

Jostein Myrvang

Mitt idrettsliv

Jeg ble født i 2. etage i Nansetgt 11, den 11 august klokka 11 i 1946. Det var et stort hus med forretning i 1. etage og 3 leiligheter i 2. etasje. Alle rom ble fyrst opp med ved, og huset hadde mange ovner. Vi brant koks og materialer fra fiskekasser som vi hogg opp i uthuset. Min far, Rolf Myrvang drev kjøtt og fiskeforretning fra 1943 i gården. Han kjøpte huset i 1953 (trur jeg). Vi bodde i en 3 roms leilighet + kjøkken. Vi hadde som mange i Larvik etter krigen utedo i uthuset. Her var det 4 utedoer etter hverandre med plass til 2 i hver. Ikke så morsomt å møte gå på do sent om kvelden med kanskje ned mot minus 20 grader C om vinteren. Ned ei trapp fra 2. etage, så over gården, opp ei ny trapp og ned på et kaldt sete. Til papir brukte vi gamle aviser. Men vi ble herdet. Dursj fantes det heller ikke, men vi dursjet hos Sletsjø nede i Romberggata hver lørdag. Om sommeren tok vi badet i Farris.

Som små ble vi badet i sinkbalje på kjøkkenet. På kjøkkenet var det utslagsvask, og både varmt og kaldt vann. Men når vi skulle vaske opp måtte vi bære vannet fra tanken og bort på bordet.

Når vi var barn sov vi på samme rom hele familien (2 voksne og 4 barn), men når jeg ble 12-13 år fikk jeg rom på loftet. Huset var et tømmerhus uten isolasjon, så når det var på det kaldeste og jeg sov inn mot veggen, hendte det at dyna frøys fast i veggen av dampen fra pusten.

Jeg kom tidlig i arbeid i forretningen, særlig blir jeg god til å skjære (filetere) makrell og sild.

Lønna var god. En av de ansatte som jobbet for min far hadde 10 kroner i timen (ca 1960). Han brukte en time på sildekassa som veide 40 kg. Jeg fikk samme lønna, men jeg kunne velge 10 kr. timen eller 10 kr. kassa. Jeg valgte 10 kr. kassa, og da jeg rakk to kasser i timen ble lønna veldig god. Ellers hadde jeg kr. 1,50 for makrellkassa, den veide 20 kg, og makrellen var mye større enn silda. Rekorden min var 36 kasser på en dag.

Det var fint å bo midt i byen, kort veg til alt en ville være med på. Men å sove inn mot Nansetgata kunne være vanskelig. Når jeg var liten husker jeg godt at det var mye sang fra folk som kom fra Farris Bad på natta. Det var et serveringssted der som biblioteket ligger nå.

Biltrafikken ble også til besvær etter hvert. Hovedveien var jo nettopp Nansetgata, og når de store bilene kom nedover giret de ned for å minske farten før svingen bort mot Lilletorvet. Når de kjørte andre veien giret de opp rett utenfor huset vårt, da hadde farten økt etter svingen. Jeg klarte ikke å venne meg til disse lydene, så jeg ble stadig vekket. Så når jeg ble voksen var det godt å flytte derfra.

Når vi var hos Sletsjø for å ta ukas vask, tok vi mye såpe på treull, og gned dette rundt på kroppen. Vi ble ikke bare rene, vi ble også lyserøde etter denne behandlingen.

Egentlig begynte jeg litt med fotball. Mitt på 1950 tallet hadde vi løkkecup i fotball. Vi laget et lag av gutter som bodde i nærheten av meg. Det bodde gutter i nesten alle hus på den tiden, bare et steinkest fra meg bodde det 5 gutter som begynte i samme klasse som meg på skolen.

Siste kampen jeg var med på møtte vi Storås, et godt lag med litt eldre gutter enn oss. Ingen dommer kom, og da jeg løp aleine mot mål med ballen, og en av de store guttene på Storås kom bakfra og dyttet meg over ende, uten at vi fikk frispark, sluttet jeg med fotball.

I 1957 var jeg på Lovisenlund, og det var friidrettskonkurranse på banen. Jeg ble spurt om jeg ville være med, og da prøvde jeg høyde og 60 meter.

Jeg var 11 år, men måtte konkurrere med gutter opp til 13 år. Hoppet 1,20m i høyde og ble nr.4. Løp 60m på 9,3.

Siden begynte Tor Buaas å mase om at jeg måtte begynne med friidrett, men interessen var ikke så stor fra min side.

I 1958 ble jeg med på noen konkurranser, men trening var ikke interessant.

En konkurranse gikk på Hallebanen i Brunlanes. Jeg husker ikke hvordan vi kom ut, men etter vi var ferdig med å konkurrere, var det flere timer til bussen gikk. Så da begynte vi å gå mot Larvik. Det var ikke noen biler som tok oss med, enda vi prøvde å haike. Derimot hadde vi nok å spise, det var mange eplehager langs veien. Vi kom til rutebilsentralen akkurat samtidig med bussen, og vi var fornøyd med å ha spart 50 øra!

I 1959 skjønnte jeg vitsen i å trene, så da var jeg ofte på Lovisenlund.

I kule fikk jeg hjelp av bakeren og kunsteren Harald Rud. Da trente vi ofte utenom treningstidene, så vi hoppet over gjerdet for å komme inn på Lovisenlund.

En eller annen fortalte at det var viktig å være sterk for å bli god i friidrett. Vi visste om Larvik Atletklubb som trente på Romberggata skole der vi gikk.

I Atletklubben hadde de 14 års grense for å begynne, så jeg måtte vente litt.

I 1960, etter sommerferien var alderen i orden, så da begynte jeg å trene styrke 3 ganger pr. uke. Framgangen kom raskt og de som var eldre lærte oss teknikk. I tillegg virket politi Jacobsen som trener. I mai 1961 skulle klubben ha oppvisning for soldatene i leiren i Stavern. Jeg var en av de "lovende" så klubben ville ha meg med. Der støtte jeg 80 kg over hodet, noe som gav god applaus fra soldatene.

Foreløpig ville jeg ikke konkurrere vektløfting, det skulle være et middel til å bli god i friidrett.

Som 15 åring kjøpte jeg egen løftestang, med 145 kg. Målet ble å klare denne vekta over hodet.

Styrketrening formet kroppen, slik at vi begynte å se atletiske ut. Vi oppdaget de hvite T-skjortene, som vi fant ut egnet seg godt til å fremheve de nylig oppdagede musklene våre. Noen av oss gutta gikk til butikken til Island junior og ønsket å kjøpe trang T-skjorte. Han lurte på hvorfor den skulle være trang. Vi sa det som det var at vi skulle gå i bare T-skjorta, men det var i følge han umoralsk å blottlegge vår nyutsprungne manndom, så vi fikk ikke kjøpt noe!

Det ble flere friidrettskonkurranser etterhvert og jeg begynte å sette meg mål i friidrett også, helst å gjøre gode resultater og å bli best i min klasse i Vestfold.

Over 6 meter i lengde ble et mål, og i siste konkurranse i Drammen i 1962 klarte jeg 6,00m. Det gav absolutt mersmak.

På slutten av 1962 oppdaget jeg diskos for første gangen, og da var min øvelse funnet. Jeg trente på diskos hver dag utover høsten og framgangen kom veldig raskt. Det var ingen trener på Lovisenlund i diskos, så jeg prøvde så godt jeg kunne på egenhand.

God hjelp med teknikken kom først da jeg ble oppdaget etter gode resultater fra 1964 og innkalt til trening av Friidrettsforbundet til Oslo samme høst.

Fra nå av tar idrettskarrieren helt av, er det noe interesse kan jeg skrive mer.

Etter å ha blitt "oppdaget" av friidrettsforbundet ble det virkelig fart på treningen.

Styrketreningen var absolutt i godt gjenge. Jeg hadde også begynt så vidt å konkurrere litt utenfor klubbens lokaler. I desember 1963 dro vi en gjeng fra L.A.K. til Halden.

Der tok jeg 115 over hodet, og det var en flott pers. Men det var fortsatt friidrett som var viktig. I februar 1964 skulle jeg stille i mitt første NM i hopp uten tilløp i Trondheim. Lang tur med tog sammen med Torild Seemann. Uka før hadde jeg hoppet 1,45 i KM og fått bronse. Jeg hadde vært litt skadet, og var veldig skuffet over det resultatet. I NM begynte jeg på 1,50. Jeg var så nærvøs at jeg følte at jeg sto og skalv. Men jeg gikk flott over, og etter hoppet kjente jeg at all nærvøsitet forsvant langsomt ut av kroppen. (Nesten for godt) Neste høyde var 1,55, og den gikk også bra. Dette resulterte i BRONSE i NM, og jeg var i den 7.himmel. Den følelsen av å ha klart medalje i NM var ubeskrivelig, det må oppleves for å forstå. Torild klarte sølv i lengde uten

tilløp.

Jeg trente fortsatt alle øvelser, og konkurrerte i korte løp, hopp og kast, men det var diskos som hadde første prioritet.

Senere dette året var det NM i Bergen. Her ble det 6.plass i diskos. Jeg var 18, alle foran meg var 20, så neste år var alle 5 for gamle til junior, så da var det min tur???

Sommeren 1964 ble det mye vekttrening på hytta. Jeg hadde laget meg en benk og et knebøystativ, og prøvde å trene annen hver dag. Første trening jeg møtte på klubben etter sommeren skulle det være en testkonkurranse. Jeg ønsket å være med, men de hadde ikke sett meg på flere måneder, så de mente jeg måtte trene litt først. Jeg har trent så jeg og da var det greit. Den dagen klarte jeg 130 kg over hodet, så sommertreningen hadde gitt resultater.

1965 startet godt i høyde uten tilløp. NM dette året gikk på "hjemmebane" i Framhallen, med Fram som arrangør.

Det var 12 med i høyde u.t., 9 hoppet over 1,55, og så ble lista lagt på 1,60.

Først klarte Frams utøver Harald Halvorsen ny pers på 1,60. Så hoppet Tor Andreas fra Langangen 1,60. Men dommerne sa han hadde flyttet på foten i opphoppet, og dømte ugyldig på han. Så hoppet jeg over 1,60. Dommerne sa at fordi de hadde underkjent Tor A, måtte de underkjenne meg også? Ingen andre klarte den høyden. Nytt hopp på Tor A. Han konsentrerte seg om beina og det ble riv. Jeg tenkte at det var best å hoppe som vanlig, hoppinga mi hadde ikke blitt underkjent før. Jeg klarte høyden i 2. forsøk, men da lå jeg på andre plass etter Harald. Jeg var i veldig god form den dagen, og når jeg gikk fram for å hoppe på 1,63, var jeg helt sikker på å klare den. Etterpå klarte jeg også 1,66 og fikk GULL på hjemmebane. Gleden over bronse i fjor ble mange ganger forsterket i år. Det var også ny kretsrekord i senior.

I slutten av samme måneden ble det BRONSE i NM vektløfting.

Så gikk det slag i slag utover sesongen

Først ny klubbrekord i lengde u.t. på 3,17, så 140 i støt i vektløfting.

Jeg hadde ikke fått til diskos i år. Etter 41,07 i fjor hadde det bare blitt 40,26, og jeg som hadde håpet på juniorlandskamp dette året. Men jeg ble likevel tatt ut, det var bare en som hadde kastet lengre enn meg. Like før vi skulle dra til Danmark, traff jeg Norges beste kaster på en konkurranse, og han så på kastinge mi. Jeg gjorde en stor feil, jeg hadde ikke tyngde på venstre bein i starten. Siste uka tenkte jeg mye på dette. I landkampen regnet alle med at jeg skulle bli sist og få det siste poenget, da alle de tre andre hadde kastet ca 45 meter tidligere.

Jeg klarte å rette på feilen og kastet ny flott pers på 43,12m. Det holdt til seier i landskampen og ny kretsrekord for junior i Vestfold. Den beste dansken var bare 26 cm bak.

Uka etterpå var det NM i Askim. Ny stor duell med Bjørn fra Hammerfest.

Jeg ledet etter andre omgang. I siste kastet mitt økte jeg til 42,22m, men så økte Bjørn også i kastet sitt, og det så langt ut, men det ble målt til 42,16, 6 cm bak meg. Ny stor triumf for meg. Den gode formen min varte akkurat denne uka, siden ble det noe dårligere resultater.

Mitt på sommeren ringte rektor Hellner meg. Han lurte på om jeg ville bli lærer på ralskolen. Jeg var akkurat ferdig med gymnaset, ble 19 år like før skolen startet. Dette var en flott mulighet, og jeg sa ja. Jeg ble klasseforstander for 31 stk 14 og 15 åringer. Dette gav meg også anledning å fortsett å trene i Larvik. Videre utdanning kunne vente. Jeg ble på Mesterfjellet skole i to flotte år.

3 uker etter NM var jeg med i ny junior landskamp, nå mot Sverige og Finland. Her var konkurransen hardere enn i landskampen mot Danmark. Jeg traff Richard Bruck fra Sverige for første gang. (Han fikk senere bronse i diskos i OL) Som sagt sank formen og jeg fikk 6. plass med svake 40,16m. Det ble noen konkurranser til før innetreningen og vektløftersesongen startet.

Larvik Atletklubb fikk besøk av Jurij Vlasov fra Sovjet i slutten av oktober, han skulle

holde oppvisning i Farrishallen. Han hadde satt verdensrekorder 36 ganger, hadde VM gull 5-6 ganger og et OL gull. Øystein Smith Larsen og jeg fikk lov å løfte sammen med han ,og det var stort.

Uka etter hadde vi blitt tatt ut på landslaget for junior i vektløfting. Vi skulle være med i Nordisk mesterskap og konkurransen skulle holdes i Stockholm i Sverige. Jeg presset 105 kg, satte ny pers i rykk med 100 kg. For å få sølv sammenlagt måtte jeg støte 137,5 kg. Jeg klarte vekta og slo dansken på lettere kroppsvekt. Vi fikk reise og opphold av vektløfterforbundet, men maten måtte vi holde selv. Nå var det ikke noe mat å få kjøpt der vi bodde, men vi fant en automat med noen brødskiver, så vi fikk litt mat i oss før konkurransen.

Januar 1966 begynte med kretsmesterskap i vektløfting i Holmestrand.

Reglene i vektløfting den gang var slik at en var junior helt til en var blitt norsk mester i junior. Først da ble en senior. (Derfor ble politi Jakobsen norsk juniormester i en alder av 47 år). Derfor konkurrerte vi som var 20 mot flere år eldre løftere. Det gjaldt også norske juniorrekorder, de kunne vært satt av eldre løftere.

Nå hadde Per M fra Tønsberg den norske juniorrekorder i min klasse på 142,5 kg.

Jeg var like bak, og hadde den i tankene. På KM var Per tilstede, og det eneste han sa til meg før start var ” Den rekorden tar du aldri”.

Jeg løftet 143 kg den dagen, og rekorden var min. Vanligvis settes stanga hardt ned, det er jo tungt både opp og ned. Men det løftet satte jeg lydløst ned, bare for å vise Per at dette var ikke så vanskelig. Han sa ikke noe.

Regelen ble gjort om dette året, nå var en junior ut det året en fylte 21 år. Bra for meg, da kunne jeg stille i junior NM neste år også.

6 mars var det NM junior i hopp u.t. i Sandnes. I år hadde det bare blitt 1,60. Det ble en hard konkurranse. Jeg satte årsbeste på 1.63, men det holdt bare til bronse denne gangen.

20 mars var det NM i vektløfting junior på Gjøvik. Løfteformen var bedre. Jeg begynte med 110 kg i press, fortsatte med ny pers i rykk på 105 kg. I støt ble det 145 kg og norsk rekord igjen. Sammenlagt 360 kg, dette også ny norsk juniorrekord, og GULL i NM. Støtresultatet var også identisk med de kiloene jeg kjøpte som 15 åring, og da klarte jeg målet i å få denne vekten over hodet.

Første KM i friidrett ute var 5-kamp. Ny klubbekord i lengde med 6,74m. I spyd ble det 47,62m like ved persen. Tiden på 200 m ble 24,3 og ny pers. I min beste øvelse,diskos ble det bare 39,65m og det var skuffende. På 1500 løp jeg på 5,04,0 og ny pers. Poengsummen gav KM gull og ny junior kretsrekord, og også ny klubbekord for L.T.

Så var det junior NM i Namsos. Lang togreise. Nå fikk Bjørn revansj fra NM i fjor og han tok gullet, mens jeg måtte nøye meg med sølv. Dette sølvet gav med plass på juniorlandslaget i år også. I Kristiansand møtte vi Danmark. Vi var de samme 4 som hadde konkurrert året før. Det endte med dobbeltseier i diskos til Norge, men enda en gang måtte jeg se Bjørn forran meg på lista.

På sommeren var det kretskamp mot Saffle i Sverige. Det var meget god diskosvind der, og skiva fløy hele 46,86m. Det så ut som den ikke ville falle ned? Dette var et gyldent øyeblikk.

Ny kretsrekord senior i Vestfold, og ny klubbekord.

I august var det KM senior i Sandefjord. 6,83 i lengde , ny klubbekord og gull. Det ble også gull i diskos.

I KM junior uka etterpå ble det 5 gull, 3 sølv og en bronse.

Så var det ny landskamp i Finland. Her kastet jeg 41,97, men likevel bare 6,plass som året før.

Jeg jaktet på flere klubbekorder. I Horten ble det 1,81 i høyde. Den gamle rekorden hadde stått i 45 år , fra 1921. Det var vanskelig å tenke at en rekord kunne stå så lenge. I 1965 satte jeg rekord i høyde u.t. I januar neste år er den 45 år!!

Uka etterpå var det tresteg i Tønsberg, og her ble det 13,79 og ny klubbrekord igjen. Avslutningen av året var ny landskamp i vektløfting. Nordisk mesterskap for junior ble arrangert i København. Denne gangen fikk vi fly ned, det var første gangen jeg satt i et fly, og det var en behagelig måte å reise på. Formen var bra og det ble 110 i press, 105 i rykk, og ny rekord i støt med 147,5 kg. Sammenlagt 362,5 kg holdt til sølv igjen. Dette var også ny norsk rekord.

En meget aktiv sesong, med mange hyggelige opplevelser.

Det var nasjonalt stevne i Tønsberg i februar 1966. En som hete Ole Hagen hadde gått opp i min klasse. Grensen mellom klassene var 82,5 kg kroppsvekt. Normalt løftet Hagen i klassen under 82,5, mens jeg løftet i klassen over. Hagen hadde litt bedre pers enn meg. Det første jeg hørte da jeg kom inn døra, var at Hagen hadde gått opp i min klasse. (Underforstått, idag vinner du ikke). Dette fikk jeg høre flere ganger av forskjellige løftere. Så møtte jeg Hagen, og det første han sa, var at vi skulle løfte i samme klasse.

Da gikk det en liten "djevel" i meg, og jeg sa at det var dumt av han, for idag var jeg i veldig god form! (Litt dårlig samvittighet, slik skulle en ikke oppføre seg). Allerede da trakk han seg litt, og sa at han ikke var i så god form.

Løftinga begynte og jeg presset 110 kg mot Hagens 105 kg. I rykk løftet jeg 97,5kg mot Hagens 105 kg. Da ledet han med 2,5 kg sammenlagt. I støt løftet Hagen 140 kg, og da måtte jeg ta 145 kg som var norsk rekord. Jeg veide mere enn Hagen og måtte løfte 2,5 kg mere sammenlagt enn han for å vinne. Jeg husket hva jeg hadde sagt så presset var både sterkt og positivt. 145 kg gikk bra (se bilde) og seieren var sikret. Hagen løftet i klassen under igjen ved senere anledninger.

Det er forsøk først, hvor de 12 beste kvalifiserer til finalen. I fjor kastet jeg ett kast på 40,80 og var med det kvalifisert. Kravet var 40 meter. I år misset jeg det første kastet, og var langt nede på lista. Neste forsøk ble ugyldig, og da var det bare en sjans igjen. Jeg måtte kaste over 36 meter for å nå finalen, noe som normalt ikke skulle by på problemer. Kastet målte 36,37, og jeg ble nr.11 og var kvalifisert.

I finlen senere på dagen begynte det på samme måten, først et mislykket, så et dødt kast. Igjen måtte jeg ha over 36 meter, da bare 8 av de 12 utøverne får de 3 siste kasta. Det tredje kastet ble over 36, og jeg var med det nr.8 og gikk videre med det. Spenningen var stor og i neste kast ble det ganske god klaff, og diskosen landet på 40,28. Ikke helt max, men etter det jeg hadde prestert tidligere i NM, var jeg fornøyd med sølvet.

I 1967 var jeg blitt senior i friidrett, men jeg hadde ett år igjen som junior i vektløfting. Ut fra det jeg hadde prestert hittil, var jeg faktisk bedre i vektløfting enn i friidrett på nasjonalt nivå, så da ville jeg satse mest på vektløfting kommende år. Målet dette år var medalje i senior NM i vektløfting og kanskje gull i nordisk i junior. Han som hadde slått meg de to foregående år var for gammel i junior dette året. Men jeg skulle være med i friidrett også, men bare i Vestfold. Jeg så for meg veldig mye trening for å komme opp i nasjonal klasse i senior i friidrett, og det ønsket jeg ikke.

Året startet med KM gull i vektløfting og uka etter ble det KM gull i høyde u.t.

Så var det junior NM i vektløfting i Haugesund i mars. Dette mesterskapet kolliderte med NM høyde u.t. som ble arrangert i Kodal, og det var litt surt å ikke få hoppe der. Vi dro 4 fra LAK til Haugesund og kom tilbake med 3 gull og en sølv. Dette året var Leif Jensen (senere tok han OL gull i 1974) og Eivind Rekustad (senere med junior verdensrekord i press) innmeldt i klubben, da det ikke var noen klubb i Fredrikstad. Leif vant på 317,5 kg sammenlagt i lettvekt, jeg fikk gull i lettvekt med 355 kg, og

Eivind vant gull i tungvekt på 362,5 kg. Terje Grimstad fikk sølv i bantam med 195 kg sammenlagt. De 2 beste poengsummene fikk Leif og jeg. Vi fikk alle blomster og på toget hjemover ble vi tatt for å være musikere.

Neste store konkurranse var NM senior i Oslo. LAK stilte med 8 mann. Når vi løfter er det 3 dommere og for å få løftet godkjent må 2 godkjenne løftet.

I press begynte jeg på 110 kg, fikk den opp, men den ble underkjent. Nytt forsøk som også gikk opp, men igjen underkjent. En sjans igjen og jeg fikk opp vekta igjen. Nå var det spennende og nå godkjente 2 dommere løftet. Da kunne jeg fortsette. I rykk begynte jeg på 100. Første løftet ble bom, jeg hadde løftet for langt forran, og klarte ikke å holde det. Nytt forsøk, identisk med det første. Bare et forsøk igjen, nå måtte jeg ha den ellers fikk jeg ikke fortsette med støt.

I siste forsøk var det full konsentrasjon, og da satt den der den skulle.

Så begynte jeg på 135 i støt og det gikk greit. Da lå jeg på 4.plass, men dersom jeg klarte 142,5 ville jeg få bronse. Den gikk også bra, mens siste forsøket på ny pers og norsk junior rekord på 150 kg ble for tung.

Nå skulle jeg jo satse på vektløfting denne sesongen, men løftet svakere enn året før. Men sesongen ble delvis ødelagt. Først fikk jeg en ryggskade, og måtte ta flere ukers pause. Etter å ha trent meg opp igjen fikk jeg halsbyll. Ny pause og etter at denne var over skadet jeg kneet stygt. Da gikk jeg med stivt kne i over en uke, før jeg forsiktig begynte å trene igjen. Jeg var heldig som fikk med disse to NM startene.

Det ble noe friidrett, og starten på KM 5-kamp ble spennende. Jeg hadde fått en skade i skuldra, (mye skader og problemer dette året) derfor mistet jeg ca 10 meter i spyd. Etter 4 øvelser ledet jeg med ca 10 poeng, og Jan som var bak ville satse hardt på 1500m.

Da var det bare å ligge i ryggen på han hele løpet, men han gikk hardt ut. Kamera-ten hans, Fred la seg mellom han og meg, og han prøvde å holde meg bak slik at Jan kunne få stor nok avstand til meg. Men jeg så taktikken og kom forbi Fred og presset meg helt opp i ryggen på Jan.

Jeg har aldri likt å løpe langt (hvilke vektløftere liker det?) ,men jeg holdt stand, og han slo meg med bare 0,4 sek. Tiden min ble ny pers med 8 sekunder, og jeg kjente det i beine i flere dager.

I senior KM senere på året ble det 3 gull, i lengde med 6,66 i diskos med 41,28 og i tresteg med 13,57.

Jeg hadde kommet inn på Statens Gymnastikkskole og begynte der 8 august 1967. Der var det gode treningsmuligheter til vekttraining. Vi hadde over 20 timer idrett i uka ved siden av teori. Så prøvde jeg å trene vektløfting i tillegg, tanken var å gjøre det godt i nordisk mesterskap i Finland i november.

Det ble for mye, om jeg ikke ble overtrent så var det nær. I nordisk ble det bronse med serien 110-100-135 og 345 sammenlagt. Da la jeg løftinga på hylla en stund og konsentrerte meg om skolen.

Etter at jeg hadde løftet svakt i Nordisk i november 1967, ble det lite spesialtrening, men det ble mange timer forskjellige idretter hver uke, så det var ikke noe å si på formen. Men på nyåret i 1968 fikk jeg en stygg prolaps i ryggen. Jeg klarte å gå, men jeg fikk ikke høyre beinet forbi venstre beinet. Jeg vet ikke hvordan den oppsto, det var ikke noen spesiell grunn til å bli skadet. Det ble noen uker uten trening og idrett, men etter hvert begynte jeg å trene ryggen forsiktig. Ikke mere løfting var beskjeden jeg fikk!

Det ble litt friidrett på sommeren, men ikke noen spesielt gode resultater.

Så ble det militæret fra begynnelsen av juli, og der ble det ikke så mye styrketrening, bare en del løping. Jeg hadde bestemt meg for deltagelse i friidretts KM, men invasjonen i Tsjekkoslovakia satte en stopper for det. Isteden for langperm måtte vi gå vakt på

nettene denne helga.

Troppen min skulle til Harstad på nyåret. Så fikk jeg beskjed om at NM senior i vekt- løfting skulle være i Skien i slutten av mars 1969. Da begynte jeg å trene litt løfting igjen. Det gikk bra med ryggen, og resultatene kom også raskt, grunnstyrken var fortsatt der. Det ble start i KM i desember 1968 før vi dro til Harstad. Der gikk det bra og jeg vant med 357,5 kg sammenlagt på 3 løft.

I Harstad var det et vekttrom, og bra med vekter. Jeg var sjåfør og jeg kunne trene på dagen dersom det ikke var noen kjøreoppdrag. Vi hadde noen øvelser, så det ble litt opphold fra trening innimellom. Jeg fikk ei ukes idrettsperm for deltagelse i NM i vekt- løfting. I tillegg fikk jeg ei ukes påskeperm i forlengelsen.

I press begynte jeg på 110 kg, det samme jeg startet på i NM 2 år før. Det begynte på samme måten, jeg fikk vekta opp, men den ble underkjent. Samme resultat i 2. forsøk. Her hadde jeg reist i over et døgn helt fra Harstad, og så skulle jeg kanskje gå ut av konkurransen etter press?? I siste forsøk ble det godkjent to mot en, så jeg kunne heldigvis fortsette i konkurransen. I rykk ble det tangering av pers med 105 kg. I støt var målet 150 kg, det hadde jeg tenkt på helt siden jeg bestemte meg for å være med i NM. Jeg startet på 140 kg og det føltes lett. Gikk så direkte på 150 kg, men det ble bom i vendinga. Vanligvis har en pause på 2 minutter før en må løfte igjen, men jeg ble så sinna på meg selv for at jeg bommet. Jeg tenkte at det var lurt å løfte mens sinne var der, så jeg gikk på stanga nesten med en gang. Jeg fikk den opp på brystet etter en dyp vending. Jeg løfter med splitt, et ben fram og et ben tilbake. Det er ikke lov å ha kneet i gulvet. Jeg hadde ikke kneet nede i gulvet, men jeg kjente at håra på kneet var nær plattingen. Den var tung, men min eneste tanke var å slå det jeg kunne for å få stange helt opp. Det lykkes jeg med og endelig hadde jeg klart 150 kg over hodet. Det ble også ny pers sammenlagt, 365 kg, og det holdt til sølvmedalje. Ryggen klarte seg bra, jeg kjente ingen ting til prolapsen jeg hadde hatt et år før. Så la jeg løftinga på hylla igjen.

1969 ble også et år med lite friidrett, men jeg fikk med meg KM i 10 kamp. Resultatet ble ikke spesielt godt, men det var et grunnlag å bygge videre på.

Jeg hadde kommet inn på Idrettshøyskolen i Oslo fra august 1969, og der valgte jeg 10 kamp som hovedidrett. Målet var å sette ny klubbrekord for Larvik Turn i 1970. Rekorden tilhørte Odd Arne Gulvik og var på 6151 poeng, jeg hadde 5332 poeng som pers. Opplegget på Idrettshøyskolen var anderledes en på Gymskolen, mindre trening av de forskjellige idrettene og mer egentrening, og det passet meg bra.

Det var et stort krav for å kunne begynne på Idrettshøyskolen, og det var opptaksprøven. På Gymnastikkskolen var det også opptaksprøve, og den gikk jeg lett igjennom, men nå hadde det blitt lagt til en øvelse ekstra og det var 3000 meter løp under 12 minutter. Lange løp er ikke det beste en vekt- løfter vet, og jeg begynte å trene løp allerede i april, rett etter NM i løfting. Jeg løp flere ganger i uka, og vekten gikk ned med ca 6 kilo fram til august. Løpet skulle gå et par uker etter at skolen hadde begynt, og ryktene gikk om at den som ikke klarte kravet måtte slutte! Løpsdagen kom med 30 grader i skyggen, ikke noe særlig fordel for en som fortsatt veide ca 85 kilo. 7 og en halv runde eller to 1500 metere etter hverandre uten pause. Jeg hadde løpt flere 1500 metere i mangelkampene, og jeg likte det aldri. Men jeg var optimist, hadde lagt ned mye trening på løping dette halve året. Men ettersom rundene gikk, varmen var stor, og jeg kjente at kreftene rant ut av kroppen og viljen rant ut av hodet. Jeg ble ikke sist, men tiden ble 12,18 altså 18 sekunder for seint. Jeg gikk til Tor Volla som var direktør for skolen og sa som det var at kravet var stort for en vekt- løfter. Jeg fortalte om min start i NM dette året. Styrketrening og distanseløping henger ikke sammen. Det ene ødelegger for det andre. Han så på meg, sa ingenting, men dagen etterpå sto det lapp på oppslagstavla at de som hadde brukt lenger tid enn 12,18 måtte løpe en gang til.

Da kunne jeg begynne å konsentrere meg om skolen og 10 kampen.

Jeg satte opp et hardt treningsprogram og skreiv treningsdagbok hver dag. Om et år skulle den store 10 kampen være.

Men det var flere konkurranser før 10-kampen. I februar 1970 var det først KM i høyde uten tilløp. Der vant jeg med 1,62, et tegn på at spensttreningen for 10 kampen virket. Det var 3 år siden jeg hadde hoppet så høyt. Da var det bare å melde seg på i NM som ble arrangert i Eidanger.

Her var det 7-8 stykker som var gode for 1,60 eller mere. Da er taktikk viktig, og jeg valgte å begynne på 1,60, så høyt hadde jeg aldri begynt før. De to beste klarte høyden i første forsøk alle vi andre reiv. I andre forsøk klarte 4 av oss høyden. Denne dagen var det absolutt max for meg. Jeg følte at jeg sneia lista på vei opp, jeg sneia lista på toppen og jeg sneia lista på vei ned, men den ble liggende. De to som hadde tatt den i første klarte også 1,65, men ingen av oss andre klarte neste høyde. Fordi jeg hadde begynt på 1,60, mens de andre hadde begynt på 1,55 fikk jeg bronsemedaljen. Det var første medalje i senior NM i friidrett.

Mens jeg gikk på Idrettshøyskolen ønsket Friidrettsforbundet og knytte til seg 4 forbundstrener i kast, en i hver kastgren. Til nå hadde samme mann hatt alle 4 øvelsene. Jeg ble spurt om å ta slegge. Litt rart kanskje, jeg var ingen sleggekaster, men jeg hadde mye erfaring med styrketrening. Det var greit, og jeg var forbundstrener i to år. Da la jeg inn teknisk trening i slegge for meg selv ved siden av trening for 10 kampen. Jeg hadde pers i slegge med 35,38 fra året før.

Det ble en del konkurranser på sommeren, vi hadde to 8-kamper som eksamen, og her var 400 meter hekk en av øvelsene. Denne var ny øvelse for meg, men så følte denne lettere å løpe denne enn 400 flat. Her måtte en konsentrere seg om hekkene og en merket ikke så lett at en ble sliten, ikke før siste hekk var passert.

I juli var det NM i 10-kamp på Lillestrøm. Dette var første testen på om opplegget mitt ville gi suksess. Jeg fikk 5712 poeng, og det var pers med nesten 400 poeng. Jeg var i rute. Jeg hadde tatt inn nesten halvparten av de poengene jeg måtte ha. Det gikk dårlig i alle tre hoppene, så jeg mente det var mere å hente.

Neste 10 kamp var i september på Lovisenlund. Før det var det flere konkurranser, og i KM kastet jeg 42,18m i slegge, så her var det også god framgang. Det ble 2 gull, en sølv og en bronse i KM, men i slegge ble det bare 4.plass

Så kom KM i 10 kamp, hvor rekorden til Gulvik skulle til pers! Det var 6-8 deltakere og to av dem hadde godt over 6000 poeng som pers, så her ble det god drahjelp.

Første øvelse var 100 meter, Jeg løp på 11,9, Gulvik hadde også 11,9. I lengde hadde Gulvik 6,48, jeg fikk 6,32. Det var jeg litt skuffet over. I kule støtte jeg 13,00 mot Gulviks 11,87. Høyde hoppet jeg 1,80 mot Gulviks 1,71. Siste øvelse 1.dag var 400 meter. Jeg satte ny pers på 55,4 men Gulvik hadde løpt på 53,8. Min poengsum etter første dag var 3209 mot Gulviks 3145.

2.dag begynte med 110 hekk, en av Gulviks beste øvelser. Han hadde 16,5, jeg fikk 18,0 så der forsvant 151 poeng. Så var det diskos, min sterkeste øvelse. Jeg fikk opp 43,02 mot 37,14, og da var jeg i front igjen. I stav øket jeg persen min med 30 cm, og fikk 3,30 meter. Gulvik hadde 3,00m. I spyd kastet jeg 45,54m, Gulvik hadde 40,40m. Jeg hadde en ledelse på 169 poeng, men siste øvelse var 1500 meter og her var Gulvik god, noe jeg ikke var. Vi regnet ut at for å være sikker burde jeg løpe ned mor 4,50 og det var 6 sekunder bedre en persen. I tillegg er du ganske sliten etter 9 øvelser og mange timer med konkurranser. Morten, en av konkurrentene som var god til å løpe (kunne løpe på 4,20), så jeg spurte han om han kunne ofre seg og dra meg rundt på 4,50. Vi skulle få sekundering. Han sa seg villig og vi la iveri. Jeg lå helt i ryggen på han og første runden gikk litt forran skjema, så vi sakk litt på andre runde. Tredje runden gikk litt raskere igjen, og når det var 200 meter igjen ba jeg han å sette opp farten. Jeg prøvde å henge meg på, han dro langsomt fra, og jeg kom i mål på 4,48,3. Rekorden var min! (jeg har fortsatt vondt av det løpet?) Gulvik hadde løpt på 4,30,7.

Min poengsum ble 6195, 40 poeng bedre enn den gamle rekorden. Dette resultat gav også gull i KM, jeg slo begge de andre som hadde bedre pers enn Gulvik.

Fra 1970 ble jeg kasttrener for mange unge kastere i Larvik Turn.

Etter at rekorden i 10 kamp var sikret, tok idretten en annen vending. Jeg var ferdig på idrettshøyskolen, jeg hadde fått jobb som gymnastikklærer på Breidablikk ungdomsskole i Sandefjord og jeg ønsket å være trener ved siden av at jeg fortsatte å konkurrere, men nå bare i Vestfold.

Jeg var allerede engasjert som forbundstrener i Norges friidrettsforbund for Norges beste sleggekastere. Det var noen oppdrag i enkelte helger. I tillegg var jeg med på samlinger og landskamper i utlandet. Det ble tur både til Spania og Romania. Men jeg ønsket å være trener i Larvik. Derfor startet jeg opp som trener i Larvik Atletklubb med unge vektløftere. Jeg startet også opp som trener i Larvik Turn. Der var det 4 unge kastere som ønsket instruksjon. Kjetil Fevik 15 år, Tore Hetty 14 år, Haakon Hellenes 13 år og Wenche Hellenes 13 år. Alle hadde stort talent, og de pushet hverandre. Kjetil satte klubbrekorder i kasta i årsklassene fra 15 år, året etterpå kom Tore opp i klassen og overtok rekordene, men de holdt bare et år før Haakon kom opp og overtok til slutt. Etterhvert klarte ikke de yngste å ta fra Kjetil alle rekordene. Så ble det deling av rekordene. Kjetil best i diskos, Tore best i kule og spyd mens jeg fikk Haakon interessert i mangelkamp. Det ble mange rekorder i 5-kamp og 10 kamp. Både han og Kjetil fikk også flere junior landskamper.

Bjørn Oddberg kom til, han nådde ikke de samme resultatene som de andre. Så fikk jeg han interessert i slegge, og da kom også resultatene, slik at han fikk rekordene i slegge i flere årsklasser. Wenche tok mange rekorder i jenteklassene. Alle tok også mange Vestfoldrekorder. Så kom Marry-Ann Svindal til klubben og hun tok noen av Wenches rekorder, særlig i diskos og kule, men ikke i spyd.

I atletklubben ble Terje Grimstad norgesmester på hjemmebane.

Jeg ble spurt om hvor lenge jeg skulle holde på med idrett, og jeg svarte at jeg ville holde på til alle klubbrekordene mine ble slått!

Så begynte nivået å bli godt nasjonalt, alle hevdet seg i store gutte og jentestevner.

Som 18 år gamle tok først Kjetil klubbrekorden min i diskos, så tok Bjørn rekorden i slegge og til slutt tok Haakon rekorden min i 10 kamp.

Rekorden i slegge hadde jeg tatt i 1972, den gamle tilhørte Hans Borch-Jensen og hadde stått i 22 år, min ble 2 år gammel. Tore som etter hvert hadde satset lengde var bare 7 cm fra rekorden i denne øvelsen. Treninga på Lovisenlund holdt jeg på med i ca 10 år, med Atletklubben ble det 2 år. I forbundet ble det også bare 2 år, jeg ønsket å satse på trening på LT og på min egen idrett.

En sa til meg at jeg måtte slutte med min idrett og bare satse som trener. Jeg svarte at jeg ville gjøre begge deler, for jeg kom til å holde på lenger enn de jeg trente. Alle på LT sluttet før 1980 jeg holder på enda!

Et annet råd jeg fikk var å slutte når jeg merket stagnasjon. Hvorfor? Da ville folk huske meg for de gode resultatene. Hadde jeg fulgt dette rådet, ville jeg gått glipp av masse flotte opplevelser.

Min idrett på 70 tallet

På 70 tallet ble det mange trenerjobber. I tillegg til det jeg skreiv tidligere, ble jeg engasjert av Sandefjord Ballklubb som ressurstrener for A-laget. Det var trening en gang pr. uke på vinteren i 2 år. Min oppgave var å trene spenst, hurtighet og styrke med spillerne. Det ble bl.a. mye hopp over hekker og lange hopp på matter. Selv hoppet jeg sammen med fotballspillerne, og jeg hadde på meg en vektvest på 14 kg. Mange av spillerne kom bare annen hver uke, da de synest treninga var for hard. Etter denne

treningen hadde jeg god framgang i min idrett. Jeg hoppet hele 14,23m i tresteg, men det var for mye vind (+2,8), så klubbrekorden kunne ikke godkjennes. Men jeg hadde den gamle selv på 13,94 fra 1971. I høyde ble det ny klubbrekord med 1,82 i 1972, og 1,83 i 1974. I høyde hadde det vært mye trening på dykk teknikken, og 1,81 kom med den teknikken. Men så kom flopp teknikken. En lett teknikk som en lærte på en dag, så de siste rekordene kom med den teknikken. Forskjellen er at mens en hopper med magen mot lista i dykk, har en ryggen mot lista i flopp. Med flopp teknikken kan en ha større fart i lilløpet, og dermed hopper en høyere.

I slegge hadde jeg pers på 47,20, mens Bjørn hadde satt klubbrekord med 47,60. Da han sluttet, ønsket jeg å ta tilbake rekorden. I 1976 kastet jeg 47,52 og var bare 8 cm fra. Likevel tok det 3 år til før jeg lykkes med et kast på 47,76 og rekorden var min igjen. Jeg forbedret den til 47,80 i 1981, og til 47,84 i 1983.

Så begynte 200m hekk å bli arrangert, og i 1974 prøvde jeg første gangen. Tiden ble 29,0 og da jeg var første i klubben som prøvde ble det rekord. Året etterpå løp Haakon på 27,9. Året deretter tangerte jeg den, mens jeg i 1977 kom i mål på 27,8 og tok den tilbake. I 1980 løp Thor Gunnar på 26,78.

Det viktigste for meg dette 10 året var KM senior, være med i alle mine ca 15 øvelser hvert år og å prøve å holde nivået. Det ble arrangert KM i hopp uten tilløp, KM i 5-kamp, KM i enkeltøvelser og KM i 10-kamp. I tillegg var jeg med på KM i vektløfting fram til 1976. Jeg klarte å vinne 4 – 5 KM gull og noen sølv og bronse hvert år. Men jeg var ikke fornøyd med konkurransetilbudet utenom KM. På friidrettsstinget i 1975 fikk jeg gjennomslag for Vestfold Cup i friidrett. Da ble alle øvelsene arrangert 2 ganger pr. år. Dette i tillegg til KM gjorde at tilbudet var bra, ihvertfall for mitt behov. I tillegg til de trenerjobbene jeg har nevnt, var jeg trener på Fram, trener for kretsen, og trener for Runar og STIF.

70 tallet var et spennende 10 år på andre fronter også. Jeg giftet meg i 1972, kjøpte helt nytt hus samme år, og ble pappa til en jente i 1974 og en gutt i 1977. I tillegg kom det tre barn til på 80 tallet, en gutt i 1982 og 2 jenter i 1984. Jeg hadde byttet skole i 1971 til Bugården ungdomsskole. Huset jeg fikk kjøpt lå på andre siden av veien, så jeg hadde ikke arbeidsveg. Skolen hadde flott gymsal, og en super trimsal. Her fikk jeg kjøpt inn skikkelige vektstenger, så jeg hadde flotte muligheter til trening, noe som jeg benyttet meg mye av.

De jeg trente på Lovisenlund holdt også på, og de fikk framgang i flere øvelser. Haakon tok fra med rekorden i høyde med 1.85m. Kjetil tok rekorden min i lengde uten tilløp med hele 3,30m.

En rekord som jeg hadde trent mye på for å ta var kulerekorden på 14,19m. Men den ble for god, jeg nådde 13,88 som det beste. Men Kjetil ordnet den da han kastet 14,27 i 1978.

I kretsmesterskapet i vektløfting i 1974 hadde jeg en flott og spennende konkurranse. I rykk klarte jeg 112,5, mens min beste konkurrent fikk opp 120 kg. Jeg veide mere enn han, så for å vinne sammenlagt måtte jeg løfte 10 kg mer enn han i støt, og vi var omtrent like sterke. Da han ville begynne på 140, ba jeg også om det samme. Håpet var at han da skulle føle seg sikker på seier. V klarte begge begynnerløftet. Han bad om 145kg, jeg bad om 147,5kg i neste forsøk for å løfte etter han. Så bommet han på neste løft og måtte prøve igjen. Da ble det spennende. Han bommet igjen, og da ville jeg selvfølgelig prøve 150kg, for klarte jeg denne var gullet mitt. Det skjer noe i kroppen min når den settes på slik prøve.

Jeg får skikkelig tenning, og løftet satt der det skulle. MORO. Det ble siste gangen jeg løftet så tungt. Siste løftekonkurranse ble i 1976. Da hadde jeg litt vondt i ryggen, og fant ut at det var lurt å bare drive med friidrett.

I 1981 ble jeg veteran utøver, så jeg så fram til det. Det ble arrangert Norsk mesterskap hvert år, og Nordisk mesterskap hvert annet år.

Som veteranutøver ble det mange spennede konkurranser og reiser, så dette får jeg

komme tilbake til.

Før jeg skriver videre om min idrett, vil jeg takke Peter for at han fikk meg til å skrive. Jeg har masse avisutklipp fra det jeg har vært med på. I tillegg har jeg skrevet opp alle de konkurransene jeg har deltatt i. Jeg har altså full oversikt over idrettslivet mitt. Når jeg nå har gått tilbake for å se igjennom det meste av det jeg har, så har mange gode opplevelser fra idrettslivet mitt blitt gjenoppfrisket. Det har vært inspirerende for meg å tenke tilbake på det jeg har opplevd og nå er lysten til å fortsette blitt enda større. Jeg vet at det ligger mange flotte konkurranser og mange flotte reiser å venter på meg der ute. Jeg har konkurrert i alle verdensdeler, etter at jeg ble veteranutøver, noe jeg kommer tilbake til. I tillegg har jeg fått venner over hele verden, og jeg har kontakt via e-mal med flere.

Derfor har jeg laget med et motto for livet:

BRUK KROPPEN SOM LEKETØY OG VERDEN SOM LEKEPLASS.

Når jeg nå blir veteranutøver, er det moro å gjøre opp status, og se hva jeg har oppnådd som junior og seniorutøver: Statistikk er populært i idretten.

VEKTLØFTING:

NM Junior 2 gull 1 bronse

NM Senior 1 sølv 1 bronse

NM Senior lag 1 gull 1 sølv

Juniorlandskamper (Nordisk mesterskaper) 2 sølv 1 bronse

Satte norsk juniorrekord: 5 ganger.

KM Junior 3 gull

KM Senior 4 gull 4 sølv

FRIIDRETT:

NM junior 2 gull 1 sølv 2 bronse

NM senior 1 bronse

Juniorlandskaper 4 stykker.

KM Gutter 14 gull 10 sølv 8 bronse

KM Junior 16 gull 10 sølv 10 bronse

KM Senior 52 gull 33 sølv 23 bronse

Kretsrekorder Junior: Høyde u.t. – Diskos – 5-kamp og 4 × 100 stafett

Kretsrekord Senior: Høyde u.t.

Klubbrekorder i Larvik Turn:

Rekorder jeg fortsatt hadde: Høyde u.t. – Lengde – Tresteg – Slegge og 5-kamp

Rekorder jeg hadde mistet: Lengde u.t. – Diskos – Høyde – 200 hekk – 10-kamp 4 × 100 stafett og 1000 stafett.

Hvilke mål bør jeg nå sette meg?

Bli norsk veteranmester hvert år?

Prøve å vinne gull i Nordisk mesterskap?

Klare over 100 KM gull tilsammen i junior og senior? (manglet 32 stk)

Fortsatt være med i alle øvelser (Ca 15 stk).

Veteranfriidrett

I 1981 var jeg blitt 35 år og veteranutøver i Norge og i Norden. For å starte i europamesterskap (EM) og i verdensmesterskap (VM) måtte en ha fylt 40 år.

I veteransammenheng konkurrerer en i 5-årsklasser. Yngste klasse er 35 til og med 39 år. Neste klasse er 40 til og med 44 år, o.s.v.

De siste 10 – 15 åra hadde jeg stort sett bare konkurrert i Vestfold. Nå ville jeg være

med i NM og i Nordisk mesterskap, så da ble det mere reising igjen.

Samtidig som jeg var blitt veteranutøver ønsket jeg å være med i senior KM. Det betydde at jeg fikk mange flotte konkurranser i årene som lå forran meg. Året begynte med gull i senior KM i høyde u.t.

Dette året ble NM i hopp uten tilløp arrangert for første gangen og det passet jo bra. Mesterskapet gikk på Ås i Østfold. Det ble en flott opplevelse med gull i høyde u.t. på 1,58m og bronse i lengde u.t. med 2,98m.

Utesesongen begynte også meget bra. NM 5-kamp ble arrangert i Hønefoss. Der klarte jeg også gull etter en stor konkurranse mot Ivar Bredholdt som var en av Norges beste 10-kjempere. Poengsummen var en av de beste jeg hadde oppnådd noen gang, bara ca 150 poeng fra persenen. I tillegg var poengsummen den beste av alle konkurrentene uansett klasse, så jeg fikk også bestemannspremien.

Så var det NM enkeltøvelser i Steinkjær. Her stilte jeg i 8 øvelser. Konkurransen var stor, og fasiten ble gull i diskos på hele 43,88m. I slegge ble det sølv med 44,72m, bare noen cm fra gull. Så ble det bronse i de 6 andre øvelsene. Jeg var meget godt fornøyd med innsatsen og resultatene mine i dette NM.

Rett etter NM skadet jeg meg i høyre ankel i en høydehopp konkurranse.

Nordisk mesterskap skulle arrangeres på Lovisenlund, og dette var det store målet i år. Jeg trente bra, men uka før start klarte jeg å få en kneskade. Høyre kne hovnet opp og jeg fikk en del vann i kneet. Målet i Nordisk var å starte i de samme øvelsene som i NM, men med to skader i høyde bein måtte jeg redusere det til 4 øvelser. Første øvelse var slegge. Her lå jeg på sølv helt til siste omgang, da ble jeg skjøvet ned til bronse. I diskos ble det bare 4. plass. Så klarte jeg bronse i tresteg og høyde. I høyde satset jeg vanligvis på høyre bein. Men i og med skadene valgte jeg å løpe fra andre siden og satse på venstre bein. Det resulterte i 10 cm lavere hopp enn jeg hadde gjort tidligere i sesongen, men likevel bronse. Sølvet gikk på 5 cm bedre enn det jeg hoppet. Likevel måtte jeg være fornøyd.

Det var heldigvis 4 uker til NM i 10-kamp som gikk på Elverum. Innen den tid burde jeg være i orden igjen, og kroppen følte bra da jeg dro oppover.

Jeg var i godt slag og jeg ledet etter første dag. Andre dag gikk det også bra helt til vi skulle hoppe stav. Banen hadde ikke stavmatt, så de brukte to høydematt som de la som et kors. Det vil si at den øverste lå på tvers av den nederste, slik at ytterkantene lå i lufta. Da jeg hoppet på 3,40m kom jeg litt skjefte ut, slik at jeg landet på kanten av den øverste matta. Den gav etter og jeg fikk en alvorlig overtråkk i høyre ankel. For å få 10-kampen godkjent, måtte jeg starte på 1500m, men det var ikke mulig å løpe, så jeg brøyt etter noen hink. Likevel fikk jeg sølv, men med en vanlig 1500m ville det blitt både gull og bestemannspremie.

Bilturen hjem ble lang. Jeg hadde teipet ankelen, men det sprenget på og det var slitsomt å ha beinet på gassen. Hjemme tok jeg av teipen, benet var hovent og blått fra kneet og ut i tærne, men det var ikke brukket. Det tok et år før jeg kunne hoppe høyde med høyre bein igjen.

Det hadde vært et spennende år, men med 3 skader ble ikke uttellingen som ønsket.

Det ble også siste 10-kamp for mitt vedkommende, og det tok 2 år før jeg turte å hoppe stav igjen.

Fortsettelse på veteranidretten

I 1982 ble det færre konkurranser, men jeg klarte å holde meg skadefri. Dette året ble det 2 NM gull i veteran, i høyde u.t. på samme resultat som i fjor, og i diskos. Ellers ble det 4 sølv. I KM senior ble det også en gull, denne kom i slegge på 43,94m. Jeg startet ikke i noen mangelkamp, dels på grunn av skader året før, og dels for at jeg ikke likte 1500 meteren. I år fikk jeg idrettsmerkestatuetten, jeg hadde tatt idrettsmerket hvert år siden jeg var 18 år.

I 1983 satset jeg litt mere igjen. Nordisk ble bare arrangert hvert annet år, og i år var

det i Danmark. I Nordisk hadde jeg gode resultater. I lengde ble det full klaff med 6,38m og bronse. I slegge hadde jeg en stor fight med en danske om sølvet. Vi var begge på sølv plass flere ganger, men jeg klarte tilslutt å passere han med noen cm. I NM som ble arrangert på Lillehammer stilte jeg i 7 øvelser. Det var stor og sterk deltagelse, og det så vanskelig ut å klare noen gull. Men i de to siste øvelsene mine klaffet det bra. I tresteg hoppet jeg mot en tidligere landslagsmann, han hadde trappet noe ned, men han var likevel sikker på gull. Mitt første hopp var dødt, men jeg kjente at jeg hadde bra spenst. I neste forsøk hoppet jeg 13,31m og det holdt til gull. Så var det rett over til diskos. Her lå jeg på sølv helt til siste omgang, da traff jeg helt suverent, og så ble det gull der også på 42,60m.

I senior KM satte jeg ny klubbrekord for Larvik Turn i slegge med 47.84m, men likevel ble det bare bronse. Tønsberg friidrettsklubb hadde begynt å "kjøpe" opp gode utøvere fra Oslo. Men jeg klarte KM gull i tresteg og høyde u.t.

1984 startet bra med gull i høyde u.t. både i NM på 1,56m og i senior KM på 1,59m. I skolen hadde jeg flere elever som jeg fikk interressert i vektløfting. Flere ble norske mestere og på begynnelsen av året fikk jeg besøk av to tidligere elever. Begge drev fortsatt med vektløfting i Larvik, og nå kom de og ville ha meg med i klubbmesterskapet i Larvik Atletklubb. Jeg hadde trent styrke, men ikke konkurrert siden 1976. I utgangspunktet var jeg ikke interressert, men de maste en del, og jeg sa at jeg skulle trene litt rykk og støt, så fikk jeg se.

Jeg begynte litt, men etter noen ganger gav jeg opp. Det var tungt å ha vektene over hodet. Men jeg tok med løfteutstyr og dro for å se på klubbmesterskapet. Så er det vel slik at når en kommer inn i miljøet igjen så melder lysta seg, så jeg stilte til start. Jeg ble overrasket over at jeg tok 95 kg i rykk og 125 i støt. Jeg hadde bare mistet 12,5 kg i hvert løft i forhold til siste konkurranse i 1976.

Men det var friidrett som var høyest prioritert. I veteran NM ble det gull i diskos og i tresteg, i senior KM ble det gull i slegge.

Så skadet jeg meg fryktelig i høyre skulder. Noe av kapselen røk, og litt av muskelfeste røk også. Så der hang armen som et slips, jeg klarte ikke å løfte den til siden. Jeg kunne bøye i albuen, men var ikke sterk nok til å løfte et glass vann til munnen. Da måtte jeg hjelpe til med venstre armen.

Beskjeden fra fysioterapauten var at nå var det slutt på all kasting!!! Nå er det bare å finne øvelser jeg kunne gjøre og så begynne å trene, sa jeg. Dersom jeg slapp armen langt ned klarte jeg etterhvert å løfte den rett fram. Så begynte jeg der. Når det gjalt vektløfting, gikk det bedre. En løfter mye med rygg og bein, armene brukes mest for å holde stanga over hodet. I slegge roterer en mot venstre, en holder slegge med begge armene, og venstre arm er mest brukt i kastet, så denne øvelsen skulle det også være greit å fortsette med. I veteran KM litt senere kastet jeg slegge, og jeg hadde bare mistet ca 4 meter. De andre kasta var umulig å gjøre.

På slutten av året stilte jeg opp i vektløfting igjen, 3 mnd etter skaden. Her ble det 85 i rykk og 115 i støt. Jeg hadde altså bare mistet 10 kg i hvert løft. Men jeg klarte å få en strekk i venstre lår i frivendinga i støt. Jeg ringte til fysioterapauten og sa hva jeg hadde løftet. Da ble det stille i den andre enden av telefonen.

1985 begynte med sølv i høyde u.t. både i NM og i KM på noe svakere resultater enn året før. I vektløfting ble det 90 i rykk og 125 i støt, så jeg var snart der jeg hadde hvert før skaden. I vektløfting hadde Vektløfter Forbundet bestemt at de som hadde 3 konkurranser i året i 10 år etter fylte 30 år fikk en flott vektløfterstatuett. Den fikk jeg lyst på. Motivasjonen var også på topp, jeg ville bli helt bra i armen igjen.

NM ute gikk i Mo i Rana og jeg stilte i 7 øvelser. Her ble det hele 4 gull, slegge-kulelengde og tresteg. Sølv i diskos og høyde og bronse på 110 m hekk. Armen var ganske bra, selv om resultatene var noe svakere.

Så var det Nordisk, denne gangen i Helsingborg i Sverige. Jeg tok med de to største barna og dro nedover. Endelig kom gullet i Nordisk, jeg vant diskos. I slegge ble det

bronse denne gangen. I senior KM ble det et nytt gull i slegge. På slutten av året startet jeg opp i KM i vektløfting. Her ble det gull med 95 i rykk og 130 i støt. Senere dette året ble det 100 i rykk og 130 i støt. Jeg var tilbake og litt sterkere enn før skaden. En god følelse.

I 1986 var jeg tilbake på de samme resultatene i friidrett som jeg hadde før skaden, unntatt i spyd som foreløpig ikke fungerte i det hele tatt. Når jeg holdt spydet over skulderen sviktet armen, så jeg prøvde litt med ganske strak arm, men det ble ikke langt. Mere spesialtrening på dette.

Nytt av året var NM veteraner i vektløfting som ble arrangert på Gjøvik. Vi reiste oppover 3 "gamle" karer. Her gikk det bra, jeg fikk 100 i rykk og hele 135 i støt. Dette holdt til gull. I NM i høyde u.t. ble det også gull på 1,54m. Det ble også gull i KM med 1,55m. God innesesong.

Ute begynte med gull i senior KM i slegge. I NM ble det også gull i slegge med 45,16m. Det ble også gull i tresteg med 12,38m, samme resultat som nr. to, men jeg hadde lenger andre hopp og vant på det.

Jeg hoppet 6,00 meter i lengde første gangen i 1962. Siden hadde jeg klart over 6 meter hvert år. I år ville det bli 25 år på rad dersom jeg klarte over 6 meter, så det ble et stort mål å klare det. Jeg stilte i mange lengde konkurranser dette året, men 6 meteren satt langt inne. På de 5 første konkurransene ble det 5,95 – 5,84 – 5,85 – 5,99 – 5,91. Så var det siste sjans på Lovisenlund i slutten av september. Jeg hadde 6 forsøk, og jeg trur de 5 første var over 5,90, og det lengste var 5,99. Før siste hoppet samlet alle (ca 20) som var på banen seg rundt gropa, og så begynte alle å klappe taktfast. Det hjalp veldig, jeg fikk flott fart i tilløpet og svevet var godt og langt. Det ble 6,05 og målet var nådd. Det gav en meget god og sterk følelse.

På slutten av året vant jeg både KM og ØM (Østlandsmesterskapet) i vektløfting.

Etter å ha blitt veteranutøver var det mange flotte mesterskap å stille opp i. Her kommer en oversikt:

Januar: NM vektløfting veteraner og KM hopp u.t. veteraner.

Februar: KM hopp u.t. senior

Mars: NM hopp u.t. veteraner. Dette ble utvidet til 2 dager med alle øvelser fra 89.

Juni: KM veteraner alle øvelser over 2 dager.

Juli: Nordisk veteraner alle øvelser. Dette ble arrangert hvert 2. år.

August: NM veteraner alle øvelser over 2 dager. Ble siden utvidet til 3 dager.

Sørnorsk mesterskap senior ble også arrangert noen år, men det var litt tilfeldig.

September: KM senior alle øvelser over 2 dager.

Oktober: KM veteraner vektløfting.

Desember: ØM veteraner vektløfting.

Fra 1992 begynte jeg også å stille i EM og VM. Disse mesterskapa ble arrangert hvert 2. år, slik at det var et mesterskap hvert år. Disse konkurransene gikk over ca 10 dager. Med så mange flotte stevner ble det viktig å trene riktig, slik at en var i god form hele året. Hele tiden var det et mesterskap å se fram til, og å trene for. Det ble mange flotte konkurranser, og hvert år tok jeg i snitt 3 NM gull, mellom 1 og 3 KM gull i senior, og mellom 5 og 10 KM gull i veteranklassen.

Jeg stilte i NM vektløfting 10 år på rad, (fra 1986 til 1995) og hadde mange store konkurranser. Sluttsum ble 6 gull, 3 sølv og 1 bronse. I ØM vektløfting ble det 10 gull, mens jeg startet 8 ganger i KM vektløfting og fikk gull hver gang.

I 1994 hadde jeg startet i 3 konkurranser hvert år 10 år, og da fikk jeg vektløfterstatuetten. Jeg hadde tenkt å gi meg med løfting da, men så var neste NM i Tønsberg, så jeg ble med et år til.

Jeg jobbet som gymnastikklærer på Bugården ungdomsskole i Sandefjord, og der hadde jeg fått kjøpt inn 2 olympiastenger. Vi hadde egen trimsal, så der var det flott for meg å trene. Jeg brukte alle fritimene mine på trening, slik at jeg fikk fri til alle 5

barna mine om ettermiddagen og kvelden.

Skader

Det hadde vært en del skader, noen alvorlige, men det skulle bli flere. I slutten av 1986 skulle jeg løpe en "langtur" på beina. Det var ikke så ofte jeg løp langt, men litt variasjon var jo bra, og det var en mnd til neste konkurranse. Turen gikk bra, men utover kvelden ble ryggen stiv og svaien forsvant. Jeg hadde hatt litt problemer med lumbago, og da måtte jeg til kiropraktor for å sette ryggen på plass igjen. Dette prøvde jeg denne gangen også, han fikk den nesten i orden igjen, men det manglet litt. Jeg trente og konkurrerte i friidrett, og når ryggen ble for stiv var det en tur til kiropraktor for å bli knekt på plass. Jeg kjente ryggen i 11 mnd, så var det KM i vektløfting som sto på programmet. Jeg rykket 90 kg og kjente litt i ryggen. I støt begynte jeg på 110 kg og tok den med litt smerter. 115 kg slapp jeg da det gjorde vondt. Så ble jeg sinna, og tok 115 kg en gang til. Nå smalt jeg den opp, og fikk en spesiell følelse i ryggen. Dersom jeg hadde hatt en glidlås fra baken og mitt opp på ryggen, så føltes det som denne glidlåsen ble dratt opp!!! Der sto jeg med 115 kg over hodet og lurte på hva som hadde skjedd? Jeg slapp stanga, kjente etter og merket at ryggen var myk og god helt uten smerter. HURRA. Jeg var kurert, og jeg hadde ikke noe kjenning i ryggen på 7 år. Sender et bilde av rykk på 100 kg.

KM høyde u.t.

Første gang jeg stilte i KM høyde u.t. var i 1962. Da fikk jeg en 4. plass på 1,40m. I 1965 vant jeg KM høyde u.t. for første gangen med 1,59m. Jeg stilte opp hvert år og det ble oftest gull. I 1990 var det 25 år siden første gullet og jeg var spent på om jeg forstatt kunne klare å vinne. Jeg lykkes og det ble gull på 1,52m. Jeg fortsatte i flere år til og siste gullet i KM kom i 1996 på 1,40m, 31 år etter det første. Siste gangen jeg startet var i 1997 og da ble det sølv. Da hadde jeg stilt opp i KM 35 år på rad, og det resulterte i 24 gull, 9 sølv, 1 bronse og en utenfor pallen. Første gangen jeg hoppet over 1,50m var i 1962. Da klarte jeg 1,51m. Siste gangen var i 1995, da hoppet jeg 1,55m, altså klarte jeg over 1,50m i 34 år på rad.

Videre med veteranidretten min

I 1991 ble det nye utfordringer. I april kom jeg hjem fra jobben og var veldig sliten rundt begge knærne. Det var vanskelig å forstå hvorfor, jeg hadde ikke gjort mere enn jeg pleide på jobben. Riktignok sto jeg hele dagen og i tillegg trente jeg noe, og jeg var med elevene i noen av gymtimene. Den ettermiddagen lå jeg og hvilte beina, men det viste seg at dette problemet hadde kommet for å bli. Jeg måtte roe noe ned av aktivitetsnivået, og jeg prøvde å sitte dersom det var mulig.

Dette året dukket det opp to nye øvelser i veteran idretten. Kast 5-kamp og vektkast. Jeg hadde alltid likt mangelkamp, men de lange løpa var vonde. Her var det bare kast, så det passet med perfekt. Vektkast var en tung kort slegge. (Kommer opprinnelig fra Amerika, der den ble brukt til vintertrening inne.) Ei slegge veier 7,26 kg og er 1,21 meter lang. Vekta veide 15,88 kg og var bare 41 cm lang. Begge disse kasta hadde tilnærmet samme teknikk, og da jeg var sterk etter all løfting passet vektkast meg perfekt. Jeg prøvde første kast 5-kamp i Oslo på høsten og klarte over 3400 poeng. I vekta ble det 13,54 m, noe jeg var veldig fornøyd med.

Jeg gikk igjennom KM og NM programmet med starter i alle mesterskapa, og gjorde en del gode resultater og en del seiere.

Året etter, i 1992 ble Europamesterskapet arrangert i Kristiansand, og da ville jeg være med der. Jeg stilte opp i slegge og etter 6 kast ble jeg nr. 6, og det var jeg veldig fornøyd med. Jeg konkurrerte veldig med en svenske om denne 6. plassen, vi hadde den begge flere ganger, men tilslutt måtte han ta til takke med 7. plassen.

Uka etter ble det første EM i kast 5-kamp arrangert i Göteborg, og der ville jeg selvfølgelig være med. Jeg ble nr 2 i slegge, (svensken fikk revansj der). I kule støtte jeg årsbeste , men i diskos ble det nervepirrende. Første kastet var totalt mislykket, bare 29,90. Neste kastet ble dødt, og da var det bare ett forsøk igjen.

(I mangekamp er det bare 3 forsøk ihver øvelse). Full klaff i siste forsøk og årsbeste der også med 36,48m. I spyd ble det 36,44 m som også var årsbeste. Etter vektkastet viste det seg at jeg hadde klart SØLV sammenlagt i 5-kampen, og det var jo stort.

NM dette året ble arrangert på Bjørkelangen i august. Der hadde jeg en stor konkurranse i slegge. Først i 4. omgang klarte jeg å få ledelsen med 6 cm til neste mann. Det er stor spenning i hvert kast for å se om en klarer å beholde ledelsen. Det gikk bra da ingen av oss klarte å øke i de siste kasta.

Neste års verdensmesterskap skulle gå i Japan i oktober. Det måtte bli det neste store målet.

Det rare var at når jeg trente hardt eller konkurrerte var beine flotte, men når jeg hvilte noen dager, kom slitenheten i knærne tilbake.

Om VM i Japan

1993 begynte som vanlig med NM i vektløfting. Nytt gull med 100 kg i rykk og 130 kg i støt. Det var to år siden jeg hadde løftet så bra. Så fulgte alle de andre mesterskapa, men det var verdensmesterskapet i Japan i oktober all treninga var siktet inn på. Jeg søkte om fri fra jobben og det fikk jeg. Jeg trengte fri 6 arbeidsdager i tillegg til høstferien, turen var på hele 18 dager. Min første konkurranse var diskos i klasse 45-49 år. Her klarte jeg 37,72 m, det var årsbeste og det ble finaleplass. Sluttet på 8 plass, og det var jeg veldig fornøyd med. Neste øvelse var slegge. Her fikk jeg 5 plassen med 43,16 m, så det var stigning i plasseringene. Kanskje det kunne bli pallen i kast 5-kampen???

Kast 5-kampen startet tidlig på morgenen og første øvelse var kule. Her ble jeg nr. 4 med 10,84. Litt svakt resultat , men det var bare å konsentrere seg om diskos som var neste øvelse. Her ble det full klaff, 37,92 og lenger enn i forrige konkurranse. Så var det min svakeste øvelse, spyd. Første kastet var så vidt over 30 meter, og uten økning ville både poengsummen og plasseringen bli svak. Men så traff jeg suverent, og spydet landet på 38,40 m. Det beste på mange år. Før de siste to øvelsene lå jeg på en 4. plass, og jeg hadde mine to beste øvelser igjen! I slegge ble det samme resultatet som i sleggekonkurransen tidligere i uka, 43,16 m og denne øvelsen vant jeg med over 7 meter. Nå var jeg på 2.plass, bare 7 poeng bak vinneren fra EM året før. Er en best i slegge , så bør en også vinne vektkast, så nå skjønnte jeg at det var store muligheter for å ta gull. Første vektkastet ble langt, nesten 13 meter, men 10 cm utenfor sektor, så det ble ikke målt. Men jeg hadde 3 forsøk igjen. (Akkuret i dette VM var det 4 forsøk i alle kasta). Neste kast ble mislykket, jeg kom på ryggen, og da er det vanskelig å kaste langt, det ble litt over 10 meter. Neste kast ble litt bedre, noe over 11 meter og da trudde jeg at jeg hadde 2.plassen, men nå var det ikke godt nok. Nå ble jeg nærvøs, fryktelig nervøs, skulle denne flotte sjansen gå fra meg?

Jeg gikk bort til noen idrettsvenner fra Danmark og Sverige, og de fikk roet meg ned. Siste kastet satt slik det skulle, det ble 12,80 m , det samme som i første omgang. Da var det bare å gå ut riktig av ringen, og nå var GULLET mitt.

For en følelse, jeg svevde resten av dagen. Premieutlelingen var neste dag, klokka 8,27. Mange av mine idrettsvenner hadde kommet for å overveie medaljeseremonien, og dette var også ett stort øyeblikk. En må neste oppleve dette selv for å forstå hvor

flott det er!

Første bilde er av medaljen tatt hjemme.

Andre bilde er av meg og Gerald Landzetter fra Østerrike. Han vant EM i 1992, nå fikk jeg revansj.

EM i Aten 1994

Dette året skulle EM arrangeres i Aten i juni. Nå var spørsmålet om jeg kunne få fri fra jobben en gang til samme skoleåret. Men jeg hadde gull fra VM, så det gikk greit i år også. Fri 7 arbeidsdager.

I år hadde jeg klart kravet til vektløfterstatuetten, og den skulle deles ut under NM i vektløfting i februar i Kristiansand. Nytt gull og statuetten i tillegg.

Se bilde.

Kom ned til Aten i stor varme, stadig opp i +35 C. Da er det lett å drive friidrett, en holder varmen uten store anstrengelser. Ny 5.plass i slegge, nå med 43,48 m, bedre enn året før. Jeg hadde trent slegge to ganger i uka hele vinteren i snø og sludd for å legge om teknikken. I steden for å trekke slegga,(som var gammel teknikk), skulle en nå la slegga gå forbi kroppen før en roterte og tok igjen slegga. Tre ganger før utkastet. Vanskelig å legge om etter så mange år, men det begynte å hjelpe. Dersom jeg traff ble det lenger, men det kunne også bli bare tull. I kast 5-kampen rota jeg det til, og jeg fikk 3 ugyldige kast. Da var 5-kampen ødelagt, men jeg fullførte de andre 4 kasta.

Da jeg hadde kastet diskos i 30 år, mente tannlegen min at jeg måtte ta et diskosbilde på Akropolis, og stå slik statuen av diskoskasteren av Myron sto. Det var jo en flott ide som jeg tente på. Jeg hadde med en diskos fra Norge, og fikk med meg en kamerat opp på Akropolis for å ta bilde. Der fant jeg en fin sokkel, men den var innenfor sperringa. Jeg spurte noen vakter om å få lov til å stå der, og da jeg forklarte hvorfor og hvordan jeg skulle ta bilde, ble det gitt tillatelse. Vi rakk å ta to bilder så kom ny beskjed om å komme ned. Men bildet ble bra, og det er også et godt minne fra denne turen.

Se bilde.

Senere på sesongen ble det fullt program med NM og KM starter. Det ble to gull i NM på Stord før Nordisk mesterskap i kast 5-kamp på Bjørkelangen, og der skulle jeg selvfølgelig være med. Det ble nytt gull, det andre i Nordisk mesterskap.

I KM senior ble det full klaff og gull i slegge med hele 46.74m , bare 1,10 fra persenen fra 1983. Tydelig at den nye teknikken var effektiv når en fikk den til.

Jeg var godt fornøyd med sesongen selv om det ble miss i EM kast 5-kamp.

Sosiale muligheter i veteranidretten

På første EM i 1992 ble det arrangert båttur på Gøta kanal for de deltagerne som ville være med. Fra Norge var det bare jeg, og det resulterte i at jeg ble kjent med flere utlendinger, bla. to fra Estland. I Japan året etter ble jeg kjent med mange fra hele verden. På flyet nedover kom jeg ved siden av en engelskmenn. Min engelsk var ikke noe å skryte av, men jeg kunne ikke sitte 13 timer ved siden av en mann uten at vi snakket sammen, så jeg prøvde meg litt på engelsk. Det resulterte i at de norske som satt nærmest begynte å le av Olaengelsken min. Da tenkte jeg at de fikk bare le, jeg lyttet til hva sidemann sa, og i løpet av flyturen var jeg blitt bedre i i språket. Det lå mye lagret fra skolen, og nå dukket det opp igjen. Jeg snakket med veldig mange under oppholdet, og jeg fikk mange nye venner. Jeg traff også de jeg ble kjent med året før, og det resulterte i at jeg ble kjent med flere fra samme land. Det blir arrangert mange busstu-

rer på disse mesterskapa. Vi konkurrerer ikke alle dager og da prøver vi å se landet. En dag tok noen av oss rutebuss til noen utdødde vulkaner. På veien ble vi oppfordret til å stoppe i en park som ble mye benyttet til utflukter av japanere. Der satt det 10 damer i ring på et blått underlag og de hadde mye mat med. Jeg spurte om jeg kunne få ta bilde av dem og det var greit. Så ble jeg spurt om jeg ville spise sammen med dem, og det ville jeg selvfølgelig. Etter en stund var ringen på 14 personer, 4 av oss var veteraner. Når vi skulle ta bussen videre kom vi i snakk med en japansk dame. Hun lurte på om vi var interessert i en biltur dagen etter, gjett om vi var. Dette ble en stor opplevelse, hun tok oss med til plasser vi ikke hadde hatt muligheter til å finne uten lokal guide. Vi rakk også opp til en utdødd vulkan, den var full av vann, så det ble et raskt bad. På hjemturen sa flere av de norske at jeg var heldig som kunne snakke med så mange mennesker. Men på veg ned var det ikke mye hjelp å få!!

Året etter traff jeg flere av mine nye venner igjen. Like etter dette EM i Aten fikk jeg en faks fra Estland, fra en jeg hadde konkurrert med to ganger. Han ble 50 år, og jeg ble bedt i selskap med 110 gjester, men bare jeg som normann. Spennende, jeg ble i Estland i 3 dager og opplevde landet. En av de veteranene som jeg hadde blitt kjent med kjørte meg rundt i landet. Den gange kostet bensinen i Norge over 8 kr. I Estland hadde det kommet Statoil stasjoner, og jeg fylte bensin der for 2,11 for literen. Da var det moro å fylle bensin.

I 1997 var VM i Sør Afrika. Da fikk jeg invitasjon til å være en uke hos en jeg også ble kjent med i Japan. Denne uka ble benyttet til å bo på et flott sted i skogen, og å reise rundt å se på ville dyr, en stor opplevelse. Siste to dagene var jeg hjemme hos familien. Jeg ble med på skolen til barna hans og holdt foredrag i to klasser om Norge--på engelsk.

I Finland i 2000 traff jeg mine venner fra Estland igjen. De hadde truffet venner fra Finland, og så ble både de og jeg bedt hjem på middag. En fantastisk kveld som selvfølgelig begynte med badstu. To dager etter ble vi bedt med på hytta inne i landet. Et fantastisk sted hvor vi tok badstu, badet og spiste.

To år senere var det Nordisk mangekamp i Tønsberg. Da bodde finnene hos meg og de fikk oppleve Vestfold byene og Tønsberg fjorden i båt.

Så veteranidrett er mere enn å konkurrere, det er sosialt og det gir mange flotte opplevelser.

Legger med to bilder fra Japan hvor jeg spiste sammen med 10 ukjente damer.

I 1995 var det VM i USA. Etter et fantastisk arrangement i Japan gledet vi oss til et nytt mesterskap. I Japan ble det arrangert masse forskjellig for oss i byen på kvelden, bla. trommefestival, fyrverkeri, lysfest og stor middag på oss norske på et meget flott hotel. I USA var det ikke noen slike arrangementer, så vi var ikke så fornøyd med det. I ettertid viser det seg at VM i Japan var en ubestridt ener, ingen andre mesterskap kan måle seg, det er alle enige i.

Men idrettslig gikk det veldig bra for meg. Igjen klarte jeg 5.plassen i slegge med et kast på 45,94 m, det lengste kastet jeg klarte det året. I kast 5-kampen ble det også 5.plass med ny pers, nesten 100 poeng bedre enn i Japan. Tydelig at ninået var på vei opp. Jeg hadde bedre resultater i 4 av 5 kast i forhold til i Japan, det var bare i spyd jeg kastet kortere.

Etter 1995 gav jeg meg med vektløfting. I april hadde legen sett inn i høyre kne, og der var det lite brusk igjen. Da fikk jeg svar på hvorfor jeg ble så sliten i knærne når jeg gikk og sto lenge. Jeg hadde også gitt opp lengde , tresteg og høyde etter 1992 sesongen. Jeg prøvde høyde u.t. og stav , det var ikke så mye belastning på knærne i disse øvelsene, men etter noen år sluttet jeg med disse også. Håpet var at dersom jeg var litt forsiktig, kunne jeg kanskje holde på med kast i mange år til. Kast føles ikke så belastende på kroppen som hopp.

I 1993 ble kast 5-kampen NM øvelse, og der klarte jeg gull de 4 første åra. Det er kast 5-kampen jeg liker aller best å konkurrere i.

I 1996 ble jeg 50 år, og det kom samtidig med NM som ble arrangert i Tønsberg. Jeg kjøpte inn 40 kg reker med tilbehør, og feiret dagen sammen med ca 60 veteran venner på Ringshaugstranda i Tønsberg. Det ble en uforglemmelig kveld. Stor stemning og mange glade mennesker.

I NM ble det gull i slegge med 48,70 m og bronse i diskos på 41,00 m. Når en blir 50 år blir kastredskapene lettere. I slegge og kule går vi ned fra 7,26 kg til 6 kg. I diskos begynner vi å kaste med 1,5 kg isteden for 2 kg. For hvert 10 år blir kastredskapene lettere. I 60 årsklassen veier slegge og kule 5 kg, mens diskosen veier 1 kg. I 70 klassen veier slegge og kule 4 kg, og i 80 klassen veier de 3 kg. Vektkast veier 15,88 kg, i 50 klassen er vekta 11,34 kg, så synker den til 9,08 – 7,26 og slutter på 5,45 kg når en passerer 80 år. Det er flott, for da kan en nesten opprettholde nivået selv om alderen krever sitt.

Hvert år ble det mellom 20 og 30 konkurransedager på meg, med mesterskapa som høydepunktene. Men det ble også en del treningsstevner.

En blir veteran det året en fyller 35, og så går en opp i ny klasse hver 5. år i NM og Nordisk. Men i EM og VM må en ha passert alderen for å bytte klasse. Så i 1996 konkurrerte jeg i klasse 50-54 år i NM og i Nordisk, men i EM måtte jeg konkurrere i klasse 45-49 år. Dette mesterskapet ble arrangert i Malmø 3 uker før jeg fylte år. Her gjorde jeg min nest beste kast 5-kamp og det holdt til en 6.plass. Det var jeg godt fornøyd med, jeg var absolutt eldste mann i klassen.

I 1997 var VM i Sør Afrika og her ble jeg nr. 7 i kast 5-kampen. Nivået stiger, mens jeg har problemer med å følge opp pga. problemer med knærne. Men det er like moro å konkurrere og treffe kjente fra hele verden.

Dette året går Nordisk mesterskap på Lillehammer. I slegge er vi 4-5 stykker som kan vinne. Det blir en meget spennende konkurranse. Etter 3 forsøk ligger jeg på 2.plass. Det er samme svenske som jeg slo i EM 92 som leder, mens 4 stykker av oss jager like bak. Så får jeg opp et bra kast på 45,38 m og går forbi med 18 cm. Nå var det spennende de siste 2 omgangene, men ingen klarte å straffe mitt kast, og dermed fikk jeg mitt 3 gull i Nordisk.

Siste åra fram til idag

I 1998 ble vektkast en ny NM øvelse og det passet bra. De siste åra hadde jeg bare konkurrert i kule, diskos og slegge. Nå ble det en øvelse til og det var bra da NM gikk over 3 dager. (I starten stilte jeg opp i 8 øvelser på to dager) På de 12 åra denne øvelsen har vært på programmet har det blitt 8 gull og 4 sølv, en bra uttelling. Vi fikk inn kast 5-kamp og vektkast i veteran KM også. Jeg hadde nå sluttet med en del øvelser og mesterskap, så det var fint at det kom inn noen nye. Dette året ble EM arrangert i Italia i september. Jeg fikk kjempekloff i slegge med 47,57 m, men det holdt bare til 9.plass og ingen finale. I kast 5-kampen ble det 3 ugyldige kast i diskos, så slegga ble beste plassering i dette EM. I senior KM ble det 3 gull i år. Det skyldes mere at nivået i Vestfold sank raskere en mitt nivå. Men målet var fortsatt å klare 100 gull i senior og junior KM tilsammen. Nå hadde jeg 99 stk, og så ble det bestemt å ikke arrangere senior KM de neste åra. Kanskje lederne synest nivået var for svakt, men hvordan få opp nivået igjen når det ikke er tilbud? Men etter 4 år uten KM ble det satt opp på programmet igjen og i 2004 vant jeg slegge igjen og da var KM gull nr.100 en realitet. Jeg var med i enda 3 år, men det ble bare sølv disse åra.

I 2001 ble VM arrangert i Australia, og det ble en flott tur. Det var over 50 utøvere med i slegge og jeg var godt fornøyd med 10.plass med 43,40 m, selv om bare 8 gikk til finalen. Det var en fantastisk tur, nesten på høyde med Japan. Etter konkurransen tok noen av oss ei uke ekstra i Carns hvor vi bla. dykket på Great Barrier Rief. Vi var

også i regnskog med utrolig store trær, og vi var i dyrepark hvor vi fikk holde slanger. Se bilde.

I EM i Potsdam i Tyskland 2002 kom jeg meg opp på 5.plass i slegge igjen med et kast på 43,75. Her skilte det bare 8 cm mellom 4 utøvere fra nr. 4 og nr. 7, så her var det spenning.

I 2004 ble innendørs VM satt opp for første gangen og jeg dro til Sindelfingen i Tyskland i mars. Her klarte jeg bronse i slegge med 43,19 m. I vektkast ble jeg nr.4 med 15,26, bare noen cm fra bronse. Senere på året fikk jeg nok en 4. plass i vekt i EM i Randers i Danmark. Her kastet jeg 15,33 m. I slegge ble det 5.plass. Året etter var det innendørs EM i Eskilstuna, og jammen ble jeg nr. 4 enda en gang med et kast på 14,30 m. I ettertid viste det seg at han som fikk sølv i disse tre mesterskapene ble tatt i doping året etter. Da kastet han svakere enn åra før. Da jeg hørte om dopinga hans følte jeg at han hadde stjålet 3 bronse fra meg. Siste VM for meg så langt var i San Sebastian i Spania i 2005. Her ble jeg nr. 8 i vekt. Jeg hadde fått flere problemer med knærne og det hindret meg i å kaste så godt som jeg mente jeg burde klare.

I 2006 ble det operasjon isteden for start i VM. Helprotese i venstre kne. Det var nå 12.5 år siden legen hadde sett inn i høyre kneet, og han sa at dersom jeg var heldig og forsiktig kunne kneet kanskje holde i 10 år. Det kneet han så inn i holder enda, men det venter nok en utskifting der også. Så kan en lure på om det er lurt å holde på slik med dårlige ledd. Til det har jeg å si at det er viktig å bruke kroppen og å bygge opp muskler, sener og bånd. Det er det som holder alt på plass. Uten idretten trur jeg at problemene hadde kommet før og blitt større. Det er noe som heter arv og gener. Min mor og en søster byttet begge hoftene når de var på min alder og ei tante bytte begge knærne når hun var 60 år.

Likevel, en får ta problemene etter som de kommer, trene godt før og etter operasjonen, så går det antagelig bra. Pr. idag er jeg faktisk sterkere i det opererte beinet enn i det andre.

Et år etter knebyttet stilte jeg opp i NM i Tønsberg. Her klarte jeg to sølv på resultater litt svakere enn året før, men ikke så langt etter.

Året etter, i 2009 var jeg på topp igjen, nå med hele 5 gull i NM. Jeg vant vekt både inne og ute. Gull også i diskos, slegge og kast 5-kamp. Meget positivt, da de fleste (men ikke jeg) regnet med at jeg måtte gi opp idretten etter operasjonen.

Diverse og statistikk

Peter spurte om mine trenere. Jeg har hatt noen trenere som tok seg av oss når vi var unge, fra 11 år.

Konrad Johansen samlet oss i gymsalen på Rombergata skole om vinteren på slutten av 50 tallet. Baker Harald Ruud hjalp meg litt med kule når jeg var 14-15 år. Vi hoppet over gjerde når det var låst på Lovisenlund. Politi Jacobsen viste meg litt løfteteknikk de første åra jeg løftet. Ellers så løfterne på hverandre og vi gav hverandre nyttige tips. Når jeg var 17 skulle Torgersen være treneren min i friidrett. Han lot meg løpe veldig mye vinteren 1963 / 1964. Men da jeg skulle til NM i hopp uten tilløp i Trondheim i 1964, og han mente at jeg hadde bedre av å være hjemme å løpe en langtur isteden for å reise så langt, takket jeg nei til videre trening fra den kanten. Dette NM var mitt første og der kom vendepunktet. Jeg hadde vært fryktelig nærvøs i alle de store gutte stevnene jeg hadde deltatt i, men etter å ha prestert bronse i NM, forsvant mye av nærvøsiteten på de neste store konkurransene. Så dette var kanskje det viktigste stevnet jeg har deltatt i. Siden har jeg stort sett prestert godt og ofte gjort årsbeste i de store mesterskapene.

Jeg ble innkaldt til forbundstrening når jeg var 18 år. Der møtte jeg Evjent, og han lærte meg en del i diskos. Siden tok jeg over etter han som forbundstrener i slegge. Ellers har vi utøverne gjerne sett på hverandre i konkurranser og feilrettet der. Jeg tar ganske lett teknikk og har ofte økt resultatet direkte etter at jeg har fått nyttige tips. Så det går fint an å drive idrett uten fast trener!

I 1994 fikk jeg Fair Play prisen fra Vestfold Idrettskrets. Det satte jeg veldig stor pris på.

I 2007 ble jeg æresmedlem i Larvik Turn. Klubben ble stiftet i 1865 og på disse 142 år hadde klubben bare fått 11 æresmedlemmer. Jeg ble klubbens 12 æresmedlem, så det var en STOR ÆRE.

Til slutt litt statistikk:

Jeg hadde en statistikk etter 1980, før jeg ble veteranutøver. I veteranklassen ble det mange konkurranser og nå summerer jeg opp hvor mange medaljer det har blitt i de forskjellige mesterskapene:

KM veteraner: 156 gull – 30 sølv og 12 bronse.

KM junior og senior: 100 gull – 72 sølv og 44 bronse

Sørnorsk mesterskap senior: 1 gull 3 sølv og 7 bronse.

NM veteraner friidrett: 85 gull – 54 sølv og 44 bronse.

Nordisk veteraner friidrett: 3 gull – 8 sølv og 12 bronse.

EM veteraner: 1 sølv

VM veteraner 1 gull og 1 bronse.

KM vektløfting veteraner: 8 gull

ØM vektløfting veteraner: 10 gull

NM vektløfting veteraner 6 gull – 3 sølv og 1 bronse.

Når det gjelder antall konkurranser jeg har deltatt i totalt, dreier det seg om litt over 1300. Da det ofte er flere øvelser på samme konkurransedag har det blitt i overkant av 3300 starter. Da det er 6 forsøk i hopp og kast blir det veldig mange forsøk.

