må man bare stå frem. Og de som står frem, blir, hold jeg på å si, får mer heltestatus enn at de andre får tystestatus, da. For det virker litt sånn at folk, i hvert fall før at de bare var stille fordi de var redd for konsekvensene av det, for alle gjorde det, og de var redde for å bli skjøvet ut av sykkelsporten. Fremfor å bli sett på som en redder da” (Informant 4, 2016/2017).

I sykkelmiljøer i enkelte land er det nok fortsatt best å ikke si noe om man vet noe om dopingbruk, mener informanten. I Norden og i Europa for øvrig er det enda vanskelig å vite helt hvordan man skal forholde seg til doping og gråsoneproblematikk når man opplever eller ser det. Derfor er det viktig at antidopingarbeidet opprettholdes og

videreutvikles slik at det kommer inn gode og riktige holdninger i sykkelmiljøene, mener informanten videre:

”Steffen Kjærgaard ville ikke si noe. Han ville jo ikke si noe på vegne av andre, men også seg selv. Han ville ikke innrømme at han hadde dopet seg. Når han da, etter hvert så snører jo nettet seg sammen, og han innrømmer da at han gjorde det, da tenker jeg egentlig at det var bra. At han da ikke skal fordømmes for mye i media og blant kollegaer. I hvert fall kollegaer som har konkurrert mot han, de har jo visst det. De har jo i hvert fall med stor sikkerhet visst det. Så det er ikke noe sånt ti år etterpå at folk egentlig føler seg veldig snytt, for de visste nok at det var noe der. Jeg vil si at vi heller da skal applaudere det at han faktisk sier det. Sykkelforbundet var jo da ute etter at han skulle få ti års straff og alt sånn. Jeg tenker at straff bør føre til noe som er bedre... du straffer folk for at de ikke skal gjøre det igjen senere eller at det skal føre til at samfunnet blir bedre. Å straffe Steffen Kjærgaard for det, tenker jeg ikke vil føre til at noe blir bedre. Det jeg tenker at det vil føre til, er at de andre norske rytterne som var dopet på den tiden, dem vil da ikke si det. Hvorfor skal dem komme til media å bli skjelt ut og bli straffet i ti år? Så det hadde vært mye bedre om vi da bare fikk det opp på bordet. På den tiden der så var det sånn. Jeg gjorde det, jeg er ikke stolt av det, også kunne flere ha sagt det da” (Informant 9, 2016/2017).

Denne informanten mener at skal det straffes, må meningen med straffen være at straffen bør føre til en forandring, en forbedring av personen slik at det vedkommende ble straffet for, ikke skal gjenta seg. Steffen Kjærgaard hadde lagt opp som syklist da han innrømmet dopingbruk. At straffen ble ti år, synes informanten er feil. Denne straffen fører ikke til at flere dopingsaker fra 1990- og tidlig 2000-tallet blir avslørt. Den ilagte straffen fører derimot til at omertà får nytt liv. NCF og Antidoping Norge opptrer som katalysatorer i dette. Er det noen som bærer på en hemmelighet om nordmenn som benyttet seg av dopingpreparater i sin sykkelkarriere, mellom 1990 og 2005, vil de ikke fortelle det, for det kan få store konsekvenser i forhold til for eksempel jobb og privatliv. Har noen egne svin på skogen i forhold til doping, vil de i alle fall ikke si noe, men da av årsaker som i tilfellet Kjærgaard. Informanten mener behandlingen av Kjærgaard var feil fremgangsmåte om målet var å finne ut mer om sykkelmiljøene og deres håndtering av forbudte prestasjonsfremmende elementer for 2-3 tiår siden.

Informantene tror ikke omertà står særlig sterkt i dag, i hvert fall ikke på continental-nivå. Ingen av dem har kjent omertà på kroppen. Ingen av dem bærer på en hemmelighet om andre. Blir det oppdaget juks i dag, snakker rytterne om skandalen. De legger ikke lokk på den. Noen informanter mener at det sykkelmiljøet de er i, er slik at de både bør og kan si ifra om de opplever noe som gir ryttere fordeler fremfor andre. Ikke alle er helt enige i det. Informantene mener de har fått gode holdninger og verdier gjennom laget og klubben. De føler seg trygge på at når og om de kommer ut i den store proffverdenen, klarer de å ta avstand fra og nekte å bruke prestasjonsfremmende midler og metoder om de blir tilbudt det.

Idrettssystemet – prestasjoner og forventninger

Det er gøy å sykle ritt, sier informantene, men det er til tider ekstremt tungt. Som proffsyklist eller semiproff er man veldig ofte langt nede, man sliter og har det tungt. Mye hard trening og tunge ritt tærer på både kropp og sjel. Men så mestrer man og lykkes, man presterer, innimellom langt utover forventningene, og da er det ubeskrivelig fint å være sykkelrytter. Det ligger ganske mye trening bare i å ta små steg i sykkel. Man blir ikke bedre av en treningsøkt, men alle treningsøkter i sum bidrar til at man blir en bedre syklist over tid.

Folk ser nok på sykkelporten som noe mer glamorøst enn hva den egentlig er, er informantenes oppfatning. Den harde jobbingen som ligger bak rittene, og som ikke vises på TV, det er det det handler om når man er rytter. Man tilbringer ikke dagene på luksuriøse hoteller med overdådige matbord. Som syklist tenker man kalorier, fett og fettprosent, sier en av informantene og fortsetter:

”Det er veldig mange tunge dager, vektløfting på treningssenteret og intervaller opp bratte bakker, og det er mye slit. Det er ganske lite... du vinner veldig sjelden, du sliter veldig mye, men det er hele tiden den driven for å få de små rusete øyeblikkene. Det er dette som driver en frem, rett og slett. Jeg tror det er tyngre enn det ser ut som. Det er derfor det er ganske mange som faller ifra også, som synes det ser veldig kult ut. Og så er det kult en periode, når du får barbert beina dine for første gang og får på noen skikkelige klær og er på treningssamling første gangen. Så treffer realiteten ganske hardt plutselig, og da tror jeg det er flere som faller ifra. Og det er de som klarer å gjøre jobben som

blir best, rett og slett. Og så må man huske på at det tar tid å bli god til å sykle også. At fra man begynner å sykle, så tar det tid å utvikle en sykkelkropp. Du former hele kroppen til å sitte på det rare apparatet. Det er helt sånn rart hvordan jeg har gått fra en muskulær overkropp til å bare bli en syklist for å sykle fort. Og det tar litt tid. Jeg har blitt formet som en syklist” (Informant 4, 2016/2017).

Det er ikke alltid like lett å forstå hvordan ryttere kan klare å sette seg på sykkelen dag etter dag i etapperitt. Man har for eksempel kjørt en hard etappe på 215 km, en etappe hvor man har sittet i brudd med sterk sidevind store deler av dagen. Å klare å prestere godt dagen etter en slik økt, og dagen etterpå der igjen etter nye timer på sykkelen, er beundringsverdig. For rytterne kan det nok være både og. Noen ganger er det helt forferdelig, om det har vært en etappe dagen før med dårlig vær, kaldt med regn, og man er dødssliten. Da er det ingenting i kroppen som tilsier at man har lyst til å sette seg opp på sykkelen for en ny etappe, men allikevel så går man på neste etappe, mer eller mindre frivillig. Det er forskjell på rittopplevelser naturligvis:

”Det å pine seg når du er...når du kjenner at dette her går sakte, og det føles helt jævlig. Da er det ikke noe gøy å pine seg. Men de dagene hvor du går så jævlig dypt i kjelleren, men allikevel så kjenner du at du kan gå dypere enn noen gang, og det bare flyter som en... det går som en klokke. Da er det dødsmoro, ikke sant? Da vil du bare pushe deg dypere og dypere for det går så fort, og du ser rundt deg, og du ser at de andre er dødsslitne. Du føler deg kjempespek. Da er det jo kjempemoro, ikke sant? Det er veldig stor forskjell på det. Det er to vidt forskjellige måter å pine seg på” (Informant 5, 2016/2017).

Å være en god syklist handler om være smart når man har det vondt underveis i ritt. Man må tåle å ha det vondt. Samtidig må man være flink til å lese konkurrentene, for å finne ut av når det butter imot hos dem. Ser man tegn til svakheter hos dem, må man være smart å utnytte situasjonen til sin fordel. Har man disse kvalitetene, kommer man langt som syklist. Dette er en kjempevanskelig kombinasjon, for er man flink til å ha det vondt, så er man ikke alltid smart, og er man smart, er man ikke alltid så flink på å ha det vondt, fortalte en av informantene. Bare de ypperste syklistene har begge disse kvalitetene til fulle.

Mine informanter har ikke den innstillingen at det gjelder å vinne ritt for enhver pris. Å jukse seg til seier ved hjelp av ulovlige medikamenter, er uaktuelt for dem. Men så er det dette med ulovlig prestasjonsfremmende metoder. Kan man tillate seg det? I kampens hete, i feltet, gjerne i spurten og spurtoppgjøret, blir dette med metoder aktuelt. Setter man konkurrenter ut av spill ved måten man spurter på, for eksempel ved å dytte dem vekk, er det på en måte en prestasjonsfremmende metode der man selv drar fordeler:

”Men det er jo på en måte hvis du ser bort ifra det med doping da. Hvis du har en spurt, så er det en hårfin balanse for der er det jo knuffing, dytting og pressing. Det er jo folk som blir disket eller deplassert fordi de har knuffet mye, så der er det en hårfin balanse. Skal du vinne en spurt, så må du knuffe og dytte deg litt frem. Det er sikkert hvis du har et felt på 200, så er det sikkert 80 som skal spurte, så må du være litt rå på slutten. Så sanne ting tenker jeg er greit, så lenge du følger reglene og ikke fører noen i grøften med vilje, men doping det har jeg ikke noen toleranse for nei” (Informant 10, 2016/2017).

En annen informant trekker frem at han nok hadde vunnet enda mer om han hadde villet vunnet for enhver pris, men man har klare oppfatninger om hva man vil være med på. *”Jeg har respekt for de som vil vinne, men ikke de som vil vinne med grov juks, men de som er sleipe, og kyniske, det forstår jeg. Det burde jeg blitt litt bedre på, hvis jeg skulle vunnet mer da” (Informant 7, 2016/2017).* En annen rytter forteller at han har vært villig til å strekke seg langt for å vinne. Når det virkelig gjelder, og man innser at en seier er innen rekkevidde, føler man at mye av det som i utgangspunktet er på kanten lovlig av metodisk prestasjonsfremmende knep, er lovlig, selv om mye er uaktuelt å gjøre for han. Han hadde ikke vært fornøyd med en seier om det at han hadde holdt på en flaske under langing opp en bakkekul like før mål, hadde vært avgjørende, eller om han hadde brukt forbudte hjelpemidler for å vinne. En plass går grensen, legger han til. Det er viktig å opprettholde et godt image i sykkelmiljøet, mener en annen informant. Han vil ikke ha et rykte som sier at han er en sleip og kynisk person. Han synes derimot det er viktig å bli godt likt av motstanderne og ønsker ikke å være for utspekulert eller ufin i feltet, selv om han burde vært det noen ganger når seieren står på om man vil være det eller ikke. Han er villig til å gi fra seg seieren til lagkameraten om laget går for

dobbeltseier. Han kan til og med gi fra seg seieren til fordel for en motstander. Det gjør man gladelig om man får med seg motstanderen til å kjøre hardt om de ligger i brudd, og det er sjanser for at bruddet går inn til mål. Blir det et spurtoppgjør, gir man gjerne seieren til konkurrenten om konkurrenten ligger dårligere an sammenlagt enn informanten. Da er det ok nok med en andreplass og økte muligheter for sammenlagtseier:

”Da sa han til meg; den eneste grunnen til at jeg blir med og kjører, er hvis jeg får seieren. Fordi, da får vi samme tid over mål, og du leder sammenlagt. Det er til min interesse fordi jeg klarer ikke å få både i pose og sekk. Fordi hvis han ikke er med og kjører, så klarer ikke jeg å få den tidsavstanden for å ta den sammenlagtledelsen. Da må jeg kanskje ofre det” (Informant 3, 2016/2017).

Da gir han opp seieren til fordel for en mulig sammenlagtseier. Andre ryttere igjen kobler ut fornuften i spurten. Da er det kun egen seier som betyr noe. Da blir det kjørt hardt med mye knuffing. Det går for seg en posisjonskamp. Ryttere blir sperret. Det er den sterkestes rett.

Det at ikke nordmenn har lyst til å ta i bruk forbudte stoffer og metoder for å vinne, mener en informant ikke har noe med viljen til å vinne å gjøre. Vinneraspektet og viljen til seier er like sterk hos de norske rytterne, men måten man er villig til å vinne på, er litt annerledes. Det er større fokus hos nordmenn på å tøyne regelverket enn å bryte det, mener en av informantene. Tankegangen i internasjonal sykling har etter hvert snudd. Det var viktigst å vinne. Nå har det kommet mer og mer i fokus at man skal vinne innenfor etiske retningslinjer:

”Jeg tror kanskje at antidoping og den jobben som blir gjort der, har skjøvet det litt mer over på at man skal vinne innenfor de etiske grensene. Men det vises jo gang på gang at man strekker strikken ganske langt for å kunne vinne når det kommer til det med medisinsk fritak for ditt og datt, og det kommer til det å ta ting i forstøverapparater eller... man går i en gråsoner” (Informant 4, 2016/2017).

Hadde holdningen i internasjonal sykling fortsatt vært at alle ville vinne for enhver pris, hadde alle prøvd å jukse lovlig, mener en av informantene, noe han videre mener ikke er

tilfellet. Nå vil de fleste syklistere vinne Tour de France ved å trene og spise riktig og ellers optimalisere alt best mulig. Stoffet som kan brukes for å vinne, er ikke så aktuelle lengre. En annen rytter igjen mener at det fortsatt er en holdning om å vinne for enhver pris, men at denne holdningen er kultur; *”Jeg heller mer mot at det er å vinne for enhver pris. Ikke mye, men bitte litt, faktisk. Med tanke på de her uskrevne reglene, faktisk”* (Informant 2, 2016/2017). To andre informanter støtter dette. De mener at de uskrevne reglene og de gråsonervalgene man tar i forbindelse med ritt, er med på å skape en kultur, ikke bare internasjonalt, men også her hjemme i Norge. De mener det er en forskjell på juksen, og i hvilken form den kommer. Det å knuffe litt i spurten og holde en langeflaske på flatmark litt lenger, er helt innenfor det som kan aksepteres.

Press, refleksjon, fremgang og tilbakegang

Press er noe ryttere er kjent med. Når man er kaptein, er det press fra lagkamerater og støtteapparat om å prestere. Man ønsker ikke å skuffe. Som hjelpe rytter kjenner man også press, men det er på en litt annen måte. Det presset går mer på å gjøre en god jobb for kapteinen. Det oppleves press fra lagledelsen. Det er naturlig. Lagledelsen gir oss sjansen, sier informantene. Den lar oss få leve ut toppidrettsdrømmen som syklistere. Lagledelsen har satset og satser på deg. På den måten føler man at man må prestere. Det er et prestasjonsmiljø man er i, så litt press føler man det må være:

”For alle skal prestere på det nivået hvor det kan forventes at de presterer på. Da må alle jobbe like hardt. Det kan hende at jeg blir nummer 3, ikke sant? Og da kan det hende at sportsdirektøren sier, at vet du hva, i dag hadde jeg faktisk forventet mye mer av deg. Men da må man... eh... stole... da må man finne ut hvorfor han sa det... og stort sett så er det berettiget, men andre ganger så må jeg si, vet du hva, det skjønner jeg. Det hadde jeg faktisk forventet selv også. Det er for å være ærlig, for vi må være ærlig med hverandre, og kanskje for å legge litt press på meg. Slik at neste dag, sier han det kanskje for at... neste dag så tror han at hvis han legger litt press på meg, så kommer jeg til å bruke det til noe positivt neste gang, for da kan jeg søren meg vise at jeg kan, ikke sant?” (Informant 3, 2016/2017).

Noen føler at det gir litt ekstra press å bo hjemme. Når foreldrene delfinansierer slik at man kan holde på med sporten, så er det klart at man kjenner litt ekstra press hjemmefra

om å prestere. Andre føler at presset hjemmefra kan være litt lite og kanskje litt feilberettiget:

”Uansett hvordan det går på rittet, så ringer mamma og så sier hun at det er bra og at hun er stolt av meg, og sånne ting. Når det går dårlig, så kan det nesten være litt irriterende. Ja, men mamma, det var ikke så bra. Kan du ikke bare si at det ikke var bra. Men mamma er jo bare glad jeg kommer i mål eller at jeg ikke har veltet. Da kommer liksom mamma frem da. Så jeg kan ikke si at jeg føler noe press fra mine nærmeste, for de er jo fornøyd og glad i meg uansett” (Informant 4, 2016/2017).

Det største presset legger utøverne på seg selv. Det er respondentene helt enige om. Ønsker man å utvikle seg og komme langt karrieremessig på kortest mulig tid, legger man et uklokt press på seg selv. Ting tar tid, også i sykkelsporten. Et usunt press er det om ryttere opplever at sportsdirektøren og laget for øvrig har forventninger om prestasjoner til en, uten at man er klar for det eller klarer å innfri. Det synes en av utøverne er det verste og dårligste presset. Han forteller om en erfaring som har gjort han til en bedre utøver i dag, men på den tiden det skjedde, hadde det mer negativ enn positiv innvirkning:

”Det var et løp som jeg egentlig skulle vunnet, det irriterer meg enda den dag i dag. Det er en av de få tingene som jeg er bitter på den dag i dag. Jeg lå alene mot mål i Tsjekkia og så ble jeg kjørt feil av motorsykkelen som lå foran meg, ut av løypen. Så ble jeg nummer 4, for da kom det 3 andre forbi meg. Du kan ikke gå ut å klage på det i media og sånn, men det hadde blitt en seier. Når jeg kom i mål da, så var laget bare drit sure på meg da. Det var typisk sånn det var i dette laget, at du fikk mye slik tilbakemelding. Jeg kunne istedenfor fått et klapp på skulderen. For der gikk jeg glipp av en av mine få store seiere. Det hadde det vært fint og fått. Jeg var nok i kjelleren fra før av. Så det var mange sånne episoder. Det er mye som blir sagt mellom linjene som gjør at du føler at har jeg kontrakt eller har jeg ikke kontrakt neste år. Er jeg med på laget, får jeg kjøre løp, får jeg ikke kjøre løp? Det tror jeg også var litt av feilen de årene jeg var der og så at det var så press på treningssamlingene at du kom i matchvekt og at du kom i toppform i januar, for å kjøre deg inn på laget. Når du kom til mai, så

var du så langt forbi toppformen. Det er den eneste plassen jeg har følt press utad” (Informant 8, 2016/2017).

En slik opplevelse eller slike opplevelser er vanskelig og hanskes med, i hvert fall når man er ung og prøver å finne sin plass på laget. Informanten husker fortsatt denne feilkjøringen og er opptatt av den selv om han er klar over at han ikke får gjort noe med den. Han kan ta med seg det som skjedde som en erfaring og gjøre andre valg om han kommer i lignende situasjoner.

Rett etter målgang kan det være vanskelig å være blid og fornøyd om både man selv og andre hadde ambisjoner om seier eller en god plassering og det gikk dårlig. Får man litt tid for seg selv rett etter målgang, kan man fort få smilet på plass igjen. En teknikk flere ryttere bruker i sanne situasjoner, er å sykle litt vekk fra målområdet. Da får man et pusterom før man eventuelt må uttale seg til media eller snakke med andre interesserte. Det er viktig at man får furtet litt for seg selv og sparket litt i småsteinen mens man summer seg. Det er flere ganger man har lyst til å kaste fra seg sykkelen og skrike høyt, men det kan man ikke gjøre. Derfor er det viktig med litt alenetid. Informantene sier at etter sure nederlag, er det viktig å nullstille seg til dagen etterpå, om det er etapperitt man kjører. Nullstillingen skjer som regel i sengen om kvelden:

”Uansett om det har gått bra eller dårlig, så må man tenke igjennom hva gjorde du rett, hva gjorde du feil? Har du gjort noe feil, så må du tenke over hva du har gjort feil da. Om det er noe underveis i løpet eller tidligere eller hva du har gjort. Så vurder det” (Informant 10, 2016/2017).

Når man legger seg, oppsummerer man gjerne løpet uansett resultat. Selv om det kan gå litt innpå rytterne om dagens løp ikke var blant de best gjennomførte, er det en viktig refleksjon å ta. Man får også tenkt igjennom hva man skal ta med seg av de positive grepene man gjorde til neste etappe som kanskje kommer allerede dagen etter. Det er dumt å gå til en ny etappe med nye utfordringer og kanskje gjøre den samme tabben eller de samme feilene igjen bare på grunn av at man ikke reflekterte over gårsdagens løp. Det er like uklokt å ikke ta med seg det man reflekterte seg fram til av positive grep man gjorde og bygge på dem. Når man da våkner opp neste morgen etter en slik ”sengerefleksjon,” så er dagen i går i går, legger en annen informant til. Man er klar for

en ny etappe med nye krefter og ambisjoner. Feilene fra i går skal man unngå. De smarte manøvrene skal man bygge videre på. På vei hjem fra avsluttet ritt, kan det være lurt å reflektere over etapperittet man nettopp har gjennomført som en helhet med utgangspunkt i for eksempel følgende problemstillinger: Hva gikk bra og hvorfor? Hva gikk ikke fullt så bra og hvorfor? Hva kunne jeg ha gjort for et eventuelt bedre resultat? Er jeg fornøyd med plasseringen i rittet, hvis ikke, hva skal jeg gjøre og hvordan skal jeg forberede meg til neste gang for å få en bedre plassering eller vinne? Er det noe poeng i å ergre seg over tid over noe man ikke kan få gjort noe med? Slike og lignende problemstillinger er nyttige. Ikke minst som en nullstilling og til motivasjon for videre trening og nye konkurranser. ”*Det er alltid noen tap som man tenker over i lange tider etterpå. Det blir på en måte en motivasjonsfaktor og klare å bruke det videre*” (Informant 8, 2016/2017).

Informantene fører, som nevnt, treningsdagbok. De skriver refleksjonsnotater i den etter hvert ritt de er med på og etter hver trening de gjennomfører. Treningsdagboken blir således også et hjelpemiddel de kan slå opp i under forberedelsene sine, i tillegg til å være en kronologisk beretning om egen karriere. Eksempel på forberedelser kan være når man skal kjøre en løype man har kjørt tidligere, og man vet det er mange bakker og mye vind. Da kan man undersøke i treningsdagboken om man har skrevet noe om hvordan man taklet de ulike bakkene og sidevindstrekken tidligere. I en sykkelkarriere er refleksjoner et viktig hjelpemiddel, både egenrefleksjoner som beskrevet her, og refleksjoner sammen med trener og lag.

Som sykkelrytter, eller som toppidrettsutøver generelt, ønsker man bare å oppleve egen fremgang, men som i livet ellers opplever man dessverre også stagnasjon eller tilbakegang. Det kan skje flere ganger i en karriere. Man kan ikke la seg knekke og gi opp av den grunn. Klarer man å komme seg ut av en stagnasjons- og eller tilbakegangsperiode og videre, er man erfaringer rikere. Treningsdagboken for eksempel kan være god å ha når det buttrer imot. I den kan man finne mulige årsaker til en tilbakegang eller en stagnasjon. Kan årsaken ligge i for hard eller feil trening i en periode, skade eller noe mentalt? Når man finner årsaken eller en naturlig forklaring på problemene, er de lettere å takle:

”Når det går dårlig, så har man ikke noen forklaring på hvorfor det går dårlig, men du har jobbet bra. Det er veldig kjedelig. Litt sånn uforklarlig formsvikt, når jeg ikke vet hva det er for noe. Det har på en måte ikke hatt noen forklaring, men det har blitt ganske mye dårligere da. Det blir at du går og leter veldig etter svar. Så går det veldig ut over humøret og sånn også. Du går på en måte rundt og er litt sur. Det er mye lettere å være en positiv og glad person når det går bra enn når det går dårlig. Og når du er en sur og gretten person, så er det, så får du på en måte mindre krefter så det blir en vond spiral, en negativ spiral. Så blir spørsmålet hva er det som er problemet nå, er det det mentale eller er det beina? Så har du gått og vært sliten i en liten periode, så går du og tenker at du er sliten også. Det er kjedelig. Derfor er det da veldig moro når det er fremgang. Når det er fremgang, så er det veldig ofte at man tenker at det er jo sånn det skal være. At du ikke setter...når du er i kjempegod form, så tenker du ikke at nå er jeg i super form. Du tenker at dette her det kan jeg gjøre når som helst, men så viser det seg da at det er ikke alltid sånn” (Informant 9, 2016/2017).

I sykkelmiljøet er det vanlig at man forsøker å utveksle erfaringer både når det gjelder fremgang og tilbakegang. Det er mange som har gått på den samme smellen og gjort de samme feilene treningsmessig. Spesielt har mange ryttere opplevd å ha blitt julestjerne ved å være på sitt beste formmessig ved juletider på grunn av feiltrening i sesongoppkjøringen. Igjen blir treningsdagboken tatt i bruk, som et hjelpemiddel, men også som et formidlingsverktøy. Det er viktig at ikke alle ryttere på laget gjør akkurat de samme feilene. Noen ryttere er ikke 100 % lydheøre for andres erfaringer eller trenernes meninger om hvordan det skal trenes. De må bare erfare på egen kropp. På grunn av det blir treningsperioder evaluert sammen med treneren hver sjettede uke. På den måten kan treneren, en selv og eller laget snappe opp negative signaler tidlig, slik at man ikke mister to sesonger på å gjøre treningsfeil med påfølgende ekstra lang tilbakegangsperiode, sier en av respondentene og fortsetter:

”Hvis du bare har fremgang, men på en måte ikke får det til når det gjelder som mest, så blir det som å ha kaken uten glasur på, på en måte. Da betyr det ekstremt mye, men det er jo liksom det å prestere når det gjelder som mest altså, da er det mest tilfredsstillende altså. Så hvis du har begge deler vil jeg si. Det at

du vinner, men samtidig har fremgang, er det beste. Vinner man når man har hatt fremgang, blir det kronen på verket på en måte” (Informant 5, 2016/2017).

Fremgang er en vei til seire. Derfor blir det å oppleve fremgang svært viktig for rytterne. Man måler seg selv på prestasjonene sine. Det er de som betyr noe. Etter hvert som man utvikler seg som syklist, vil man kanskje få muligheten til å komme opp på et nivå som er så høyt at man ikke klarer å vinne uten å prestere godt. Så skal man vinne på det nivået også, må man ha videre fremgang. Noen ganger kan det være at man er litt mer mentalt forberedt til et ritt, eller det kan være hårfine ting som bikker i eget favør underveis i løp som gir seire, mener en av informantene. En annen informant mener at det aller viktigste er å vinne, ikke nødvendigvis fremgangen. Selv om han også mener at fremgang er et resultat av det å vinne eller å få en god plassering i ritt. *”Jo mer fremgang du har, jo større sannsynlighet er det for å vinne også. Men det er viktigere at de gjør riktige ting i løpet og vinner” (Informant 8, 2016/2017).*

I treningsarbeidet er wattmåleren eller kraftmåleren den beste måten å måle fremgang på. Wattmåleren er et hjelpemiddel som er ganske unikt for sykkel. Den leser konkret hvor god form man til enhver tid er i ved at den viser hvor hardt man trækker på pedalene. Wattmåleren brukes både under trening og i ritt. For noen er dette verktøyet til hjelp, mens for andre kan det være et hinder underveis i sykkelløp. Kjører man for eksempel en bakke, kan kraftmåleren virke hemmende for dem som ser på den og konstaterer at man ikke klarer å holde nødvendig watt helt til toppen av bakken. Spesielt slår dette ut mentalt når man opplever et høyt tempo i feltet. Man slipper seg ned. Man klarer ikke å tenke tanken om at konkurrentene heller ikke klarer å holde nødvendig watt helt opp, og at farten dermed vil flate ut på hele gruppen midt i bakken. På den måten kan wattmåleren gjøre vondt verre. Den brukes feil. Den får større autoritet og oppmerksomhet enn hva som faktisk skjer i rittet. Dette støttes av to informanter som har opplevd flere slike scenarioer selv, og de kan fortelle at flere lagkamerater har opplevd det samme.

Sykkellag er avhengige av å vinne ritt for å få profilert sponsorene sine. Det overordnede målet for lag er derfor å vinne sykkelløp. Men samtidig vet alle som følger lag tett, at skal man komme til seier, er det viktig å ha fokus på prestasjon, nivå og

fremgang. Alle ansvarlige i lag legger til rette for at rytterne skal ha best mulig fremgang og forutsetninger for å vinne de rittene som bør vinnes:

”De i lagledelsen sier jo at det å ha fokus på fremgang fremfor resultater er viktig på ett sett. Så ser de, at uten å vinne så får vi heller ikke muligheten til å legge til rette for fremgang. I hvert fall sett fra sånn et kommersielt perspektiv da. Så det er sånn todelt. Men jeg har et inntrykk av at de aller fleste som driver på topp i toppidretten, er klar over at du kan ikke bare tenke resultater, hele året. Det fungerer ikke” (Informant 2, 2016/2017).

Som sportsdirektør er det viktig at man gir de ferske på laget tid til å utvikle seg. Man må ikke forlange for mye av de yngste, men matche dem forsiktig. Presses de hardt for tidlig, kan det fort ende i en tilbakegang, mener en av informantene. *”Kommer du inn i et lag som 18-åring, og så får du beskjed om at du, at du burde bli topp 10 i det og det løpet, så klarer du ikke det, da er det jo lett for at det stopper opp da” (Informant 10, 2016/2017).* Man må finne en balansegang mellom det å forvente resultater av en rytter, gi ros og det å grave en rytter ned om det ikke går så bra, mener en annen. Det forventes bedre resultater av de beste rytterne. Klarer de å oppnå resultater, må man bakke det opp. Men også i forhold til de beste, må det være en balansegang aktivert, for utøverne kan som et resultat av oppbakkingen i noen tilfeller bli for selvopptatte og ikke minst arrogante. Blir de det, må de kanskje jekkes ned, så det er ikke alltid like lett å være sportsdirektør heller, bekrefter to av informantene.

Rytternes oppfatning av samfunnet eller omvendt

Samfunnet oppfatter sykkelidretten som en idrett der utstyr og bekledning har stor oppmerksomhet, mener mine informanter. Dette gjelder også på amatørnivå, fortsetter de. Det kan utenfra virke som om det er en del klare og rigide regler i sykkelmiljøet som må følges. Ved nærmere undersøkelser viser dette seg å stemme langt på vei. Sykkel-sporten er en av de mest forfengelige idrettene, mener flere av mine informanter. *”Det er veldig mye snakk om stil og holdt jeg på å si, å ha barberte legger, riktige klær og det er veldig mye normer og regler i forhold til klær” (Informant 4, 2016/2017).* Det er flere kleskoder som gjelder. Man skal, som proff eller semiproff, ikke bekle seg i gul vindjakke med refleks. Det er det hobbysyklister som gjør. Det er mer akseptert å ha lys på sykkelen enn å bære gul med refleks. Man skal ikke sykle i verdensmesterskapstrøye

med verdensmesterstriper om man ikke er verdensmester. Gjør man det, er man turist. Man bør ikke være jålete, men at man ser ren og pen ut, er viktig. Man skal aldri ha samme treningstøy to dager på rad uten at det er vasket. Skal man "blende" inn i miljøet, skal det være en viss match over hele linjen, fra topp til tå. Sokkene skal ha en viss lengde. De skal rekke opp til en cm under leggen. Ankelsokker er det kun triatlonutøvere som har. Er det hvite sokker, skal de være nye hver gang. Brillene skal matche med hjelmen, men hjelmen kan ikke ha brem. Har den det, er det terrenghjelm. Skal man ha brem på hjelmen, må man bruke sykkelcaps under hjelmen. Man skal heller aldri ha stroppene på hjelmen over brillene. En informant understreker at dette gjør sporten interessant:

"Det at det er en forfengelig idrett, er litt gøy som jeg også tror gjør at folk synes at det er interessant. Folk har lyst å bli litt syklist, fordi da kan de være forfengelig, for det er lov å være forfengelig. Det tror jeg gjør at den faktisk når litt flere. At det er litt regler og skal se litt bra ut og at man skal være litt forfengelig i det. Det er jo alt for mange norske sykkellag med eldre menn som har rosa trøye og hvite sokker og hvite sko, rosa briller og man gjør det jo fordi man kan være noe annet, enn hva man egentlig er når man har en kjedelig kontorjobb eller ett eller annet, da. Det er litt spesielt. Det er jo litt gøy"
(Informant 5, 2016/2017).

At klærne skal ha ulik utforming, har ikke kun med forfengelighet å gjøre. Det har også å gjøre med praktiske og aerodynamiske forhold. Forbundet har ingen retningslinjer på hvordan klærne våre skal være utformet. Det er helt opp til oss på laget å bestemme hvordan det skal være, så lenge hele laget er likt kledd, forteller en av informantene. Når man i et lag er i ferd med å bestemme seg for bekledning, må man også tenke funksjonalitet. Klærne skal ta imot minst mulig vind, for ellers bremses syklisten for mye. Dette er noe det har blitt forsket mye på i løpet av de 4-5 siste årene. Klærne skal være tettsittende, og man er bevisst på strukturen i stoffet i forhold til at det skal gå raskt i ritt. Oppsummert tenker syklistene på tre ting når det er snakk om klær. Alle på laget skal ha make klær. Det skal være stil over dem, og de skal være rene. Utover det er veldig viktig å se bra ut, gjerne slik at man føler seg tynnere og klærne skal gi en godfølelse på sykkelen. Aerodynamikken skal fungere optimalt, noe ingen tenkte på tidligere:

”Når Lance og de syklet, så hadde han trøye som gikk høyt oppe på skulderen, og så var den åpen og blafret. Den skulle være luftig, blafre og være stor. Da var det det som var det kule. Men etter at de fant ut hvor mye det har å si, så har det forandret seg slik at moten blir deretter da. Det er jo en grunn til det. Så er det noen som mener at du ser tynnere ut hvis du drar shortsene og armene litt lenger ned. Det er nesten overtenking på å se bra ut. Du skulle bare visst du” (Informant 8, 2016/2017).

Tempodraktene er mye trangere enn andre sykkeldrakter, og de er mye mer ubehagelig å sykle i, mener to av rytterne. Det gjør egentlig ikke så mye, for man har ikke på tempodrakten så lenge av gangen. Tempodrakten er en hel drakt. Den er ikke todelt med shorts og trøye som i landeveisløp. Trøyen går ofte helt ned til håndleddet istedenfor midt opp på armen. Alt dette har med aerodynamikk å gjøre:

”Det er faktisk litt kult. Team Sky, er verdens beste sykkellag. De har hatt flere ryttere som har reist til NTNU for å teste draktene sine, så det er ganske kult. Det er tydelig at NTNU har kommet ganske langt på det punktet da, siden det største sykkellaget i verden som sikkert kan reise hvor de vil for å få sjekket det, og at de kommer til Trondheim da. De er jo veldig opptatt av detaljer. De snakker alltid om det, men det utgjør mye. Det gjør det jo. Akkurat om du tar den drakten eller den drakten, det er kanskje ikke det som utgjør mest. Den største forskjellen er nok sykkelen da” (Informant 10, 2016/2017).

På en temposykkel sitter man helt annerledes enn man gjør på en landeveissykkel. Rammen er laget mer aerodynamisk. På en landeveissykkel er det høyt styre med bukken under, mens på en temposykkel så ligger du mer fremover slik at ryggen kommer mye lavere. *”Der lønner det seg å finne en posisjon hvor du kan sitte aerodynamisk, men ikke tape noe kraft da, på en måte”* (Informant 10, 2016/2017).

Sikkerhet og deling av veien

I sykkelidretten er man opptatt av sikkerhet. Idretten skal utøves i trygge omgivelser, noe som kan by på problemer i og med at mye trening og sykkelritt foregår i trafikken.

Er det et ritt på gang, stoppes trafikken og omverdenen blir satt på vent. Det siste er grunnen til at om man ligger fem minutter bak hovedfeltet, blir man tatt ut av løpet:

”Grunnen til det er, så enkel at det går på trafikk. Når tidsavstandene blir så store, så kan du ikke la de rytterne, holde trafikken i et kvarter, i hvert fall hvis det ikke er rundbane, men fra A til B. Derfor er det en kostebil som det heter da, som ligger så og så langt bak feltet. 20 minutter eller noe, et kvarter og hvis du passerer han, så blir du automatisk tatt ut av løpet. Da blir det en DNF eller Did Not Finish” (Informant 3, 2016/2017).

En informant forteller at mange ryttere har litt lite respekt for kommissær-, servicebiler og motorsykler som er en del av rittet. Ofte så føler man at de er i veien. Kommissærbilene er der for å overvåke at rittet går riktig for seg. Servicebilene er med for å hjelpe ryttere om det skulle oppstå problemer. Motorsyklene er der for å stoppe annen eller den vanlige trafikken på veiene når rytterne kommer. At man slipper frem motorsyklene, er veldig viktig, men for syklistene er ikke det alltid like enkelt. I frykt for at det skal føre til deplassering i feltet, nekter ryttere å slippe frem motorsyklene, forteller en av informantene:

”Vi er så opptatt, det blåser kanskje på den siden, derfor ligger vi på den andre siden, så er vi så opptatt av å beholde vår plass, så vi har ikke tenkt å slippe frem han gærningen som tuter der. Så jeg blir litt for grei da, hvis vi bare slipper den bilen frem, og forbi her nå, så kan vi gå tilbake til det vi skal gjøre. Det er viktig for oss at den bilen eller motorsykkelen kommer forbi, men hvis jeg legger meg ut, så kommer det alltid noen som legger seg ut og så har jeg tapt plassen. Så når det kommer en motorsykel da, så har jeg havnet langt bakover. Det er jo derfor folk ikke legger seg ut, fordi de vet at andre vil ta plassen deres, så det er om å gjøre å ikke bli... å komme ut som Svarteper. Jeg synes at vi kunne vært flinkere til å slippe frem biler, i hvert fall når det ikke er noe veldig viktig” (Informant 9, 2016/2017).

Rett før en bakke er det viktig å ligge langt framme i feltet. Rett før en 90-graders sving er det enda viktigere, fordi det kan bli svært trangt i svingen når mange syklistene skal runde den samtidig. Des lengre fremme man er, dess mindre sjanser er det for å bli

innblandet i et velt som det er stor fare for i slike svinger. Dessuten bestemmer man svingradiusen selv når man ligger fremst i feltet. *”Det er nesten hardere kamp der, enn å komme først til mål. Man må spurte inn i svingen, så den kampen der, den er rå”* (Informant 9, 2016/2017). I slike situasjoner tar man store sjanser.

Det er viktig at rittbilene timer riktig og kommer for å passere ryttere på rett tidspunkt, ellers kan det oppstå både problemer og ulykker. At det ikke er flere ulykker i sykkel-sporten, synes informanten er rart. Er det brudd, skal servicebiler tilknyttet lag i bruddet kunne kjøre forbi hovedfeltet og opp til bruddet. Det kan være trangt å komme frem, og det går i høy fart. Noen ganger går det ikke alltid som kniv i smør å foreta denne manøveren. Det er nemlig ikke alltid ryttere i hovedfeltet legger seg til siden for å slippe bilene forbi, for mange ryttere tenker kun på seg selv. Er man i en fase av løypa som er svingete slik at det går å kjøre rett frem, gjør ryttere det. Ikke alle er villige til å forlenge rittet ved å følge svingene slik at bilene får plass til å passere.

Det er ikke alltid lett for syklistene når de er ute på treningsturer. Det er mange bilister som blir irriterte for at vi sykler langs veiene, når vi trener, trekker en informant frem. Det er mange sjåførere som ikke forstår at det er vanskelig for oss å sykle på fortauet når vi trener. Skal man kunne forsvare Norges ære i internasjonale ritt, noe publikum liker og forventer, må det trenes mye. En god del av den treningen må foregå på våre veier. Det er flere hatgrupper på Facebook mot syklistene som befinner seg på veien. Man kan lese ytringer fra voksne om at neste gang de ser en syklist langs veien, skal de kjøre ham ned. Slikt kan være litt skremmende å lese. Så tenker man på det når man er ute på treningsturer. Innimellom føler man nesten at det skjer, når bilene kommer for nærme. Man tenker at det kanskje er en av dem som har skrevet hatmelding som med vilje nesten snerrer meg. Dette oppleves ubehagelig, sier informanten:

”Sykler du på gangveien, så får du kjeft for det også. Kommer det en med hund eller barnevogn eller ett eller annet, så er man jo i veien. Så sånn sett så har vi ikke de letteste treningsforholdene her i Norge. Jeg skjønner at ryttere tar rullen foran TV-en. Det er trygt det. Du blir ikke kjørt på i hvert fall” (Informant 10, 2016/2017).

Økt sykkelinteresse, markedsføring og status til sykling

På spørsmål fra meg om hva som er sykkelidrettens største utfordring eller hovedproblem, kommer det forskjellige svar fra informantene. Det virker ikke som det er en klar hovedutfordring eller et hovedproblem de kan enes om. I tillegg har de både forskjellig innfallsvinkel og forskjellig fokus på ulike problemer. En rytter trekker frem at det er et problem for rytterne at det er mange ulike sponsorer som gir store summer til laget, penger sponsorene får lite igjen for. I sykkel er det ikke som i andre idretter der man har TV-rettigheter eller billettsalg som arrangør man kan få inn penger på. Lagene er helt avhengig av sponsorinntekter for å kunne drive på med idretten:

”Sponsorene må satse på å få igjen via markedsføring på den måten. Så laget, det er på en måte ikke noe organisasjon i et lag som tjener mye penger på det de driver på med. Så nå er det veldig mange store aktører som sitter igjen med mye overskudd fra TV-rettigheter og arrangerer løp da. Det er en litt modell som kanskje ikke kan overleve i mange år til da. Med en litt annen businessmodell for å bygge opp sporten, hadde vært positivt. Men det er jo selskaper som tjener masse penger for at lag sykler deres løp” (Informant 1, 2016/2017).

Ryttere og lag, verden over, har dannet en egen utøverorganisasjon, Velon, for å bedre dette problemet. De ønsker at ryttere og sponsorer skal få mer tilbake i form av kroner og øre for innsats og investeringer. Lagene har gått sammen for å ha større gjennomslag i møter med forbundet og de store rittarrangørene som sitter igjen med all profitt. Velon, har et ønske om å være med å påvirke at overskudd ved store sykkelarrangement blir fordelt på en annen måte enn i dag. Om ryttere tilsluttet Velon må boikotte ritt for å få gjennomslag for sitt syn, så er det vilje til det. Skal sykkelidretten overleve, er det viktig at man hører på rytterne, mener informanten. To andre ryttere trekker også frem at sykkel som business har mye å gå på. Det er UCI, forbundet som sitter igjen med pengegevinsten i samspill med ASO, Amaury Sport Organisation, Tour de France arrangørene som også arrangerer Arctic Race og flere andre store ritt. UCI og ASO sitter med alle rettighetene og igjen med alt overskuddet. Rytterne får ikke en krone. Derfor er lagene 100 % avhengig av sponsorinntekter. Det eneste rytterne får dekt i forbindelse med ritt, store eller små, er hotelloppholdet. I tillegg får rytterne noen små symbolske summer i premie, men ingen summer over tid. På grunn av de utrygge økonomiske kår sykkellagene lever under, er det flere lag som legges ned, og starter opp igjen. På en

måte lever de en yo-yotilværelse. En av informantene trekker frem hvordan ASO arrangerer rittene:

”Du ser jo Artic Race for eksempel som er arrangert av ASO. Det er jo helt på tryne. Norge har jo ingenting de skulle ha sagt der. Det er franske, det er ikke en gang norske som er med og hjelper til der, de flyr inn hele mannskapet sitt fra Frankrike og opp. Det er selvfølgelig noen som får lov å være vakter, og de små greiene der, men norske arrangører lærer ingenting. Og de norske har ingenting de skulle ha sagt, og Artic Race får statsstøtte på 12 millioner. Det går rett til ASO, så de går rett i overskudd, og det er ikke sikkert vi norske continental-rytterne får være med en gang. Og det er jo ett av de tre viktigste løpene for oss norske continentalagene, med tanke på sponsorer da. Det er den største utfordringen. Hadde de tenkt litt mer langsiktig med dette her, så kunne det gitt litt mer stabilitet og kanskje litt mindre resultatpress, også som kan føre til litt mindre press på å dope seg” (Informant 8, 2016/2017).

For å forbedre den økonomiske situasjonen for continentallagene, burde det ha vært en fordelingsnøkkel for hvordan overskudd skal håndteres, slik at sykkellagene kunne fått noe tilbake fra arrangørene og sykkelforbundet, argumenterer en av informantene.

Velon har starte sin egen liga, Hammer Series. I stedet for UCI-ritt, gjør man som man gjør i NFL, National Football League, hvor lagene lager egne proffligaer for å få litt mer av kaken. Enten må man kun ha ligaritt eller så må man ha en annen måte å drive idretten på enn i dag, eller så må UCI og ASO dele pengene med lagene, mener informantene.

Et annet problem ved sykkelidretten er av organisatorisk art. Måten idretten drives på, gir lite rom for innovasjon og utvikling. Det er så mange etablerte rammer.

Konkurransereformene har vært slik de er i dag, over lang, lang tid. Det har sine fordeler, men også sine ulemper, mener en av informantene:

”Organisasjonen virker å være ganske rigid med tanke på dette her med globaliseringen av sykkelidretten. Det er jo egentlig en ganske europeisk idrett. Jeg tror nok at forbundet som jeg ser på at... det internasjonale forbundet som

jeg ser på, som er bitte litt rigid, kanskje kan sette en stopper for globaliseringen kanskje?” (Informant 2, 2016/2017).

En løsning på problemet rigiditet og globalisering, forutsetter at sykkelforbundene må bli mer løse i snippen. De må fri seg fra tradisjoner og tillate seg å tenke nytt, mener en informant. Sykkelforbundene er på gli. Det at de nå har startet med at Tour de France har nye løyper og går på forskjellige steder i Frankrike hvert år, er positivt, selv om det kanskje burde vært enda mer av det. Det er positivt for globaliseringen, sier en av informantene, at Tour de France starter i England før rytterne flys inn til Frankrike for å fortsette rittet der. *”Jeg har inntrykk av at det er de samme personene som har sittet i de samme stillingene over en veldig lang tid, de er åpne på ett sett, men jeg kunne kanskje ønsket at de var enda mer åpne for nye forslag, og friskt blod i organisasjonen”* (Informant 2, 2016/2017). Det har vært de samme toppene som har sittet i de øverste stillingene i forbundene i 20-30 år og ikke fulgt med i tiden, mener en annen informant. De går aldri av, og de sitter og forsvarer hverandres stillinger, for å holde hverandre inne i forbundene. Det er ikke heldig for sporten og utviklingen av den, mener han videre. Dette kan føre til ulike former for korrupsjon, mener en annen informant. For eksempel at Qatar fikk sykkel VM i 2016. I Qatar er det ikke stor interesse for sykkel, mener han, de fikk arrangementet kun av økonomiske grunner:

”Hvis det er fortsettelsen, at de største og de rikeste, kan gjøre akkurat som de vil, så blir det et problem, fordi det blir færre som er interessert i å se på. Det kan bli kjedelig, da. At man kanskje er mer nødt til å gå mer mot den...penger er viktig naturligvis, men at også land der interessen er veldig stor og økonomien er litt mindre, at man har en slags ordning på en kompensasjon eller hva det kan være fra UCI som gjør at man får lagt ritt der interessen er stor. Og dermed tror jeg det til syvende og sist vil øke sykkelinteressen og øke markedsføringen og statusen til sykling. Jeg tror ikke VM i Qatar økte statusen til internasjonal sykkel sport når man så hvor tomt det var og hvor kjedelig det egentlig var. Et eksempel var jo Tour of Rwanda, som gikk i en farsott på sosiale medier i hver fall sykkelmessig der. Det var ekstremt mange folk som så på. Det er et lite ritt, og bilder og video bare viste flere tusener, og de gjorde et estimat om at 25 % av Rwanda sin befolkning så på rittet. Det var helt ekstreme folkemengder som så på. Det tror jeg er viktig at man, selv om Rwanda er et lite land. Så prøve å

legge ritt og gi engasjement til de plassene, hvor de får publikum enn å ta imot penger fra Qatar, som er mer ødeleggende for sykkelsporten enn hva det er givende” (Informant 4, 2016/2017).

Bli konkurransene lagt til land eller steder hvor tilskuertallene er store, økes nok også interessen for idretten blant befolkningen generelt. Kanskje barn, unge og voksne kom til å sykle mer? ”Hvis toppidrettssykling kunne ført til det, så tror jeg at hvis man ser på et miljøperspektiv på ting, så er jeg ikke i tvil om at folk burde bruke mer sykkel” (Informant 5, 2016/2017). Klarer sykkelidretten å appellere til folk flest, slik at den ikke oppleves som en sær toppidrett, men som en folkesport, har sykkelsporten store sjanser for å overleve som idrett, har informanter tro på, og interessen for sporten må skapes og økes hos befolkningen i alle aldre. Bruker man Norges Cup og UCI-ritt i Norge til å lage mer oppmerksomhet og blest rundt idretten, og kanskje lager små ritt for alle samme helger som større ritt går, er det mulig at interessen for sykkel økes, mener respondenter. Bli flere interessert i å sykle selv, kommer flere til å ville se på de store norske rittene også, i tillegg til sommerhappeningene med Tour de France på fjernsyn. Kanskje vil dette føre til at flere ønsker å prøve seg som syklister. Sånn kan man kanskje rekruttere en voksende generasjon unge syklister over tid.

Den største utfordringen i sykkelsporten er nok doping enda, selv om det ikke er noe vi ryttere tenker over daglig. Det burde vært strengere straffer når man blir tatt i doping. Kanskje en utestengelse på livstid kunne vært med å dempe dopingbruken, spør en av informantene, men man må se sakene an:

”Jeg har null til overs for dem som doper seg for å bli bedre. Men så er det på en måte at vi ikke klarer helt å sammenligne en som har bloddopet seg og tatt EPO liksom og en som har glemt å fornye et medisinsk fritak på en astma-medisin. Jeg tenker at du må se litt på hva som egentlig har skjedd også, for det er jo en sløv feil, på egentlig noe som ikke er prestasjonsfremmende. Så det er liksom det at de må se litt mellom fingrene på hva som har skjedd også, tenker jeg da. Det er jo forskjell på sakene” (Informant 10, 2016/2017).

Antidopingarbeidet må intensiveres enda mer, selv om det er og har vært på fremmarsj i mange land i mange år nå. Antidopingkampanjene må komme i tidlig alder i enda flere

land, og man må få inn en tenkning og bygge opp en kultur som sier at doping er feil virkemiddel for å vinne ritt. Holdningene blant jukse syklistere må snus. Etter en avsløring må det komme frem en annen begrunnelse for unnskyldningen. ”Ikke at de sier unnskyld for at de ble tatt, men unnskyld for at de faktisk tok doping” (Informant 4, 2016/2017). Det finnes så mange stoffer som gjør at man kan bli en bedre syklist om man prøver seg ut i dopingverdenen. Store pengepremier blir for fristende for mange:

”Den potensielle pengepremiepoten er så stor, hvis du klarer å komme unna med det. Hvis du ikke har den moralen og det grunnlaget da, ikke sant? Det er liksom, du kan klare det, og kanskje endre tankesettet til de det gjelder. Du må bare klare å luke dem ut, før de ideelt sett, før de gjør skade og får være med i et sykkelløp. For da er jo skaden allerede skjedd. Da er det liksom irrelevant om du blir tatt eller ikke. Fordi de har konkurrert på ulike vilkår” (Informant 3, 2016/2017).

Imaget til doping må snus, og antidopingkontrollene må gjerne komme på trening og ikke etter en konkurranse. Det koster mellom 1000 og 2500 kr og få testet en dopingprøve. Det er mange papirer som skal fylles ut og sjekkes. Alt koster penger. Derfor kan det være smart å starte med de unge rytterne og få inn gode holdninger hos dem, holdninger som kan forplante seg i sykkelmiljøet:

”Jeg tror at det er viktig å lære de yngre at det er den riktige veien å gå. Enn å ta de som har vært dopet tidligere. Det hjelper jo ikke noe på sikt da. Man må begynne i bunnen og jobbe seg oppover, og ikke motsatt. Man må bruke bedre og mer tid på å forebygge i bunnen” (Informant 6, 2016/2017).

Skal man forebygge, må viktige verdier plantes i ryttere, også i tidlig alder. Laget blir derfor en viktig støttespiller i å skape dette rammeverket for rytterne. Sykkelsporten kan trenge dette. Den har et stort behov for omdømmebygging.

Livet som sykkelrytter

Informantene anser seg selv som toppidrettsutøvere. Begrunnelsen for det er at de trener langt mer enn det mange gjør for å holde seg i rimelig bra form, og de spesialtrener i tillegg til at de er nøye med at kosthold og hvile står i forhold til treningsmengde. På

toppen av all treningen kommer konkurransesesongen som også er krevende fysisk, men også psykisk. En toppidrettsutøver må være villig til å ofre, spesielt sosialt, for å oppnå resultater. Det gjør mine informanter. Samvær med familie, venner, festligheter og andre aktiviteter blir prioritert ned. Fokuset er å være best mulig i idretten, og der føler de at de er alle sammen. I tillegg har de som toppidrettsutøvere et ønske om stadig å bli bedre i idretten sin. Det krever ytterligere perfektionering av detaljer og mye mental trening. Toppidrettsutøvere legger opp dagene sine med mål for øyet å være gode idrettsutøvere:

”Du må være strukturert, nøye i alt du gjør. Så må du gjøre de vanlige tingene, men du må være nøye på alt du gjør som søvn, kosthold, treningen og alt. Det å være en toppidrettsutøver er på en måte sammensatt av hele livstilen din”
(Informant 10, 2016/2017).

”Jeg føler meg ikke som en toppidrettsutøver,” kommer det fra flere informanter. Denne uttalelsen bygger på at man har i seg et glansbilde av hva toppidrettsrollen er. Det glansbildet kjenner man ikke igjen når man har tatt rollen selv. Man klarer ikke å identifisere seg med dette glansbildet slik man selv lever som toppidrettsutøver. Mange toppidrettsutøvere lever nok et mer glansbildepreget liv enn det jeg gjør, hevder en av informantene, men de fleste lever nok akkurat slik som meg:

”Det er vel det at det inntrykket man har av en toppidrettsutøver skal være, er veldig raffinert i forhold til virkeligheten. Jeg er jo en toppidrettsutøver, men jeg føler meg ikke som det. I hvert fall ikke i forhold til det inntrykket jeg har hatt av toppidretten fra jeg var liten. Så er det litt annerledes faktisk å holde på enn det jeg hadde trodd” (Informant 2, 2016/2017).

En informant liker ikke toppidrettsbegrepet eller 24 timers utøveren. Han gjør ikke færre prioriteringer enn en toppidrettsutøver av den grunn. Utad prøver han å gi innrykk av at han har et liv på siden av idretten. Få tror på han på bakgrunn av de resultater han oppnår. En informant føler seg som toppidrettsutøver mest fordi sykkelidrett er det han driver med om dagene. Det er jobben hans, og han får lønn for den:

”Jeg tjener penger på det, og at jeg har en treningsmengde som tilsier at det er det som en toppidrettsutøver ligger på. Når du trener over 1000 timer i året, så er du jo liksom det. Da kan du jo si det. Det er jo nesten like mye som en 100 % stilling da. Og hvis du da ser på alle de timene du bruker på å forberede de treningsøktene og all den tiden du jobber med det, så overgår du jo mye mer enn en 100 % stilling da. Så på den måten så er vi jo fullt og helt en toppidrettsutøver” (Informant 5, 2016/2017).

Som toppidrettsutøver er man eller må man være egoistisk, noe som for mange som lever sammen med en toppidrettsutøver, opplever går utover privatlivet. Idretten først er gjerne mantraet. Hele familier blir påvirket av å ha en idrettsutøver i huset, spesielt om man bor hjemme. Når vi var yngre og i klubblag var mamma og pappa med på ritt, sier en av informantene. De stilte opp som sjåførere, var langere og hjalp til på mange andre måter. Når vi blir toppidrettsutøvere og lever av idretten, blir foreldrene mer distansert. Vi er blitt uavhengige av foreldrenes hjelp, siden vi har et støtteapparat i laget som følger oss opp. *”Mang ryttere blir litt sære. Det er så mye alenetid. Mange er veldig fokusert og sykler mye alene. Kanskje de ikke er de mest sosiale folkene. Man må jo på en måte ofre mye for å bli god. Er det gøy, så føler man ikke at man ofrer så mye”* (Informant 7, 2016/2017). Informantene sier de kjenner mest på det å ofre seg for idretten i høytidene, når familier er samlet i familiebesøk for eksempel. Da må de prioritere som toppidrettsutøvere. De kan ikke ta like mye fri som andre. *”Da må jeg ut å sykle. Jeg tok fri julaften og 1.juledag, men så måtte jeg ut på langtur, 2. juledag. Det er da kanskje de andre vil ha fri eller dra i selskap”* (Informant 7, 2016/2017). I tillegg må man tenke konsekvenser det kan få å gå i selskap eller være sosial på andre måter, om de man skal omgås, er syke på en eller annen måte. Man presser kroppen så pass mye både gjennom trening og konkurranser at immunforsvaret nok kan være svekket til tider. Smittet vil man ikke bli:

”Litt sånn, du skal på bursdag til nevøen din, og så er han litt snufsete. Jeg må være hjemme jeg, jeg kan ikke komme på bursdag. Det å må tenke på å vaske hendene hele tiden, for å unngå å bli syk. Hvis det er en kompisgjeng eller noen som ringer, men så passer det egentlig ikke i forhold til morgendagens økt. Jeg vil jo si at det legger jo føringer på hva det måtte være, og du velger jo da om du skal ha nok søvn... en ting er jo at du er ganske sliten, så du har ikke så mye

krefter til å gå ut å gjøre noe spesielt interessant på kvelden. Så du blir jo på en måte mer, du kan på en måte bli litt asosial da. Du kan bli litt egoistisk og asosial, som er en bakdel ved toppidrettslivet da” (Informant 9, 2016/2017).

Drømmen, troen og fokuset

Føringene for hvorfor informantene la om livene sine og ble toppidrettsutøvere var ambisjoner. De ville drive det noe lengre som idrettsutøvere enn der de var da de kjørte klubbritt. Så kom de inn på et continentallag og fikk leve med og av idretten sin. Da skulle alt være i orden, men ambisjonene, de slipper ikke taket. Jeg har blitt kjent med gjennom informantene mine, at det ligger en drøm i enhver continentalrytter om en dag å bli proffrytter. Realisering av drømmen jaktes gjennom alle treningstimer og konkurranser. En av utøverne har som mål å ta ett år av gangen for å se hva det er mulig å klare, og for å se om han har potensialer til å ta steget opp blant proffene. En annen setter seg et overordnet mål om ta internasjonale mesterskap, som en bonus, om det blir aktuelt. *”Jeg har en drøm om å kunne føle at jeg mestrer, og det at jeg faktisk synes det er givende å holde på. Jeg vil heller se på det litt breiere og så tar jeg det som en bonus”* (Informant 2, 2016/2017). En fjerde informant drømmer om en etappeseier i Tour de France og om å få kjøre en etappe i den gule ledertrøyen, selv om det som hadde betydd aller mest, var å bli verdensmester. *”Målet er fortsatt å kunne leve fullt og helt av det da. Det er drømmen fortsatt. Det er jo i høyeste grad mulig”* (Informant 5, 2016/2017). En sjuende informant kunne gjerne tenkt seg å bli profesjonell rytter på et norsk profflag, men han føler likevel ikke at sykkelkarrieren er bortkastet om han ikke får oppfylt drømmen om å sykle på et norsk profflag eller som proff på et internasjonalt lag. Det viktigste for han er å ha sykkelglede når han sykler. En sjuende informant endret ambisjonsnivået etter hvert som han fikk år og erfaring. I starten ville han bli proff og sykle i utlandet, men så kjente han plutselig på at profflivet ikke fristet like mye som før. Lønnen ville bli det samme som på et continentallag på grunn av at han som proff i utlandet ville blitt lønnet kun som hjelperytter. Han er realistisk nok til å innse at det var den rollen han kom til å bli tildelt. *”Jeg så det at for det første så er det ikke så mye andreledes egentlig, utenom at det er større og mer prestige i å vinne”* (Informant 8, 2016/2017). Selv om tanken på å nå et profflag ikke er ambisjonen lenger, er han fornøyd med det han har oppnådd så langt i karrieren. En åttende informant har skiftet fokus totalt. Han ønsker å gå over i en trenerrolle og utvikle unge sykkeltalenter, for å se hvor gode de unge kan bli.

Uansett, om rytterne får tilbud fra utenlandske profflag eller fra nasjonal eller internasjonale continentallag, er det alltid en vurdering som må tas. Har man det bra i det laget man sykler for, eller vil man få det bedre og nye muligheter i et nytt lag? Det skjer at man kjenner på et behov for å skifte lag. Da tar man gjerne kontakt med et lag man ønsker å komme inn på. At man har tatt kontakt, ryktes. Ryktespredningen om at man ønsker å skifte beite, kan føre til at man blir vurdert av andre lag i tillegg til det laget man kontaktet, og får tilbud om overgang. I den prosessen som da er i gang, er det mye som må undersøkes og vurderes for og imot før man bestemmer seg for lagskifte. Før endelig svar blir avgitt, noe som gjelder både når man søker lag og blir tilbudt lag, blir det gjennomført et slags jobbintervju der man får høre hva det nye laget har å tilby og hva laget ønsker av deg som rytter. Et hovedkriterium for et ja til overgang er å ha tro på det sportslige opplegget i det eventuelt nye laget. Det har betydning for egen utvikling og dermed muligheter for videre avansement i sykkelverdenen. Har man hentet eller fått tilbud om lagskifte, sier man det straks til egen lagledelse. Det må spilles med åpne kort. På den måten kan eget lag vurdere om det ønsker å ha deg med videre ved kanskje å gi deg bedre betingelser, forteller en av informantene. Får man et profftilbud, vil lagene alltid at man skal ta imot det tilbudet. Det er nemlig der en av ambisjonene til continentallag er, å være springbrett for norske ryttere ut i profflivet.

Jeg har vært ganske heldig når det gjelder egen utvikling, sa en av informantene under intervjuet med han, det har gått mer eller mindre min vei. Grunnen til det er at jeg har vært heldig med treningsprogrammet som har fungert godt for meg. Informanten har klart å identifisere sine styrker og svakheter og fått forbedret dem alle ganske godt. En annen informant er også fornøyd med utviklingen sin, men føler ikke at den har stoppet helt enda:

”Nå tenker jeg på at nå har jeg kommet rimelig langt og at jeg står og banker på døra til det øverste nivået. Det er jo litt gøy, men det er jo ikke sånn at jeg har lyst til å gi meg enda. Men jeg vet jo at jeg har kommet ganske langt og allerede så det er det, men jeg har liksom ikke lyst å gi meg her. Det har jeg ikke. Jeg har jo lyst å se hvor langt jeg kan komme også” (Informant 1, 2016/2017).

Noen informanter har gitt uttrykk for at de har hatt jevn og fin utvikling idrettslig. Andre har hatt en eller flere sykdoms- og eller skadeavbrekk som har ødelagt for den utviklingen de skulle ha ønsket at de hadde hatt. De som har blitt utsatt for dette, har et ønske å få en lengre periode hvor de bare kan jobbe med å ta igjen det tapte utviklingsmessig. Klarer de det, mener de at de kan ta nye steg på sykkelverdens karrierestige. De fleste informantene har følt at egen posisjonen i laget har samsvart med egen utvikling. Man trenger litt tid på å lære seg å sykle løp og bli kjent. Det å komme opp på continentallagnivå og så å klare å beherske nivået, tar tid. Etter hvert som man lærer, blir man stadig mer trygg på å være på nivået. I denne perioden er det viktig at ledelsen i laget gir deg tid og rom til å vokse. Man trenger en del aksept fra ledelsen i denne perioden, fortjent eller ufortjent. Når man føler at man behersker nivået, og de rundt deg på laget oppfatter det, forventes det av deg på linje med de andre rytterne. Det oppleves trygt når lagledelsen og lagkameratene gir deg tillit. Da våger man å gi tillit tilbake. Å gi gjensidig tillit gjør at samholdet i laget blir sterkt. På den måten blir det letter å ta og få kapteinsrollen når man føler seg i toppform. Lagkameratene har tillit til at man har toppformen inne og er klar for en kapteinsrolle. Det er ikke bare hvordan man sykler som viser utvikling. Det skjer gjerne en nødvendig personlighetsutvikling parallelt. Den har mye å si for hvordan man tenker i de ulike situasjoner man kommer opp i som sykkelrytter. Har man den rette innstillingen til idretten sin, kan man ta store steg, meddeler en annen informant meg.

Alle informantene mine er gode til å legge mye press på seg selv. Det trenger ikke være en fordel, men noen informanter klarer å snu dette til sin fordel. *”Det største presset kommer egentlig fra meg selv og hva jeg på en måte har... når jeg trener for eksempel, så vet jeg hva jeg har lyst til å oppnå med treningen min og hva slags resultater eller hva slags konkurranser jeg ønsker å satse mot da”* (Informant 1, 2016/2017). Man stiller sterke og store krav til seg selv. Det må man gjøre om man ønsker å prestere når man må. *”Jeg tror at det er litt sånn sundt å ha litt sånn press, på seg selv, fra gjerne lagkamerater, fra sportsdirektøren, fra sjefen og fra manageren, det er jo de som har signert meg på laget”* (Informant 3, 2016/2017). Flere liker å ha dette presset på seg selv. Noen uttrykker at presset er driven i å holde på med idretten. *”Det er nok jeg som er den personen som har høyest forventinger til meg selv. Som synes det er viktigst at jeg presterer, som jeg skuffer mest om jeg ikke presterer, da”* (Informant 4, 2016/2017). Andre legger press på seg selv fordi de kjenner på at de begynner å bli såpass gamle at

de må prestere for å kunne holde på videre. Det skjerper meg litt i konkurranser, forteller en informant. Det kan slå ut negativt om man ikke klarer å kontrollere presset, uansett press, men klarer man å holde det i balanse, kan det være meget positivt. Blir presset stress, klarer man ikke å prestere:

”Når jeg startet å sykle, og da skulle sykle et av mine første ritt, det første treneren min gjorde da var, selvfølgelig ikke helt etter boken, men det var å gi meg et glass rødvin før et løp. Det var jo, jeg ble jo helt avslappet og kjørte ett av mine beste løp det året. Det var en filosofi han hadde da, at du skulle kose deg, koble av og sykle. Det var da du presterte. Det er jo helt sant. Det har jeg prøvd å dra med meg videre også. Det er noe av det jeg prøver å videreformidle også. For det er når du er avslappet og i balanse, så er det større sjanse for at du klarer å prestere. Så får det heller være det at du tok det ene glasset med rødvin eller noe sånt, som ikke er helt etter boken, men man kan ikke gå å reklamere det utad” (Informant 8, 2016/2017).

For å klare å bli et bedre lag må laget kjenne til sine egne styrker og svakheter. Denne kunnskapen må ligge til grunn for den taktikken man legger opp foran ritt. Ulike løyper krever ulik taktikk. Slagplanen for ritt blir gjerne basert på følgende spørsmål; *”Hvordan skal vi spille spillet i dag for å maksimere vår sjanse for å vinne?”* (Informant 3, 2016/2017). Stort sett følger ikke utviklingen i rittet planen. Det skjer fordi det er så mange variabler i ritt som er umulig å forhåndskalkulere. Derfor legges det i forkant i tillegg til plan A både en plan B og en plan C. Viser det seg at ingen av planene fungerer, har man en Roadkaptein som kan tenke ut planer etter hvert som løpet utarter seg. Det er viktig at den personen i laget som får rollen som Roadkaptein, kjenner dagens løype godt. Roadkaptein slipper seg ned til servicebilen for å diskutere taktikk med sportsdirektøren om han kjenner behov for det. Det er ikke alltid like lett å tenke klart under hektiske løp, og man ser at her må det til tiltak for ikke å falle ut av konkurransen om tetplassering:

”Når man er sliten, så klarer man ikke å tenke klart. Men igjen, det går på læring da. Instinktbasert taktikk. Man kjenner igjen scenarioet fra et løp man har kjørt tidligere. Og så trenger man ikke nødvendigvis å tenke analytisk, man bare gjenkjenner det scenarioet og så erkjenner man deretter løsningen på problemet.

Hvis det er ganske likt som det. Det blir et slags register med tilfeller. Man gjenkjenner et av de og henter ut. Det er egentlig en veldig grei taktikk da, en veldig erfaringsbasert taktikk, eller måter å løse problemene på. Det er mye sånt det går i. Det er sjelden det er plankekjøring fra start til mål” (Informant 3, 2016/2017).

Klarer man å gjenkjenne scenarioer, slipper man å analysere situasjoner som oppstår. Da bare handler man erfaringsbasert. Hvis en rytter går, og man skal følge han, tar det bare et tidels sekund før man er på hjul.

Et sykkelritt er ikke over før det er over. Det skjer så mye fra start til mål man skal forholde seg til. Det er mange tøffe avgjørelser som skal bli tatt underveis. Noen ganger har man også flaks. Detter man av tidlig i rittet, har man to valg, enten å gi opp eller stå på og håpe at kroppen blir mer samarbeidsvillig uti rittet. Kommer man i brudd, øyner man et håp om en god plassering, men så kommer hovedfeltet sakte, men sikkert sigende innpå, og hva gjør man da? Ligger man i et samlet hovedfelt når målstreken nærmer seg, og det ser ut som at man skal bli rundt nummer 20 fordi kreftene er i ferd med å ebbe ut og man derfor er mentalt innstilt på at i dag henger jeg ikke med i en hard spurt på slutten, men så, så skjer det plutselig et massevelt som man med nød og neppe slipper unna da det er 100 m igjen, og så kommer man helt uventet først over målstreken. ”Du kan ikke være sikker, før du har krysset målstreken nærmest” (Informant 4, 2016/2017). En respondent beskriver følelser og tanker som dukker opp hos ham i løpet av et sykkelritt:

”Etter hvert når du har holdt på i mange år, så kan du føle det også. Du kjenner bare på hvordan kroppen kjennes ut, hvordan du føler deg underveis også. På en tempo så kan jeg kjenne det hele veien underveis hvordan det fungerer. Jeg kan si etter 5 km om det kommer til å gå bra eller ikke. Det går som en sånn... du bruker kroppen så mye, ikke sant, at du blir oppmerksom på hvordan kroppen din fungerer. Det kan jeg si ved et fellesstart ritt også, nesten med en gang jeg setter meg på sykkelen om det kommer til å bli en god dag, eller en dårlig dag. Du kjenner det liksom. Når du har gjort det såpass mye, så blir det akkurat som om, alt annet du holder på med som du har et bevist forhold til da. Det kan jo variere veldig, men du gjør det så mye at du, i hvert fall jeg da blir veldig bevist

på det jeg gjør på sykkelen som regel veldig fort da. Så det kan jeg merke fort åssen det utarter seg eller kommer til å... i grove trekk kommer til å utarte seg. Så hender det at du har dager hvor du tenker at i dag kommer jeg ikke til mål, etter 5 mil, men så går det litt ut i løpet og så plutselig så løsner det, så bare dæven, nå, nå går det. Så er du med og tilbake i fighten da. Det har også skjedd at jeg har følt meg skikkelig rævva til å begynne med og så har det vært et av de ræste løpene jeg har gjort da, for at beina mine ble bra utover i løpet. Så du kan bli lurt av det også. Ofte så kan det si noe om status. Det blir på en måte djevelen på den ene skulderen og engelen på den andre skulderen. Det blir en diskusjon da, ikke sant? Det blir litt sånn, i dag føler jeg meg jævlig, ja, men det kan gå over. Gi det 5 mil så kan det gå. Enten kan det gå over, eller så går det ikke over. Jeg føler meg jo fortsatt jævlig. Bare litt til... Du jobber med deg selv hele tiden i et sykkelløp. Du gjør det fra start til mål” (Informant 5, 2016/2017).

Det er noe å kunne sykle fort, noe annet å være syklist. Det er to forskjellige ting. Hvis man er syklist, så kjenner man til reglene og det taktiske ved sykkelsporten. Man er flink til å komme seg inn på hjul og psyke ut konkurrentene, lese konkurrentene og plassere seg på riktig side av sidevinden. Man kan alle de små knepene underveis i et sykkelløp som gjør at man kan sitte igjen med mer krefter en i de andre på slutten. Det er ikke alltid den sterkeste som vinner, men det er mange andre kategorier og små knep man må kjenne til og som man kan gjøre noe med, som også kan føre til at man vinner. Det er ikke bare det fysiske som spiller en rolle, men også det psykiske. ”Du må lese spillet i spillet” (Informant 8, 2016/2017). Hvis man er bevisst og flink til å lese spillet i spillet og har talent for det, kan man komme ganske langt som sykkelrytter. Franskmennene og nederlenderne er de beste i klassen på akkurat dette. Nordmenn er ikke de smarteste når det gjelder å bruke knep overfor konkurrentene, men det finnes unntak. Nordmenn stoler på folk når de sier de er slitne, og da tar man tak som mer føring for eksempel:

”Det først løpet jeg kjørte i Belgia, så stod det i en belgisk lokalavis at ”Norsk rytter” ble lurt trill rundt av belgierne. Da var det som skjedde at jeg havnet i det bruddet som gikk inn, så sa alle at de var helt slitne, så tok jeg alle føringene og jeg ble sist i det bruddet, mens alle de andre hadde krefter igjen. Du går jo alltid i fellen, men det er som regel at du bare får svaret på slutten av løpet

også, hvem som har igjen mest. Det er vel så viktig det også som å ha fremgang på trening, men det er kanskje vel så god fremgang det også, hvis du begynner å lære deg de tingene” (Informant 8, 2016/2017).

Det er veldig viktig å kunne spille spillet og spille det riktig. Det er det å forstå spillet og hvordan det bør spilles til enhver tid, og faktisk klare å spille dette spillet helt til mål, som kan gi deg en mulighet til å nå pallen. Det er enkelt å si dette, men verre å gjennomføre det, mener informantene. Klarer man det, gir det en bedre følelse ved å lykkes.

En av informantenes personlige holdning er at man må prøve å være en god taper. Det må selvfølgelig være tillat å være irritert når eget resultat i et ritt ikke gikk som man hadde tenkt. Om man er irritert på seg selv, må man allikevel klare å opprettholde et profesjonelt forhold til konkurrentene sine. Man må klare å oppføre seg voksent overfor dem uansett. *”Du må ha respekt for konkurrentene dine på det sportslige planet. Selv om det er lov å ikke anerkjenne at de nødvendigvis er så mye bedre som utøvere. Det er to forskjellige ting” (Informant 3, 2016/2017).* En annen mener det er viktig å være seg selv hele tiden. Både i media og sammen med lagkamerater. Av og til må man legge filter på seg selv, for alt er ikke bra, mener han. Det aller viktigste for han, er å vise at man kan nå toppen bare med hardt arbeid:

”Å gjøre ting riktig, å være tålmodig da, samtidig som man gjør ting seriøst da, så er det viktig å ha det gøy da. Ikke bare det å sykle på tur å se på computeren, men sykle fordi du har lyst og synes at det er artig. Det å tilpasse seg å sykle litt med andre fordi du synes det er gøy og velge andre ting, å gjøre noe nytt da fordi du faktisk har lyst” (Informant 1, 2016/2017).

Denne rytteren er ikke alene om å mene at det har en verdi om man driver med denne sporten, at det er gøy å sykle. Det skal være gøy, men samtidig må man være innstilt på å jobbe hardt for å nå målene, for de kommer ikke av seg selv. Det skal ikke bare være blodig alvor heller, men det skal være det når du trenger det, for da er man mest skjerpet, mener en annen.

En av mine viktigste verdier er ærlighet, sier en informant. Det går på trening og alt sammen. Det at man gjør et ærlig stykke arbeid, mener han. *”Jeg takler jævlig dårlig hvis folk ikke spiller med åpne kort og er ærlig om ting. Da kan jeg bli frustrert”* (Informant 5, 2016/2017). En annen informant støtter det å være ærlig og inkluderende. Det å hjelpe de andre på laget frem, og kanskje glemme seg selv oppi alt det der. Det er også en balansegang, for man skal ikke som sykkelrytter sette seg selv i skyggen av andre:

”Jeg vil jo bare ha en holdning om å hjelpe andre og ikke sette meg selv først, eller at ikke jeg skal få så mye hjelp. At ingen skal ofre seg for meg. Jeg tenker jo på meg selv, i enkelte ritt, der jeg mener at jeg har en god ambisjon, så gjør jeg det. Men det er klart det er mange som sier at jeg tenker for mye på andre, at jeg ofrer meg selv, mer enn det kanskje andre lagkamerater gjør. Fraskriver jeg meg ansvaret. Det blir mer og mer holdninger om at man tar ansvar på ritt, og det er noe jeg må jobbe med i kommende sesong” (Informant 7, 2016/2017).

Man blir alltid satt på prøvelser om holdninger og verdier, forklarer en informant. *”Du vet jo vel egentlig godt hvor jeg skal hen nå?”* (Informant 8, 2016/2017). Sier han med et glimt i øyet. For det er jo ikke til å stikke under en stol at det er doping i sykkel, forteller han. *”Å ja, på en måte så kan jeg skjønne at folk har dopet seg, for å være helt ærlig. Men jeg ville aldri gjort det, og jeg håper de også klarer å se at... Leter du lenge nok, så vet du jo alltid hvor du skal gå”* (Informant 8, 2016/2017). At sykkel sport skal være en ren idrett, trekker en annen informant frem som en viktig verdi. Man skal ikke innta midler og stoffer som man ikke vet hva er. Han trekker frem at det å vite at sykling ikke betyr alt for ham, er med på å holde han på den rette siden av loven. Det at det finnes noe mer enn bare sykling. Å være bevisst på at det kommer et liv etterpå, mener han er viktig. En informant hevder at selv om man har et sterkt verdisyn og sterke holdninger, så kan det være vanskelig å vite hvor grensen går:

”Idrett handler om å eh... holdt jeg på å si, du manipulerer kroppen din med trening. Ideell type trening og kosthold, for å prestere best mulig i den idretten. Så er det veldig vanskelig å finne ut hvor grensen går, ikke sant, fordi forutsetningene er ikke nødvendigvis like” (Informant 3, 2016/2017).

Alle informanter mener at ingen av holdningene og verdiene de har nå, kommer til å forandre seg. Dette mener de kan ha noe med at de har vokst opp med disse verdiene. I tillegg har man holdninger med seg fra positive miljøer man har vært i. Det er nok noe som kommer til å sitte i en hele tiden. Man kan komme til å vakle slik at man må tenke seg grundig om. *”Det må være mer visst at det er noen andre holdninger i et annet lag, som man da må forholde seg til, men sånn individuelt, så tror jeg ikke det vil forandre seg så mye”* (Informant 6, 2016/2017). De er enige i at det nok er mange ting som kommer til å forandre seg og gjerne utvikle seg, men akkurat holdningene og verdiene sine har de tro på kommer til å forbli det de er nå.

Rytterne som jeg har intervjuet, er helt sikre på at doping kommer de ikke til å ty til for å vinne, men det å være litt i gråsonen underveis i et ritt, vil de ikke se helt bort ifra at de vil komme til å være. Det å ta snarveier handler mer om å prøve, mener en av informantene. Det å følge reglene eller ikke å følge reglene innenfor rimelighetens grenser, føler han er helt innenfor. Det å holde en flaske noen sekunder ekstra, eller å få hjelp av mekanikeren uten at det er feil på sykkelen, mener informantene er greit. Det er i gråsonen, det er de enig i, men at man ikke burde gjøre det, det er de ikke enige i. Som rytter må man ta valg som kanskje er litt utenfor boksen for å komme seg opp og frem. Det er et taktisk spill hele veien, noen er bare villige til å ta det litt lenger enn andre. Gråsonen er et prestasjonsfremmende hjelpemiddel som er mer brukt i dag for å nå målet å vinne. Slik var det ikke i den verste dopingtiden. Det er vi ryttere som tar valg om hva vi ønsker å gjøre med sykkelkarrieren vår, og hvordan vi ønsker å sykle for å nå drømmen om profflivet, forklarer en informant. For noen blir det en ren vei, en dopingvei eller veien de fleste er åpne for, gråsonen.

Oppsummering av resultatkapittelet

Det å være syklist, mener informantene mine, er tungt, slitsomt, motiverende, givende, utrolig lærerikt og personlighetsutviklende. Det at de får anledning til å være toppidrettsutøvere på continentallagsnivå og konkurrere i utlandet føler de gir dem muligheter til å leve ut drømmen om profflivet. De mener de lærer mye om seg selv, gjennom sykkelporten. Ikke bare om sine fysiske sterke og svake sider, men også om seg selv mentalt. Det å være sliten over lengre perioder uten å lykkes, kan føre til at både den ene og den andre tanken dukker opp og blir vurdert. Det er ikke alltid etisk gode valg er de beste valgene der og da når det står om seier eller en god plassering.

Rytterne tar vurderinger hele tiden i løpet av ritt. Beslutningene blir ikke bare tatt fra sykkelsetet. Sportsdirektøren og laget har også et ord med når det vurderes. Men lysten og behovet for seier hos den enkelte rytter, det å ville kjenne på rusen som blir utløst ved å vinne og et vinnerinstinkt som skal tilfredsstilles, er også med på å påvirke valg som bidrar til seier. Det er målet å klare mer enn 3 seiere i løpet av et år og litt mindre enn 57 nederlag som det er så viktig å nå.

Når 11-1200 treningstimer i året, treningsturer på 4-5-6-7 timer om dagen og 30 timer i uken og et riktig kosthold ikke er godt nok for å klare å vinne, kan informantene mine forstå hvorfor noen utøvere velger doping, spesielt om man kommer fra et land med færre muligheter. Det at konkurransesystemet er som det er og at man blir seniorutøver allerede som 19 åringer, kan bidra til gråsoneromsomhet. Det er dit informantene mener at systemet har kommet. Det er ikke doping som er det største problemet i sykkel-sporten lenger, sett fra samfunnets side. Det er i gråsonen jukset og doping foregår blant rytterne i dag. Det å benytte seg av medikamenter i et sånt omfang at det ligger tett opp mot det ulovlige, brukes mye mer enn det folk tror. Det å TUE medisiner man får fra lege i forbindelse med medisinske fritak, beviser at gråsoneromsomhet står sterkt i dagens sykkel-sport.

At smertestillende medikamenter, koffeintabletter, og astmamedisin brukes for å bedre prestasjonene, er bevis på at utøvere prøver å utnytte systemet så langt det går an i kampen om seieren. Gråsoneromsomhet har blitt utropt og erklært som den nye dopingtrenden. Det er de utøverne som opererer i gråsonen ved å bruke prestasjons-fremmende midler og metoder så langt det lar seg gjøre uten å trø over dopinggrensen, som vinner på denne trenden. Gråsoneromsomhet får en fordel som hjelper dem på veien å vinne.

Valget om hvilken utøver de ønsker å være, dopingfri, doper eller gråsoneromsom, tar rytterne på bakgrunn av påvirkning fra prestasjonsgrupper, idrettssystemet og samfunnet. Valget kan skje på bakgrunn av ytre og indre press om å prestere og vinne konkurranser. Valget blir også vurdert ut ifra rytteres egne etiske standpunkter og egen samvittighet, egne verdier og holdninger.

Utøvere vurderer hele tiden. Ulike risikovurderinger blir tatt underveis i ritt. Det er mye det skal følges med på og mye som skal passes på. Man må ha både seg selv, lagkamerater og motstandere i fokus. Man må være observant og se for seg ulike scenarier om noe plutselig skulle oppstå som velt eller kollisjon. På den måten må man innta en fornuftig plassering i feltet. Andre vurderinger som en sykkelrytter blir stilt overfor, er vurderinger i forhold til bruk av forbudte stoffer og metoder med tanke på antidopingkontroller og antidopingarbeid. Er det verdt å jukse eller er risikoen for å bli tatt for stor?

Også lagets verdier og holdninger påvirker utøveren til å ta de valgene som må bli tatt for å vinne. Laget settes først. Utøverne må yte maksimalt på trening for å klare å prestere i konkurranser. Legger ikke rytterne ned det treningsarbeidet som skal til, står det alltid ryttere og banker på døren og vil inn på laget. Man klarer ikke å prestere selv uten at alle på laget yter maksimalt, derfor er man avhengig av laget som helhet. Sykkelsporten er en individuell lagidrett. En vinner i ritt, men hele laget må jobbe for at kapteinen skal komme i posisjon for å klare å vinne rittet.

De uskrevne reglene på sykkelsportens høyere nivå, manifesterer en særegen kultur. Noen av disse reglene er gråsoneregler, som gjør at skjønn kommer inn i bildet når kommissærene skal slå ned på ulike regelbrudd. Dette er det vanskelig for ryttere å forholde seg til på grunn av at det er nye kommissærer og andre kommissærsammensetninger på de ulike rittene. Derfor må rytterne føle seg frem og teste grenser på hvert ritt for å finne ut hvor kommissærene står.

Det at sykkelinteressen blant befolkningen hadde økt mener informantene kunne bidratt til en større forståelse hos bilister for hvorfor det å dele veien på en fornuftig måte, er så viktig. Flere informanter mener det er skummelt å trene på landeveien på grunn av bilisters oppførsel i trafikken og truslene som florerer på sosiale medier mot syklister. Dette påvirker utøverne sitt treningsarbeid.

Som sykkelrytter skal man gjøre alt man kan for å klare å knekke koden å vinne på best og smartes mulig måte. Gjerne på en bedre måte enn alle motstandere. Klarer man det, blir man best som syklist. Lykkes man ofte og gjennomfører alt som skal til, kan norske continentalryttere en dag nå drømmen om proffliv i utlandet. Det er et krevende arbeid å

nå det målet, men et arbeid informantene mine mener er gjennomførbart om man har det som skal til, det lille ekstra, motivasjonen og den rette innstillingen.

Et av funnene fra forskningsarbeidet mitt er at utøvere har og bruker en tredje løsning når det gjelder å ta valg om å ta eller ikke ta i bruk prestasjonsfremmende midler og metoder for å vinne konkurranser. Jeg har fått bekreftet mine antagelser om at det finnes en tredje valgmulighet, en gråsoner som aktivt blir brukt av utøvere for å oppnå prestasjonsfremmende effekt. Grenser blir tøyet for å vinne konkurranser, både i forhold til bruk av midler og metoder samt i forhold til skrevne og uskrevne regler. Fra forskningsarbeidet mitt vil jeg i det følgende trekke frem noen funn og diskutere dem opp imot teori, noe jeg mener er viktig for å komme frem til den endelige modellen. Dette vil være avgjørende for grafikken, bokser og piler.

Diskusjon

I denne delen av oppgaven kommer jeg til å analysere om modellen min stemmer. Jeg kommer til å vurdere den opp mot innsamlet empiri. Bekrefter eller avkrefter empirien de ulike delene i modellen? I tilfelle den avkrefter noe, må modellen revideres. Teori trekkes inn for å forklare resultater i modellen og for å se om teori stemmer med praksisfeltet.

Jeg har kommet frem til at det er ulike årsaker til utøveres valg. Utøvere blir påvirket av ytre og indre faktorer når det gjelder valg av handlinger. Det relasjonelle i miljøer utøvere er i, er både bevisst og ubevisst med når valg skal tas. Dette gjelder også når det står om valget å forbli dopingfri utøver versus det å ta i bruk prestasjonsfremmende midler og metoder som gråsonen eller doping.

Gjennom teori og empiri har jeg kommet frem til at når det gjelder spørsmålet om bruk og ikke bruk av prestasjonsfremmende midler og metoder, er det flere grunner til at noen ikke bruker og noen bruker doping eller gråsonevirksomhet som løsning på et og samme problem som er å vinne neste løp, konkurranse eller mesterskap.

Drøftningen kommer til å ta for seg *Individets disposisjoner, prestasjonsgruppens ethos, samfunnets oppfatning og reaksjoner, idrettssystemets logikk og virkemåte, seieren og måloppnåelsen, vurdering og beslutning, handling* og de tre valgmulighetene, *dopingfri, doping og gråsonen*. Noen benevninger vil få nye navn.

Individets disposisjoner

Individet eller utøveren står i sentrum og blir påvirket til å foreta valg gjennom samhandling med andre. Både et ytre og indre press oppleves. Det er relasjoner som oppstår og som påvirker valget.

Relasjoner mellom relasjoner er viktig for å invitere til kausalitet (Luhmann, 2000). Kausalitet handler om forholdet mellom årsak og virkning (Språkrådet & UiO, 2010). Luhmann beskriver hvordan individet tenker i valg på ulike problemløsninger slik: *”Det er intet som tvinger oss til å søke løsningen på problemet om dobbel kontigens utelukkende i en allerede eksisterende konsensus, altså utelukkende innenfor den sosiale dimensjonen. Det finnes funksjonelle ekvivalenter, for eksempel innenfor tids-*

dimensjonen. I en ennå uklar situasjon bestemmer Alter først sin egen atferd forsøksvis. Han begynner med vennlig blikk, en gestus, en gave – og ser an om hvordan Ego aksepterer den foreslåtte situasjonsdefinisjonen” (Luhmann, Soziale Systeme, 1984,1985 s 150 i Reese-Schäfer, 2009, p. 93). Luhmann mener det er viktig med den prøvende handlingen (Reese-Schäfer, 2009). For eksempel at utøveren i dette tilfellet ønsker å løse problemet å vinne. Utøveren har gjerne prøvd ulike måter å løse problemet på, kanskje uten hell. På den måten prøver hun ulike løsninger for å se om hun klarer å løse problemet på en bedre måte med de nye løsningsforslagene. Alter i idretts-sammenhengen prøver kanskje preparater som er i gråsonen for å se hvordan for eksempel Ego som antidopingbyrå ”aksepterer” denne løsningen. Blir denne løsningen ”akseptert,” kan nye utprøvinger finne sted og man kan finne det best mulige løsningsforslaget for Alter på det gitte tidspunktet. Det trenger ikke være det beste alternativet over tid, men akkurat nå kan det være en god løsning.

Syklistene prøver å optimalisere samt gjøre alt de kan for å bli bedre på sykkelsetet. De ønsker å vinne, de ønsker egen forbedring og de ønsker at de skal lykkes. De føler et ytre press, men også et indre press for å prestere. Det skal legges ned et godt stykke treningsarbeid, for laget kommer først. Man tar opp en plass på laget, og det mener informantene mine at de må ta vare på. Det at sykkelsporten er en individuell lagidrett, gjør at individet står sterkt, men man må sette laget først, for setter man ikke laget først, klarer ikke individet å vinne.

Prestasjonsgruppens ethos

I prestasjonsgruppen lærer man av hverandre i en slags interaksjon. Man viser at man er en gruppe eller et lag gjennom uniformering. I en prestasjonsgruppe dannes det holdninger og verdier som blir felles for gruppen, gruppens kultur. Medlemmene i gruppen går inn for å tilnærme seg hverandre gjennom samhandling slik at gruppen har eller får en felles oppfatning og forståelse. Som ung syklist i et sykkellag ser man gjerne opp til ryttere med erfaring og etterligner dem i håp om å komme på samme nivå.

Interaksjonssystemet gjør seg gjeldene og oppstår når personer gjensidig iakttar hverandre (Schuldt, 2007). Dette er en systemteoretisk forståelse av interaksjonssystemet. Det kan være i en samtale på venteværelset hos legen. Interaksjonssystemet oppstår så snart det eksisterer en gjensidig iakttakelse. Når samtalen avsluttes eller

deltagerne i samtalen forlater lokalet, opphører interaksjonssystemet å eksistere (Schuldt, 2007). Sykkelryttere i en prestasjonsgruppe er i et interaksjonssystem, med laget, motstanderne og sykkelsporten. Interaksjonssystemet slutter ikke å eksistere før rytterne trer ut av utøverrollen og forflytter seg hjem til det private. Interaksjonssystemet oppstår igjen neste dag når rytterne setter seg på sykkelen for å konkurrere eller trene med andre medlemmer i prestasjonsgruppen.

Kommunikasjon foregår ikke kun ved språklige uttrykk. Det kan kommuniseres ved hjelp av blikk, klær, latter, fravær og så videre. En kommunikasjon kan nå flere enn de som er tilstede i selve situasjonen. Selv om den når frem til noen og den blir forstått, trenger den ikke å bli akseptert (Reese-Schäfer, 2009). Det at prestasjonsgruppen sier at den er imot prestasjonsfremmende midler og metoder, men viser ved handling at de er villige til å ta i bruk koffeinpiller i store mengder for eksempel, kan dette være akseptert innad i prestasjonsgruppen. Det kan bli forstått og observert av ytre faktorer, men de ytre faktorene trenger ikke nødvendigvis å akseptere at det blir brukt store mengder med koffeintabletter før og underveis i ritt, selv om kulturen i prestasjonsgruppen sier det er greit.

Det at utøvere kan bli, er eller mer eller mindre blir påvirket av prestasjonsgruppen de er i, viser at lagets holdninger og verdier spiller en vesentlig rolle også ved individuelle valg. Informantene mener at holdningene og verdiene de har ikke kommer til å forandre seg om de kommer til nye lag, men de er åpne for at holdninger og verdier kan suppleres om de nye lagene står for andre verdier i samme gate.

De uskrevne reglene viser at informantene mine er i konflikt med seg selv. De bryter regler de ikke liker og følger dem de mener er til hjelp der og da. Samtidig følger de de uskrevne reglene og bryter de reglene prestasjonsgruppen mener det er akseptabelt å bryte av de skrevne reglene. Det som det er hensiktsmessig å følge underveis i sykkelritt, de uskrevne reglene, føler informantene mine at det er akseptabelt å bryte, men de gjør ikke hva som helst. De synes de reglene som er gråsonevirksomhet, er greit. Noen informanter synes til og med det å hoppe av en runde for så å hoppe inn igjen i rittet er helt innenfor det akseptable og i gråsonen. Det å henge på en bil over en bakketopp rett før mål, mener informantene ikke er i gråsonen, men langt over streken mot det illegale.

Kulturen i sykkelporten er nå blitt slik, ifølge continentalrytterne, at gråsonevirksomhet underveis i ritt, er akseptabelt.

Samfunnets oppfatning og reaksjoner

Sykkelsporten er en del av samfunnet. Samfunnet består av mange ulike systemer som omfatter ulike begrensninger. Sykkelsporten ekskluderer alt det som ikke omhandler eller kan relateres til idretten. I tillegg inkluderer den alt som har med sykkelporten å gjøre. Alt som det kan kommuniseres om i forbindelse med sykkelporten inngår i det sosiale systemet. Samfunnets oppfatning gjelder i denne sammenhengen sykkelporten.

Samfunnet er imidlertid et særlig system. Samfunnet er det sosiale systemet som inneslutter alle de andre sosiale systemene (Luhmann, Die Gesellschaft der Gesellschaft, 1997 i Reese-Schäfer, 2009). Det vil si i denne sammenhengen at alle de sosiale systemene som oppstår i og rundt kommunikasjon om sykkelporten inngår i det sosiale systemet samfunnet. Samfunnet er ikke noe annet enn en kommunikasjon (Reese-Schäfer, 2009).

Sosiale system blir forstått ut fra handlinger som viser tilbake til hverandre. Når flere personer sine handlinger knyttes sammen med hverandre, oppstår det alltid et sosialt system eller et handlingssystem som avgrenser seg fra resten av omverdenen (Kneer & Nassehi, 2000). Det sosiale systemet starter å eksistere om en eller flere personer takker ja til en kommunikasjon (Reese-Schäfer, 2009).

Samfunnet består av flere former for kommunikasjoner. *"Samfunnet kan så å si henvises deres kompleksitet til utsiden og behandle den storsinnet – for å frisette kapasitet til oppbyggingen av en høyere egenkompleksitet på innsiden"* (Reese-Schäfer, 2009, p. 101). Gjennom forskjellen mellom system og omverden får man mulighet til å forstå menneskene, som en del av den samfunnsmessige omverdenen. Det blir gjort mye mer fritt og komplekst enn det ville vært mulig om man betraktet dem som en del av samfunnet. For sammenlignet med system er omverden nettopp det området for forskjeller som viser størst kompleksitet og minst orden. Mennesket får på denne måten en større frihet i forhold til sin egen omverden. Friheten til ufornuftig og umoralsk atferd (Reese-Schäfer, 2009). Et eksempel på dette kan være bilister som er irriterte på syklistene og gir uttrykk for at de ønsker å kjøre dem ned når de er ute og trener, fordi de

sykler på veien. Et annet eksempel kan være hvordan alle klærne skal og ikke skal være hos semiproff- og proffsyklistene. Det går på det å være og ikke være en del av omverden og dets oppfatning.

Samfunnet ønsker spektakulære idrettsprestasjoner. Det ønsker å se at utøvere skal sprengre grenser og klare det umulige, gjerne ved å sette ny verdensrekord hver gang. Samtidig er det et ønske om at konkurransene skal være rene og fri for doping slik at utøverne skal konkurrerer på like premisser. Det settes inn tiltak som holdningskampanjer og dopingkontroller. Det skal ikke være brudd på idrettens anseelse, så illegale prestasjonsfremmende midler og metoder skal ikke brukes (AntidopingNorge, 2016a, 2017). Utøverne kan bli satt i ett dilemma. Ytre og indre press om å lykkes ønskes tilfredsstilt, men flere og bedre dopingkontroller har ført til at bruken av prestasjonsfremmende midler og metoder på en måte er presset inn på et nytt område, gråsonen, ifølge mine informanter. Informantene mener at utøvere i dag ønsker å ligge så langt opp mot grensen til det ulovlige som mulig for å ta ut gevinsten ved prestasjonsfremmende midler og metoder, men de ordlegger seg litt annerledes. De sier at som toppidrettsutøver ønsker man å gjøre alt man kan for å bli best. Man vil benytte seg av de mulighetene som er tilstede, de mulighetene som kan gi maksimal prestasjonsfremmende effekt uten at det er ulovlig.

Antidopingbyråene åpner opp for gråsonevirksomhet ved at de gir tillatelse til at stoff kan bli benyttet under en viss grenseverdi og eller et medikament kan bli benyttet ved å TUE. På denne måten åpner også samfunnet opp for en gråsone. Utøvere gis gjennom regelverket mulighet til å bevege seg innenfor dette området. Gråsonevirksomhet blir derfor benyttet av sykkelryttere.

Idrettssystemets logikk og virkemåte

Sykkelryttere gjør alt de kan for å bli bedre på sykkelsetet. Alt i livet dreier seg om forbedring og seier. Ryttere ønsker å bli best, de ønsker forbedring og det samme ønsker laget rytterne er tilknyttet. Skal man bli best, må man trene mye, leve strikt, spise riktig og få masse restitusjon. Når ryttere kjenner at dette ikke er godt nok for å vinne, kan det føre til at de får tanker om at flere legale samt illegale prestasjonsfremmende midler og metoder kanskje må bli brukt for å oppnå målet. Sykkelryttere har som mål å krysse målstreken først. Rytterne befinner seg i et system, idrettssystemet, under det sosiale

systemet samfunnets oppfatning. Luhmann setter ord på et slikt system i systemet og forklarer dette med bruk av begrepet funksjon (Reese-Schäfer, 2009).

Luhmann etablerte funksjonsbegrepet før strukturbegrepet, og på den måten frigjør han seg fra antagelsen om at funksjonene er der kun for å sikre opprettholdelsen av strukturen, sosiale kjensgjerninger eller systemet (Reese-Schäfer, 2009). På grunn av at Luhmanns funksjonsbegrep kom før strukturbegrepet, kan man forestille seg kvasisubstanser som alle hendelser relaterer seg til eller blir ført tilbake til (Reese-Schäfer, 2009). Her er det idrettssystemet alt relaterer seg til på grunn av at idrettsutøveren, her sykkelrytteren, forholder seg og konkurrerer i idrettssystemet. På den måten blir idrettssystemet funksjonssystemet som alle aktørene forholder seg til i handlingen om bruk av lovlige og ulovlige prestasjonsfremmende midler og metoder for å vinne.

Det at idrettssystemet omhandler det å vinne/tape og fremgang/tilbakegang gjør at lysten på seiersrusen blir stor for sykkelrytterne. Det settes i gang refleksjonsprosesser som rytterne tar med seg til senere konkurranser, uansett om man vinner eller ikke. Vinner man ikke, reflekteres det over hvorfor jeg ikke vant, hva gjorde jeg galt og hva kunne jeg ha gjort annerledes. For noen kan løsningen bli å bevege seg vekk fra å være dopingfri og over i gråsonen for å teste ut om prestasjonsfremmende midler og metoder kan gi fremgang til neste ritt eller konkurranse. Hard trening trenger derfor ikke være nok, slik som Paul Kimmage beskrev om at det var umulig å fullføre Tour de France ved å sykle 6 timer om dagen i 23 dager uten blant annet noe vitamin- og mineraltilskudd og medisiner for restitusjon (Paul Kimmage i Møller, 1999). For å makte å fullføre Tour de France, trår sykkelryttere gjerne over i gråsonen, ifølge mine informanter. Det å kunne fullføre Tour de France er noe alle ryttere over et visst nivå drømmer om å kunne gjøre. Får man anledning til å stille til start, skrider man om man kjenner det butter for mye imot, over i gråsonen, i kampens hete, for å klare å fullføre. Jamfør informanten som fortalte at han inntok Tramadol og Paracet underveis i et ritt, for en vond skulder, for å klare å fullføre med smerte.

Seieren og måloppnåelsen

Sykkelryttere søker seier og måloppnåelse gjennom alt treningsarbeidet som legges ned. De ønsker at i løpet av 60 ritt en sesong, bør det være flere enn 3 seiere og mindre enn

57 nederlag, som en av mine informanter opplevde. Det er seier som betyr noe, noe alle mine informanter bekrefter. Skal man være toppidrettsutøver, kreves det at man er egosentrisk. Alt bør dreie seg om det å være en bedre utgave av seg selv sportslig sett til enhver tid, og da spesielt når man skal prestere som best. Noe jeg både erfarte ved observasjon og fikk fortalt under feltarbeidet i Danmark var at fra dagen før ritt til ritt-dagen skiftet utøverne nesten personlighet, fordi seiersfokuset var så sterkt.

Det at rusopplevelsen man får når man vinner er så viktig for idrettsutøverne samtidig som de ønsker å være rene utøvere kan veien å gå bli gråsonen. Den veien er innenfor det lovlige, for man blir for eksempel ikke straffet om man har en lovlig mengde av et stoff i urinen om man avlegger en dopingprøve for analyse. Gråsonen er et område hvor man kan ta i bruk legale og illegale prestasjonsfremmende stoffer under en viss grense, og dermed få en prestasjonsfremmende effekt som kan bidra til at man klarer å oppnå flere seiere. Det er lovlig, men det er samtidig i gråsonen. Helt stuerent er det kanskje ikke.

Gråsonen blir et hjelpemiddel på samme måte som de uskrevne reglene, som også er gråsoner. Gråsonevirksomhet blir brukt selv om det ikke er stuerent på grunn av at der og da blir seieren og måloppnåelsen det som er det viktigste for utøveren.

Vurdering og beslutning

Det at det er så små deteksjonsvinduer på en del forbudte prestasjonsfremmende midler og metoder i dag, fører til at mange kan falle for fristelsen og tar risikoen ved å benytte forbudte stoffer. Sannsynligheten for å bli testet innenfor deteksjonsvinduet er liten, eller dosene som blir brukt for å få effekt over tid er så minimale at målbare verdier går ut av kroppen i løpet av natten (Drange, 2014).

De som vil og ønsker å benytte seg av forbudte stoffer og metoder, mener informantene, vil komme til å gjøre det på grunn av at testregimene enda ikke er à jour med analysemetoder i forhold til alle forbudte stoffene og metodene som eksisterer i dag. Det hjelper ikke om testene ikke tester for alt, men for de som veier risikoen for å bli tatt som større enn fordelene, kan det hjelpe at dopingkontrollene er tilstede. Antidopingkontroller kan virke dempende, men de vil ikke nødvendigvis fjerne dopingproblemet. Utøverne jeg har intervjuet, mener at dopingkontrollene har ført til at mange

av de som tenker doping, velger å benytte prestasjonsfremmende midler og metoder som vernes av gråsonen. Dagens doping befinner seg i gråsonen, sier informantene. Dette støttes av Mads Kaggestad som sier at når kontrollene ble bedre enn de var på 1990-tallet, gikk flere utøvere over til å benytte seg av TUE og astmamedisiner (Godø, 2017). Gråsonen har fått større utbredelse. Flere utøvere utnytter systemet. Det kan se ut som om flere utøvere enn tidligere velger gråsonen for å få en prestasjonsfremmende effekt for å vinne. Gråsonen har blitt den nye dopingtrenden ifølge mine informanter.

Handling

Sykkelryttere har tre valgmuligheter når det gjelder spørsmålet om å ta i bruk prestasjonsfremmende midler og metoder eller ikke. De kan velge å ikke bruke og dermed forbli rene utøvere, de kan velge gråsonevirksomhet og de kan gå linja helt ut å dope seg. Valget ryttere tar definerer hvilken type rytter de ønsker å være. Det er ulike vurderinger som ligger til grunn for valg og dermed handling. For mange kan det være både komplekst og vanskelig å ta beslutningen. Man ønsker kanskje i utgangspunktet å være ren utøver, men så kan det vise seg at det ikke holder om man skal nå målet å vinne ritt og gjøre karriere.

Legale og illegale prestasjonsfremmende midler og metoder er tilgjengelig for alle og enhver. Som en av mine informanter uttalte; ”... om man vil det, vet man alltid hvor man skal gå for å få fatt i det man ønsker” (Informant 8, 2016/2017).

Å være ren utøver kan føre til at man mister mange sjanser på seire. Gråsonevirksomhet kan gi fordeler om man ønsker å spise kirsebær med de store, men gråsonen er kanskje ikke nok. Det kan bidra til at man øker prestasjonsevnen og gråsonen er tillatt. Doping derimot er ulovlig, men det gir store fordeler til utøvere som tørr å ta sjansen på å bruke doping, men blir man tatt, får det konsekvenser. Ut ifra dette mener informantene mine at den smarteste måten å oppnå en prestasjonsfordel på, er å velge gråsonen.

Doping

Informantene mine mener at doping kommer til å være med som prestasjonsfremmende element i den organiserte idretten enda en stund. De mener at skal dopingbruken reduseres ytterligere, må antidopingarbeidet økes, utvides og utvikles betraktelig. Til tross for iherdig innsats i antidopingarbeidet, er det fortsatt idrettsutøvere som doper

seg, og det er fortsatt sykkelryttere som blir tatt for bruk av doping. Det at det er så mange sykkelryttere som blir tatt for brudd på dopingbestemmelsene, mener informantene har med det at det er i sykkelporten de fleste dopingtestene blir tatt. Allerede i 2003 lå sykkel som den åttende mest testede idretten i Norge med 149 dopingtester. Skiidretten lå på førsteplass det året med 387 dopingtester. I 2013 foretok Antidoping Norge flest dopingtester i sykkelporten, 327 tester etterfulgt av ski med 324 (AntidopingNorge, 2016c). WADA opererer med internasjonale tall. I 2015, som er det siste året WADA og Antidoping Norge har oppdaterte lister fra, ligger UCI på førsteplass over totalt utførte dopingprøver av medlemmene sine. UCI tok 7935 dopingprøver av syklister. Friidrettsforbundet ligger på andreplass med 4708 prøver (WADA, 2015). Det at det er tatt så mange prøver av sykkelporten internasjonalt, men så få prøver av norske syklister, synes flere av informantene mine er bemerkelsesverdig. De mener at det burde ha blitt gjennomført flere dopingprøver på dem, ettersom de er continentalryttere og konkurrerer i internasjonale konkurranser der ryttere fra det aller høyeste nivået deltar. Det kan lett snappes opp ”unoter” som helproffe foretar seg for å bli best. Så kanskje de nest beste, continentalrytterne, som også vinner sykkelritt hvor proffene er med, burde blitt dopingtestet på lik linje med de beste.

Det at det blir foretatt så pass mange dopingtester i sykkelporten, kan føre til at flere velger gråsonevirksomhet for å hente ut prestasjonsfremmende effekt av midler og metoder som ikke kan slå ut på en dopingtest. Noe som også støttes av Kaggestad (Godø, 2017). Det at gråsonevirksomhet ikke har fått den oppmerksomheten den burde og blitt forsket på, mener jeg er bemerkelsesverdig. Kanskje flere enn meg burde se litt nærmere på akkurat denne type prestasjonsfremming som gråsonen representerer og få satt søkelyset på utøvere som opererer i gråsonen?

Den nyeste måten å drive med doping i sykkelporten på nå er ifølge informantene mine motordoping. I Tour de France, 2015, var det 12 ryttere som benyttet seg av innebygd motor i sykkelen. Syklene er ca. 800 gram tyngre med motor. Motoren kan bli oppdaget ved søk etter magnetiske felt (Lee, 2017). Tylor Hamilton, tidligere dopingtatt proffsyklist, fikk prøve en slik motorisert sykkel og uttalte: *”Å ja, dette er helt åpenbart. Jeg kan se for meg at lag gjør dette. Dette er helt klart forskjellen på å vinne og tape”* (Hamilton i Lee, 2017, p. 5). Dette kan tyde på at ryttere som søker prestasjonsfremmende midler og metoder for å vinne, går vekk fra å dope egen kropp, kanskje med

tanke på egen helse også. De bruker heller motorisert sykkel for å oppnå samme effekt, måloppnåelse og seier.

Dopingfri

De fleste sykkelryttere ønsker å være dopingfrie. De ønsker å vinne med heder og æren i behold uten å kjenne på at de kan bli avslørt. Informantene mine ønsker å være dopingfrie sykkelryttere. De sier at de kan tenke seg å se sine barn i øynene og si at pappa gjorde det og det som sykkelrytter, og det som ren utøver. De føler ikke behov for å kjenne på en bismak når de forteller barn og barnebarn om sin sykkelkarriere. De mener at det er bedre å være på continentallagsnivå og være fornøyd med egen innsats der og hva man har oppnådd av egen maskin, enn å dope seg til stjernene.

Informantene ønsker å være dopingfrie utøvere og ikke bruke illegale prestasjonsfremmende midler og metoder, sier de, men samtidig synes noen av dem at det er greit å bevege seg over i gråsonen når de allerede sitter på sykkelsetet. Da er man i kampens hete og handler ut fra det. De uskrevne reglene under ritt beveger seg noen ganger i gråsonen. En del slike regler har de ikke noe imot å følge. Så når det gjelder å prestere, i kampens hete, er gråsonesvirksomhet nødvendig ifølge informantene, men å ta i bruk illegale prestasjonsfremmende midler og metoder, er ikke aktuelt.

Gråsonen

Flere av mine informanter vektlegger at det er gråsonen som er dagens måte å dope seg på. Det er den smarte måten å drive med doping på, på grunn av at det er vanskeligere å bli oppdaget på en avgitt dopingprøve på grunn av at stoffene eller midlene rytterne bruker er under grenseverdien som er fastsatt av WADA om hva som er doping. Det er flere grunner til at utøvere velger gråsonen som hjelpemiddel for å vinne konkurranser ifølge informantene.

En mulig årsak er at sykkelporten er en idrett hvor ryttere går fra å være junior til senior som ganske unge. Allerede som 19 åringer blir rytterne seniorer og må konkurrere mot erfarne ryttere som Boasson Hagen, 30 år i 2017, i NM. At de ikke klarer å være blant topp 10 i NM samme året som de blir seniorutøvere, kan være vanskelig å svelge og forstå for noen ryttere. Det samme problemet kan oppstå om man er utrolig god som 23 åring, er blant de beste unge ryttere vi har i Norge, vært topp 3 i

U23 VM flere ganger og plutselig kommer på seniorlandslaget og blir tatt ut til senior VM. Når man da skal sykle mot Chris Froome og ikke liker eller forstår at man ikke er blant de beste, på grunn av at vinnerkallen vil oppnå gode resultater raskt, kan dette bli et problem. Dette samsvarer med utfordringene som er knyttet til utøvere som er resultatorienterte i overgangen fra junior- til seniornivå. Det å være resultatorientert kan bidra positivt når de vinner på juniornivå hvor de lettere kan vinne (Weinberg & Gould, 2007). På seniornivå derimot, i møte med sterkere utøvere, hvor suksessen uteblir, kan denne resultatorienterte holdningen føre til at utøverne i større grad opplever lavere selvtillit, større tvil om egen kompetanse og mindre motivasjon (Weinberg & Gould, 2007). Dette kan for noen føre til at de begynner å eksperimentere for å nå målet å vinne og beveger seg inn i gråsonen. Dette mener informantene er en reel problemstilling. Informantene mener det må bli tatt tak i dette gjennom holdningskampanjer tidlig i juniorklassene og kanskje forberede unge rytterne mentalt på overgangen til seniornivå. Et av tiltakene forbundet har benyttet seg av er U23 klassen, noe informantene mener har hatt effekt, men at effekten kanskje ikke har blitt sterk nok. Sas-Nowosielski og Swiatkowska (2008) er inne på dette når de skriver at det ville virke preventivt i forhold til dopingbruk å skape et motivasjonsklima som fremmer oppgaveorientering fremfor resultatorientering (Sas-Nowosielski & Swiatkowska, 2008).

Informantene sier at det finnes to typer utøvere helsemessig sett i sykkelporten. Det er de friske og de som har helseplager. Et eksempel på dette informantene trekker frem, er de som har astma og de som ikke har astma. Informantene mener det er for enkelt å få påvist astma i dag, noe som skjer gjennom Olympiatoppen, og føler på den måten at det er vanskelig å skille en kraftig astmatiker fra en som bare sliter litt med luftveiene. Hvorvidt de to gruppene konkurrerer på likt nivå, er informantene uenige om. Noen mener at det ikke er en menneskerett og konkurrere i toppidretten og at astmatikerne dermed bør holde seg unna. Andre mener at de må få ta medisiner slik at de kan konkurrere på likt grunnlag. De er ganske uenige. Noen mener det har en prestasjonsfremmende effekt å ta astmamedisin, mens andre informanter mener at hadde det hatt en prestasjonsfremmende effekt, hadde det vært forbudt og ikke vært tillatt i gråsonen. Det at astmamedisin brukes forebyggende, mener informanter i hvert fall er gråsonevirksomhet. Andre tror ikke astmamedisin har mer effekt enn en placeboeffekt. Det at dagens doping befinner seg i gråsonen, mener informantene har med blant annet TUE å gjøre og at systemet blir utnyttet til fulle. Medisiner som blir tatt rett før

konkurranser og lignende inntak av medikamenter som kan gi en prestasjonsfremmende effekt, har fått en oppblomstring. Færre utøvere blir tatt i dopingbruk.

I en rapport fra WADA pekes det på at idrettsutøvere med astma gjør det jevnt over bedre resultatmessig i olympiske mesterskap enn friske utøvere (Godø, 2017). Tallene som rapporten presenterer, viser for eksempel at medaljefangsten til utøvere med astma er dobbelt så stor som forholdstallet astmatikere ikke astmatikere. Forskjellen er størst i vinter-OL i Salt Lake City, 2002. 5,2 % av utøverne hadde astma. Hele 15,6 av OL-medaljene ble vunnet av astmatikere (Godø, 2017). Idrettsutøvere med astma utgjør en gruppe som i snitt er flere hakk bedre enn de øvrige konkurrentene ifølge WADA. I svømming og til dels sykling viser det seg også at astmatikere kommer klart best ut sammenlignet med de øvrige utøverne (Godø, 2017). Mads Kaggestad mener dette er bemerkelsesverdig. Han mener at man skulle tro at friske utøvere har bedre forutsetninger for å lykkes enn astmatikere. Han mener det er tre typer utøvere: De som er helt rene, de som er dopet og de som konkurrerer med medisinsk fritak (Godø, 2017). Ifølge Kaggestad har gruppe 3 vokst i takt med utviklingen i antidopingarbeidet. Han eksemplifiserer dette med sykkelporten. Når testmetodene ble bedre i sykkel, økte i stedet kortisonbruken og det medisinske fritaket. Slik mener Kaggestad at det også kan være i andre idretter. Når antidopingarbeidet blir bedre, går utøverne over til andre metoder (Godø, 2017). Under kategori 3, de som konkurrerer med medisinsk fritak, mener han at mange av de utøverne med astma, kommer. Han mener at grunnen til at det medisinske fritaket har økt, er at det er flere utøvere som utnytter systemet. Kaggestad sier det er mange astmatikere som har en reell diagnose, men at det også finnes en del som utnytter sykdommer og fabrikkerer diagnoser for å benytte seg av kortisonpreparater. De utøverne som konkurrerer med astmamedisin, er en kombinasjon mellom reell - og fabrikkert diagnose (Godø, 2017). Det at det er så mange som bruker kraftige medisiner og samtidig fremstår friske og raske, mener Kaggestad er spesielt. Kortisonpreparater er sterkt prestasjonsfremmende, og på grunn av det mener han at trenger man kortisonpreparater, har man ingenting i konkurranse å gjøre. Da bør man vente med å konkurrere i den aktuelle perioden (Godø, 2017). En av mine informanter sa at i sykkelmiljøet finnes det tre typer sykkelryttere: De som lever på vann og brød, de som driver med doping og de som er et apotek. Det vil si at sykkelrytterne er klar over at det finnes tre typer sykkelryttere og at valget om hvilken rytter man ønsker å være, blir tatt en eller flere ganger i løpet av sykkelkarrieren.

Kaggestad sier at Salbutamol som har fått en grenseverdi hos WADA, har en prestasjonsfremmende effekt om Salbutamol-grenseverdien overskrides. Dette er skiforbundet uenig i (Godø, 2017). Det har blitt en kultur, et ethos i prestasjonsgruppen i langrenn, om at ingen langrennsløpere har helt perfekte lunger. Denne holdningen bekreftet langrennsløper og medisinerstudent Simen Andreas Sveen, høsten 2016: *”Hvis vi ser for oss en skala fra helt friske til astma, beveger alle langrennsløperne seg mot astma. Det betyr ikke at alle får det, langt ifra, for det er ulike grader av luftveisplager. Men alle som er litt svekket, vil ha en effekt av å bruke astmamedisiner i en eller annen grad. Man kommer da tilbake til ens normale nivå, men aldri noe bedre enn det”* (Sveen, 2016 i Godø, 2017, p. 7). Kaggestad mener at denne kulturen i langrennsmiljøet kan bli en konsensus i miljøet om at man må ta astmamedisin. Dette kan føre til at andre føler de må ta det på grunn av at andre tar det, selv om effekten er tvilsom. Astmamedisin kan også ha en psykisk side, der utøverne gjør alt de kan for å optimalisere alle detaljer for å lykkes. Dette mener han blir gjort i flere idretter enn bare langrenn, og at det har blitt en tendens i norsk idrett med mye unødig overmedisinering (Godø, 2017). Det vil alltid være utøvere som ønsker å pushe grensene, noe som støttes av både informantene mine og Mads Kaggestad. Kaggestad mener det bør komme en ny regel om inntak av Salbutamol, slik at alle må ha medisinsk fritak for å kunne benytte stoffet. Kommer det en regelendring, kan man unngå faren for misbruk, mener han (Godø, 2017).

At Tramadol kan benyttes underveis i sykkelritt, er syklistene jeg intervjuet, svært skeptiske til. Tramadol gjør at man blir sløv, selv om det demper smerten man har der og da. Den tillatte bruken mener de kan føre til at ryttere, også ved simulert skade, blander Tramadol med paracetamol. Det at blandingen har samme virkning som en 10 % morfindose, synes de er bekymringsfullt, spesielt mot slutten av harde og tunge ritt. Er syklistene sløve i tillegg til å være slitne, kan det få konsekvenser for andre ryttere. De blir mindre oppmerksomme på hvordan de sykler, noe som kan føre til velt eller i verste fall massevelt.

Tramadol er ikke på dopinglisten, men den har vært på overvåkningslisten til WADA siden 2012 (Longworn, 2014). Overvåkningslisten er en liste over stoffer som WADA

ønsker å følge med på bruken av. WADA ønsker å se om det kan utkrystallisere seg et mønster for misbruk innen idretten (AntidopingNorge, 2016a).

Sykkelryttere kan altså ta i bruk Tramadol underveis i ritt, og de kan få Tramadol av rittlegen ved høye smerter ved skader før og underveis. Movement for Credible Cycling, MPCC, inkluderer en rekke profflag med unntak av Team Sky og Quick Step. Lagmedlemmene i organisasjonen MPCC forbyr rytterne å benytte seg av Tramadol. Samtidig som MPCC ønsker å få WADA til sette stoffet på dopinglisten, ønsker de at stoffet skal bli benyttet ved fritak: Enhver hensiktsmessig klinisk bruk kan bli styrt gjennom medisinsk fritak og eller som TUE (Longworn, 2014). Tramadol er forbudt å bruke innen hesteidretten, av British Horse Racing authority, ikke bare for hestene men også for rytterne (Longworn, 2014).

Mine informanter mener at Tramadol burde ha vært på dopinglisten. Det samme konkluderer Longworn med, siden stoffet er forbudt for hester og deres ryttere i konkurranser. Har Tramadol en prestasjonsfremmende effekt? Har det en helsefarlig effekt? Informantene mine svarer ja på begge disse spørsmålene. Tramadol er ikke helseskadelig bare for den som inntar det, men også for andre ryttere siden de kan bli utsatt for skader ved et eventuelt velt. Stemmer dette, vil Tramadol oppfylle to kriterier som WADA sier må være til stede for at et stoff skal komme på dopinglisten, kriteriene helserisiko og et stoff eller metode som har potensiale til prestasjonsforbedring (AntidopingNorge, 2016a, 2017). Tramadol blir benyttet som smertelindring, men også for å få slitne bein til å yte mer, altså som hjelp til prestasjonsforbedring. Siden Tramadol ikke er flyttet over fra overvåkningslisten til dopinglisten til WADA, kan sykkelryttere benytte seg av stoffet videre som gråsonevirksomhet på linje med alle andre prestasjonsfremmere som er tillatt i gråsonen.

Modellen med gråsoner, dopingfri og doping som valg utøvere står overfor

På bakgrunn av hva jeg har funnet ut i resultatdelen og drøftingen, er jeg ikke i tvil om at utøvere har et tredje valg, gråsonen, når de skal velge handling i forhold til bruk av prestasjonsfremmende midler og metoder. Jeg har kommet frem til at gråsonen er et viktig område når det gjelder valg om hvilken tilnærming utøvere velger for å vinne. Jeg har funnet det viktig å belyse at gråsonen eksisterer, og jeg har fått bekreftet av alle

mine 10 informanter at innen sykkelporten er gråsonen blitt den nye måten å dope seg på. Det er i gråsonen den smarte dopingen foregår.

Modellen min stemmer med praksisfeltet. Empirien viser allikevel at det er et behov for å endre på noen benevninger i boksene. Det skal jeg gjøre rede for i det følgende.

Empirien viser at individet handler ut fra egen etikk, egne behov og påvirkning. Det relasjonelle der interaksjon og påvirkning spiller en rolle, stemmer med for eksempel Luhmanns teori om kausalitet. Individets disposisjoner avhenger av hva individet tilegner seg av kunnskap og holdninger. Individets disposisjoner beholdes derfor som benevning i den endelige modellen.

Funn blant continentalsyklistene har ført til at det kreves en endring i modellens Prestasjonsgruppens ethos. Rytterne vektlegger interaksjonen som foregår på alle plan i sykkelporten. Derfor endrer jeg til Prestasjonsgruppens ethos / Interaksjonssystemet.

Samfunnets oppfatning og reaksjoner inngår i sykkelporten. Sykkelporten er en del av samfunnet. Alt som omhandler og kan kommuniseres om sykkelporten, inngår i det sosiale systemet ifølge Luhmann. Samfunnet har et dualistisk forhold til sykkelryttere ifølge continentalrytterne. Samfunnet ønsker både spektakulære idrettsprestasjoner og en ren idrett. Dette er et paradoks. Reaksjoner blir tatt vekk som benevning i modellen, fordi empirien viser at samfunnets reaksjoner ikke står like sterkt som det sosiale systemet. I tillegg inngår samfunnets reaksjoner i det sosiale systemet. Derfor blir endelig benevning i modellen Samfunnets oppfatning / Det sosiale systemet.

Idrettssystemets logikk og virkemåte som benevnelse i modellen bør endres til Idrettssystemet / Funksjonssystemet med begrunnelse i både empiri og teori.

Continentalryttere er seg bevisst at de befinner seg i et system, idrettssystemet, noe de forholder seg til og konkurrerer i. Idrettssystemet går inn under det sosiale systemet, samfunnets oppfatning. Luhmann setter ord på et slikt system i systemet og forklarer dette med bruk av begrepet funksjon (Reese-Schäfer, 2009). Idrettssystemet blir funksjonssystemet som utøvere forholder seg til også når de skal velge om de vil bruke lovlige og ulovlige prestasjonsfremmende midler og metoder for å vinne.

Seieren og måloppnåelsen ønsker jeg å beholde som benevning i den endelige utgaven av modellen, fordi jeg ikke har gjort funn i det empiriske materialet som krever endring. Alle informanter bekrefter at det er seieren som betyr noe for dem. Derfor blir det viktig å ha med boksen Seieren og måloppnåelsen i modellen.

Jeg velger å endre navnet Vurdering og beslutning i modellen til Vurdering og konklusjon. Å gå over fra beslutning til konklusjon gjør jeg fordi empirien og teori viser at det er rytteren alene som står med ansvaret om vedkommende skulle komme til å teste positivt på en dopingprøve. Det blir derfor utøveren alene som må konkludere i forhold til hvilke av de tre handlingsalternativene hun velger å gå for. I tillegg konkluderer rytterne på bakgrunn av vurderinger før de går til handling.

Handling skal bli stående som benevning i den endelige modellen, fordi utøverne har tre valgmuligheter.

Doping som benevnelse, blir værende i modellen. Empirien viser at doping er en løsning for noen og et problem for andre. Informantene begrunner dette blant annet med at for å vinne konkurranser, kan dopingbruk bli en løsning for noen. For de rene utøverne kan dette bli et problem, fordi de føler at det ikke konkurreres på like vilkår. Samfunnet tar avstand fra dopingbruk gjennom opprettelse av antidopingbyråer både på den nasjonale og den internasjonale arena. Teori sier at doping er den ultimate løsningen på idrettens hovedproblem som er å vinne (Tangen, 2014).

Dopingfri beholdes som benevning i endelig modell. Empirien viser at dette er en dekkende beskrivelse på utøvere som ikke ønsker å ta i bruk prestasjonsfremmende midler og metoder.

Gråsonen forblir som benevning i modellen. Resultatet av undersøkelsen og feltarbeidet mitt underbygger behovet for den boksen. Det finnes lite forskning på gråsonen. Kaggestad mener imidlertid at det er bemerkelsesverdig at flere utøvere gis mulighet til å utnytte systemet gjennom medisinske fritak (Godø, 2017). Informantene mener mange av disse fritakene er å bevege seg i en gråson, fordi de virker prestasjonsfremmende.

På bakgrunn av empirien vil min modell måtte se slik ut med hensyn til valg og påvirkninger utøverne står overfor når de skal velge hvilken type rytter, dopingfri-gråsone-doping, de ønsker å være i kampen om måloppnåelse og eller seier:



Figur 3: Modell av beslutningsprosessen om å være dopingfri, i gråsone eller å bruke doping

Det viste seg å være behov for å revidere og supplere modellen til Tangen, Bergsgard, Barland og Brevik (1997). Modellen måtte suppleres med en tredje valgmulighet, med boksen Seier og måloppnåelse som element i modellen, og med de nyansene som jeg har kommet frem til. Empirien bekrefter at en slik modell med denne utformingen stemmer med continentalrytternes tanker om beslutningsprosessene bak valget om å benytte legale og illegale prestasjonsfremmende midler og metoder for å vinne. Gråsone som valgmulighet, mener informantene, har kommet for å bli, fordi antidopingarbeidet har blitt bedre og stadig utvikles.

Avslutning

I forskningsprosjektet mitt ønsket jeg å se nærmere på hvilke tanker norske continentalryttere som har erfaring fra internasjonal sykkelsport, har gjort seg på bakgrunn av observasjoner, opplevelser og eventuelle egne erfaringer i forhold til bruk av legale og illegale prestasjonsfremmende midler og teknologier i sykkelsporten. Problemstillingen i forskningsoppgaven ble da slik:

Hva tenker norske continentalryttere om bruken av både legale og illegale prestasjonsfremmende midler og metoder i internasjonal sykkelsport?

Det er forsket mye på doping. Blant annet på differansen mellom effekten av å bruke og ikke bruke doping. Dette har vært en reel problemstilling, noe som har ført til en allmenn oppfatning om at utøvere har to valg om de vurderer å benytte seg av prestasjonsfremmende midler og metoder i jakten på seier. Jeg har ment og fått bekreftet gjennom forskningen min at det finnes et tredje valg. De utøverne som velger det tredje alternativet, er en gruppe utøvere som velger å bruke prestasjonsfremmende midler og teknologier på en sånn måte og i et sånt omfang at det ikke betraktes som doping etter dagens dopingbestemmelser. Utøverne beveger seg i et felt, en gråsoner, som ligger mellom det å være dopingfri og doping. Gråsoner virksomhet ønsket jeg å finne mer ut av. Jeg lette og fant snart ut at det manglet vesentlig forskning på gråsoner virksomhet i idretten. På området gråsonen i sykkelsporten, derimot, finnes det lite eller knapt tidligere forskning. Det ønsket jeg å gjøre noe med.

Jeg var spesielt opptatt av å finne ut hvordan sykkelsporten håndterer det å bevege seg i en gråsoner som verken er å være dopingfri eller å dope seg, men der det også brukes prestasjonsfremmende midler og metoder som i doping. En gråsoner kan defineres slik: *”En gråsoner er et område mellom to gjensidig utelukkende kategorier eller tilstander. Grensen mellom disse to er uklar. Det eksisterer derfor en gråsoner mellom det som er lovlig og det som er ulovlig”* (Internasjonal-ordboken, 2016). Grensen mellom det legale og det illegale er uklar.

I dag er vi kanskje der at det ikke er doping som er det største problemet i sykkelsporten, sett fra samfunnets side. Det er i gråsonen jukset og doping foregår blant rytterne i dag, noe som også støttes av informantene. Det å benytte seg av medikamenter i et sånt omfang at det ligger tett opp mot det ulovlige, brukes mye mer

ifølge empirien min enn det folk er seg bevisst. Det å TUE medisiner man får fra lege i forbindelse med medisinske fritak, beviser at gråsonevirksomhet står sterkt i dagens sykkel sport.

Gråsonnevirksomhet har blitt utropt og erklært som den nye dopingtrenden av informantene mine. Det er de utøverne som opererer i gråsonen ved å bruke prestasjonsfremmende midler og metoder så langt det lar seg gjøre uten å trø over dopinggrensen, som vinner på denne trenden. Gråsonnevirksomhet får ingen konsekvenser for utøverne. Det er tillatt. Det kan være grunnen til at flere utøvere enn tidligere velger gråsonen for å få en prestasjonsfremmende effekt. Gråsoneutøverne får en fordel som hjelper dem på veien å vinne.

I alle fall ett av de tillatte midlene som brukes i gråsonen, Tramadol, burde ha vært på dopinglisten. Tramadol er ikke helseskadelig bare for den som inntar det, men også for andre ryttere, siden de kan bli utsatt for skader ved et eventuelt velt. Stemmer dette, vil Tramadol oppfylle to kriterier som WADA sier må være til stede for at et stoff skal komme på dopinglisten, kriteriene helserisiko og et stoff eller metode som har potensiale til prestasjonsforbedring (AntidopingNorge, 2016a, 2017). Tramadol blir benyttet som smertelindring, men også for å få slitne bein til å yte mer, altså som hjelp til prestasjonsforbedring.

Det finnes tre typer idrettsutøvere i sykkel sporten: De som lever på vann og brød, de som driver med doping og de som er et apotek. Kaggstad har også sin versjon om de tre typene utøvere: De som er helt rene, de som er dopet og de som konkurrerer med medisinsk fritak (Godø, 2017). Han mener at når testmetodene ble bedre i sykkel, økte kortisonbruken og det medisinske fritaket.

Valget om hvilken utøver de ønsker å være, dopingfri, doper eller gråsoneutøver, tar rytterne på bakgrunn av påvirkning fra prestasjonsgrupper, idrettssystemet og samfunnet. Valget kan skje på bakgrunn av ytre og indre press om å prestere og vinne konkurranser. Valget blir også vurdert ut fra rytteres egne etiske standpunkter og egen samvittighet. Dette er sykkelrytterne innforstått med og valget om hvilken rytter man ønsker å være, blir tatt en eller flere ganger i løpet av sykkelkarrieren. Informantene sier at de ønsker å være dopingfrie utøvere og ikke bruke illegale prestasjonsfremmende

midler og metoder. Samtidig synes noen av dem at det er greit å bruke legale midler og metoder ved å bevege seg over i gråsonen når de allerede sitter på sykkelsetet.

De uskrevne reglene på sykkel sportens høyere nivå, manifesterer en særegen kultur. Noen av disse reglene har en karakter som gjør at det er gråsonevirksomhet. Kommissærene sliter med å forholde seg til dem. Deres skjønn kommer inn i bildet når de skal eller ikke skal slå ned på bruken av uskrevne regler som har en prestasjonsfremmende effekt om man tøyer dem. At kommissærene ikke slår konsekvent ned på disse reglene når de ser dem i bruk, bidrar til gråsonevirksomhet blant syklister og lag under ritt. Kulturen i sykkel sporten er nå blitt slik at gråsonevirksomhet er akseptert.

Parallelt med gråsonevirksomhet har det dukket opp en ny måte å drive med doping på i sykkel sporten. Det er motordoping. 12 sykkelryttere benyttet seg av motor i Tour de France i 2015 (Lee, 2017). De beveger seg vekk fra å dope egen kropp til å bruke motorisert sykkel for å oppnå samme effekt, mål oppnåelse og seier.

Et av de viktigste funnene i forskningsarbeidet mitt er at utøvere har og bruker et tredje alternativ til valg om å ta eller ikke ta i bruk prestasjonsfremmende midler og metoder for å vinne konkurranser. Dermed har jeg fått bekreftet mine antakelser om denne valgmuligheten. Jeg har funnet det viktig å belyse at gråsonen eksisterer, og jeg har fått bekreftet av alle mine 10 informanter at innen sykkel sporten er gråsonen blitt den nye måten å dope seg på. Norske continentalryttere tenker at det er i gråsonen doping foregår i internasjonal sykkel sport.

Gråsonen som alternativt valg for utøvere som ønsker å benytte seg av prestasjonsfremmende midlere og teknologier uten å komme i fare for å bli tatt i en dopingtest, ser ut til å ha kommet for å bli. Dette vil skje så lenge samfunnet og antidopingorganisasjonene på samme måte som i dag tillater de midlene og metodene gråsonen omfattes av. Fordi grensen for hva som er gråsonaktivitet og ikke, er uklar, problematiserer det antidopingarbeidet. Hvis man vil fjerne gråsonen, må det etableres et langt strengere regime når det gjelder medisinerings av utøvere. Å bruke medisin som forebygging, må da stoppes. På samme måte må muligheten for medisinerings under ritt for å dempe smerter, fjernes. Kommissærene må bli langt strengere, mer besluttsomme

og agere likt når de ser gråsoneaktivitet under konkurranser. Inntil nevnte ikke skjer for eksempel, må vi nok leve med gråsonevirksomhet i sykkelporten.

Veien videre

Jeg har startet en prosess ved å sette søkelyset på en tredje gruppe utøvere, gråsoneutøvere, utøvere som beveger seg i en gråsone mellom det legale og det illegale. Jeg håper jeg ved forskningen min har bidratt til forståelse for et behov for mer forskning om gråsonen i sykkelporten. Jeg mener det er potensialet i forskningsoppgaven min. Forskere kan gjerne benytte modellen for å få bekreftet eller avkreftet om modellen kan brukes som verktøy for å finne ut noe om gråsonevirksomhet i andre idrettsmiljøer enn sykkelporten. Modellen er klargjort for fremtidig bruk. Jeg mener at forskningsprosjektet mitt er etterprøvbart og kan operasjonaliseres.

Modellen har overføringsverdi til andre settinger enn idrettsfeltet. Setter man individet inn i en annen kontekst, sammen med andre typer prestasjonsgrupper, andre sosiale system og interaksjonssystem med andre mål, med andre typer vurderinger, får man konklusjoner som fører til andre handlinger. Det kan fortsatt være tre valgmuligheter: Det legale, det illegale og gråsonen. På den måten har modellen overføringsverdi til andre settinger eller sammenhenger.

Forskningsprosjektet mitt kan ha verdi for sykkelryttere og apparatet rundt dem. Publikum som interesserer seg for sykkelport og ønsker å lære mer om hvordan det oppleves å være sykkelrytter, hvilke tanker ryttere gjør seg i forbindelse med ulike valg og scenarier i løpet av karrieren, kan også finne masteravhandlingen min interessant.

Det kunne ha vært interessant å forske på andre lands continentallagsryttere, for å undersøke hvordan de velger, oppfatter og tenker om bruk av legale og illegale prestasjonsfremmende midler og metoder i internasjonal sykkelport. I tillegg kunne det ha vært interessant å ta undersøkelsen ett hakk opp, til World Tour-lag og deres tanker rundt de samme problemstillingene. Da kunne man ha sammenlignet resultater eller funn og sett om gråsonen blir vektlagt som den nye dopingtrenden i sykkelporten også der. I tillegg kunne man undersøkt eller forsket på kvinnesiden i internasjonal sykkelport. Hvilke prestasjonsfremmende midler og metoder benytter kvinner mest, legale eller illegale?

Gråsonen har altså potensialet til videre forskning. Flere idretter er nok klare for å utfordres på gråsonespørsmålet. Modellen min kan være et verktøy for å finne svaret på hvorfor man velger som man velger også der.

Referanser

- Aftenposten.no. (2016, 20.Juli 2016). Johnsrud Sundby-utestengelsen: Northug overtar Tour de Ski-triumfen. *Aftenposten.no*, 2.
- Allen, J., Taylor, J., Dimeo, P., Dixon, S., & Robinson, L. (2014). Predicting elite Scottish athletes' attitudes towards doping: examining the contribution of achievement goals and motivational climate. *Journal of Sports Sciences*, 899-906. doi:10.1080/02640414.2014.976588
- Andersen, R. (2014) *Reisen til verdens ende/Interviewer: T. E. Andersen*. Ærlig talt, Renidrett.no.
- AntidopingNorge. (2009a). Dopingkontroll. antidoping.no Retrieved 15. juni 2017, from Antidoping Norge <https://antidoping.no/kontroll/dopingkontroll/>
- AntidopingNorge. (2009b). Kontroll. antidoping.no Retrieved 15. juni 2017, from Antidoping Norge <https://antidoping.no/kontroll/>
- AntidopingNorge. (2015a). R-Konseptet. antidoping.no Retrieved 15. juni 2017, from Antidoping Norge <https://antidoping.no/ren-idrett/>
- AntidopingNorge. (2015b). Ren Utøver. antidoping.no Retrieved 15. juni 2017, from Antidoping Norge <https://antidoping.no/ren-idrett/ren-utover/>
- AntidopingNorge. (2015c). RUNE ANDERSEN LEDER IAAF-KOMITÉ. antidoping.no Retrieved 7.september 2016 <http://www.antidoping.no/om-antidoping-norge/nyheter/rune-andersen-leder-iaaf-komite/>
- AntidopingNorge. (2016a). Dopinglisten 2017. Antidoping.no Retrieved 15.juni 2017, from AntidopingNorge <http://www.antidoping.no/regler/dopinglisten/>

- AntidopingNorge. (2016b). Ingen positive prøver. Antidoping Norge, from Antidoping Norge <http://www.antidoping.no/om-antidoping-norge/nyheter/ingen-positive-prover/>
- AntidopingNorge. (2016c). Oversikt- Dopingprøver. antidoping.no Retrieved 16. mars 2017, from Antidoping Norge <https://antidoping.no/kontroll/dopingkontroll/antall-prover/>
- AntidopingNorge. (2016d). Rent Idrettslag. antidoping.no Retrieved 15. juni 2017, from Antidoping Norge <https://antidoping.no/ren-idrett/rent-idrettslag/>
- AntidopingNorge. (2016e). Straffeloven. AntidopingNorge Retrieved 15.06.2017, from AntidopingNorge <http://www.antidoping.no/regler/straffeloven/>
- AntidopingNorge. (2016f). WADA utvikler ny ADAMS. antidoping.no Retrieved 13. juni 2016, from Antidoping Norge <http://www.antidoping.no/om-antidoping-norge/nyheter/wada-utvikler-ny-adams/>
- AntidopingNorge. (2017). Hovedendringer Dopinglisten 2017. antidoping.no Retrieved 15. juni 2017, from AntidopingNorge og WADA <http://www.antidoping.no/om-antidoping-norge/nyheter/hovedendringer-dopinglisten-2017/>
- Antonio, K. (2016, 20.juli.2016). Ikke denne måten Petter ønsker å vinne på. <http://www.tv2.no>, 2.
- Barkoukis, V., Lazuras, L., & Harris, P. R. (2015). The effects of self-affirmation manipulation on decision making about doping use in elite athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 175-181.
- Barland, B., Tangen, J. O., & Johannessen, C. A. (2010). *Doping Muskler, Mestring og Mening*. Oslo: Politihøgskolen.
- Berentsen, A. (2001). The economics of doping. *European Journal of Political Economy*, 18, 109-127.

- Bergengen, B. (2015). Russisk Rullett. 5(8), 13.
- Bergsgard, N. A., & Tangen, J. O. (1993-97). *Sammendragsrapport "To dope or not to dope" En oppsummering av to undersøkelser om dopingmisbruk i norsk idrett.*
Retrieved from Bø i Telemark:
- Bergsgard, N. A., Tangen, J. O., Barland, B., & Breivik, G. (1996). Doping in Norwegian Gyms-A Big Problem. *Soc. of Sport*, 31(4).
- Black, T. (1996). Does the Ban on Drugs in Sport Improve Societal Welfare? *Soc. of Sport*, 31(4).
- Bokel, C. (2012) *Interview with Claudia Bokel, member of the International Olympic Committee/Interviewer: A. Müller.* GSP online (Vol 1), Genomics, Society and Policy.
- Botnen, S. O., & Økland, G. M. (2014). Ny dopingdokumentar: - Så mistenkelig at det nesten sikkert er doping (Artikkel). Available from <http://www.tv2.no> Retrieved 21.10.2016, from <http://www.tv2.no> <http://www.tv2.no/a/5380794/>
- Brenna, T. (2016, 03.09.2016). Historien om det norske langrennseventyret er også historien om grenser som stadig sprenges, ofte i det skjulte. *Dagbladet.no*, p. 3. Retrieved from <http://www.dagbladet.no/sport/det-norske-langrennseventyret-er-ogsa-historien-om-grenser-som-sprenges-ofte-i-det-skjulte/61957767>
- Bryhn, R. (2009, 14.02.2009). Knut Hjeltnes. Retrieved from <http://www.snl.no>
- Calhoun, C. (2011). Pierre Bourdieu. In G. Ritzer & J. Stepnisky (Eds.), *The Wiley-Blackwell Companion to Major Social Theorists* (Vol. 2, pp. 361-394). Singapore: Blackwell Publishing Ltd.
- Christiansen, A. K. (2015). En pill råtten sport- på rett vei? . *VG*.

- Coyle, D., & Hamilton, T. (2013). *Det Skjulte Rittet - Doping og dekkhistorier i Tour de France* (E. Hagerup, Trans.). Oslo: Schibsted Forlag AS.
- Dawson, J. (2010). Thick Description. In A. J. Mills, G. Durepos, & E. Wiebe (Eds.), *Encyclopedia of Case Study Research* (pp. 943-944). Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Drange, M. (2014). *Den store dopingbløffen*. Oslo: Kagge Forlag AS.
- Dæhlie, B. (1997). *Gulljakten*. Viborg: LibriArte.
- Eriksen, T. H. (1994). En handelsreisende i kulturelt mangfold: Om Clifford Geertz. hyllanderiksen.net Retrieved 14.juni 2017, from hyllanderiksen.net
<http://hyllanderiksen.net/Geertz.html>
- Forskrift om hva som skal anses som dopingmidler, LOV-1902-05-22-10-§162b
JF.LOV-2005-05-20-28-§411
C.F.R. (2013).
- Godø, Ø. (2017, 04. april 2017). Astmatestikk forbauser. Vekker oppsikt:
Astmatikere knuser friske utøvere i alle idretter. - Det finnes tre typer utøvere.
<http://www.dagbladet.no>. Retrieved from <http://www.dagbladet.no/sport/vekker-oppsikt-astmatikere-knuser-friske-utovere-i-alle-idretter--det-finnes-tre-typer-utovere/67456177>
- Grønmo, S. (2007). *Samfunnsvitenskapelige metoder* (2 ed.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Halvorsen, K. (2000). *Å forske på samfunnet. En innføring i samfunnsvitenskapelig metode* (Vol. 8). Oslo: Bedriftsøkonomens Forlag AS.
- Hanstad, D. V. (2011). BEST BÅDE I IDRETT OG ANTIDOPING -ET DILEMMA?
In D. V. Hanstad, G. Breivik, M. K. Sisjord, & H. B. Skaset (Eds.), *NORSK IDRETT -Indre spenning og ytre press* (pp. 139- 155). Oslo: Akilles.

- Hedenstad, J. (1979). *Dopet - Knut Hjeltnes forteller*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Helseinformatikk, N. (2013). Kortison. Norsk Helseinformatikk Retrieved 27.10.2016, from <http://www.nhi.no>
<http://nhi.no/pasienthandboka/sykdommer/allergi/kortison-sporsmal-og-svar-2149.html>
- Hjellen, B., & Thingnes, H. (2016). Jeg har opplevd en side av idretten som jeg ikke visste var der. Available from <http://www.nrk.no> <http://www.nrk.no> Retrieved 23.08.2016, from <http://www.nrk.no> https://www.nrk.no/sport/sundby_-_-_jeg-foler-at-jeg-ikke-har-noe-valg-1.13100649
- Holme, I. M., & Solvang, B. K. (2004). *Metodevalg og metodebruk*: Tano Aschehoug.
- Houlihan, B., Mottram, D., & Korkia, P. (2002). *Drugs in Sport: The Pressure to Perform*. London: British Medical Association.
- Hushovd, T., & Ravnåsen, J. (2014). *Thor*. Asker: Schibsted Forlag AS.
- Internasjonal-ordboken. (2016). Gråsoner. Interasjoanl-ordboken.com Retrieved 24.10.2016 http://internasjonal-ordboken.com/definitions/?norwegian_word=grey_area
- Johannessen, A., Tufte, P. A., & Christoffersen, L. (2010). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (4 ed.). Oslo: Abstrakt forlag.
- Kaggestad, J., & Nielsen, A. (2006). *Tour de France* (V. Rogne & J. Holm Eds.). Oslo: Schibsted Forlagene AS.
- Kisaalita, N. R., & Robinson, M. E. (2014). Attitudes and Motivations of Competitive Cyclists Regarding Use of Banned and Legal Performance Enhancers. *Journal of Sports Sciences and Medicine*, 13, 44-50.

- Kneer, G., & Nassehi, A. (2000). *Niklas Luhmann -introduktion til teorien om sociale systemer* (N. Mortensen, Trans.). København, Danmark: Hans Reitzels Forlag.
- Knudsen, M. (2010). Surprised by Method - Functional Method and Systems Theory. *From Qualitative Sozialforschung/From Qualitative Social Research*, 11(3), 12.
- Kvale, S. (1997). *Det kvalitative forskningsintervju* (M. T. R. Andersen, J., Trans.). Sverige: Notam Gyldendal.
- Kvale, S. (2001). *Det kvalitative forskningsintervju* (M. T. R. Andersen, J., Trans. Vol. 4). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju* (T. M. Andersen & J. Rygge, Trans.). Otta: Gyldendal Norsk Forlag.
- Lave, C. A., & March, J. G. (1975). *An Introduction to Models in the Social Sciences*. New York, USA: Harper & Row Publishers.
- Lee, E. J. (2017, 30. januar 2017). "60 Minutes": -Motor-doping inntraff i Tour de France. *Dagbladet*, p. 5. Retrieved from <http://www.dagbladet.no/sport/motor-doping-inntraff-i-tour-de-france/66917593>
- Lentillon-Kaestner, V., Hagger, M. S., & Hardcastle, S. (2012). Health and doping in elite-level cycling. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 22, 596-606. doi:10.1111/j.1600-0838.2010.01281.x
- Lentillon-Kaestner, V., & Ohl, F. (2010). Can we measure accurately the prevalence of doping? *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 2011(21), 11. doi:10.1111/j.1600-0838.1010.01199.x
- Lereim, I. (2003). Doping og antidopingarbeid - noen trekk fra deres historie. *Norsk Idrettsmagasin*, 18, 11-13.

- Lersveen, E. (2016, 25.08.2016). Gikk for Norge sist vinter: Friske løpere ble tilbudt astmamedisin. <http://www.tv2.no>. Retrieved from <http://www.tv2.no/sport/8541900/>
- Lesjø, J. H. (2008). *Idrettssosiologi-sportens ekspansjon i det moderne samfunn*. Oslo: Abstrakt forlag.
- Lima, G., & Kjøll, G. (2013, 26.03.2013). Omertà. Retrieved from <https://snl.no/omert%C3%A0>
- Longworn. (2014). The "Grey Zone" for doping in cycling: Tramadol (A drug banned in horses!) *Sports Science / Triathlon & Cycling News*.
- Luhmann, N. (2000). *Sociale systemer*. Viborg, Danmark: Hans Reitzels Forlag.
- McRae, D. (2010). Ben Johnson: 'My revelations will shock the sporting world'. *The Guardian*.
- Midtbø, G., & Lie, S. L. (2016, 27.juli. 2016). Northug om Sundby-saken: – Folk får mene hva de vil, så får vi slå dem i vinter. <http://www.nrk.no>, 2.
- Møller, V. (1999). *Doping-djævelen*. Danmark: Gyldendal.
- Prieur, A., & Sestoft, C. (2006). In A. Prieur & C. Sestoft (Eds.), *Pierre Bourdieu En introduktion*. Danmark: Hans Reitzels Forlag.
- Rasmussen, K. (2007). Sociologens fotografiske feltnoter Et bidrat til "thick description"? *Sosiologi i dag*, 37(1), 19.
- Reese-Schäfer, W. (2009). *Niklas Luhmann - en innføring* (Vol. 4): Abstrakt forlag.
- Repstad, P. (2004). *Mellom nærhet og distanse - kvalitative metoder i samfunnsfag* (Vol. 4). Oslo: Universitetsforlaget.

- Sandberg, Å. A., Olinder, K., Berglund, B., & Ljungquist, A. (2004). *Dopingfri idrott* (B. M. Öland Ed.). Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Sas-Nowosielski, K., & Swiatkowska, L. (2008). Goal Orientations and Attitudes Toward Doping. *Journal of Sports Medicin*, 29, 607-612. doi:10.1055/s-2007-965817
- Schuldt, C. (2007). *Luhmann for begyndere*. København: Unge Pedagoger.
- Sestoft, C. (2006) *Pierre Bourdieu En introduktion*. Danmark: Hans Reitzels Forlag.
- Skjervheim, H. (2001). *Deltakar og tilskodar - og andre essays* (Vol. 2). Oslo: Aschehoug.
- Solberg, H. A. (2011). Mega-sports-arrangementer - en unødvendig oppgave for ikke-kommersielle allmennkringkastere. In D. V. Hanstad, G. Breivik, M. K. Sisjord, & H. B. Skaset (Eds.), *Norsk Idrett - inder spenning ytre press* (1 ed., Vol. 1, pp. 215-235). Oslo: Akilles.
- Språkrådet, & UiO, U. i. O. (2010). Nynorskordboka | Nynorskordboka.
- Tangen, J. O. (2004). *Hvordan er idrett mulig?* . Kristiansand: Høyskoleforlaget AS.
- Tangen, J. O. (2009). Forholdet mellom sosiale rom, tause budskap og skjult læring. In K. Rafoss & J. O. Tangen (Eds.), *Kampen om idrettsanleggene -Planlegging, politikk og bruk* (pp. 177-192). Bergen: Fagbokforlaget
- Tangen, J. O. (2014). Å løse et problem som er en løsning. *Kultur- og idrettsforskning Bulletin nr 1/2014 fra senter for Kultur- og idrettsstudier*, 1, 1.
- Tangen, J. O. (2016). Doping- den ultimate løsningen i toppidretten. *Forskning.no*, 10, 3.

- Tangen, J. O., Bergsgard, N. A., Barland, B., & Brevik, G. (1997). To dope or not to dope. A study on the decision to use Drugs in Norwegian sports. *Corpus, Psyche Et Societas*, 5(1), 41-65.
- Thagaard, T. (2010). *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode* (2 ed. Vol. 3). Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.
- tv.nrk.no. (2012). Steffen Kjærgaard innrømmer dopingbruk [Press release]. Retrieved from <https://tv.nrk.no/serie/ekstra-nyhetssending-tv/NNFA41008512/23-10-2012>
- WADA. (2015). *2015 Anti-Doping Testing Figures*. Retrieved from <http://www.wada-ama.org>: https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/2015_wada_anti-doping_testing_figures_report_0.pdf
- WADA. (2017). World Anti-doping code. wada-ama.org Retrieved 15. juni 2017, from WADA <https://www.wada-ama.org/en/questions-answers/world-anti-doping-code>
- Waddington, I. (2000). *Sport, Health and Drugs: A Critical Sociological Perspective*. London and New York: Spon, E. Routledge, F.N.
- Wadel, C. (2014). *Feltarbeid i egen kultur* (C. C. Wadel & O. L. Fuglestad Eds. 1 ed. Vol. 1): Cappelen Damm Akademisk.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2007). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (4 ed. Vol. 4). USA: Human Kinetics.
- Wibetoe, G., (UiO). (2009). deteksjonsgrense. In E. S. Egeland (Ed.), *Store Norske Leksikon*. <http://www.snl.no>: <http://www.snl.no>.

Vedlegg 1: Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjekt

Malin H. Skjelstad
Eikavegen 13 B
3804 Bø i Telemark
Tlf: 41557407

25.11.2016

Mail: malin.h.skjelstad@gmail.com
Masterstudent, Høgskolen i Sørøst Norge, avdeling Bø.

Til
XXXXXXX
XXXXXX
XXXXXX

Jeg arbeider med en masteroppgave i faget idrett- kroppsøving- og friluftsliv ved Høgskolen i Sørøst Norge, avdeling Bø. I masterarbeidet fordypet jeg meg gjennom forskning på temaer i sykkelporten.

Min henvendelse til deg kommer fordi jeg vil spørre deg om du kunne tenke deg å delta i forskningsprosjektet mitt. Din deltakelse vil bestå i å være med på et dybdeintervju. Du vil være sikret full anonymitet.

Intervjuet vil dreie seg om holdninger og verdier til det å prestere, hva som påvirker valg og beslutninger knyttet til trening og konkurranser og det å ta i bruk ulike prestasjonsfremmende teknologier og midler.

Intervjuet vil bli gjennomført når det måtte passe for deg, men helst innen utgangen av desember/ januar. Intervjuet vil ta fra en til to timer, og det vil bli tatt opp på lydopptaker. Grunnen til at intervjuet vil bli tatt opp på bånd, er at jeg skal kunne skrive ut og analysere intervjuet i etterkant. Lydopptakene og utskriften vil bli slettet når masterstudiet avsluttes våren 2017.

Det som blir sagt i løpet av intervjuet, vil bli behandlet konfidensielt. Det er kun jeg som vil se og høre intervjuene. Mine sensorer til eksamen kan be om å få se anonymiserte lydfiler og utskrifter. De er også bundet av taushetsplikt. Lydfilene og det transkriberte materialet vil bli oppbevart på en datamaskin uten mulighet for internettilkobling, for at ikke noe skal kunne komme på avveie. Det skal føles helt trygt for deg å bli intervjuet. Det å vite at det som blir sagt også blir oppbevart trygt, er vesentlig for å kunne svare ærlig i intervjusituasjonen.

Både du som intervjuobjekt og det som måtte nevnes av personer og lag under intervjuet, vil bli anonymisert. Det skal ikke være mulig å lese seg frem til hvilken utøver som har sagt hva eller hvem som har blitt intervjuet. Dette på grunn av de intervjuede utøvernes egen sikkerhet og på grunn av at sykkelmiljøet i Norge ikke er så veldig stort.

Det er helt frivillig å delta i forskningsprosjektet. Du vil ha muligheten til å trekke deg når du måtte ønske uten at det får noen konsekvenser for deg. Ønsker du å trekke deg fra prosjektet etter at intervjuet er gjennomført, kan du be om at det transkriberte materialet fra intervjuet, skal bli slettet. I tillegg kan du be om å få lese det ferdig transkriberte materialet, om det er ønskelig.

Jeg håper du synes dette virker interessant og at du kunne tenke deg å delta i dette forskningsarbeidet. For meg ville det betydd mye.

Jeg håper på en rask tilbakemelding på denne henvendelsen slik at vi kan bli enige om et møtested og -tidspunkt.

Med vennlig hilsen

Malin Hansen Skjelstad
Masterstudent

Jan Ove Tangen
Veileder Høgskolen i Sørøst Norge avd. Bø
Professor og dr.philos i sosiologi
H Eikas plass, 3800 Bø i Telemark
Telefon: +47 35952759,
Mobil: +47 91626170
Mail: jan.o.tangen@hit.no

Vedlegg 2: Intervjuguide

Intervjuguide continentalryttere

1. Hvilken utdanning har du?
2. Hva er din idrettsbakgrunn?
 - a. Hvor mange år har du drevet med idrett?
3. Hva innebærer det, etter din mening, å være toppidrettsutøver?
 - a. Ser du på deg selv som en toppidrettsutøver?
 - b. Hvordan synes du livet ditt som toppidrettsutøver påvirker deg som privatperson?

Hovedspørsmål

4. Hvilke ambisjoner har du for din sykkelkarriere?
5. Hvem føler du har stått deg nærmest i din idrettskarriere?
 - a. Har disse personene, slik du ser det, påvirket deg i valg du har tatt?
 - b. Hvordan har disse personene påvirket deg i valg du har tatt?
 - c. Føler du press fra dine nærmeste eller andre om å vinne eller prestere?
 - d. Hvilken påvirkning har klubblaget hatt på deg som ung rytter, på vei mot profflivet?
6. Hvordan var/er forholdet mellom ryttere og ledelse i de lagene du har vært innom?
 - a. Mottakelse?
 - b. Roller og oppgaver i laget?
 - c. Kost, trening, restitusjon?

Hvilke er de mest sentrale holdninger og verdier i:

- d. Laget?
 - e. Klubben?
 - f. Blant rytterne?
 - g. Opplever du at dine holdninger og verdier sammenfaller med resten av laget, klubben eller andre ryttere?
 - h. Hvilke holdninger og verdier er viktigst for deg som ung syklist?
 - i. Tror du de kommer til å forandre seg etter hvert som du får mer erfaring?
7. Hvordan er dine tanker rundt det å vinne?
 - a. Hva tenker du om at det er viktigst å vinne for enhver pris?
 - b. Har du noen etiske kjøreregler i forhold til det å vinne? Kan du gi noen eksempler?
 - c. Hva skjer om du ikke vinner? Kan du fortelle om hvilke tanker du gjør deg og hvordan du forbereder deg til neste konkurranse da?

Hva tenker du om fremgang/tilbakegang?

- d. Er fremgang viktigere enn å vinne, eller er det omvendt?
- e. Hvordan tenker laget ditt om forholdet mellom vinne/tape eller fremgang/tilbakegang?

- f. Hva tror du er den mest dominerende holdningen i sykkelporten; å vinne for enhver pris eller vinne i tråd med etikk og regler (fair play)?
8. Noen bruker dag ut og dag inn, år ut og år inn, på trening, for å nå toppen eller bli best. Hva skal til for å stå øverst på pallen?
 - a. Er det forskjeller på hva som må til for å bli best lokalt, nasjonalt og internasjonalt?
9. Hvordan er det å være hjelperytter kontra lagkaptein/ den det sykles for?
 - a. Hva tenker du i forhold til din utvikling og din fremgang i sykkelløypa?
 - b. Føler du at din posisjon i laget samsvarer med din utvikling?
10. Hva ser du på som sykkelportens største utfordring eller hovedproblem?
 - a. Hvordan løses denne utfordringen eller hovedproblemet?
 - b. Finnes det flere løsninger på dette problemet?
11. Har du hørt om begrepet omertà?
 - a. Hva synes du om denne holdningen?
 - b. Gjør den seg så sterkt gjeldende som en kan få inntrykk av?
12. Noen velger å bruke doping, andre gjør det ikke. Hva tror du er grunnen til at utøvere tar ulike valg?
13. Hvordan tror du at du hadde reagert om du hadde ”overtatt” en seier eller medalje etter noen som kom foran deg på resultatlisten og senere ble dopingtatt?
14. Har du din egen blodprofil/ditt biologiske pass hos Antidoping Norge?
 - a. Hvilke tanker gjør du deg om dette?
15. Har du blitt dopingtestet?
 - a. Hvilke dopingtester har du tatt?
 - b. Hvor mange ganger har du blitt testet med urinprøve?
 - c. Hvor mange ganger har du blitt testet med blodprøve?
 - d. Hvor gammel var du første gang du ble dopingtestet, og hvilken test tok du da?
 - e. Hvilke tanker har du gjort deg rundt disse testene?
 - f. I hvilke sammenhenger har du blitt testet? (konkurranse, trening nasjonalt/samlinger i utlandet og eller privat?)
 - g. Er du på prioritert utøverliste, og er du inkludert i meldeplikten?
16. Hva mener du om antidopingarbeidet i sykkelporten?
 - a. Har det innvirkning på valg rytterne tar?
 - b. Virker antidopingarbeidet dempende på bruken av prestasjonsfremmende midler?
 - c. Tror du det er forskjell på holdningen til antidopingarbeidet i nasjonale og internasjonale sykkelmiljøer?
17. For noen kan det å vinne bli så viktig og samtidig så vanskelig at de er villige til å ta i bruk forbudte prestasjonsfremmende midler og metoder. Hva synes du om det?

- a. Er dette en vei å gå for å bli best, og hvorfor tror du dette er blitt en løsning for noen?

18. Du har sikkert hørt om gråsoner i forbindelse med dopingdebatten. Hva mener du ligger i gråsonen, og hvorfor?

- a. ”Friske” utøvere oppsøker lege og får skrevet ut medisin som benyttes med hensikt å gjøre det bedre i konkurranser. Utøveren har sitt på det tørre, men utøveren utnytter systemet for å få et konkurransefortrinn. Hvor vanlig er dette?
- b. Inntak av medikamenter er et hjelpemiddel noen utøvere benytter seg av for å prestere bedre. Inntak som er høyere enn tillatt dose, (jfr. grenseverdier nedfelt i WADA-reglementet) er ulovlig. Hvis man tar høyere dose enn hva man egentlig har behov for, men ligger under grenseverdien, går vel dette inn under den såkalte gråsonen? Hva tenker du om dette?
- c. Idrettsutøvere generelt ønsker nok ikke å bryte dopingbestemmelsene, men mye tyder allikevel på at en del utøvere bevisst utnytter det handlingsrommet de har innenfor gråsonen, med hensikt å kunne prestere bedre. I lys av dette, hvordan tror og opplever du at det er innenfor sykkelsporten?
- d. Astmamedisin er et medikament utøvere bruker på grunn av at de har astma. Nå har vi erfart til fulle at utøvere som ikke har astma også bruker medikamentet før konkurranser, som forebygging, som det blir hevdet. Hva tenker du om dette?
- e. De mest avanserte sykkelbussene gir fortrinn for sykkellag med masse penger i forhold til sykkellag som ikke har like mye penger å rutte med. Hvordan påvirker dette rytterne, og går dette inn under gråsoneproblematikken?
- f. Kaloricocktail blir benyttet for at utøvere skal få i seg kalorier under rittet og rett etter målpassering. Er dette positivt for kroppen, og gir det et fortrinn?
- g. Lovlige prestasjonsfremmende midler er ugunstige for sykkelsportens image, men som syklist kan du allikevel ta det. Kjenner du til og eller har du brukt noen av disse?
 1. Kreatin
 2. Vitaminpiller
 3. Beta-Alanine
- h. Smertestillende midler er det lov å ta, på grunn av at utøveren ofrer seg for idretten og velger å fullføre/konkurrere med smerte. Hvordan vil du si at smertestillende har noe med gråsonen å gjøre?

Tramadol er et smertestillende middel som 36 % av aktive konkurransesyklister brukte i 2005. Tramadol åpner for at syklister kan trene samt konkurrere selv om de er skadet, pga at mikset med paracetamol har Tramadol samme virkning som inntak av en 10 % morfindose. Syklister får dette blandet med koffein på slutten av lange og harde ritt, for å numme kroppen slik at de kan yte mer.

1. Hva synes du om slik bruk?
 2. Har du brukt og benyttet deg av Tramadol?
 - i. UCI (Det Internasjonale Sykkelforbundet) har videreutviklet WADA koden, på grunn av sykkel sportens renommé. De har gitt forbud mot alle typer innsprøytning i kroppen. Det vil si at skal det tas inn vitaminer, må de tas i pilleform eller flytende. Hvordan påvirker dette syklistenes hverdag?
19. Finnes det andre former for juks i sykkel sporten som du mener er verre enn å bruke doping?
- a. Tror du at det i noen lag er en holdning om at noen ganger er bruk av prestasjonsfremmende midler nødvendig for å vinne og prestere bedre?
 1. Er det å velge prestasjonsfremmende midler er individuelt valg eller er det noen eller noe som står bak og påvirker utøvere til å velge dette som et hjelpemiddel for å vinne?
 - b. Føler du at dopingtestingen har noen hensikt?
 1. Burde doping være tillatt?
 2. Noen hevder at doping er løsningen på problemet å vinne. Hva tenker du om denne hypotesen/påstanden?
20. Se for deg at prestasjonsfremmende stoffer og metoder hadde blitt lovlig.
- a. Hvordan hadde dette påvirket utøverne og deres valg?
 - b. Hva tror du kommer til å skje i sykkel sporten om doping blir lovlig?
 - c. I fremtiden vil det kanskje lages lovlige stoffer som kan øke prestasjonene dine i konkurranser.
 - d. Hvor villig ville du ha vært til å ta i bruk slike hypotetisk lovlige stoffer?
 - e. Hvor villig ville du være til å ta i bruk slike stoffer om det kunne føre til nedsatt levealder med 25 %?
21. Hvilke tanker gjør du deg omkring CIRC-rapporten av 9.mars 2015, som sier at på 1990-tallet var sykkel sporten et apotek på to hjul? Hvordan passer denne beskrivelsen på situasjonen i 2016, slik du opplever det?
22. Hva kan forklare at det har vært så mye doping i internasjonal sykkel sport?
- a. Tror du det er mindre dopingbruk i sykkel sporten nå?
23. Hvem skal stilles til ansvar om en utøver blir avslørt som dopingbruker?
- a. Bare utøver?

- b. Laget som helhet?
- c. Legen?

Hvordan tror du det kjennes ut om man går fra å være nasjonal helt til en nasjonal kjeltring, etter en dopingskandale?

- d. Hva tror du Steffen Kjærgård, Lance Armstrong og Mikael Rasmussen følte etter avsløringene og innrømmelsene?
- e. Har Lance Armstrong forandret sykkelporten til det bedre eller til det verre? På hvilken måte mener du han har hatt påvirkning?
- f. Har dopingskandalene noe å si for sykkelidretten og rytterne? På hvilken måte? Kan du gi noen eksempler?

24. Tror du norske syklister har vært involvert i dopingbruk i internasjonal sykling?

25. Bruker du kosttilskudd?

- a. Hva bruker du?
- b. Hvor lenge har du benyttet dette?

Hva benytter du av prestasjonsfremmende midler?

- c. Benytter du deg av proteinpulver og kreatin?
- d. Bruker du andre midler?

26. Har du i din idrettskarriere benyttet deg av medisiner/preparater som står på dopinglista for eksempel former for astmaspray eller neseppray?

- a. Kan du være sikker på at du på noe som helst tidspunkt har overskredet tillatt dose?
- b. Kan du være sikker på at godkjenningen fra lege ikke var utløpt eller ikke var helt i orden?
- c. Sjekker du medisiner du får utskrevet av leger, om preparatet eller innholdet i medisinen står på dopinglisten?
- d. Stoler du 100 % på legen din?
- e. Kommer du til å sjekke preparater du får av legen din med tanke på Johaug-saken?

27. Listen over ulovlige preparater (WADA-listen) er veldig lang. Har du noen gang tatt i bruk medisiner eller annet preparat/produkt som du ikke vet om står på dopinglisten?

- a. Har du brukt preparater som du ikke var klar over var ulovlig og som du i etterkant fikk greie på var på WADAS dopingliste?

28. B12-vitamin og andre vitaminsprøyter er ikke dopingmidler, men de tas for å prestere bedre, og det viser seg at det fungerer. I tillegg til at rytterne presterer bedre ved inntak av vitaminene, hjelper det utøverne til å restituere raskere. Når utøverne ser at dette fungerer, hvorfor ikke prøve andre stoffer som hjelper ytterligere?

- a. Tror du det er lett å stoppe ved lovlige stoffer når man ser at inntak av de stoffene man bruker, fungerer?

29. Kunne du tenke deg å benytte insulin, blodoverføring av eget blod, og testosteron, som det ikke er mulig å spore i en dopingprøve?
30. Deduksjonsvinduet for mikrodoser med EPO i en urinprøve er så kort at tar man en dose før man legger seg om kvelden, er man ren om morgenen når man våkner. Kunne du tenke deg å benytte dette, rent hypotetisk?
31. Kjenner du noen som har prøvd eller bruker forbudte prestasjonsfremmende midler og metoder?
 - a. Står de deg nær?
 - b. Har dere snakket sammen om doping?
 - c. Har du lest om virkningene av ulike preparater?
32. Har du prøvd noen prestasjonsfremmende midler og metoder?
 - a. Har du prøvd ulovlige prestasjonsfremmende midler og metoder, i så fall hvilke?

Avslutningsspørsmål

33. Hva synes du om dagens meldepliktsystem? Er det noe du kunne tenke deg å forandre på om du kunne ha påvirket systemet?
34. Hvordan skulle du ønske at idrettsverden var om du kunne få bestemme hvordan idretten skulle se ut med henblikk på doping?
35. Er det noe annet jeg ikke har fått med her som også er gråsoneproblematikk?
36. Etter samtalen vi nå har hatt, er det noe du ønsker å tilføye?