

bt.no/sport: Her kan du oppdatere deg på sportsnyheter, resultater og tabeller



Avviser at toppidrett er usunt

– Det er en myte at det er usunt å drive toppidrett, sier professor i idrettsmedisin Roald Bahr.

– I Finland gjorde de en undersøkelse av idrettsutøvere på landslag målt opp mot en kontrollgruppe med friske 20 år gamle menn fra samme sted. De fant at særlig de som driver utholdenhetsidretter lever flere år lenger, de har mye lavere risiko for å bli lagt inn på sykehus og risikoen for kreft er halvert, sier Bahr.

Han understreker at han uttaler seg på generell basis, og ikke i tilknytning til det tragiske dødsfallet til motbakkekongen Jon Tvedt.

Har 14 NM-gull

Det var søndag ettermiddag Tvedt omkom på en treningstur på Gullfjellet, på en dag da det blåste kaldt og falt over 100 millimeter nedbør i bergensområdet. I går var det uklart hva det plutselige dødsfallet skyldes. Politiet opplyste at Jon Tvedt ble dårlig på treningsturen og at han døde av utmattelse og nedkjøling. Obduksjonen i dag vil trolig gi svaret på hvorfor trebarnsfaren døde i en alder av 42 år.

Tvedt har til sammen 14 NM-gull i orientering og motbakkeløping. Han er nordisk mester i orientering og har fjerdeplass fra VM. Han har rekorden i Stoltzen Opp og har vunnet Skåla Opp to ganger.

– Trening gir økt levealder

Et av spørsmålene som naturlig kommer frem i forbindelse med et slikt dødsfall, er om de voldsomme påkjennningene toppidrett utsetter en menneskekropp for, er sunt.

Bahr, som er professor i idrettsmedisin ved Norges idrettshøgskole, slår kategorisk fast at idrett er sunt på alle nivåer.

– Det er hevet over enhver tvil at det å være fysisk aktiv og trene regelmessig fører til at du lever lenger og har mindre risiko for å dø ung.

Hjertefeil øker risiko

– Når det er sagt, skal det også sies at utøvere med hjertefeil har økt risiko for å dø når de driver idrett, altså mens de trener. Utfordringen er å identifisere de med hjertefeil. I Norge har vi cirka tre tilfeller hvert år av plutselig hjertedød i forbindelse med idrett eller fysisk aktivitet. Et flertall av disse skyldes hjerteinfarkt. I løpet av den siste tiårsperioden har ingen av disse vært toppidrettsutøvere, sier Bahr.

– Bør folk gå til legeundersøkelse før de begynner å trene?

– Jeg bruker å si at de skal jogge til legen. Det må ikke bli oppfattet som at det er farlig å trene. Folk med alvorlige kroniske sykdommer bør snakke med legen. Andre kan trygt trene.

høydetrening i USA

Per Gunnar Alfheim og Jan Fjærestad (t.h.). Sistnevnte var, sammen med Tvedts bror, med på den skjebnesvangre turen søndag kveld.

ARKIVFOTO: ROAR CHRISTIANSEN

8,23, i en alder av 42 år, bare ti sekunder svakere enn da han satte rekorden som 29-åring.

– Siden ble han motbakkekongen overalt der han var med og løp. Men det viktigste for han var likevel å få være ute i naturen, og så hadde han et stort mål i livet: Å få lært opp sin vesle sønn Jens (4) til å gå, slik at han også kunne være med ut i naturen og oppleve den på samme måte som ham, sier Westergård.

Den siste amatør?

Jacob Lund, sponsorsjef i DnB Nor

Gular-miljøet i sjakk

Harry Tvedt, leder i Gular, forteller at Gular-miljøet er i sjakk over dødsfallet til klubbens største profil de siste årene. – Jeg har snakket med veldig mange, vi vet nesten ikke hva vi skal si eller hva vi skal gjøre. Det er uvirkelig. Men vi planlegger en minnemarkering i lagsrommet i Fensal i Kong Oscarsgate onsdag kveld, sier Gular-lederen.

sier at han lærte Jon Tvedt spesielt godt å kjenne på 90-tallet, da han var på høyden av sin karriere som orienteringsløper.

– Vi må ikke glemme dette aspektet også; at han faktisk var en av verdens beste O-løpere, sier Lund. Han var blant annet med ham til West Point i USA i 1993, der han ble nummer fire

i VM – bare noen små sekunder fra medalje. Han var også med da Tvedt tok en ny fjerdeplass i VM i Tyskland to år senere.

– Jon var idrettsmann med store bokstaver. Men det som imponerte meg aller mest, var hans uselviske holdning. Han var gjennomgående snill og altoppførende. Han gikk sine egne veier

treningmessig, men var likevel et megasosialt samlingspunkt for de andre på O-landslaget. Men han ble aldri rik på idretten sin. Han tegnet kart, hadde det tøft privat, og jobbet hardt for å få endene til å møtes. Kanskje var han idrettens siste amatør, i ordets egentlige forstand, undres sponsorgeneral Lund.

Anbefaler å ha med klær og utstyr

Bergen Turlag anbefaler alle som legger ut på tur i dette været å ta med ekstra klær og sikkerhetsutstyr.

Det ble meldt om at Jon Tvedt ikke var kledd for kaldt vær da han fikk problemer på treningsturen på Gullfjellet søndag ettermiddag. Senere døde han av utmattelse og nedkjøling, ifølge politiet.

Pål Andersen, leder for turinformasjon i Bergen Turlag, påpeker at turlaget driver en annen form for aktivitet enn det konkurransemannen Jon Tvedt gjorde. Han

anbefaler uansett ikke å legge ut på tur uten utstyr.

– Det går bra så lenge du holder tempoet oppe og kroppen varm. Men det skal ikke mer enn en forstuing til før du ikke klarer å holde tempoet oppe. Vinden er det farligste. Er du våt og i tillegg blir nedkjølt av vind, da har du problemer, mener Andersen.

– Vi anbefaler at du kler deg i ull innerst. Det holder på varmen i motsetning til superundertøy. Du bør ha med deg mellombekledning som fleeejakke eller genser, og vindtett bekledding ytterst. Lett sikkerhetsutstyr er smart.

Eksempelvis en vindsekk, som er en vindtett og vanntett pose med plass til to personer. Den veier i underkant av en halv kilo. Lue, votter og et liggeunderlag er også lurt å ta med, sier Andersen.

– De som trener gjør gjerne sine vurderinger ut ifra vekt, påpeker han.

Andersen sier aktiviteten til turlagets 22.000 medlemmer i Hordaland er avgrenset nå i januar.

– Noen er ute, men ikke veldig mange.