

LITT OM SKØYTETEKNIKK, TRENING OG NOEN VERDENSREKORDER.

Av Steinar Åge Brenden

Innholdsfortegnelse.

1. Norges flagg på seiersmasten.
2. Jeg møter Per Ivar Moe – noen vurderinger om tyngdeoverføring.
 3. Jeg ringer Knut.
 4. Medeobanen.
 5. Boris Sjilkov.
6. Den store 5000 – meteren.
7. Vi snakker med en sprinter.
 8. Der vi står i dag.
 9. Stemmer teorien?
 10. Takk og honnør.

Norges flagg på seiersmasten.

Jeg sitter med boka ”Norges flagg på seiersmasten” i hendene, skrevet av P. Chr. Andersen og Harry Haraldsen og utgitt i 1941. Boka var en gang i min svigerfars eie. Den er et klenodium for alle skøyteinteresserte. Først gir den en oversikt over skøytesportens historie, frem til utbruddet av andre verdenskrig. Deretter gir den råd om teknikk, trening og taktikk. Bilder av stjernene, og til slutt skøytesporten i navn og tall. Fantastisk artig alt sammen, ikke rart at boka bærer preg av å være velbrukt.

I det siste har jeg grublet litt på dette med skøyteknikk. Det er jo stor forskjell på løperne, alle og enhver har vel sitt særpreg? Sin egen stil så å si? Forfatterne til den klassiske skøyteboken jeg sitter og blar i kommer inn på dette, ja de har et eget kapittel om stilen. Jeg titter litt nærmere her. Rask og greit fastslås det: ”I få idrettsgrener forekommer mer ulike stiler enn i hurtigløp på skøyter” Så nevnes de ulike stilartene:

1. Glidstilen.
2. Sittestilen
3. Sykkelstilen
4. Promenadestilen
5. Løpere som har en mellomting av disse fire.

Glidstilen er representert av de store kongene Oscar Mathisen og Ivar Ballangrud. Stilen karakteriseres av at løperne har overkroppen noenlunde parallelt med banen og av en særdeles myk overgang fra skjær til skjær. Stilen kommer best til sin rett på glatt, helst ”oljet” is (Davos) og utmerkes av god glid.



Bilde fra boken ”Norges flagg på seiersmasten”. Eksempler på ulike stilarter. 1. Sykkelstilen, her ved østerrikeren Max Stiepl. 2. Sittestilen, Clas Thunberg. 3. En variantstil, katteaktig glidestil, Erwin Schroeder, USA. 4. Promenadestilen, Hans Egnestangen. 5. Glidestilen, her Ivar Ballangrud.

Sittestilen er representert av Clas Thunberg, Bernt Evensen og Harald Strøm. Disse løperne går mer oppreist. De bøyer knærne noe sterkere og det er ikke samme harmoniske overgang fra skjær til skjær. De finner seg ikke så godt til rette på glidisen. På lengre løp blir de ofte stivere, deres løpesett tærer hardere på kreftene. De er relativt bedre på trå is.

Sykelstilen karakteriseres av krum rygg og hengende hode. Skøyteføringen er smal, det vil si at skjærene settes fremover og mindre ut til sidene. En typisk representant for stilen var østerrikeren Max Stiepl. Også svensken Åke Seyffarth og latvieren Alfonz Berzins gikk på denne måten. Stilen egner seg på både hard og trå is. Sykelstilen blir også kalt ”slitestil”. Skøyteløp og sykling er gode slektninger i idretten. Mange har vært toppmenn i begge idretter. Den som vi kan kalle den første ”moderne” skøytekonge, nederlenderen Jaap Eden, var verdensmester i begge grener. Likedan var Åke Seyffarth, Bernt Evensen, Oscar Mathisen, Armand Carlsen og Harry Haraldsen også fremragende syklister. Fra etter siste krig kunne vi for eksempel nevne Roald Aas, norgesmester i begge grener.

Promenadestilen anvendes av høye og slanke løpere. De har et naturlig løpesett og liker seg best på glidisen. Men som også greier seg bra under dårligere isforhold. Et klassisk eksempel er Hans Egnestangen, løperen fra Hadeland med sine fantastiske verdensrekorder på 500 og 1500 meter, h.h.v. 41.8 og 2.13,8. Rekorder som overlevde til russerne tok i bruk sin fantombane i Alma Ata på 1950 – tallet.

Variantene av disse stiltypene er mange. Harald Strøm brukte på langdistansene lengre skjær enn andre løpere. Han kombinerte god glid med en sittestils kraftige fraspark. Han kunne holde skjæret lengre enn andre. Skjærlengden til russeren Strunnikov lignet Strøms.

Så langt refleksjonene til de to herrer Andersen og Haraldsen. Jeg legger boken fra meg. Fra tid til annen vil den nok hentes frem fra bokhyllen igjen. Men nå beveger vi oss litt fremover i historien.

Møte med Per Ivar Moe – noen vurderinger av skøyteteknikk.

Jeg møter Per Ivar Moe den 13.juni 2007. Møtet finner sted i Nordeas hovedkontor på Majorstua i Oslo. Med i samtalen er også Per Ivars kollega Håvard Lindtvedt, som har klatret en del og er opptatt av teknikk i idrettssammenheng. Vi prater om mange ting, men mest om den revolusjonen som Stein Johnson stod i spissen for i 1963. Han brakte som kjent de vitenskapelige treningsprinsipper inn i vinteridretten i Norge. Under samtalen kommer vi inn på den skøytetekniske utvikling og Per Ivar inspirerer meg til å belyse dette tema nærmere. Per Ivar reiser seg, går ut på gulvet og begynner å imitere. Det er som å være tilbake midt i 1960 – årene på Bislett. I løpet av noen minutter får vi en

leksjon i tyngdeoverføringens betydning hvor kroppstyngden involveres i frasparket i glidefasen fra ytterskjær til innerskjær. For å få den rette balansen ved å svinge kroppen fra side til side, snakker Per Ivar om ”den lange veien”. Han forteller om konkurrenten og kameraten Knut ”Kupern” Johannesen, hvordan han tok seg god tid når han kom på isflaten igjen første gang sent om høsten. Der var det intet hastverk, det var å gli rolig runde etter runde, finne den rette balansen, den rette rytmen, gjøre seg fortrolig med isen etter en lang pause. Slik kunne han fortsette, en uke, to uker, ja kanskje tre uker. Mens han demonstrerer ute på gulvet forteller Per Ivar om dette: ”Tyngdeoverføringen, det vil si ”den lange vei”, å sette skøyten ut til siden, gå ”bredt”, i stedet for å sette skøyten rett frem, gjør at en får hele kroppstyngden med i frasparket. Knut var kanskje den første som brukte dette. Siden så vi dette klart hos både Ard Schenk og Eric Heiden, nå ser vi det tydelig hos både Sven Kramer og Martina Sablikova.”



Ard Schenk.

Vi kan altså snakke om den lange, kontra den korte vei. Dette har betydning når det gjelder å mestre melkesyra. For når melkesyra setter inn, vil kroppstyngden i tyngdeoverføringen medføre at man holder farten oppe, selv om man er ”punktert” i muskulaturen pga. melkesyra. Ved å sette skøyten rett frem har man ikke den samme mulighet til å bruke kroppstyngden i frasparket, siden man er ”låst” i en mer statisk skøytestilling, fordi kroppstyngden ikke blir involvert på samme måte i frasparket. Vi kan nå lansere en teori: ”Den lange vei”, innebærer at man mestrer melkesyra best. Denne teknikken vil med andre ord gi større mulighet for å nå toppen på langdistansene.



Eric Heiden – tidenes største skøyteløper?

Etter denne leksjonen hos vår verdensmester fra 1965, går jeg utover sommeren og grubler litt på dette. Jeg skriver en artikkel i ”Skøytesport”, som ikke direkte berører dette med skøyteteknikken. Den handler mer om en ”trollmann”, om Stein Johnson som revolusjonerte skøytesporten i 1962/63. Men dette som Per Ivar Moe har snakket om arbeider videre i meg. Jeg er blitt nysgjerrig. En dag vil jeg ringe til Knut slik jeg ofte har gjort de seinere år. Vi må få hans synspunkter i saken.

Jeg ringer Knut.

Igjen har vi Kuppert på tråden. Vi er i slutten av november i 2007. Dagen før har han vært på Valle Hovin og prøvd skøytene. Det er ingen tegn til at den tidligere skøytekongen vil sette ned tempoet. Så er det dette med teknikken. Vi nevner dette med tyngdeoverføringen. ”Det var svært glatt is på banen i Squaw Valley”, sier Knut. ”Jeg måtte av denne grunn legge om stilen, jeg gikk over til lengre og mer glidende skjær. Jeg mener selv at jeg teknisk sett ble en bedre skøyteløper etter 1960,” forteller Knut. Videre forteller han om 5000 meterløpet i EM i 1964. Under dette løpet brukte han for første gang den ene armen gjennom alle svingene. Dette gav en god fartsøkning gjennom kurvene. ”Jeg ble nesten slynget ut på hver langsida,” sier Knut. ”Samtidig greide jeg å holde snøkanten godt, på denne måten fikk jeg ikke noen ekstra vei å gå,” sier han. Tiden ble for øvrig 7.47.1 og distanseseier. ”Jeg gikk i 12.par”, sier Knut, ”dette var sent, iskvaliteten var kanskje ikke helt den samme lengre”. Per Ivar Moe hadde i 2.par notert 7.48.2 og ledet inntil Knuts løp. Tredjeplassen på denne distansen går til sovjetrusseren Jurij Jumasjev med 7.50.1. Neste dag får vi oppleve en 10 000 meter som overgår nesten alt. Knut noterer 15.42.9, den beste tid han noen gang oppnår på distansen.

Han vinner distansen og klatrer igjen til topps på Adelskalenderen. Per Ivar blir nummer to med 15.47.8. Sammenlagt får Per Ivar Moe bronse bak russerne Antson og Jumasjev.



Knut Johannesen, her i Innsbruck 1964.

Medeobanen:

I 1952 tok Hjalmar Andersen fem internasjonale gullmedaljer på skøytebanen. Etter alt han hadde plukket med seg fra før var han nå fornøyd og la opp. Det hadde også begynt å skje ting i øst. Sovjetunionen hadde levert en blek innsats i skøytesporten siden Strunnikov og Ippolitovs dager. Dette skyldtes nok verdenskriger, revolusjoner og urolige samfunnsmessige forhold. Men omkring 1952 begynte navn som Sergejev, Tsjaikin og Mamonov å svirre gjennom luften. Et nytt begrep, Medeobanen, dukket også opp på denne tiden. Dette var en superrask skøytebane, beliggende i fjellene ved Alma Ata, hovedstad i republikken Kasakhstan. Høyden over havet var nær 1700 meter, altså var det en høyfjellsbane. Banen ble åpnet i 1951. Den aller første verdensrekord som ble notert på banen var 5.februar 1951 da Sofia Kondakova gikk 1000 meter på 1.36.8.

Men som sagt Jurij Sergejev. Dette var en supersprinter som neppe behersket mer enn 500 meteren. Her hadde Hans Egnestangen verdensrekorden med 41.8. Denne tiden kom på oljeisen i Davos i 1938. Men den 6.januar 1952 smøg Sergejev seg inn på 41.7 i Alma Ata. De neste tre årene forbedret han rekorden flere ganger. Til slutt kom han ned på 40.8 i 1955.

Så var det Valentin Tsjaikin. Han var best på 1500 meter og fikk æren av å slette en annen av Egnestangens verdensrekorder. Den 20.januar 1952 fikk han notert 2.12.9, dette var en forbedring på ni tideler av Egnestangens 2.13.8, som hadde stått siden 1939.

Til slutt er det Nikolaj Mamonov. Tre dager etter Tsjaikins store 1500 meter, går han 5000 meteren på 8.03.7 og forbedrer Hjalmar Andersen 8.07.3 som var satt i Trondheim i 1951. Mamonov fikk problemer med å få rekorden godkjent, dette skjedde ikke før på ISUs kongress i 1955. Men godkjent ble den.

Med disse tidene ble superbanen i Alma Ata introdusert. Samtidig trådte Sovjet inn igjen på den internasjonale arena i mesterskapene. Fra 1956 også i de olympiske vinterleker, der de aldri før hadde deltatt. Med dette ble konkurransen internasjonalt betydelig skjerpet. I årene 1953 – 1965 forsynte sovjetrusserne seg grådig av de internasjonale titler. Å nå de internasjonale titler i disse årene krevde mye.

Rekordene i Alma Ata var så gode at noen tvilte. Var det juks og fanteri i bildet? - Kanskje bruker de andre klokker der borte,- var det noen som spøkte. Dette var mistanker som varte ved i flere år.



Medeobanen ved Alma Ata.

Hva var det så som gjorde denne banen så hurtig? Det var naturligvis høyden og dermed tynn luft og mindre luftmotstand.. I tillegg var det andre geografiske og topografiske forhold. Banen lå nede i en dalsenkning mellom fjellsider. Der kunne av og til fallvinder strøkke nedover, og gjøre at løperne fikk medvind rundt nesten hele banen. På samme måte som det her kunne skapes perfekte forhold, kunne været skifte. Både vinden og solen kunne forandre seg mye i løpet av dagen og gjøre forholdene ulike.

Ikke alle løp på Medeobanen var approberte. Dette skyldtes at løpere ”lå på været,” de ventet på gunstige forhold og dermed gode tider. Et eksempel er Vladimir Sjilikovskijs 16.13.1 på 10 000 meter i januar 1960. Denne ble aldri godkjent som rekordnotering. Et annet eksempel er Sergej

Martsjuks 3.56.65 på 3000 meter i 1977, den gangen 11.6 sekunder under gjeldende verdensrekord. Dette var beste tid på denne distansen i 15 år.

Banen i Alma Ata ble rammet av et steinras og lå en stund ubrukt. Den ble imidlertid bygget opp igjen og gav enda flere rekorder. Våre egne skøyte-ess fikk prøve rekordbanen med gode resultater. Både Sten Stensen, Kay Stenshemmet og Jan Egil Storholt fikk gleden av å sette verdensrekorder på denne banen.

To ganger ble VM for damer arrangert på banen. Eneste VM for herrer gikk på banen i 1988. Etter at Sovjet brøt sammen i 1991/92 forfalt dessverre banen. Da var også de innendørs skøytehallen introdusert, og Medeobanens hegemoni som rekordbane var forsvunnet.

Men la oss gå tilbake til begynnelsen av 1950 – tallet. Og la oss se litt på en annen løper som nok satte kanskje den mest sagnomsuste rekorden på Medeobanen.....

Boris Sjilkov.

Løperen er i dag blitt 80 år gammel. Han er født i Arkhangelsk, langt nord i Sovjetunionen, den 28.juni 1927. Rent yrkesmessig virket Sjilkov som politikonstabel i Leningrad, eller St.Petersburg som byen er døpt i dag. Som skøyteløper fikk vi for første gang stifte bekjentskap med han under VM i Helsingfors i 1953. Russerne kom da for fullt tilbake i de internasjonale mesterskap etter å ha stått over EM på Hamar samme år. Ikke nok med det, de besatte de to øverste plassene på seierspallen. Mester ble Oleg Gontsjarenko, 22 år gammel moskovitt. Sølvmedaljen gikk til Boris Sjilkov, som også vant 1500 meteren.

Men Sjilkovs store sesong mesterskapsmessig skulle komme i 1954. Først blir han verdensmester i Sapporo. Han er i teten på alle distansene, igjen vinner han 1500 meter og blir klar mester. Senere samme år blir også Sjilkov europamester i Davos.

Boris Sjilkov utmerker seg i første rekke som 1500 meterløper, men også på 5000 meter er han god. Dette skal vi til fulle få bekreftet neste år, i 1955. Igjen er det løp på Medeobanen, dato er 9.januar. Det nye er at Sjilkov nå prøver å gå 5000 meteren i 1500 metertakt. Dette lykkes han med. Men selv sier han at løpet var dårlig forberedt. Sekundanten hadde ikke skjema som gikk lavere enn 8.00. Dette er kanskje ikke så rart når Mamonovs rekord er på 8.03. Men denne dagen tar det ikke lang tid før Sjilkov er langt foran 8 minutterskjemaet. Det ender snart med at sekundantene bare står og vifter

med armene og skynder på ham. Han skjærer til slutt over målstreken til fantomtiden 7.45.6, altså en rekordforbedring på ca. 18 sekunder. At rekorden er god viser det faktum at den stod i 8 år. Etter rekordløpet topper også Sjilkov Adelskalenderen.

Som nevnt ville noen rett og slett ikke tro på denne tiden. Men i 1956 går de olympiske skøyteløpene på naturissjøen ved Missurina i Italia. Før lekene ligger Sjilkov lavt i terrenget, han skylder på hoste og bronkitt. Men under lekene slår han til for fullt. Han får 7.48.7 og er 8 sekunder foran svenske Sigvard ”Sigge” Ericsson. Det blir en overbevisende gullmedalje, ingen snakker mer om at 7.45.6 bare var tull.



Boris Sjilkov i Sapporo 1954 der han blir verdensmester. Han gikk med en avslepen, vispende stil.

Senere samme år går VM på Bislett. Der gjør Sjilkov unna en 1500 meter på 2.11.6. Dette var jo den gangen en oppsiktsvekkende tid på en lavlandsbane.

Sitt siste store stevne går Sjilkov under VM i Østersund i 1957. Han har før 10 000 meteren 29.1 sekunder til gode på Knut Johannesen. Men nordmannen gjør et løp i ypperste verdensklasse på 16.33.9. Sjilkovs 17.10.3 gir ham sølvmedaljen sammenlagt.

Den 1.mars 1959 blir Sjilkov skjøvet ned fra toppen av Adelskalenderen etter Juhanni Järvinens 2.06.3 på 1500 meter i prøve – OL i Squaw Valley. Men han fortsetter å gå på skøyter og den 30.januar 1960 går han igjen løp på Medeoanen. Her går han så sterkt at han igjen en kort periode topper Adelskalenderen (frem til 16.februar). Totalt ligger han på toppen av Adelskalenderen i 1518 dager.

Den store 5000 – meteren.

De første dagene i januar 1963 ble vi klar over at noe hadde skjedd med norsk skøytesport. I kveldsnyhetene kom det melding om at Knut Johannesen hadde satt ny verdensrekord på 3000 meter. Det samme gjentok seg neste helg. Tiden var da 4.33.9, en solid forbedring av gjeldende verdensrekord. Så kom NM på Hamar stadion. Her tar Kuppern sin 8. kongepokal og setter verdensrekord sammenlagt. Serien er $43.3 - 2.13.6 - 7.47.1 - 16.08.5 = 183.035$. Særlig 5000 meteren er det grunn til å sette utropstegn etter, tiden er bare 1.5 sekunder etter Sjilkovs verdensrekord.



Oversiktsbilde av Hamar stadion.

Helga etter NM er Sovjet invitert til tradisjonell landskamp på selveste Bislet stadion. Etter åpningen av sesongen er forventningene store. Da russerne ankommer Oslo kan det fastslås at laget er noe B-preget, folk som Stenin og Kositsjkin glimrer med sitt fravær. De skal vel spares til de riktig store dyster? Ringreiver som Habibulin er i troppen, sprinteren Orlov er der, Ants Antson er et nytt bekjentskap, han skal vi høre mye om seinere.

Selv husker jeg at jeg gikk på skolen denne lørdagen. Alle var vi spente på landskampen. Jeg kommer tidsnok hjem med skolebussen til å få med meg at Alv Gjestvang vinner 500 meteren på gode 40.7. Deretter kommer den populære programposten "Trafikk og musikk" på lufta. Mot slutten av programmet sier programlederen Oddvar Folkestad, "ja nå kommer de inn til oss i studio og forteller om nye rekorder igjen." Dermed får vi foran radioen skrudd spenningen flere hakk opp. NRK setter så over til reporteren Knut Bjørnsen og Per Jorsett på Bislet. Nå starter 5000 meteren. 1.par: Per Ivar Moe - Jurij Volodin. 18 – åringen fra Lillehammer er en slags prøveklut, hva er isen god for? Per Ivar går jevnt og sterkt, rundetidene ligger på 38, Volodin følger med. Så plutselig, 4

runder før mål skjer det noe, rundetiden jumper ned i 34! Russeren slipper og i radioboksen nøler Per Jorsett, han mener visst at noe er galt. Så går rundetidene tilbake til mer det normale, 37 og 38 runder. Per Ivar Moe går inn til 7.50.2, det er nærmest en maktdemonstrasjon. I dag sier Per Ivar: ”Jeg var yngstemann, jeg var læregutten, jeg kunne jo ikke be om verdensrekordskjema, mentalt var jeg ikke programmert for verdensrekord før løpet, men siden var jeg alltid det.....”

Men dette var bare begynnelsen, det var nå det skulle bryte løs for alvor. 3.par: Nils Aanness – Nikolai Kajdalov. Aanness åpner litt pent, 58 ved 600 meter, likt med Per Ivar. Men så følger 37 – 36.5 – 36 i rundetider. Den oppmerksomme vil se at han nå ligger foran Sjilkovs verdensrekord. Hardkjøret fortsetter, Harstad – gutten viser ingen svakhetstegn. 4 runder før mål ligger han fortsatt 2 under Sjilkov. Banespeakeren gjør nå oppmerksom på dette, og tribunene eksploderer. De siste rundene er en kamp mot klokken, men Sjilkov falt også litt av på slutten. Publikum bærer løperen frem. Da han kommer ut av siste sving er det klart at det blir verdensrekord. Han skjærer over målstreken, klokken stopper på 7.42.8, ny verdensrekord, Boris Sjilkovs 8 år gamle rekord er en saga blott. Jubelen skyller over løperen, han kan bare ta i mot som fortjent. Seinere har Nils sagt: ”Jeg visste jo at både Knut og Fred ville slå meg.”

Vi kommer til 5.par: Knut Johannesen – Vladimir Orlov. Knut åpner på 58, så følger 36 – 36 – 37. Han utnytter gliden i isen maksimalt, tøyser skjærene maksimalt ut. Noen har bemerket at takten var annerledes enn vanlig i Knuts løp. Kanskje gjør dette at utviklingen av melkesyre reduseres? Etter 5 runder ligger Knut likt med Nils. Men herfra begynner Knut å tyne noen sekunder, han ligger på 36 – 37 der Nils ligger på 37 – 38. da klokken ringer roper Knut Bjørnsen i NRK – radio: ”Vi kan få en ny fantastisk verdensrekord, under 7.40!” Vi foran radioen er for lengst stumme, dette er nærmest uvirkelig. Etter en sugende sisterunde på 35.8, går Knut i mål, reiser seg opp, seiler gjennom svingen mens jubelen bruser. Speaker annonserer den nye verdensrekorden, 7.37.8, første løp i verden under 7.40! Selv er Knut glad, men likevel usikker, vil hans verdensrekord overleve stevnet?

I 6.par, det nest siste, Fred Anton Maier – Vladimir Budin. Tønsberg - løperen viser nå hvilken eminent langdistanseløper han er. Etter 9 runder passerer han ett for Knut. Så skrumper dette inn, da det ringer er det likt. På sisterunen taper Fred Anton 6 tideler – tiden blir 7.38.4.

7. og siste par: Magne Thomassen – Alexander Vasiljev. Magne som tidligere ble regnet nesten som sprinter får sluttiden 7.44.3, han blir fjerde nordmann under Sjilkovs verdensrekord denne kvelden. Vasiljev kommer inn på 8.01.8, han er beste russer for kvelden.

Da Per Jorsett nylig ble spurt hva hans beste minne fra skøytebanen var, kom svaret: 5000 meteren mot Sovjet i 1963. Lørdag 26.januar 1963.

I vinter fikk jeg en e-post fra en kar som heter Ove Sten Hansen. Der skriver han følgende. ”Jeg satt med min grønne Kurer og min Tandberg2 – båndopptager og trodde ikke mine egne ører.....” Den gode Sten Ove er nok ikke alene om det. Skøyteentusiaster over det ganske land tror nesten ikke verken øre eller øyne, dette er for godt til å være sant. Dette var den rene sjokkbehandlingen, det samme føler sikkert russerne denne kvelden.

Ut fra Ove Sten Hansens forbilledlige notater har jeg regnet ut rundetidene til våre aktører. De ser slik ut:

Per Ivar: 58 – 37 – 38 – 38 – 39 – 38 – 38 – 38 – 34 – 37 – 37 – 38.2 – 7.50.2
Nils: 58 – 37 – 36.5 – 36 – 36.5 – 36.5 – 36.5 – 36.5 – 37.5 – 37.5 – 37.5 – 36.8 – 7.42.8
Torstein: 57 – 37.5 – 37.5 – 38.5 – 38.5 – 38 – 38 – 38.5 – 36.5 – 37.5 – 37.5 – 37.0 – 7.52.0
Knut: 58 – 36 – 36 – 37 – 37 – 36 – 36 – 36.5 – 36.5 – 36.5 – 36.5 – 35.8 – 7.37.8
Fred Anton: 57.5 – 36.5 – 36 – 36 – 37 – 36 – 36 – 37 – 36 – 37 – 37 – 36.4 – 7.38.4
Magne: 57 – 37 – 36.5 – 36.5 – 37 – 37 – 37 – 37 – 37 – 37.5 – 37.5 – 37.3 – 7.44.3

Vi har ikke rundetidene på Svein Erik Stiansen, men sluttiden på 8.02.2 indikerer ca. 1 sekund svakere pr. runde i forhold til Per Ivar.



Knut Johannesen under sin store 5000 meter og ved resultattavla etter løpet.

La oss spandere hele resultatlisten på denne store 5000 meteren. Den ser slik ut:

1. Knut Johannesen, Norge	7.37.8 (ny verdensrekord)
2. Fred Anton Maier, Norge	7.38.4
3. Nils Aaness, Norge	7.42.8 (ny verdensrekord)
4. Magne Thomassen, Norge	7.44.3
5. Per Ivar Moe, Norge	7.50.2
6. Torstein Seiersten, Norge	7.52.0
7. Alexander Vasiljev, Sovnet	8.01.8
8. Musahid Habibulin, Sovet	8.01.9
9. Svein Erik Stiansen, Norge	8.02.2
10. Jurij Volodin, Sovjet	8.07.7
11. Nikolai Kajdalov, Sovjet	8.08.0
12. Ants Antson, Sovjet	8.10.8
13. Vladimir Orlov, Sovjet	8.12.1
14. Vladimir Budin, Sovjet	8.15.4

Russeren fikk bare gratispoengene på denne 5000 meteren, med andre ord 57 poeng til Norge og 21 poeng til Sovjet. (Svakeste løper fra hver nasjon tellet ikke).

Vi kan spørre, hvorfor ble tidene så fenomenale denne kvelden. Knut gir selv noe av svaret i boka si "På´n igjen". "Isen lå som en halvblank, hamret kobberplate.....skøytene fikk godt feste og gled gjorde det også. Jeg skjønnte med en gang at forholdene lå til rette for topptider." Vi kan jo spekulere litt videre. Jeg tror tre ting var avgjørende for at Sjikov mistet rekorden sin denne kvelden:

1. Det nye treningsopplegget til Stein Johnson som løperne hadde fulgt siden våren 1962.
2. De gode vær og isforhold.
3. Knut løpsteknikk gjorde at han mestret melkesyra bedre.

Hvordan var egentlig været i Oslo denne lørdagen? Undertegnede har sjekket dagbøkene på Meteorologisk institutt. De forteller at det var et lett snødryss natten før stevnet. Men alt klokka 7 om morgenen er det klarnet opp, himmelen er skyfri. Utover dagen er det spor av lette skyer som forsvinner igjen utover ettermiddagen. Temperaturen om morgenen er -2°, den stiger til 0°midt på dagen, for så å falle til -4°klokka 19. Det er noen vindpust som stilner igjen til ettermiddagen. Luften er tørr og fin, bare 30-40% relativ fuktighet. Da verdensrekordene faller på Bislett er det et par

minusgrader, vindstille, tørr og fin luft. I tillegg hadde nok banemannskapene som vanlig gjort en meget god og samvittighetsfull jobb.

Hvordan kan vi sammenfatte Knuts løp:

Knut går bredt, ut til siden, han følger ”den lange vei”. Han får et godt og kraftig fraspark i den faste og fine isflaten. Han glir skjærene godt ut. Måten han velter kroppen fra side til side gjør at han får en vekselvis avspenning som sinker utviklingen av melkesyre. Dette viser seg på rundetidene, det er på de siste 3-4 rundene han knekker konkurrentene. Sisterunden på 35.8 er det ingen som matcher.

Det var et stort øyeblikk for nasjonen. Hele Skøyte – Norge svedde som på skyer denne januarkvelden i 1963.

Vi snakker med en sprinter.

Nå skal vi gjøre et lite sprang, bort fra langdistansetraverne til en sprinter. Vi ringer til Edel Therese Høiseth.

Kan vi kalle deg Edel - Therese Høiseth for en sprinter?

Dette svarer hun et ubetinget ja på - man prøver seg frem de første årene, ganske hurtig finner man ut hvilke distanser som passer en best.

Hva skiller sprinterne fra langdistanseløperne?

Det er nok i hovedsak muskeltypen. Sprinterne har kortere, kraftigere og mer eksplosiv muskulatur.

Hvordan er det med melkesyra på sprintdistansene?

På 500 meteren kan vi være så vidt innom den. På 1000 meteren kan den sette inn for alvor de siste 300 meterne.

Hva er en perfekt 1000 meter?

Det er når man får opp farten med en gang, dessuten at melkesyra ikke kommer, slik at man greier å stå de siste hundremeterne noenlunde bra.

Hva er det som skiller treningen for sprint/langdistanse?

Om sommeren er det litt mindre mengdetrening for sprinterne. Man øver mye mot spenst og hurtighet. Utover høsten blir treningen mer lik.

Hva regner du som toppen i karrieren?

Det må være sprint-VM i 1996, da det ble det sølvmedalje. Ellers var Worldcup - seieren på 1000 meter i Calgary i 2000 også stor.

Hvor lenge var du aktiv?

Fra 1983 – 2002.

Vi kan tilføye at Edel - Therese Høiseth deltok i 5 olympiske vinterleker, de første i Sarajevo i 1984 og de siste i Nagano 1998. Hun var nær ved å kvalifisere seg også i 2002. I sin karriere tok hun 15 NM-titler, 14 i sprint samt 1 allroundtittel. Plusser vi på mesterskap på enkeltdistanser blir det i alt 41 NM-gull. Hun er dermed mestvinnende, dette er fantastisk, ingen kan vise til noe lignende. Ikke minst er hun vår siste kvinnelige løper med medalje i internasjonalt mesterskap og seier i worldcup. Skal vi nevne de norske skøytedronninger må dette bli Laila Schou – Nilsen, Synnøve Lie, Randi Thorvaldsen, Sigrid Sundby, Lisbeth Korsmo, Bjørg Eva Jensen og Edel – Therese Høiseth. Nå er det opp til Maren Haugli eller Mari Hemmer og føre tradisjonene videre.



Edel – Therese Høiseth.

Der vi står i dag.

Dette året skriver vi 2008. Det er lenge siden Norge hadde en verdensmester på skøyter allround. Vi må helt tilbake til 1994, da vår siste store skøytekonge Johan Olav Koss vant denne gjeve tittelen. Dette skjedde i Ruddalen ved Gøteborg. Det er altså gått 14 år, år som til dels har vært magre for norsk skøytesport. Vi har hatt Ådne Søndrål, hallingdølen som aldri ble noen allroundløper, men som ble vår kanskje største 1500 meterløper vi har hatt. Under OL i Nagano i 1998 vant han distansen på tiden 1.47.87, ny verdensrekord. Dette er vårt siste olympiske gull på skøytebanen. Den gode Søndrål ble flere ganger verdensmester på enkeltdistanser, to ganger på 1000 meter og to ganger på 1500 meter. I 1998, da han tok sitt olympiske mesterskap, forbedret han senere verdensrekorden på 1500 meter til 1.46.43. Våre siste verdensmestere heter Even Wetten og Rune Stordal. Under VM

enkeltdistanser i Inzell i mars 2005 vinner Wetten 1000 meteren og Stordal 1500 meter. Noen har sagt at isforholdene begunstiget nordmennene. I dag har Wetten lagt opp og Stordal er skadet. Vi må spørre, når vil skøytenasjonen Norge få sin neste internasjonale mester? Det er i høy grad på tide.



Ådne Søndrål i et av sine store løp.

Er teorien riktig?

De første World – cupløp på forvinteren har gitt mange store resultater på skøytebanene. Det finnes også spredte lyspunkter for skøytenasjon nummer 1 Norge. Det begynte med løp på rekordbanene i Salt Lake City og Calgary. Løpene på førstnevnte sted gav mange verdensrekorder, for menn både på 500, 1000 og 5000 meter. Det var herrene Wotherspoon, Koskela og Fabris som sørget for disse. Wotherspoons løp varslet om at vi snart ser tider under 34.0 på sprinten.

I den påfølgende dyst i Calgary, sørget Sven Kramer for at Fabris fikk beholde sin 5000 meterrekord i bare en uke. Kramers tid på 6.03.32 innvarsler tider under 6 minutter, kanskje alt i inneværende sesong.

I de påfølgende løp i Kolomna i Russland og i Heerenveen fortsatte de samme tendenser. Kramer stod over Kolomna, her vant Håvard Bøkko sitt første verdenscupløp, attpå til på 10 000 meter. Han gjennomførte løpet på en imponerende måte, gikk stort sett stabile rundetider, men han gikk rundetiden godt ned mot 30 på slutten. Dessverre falt Carl Verheijen alt på førsterunden, det frarøvet oss et godt sammenligningsgrunnlag. I Heerenveen vant den gode Kramer både 1500 og 5000 meter. Men på 5000 meter var Bøkko nå nærmere, bare 3-4 sekunder bak. Bøkko er en komplett allrounder, det viser han også ved å ta 4 distanseseire i NM! Men at Kramer har favorittstempel i vinterens dyst er og blir sikkert.



Sven Kramer, Nederland.

Hvordan er det så med teorien vi lekte med innledningsvis? Jo, den bekreftes. I alle fall når vi betrakter løpere som Sven Kramer. Han går bredt, setter skjærene ut til siden, får et langt og kraftig fraspark i isen, samtidig som han velter kroppen på en måte som trolig hemmer utviklingen av melkesyra. Og får han melkesyre, så opprettholdes farten pga. at kroppstygden er riktig balansert i forhold til frasparket. Alt dette oppnås pga. en meget bevisst og tydelig tyngdeoverføring. Dette bekreftes også ved å studere andre løpere, for eksempel Martina Sablikova og Irene Wüst. Den gode Sablikova ble europamester i 2007, Tsjekkias første internasjonale skøytemester. Wüst ble verdensmester samme år, og olympisk mester på 3000 meter i Torino. Unge fremadstormende løpere, som jeg synes bruker mye av samme teknikken som Kramer på isen. De kan dominere på isen i mange år fremover. Kramer og Wüst har samme trener, den tidligere storløperen Gerard Kemkers.

Ser vi på Kramers fremste opponenter, finner vi kanskje tendenser til noe lignende hos Fabris, men ikke hos Shani Davis, han går mer ”rett frem”. Heller ikke er det så uttalt hos Bøkkø, synes jeg.



Martina Sablikova, Tsjekkia, europamester 2007.



Irene Wüst, Nederland, verdensmester i 2007.

Takk og honnør.

Takk de til som har gitt bidrag og inspirasjon til denne artikkelen. Til **Per Ivar Moe** som har forklart meg finesser om skøyteknikk. Takk til **Edel-Therese Høiseth** og **Knut Johannesen** som har svart velvillig på mine spørsmål. Og ikke minst til **Ove Sten Hansen** som forsynte meg med verdifulle opplysninger om den store 5000-meteren i 1963!

Steinar Åge Brenden, 11. januar 2008.