



Universitetet
i Stavanger

DET HUMANISTISKE FAKULTET

MASTEROPPGAVE

Studieprogram: Master i Utdanningsvitenskap: Idrett og kroppsøving	Vårsemester 2017 Åpen
Forfatter: Per Erik Kvåle (signatur forfatter)
Veileder: Leif Inge Tjelta	
Tittel på masteroppgaven: Halvmaratonløperne, hvem er de og hvorfor trener og konkurrerer de? Engelsk tittel: The half marathon runners, who are they and why do they train and compete?	
Emneord: Halvmaraton Fysisk aktivitet Helse Motivasjon Lidenskap og avhengighet	Antall ord: 19920 + vedlegg/annet: 26985 Stavanger, 09.06.2017 dato/år

Halvmaratonløperne, hvem er de og hvorfor trener og konkurrerer de?



Forord

Undertegnede har gjennom flere år drevet aktivt med idrett. Jeg har jobbet som personlig trener siden 2012. Gjennom denne jobben har jeg blitt kjent med mange forskjellige typer mennesker med ulike motiv for å trene. Noen vil ned i vekt, andre vil opp i vekt, noen vil bli sterkere, og andre vil delta og kanskje prestere i ulike mosjonsløp. Dette for å nevne noen av grunnene de har for å oppsøke hjelp og motivasjon for sin trening.

Samtalene og treningene jeg har hatt med mosjonister om deres motiv for å delta i løp har vært såpass interessante at jeg ønsket å undersøke nærmere hvilke faktorer som motiverer et større antall mosjonister for deltakelse i mosjonsløp, og eventuelt hvordan disse faktorene måtte spille inn på hvilke bestetider de oppnådde.

Arbeidet med masteroppgaven har vært utfordrende og krevende, men fremfor alt en lærerik prosess hvor ikke bare min, men sikkert også andre sin tålmodighet har vært satt på prøve. Jeg har fått innsikt i hva begrepet struktur innebærer, og hvordan man gjennomfører en omfattende undersøkelse.

Først vil jeg rette en stor takk til min veileder, Dr Philos Leif Inge Tjelta, som introduserte meg for temaet til oppgaven. Takk for din kontinuerlige oppfølging, dine mange innspill og faglige tilbakemeldinger, som gav meg mange utfordringer, men som også ga meg inspirasjon til å arbeide videre med oppgaven. Takk for din tålmodighet og alltid tilgjengelighet.

En stor takk også til førsteamanuensis Shaher Ahmmad Ibrahim Shalfawi for god hjelp og tett oppfølging i arbeidet med å analysere resultatene fra undersøkelsen. Din store kunnskap og din alltid positive imøtekommenhet var av uvurderlig betydning for hvordan jeg fikk utført analyser og presentert data.

Takk til GTI, arrangør av 3-Sjøersløpet, som lot meg få gjennomføre denne undersøkelsen på deres deltakere. Takk for deres hjelp med utsendelsen av spørreskjemaet.

Takk også til min far, Einar Remi Kvåle for hjelp med korrekturlesing.

Per Erik Kvåle

Stavanger, Juni 2017

Innholdsfortegnelse

Forord.....	3
Innholdsfortegnelse	4
Figuroversikt.....	7
Tabelloversikt	7
Sammendrag	8
1.0 Innledning.....	9
1.1 Oppgavens formål	11
1.2 Hovedproblemstilling	11
2.0 Teori.....	12
2.1 Fysisk inaktivitet/aktivitet	13
2.1.1 Sammenheng mellom stillesitting og overvekt	13
2.1.2 Utviklingen av fedme i Norge siden 1960 frem til 2015.....	14
2.1.3 KMI brukt som målemetode	15
2.1.4 Sammenheng mellom KMI og prestasjoner på ulike løpsdistanser	16
2.1.5 Utbredelse av fysisk inaktivitet/aktivitet.....	16
2.1.6 Fysisk aktivitet på ulike nivå	17
2.1.7 Anbefalinger for fysisk aktivitet.....	17
2.1.8 Effekter av fysisk aktivitet	18
2.1.9 Sammenheng mellom treningsbelastning og prestasjon i langdistanseløp.....	20
2.1.10 Antall deltakere i mosjonsløp og antall mosjonsløp	21
2.2 Motivasjon.....	22
2.2.1 Noen definisjoner av motivasjon.....	22
2.2.2 Motivasjonsteorier innen idrettspsykologien	23
2.2.3 Ulike typer motivasjon	25
2.2.4 Motivasjon for å løpe	28
2.2.5 Eksempel på hvordan man kan motivere utrente til å løpe og å delta i mosjonsløp.....	30
2.2.6 Lidenskap for løping	31
2.2.7 Hvor går skillet mellom positiv avhengighet og negativ avhengighet i forhold til løping? ..	33
3.0 Metode	35
3.1 Studiedesign	35
3.2 Populasjon og utvalg	36
3.3 Inklusjonskriterier.....	37
3.4 Spørreskjemaet	37
3.5 Validitet og reliabilitet	38

3.6 Databehandlinger og analyser.....	40
3.7 Litteratursøk	40
3.8 Forskningsetiske vurderinger	41
4.0 Resultater	42
4.1 Motiv	42
4.1.1 Alder og motiv for å begynne med løping.....	42
4.1.2 Kjønn og motiv for å begynne med løping	44
4.1.3 Alder og motiv for å fortsette med løping.....	45
4.1.4 Kjønn og motiv for å fortsette med løping.....	47
4.1.5 Alder og motiv for å delta i konkurranseløp.....	48
4.1.6 Kjønn og motiv for å delta i konkurranseløp.....	49
4.2 Innstilling deltakerne har knyttet til konkurranseløp.....	50
4.2.1 Alder og innstilling.....	50
4.2.2 Kjønn og innstilling	52
4.3 Følelser knyttet til løping.....	53
4.3.1 Alder og følelser	53
4.3.2 Kjønn og følelser	54
4.4 Sammenheng mellom bestetid, treningsmengde, treningsalder, KMI og motiv knyttet til konkurranseløp og følelser knyttet til løping – for de under 40 år.	55
4.4.1 Motiv	55
4.4.2 Følelser	56
5.0 Diskusjon	57
5.1 Alder og motiv for å begynne å løpe og å fortsette med løpingen	57
5.2 Kjønn og motiv for å begynne å løpe og å fortsette med løpingen (tabell 3 og 4)	60
5.3 Alder og motiv for å delta i konkurranseløp (figur 5).....	61
5.4 Kjønn og motiv for deltakelse i konkurranseløp (tabell 5)	62
5.5 Alder og innstilling i konkurranseløp (figur 6).....	63
5.6 Kjønn og innstilling (tabell 6).....	63
5.7 Alder og følelser (figur 7).....	64
5.8 Kjønn og følelser (tabell 7)	65
5.9 Sammenheng mellom bestetid, treningsalder, løpserfaring, KMI og motiv for deltakelse i konkurranseløp for deltakere < 40 år (tabell 8)	66
5.10 Sammenheng mellom bestetid, treningsmengde, treningsalder, KMI og følelser knyttet til løping (tabell 9)	67
6.0 Begrensninger.....	69
7.0 Avsluttende kommentar.....	70
8.0 Litteraturliste.....	73

Vedlegg.....	79
Vedlegg 1: Spørreskjemaet	79
Vedlegg 2: Kondis: Største løp 2016.....	90
Vedlegg 3: Kondis: Største løp 2015.....	94
Vedlegg 4: Kondis: Største løp 2008.....	97
Vedlegg 5: Kondis: Oslo Maraton.....	99
Vedlegg 6: Kjønnfordeling 3-Sjøersløpet, 2016 (alle påmeldte).....	100
Vedlegg 7: Aldersfordeling 3-Sjøersløpet, 2016 (alle påmeldte)	101
Vedlegg 8: NSD	102

Figuroversikt

Figur 1: KMI blant norske menn og kvinner i 2015

Figur 2: Selvbestemmelseskontinuumet

Figur 3: Alder og motiv for å begynne med løping

Figur 4: Alder og motiv for å fortsette med løping

Figur 5: Alder og motiv for å delta i konkurranseløp

Figur 6: Alder og innstilling knyttet til konkurranseløp

Figur 7: Alder og følelser knyttet til løping

Tabelloversikt

Tabell 1: Verdens helseorganisasjon (WHO) sin klassifisering av undervekt, normalvekt og overvekt

Tabell 2: Utvalg: kjønn og alder

Tabell 3: Menn og kvinners motiv for å begynne med løping

Tabell 4: Menn og kvinners motiv for å fortsette med løping

Tabell 5: Menn og kvinners motiv for å delta i konkurranseløp

Tabell 6: Menn og kvinners innstilling knyttet til konkurranseløp

Tabell 7: Menn og kvinners følelser knyttet til løping

Tabell 8: Motiv for å delta i konkurranseløp opp mot bestetider, treningsmengde, løpserfaring og KMI

Tabell 9: Følelser knyttet til løping opp mot bestetider, treningsmengde, løpserfaring og KMI

Sammendrag

Formålet med denne studien var å undersøke hvem den typiske halvmaratonløperen er. Jeg ønsket å finne svar på hvorfor hun/han begynner å løpe, hvorfor de fortsetter med løping og hvorfor de konkurrerer. Jeg ville også se om ulike aldersgrupper og kjønn svarte forskjellig, og kartlegge hvilke innstillinger og følelser de hadde både til løping generelt og til konkurranseløp.

Det ble brukt kvantitativ metode i form av et spørreskjema med 34 spørsmål som ble sendt ut til alle deltakerne av 3-Sjøersløpet 2016 (2346 deltakere). For å høyne svarprosenten ble det ettersendt to forespørslers. Totalt 884 (37,7%) deltakere svarte på undersøkelsen.

Blant de yngste deltakerne var det viktigste motivet for både å begynne og for å fortsette med løping at de syntes det var gøy. Etter hvert som de holdt på med løpingen ble helsemotivet mer fremtredende.

For de andre aldersgruppene var det viktigste motivet for å begynne med løping at de fikk fysisk og mentalt overskudd. De fortsatte med løpingen først og fremst for å opprettholde god helse.

For å delta i konkurranseløp hadde alle aldersgruppene som viktigste motiv å utfordre seg selv, etterfulgt av å mosjonere. Aldersgruppen 20-29 var mest konkurranseorientert.

Både kvinner og menn satte seg utfordrende mål. Menn syntes i større grad å ha tro på seg selv og å takle press, mens kvinner oppgav å være mer lidenskapelig opptatt av og avhengig av løping. Samtidig oppgav de i større grad enn menn at løping gav de mange gode opplevelser.

Menn var mer opptatt av konkurranse og å måle krefter med andre, mens kvinner hadde større fokus på opplevelse av fysisk og mentalt overskudd, at løping skulle være gøy, og at de i større grad var påvirket av familie og venner for å konkurrere.

Både kvinner og menn som var mest konkurranseorientert og mest lidenskapelig og avhengig opptatt av løping, oppnådde de beste bestetidene og trente mest.

Resultatene er drøftet opp mot tidligere studier og motivasjonsteorier, med selvbestemmelsesteorien av Deci & Ryan (1985) som den mest sentrale.

1.0 Innledning

Løping skal ha vært en sentral menneskelig aktivitet i cirka to millioner år. Fra tidlig av brukte urmennesket løping for å dekke lengre avstander (Bramble & Lieberman, 2004). Jegere i ulike kulturer har blitt rapportert å løpe etter forskjellige dyr i anstrengende jakt i opptil flere dager (Carrier et al., 1984). I det gamle Hellas brukte stater, byer og velstående private profesjonelle løpere som budbringere. Det samme gjorde det mektige inkariket og indianerstammer i Nord-Amerika. Hos flere folkestammer har løping inngått i religiøse ritualer, og løpingen har stått sentralt i oppdragelsen, først og fremst for guttene, i ulike stammer og etniske grupper (Gotaas, 2008).

Fremveksten av det tradisjonelle bondesamfunnet, og den industrielle revolusjonen førte til økt urbanisering. Etter hvert førte flere nye transportmiddel til at behovet for å bevege seg til fots over lengre distanser ble redusert (Popkin, 1999). Vår nyere tid med moderne transport- og kommunikasjonsmiddel har gjort løping i så henseende overflødig.

Hva er det da som inspirerer og motiverer til en stadig økende løpsinteresse i den vestlige verden i vår tid? Hele 509 000 deltakere fullførte ett eller flere av de mer enn 480 maratonløpene i USA i 2015. 1 980 600 deltakere fullførte ett eller flere av de 2 700 organiserte halvmaratonløpene i USA samme året. Til sammenligning gjennomførte henholdsvis 224 000 løpere helmaraton og 303 000 løpere halvmaraton i 1990. Statistikk viser at det også her til lands blir arrangert flere og flere mosjonsløp, og deltakelsen i disse løpene øker. Studier viser også at i løpet av de to siste tiårene har antall mosjonister som driver aktiv utholdenhetstrening tredoblet seg (Eijsvogels, George, & Thompson, 2016).

I 2008 ble det her i landet arrangert 52 mosjonsløp med over 500 deltakere. I 2015 var antallet steget til 111 løp. En økning på over 100% på syv år. Det største løpet i 2008 var Holmenkollstafetten med 14 280 deltakere. I 2015 var dette også det største løpet, med 47 319 deltakere (vedlegg 4 og 3).

Til tross for stor interesse for mosjonsløp og joggebølger som skyller over landet, viser undersøkelser en stadig økende inaktivitet, i alle aldersgrupper, her til lands (Larsen, 2009). Dette blir sett på som en av de største truslene mot folkehelsen i dag. Det er allment kjent at fysisk inaktivitet er en helserisikofaktor, men at 676 000 europeere hvert år dør av fysisk inaktivitet, kom som en overraskelse på flere fagfolk (Ekelund et al., 2015).

Det er godt dokumentert at fysisk aktivitet bidrar til flere helsegevinster. Det reduserer blant annet risiko for hjerte- og karsykdommer, hjertesvikt, depresjoner og diabetes (Haskell et al., 2007; Henriksson & Sundberg, 2009).

En rekke studier støtter et dose-responsforhold hva angår regelmessig fysisk aktivitet og de helsemessige fordelene det gir (Anderssen & Stromme, 2001; Haskell et al., 2007). Det vil si at desto større dose trening en utsetter seg for, desto større vil responsen (gevinsten) være. Ut ifra et dose-responsforhold kan en si at all aktivitet er bedre enn ingen aktivitet. Et eksempel kan være en inaktiv person eller en person som har vært uten trening over lengre tid grunnet skade eller sykdom. Denne personen vil nær sagt uavhengig av aktivitetstype oppnå helsegevinster ved å begynne/gjenoppta treningen (Anderssen & Stromme, 2001).

Ifølge nasjonale kartlegginger er det kun 30% av den voksne befolkningen som oppfyller Helsedirektoratet sine minimumsanbefalinger om 150 minutter moderat fysisk aktivitet i uken. Kartleggingen viser også at voksne nordmenn bruker i gjennomsnitt ni timer daglig på stillesitting (Hansen et al., 2015).

Shephard & Balady (1999) definerer fysisk aktivitet som «all kroppslig bevegelse som følger av muskelarbeid, og som fører til økt energiforbruk». Fysisk aktivitet kategoriseres gjerne i fire hovedkategorier; yrkesrelaterte aktiviteter, hjemme-aktiviteter (husarbeid, hagearbeid, barnepass), transport som aktivitet (sykling eller gange) og fritidsaktiviteter (fysisk aktivitet, hobbyer, sport) (Bouchard & Katzmarzyk, 2010, s. 7).

Utholdenhet, som er en forutsetning for deltakelse, og oppnåelse av eventuelt gode prestasjoner i halvmaraton, danner i høyeste grad grunnlag for god helse og livskvalitet. Helsegevinstene en oppnår, er godt dokumentert (Henriksson & Sundberg, 2009).

3-Sjøersløpet

3-Sjøersløpet er en halvmaraton (mosjonsløp) som arrangeres første helgen i november i Stavanger. Arrangøren av løpet er GTI-Friidrett. Løypen starter ved Tjensvoll i Stavanger, og går videre rundt Stokkavannet, Hålandsvannet og Mosvannet. Løpet hadde i 2016, 2 346 fullførende deltakere.

1.1 Oppgavens formål

Hovedhensikten med oppgaven er å kartlegge faktorer som motiverer halvmaratonløperne til å trene og til å delta i løp. Oppgaven vil også undersøke hvilke følelser deltakerne har for løping og innstillinger de har knyttet til konkurranseløp. I hvilken grad vil disse eventuelt påvirke bestetider i løp? Er det et helsefokus, et indre driv, en konkurranse med sin egen bestetid, eller en konkurranse med nabo eller kollega som driver mennesker til å løpe? Eller er det en slags tvangsfølelse av å bare måtte trene/løpe? Motivene, følelsene og innstillingene kan variere og de kan være sammensatte.

1.2 Hovedproblemstilling

Halvmaratonløperne, hvem er de og hvorfor trener og konkurrerer de? Følgende spørsmål vil bli forsøkt finne svar på:

- *Hvilke motiv, innstillinger og følelser har deltakerne for å trene og delta i konkurranseløp?*
- *Har ulike aldersgrupper forskjellige motiv, innstillinger og følelser?*
- *Har menn og kvinner forskjellige motiv, innstillinger og følelser?*
- *I hvilken grad spiller motiv og følelser deltakerne har, inn på treningsmengde og bestetider i konkurranseløp?*

2.0 Teori

Gjennom teoridelen belyses problemstillingen til oppgaven. Teoridelen vil bli delt opp i to deler.

I første del (2.1) vil det bli gjort rede for ulike sider ved temaet fysisk aktivitet og sett på sammenhengen det har i et helse/prestasjonsperspektiv. Samtidig som det er økende interesse for løping og deltakelse i mosjonsløp, viser undersøkelser at flere og flere mennesker blir inaktive (Ekelund et al., 2015) I den sammenheng blir derfor følgene av å være fysisk inaktiv innledningsvis kort omtalt.

I teoridelen blir det sett nærmere på:

1. Sammenhengen mellom stillesitting og overvekt
2. Utviklingen av fedme i Norge siden 1960 frem til 2015
3. KMI brukt som målemetode
4. Sammenheng mellom KMI og prestasjoner på ulike løpsdistanser
5. Utbredelse av fysisk inaktivitet og aktivitet?
6. Fysisk aktivitet på ulike nivå
7. Anbefalinger for fysisk aktivitet
8. Effekter av fysisk aktivitet
9. Sammenheng mellom treningsbelastning og prestasjon i langdistanseløp
10. Antall deltakere i mosjonsløp og antall mosjonsløp

I andre del (2.2) vil det presenteres ulike motivasjonsfaktorer som kan være årsak til at folk driver med løping, og deltar i mosjonsløp. Det blir lagt mest vekt på selvbestemmelsesteorien (SBT) og Vallerand sin modell for lidenskap for å belyse temaet.

2.1 Fysisk inaktivitet/aktivitet

2.1.1 Sammenheng mellom stillesitting og overvekt

Ifølge Verdens helseorganisasjon WHO (2016) har utbredelsen av overvekt og fedme hatt en dramatisk utvikling over hele verden siden 1980. I 2014 var 39% av alle voksne over 18 år (38% menn, og 40 % kvinner) klassifisert som overvektige. Det er en klar sammenheng mellom inaktivitet og overvekt. Desto mer inaktiv en er, desto mer øker vekten.

KMI (kroppsmasseindeks) er den mest brukte målemetoden for kroppsvekt i forhold til helse eller risiko for utvikling av sykdom. Det er en formel som indikerer om en person har normalvekt eller er over- eller undervektig. KMI uttrykker forholdet mellom høyde og vekt (Bouchard & Katzmarzyk, 2010). Definisjonen er vekten i kilogram (kg) delt på kvadratet av høyde i meter. WHO bruker KMI for å definere overvekt og fedme. Det finnes flere studier som viser at høyere doser fysisk aktivitet hos voksne mennesker er assosiert med lavere KMI.

I en tversnittstudie utført av Brien & Katzmarzyk (2006) viste det seg at minimum 30 minutter fysisk aktivitet, minst en gang per uke, var hensiktsmessig i forhold til vektkontroll. Av menn som gjennomførte dette opplegget, hadde 11,8% en KMI over 29,2. Av de som var fysisk inaktive, hadde 20% tilsvarende KMI verdier. Blant kvinner hadde 12,9 % av de fysisk aktive og 22% av de fysisk inaktive en KMI som var høy (over 28).

I en studie utført av Ball et al (2001) kom det fram at kvinner som deltok i fritidsaktiviteter, hadde signifikant høyere odds for å være i kategorien normalvektig, med en KMI mellom 20 - 25, sammenlignet med de som var fysisk inaktive.

Paffenberg (1993) fant ut gjennom en tversnittstudie, at mennesker som rapporterte at de oppfylte de internasjonale folkehelseanbefalingene, hadde lavere KMI enn de som rapporterte om at de ikke oppfylte anbefalingene.

I de nevnte studiene viste det seg at fysisk aktivitet hadde positiv effekt i forhold til KMI. I denne sammenhengen kan det være interessant å nevne helseundersøkelsen til Ekelund (2015) om helserisikoen ved fysisk inaktivitet. Undersøkelsen konstaterte at å sitte stille er mye farligere enn å være noen kilo overvektig.

2.1.2 Utviklingen av fedme i Norge siden 1960 frem til 2015

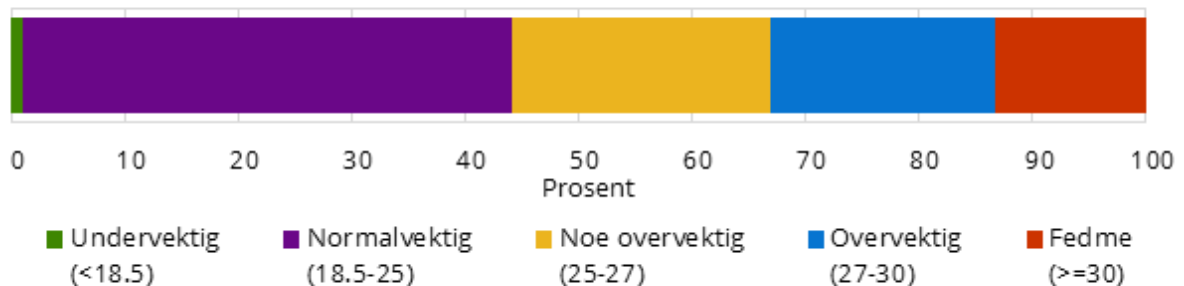
På 1960- tallet hadde ca. fem prosent av norske middelaldrende menn fedme. Etter dette økte den gjennomsnittlige vekta kontinuerlig frem til tusenårsskifte. Økningen var særlig stor på slutten av 1990-tallet. Hos kvinner som hadde fedme, ble prosentdelen redusert fra 13 til 7 i perioden fra 1960-tallet frem til slutten av 1970-tallet. Etter dette har den økt kontinuerlig, slik som hos mennene (Meyer & Tverdal, 2005).

Ifølge Wettergreen (2017) som har studert utviklingen av KMI i den norske befolkning, er ikke utbredelsen av overvekt og fedme så stor som media ofte fremstiller. Norge har flere normalvektige og færre med fedme enn det europeiske gjennomsnittet.

Figur 1 viser KMI blant norske menn og kvinner i 2015. Over halvparten av norske menn er overvektige, mens 4 av 10 kvinner er det. Det er flere menn enn kvinner som er «noe overvektig» og «overvektig», mens det er flere kvinner enn menn som er undervektig. Begge kjønn har omtrent like stor prosentandel «fedme».

Norske menn, alle aldre. 2015

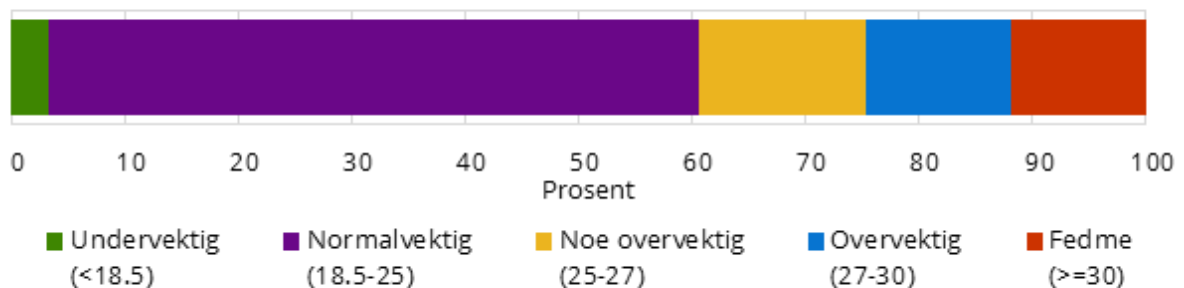
N=4061



Kilde: Statistisk sentralbyrå.

Norske kvinner, alle aldre. 2015

N=3920



Kilde: Statistisk sentralbyrå.

Figur 1: KMI blant norske menn og kvinner i 2015

2.1.3 KMI brukt som målemetode

Kan man alltid stole på KMI som målemetode? Ifølge Bouchard & Katzmarzyk (2000) bør en ikke bruke KMI som målemetode når en skal gjøre kliniske undersøkelser på enkeltpersoner. Dette fordi KMI ikke skiller mellom kroppsfett og muskler, selv om muskler veier mer enn fett. Dermed kan godt trente personer med stor muskelmasse og tung benbygning ha høy KMI og likevel komme inn under kategorien overvektig. På godt trente personer bør derfor andre målemetoder for overvekt brukes.

En annen begrensning kan ifølge Gorber, Tremblay, Moher & Gorber (2007) være at mange studier inkluderer egenrapportering av høyde og vekt. I deres undersøkelse fant de ut at i de studiene som har brukt egenrapportering av høyde og vekt, var høyde rapportert å være overestimert, mens vekt og KMI var underestimert. I de fleste studiene var likevel forskjellene svært små.

Tabell 1: Verdens helseorganisasjon (WHO) sin klassifisering av undervekt, normalvekt og overvekt

Classification	BMI(kg/m ²)	
	Principal cut-off points	Additional cut-off points
Underweight	<18.50	<18.50
Severe thinness	<16.00	<16.00
Moderate thinness	16.00 - 16.99	16.00 - 16.99
Mild thinness	17.00 - 18.49	17.00 - 18.49
Normal range	18.50 - 24.99	18.50 - 22.99
		23.00 - 24.99
Overweight	≥25.00	≥25.00
Pre-obese	25.00 - 29.99	25.00 - 27.49
		27.50 - 29.99
Obese	≥30.00	≥30.00
Obese class I	30.00 - 34.99	30.00 - 32.49
		32.50 - 34.99
Obese class II	35.00 - 39.99	35.00 - 37.49
		37.50 - 39.99
Obese class III	≥40.00	≥40.00

2.1.4 Sammenheng mellom KMI og prestasjoner på ulike løpsdistanser

Sedeaud et al (2014) gjennomførte en årlig studie fra 1996 til 2011 der de så på hvilke egenskaper som påvirket prestasjonsnivå på ulike løpsdistanser fra 100 meter til maraton. KMI på over 100 internasjonale friidrettsutøvere ble undersøkt. Det viste seg å være signifikant sammenheng mellom fart og vekt. Av sprintløperne kreves stor hastighet, maksimal kraft og eksplosiv styrke, noe som medfører stor muskelmasse og høyere KMI enn for maratonløpere, som er avhengig av god utholdenhet og mindre vekt, og dermed mindre muskelmasse.

2.1.5 Utbredelse av fysisk inaktivitet/aktivitet

I den nasjonale kartleggingen på fysisk aktivitetsnivå hos voksne og eldre 2014-2015 (Helsedirektoratet, 2015), hvor deltakerne ble målt ved bruk av akselerometer og spørreskjema (IPAQ), viste det seg at gjennomsnittlig stillesittende tid blant deltakerne var 9,1 time per dag.

De som ikke var i fysisk aktivitet oppga prosentvis disse grunnene: «har ikke tid» (37% av både kvinner og menn), «orker ikke» (25% kvinner og 21% menn), «vil heller bruke tiden min til andre ting» (14% kvinner og 19% menn).

32% av deltakerne oppfylte anbefalingene for aktivitetsnivå. Motivene deltakerne oppgav for å være i fysisk aktivitet, fordelte seg prosentvis slik mellom henholdsvis kvinner og menn: «forebygge helseplager» (79% og 72%), «komme i bedre form» (79% og 74%) «fysisk og psykisk velvære» (70% og 62%), «få frisk luft» (63% og 51%) og «holde vekten nede» (57% og 45%).

De mest populære aktivitetene ble oppgitt å være turgåing. Andre aktiviteter som også ble brukt var løping, sykling, skiturer, styrketrening og aktivitet i treningsstudio. Bare 18 prosent av kvinnene og 20 prosent av mennene fulgte anbefalingene om muskelstyrkende aktiviteter minst to ganger i uken.

2.1.6 Fysisk aktivitet på ulike nivå

At fysisk aktivitet er helsefremmende og gir økt livskvalitet, og er preget av et dose-responsforhold, er godt dokumentert (Anderssen & Stromme, 2001; Haskell et al., 2007). Det er et tema som blir mye skrevet om i ulike blader/tidsskrifter. Temaet treffer alle lag i befolkningen og forteller betydningen av fysisk aktivitet på forskjellig plan. *Sofasliteren* trenger motivasjon for å komme i gang med treningen og treningsråd tilpasset sin form. *Mosjonisten* er kanskje mer interessert i faglige treningsråd som gir både god helse og er prestasjonsfremmende, mens *toppidrettsutøveren* i størst mulig grad er opptatt av siste nytt innen forskning og ønsker treningstips som fremmer kroppens maksimale yteevne. Hva som er riktig og tilpasset trening for disse ulike målgruppene har vært mye skrevet om og forsket på. Hvor mye en skal trene, hva en skal eller bør trene og hvor stor intensitet en skal velge for å oppnå optimale resultat, har ikke alltid forskerne vært enige om. Utøvernes utgangspunkt, målsetting og genetik vil i stor grad avgjøre hvilke typer trening, treningsmetode og treningsintensitet de velger, og dermed være avgjørende for den totale treningseffekten.

2.1.7 Anbefalinger for fysisk aktivitet

I 2014 fremla Helsedirektoratet reviderte anbefalinger for fysisk aktivitet for barn, unge og voksne (Helsedirektoratet, 2014b). Voksne bør per uke minimum være fysisk aktive i 150 minutter med moderat intensitet eller minimum 75 minutter med høy intensitet. Aktiviteten kan deles opp i bolker på minst 10 minutters varighet. Økt dose gir økt gevinst. For å øke helsegevinstene bør voksne øke den moderate fysiske aktiviteten til 300 minutter i uken, eller utføre inntil 150 minutter fysisk aktivitet av høy intensitet. Øvelser som øker muskelstyrke til store muskelgrupper, bør utføres to til tre ganger i uken.

American College of Sports Medicine (ACSM) har tydeliggjort mer spesifikke anbefalinger for kondisjon, styrke-, og bevegelighetstrening (Garber et al., 2011). Anbefalingene avgrenses til friske voksne personer, og de sier at en bør utføre kondisjonstrening 3-5 ganger i uken fra middels til høy intensitet, med envarighet mellom 20 og 60 minutter. En bør utføre styrketrening 2-3 ganger i uken med 8-12 repetisjoner og 75% av 1RM (det man klarer å løfte en gang). Bevegelighetstrening med holdetid 10-30 sekunder, 4 ganger per muskelgruppe, bør også utføres 2-3 ganger i uken.

2.1.8 Effekter av fysisk aktivitet

Henriksson & Sundberg (2009) nevner sentrale faktorer som er avgjørende for treningseffekten. Skal treningen ha optimal effekt, må den gjennomføres ofte og regelmessig (frekvens). Treningen må ha en viss varighet og en viss intensitet. En kan gjennomføre treningen med en relativt konstant eller varierende intensitet (intervalltrening), og med forskjellig størrelse på muskelmassen som trenes.

Med økende belastning blir vanligvis både den helsemessige- og prestasjonsmessige effekten større.

Helseeffekt

Omfattende forskning og flere studier (Anderssen & Stromme, 2001; Haskell et al., 2007; Henriksson & Sundberg, 2009) konkluderer med at å være i fysisk aktivitet gir store helsegevinster, både fysiologisk og psykologisk.

Hvor stor treningsbelastning som gir størst helsemessig effekt, er det ulike oppfatninger om.

Flere studier har vist at man ikke trenger trene med høy intensitet for å oppnå helsegevinst (Després & Lamarche, 1994; La Gerche, 2016; Whyte et al., 2008).

En studie utført av La Gerche (2016) viste et klart dose-respons forhold hva angår fysisk aktivitet og helseeffekter. Sammenhengen viste seg tydeligst på lav eller moderat intensitet. Økning i fysisk aktivitet forlenger levealderen. Denne effekten viser seg å være størst på en moderat intensitet. Studier utført av Armstrong, Green, Reeves, Beral, & Carins (2015) og Shiroma, Sesso, Moorthy, Buring, & Lee (2014) viste samme resultat.

Ifølge Sherrard & Balady (1999) gir trening med moderat intensitet tre til fire ganger i uken like stor forbedring i helsetilstanden til pasienter med hjertesykdommer som til friske personer.

I en studie utført av Eijssvogel, George & Thompson (2016) ble det også sett nærmere på forholdet mellom dose fysisk aktivitet og helsemessige effekter. Dersom man erstatter stillesittende tid med fysisk aktivitet, viser det seg å gi store positive kardiovaskulære helseeffekter. Studien viste at lave doser med høy - intensiv fysisk aktivitet reduserer risikoen for kardiovaskulære sykdommer, og at større doser moderat fysisk aktivitet i enda større grad gir kardiovaskulære helsefordeler. Ekstreme doser fysisk aktivitet verken øker eller minsker risikoen for disse lidelsene.

En studie utført av Gebel et al (2015) viste at korte treningsøkter med høy intensitet er den beste måten å leve et langt og sykdomsfritt liv på. En annen studie utført av Gillen et al (2016) viste at intens fysisk aktivitet i ett minutt kan gi samme helsegevinst som 45 minutter med moderat fysisk aktivitet.

Forskning utført av Saltin (2001) viste at dårlig utholdenhet er en risikofaktor for tidlig død. Risikoen som dårlig utholdenhet medfører, øker dersom det maksimale oksygenopptaket $VO_{2\text{maks}}$ er under $30 \text{ ml} * \text{kg}^{-1} * \text{min}^{-1}$. En intervensjonsstudie utført av Tjelta & Brandal (2015) viste at de som gjennomfører en halvmaraton på cirka 2:54, antas å ha en $VO_{2\text{maks}}$ på over $35,8 \text{ ml} * \text{kg}^{-1} * \text{min}^{-1}$. Disse utøverne skulle dermed antas å ha en utholdenhet som bidrar til god helse og ha lavere risiko for tidlig død.

Det er også dokumentert at fysisk aktivitet, i tillegg til å fremme god helse, også gir overskudd i hverdagen og er et viktig virkemiddel i forebygging og behandling av mange ulike diagnoser og tilstander, både fysiske og psykiske. Utbredte folkesykdommer som hjertesvikt, kreft, overvekt og fedme, stress, angst, avhengighet og misbruk er noen eksempler på sykdommer som forebygges (Henriksson & Sundberg, 2009; Martinsen & Taube, 2009; Prochazka, Bu, & Martinsen, 2009).

Utholdenheten reduseres med alderen blant annet på grunn av reduksjon i det kardiovaskulære systemet (Lexell, Frändlin, & Helbostad, 2009a; Østerås, Tjeldflåt, & Tveiterås, 2000), men flere studier har også vist at helsegevinstene som følge av fysisk aktivitet er stort sett de samme for eldre mennesker som for de yngre aldersgruppene. Mye tyder på at kroniske sykdommer knyttet til aldringsprosessen skyldes fysisk inaktivitet i større grad enn selve aldringsprosessen. Eldre menn og kvinner som tidligere har vært lite aktive, kan svært høyt opp i årene forbedre både kondisjon, utholdenhet, balanse styrke og bevegelighet i tillegg til å ha positiv virkning på forskjellige psykologiske faktorer (Lexell, Frändlin, & Helbostad, 2009b).

Selv om studien til La Gerche (2016) viste at det er mest gunstig å trene med moderat intensitet dersom en vil oppnå maksimale helsegevinster og oppnå høyere levealder, viste studien også til at topprente utøvere lever lenger. Dette er det imidlertid noe mer uenighet om. En studie utført av Seidl & Asplund (2014) viste at overdreven utholdenhetstrening kan føre til hjerteproblemer. Denne formen for hard trening kan føre til det en kaller «Athletes heart». Dette er en tilstand som gjør at venstre og høyre ventrikkel øker i volum.

Veggtykkelsen i venstre ventrikkel og venstre atrial økes. Obduksjoner av eliteutøvere

innenfor maraton som har dødd plutselig under konkurranse, har vist en viss grad av hjerteinfarkt fibrose eller arrdannelse, og som kan tyde på hjertefeil. Seidl & Asplund (2014) konkluderte med at noen utøvere kan være mer utsatt for hjerteproblemer ved varig høy intensiv utholdenhetstrening.

En studie utført av Whyte et al (2008) som publiserte resultatene av en obduksjon på en topp trent idrettsutøver som hadde drevet med løping i over 20 år, støtter konklusjonen til Seidl & Asplund (2014). Denne utøveren opplevde plutselig hjertestans under et maratonløp. Det viste seg her funn av hjerteinfarkt fibrose.

Ut ifra det man vet fra forskning og ulike studier, kan man konkludere med at litt fysisk aktivitet er bedre enn ingen aktivitet, at moderat aktivitet gir store helsegevinster og at det er aldri for sent å begynne.

2.1.9 Sammenheng mellom treningsbelastning og prestasjon i langdistanseløp

Det er gjort undersøkelser som ser nærmere på forholdet mellom treningsmengde og prestasjon til topp trent langdistanseutøvere (Tjelta, 2014). Det viste seg at unge løpere (18-19 år) som ønsket å nå internasjonalt nivå i langdistanseløp, bør løpe > 110 km per uke. For seniorløpere som løper 5000 meter og 10000 meter, viste det seg å være gunstig å ligge mellom 150-200 km per uke. For 1500 meter-løpere viste det seg mest effektivt å ligge på 120-160 km per uke. Studier viste videre at toppresultater på maraton kan oppnås på en «lav volum/høyintensitets-modell» (150-200 km/uke) eller en «høyt volum/lavintensitets-modell» (180-260 km/uke). Begge metoder gir gode resultat.

En annen studie utført av Rabadan et al (2011) rapporterte at spanske mellomdistanseløpere som presterte på nasjonalt nivå i perioden 2000-2008, løp 130-140 km i grunn treningsperioden. Langdistanseløpere på samme nivå hadde en treningsmengde på 160-180 km løpt per uke.

Forskning utført av Ferreira & Rolim (2006) og Jones (2006) viste at de beste maratonløperne har løpt over 250 km/uke i perioder i løpet av treningsåret.

Stellingwerff (2012) studerte treningsmengde, treningsintensitet og matinntak blant maratonløpere på elitenivå over en periode på 16 uker. Graden av intensitet fordelte seg slik:

74% av øktene ble løpt med lav intensitet, 11% med intensitet rundt anaerob terskel, og 15% av øktene ble gjennomført med en fart over anaerob terskel.

Man kan ut ifra resultater fra mange ulike studier konkludere med at treningsutbyttet når det gjelder oppnåelse av prestasjonseffekt, er avhengig av *hvor lenge, hvor ofte og hvor hardt* man trener. Treningsplanlegging og tilpasning av ulike variabler tilknyttet utøveren og de fysiske aktiviteter som utøves, er særdeles viktig for å oppnå gode prestasjoner.

2.1.10 Antall deltakere i mosjonsløp og antall mosjonsløp

Ifølge Goodsell, Harris & Bailey (2013) har deltakelse i langdistanseløp, løp fra 5 km og oppover, i USA økt med mer enn 270% siden 1990.

Det har også i Norge vært en stor økning i *antall deltakere* i mosjonsløp. Holmenkollstafetten, som er det største mosjonsløpet i Norge, har fra 2008 til 2016 hatt en økning i antall deltakere fra 14280 til 35445 (vedlegg 4 og 2).

Oslo Maraton hadde 1978 deltakere ved oppstarten i 1981 (vedlegg 5). Etter at Ingrid Kristiansen og Grete Waitz sprang over målstreken i Oslo Maraton 1984, økte andelen kvinnelige deltakere betraktelig året etter, og joggebølgen spredde seg raskt. Økningen var jevn frem til 1992. Det ble så en nedgang i antall deltakere frem til starten av 2000-tallet. Etter det har økningen vært jevn frem til 2014. Det har i 2015 og 2016 vært en liten nedgang. I Oslo Maraton 2016 deltok 15883 løpere (vedlegg 5). Andelen kvinner som deltok i maraton var 24%, i halvmaraton 45%, på 10 km 68% og på 3 km 65% (Oslo Maraton, 2017).

3- Sjøersløpet er et lokalt eksempel på den økende interessen for mosjonsløp. Det er et halvmaratonløp som arrangeres årlig i Stavanger første helgen i november. Første året, i 2006, stilte 137 deltakere til start. I 2016 deltok 2343 løpere. Økningen i antall deltakere har vært jevn hele tiden, bortsett fra en liten nedgang fra 2015 (vedlegg 3) til 2016 (vedlegg 2).

Også oppslutningen om andre regionale mosjonsløp i Rogaland synes være stigende. Det kan nevnes Siddisløpet (8,2 km) og Sandnes halvmaraton. Det skal sies at Siddisløpet også hadde en liten nedgang fra 2015 (vedlegg 3) til 2016 (vedlegg 2).

Det har også vært stor økning i *antall mosjonsløp* over hele landet. I løpet av de ni siste årene har mosjonsløp med over 500 deltakere økt fra 52 (vedlegg 4) til 107 (vedlegg 2).

2.2 Motivasjon

2.2.1 Noen definisjoner av motivasjon

Motivasjon er et abstrakt begrep som blir benyttet i mange sammenhenger, og som det finnes mange ulike definisjoner av.

Deci & Ryan (2000a, s. 54) sier følgende om det å være motivert: «to be motivated means to be moved to do something». For å vie den tiden som kreves for å gjøre det som skal til, må en ha en drivkraft eller lyst til faktisk å gjøre det. Her vil man handle ut ifra en energisk væremåte. En person som derimot ikke opplever en drivkraft eller inspirasjon til å handle slik at en oppnår det som skal til, kan karakteriseres som umotivert (Ryan & Deci, 2000a).

Graden av motivasjon og hvilke typer motivasjon som dominerer, vil variere fra person til person slik også motivene for å handlingen gjør. Dette vil ha betydning for hvilke holdninger og mål man setter seg i forhold til en bestemt aktivitet (Ryan & Deci, 2000a).

En annen definisjon finner man i Woolfolk (2004, s. 274). Her bli motivasjon definert som en indre tilstand som forårsaker, styrer og opprettholder atferd.

Innen idrett og trening er motivasjon et sentralt tema som blir mye omtalt og brukt i forskjellige situasjoner og sammenhenger. I media hører og leser man om hvordan den vanlige kvinne og mann kan bli motivert for å komme i gang med trening, opprettholde treningen, trene i ferien, sette seg mål for treningen, spise sunnere og mye mer.

Det har blitt utviklet mange ulike motivasjonsteorier for å beskrive hva motivasjon egentlig er og hvordan den kan fremmes. Innen idrettspsykologien har noen teorier mer enn andre fått større oppmerksomhet og innflytelse. I denne delen av oppgaven vil grunnleggende motivasjonsteorier som tar utgangspunkt i helsepsykologiske modeller, være sentrale.

2.2.2 Motivasjonsteorier innen idrettspsykologien

Selvbestemmelsesteorien (SBT) er en svært omfattende motivasjonsteori. Det er en sosialkognitiv teori, utviklet av Deci & Ryan, som ser på motivasjonens betydning ut ifra flere sammenhenger: personlighetsutvikling, selvregulering, basale psykologiske behov, ambisjoner og mål i livet, bevisste prosesser, kulturelle forhold, hvordan en handling kan forstås og virkningen av sosiale miljøer (Deci & Ryan, 2008).

Selvbestemmelsesteorien blir av Deci og Ryan betegnet som en «organismic theory of motivation». Teorien legger vekt på at mennesket er aktivt handlende i sine omgivelser og søker etter å tilfredsstille sine behov og å være effektive (Deci & Ryan, 1985).

Teorien forklarer de situasjonelle og personlige forholdene som fremmer eller hemmer forskjellige typer motivasjon (Ryan & Deci, 2000a, 2000b).

En stor fordel ved å bruke SBT som motivasjonsteori er ifølge Ryan & Deci (2000b), at SBT kan tilpasses de settingene en ønsker å undersøke. Det kan være organisasjoner, arbeidsplasser, skole eller konkurransetekster.

Det finnes tre elementer i SBT som er viktig i en meta-teori som bygger på positiv psykologi. For det første blir mennesket ansett for å ha potensiale til å mestre og påvirke både de indre og de ytre kreftene de møter på, i stedet for å bli passivt kontrollert. For det andre har mennesket et medfødt ønske om å utvikle sine ferdigheter og utsette seg for utfordringer og nye aktiviteter i en søken om å få disse tilfredsstilt. Siste elementet handler om at det medfødte ønsket om utvikling ikke skjer automatisk, men at en negativ utvikling vil kunne oppstå, dersom en befinner seg i et kaotisk, kontrollerende eller avvisende miljø (Deci & Vansteenkiste, 2004).

Sentralt innenfor SBT står tre primære psykologiske grunnbehov som motiverer for menneskelig atferd: *autonomi, kompetanse og tilhørighet*. Ryan & Deci (2007) hevder at opplevelse av disse grunnbehovene er nødvendige forutsetninger for å vedlikeholde og fremme den indre motivasjonen.

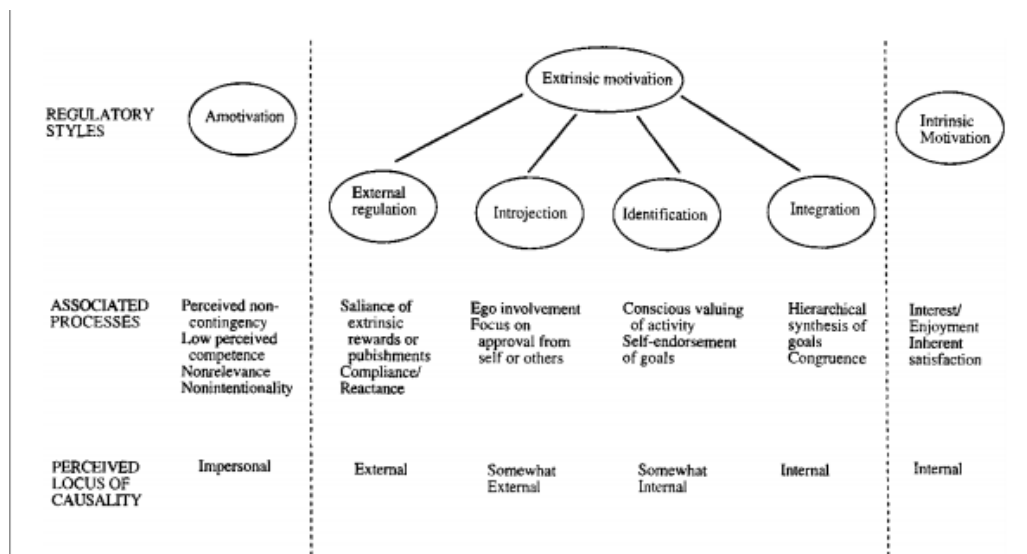
Motivasjonskontinuumet

Selvbestemmelsesteorien skiller mellom ulike motivasjonsformer og atferdsreguleringer.

Slik modellen i figur 2 viser, strekker kontinuumet seg fra a-motivasjon helt til venstre, hvor individet har fullstendig mangel på selvbestemmelse, til indre motivasjon helt til høyre, som

representerer et fullstendig selvbestemt individ. Mellom disse ytterpunktene av atferdsregulering finner vi ytre motivasjon (Deci & Ryan, 2000).

Det mest sentrale skillet i SBT går på den ene siden mellom en *kontrollert motivasjon*, som preges av forpliktelser, press og en følelse av å bli kontrollert, og en *autonom motivasjon*, basert på selvbestemmelse, valgfrihet og lyst på den andre siden. Den autonome motivasjonen består av indre motivasjon, men kan også bestå av en ytre, internalisert motivasjon der folk har identifisert seg med en aktivitets verdi og ideelt sett har den integrert i sin selvfølelse.



Figur 2: Selvbestemmelseskontinuumet (Ryan & Deci, 2000b)

Eksempel på en aktivitet som blir drevet med utgangspunkt i kontrollert motivasjon, og som kan ende med to ytterst forskjellige utfall, kan være to personer som begynner å løpe for å komme i bedre form og for å gå ned i vekt. I det ene eksempelet merker personen ingen forskjell på vekten og opplever det som en negativ tilbakemelding. Dersom dette vedvarer, vil han kunne utvikle en negativ motivasjon og slutte med løpingen.

Den andre personen erfarer etter kort tid vekttap, bedre helse, et godt treningsfellesskap og verdien av å være ute i frisk luft. Løpingen går etter hvert lettere. Han opplever fordelene treningene medfører, og vil kanskje føle løpingen bli mer og mer lystbetont? Hos denne personen er den ytre motivasjon blitt integrert og har klare likheter med indre motivasjon.

Kanskje ender det med at mosjonisten finner glede ved treningen og interesserer seg virkelig for selve løpingen, som i utgangspunktet var ment som en aktivitet for å nå et bestemt mål?

Achievment Goal Theory (AGT): I følge AGT ønsker individene, i denne sammenheng mosjonistene, å vise kompetanse og å unngå å vise inkompetanse. Kriteriene for opplevd suksess eller fiasko vil imidlertid variere fra individ til individ. Ut ifra denne teorien vil noen mosjonister være oppgave-orienterte. Det betyr at de konkurrerer med seg selv og ikke med de andre løperne, de setter seg utfordrende mål som de jobber målrettet mot, og de har ofte høy indre motivasjon. De tilhører et mestringsorientert klima (Ntoumanis, 2001a; Roberts, Treasure, & Conroy, 2007).

De ego-orienterte derimot, er opptatt av å konkurrere med andre, og de har større behov for å være best. De er resultatorienterte og tilhører et prestasjonsorientert klima. De er i stor grad ytre motivert for sin handling (Ntoumanis, 2001a; Roberts et al., 2007).

2.2.3 Ulike typer motivasjon

Indre motivasjon

Ifølge Ryan, Williams, Patrick & Deci (2009) er en aktiv person en som har en tendens til å spontant handle i sine omgivelser og til å utøve sine ferdigheter. Ifølge SBT vil den indre motivasjonen i stor grad påvirke vår tilbøyelighet til å søke utvikling av våre ferdigheter. Den indre motivasjonen øker lyst til å drive aktiviteten gjennom gleden i selve aktiviteten. Man kan si at aktiviteten i seg selv er belønningen, og søken etter egen indre tilfredsstillelse er sentral. Utøveren har selv valgt å delta og selv tatt initiativ til handlingen. Han føler derfor en stor grad av selvbestemmelse. Eksempelvis kan motivet til en utøver som deltar i mosjonsløp, være at han gjennom løping vil utvikle sin egen utholdenhet og kapasitet. En annen løper verdsetter kanskje det sosiale miljøet og tilhørigheten som eksisterer i en løpegruppe. Felles for begge utøverne er at valget om å delta blir tatt på eget initiativ, av egen lyst. Av selvbestemt indre motivasjon.

Hva påvirker den indre motivasjonen?

Indre motivasjon oppstår i relasjon mellom individer og selve aktiviteter. Hvilke aktiviteter vi opplever indre motivasjon ved, vil variere. Cognitive evaluation theory (CET) er en underteorie til SBT som ble utviklet av Deci & Ryan (1985), og som ser på miljømessige og

sosiale faktorer som støtter eller motarbeider utvikling av indre motivasjon. Handlinger og tilbakemeldinger som er med på å styrke en persons autonomi, kompetanse og tilhørighet vil ifølge CET styrke den indre motivasjonen.

Behovet for *autonomi* eller selvbestemmelse tar utgangspunkt i at menneskers handlinger og atferd er selvinitierende og selvregulerende (Deci, 1996). I et autonomistøttende miljø dominerer valgfrihet og egne initiativer og forståelse blir stimulert. Samtidig minimeres behovet for å prestere på en fastsatt måte (Deci & Ryan, 1985). Når individet opplever at det selv kan velge sine handlinger, oppnås autonomi.

Ifølge Deci & Ryan (2002) er *kompetanse* en helt sentral psykologisk faktor for at en aktivitet skal være styrt av indre motivasjon. Kompetanse forklares som det behovet mennesker har for å effektivt samhandle med det miljøet de oppholder seg i, og dermed oppnår ønsket mål og resultat (Deci & Ryan, 2002; Ryan & Deci, 2000a, 2000b). Både individet og konteksten har innflytelse på den indre motivasjonen. Individets egne forutsetninger og miljøets forventninger og reaksjon har sentral rolle (Deci & Ryan, 2002). Ifølge Ntoumanis (2001b) og Standage, Duda & Ntoumanis (2006) er kompetanse den viktigste forutsetningen for indre motivasjon.

Tilhørighet beskriver det behovet mennesker har for å føle seg knyttet til andre mennesker og for å etablere sosiale bånd til andre (Deci & Ryan, 2002; Ryan & Deci, 2000a, 2000b). Når det sosiale miljøet begrenser eller hindrer tilfredsstillelse av behovene, kan den indre motivasjonen synke (Ryan & Deci, 2000b). Selv om kompetanse og autonomi regnes som de mest betydningsfulle behovene, tyder mye på at også tilhørighet og sosiale relasjoner til andre mennesker er av stor betydning når det gjelder oppnåelse og styrking av indre motivasjon (Ryan & Deci, 2000b). Et eksempel på en person som får oppfylt disse tre psykologiske behovene kan være en person som har lyst å komme i form, og som derfor har meldt seg inn i en mosjonistgruppe med kompetent trener. Her får han oppmuntrende, positive tilbakemeldinger og en opplevelse av framgang og mestring samtidig som han opplever tilhørighet og et godt treningsfellesskap med alle i gruppen. Opplevelsen av autonomi, kompetanse og tilhørighet utvikles her i en kontinuerlig prosess, og den indre motivasjonen vedlikeholdes og utvikles ved å holde på med aktiviteten. Dette samsvarer med intervensjonsstudien til Tjelta & Berge (2015) som fant ut at trening i fellesskap med en kompetent trener var av stor betydning for motivasjonen hos mosjonister som skulle delta i halvmaraton.

Ifølge Deci & Ryan (2000b) er det likevel grunn til å tro at tilhørighet ikke alltid spiller en like sterk rolle på den indre motivasjonen som kompetanse og autonomi. Dette fordi folk ofte engasjerer seg i en egen indre motivert aktivitet som i utgangspunktet er en individuell aktivitet. En mosjonist kan for eksempel være så interessert i løping at han ikke trenger å føle en sosial støtte for å holde på med denne aktiviteten. Behovet for tilhørighet er for han av mindre betydning for opprettholdelse av den indre motivasjonen.

På grunn av at disse tre psykologiske behovene, om enn i ulik grad, er en forutsetning for at mennesket skal trives og oppleve et psykisk velvære, vil en hele tiden søke etter å få behovene tilfredsstilt. En vil prøve å unngå situasjoner hvor en utsetter seg for aktiviteter der disse behovene ikke blir oppfylt (Deci & Vansteenkiste, 2004).

Ytre motivasjon

Den ytre motivasjonen gjør seg gjeldende når utøveren utfører aktiviteten, selv om den ikke gir glede i seg selv. Bakgrunnen for å drive aktiviteten er styrt gjennom ytre faktorer som straff, belønning, ros eller annerkjennelse. Den ytre motivasjonen kan variere i forhold til hvor selvbestemt aktiviteten er. Den er inndelt i fire typer reguleringer (Ryan & Deci, 2000b).

Driver en utøver en aktivitet kun basert på å unngå straff eller oppnå belønning, er aktiviteten «*ytre regulert*». Det er den minst selvbestemmende type av ytre motivasjon, og er den ytterstgående motsetning til indre motivasjon (Ryan & Deci, 2000b).

En person som utfører en handling på grunnlag av ytre belønning, mister følelsen av at han selv er årsak til aktiviteten, men føler seg heller som en brikke som ting skjer med (Deci, 1975; Deci & Ryan, 2002; Rand & Universitetet i Oslo Pedagogisk, 1991; Ryan & Deci, 2000b).

Motivasjonen er «*introjeksjonsregulert*» dersom en utøver driver en aktivitet basert på ordrer utenfra, og som presser han til å utføre aktiviteten på en spesiell måte. Utøveren kjenner til eventuelle straffer eller belønninger fra før. Han kan dermed styre aktiviteten slik at han unngår straff eller eventuelt oppnår en belønning (Ryan & Deci, 2000b).

En kan også drive en aktivitet fordi den sees på som nyttig for å oppnå noe annet. Da er den «*identifikasjonsregulert*», og er en mer autonom form for ytre motivasjon. Utøveren driver kanskje en aktivitet med den hensikt å utvikle personligheten, identiteten og egne verdier. Atferden er regulert gjennom identifikasjon med aktiviteten. Han kan for eksempel være

opptatt av å oppnå bedre helse eller ha interesse av vektreduksjon ved å drive utholdenhetstrening. Da blir aktiviteten utført for å oppnå denne effekten, men ikke på bakgrunn av egenverdien (Ryan & Deci, 2000b). Mange mosjonister vil kanskje kjenne seg igjen i en slik beskrivelse og ha denne formen for motivasjon for sine aktiviteter? Dette trenger altså ikke være negativt i seg selv.

Den mest autonome formen for ytre motivasjon er «*integrert regulering*». Den har mange likhetstrekk med indre motivasjon. Den er tatt opp i *selvet* (Piaget), og den er assosiert med positive opplevelser. Men i motsetning til en utøver som er drevet av en indre motivasjon og opplever glede ved å utøve selve aktiviteten, har utøveren i dette tilfellet valgt aktiviteten for å oppnå et bestemt mål, og den blir derfor sett på som en ytre motivasjon (Ryan & Deci, 2000b).

A-motivasjon

I kontrast til den indre motivasjonen er A-motivasjon en tilstand der individer ikke ser hensikten med å være i aktivitet, og dermed mangler motivasjon (Ryan & Deci, 2000b). Ett eksempel kan være en person som ikke ser verdien av å trene eller som har begynt å trene for å gå ned i vekt, men uten resultat. Han mister engasjementet og all motivasjon. Han kjenner seg utav stand til å styre sin adferd på en måte som gir ønskede resultat.

I forhold til denne masterstudien vil det ikke være relevant å se nærmere på denne type fravær av motivasjonen, da mosjonister som et utgangspunkt må ha en eller annen form for motivasjon for å løpe og eventuelt delta i mosjonsløp.

2.2.4 Motivasjon for å løpe

Motivasjon for å utøve forskjellige aktiviteter kan variere fra person til person, også hva angår løping. Det har vært vanskelig å finne tilgjengelige studier som direkte går på motiv for å begynne å løpe og å fortsette med løping, men det foreligger studier som har undersøkt motiv for å mosjonere, noe som løping definitivt går under.

Undersøkelsen gjort av Breivik (1998) viste at de viktigste motivene for å være fysisk aktiv var at det gav fysisk og mentalt overskudd, det var stressforebyggende, det var gøy, det gav helsegevinster, det var vektregulerende og man fikk en opplevelse av sosialt fellesskap.

En annen undersøkelse gjort av Vaage (1999) viste at kvinner mer enn menn var sammen med andre når de utøvde individuelle idretter som jogging, skiaktiviteter, svømming, sykling og gang/marsj. Arbeidskolleger, kvinnelige venner og familie var i stor grad medvirkende faktorer for få de med på mosjonsaktiviteter i fritida. Hvis de måtte mosjonere alene, var de mindre motivert til å fortsette.

Mange mosjonister utsetter seg frivillig for stress og belastning langt over det som er nødvendig for å oppnå helsegevinster (Masters, Ogles, & Jolton, 1993). Hvilke motiver har mosjonsløperen for å utsette seg for denne belastningen?

Clough, Sheperd & Maughan (1989) gjennomførte en spørreundersøkelse på 530 maratonløpere hvor de ønsket å finne motiver for å delta i maratonløp. Blant de viktigste motivene var: opplevelsen av velvære, opplevelsen av sosialt fellesskap, at de likte å utfordre seg selv, at de opplevde status, at de gjorde det på grunn av fitness/helsegevinst og at de følte en slags avhengighet. Fitness/helse- motivet ble rapportert å være den viktigste grunnen til at løperne deltok.

En studie utført av Ogles & Masters (2000) har sammenlignet motiver for deltakelse i maraton hos eldre og yngre menn. Studien viste at eldre løpere i større grad enn de yngre deltok ut i fra et helseperspektiv, på grunn av vektbekymringer, for å finne mening med livet og for å oppleve sosial tilknytning til andre løpere. De yngre løperne var mer opptatt av personlig måloppnåelse og prestasjon. Yngre og eldre deltakere tilbakela omtrent samme totale løpsdistanse i uken, og trente samme antall timer. De eldre trente flere måneder i forkant av løpet, og hadde konkurrert i flere maratoner tidligere.

Ogles, Masters & Richardson (1995) har sett på forskjeller i motiv blant kvinner og menn for å delta i mosjonsløp. Resultatet viste at kvinner i større grad enn menn oppgav kontroll med vekt, ønske om tilhørighet, styrking av selvfølelsen, opplevelse av psykisk mestring og søken etter mening med livet som viktige motiv. Menn ble delt i to grupper: aktive løpere som i større grad var resultatfokusert, og rekreasjonsløpere som mer var opptatt av opplevelsen av psykisk velvære, gode helseeffekter og vektkontroll.

Summers, Sargent, Levey & Murray (1982) studerte 363 middelaldrende mosjonister som deltok i maraton for første gang. De fleste løperne begynte å løpe fordi de ønsket å forbedre fysisk form. Den viktigste faktoren var likevel at de følte det var personlig utfordrende. Å

løpe maraton ble av svært mange rapportert å gi en personlig tilfredsstillende som ble knyttet opp mot positiv avhengighet.

En studie utført av Buning & Walker (2016) har sett på forskjeller i motiv hos deltakere i tradisjonelle mosjonsløp (halvmaraton og helmaraton) versus ikke-tradisjonelle løp som hinderløp eller stafett. De som deltok i halvmaraton og helmaraton var mer motivert for å løpe ut ifra et helseperspektiv. De ønsket å få mentalt overskudd, å ha kontroll med vekten, og å føle seg fysisk attraktiv. Deltakere i ikke-tradisjonelle løp var i større grad motivert av å oppleve sosial tilhørighet, å møte andre mennesker og å dele felles interesser med andre.

En systematisk reviewartikkel av Teixeira, Carraca, Markland, Silva & Ryan (2012) som inkluderte 66 empiriske studier, både eksperimentelle, - tverrsnitt, - og prospektive studier, så på trening i forhold til målorientering, autonomi, behov for tilfredshet og på motiver for fysisk aktivitet. Resultatene viste at det er en positiv sammenheng mellom flere autonome former for motivasjon og trening. Ytre motiver som vekt eller utseende oppleves som kontrollerende og mindre motiverende. Studien viste videre til en konsistens positiv sammenheng mellom flere iboende motiver og mosjon. Fitness/helse viste seg oftere å assosieres med noe negativt. Dette kan i så måte gjenspeile ulike måter som fitness/helse- motiver har blitt operasjonalisert på i dagens samfunn. I ulike medier kommer stadig medisinske råd og anbefalinger om hvordan man kan komme i form og få den perfekte kropp, som for svært mange fører til kroppspress. Forfatterne hevder likevel at det er viktig å være klar over at helsefokus kan føre til mer «positive» bekymringer enn «negative», noe som må sies å være helsefremmende.

2.2.5 Eksempel på hvordan man kan motivere utrente til å løpe og å delta i mosjonsløp

I 2011 innledet Universitet i Stavanger (UIS) v/ Leif Inge Tjelta (dosent, Dr. Philos) og Stavanger Aftenblad et prosjektsamarbeid, der målet var å motivere og trene utrente mennesker og få de i så god form at de skulle kunne delta i løp. Dette var starten på det første SPREK-prosjektet. Prosjektleder ved UIS lagde program og ledet to fellestreninger i uken med intervall- og styrketreningsøkter der alle som ville, kunne delta. I tillegg til fellestreningene ble det publisert artikler som omhandlet prosjektet. Mange «utrente» lesere viste stor interesse. Disse fikk gjennom dette prosjektet motivasjon til å trene for å komme i god form.

Nytt prosjekt ble fulgt opp der flere av deltakerne trente seg opp fra å være «utrent» til å gjennomføre halvmaratonløp (3- Sjøersløpet) (Tjelta & Berge, 2015).

På et spørreskjema etter prosjektperioden som omhandlet motivasjon for å delta i prosjektet, svarte 91% av deltakerne at trening i et fellesskap ledet av kompetent trener var av meget stor betydning.

Disse prosjektene viste at det er et stort potensiale i å kunne øke andelen «fysisk aktive» i den norske befolkning, dersom man tilbyr et treningsfellesskap tilpasset utøvernes nivå, ledet av trenere med kompetanse. Positiv medieomtale og artikler om trening, som leserne lett kunne forstå hadde også stor betydning for lysten til å starte trening og til å delta i løp.

2.2.6 Lidenskap for løping

Mennesker kan oppleve lidenskap på ulike områder og i ulik grad. Man kan for eksempel ha lidenskap for fotografering, matlaging, kunst eller idrett. Mange er lidenskapelig opptatt av løping. Men hva ligger egentlig i begrepet lidenskap?

Vallerand et al (2003), Vallerand & Houliort (2003), og Vallerand & Miquelon (2007) definerer lidenskap som en sterk tilbøyelighet opp mot en aktivitet som en liker, eller til og med elsker, som gir en verdi, og som en bruker masse tid og energi på. Det at aktiviteten har verdi for personen er svært viktig.

Vallerand et al (2003) sier at de som har lidenskap for jogging, ikke bare jogger, men at de er joggere. De har internalisert aktiviteten til sin egen identitet (Vallerand, Roberts, & Treasure, 2012).

Ut ifra SBT, Deci & Ryan (1985), foreslår Vallerand et al (2003) videre at folk kan anslå verdien av en aktivitet ut i fra autonome eller kontrollerte årsaker. Dette fører til to forskjellige typer lidenskap: harmonisk lidenskap eller tvangsmessig lidenskap. Det sentrale er hvilke typer lidenskap en har, og om det er personen eller lidenskapen som har kontrollen i hverdagen. Dersom lidenskap gjør at en føler at livet gir mening, fører det til positiv motivasjon hos mennesket. Vallerand et al (2003, s. 756) sier «Passion can fuel motivation».

Den positive lidenskapen (harmonisk lidenskap) er autonom internalisert. Individet velger selv hvilke aktiviteter det har lyst å drive med, og det er individet selv som har kontroll over

aktiviteten. Slik produseres det en motiverende kraft til å engasjere seg i selve aktiviteten, og det utvikles en egenvilje og personlig anbefaling om å utføre den. Med en slik type lidenskap har aktiviteten en viktig plass i individet sitt liv uten at den blir overveldende, og den er i harmoni med andre aspekter ved individets liv (Vallerand et al., 2003).

Den negative lidenskapen (tvangsmessig lidenskap) er mer kontrollerende og ytre styrt (Vallerand et al., 2003). Den er et resultat av en kontrollert internalisering av aktiviteten i ens identitet. Denne lidenskapen stammer fra en intra og/eller mellommenneskelig press. Dette kan være følelser knyttet til aktiviteten, som for eksempel følelse av sosial aksept eller selvfølelse. Selv om individene liker aktiviteten, føler de seg tvunget til å utføre den. På grunn av at deltakelsen i aktiviteten er ute av personens kontroll, vil dette til slutt ta en stor plass i personens identitet (Vallerand et al., 2003).

I en studie utført av Leedy (2000) undersøkte han aktive løpere sin avhengighet knyttet til å løpe langt opp mot ikke-aktive løpere når det blant annet gjaldt psykisk helse. De aktive løperne ble ansett for å være «forpliktede» løpere eller «rekreasjonsløpere» alt etter hvor mange kilometer de tilbakela i løpet av en uke og antall fullførte langdistanseløp. I begge de to sistnevnte gruppene var *fitness/helse* det viktigste motivet for å løpe.

Undersøkelsen viste at det var langt flere blant de ikke-aktive som hadde hatt angstlidelser og lidd av depresjon (16,2%) sammenliknet med de aktive løperne (4%).

Når det gjaldt motivasjon blant de aktive for å løpe, hadde de «forpliktede» løperne en signifikant høyere samlet score på å ta vare på helsen, at løpingen var utfordrende og behovet for alenetid sammenliknet med «rekreasjonsløperne». Å ta vare på helsen var det sterkeste motivet for å løpe i begge gruppene. De «forpliktede» løperne oppgav å ha opplevd mindre angst og depresjon enn «rekreasjonsløperne». Kvinner rapporterte å være mer forpliktet til trening enn menn.

Studien viste at det å være forpliktet og dedikert til trening ikke trenger bety at man er negativ avhengig. Færre angstlidelser og mindre depresjon blant de «forpliktede» aktive skulle underbygge det Sharkey (2001) sier om at avhengighet kan fungere som terapi, akkurat som aktiviteten bidrar til å redusere angst og depresjon.

2.2.7 Hvor går skillet mellom positiv avhengighet og negativ avhengighet i forhold til løping?

Begrepet *avhengighet* blir brukt i mange sammenhenger og finnes i ulike former og styrke. Glasser (1976) deler begrepet opp i positiv avhengighet og negativ avhengighet. Positiv avhengighet fører til psykisk velvære og økt fantasi og kreativitet, mens negativ avhengighet i denne sammenhengen forbindes med rusmisbruk som kan forårsake personlige og sosiale problemer.

Trening kan også føre til avhengighet, og som i verste fall kan utvikle seg i sykkelig retning.

Ifølge Lichtenstein (2010) rammer treningsavhengighet ofte en liten gruppe mennesker. For denne lille gruppen endrer den sunne livsstilen seg til å bli en sykkelig besettelse av mosjon, og de får aldri trent nok.

Lichtenstein (2013) gir eksempler på faresignaler og symptomer på treningsavhengighet:

- Hvis trening oppfattes som det viktigste i livet og alt annet settes til side.
- Hvis man fortsetter treningen til tross for sykdom og skader.
- Hvis man stadig øker treningsmengden og aldri blir helt tilfreds.
- Hvis man blir irritert og rastløs om man mister en treningsøkt.
- Hvis man ikke klarer å redusere treningsmengden.
- Hvis treningen gir konflikter med familien og venner, og disse blir bekymret og tilsidesatt.
- Hvis man øker mengden av trening, men blir likevel aldri helt tilfreds.
- Hvis man trener mye, ofte daglig eller flere ganger om dagen.

Sharkey (2001, s. 41) mener enhver aktivitet kan bli drevet av en positiv avhengighet, så lenge den oppfyller noen kriterier:

- Man gjør det omtrent en time daglig.
- Det er enkelt å utføre, og det krever lite mental anstrengelse.
- Man kan utføre aktiviteten alene, men også sammen med andre.
- Man tror aktiviteten har noen fysiske eller mentale effekter.

- Man tror at dersom man fortsetter, vil man bli bedre.
- Man kan gjøre aktiviteten uten å kritisere seg selv.

Det kan være vanskelig å sette en grense for når sunn treningsatferd går over til å bli sykkelig overtrening. Faren ved å sette en slik grense kan være at noen mosjonister, som opplever både fysiske- og psykiske helsegevinster ved mer trening enn det for eksempel helsemyndighetene anbefaler, kan føle seg sykelliggjort.

Sharkey sier, som tidligere nevnt, at avhengighet til løping kan fungere som terapi, akkurat som aktiviteten bidrar til å redusere angst og depresjon (Sharkey, 2001).

3.0 Metode

I metodedelen redegjøres det for de metodiske valgene som er blitt tatt for denne oppgaven. Det vil videre bli gått gjennom hvilke prosedyrer som er blitt brukt under innsamling og behandling av data. Spørsmål knyttet til dataens kvalitet vil være en sentral del av drøftingen. Avslutningsvis vil det bli sett på aktuelle problemstillinger knyttet til de forskningsetiske vurderingene.

3.1 Studiedesign

Det finnes flere metodiske tilnærminger en kan bruke når en skal gjennomføre empiriske undersøkelser. Metodene har sine styrker og svakheter. Det sentrale er at den metodiske tilnærmingen en bruker, samsvarer med den problemstillingen som er for undersøkelsen eller oppgaven. Ifølge Jacobsen (2015, s. 89) er det særlig to spørsmål man må tenke gjennom før man velger design. For det første må man ta stilling til den interne gyldigheten. Det vil si i hvor stor grad beskrivelsen av en undersøkelse er sann eller «virkelighetsnær», og i hvor stor grad man har dekning i data for konklusjoner knyttet til årsak og virkning (kausaltitet). For det andre må en være klar over den eksterne gyldigheten. Det vil si i hvor stor grad man kan generalisere funn fra undersøkelsen.

Hensikten med kvantitative metoder er ifølge Jacobsen (2015, s. 251), «å få inn informasjon som lett kan systematiseres, og som kan legges inn på datamaskiner i standardisert form slik at man kan analysere mange enheter samlet». I den foreliggende undersøkelsen ble det valgt en kvantitativ tilnærming og et stort utvalg fordi det her skulle undersøkes hvilke motiver halvmaratonløperne har for å løpe og for å delta i halvmaraton. Det skulle også undersøkes hvilke faktorer som spilte inn på løperens bestetid. Slik det fremkommer av denne problemstillingen, er det ønsket å si noe om halvmaratonløperne generelt. For å generalisere resultatet er det av stor betydning å ha et stort representativt utvalg. Den kvantitative tilnærmingen skulle i så henseende være godt egnet.

Ettersom oppgaven sitt formål blant annet bestod i å kartlegge faktorer som motiverer halvmaratonløperne til å løpe og til å delta i løp, ble undersøkelsen gjennomført som en survey. Dette er en hensiktsmessig metode å bruke dersom en skal undersøke sosiale fakta, meninger og holdninger i større utvalg (Befring, 2002). En må imidlertid være klar over

mulige «farer» en Survey-undersøkelse kan medføre og prøve å unngå disse i størst mulig grad. Svarprosenten kan bli lav, noe som vil være problematisk med tanke på generaliserbarheten til undersøkelsen. Det kan også være en fare for at spørsmålene kan mistolkes.

3.2 Populasjon og utvalg

Ifølge Kleven et al (2011) er et utvalg en undergruppe av hele populasjonen. Når man skal gjennomføre undersøkelser, er det ønskelig at denne undergruppen er et representativt utvalg, og i så henseende så lik populasjonen som mulig. På denne måten kan man ut ifra de resultatene man får, trekke slutninger som tilnærmet skulle representere hele populasjonen, som i foreliggende undersøkelse var avgrenset til å gjelde halvmaratonløperne sine treningsvaner, motivasjon og holdninger i Stavangerområdet.

Arrangøren for 3-Sjøersløpet, et halvmaratonløp i Stavanger, ble kontaktet, og det ble spurt om tillatelse til å utføre en spørreundersøkelse på fjorårets deltakere (2016), totalt 2346 deltakere. Det ble antatt at man da ville få innhentet mest mulig informasjon på et stort hensiktsmessig utvalg. Det ble derfor ikke gjort noen utvalgskriterier bortsett fra at de som deltok, var deltakere over 16 år av 2016-utgaven av 3-Sjøersløpet.

Spørreskjemaet ble sendt ut elektronisk. 884 deltakere gjennomførte undersøkelsen, 547 menn og 337 kvinner.

Tabell 2: Kjønn og alder		
Aldergrupper (år)	Kjønn	
	Menn	Kvinner
<20	7	14
20 – 29	47	44
30 – 39	137	99
40 – 49	209	116
50 – 59	118	59
>60	29	5
Totalt	547	337

3.3 Inklusjonskriterier

- Menn og kvinner over 16 år
- Menn og kvinner mellom 16 og 40 år når det gjaldt spørsmål om motiver og følelser knyttet opp mot bestetider
- Deltakelse i 3-Sjøersløpet 2016

3.4 Spørreskjemaet

Til undersøkelsen er det brukt et validert spørreskjema som er brukt i en nasjonal kartlegging i USA (Running USA, 2015). På grunn av at denne surveyundersøkelsen er utformet for løpere i USA, kan det eksistere noen kulturelle og språklige utfordringer i oversettingsfasen (Gjersing, Caplehorn, & Clausen, 2010). Av den grunn ble en del spørsmål omformulert og endret til å passe mer inn i den foreliggende undersøkelsen. Spørreskjemaet ble også kortet en del ned i håp om å øke svarprosenten.

Spørreskjemaet består av totalt 34 spørsmål. Første siden har et informasjonsskriv om undersøkelsen, der deltakerne også tar stilling til om de vil være med eller ikke.

Innledningsvis blir det stilt spørsmål knyttet til treningsmengde. Videre blir det stilt spørsmål som skal belyse motiver, innstillinger og følelser halvmaratonløperne har for å drive med løping. Det blir stilt spørsmål knyttet til løpserfaring, og noen spørsmål blir knyttet til ernæring og deltakernes forhold til det.

Spørreskjemaet ble utformet som et Web-basert spørreskjema. Innsamling av denne type data kan gjøres på forskjellige måter. En kan for eksempel legge spørreskjemaet ut på en hjemmeside som deltakerne kan besøke, eller en kan sende skjemaet via e-post med lenke (Jacobsen, 2015). Jeg sendte skjemaet til arrangør av 3-Sjøersløpet som videre sendte link på e-post til deltakerne. Slik avgrenset jeg svarene til kun å gjelde deltakerne i 3-Sjøersløpet.

3.5 Validitet og reliabilitet

Begrepsvaliditet er ifølge Jacobsen (2015) en av de store utfordringene vi står overfor når vi bruker spørreskjemaer med faste svaralternativer. Det vil si at det er en fare for at spørsmålene ikke måler det vi ønsker de skal måle. Det er av stor betydning at de som deltar i spørreundersøkelsen forstår innholdet i spørsmålene og begrepene vi ønsker å måle.

Ifølge Jacobsen (2015) er det flere ting vi kan gjøre for å styrke begrepsvaliditeten. Vi kan eksempelvis samsnakke med kollegaer eller fagpersoner og få deres syn på om spørsmålene virker hensiktsmessige. Hvis disse mener begrepene og spørsmålene høres meningsfulle ut, er dette første form for validering. Det kan også gjennomføres en pilotundersøkelse.

I forkant av utsendelsen av spørreskjemaet rådførte og diskuterte jeg spørreskjemaet med flere fagpersoner ved idrettsseksjonen ved Universitetet i Stavanger. Det ble også gjennomført en pilotundersøkelse på studenter ved masterprogrammet idrett og kroppsøving ved samme universitet. Etter pilotundersøkelsen ble spørsmål og begreper diskutert med studenter og fagpersoner.

En annen styrke ved spørreskjemaet var at det var utformet med utgangspunkt i et validert spørreskjema, selv om det i den forbindelse kan, som nevnt, eksistere kulturelle eller språklige utfordringer i oversettingsfasen.

I og med at spørreskjemaet ble sendt ut i forkant av 3-Sjøersløpet 2016, har ikke tidene på deltakerne i 2016 blitt registrert. Når motiver og følelser skulle sammenlignes mot bestetider, valgte jeg etter råd fra veileder å avgrense utvalget til kun å se på bestetidene for deltakerne under 40 år. Dette fordi det er større sannsynlighet for forskjeller i bestetider og nåværende prestasjonsnivå ved økende alder. Eksempelvis vil en person som er over 70 år, og som har løpt på høyt nivå i ung alder, rapportere om bestetiden han da fikk. Dette hadde ikke vært noe problem hvis undersøkelsen hadde blitt gjennomført etter at deltakerne hadde fullført løpet.

Den eksterne validiteten sier noe om generaliserbarheten til resultatene (Jacobsen, 2015). I hvilken grad kan vi ut ifra resultatene fra denne ene undersøkelsen si at disse representerer hele populasjonen, i denne sammenheng den «vanlige» halvmaratonløperen i Stavangerområdet. Høy svarprosent ville øke sannsynligheten for at den eksterne validiteten ble ivaretatt og dermed kunne generaliseres.

884 deltakere av totalt 2346 gjennomførte undersøkelsen, en svarprosent på 37,7%. I etterkant av undersøkelsen ble det innhentet statistikk på totalt antall påmeldte deltakere blant kvinner og menn og i de ulike aldersgrupper i 3-Sjøersløpet 2016. Antall deltakere blant kvinner og menn og i de ulike aldersgrupper i foreliggende studie viste seg å samsvare godt prosentvis med nevnte statistikk (vedlegg 6 og 7). Undersøkelsen må dermed sies å ha representativt utvalg for deltakerne i 3-Sjøersløpet, og det skulle kunne gi et godt bilde av halvmaratonløperne i Stavangerområdet.

Reliabilitet dreier seg om i hvor stor grad undersøkelsen er pålitelig og troverdig (Jacobsen, 2015). Ville for eksempel resultatet blitt det samme om man gjennomførte undersøkelsen en uke senere?

Jacobsen nevner noen punkt som kan påvirke reliabiliteten (Jacobsen, 2015). For det første handler det om hvordan man utformer spørreskjemaet. Jo flere feil man gjør i utformingen, desto mindre kan man stole på resultatene. Spørreskjema var validert, men måtte som nevnt, oversettes og forandres noe. Dette ble gjort i samarbeid med veileder og fagpersoner. Som tidligere nevnt ble undersøkelsen også pilottestet blant idrettsstudenter. Dette skulle være med på å styrke reliabiliteten.

En annen faktor som kan påvirke reliabiliteten ved spørreundersøkelser er, ifølge Jacobsen (2015) trekk ved den konteksten respondenten befinner seg i når spørreskjemaet besvares, og at man ikke vet hvem som faktisk kan ha fylt ut skjemaet. For å sikre best mulig at rette vedkommende svarte på undersøkelsen, ble spørreskjemaet sendt til private e-postadresser til deltakerne av 3-Sjøersløpet. For å få tilgang til skjemaet, måtte deltakerne dermed logge seg inn med brukernavn og passord.

Jacobsen (2015) nevner også faren ved at de som skal behandle data ikke innehar nok statistisk kunnskap som trengs for å få ut den faktiske informasjonen som ligger i dataene. Analysedelen ble kvalitetssikret gjennom tett samarbeid med veileder og fagperson. Det ble utformet flere forskjellige tester. De endelige testene ble vurdert til å være de best egnede til å måle det studien ønsket å måle.

3.6 Databehandlinger og analyser

Spørreskjemaet ble utformet i analyseverktøyet SurveyXact. Etter at alle svarene var kommet inn, ble Microsoft Excel og statistikkprogrammet SPSS brukt for å lage tabeller og grafer. For å undersøke motiv hos de forskjellige aldersgruppene ble det brukt en Mann-Whitney test. Dette er en test som er godt egnet å bruke når du skal sammenligne forskjellen mellom **to** grupper. Den er ikke-parametrisk, og bruker median for å sammenligne gruppene (Pallant, 2010). Det ble derfor sammenlignet to og to aldersgruppene mot hverandre.

Det ble brukt en independent sample t-test for å sammenligne kjønn og motiv. Dette er en godt egnet test å bruke når du ønsker å sammenligne gjennomsnitt fra to forskjellige grupper (Pallant, 2010). Det ble brukt en Kruskal-Wallis test for å sjekke om resultatet var signifikant.

Pearsons r korrelasjonstest ble brukt for å se på ulike sammenhenger mellom motiver og følelser mot bestetider, treningsmengde, treningsalder og KMI. Pearsons korrelasjonskoeffisient måler verdier mellom -1 til +1. En positiv korrelasjon (+) får en dersom følgene av at en variabel øker, gjør at den andre variabelen også øker. En negativ korrelasjon (-) får vi dersom konsekvensen av at den ene variabelen øker er at den andre synker (Pallant, 2010). Styrken på korrelasjonen måles gjennom verdien på Pearsons r. Liten korrelasjon finner vi mellom .10 - .29, medium korrelasjon finner vi mellom .30 - .49, og en stor korrelasjon finner vi mellom .50 – 1.0.

For å bestemme størrelsen på forskjellen mellom kjønn, ble «effect size» (Cohen's d) beregnet, hvor $d = 0.2$ er liten, $d = 0.5$ middels, og $d = 0.8$ stor (Pallant, 2010). Det statistisk signifikante nivå ble satt til $p < 0,05$, og resultatene ble presentert som gjennomsnitt og standardavvik.

3.7 Litteratursøk

Ved å bruke søkemotorene til Universitetsbiblioteket i Stavanger får en tilgang til flere tusen vitenskapelige tidsskrifter i godkjente databaser. Det ble utført litteratursøk i databasene Google Scholar og SportDiscus. For å avgrense søket brukte jeg nøkkelordene motiv, motivasjon, løp, halvmaraton, maraton, lidenskap, avhengighet og helse.

3.8 Forskningsetiske vurderinger

De forskningsetiske retningslinjene for samfunnsfag, humaniora, juss og teologi inneholder retningslinjer man som forsker må forholde seg til når man utfører forskning der personer er med i undersøkelsen (NESH, 2016).

Hvordan har jeg forholdt meg til relevante forskningsetiske problemstillinger i foreliggende studie:

Informert samtykke: På førstesiden av spørreskjemaet ble det utformet informasjonsskriv til deltakerne. Her ble det kort beskrevet bakgrunn og formål med studien, hva deltakelse i studien innebar og hva som skjedde med informasjonen som ble hentet inn fra deltakerne. Det ble videre presisert at deltakelse i studien var frivillig og anonym.

Konfidensialitet: Alle svar i studien var anonyme. For å sikre anonymiseringen ble det etablert en link via UIS sin server, og sendt til arrangør av 3- Sjøersløpet som videre sendte ut skjemaet til e-post adressene til deltakerne.

Meldeplikt: Prosjektnummer 49934 er meldt inn og godkjent av Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD).

4.0 Resultater

I denne delen vil resultatene fra den foreliggende undersøkelsen blant halvmaratonløperne som deltok i 3- Sjøersløpet 2016, bli forelagt.

Resultatene bli presentert i form av figurer og tabeller.

Figurer blir brukt til å presentere data fra aldersgrupper. På bakgrunn av at en ikke kan lese tallene fra figurene, vil de mest påfallende og signifikante forskjeller i og mellom aldersgruppene bli nærmere kommentert.

Tabeller blir brukt for å presentere resultatene fra kjønn, og disse blir kort kommentert. De ble kodet fra 1-5, der laveste score er svært uenig og høyeste score er svært enig.

Tabeller blir også brukt for å presentere resultatene fra korrelasjonsanalysen. Disse blir nærmere beskrevet og drøftet i diskusjonen.

4.1 Motiv

4.1.1 Alder og motiv for å begynne med løping

Figur 3 viser de viktigste motivene for å begynne med løping hos de forskjellige aldersgruppene.

For å forbedre seg i en annen sport: De under 20 scoret signifikant høyere enn alle andre aldersklasser ($p < 0,05$). De mellom 20-29 scoret her også signifikant høyere enn aldersklassen 60-69 ($p < 0,05$).

Ønske om å konkurrere og måle krefter med andre: De under 20 og de mellom 20-29 scoret høyest og omtrent likt, tett fulgt av gruppene mellom 30-39 og 50-59. De under 20, og de mellom 20-29, 30-39 og 50-59 scoret signifikant høyere enn de mellom 40-49 ($p < 0,01$).

For å holde/gå ned i vekt: De mellom 40-49 scoret høyest, men kun signifikant i forhold til de mellom 20-29 ($p < 0,05$).

Helsemessige grunner: Det var en signifikant forskjell mellom aldersgruppene 20-29 og 30-39 sammenlignet med gruppen 50-59, som vektla dette høyest ($p < 0,05$). De under 20 scoret lavest.

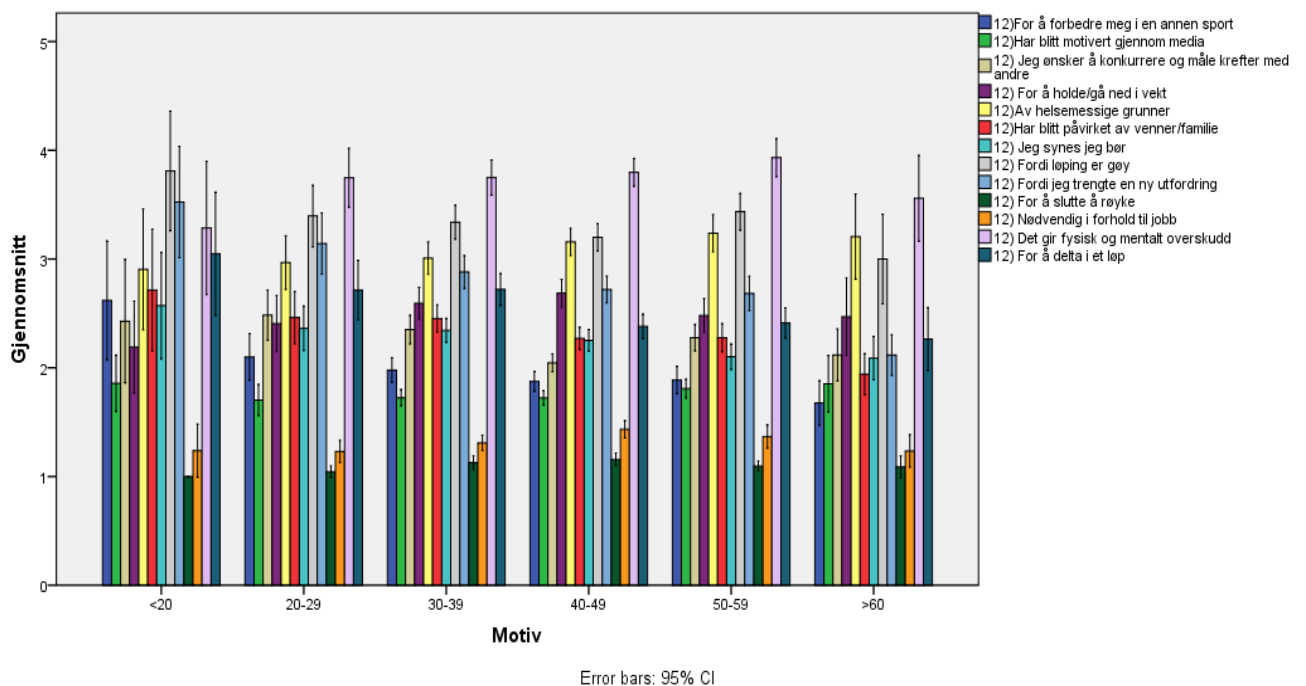
Påvirket av venner/familie: De over 60 var i minst grad blitt påvirket av venner og familie og scoret her signifikant lavere enn aldersgruppene under 20, og de mellom 20-29 og 30-39 ($p < 0,05$).

Jeg synes jeg bør: De under 20, og de mellom 20-29 og 30-39 oppgav dette motivet signifikant høyere enn aldersgruppene 50-59 ($p < 0,05$).

Løping er gøy: I aldersgruppen under 20 var dette motivet signifikant høyere enn hos aldersgruppene 40-49 ($p < 0,05$) og de over de 60 ($p < 0,05$). Aldersgruppen 50-59 scoret her også signifikant høyere enn aldersgruppene 40-49 ($p < 0,05$) og de over 60 ($p < 0,05$).

Trengte ny utfordring: De under 20 scoret signifikant høyere enn aldersgruppene 30-39, 40-49, 50-59 ($p < 0,05$) og over 60 ($p < 0,01$). Forskjellen var også signifikant høyere for aldersgruppen 20-29 i forhold til de mellom 40-49, 50-59 ($p < 0,05$) og de over 60 ($p < 0,05$). De mellom 40-49 og 50-59 scoret også signifikant høyere enn de over 60 ($p < 0,05$).

Fysisk og mentalt overskudd: For alle aldersgrupper utenom de under 20 var dette det viktigste motivet for å begynne med løping. Aldersgruppen 40-49 og 50-59 scoret her signifikant høyere enn aldersgruppen under 20 ($p < 0,05$).



Figur 3: Alder og motiv for å begynne med løping

4.1.2 Kjønn og motiv for å begynne med løping

Tabell 3 viser menn og kvinners motiv for å begynne med løping. Det viktigste motivet for å begynne å løpe var hos både menn og kvinner at det gir fysisk og mentalt overskudd, men kvinner scoret signifikant høyere enn menn ($p < 0,01$). At løping var gøy, viste seg også å være en viktig motivasjonsfaktor for begge kjønn, men også her scoret kvinner signifikant høyere enn menn ($p < 0,01$). Helsegevinster og vektkontroll var viktige faktorer for begge kjønn. Det var ingen signifikant forskjell mellom kjønnene. Menn scoret signifikant høyere enn kvinner på konkurransemotiv ($p < 0,01$). Kvinner scoret signifikant høyere enn menn på familie og venners påvirkning ($p < 0,01$).

	Menn	Kvinner				
	Gjennomsnitt (SD)	Gjennomsnitt (SD)	Difference (SD)	95% CI	<i>p</i> value (KWT)	Cohen's <i>d</i>
For å forbedre meg i en annen sport	1,95 (,865)	1,92 (,921)	,034 (,061)	-,087 – ,154	,303	0,03
Har blitt motivert gjennom media	1,72 (,568)	1,79 (,670)	-,074 (,042)	-,157 – ,009	,180	-0,11
Jeg ønsker å konkurrere og måle krefter med andre	2,36 (,957)	2,02 (,782)	,344 (,062)	,222 – ,465	,000	0,39
For å holde/gå ned i vekt	2,58 (1,155)	2,55 (1,108)	,032 (,079)	-,123 – ,186	,496	0,02
Av helsemessige årsaker	3,06 (1,133)	3,18 (1,184)	-,120 (,080)	-,276 – ,037	,178	-0,19
Har blitt påvirket av venner eller familie	2,22 (,861)	2,53 (1,101)	-,305 (,066)	-,435 – -,175	,000	-0,31
Jeg synes jeg bør	2,24 (,865)	2,29 (,908)	-,056 (,061)	-,175 – ,064	,477	-0,05
Fordi løping er gøy	3,17 (1,167)	3,54 (1,230)	-,362 (,082)	-,524 – -,200	,000	-0,30
Fordi jeg trengte en ny utfordring	2,72 (1,096)	2,91 (1,260)	-,181 (,080)	-,339 – -,023	,066	-0,16
For å slutte å røyke	1,13 (,441)	1,11 (,475)	,019 (,031)	-,042 – ,081	,172	0,04

Nødvendig i forhold til jobb	1,38 (,704)	1,31 (,551)	,069 (,045)	-,019 – ,157	,337	0,11
Det gir fysisk og mentalt overskudd	3,59 (1,214)	4,10 (1,161)	-,509 (,083)	-,671 – -,347	,000	-0,43
For å delta i et løp	2,53 (1,044)	2,51 (1,169)	,029 (,076)	-,120 – ,177	,151	0,02
KWT = Kruskal-Wallis tests						

4.1.3 Alder og motiv for å fortsette med løping

Figur 4 viser ulike motiv for å fortsette med løping hos de forskjellige aldersgruppene.

Løping er gøy: Dette var et viktig motiv hos alle aldersgrupper. Aldersgruppen under 20 scoret signifikant høyere enn alle andre grupper her ($p < 0,05$). Aldersgruppene 20-29 og 30-39 scoret signifikant høyere enn de over 60 ($p < 0,05$).

Kontrollere vekten: De mellom 40-49 scoret høyest, men forskjellen var kun signifikant til de under 20, som scoret lavest ($p < 0,05$).

Å ha alenetid: Høyest score blant deltakere mellom 30-39. De scoret signifikant høyere enn aldersgruppene 40-49 ($p < 0,05$), 50-59 og over 60 ($p < 0,01$). De mellom 20-29 og 40-49 scoret signifikant høyere enn aldersgruppene 50-59 og over 60 ($p < 0,05$).

Løping er personlig utfordrende: De over 60 scoret signifikant lavere enn alle andre aldersgrupper. Viktigste for de mellom 20-29 og 30-39. De mellom 30-39 scoret signifikant høyere enn de mellom 40-49, 50-59 ($p < 0,05$) og over 60 ($p < 0,01$). De mellom 20-29 scoret signifikant høyere enn de mellom 40-49 ($p < 0,05$) og over 60 ($p < 0,01$).

Løping gir bedre selvtillit: Dette var viktigere motiv blant de yngre løperne enn blant de eldre. Aldersgruppen 20-29 scoret signifikant høyere enn aldersgruppene 40-49, 50-59 ($p < 0,05$) og over 60 ($p < 0,01$). Over 60 scoret signifikant lavere enn alle andre aldersgrupper.

Sosialt fellesskap: Deltakerne under 20 scoret signifikant høyere enn alle andre aldersgrupper ($p < 0,05$). Det var ingen større forskjeller mellom de andre gruppene.

Løping minsker stress: Signifikant høyere for aldersgruppene 20-29, 30-39 og 40-49 i forhold til de over 60 ($p < 0,05$).

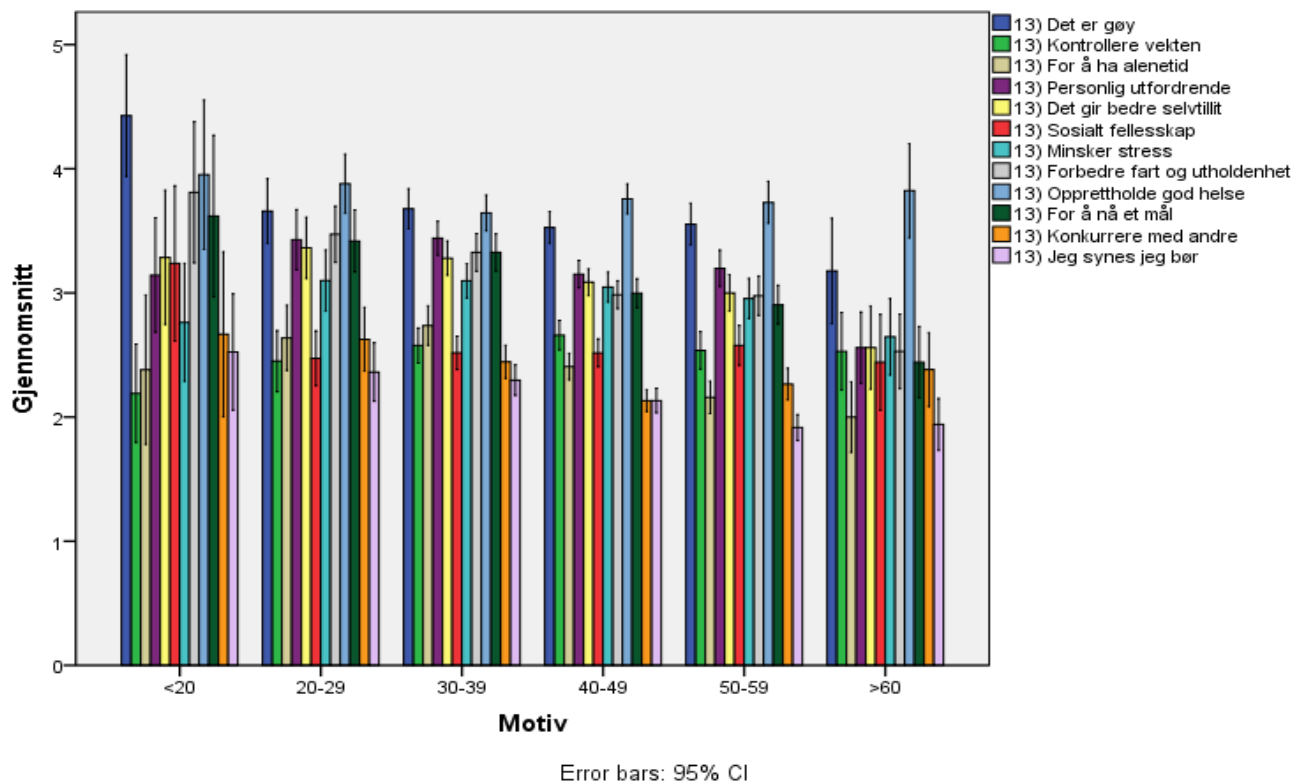
Forbedre fart og utholdenhet: Motivet ble svakere med alderen. De over 60 scoret signifikant lavere enn alle andre aldersgrupper. For de under 20 var dette også signifikant høyere enn for aldersgruppene 40-49, 50-59 ($p<0,05$) og over 60 ($p<0,01$). De mellom 20-29 og 30-39 scoret også signifikant høyere enn aldersgruppene 40-49, 50-59 og over 60.

Opprettholde god helse: Alle aldersgruppene hadde rangert dette som det viktigste motivet unntatt gruppene under 20 og de mellom 30-39, hvor begge hadde det som nummer 2.

For å nå et mål: Dette motivet avtok med alderen. De over 60 scoret signifikant lavere enn alle andre aldersgrupper. De under 20 scoret signifikant høyere i forhold til aldersgruppen 50-59 ($p<0,05$), mens de mellom 20-29 og 30-39 scoret signifikant høyere enn 40-49 ($p<0,05$) og 50-59 ($p<0,01$).

Konkurrere med andre: Viktigst for aldersgruppen 20-29. De scoret signifikant høyere enn aldersgruppene 40-49 ($p<0,01$) og 50-59 ($p<0,05$). De mellom 30-39 scoret signifikant høyere enn de mellom 40-49 ($p<0,01$). De mellom 40-49 scoret lavest av alle gruppene.

Jeg synes jeg bør: Motivet ble svakere med alderen, bortsett fra litt høyere score blant de over 60 sammenlignet med de mellom 50-59. De under 20 oppgav å være i signifikant større grad motivert i forhold til de mellom 40-49, 50-59 og de over 60 ($p<0,05$). Også aldersgruppen 30-39 oppgav å være signifikant mer opptatt av dette enn de mellom 40-49 ($p<0,05$), 50-59 ($p<0,01$) og de over 60 ($p<0,01$). De mellom 20-29 scoret signifikant høyere enn de mellom 50-59 ($p<0,05$).



Figur 4: Alder og motiv for å fortsette med løping

4.1.4 Kjønn og motiv for å fortsette med løping

Tabell 4 viser at det viktigste motivet for å fortsette med løping for begge kjønn var for å opprettholde god helse. Det minst viktige motivet var jeg synes at jeg bør.

Kvinner scoret signifikant høyere enn menn på motivene det er gøy ($p < 0,01$), for å ha alenetid ($p < 0,01$), personlig utfordrende ($p < 0,01$), det gir bedre selvtillit ($p < 0,01$), sosialt fellesskap ($p < 0,01$), minsker stress ($p < 0,01$), opprettholde god helse ($p < 0,01$). På motivet konkurrere med andre scoret menn signifikant høyere enn kvinner ($p < 0,01$).

Tabell 4: Menn og kvinners motiv for å fortsette med løping						
	Menn	Kvinner				
	Gjennomsnitt (SD)	Gjennomsnitt (SD)	Difference (SD)	95% CI	p value (KWT)	Cohen's <i>d</i>
Det er gøy	3,42 (1,185)	3,87 (1,198)	-,449 (,082)	-,611 – -,288	,000	-0,38
Kontrollere vekten	2,52 (1,045)	2,67 (1,126)	-,146 (,074)	-,292 – -,000	,155	-0,13
For å ha alenetid	2,34 (1,003)	2,64 (1,198)	-,301 (,075)	-,448 – -,155	,000	-0,27
Personlig utfordrende	3,13 (1,001)	3,43 (1,104)	-,296 (,072)	-,438 – -,155	,000	-0,28
Det gir bedre selvtillit	3,00 (1,005)	3,34 (1,092)	-,340 (,072)	-,481 – -,199	,000	-0,32
Sosialt fellesskap	2,43 (0,958)	2,71 (1,205)	-,282 (,073)	-,426 – -,139	,000	-0,25
Minsker stress	2,89 (1,005)	3,25 (1,212)	-,362 (,075)	-,509 – -,214	,000	-0,32
Forbedre fart og utholdenhet	3,06 (1,084)	3,23 (1,145)	-,171 (,077)	-,321 – -,020	,051	-0,15
Opprettholde god helse	3,61 (1,112)	3,94 (1,119)	-,331 (,077)	-,482 – -,179	,000	-0,29
For å nå et mål	3,07 (1,097)	3,17 (1,207)	-,089 (,079)	-,244 – -,065	,730	-0,08
Konkurrere med andre	2,40 (1,003)	2,17 (0,890)	,229 (,066)	,098 – -,359	,000	0,24
Jeg synes at jeg bør	2,16 (0,888)	2,15 (0,973)	,013 (,064)	-,112 – -,138	,439	0,01

KWT = Kruskal-Wallis tests

4.1.5 Alder og motiv for å delta i konkurranseløp

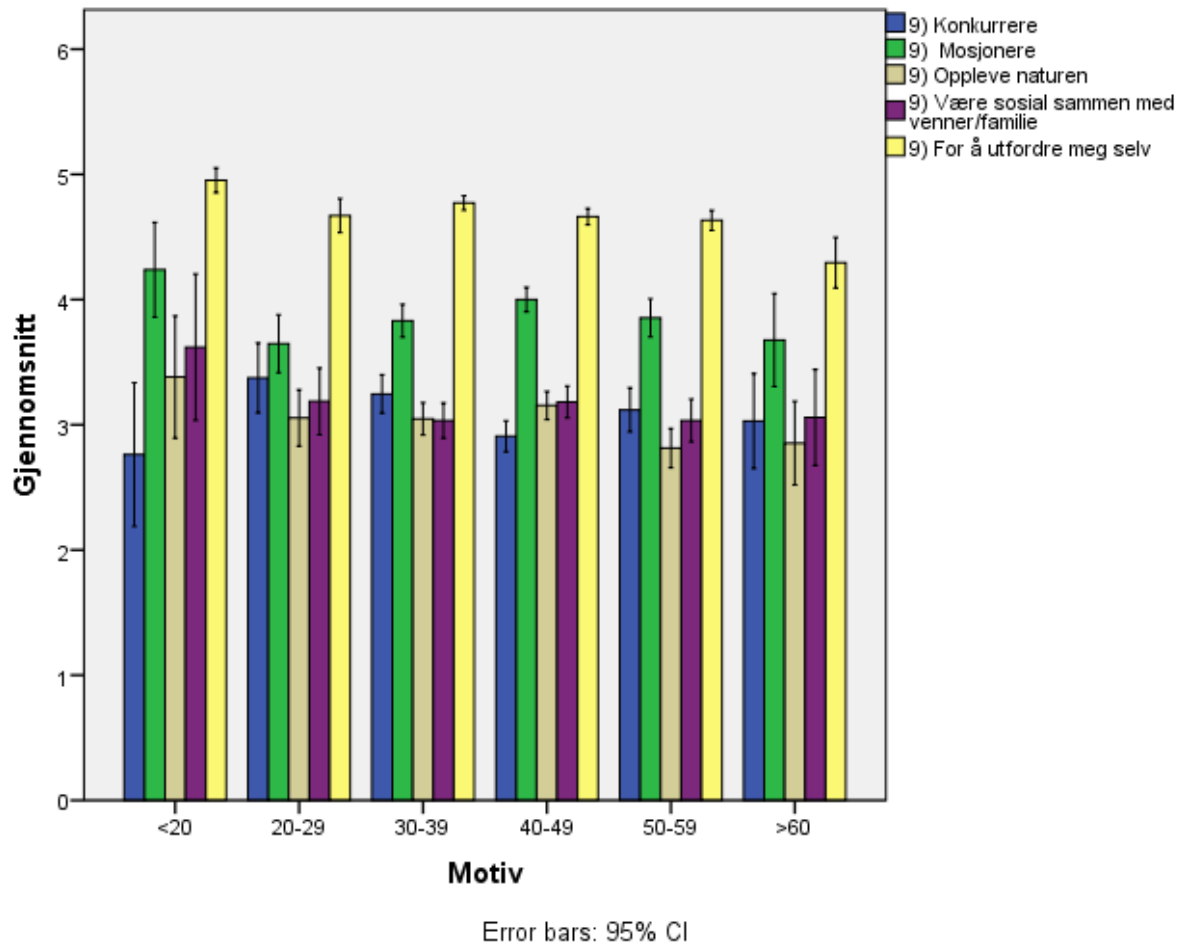
En kan lese ut ifra figur 5 at det viktigste motivet for alle aldersgruppene var å utfordre seg selv.

Deltakerne under 20 var signifikant mer opptatt av å utfordre seg selv enn aldersgruppene 20-29 ($p < 0,05$), 40-49 ($p < 0,05$), 50-59 ($p < 0,05$) og de over 60 ($p < 0,01$).

Deltakerne over 60 var signifikant mindre opptatt av å utfordre seg selv enn de andre aldersklassene. Deltakerne under 20 var mest opptatt av å mosjonere. Forskjellen var signifikant i forhold til aldersklassene 20-29 og de over 60 ($p < 0,05$).

De under 20 var også mest opptatt av å være sosial sammen med venner og familie, og forskjellen var signifikant i forhold til aldersklassene 30-39 og 50-59 ($p < 0,05$). Deltakerne under 20 var mest opptatt av å oppleve naturen, men forskjellen var kun signifikant i forhold til deltakere mellom 50-59 ($p < 0,05$).

Deltakere mellom 20-29 var de som var mest opptatt av å konkurrere og minst opptatt av å mosjonere. Forskjellen var signifikant i forhold til deltakerne under 20 og de mellom 40-49 ($p < 0,05$).



Figur 5: Alder og motiv for å delta i konkurranseløp

4.1.6 Kjønn og motiv for å delta i konkurranseløp

Tabell 5 viser at menn opplyste å være signifikant mer motivert av å konkurrere enn kvinner ($p < 0,01$). Kvinner vektla i større grad motivene: *mosjonere* ($p < 0,01$), *oppleve naturen* ($p < 0,01$) og *være sosial sammen med venner og familie* ($p < 0,05$). Begge kjønn syntes å være opptatt av å utfordre seg selv, men kvinner signifikant mer enn menn ($p < 0,01$).

Tabell 5: Menn og kvinners motiv for å delta i konkurranseløp						
	Menn	Kvinner				
	Gjennomsnitt (SD)	Gjennomsnitt (SD)	Difference (SD)	95% CI	p value (KWT)	Cohen's d
Konkurrere	3,24 (1,144)	2,85 (1,223)	-,395 (0,081)	,235 – ,554	0.000	0,32
Mosjonere	3,76 (,998)	4,07 (,952)	-,311 (0,068)	-,444 – – ,178	0.000	-0,31
Opplive naturen	2,94 (1,029)	3,21 (1,040)	,277 (0,071)	-,417 – – ,137	0.000	-0,26
Sosial med venner og familie	3,05 (1,139)	3,23 (1,178)	,178 (0,080)	-,335 – – ,021	0.016	-0,15
Utfordre seg selv	4,63 (,569)	4,75 (,531)	,118 (0,038)	-,194 – – ,043	0.000	-0,21
KWT = Kruskal-Wallis tests						

4.2 Innstilling deltakerne har knyttet til konkurranseløp

4.2.1 Alder og innstilling

Figur 6 viser innstilling deltakere i forskjellige årsklasser har som er knyttet til konkurranseløp.

Jeg har tro på egne ferdigheter: Ingen signifikante forskjeller mellom gruppene.

Jeg setter meg utfordrende mål: Bortsett fra litt høyere score i aldersgruppen 20-29 enn blant de under 20, fikk det mindre betydning med økende alder. De mellom 20-29 scoret signifikant høyere enn de mellom 40-49 ($p < 0,05$), 50-59 og de over 60 ($p < 0,01$). Også de mellom 30-39 scoret signifikant høyere enn de mellom 40-49 ($p < 0,05$), 50-59 og de over 60 ($p < 0,01$). De under 20 scoret også signifikant høyere enn de mellom 50-59 og de over 60 ($p < 0,05$). De over 60 var minst opptatt av å sette seg utfordrende mål.

Jeg tar avgjørelser på en selvsikker og forpliktende måte under press: Ingen signifikante forskjeller mellom gruppene.

Jeg er opptatt av å fullføre skikkelig de oppgavene jeg startet på: Høyest score i alle aldersgrupper. Får mindre betydning med økende alder. De under 20 var signifikant mer opptatt av å fullføre de oppgavene de hadde startet med, enn de mellom 40-49, 50-59 og de over 60.

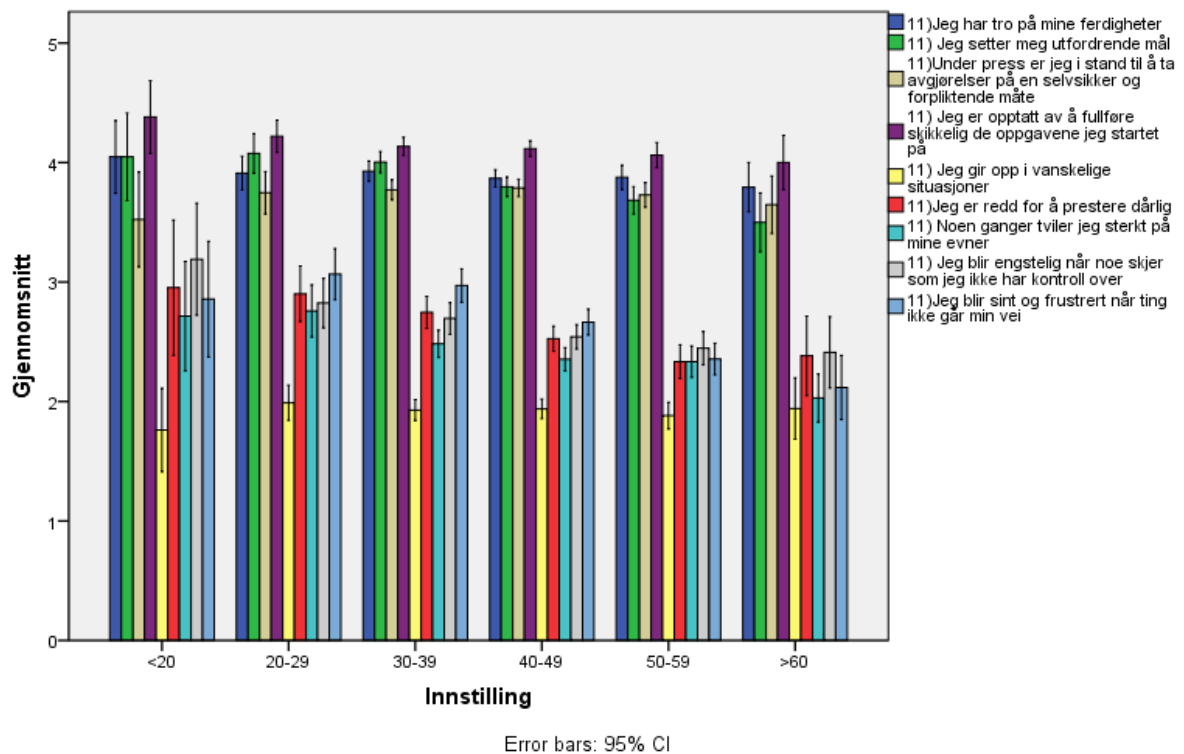
Jeg gir opp i vanskelige situasjoner: Litt mindre score blant gruppen under 20, ellers ingen signifikante forskjeller mellom gruppene.

Jeg er redd for å prestere dårlig: Høyest score på de under 20. Forskjellen var signifikant høyere i forhold til aldersgruppen 50-59 ($p < 0,05$). De mellom 20-29 scoret signifikant høyere enn de mellom 40-49 ($p < 0,05$), 50-59 ($p < 0,01$) og over 60 ($p < 0,05$). De mellom 30-39 scoret også signifikant høyere enn aldersgruppene 40-49 ($p < 0,05$), 50-59 ($p < 0,01$) og de over 60 ($p < 0,05$) på denne kategorien.

Noen ganger tviler jeg sterkt på mine evner: Her scoret de under 20 signifikant høyere enn de over 60 ($p < 0,05$). De mellom 20-29 scoret signifikant høyere enn de mellom 30-39 ($p < 0,05$), 40-49 ($p < 0,01$), 50-59 ($p < 0,05$) og de over 60 ($p < 0,01$). De mellom 30-39 scoret også signifikant høyere enn de mellom 40-49 ($p < 0,05$) og over de over 60 ($p < 0,05$). De mellom 40-49 scoret også signifikant høyere enn de over 60 ($p < 0,05$).

Jeg blir engstelig når noe skjer som jeg ikke har kontroll over: Gradvis mindre betydning med økende alder. De under 20 scoret signifikant høyere enn de andre aldersgruppene ($p < 0,05$). Gruppen 20-29 scoret signifikant høyere enn de mellom 40-49, 50-59 og de over 60 ($p < 0,05$).

Jeg blir sint og frustrert når ting ikke går min vei: Mest gjeldene for gruppen 20-29, som oppgav dette signifikant høyere enn de mellom 50-59, og de over 60 ($p < 0,05$). De mellom 20-29 oppgav signifikant høyere frustrasjon enn gruppene 40-49 ($p < 0,05$), 50-59, og de over 60 ($p < 0,01$). Deltakere mellom 30-39 oppgav signifikant høyere frustrasjon enn de mellom 40-49 ($p < 0,05$), 50-59, og de over 60 ($p < 0,01$). Gruppen 40-49 oppgav også signifikant høyere grad av frustrasjon enn de mellom 50-59 og de over 60 ($p < 0,05$).



Figur 6: Alder og innstillinger knyttet til konkurranseløp

4.2.2 Kjønn og innstilling

Ut ifra tabell 6 kan en se at begge kjønn oppgav i stor grad å sette seg utfordrende mål og å fullføre skikkelig de oppgavene de hadde startet på.

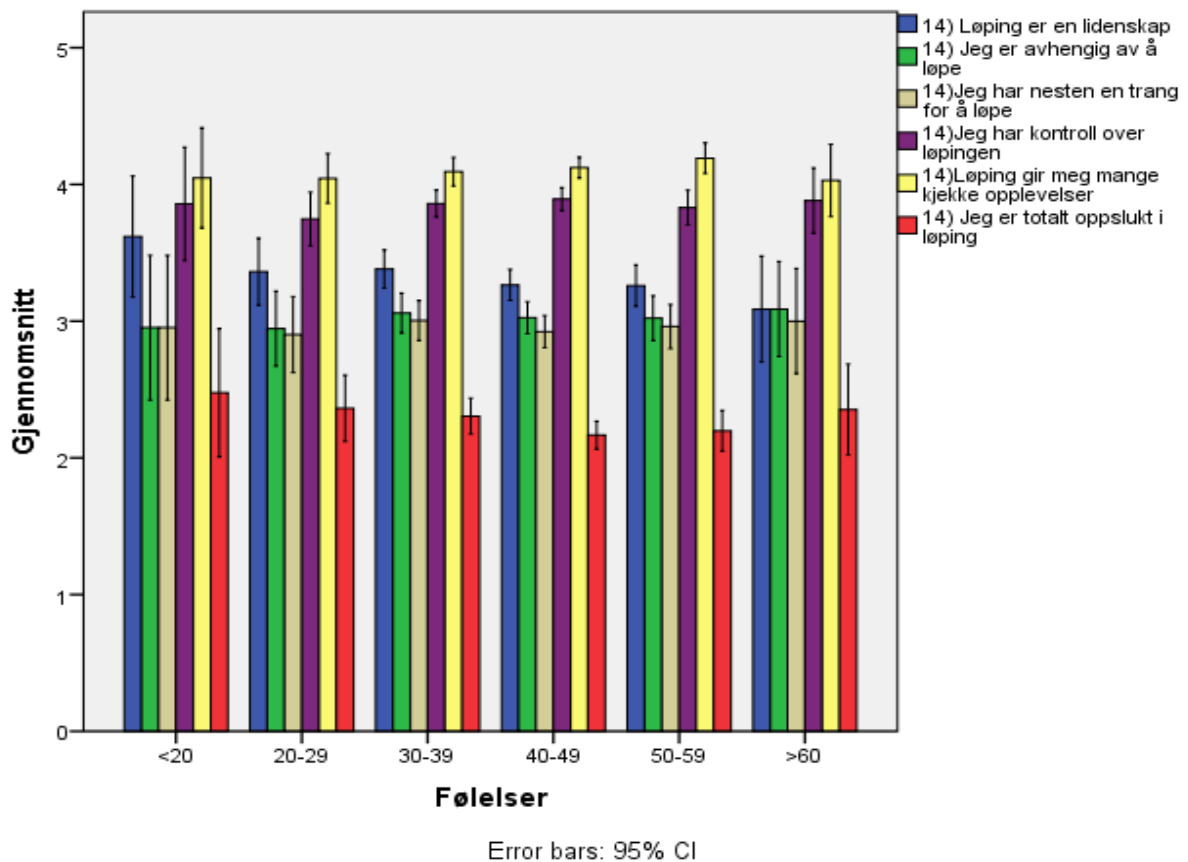
Menn oppgav signifikant høyere score på det å takle press ($p < 0,05$) og å ha tro på egne ferdigheter ($p < 0,01$). Kvinner oppgav at de lettere ga opp i vanskelige situasjoner ($p < 0,05$). De var også i mye større grad redd for å prestere dårlig ($p < 0,01$) og var mer tvilende til egne evner ($p < 0,01$).

Tabell 6: Menn og kvinners innstilling knyttet til konkurranseløp						
	Menn	Kvinner				
	Gjennomsnitt (SD)	Gjennomsnitt (SD)	Difference (SD)	95% CI	p value (KWT)	Cohen's <i>d</i>
Setter meg utfordrende mål	3,85 (,730)	3,86 (,803)	-,011 (,052)	-,114 – ,092	,568	-0,01
Opptatt av å fullføre skikkelig de arbeidsoppgaver jeg har startet på	4,13 (,580)	4,12 (,710)	,005 (,044)	-,081 – ,091	,601	0,01
Under press tar jeg avgjørelser på en selvsikker og forpliktende måte	3,81 (,653)	3,67 (,756)	,135 (,048)	,041 – ,229	,005	0,19
Jeg har tro på mine ferdigheter	3,97 (,639)	3,76 (,676)	,217 (,045)	,128 – ,306	,000	0,32
Jeg gir opp i vanskelige situasjoner	1,88 (,721)	1,99 (,739)	-,111 (,050)	-,210 – -,012	,012	-0,15
Noen ganger tviler jeg sterkt på egne ferdigheter	2,27 (,853)	2,67 (,955)	-,396 (,062)	-,517 – -,274	,000	-0,44
Jeg her redd for å prestere dårlig	2,45 (,954)	2,83 (1,082)	-,380 (,069)	-,517 – -,244	,000	-0,37
Jeg blir engstelig når noe skjer som jeg ikke har kontroll over	2,49 (,968)	2,79 (,960)	-,298 (,067)	-,429 – -,167	,000	-0,31
Jeg blir sint og frustrert når ting ikke går min vei	2,70 (1,059)	2,72 (,992)	-,023 (,072)	-,163 – ,117	,657	-0,02
KWT = Kruskal-Wallis tests						

4.3 Følelser knyttet til løping

4.3.1 Alder og følelser

Figur 7 viser at alle aldersgrupper scorete høyest på at løping gir dem mange kjekke opplevelser. Det var her ingen signifikante forskjeller. Alle aldersgrupper scorete nest høyest på at de har k kontroll over løpingen. Det var også her ingen signifikante forskjeller. Løping er en lidenskap hadde den tredje høyeste scoren på alle grupper. De under 20 scorete høyest, de over 60 lavest, men det var ingen signifikante forskjeller. Det var heller ingen signifikante forskjeller på jeg er avhengig av å løpe mellom gruppene. Jeg er totalt opptatt i løping hadde lavest score i alle aldersgruppene og fikk mindre betydning med økende alder, bortsett fra mellom de to eldste aldersgruppene.



Figur 7: Alder og følelser knyttet til løping

4.3.2 Kjønn og følelser

Tabell 7 viser menn og kvinners lidenskap og avhengighet knyttet til løping. Kvinner oppga en signifikant høyere score på *lidenskap knyttet til løping* ($p < 0,01$), *avhengighet til løping* ($p < 0,01$), *trang til å løpe* og på *å være totalt oppslukt i løping* ($p < 0,01$). Tross dette scoret de også signifikant høyere enn menn på kategorien *løping gir meg mange kjekke opplevelser* ($p < 0,01$). Det var ingen forskjeller mellom kjønn i kategorien *jeg har kontroll over løpingen*, og begge kjønn oppgav å i stor grad ha *kontroll over løpingen*.

Tabell 7: Menn og kvinners følelser knyttet til løping						
	Menn	Kvinner				
	Gjennomsnitt (SD)	Gjennomsnitt (SD)	Difference (SD)	95% CI	p value (KWT)	Cohen's d
Løping er en lidenskap	3,21 (1,047)	3,46 (1,073)	-,245 (,073)	-,389 – ,102	0,001	-0,23
Jeg er avhengig av å løpe	2,89 (1,076)	3,25 (1,155)	-,366 (,077)	-,517 – ,216	0,000	-0,32
Jeg har nesten en trang for å løpe	2,85 (1,101)	3,13 (1,150)	-,281 (,077)	-,433 – ,128	0,000	-0,24
Løping gir meg mange kjekke opplevelser	4,02 (,777)	4,27 (,724)	-,251 (,052)	-,354 – ,148	0,000	-0,33
Jeg har kontroll over løpingen	3,84 (,791)	3,88 (,827)	-,047 (,056)	-,156 – ,062	0,237	-0,05
Jeg er totalt oppslukt i løping	2,19 (,991)	2,33 (1,008)	-,137 (,069)	-,272 – ,001	0,035	-0,14
KWT = Kruskal-Wallis tests						

4.4 Sammenheng mellom bestetid, treningsmengde, treningsalder, KMI og motiv knyttet til konkurranseløp og følelser knyttet til løping – for de under 40 år.

4.4.1 Motiv

Tabell 8 viser motiv løperen har for å delta i konkurranseløp opp mot bestetider, treningsmengde, løpserfaring og KMI. Tabellen viser i hovedtrekk at de som deltar i konkurranseløp oppnår gode bestetider og trener mye. De som gjør det for å mosjonere, oppnår dårligere bestetider og trener mindre. Ingen signifikansverdier på resterende motiv.

Tabell 8: Motiv for å delta i konkurranseløp opp mot bestetider, treningsmengde, løpserfaring og KMI (Pearsons r)					
Motiv	Bestetid	Timer løping/uke	Treningsalder (år løpt)	Km/uke	KMI
Konkurrere	-,468**	,306**	,142**	,322**	-,046
Mosjonere	,228**	-,182**	-,006	-,128*	,024
Oppleve naturen	-,049	-,045	,036	,045	-,022
Sosial med venner/familie	,045	-,043	-,071	,006	,002
Utfordre meg selv	,098	,074	-,051	,069	,010

**=p≤0,01: *=p≤0,05

4.4.2 Følelser

Tabell 9 viser følelser løperen har knyttet til løping opp mot bestetider, treningsmengde, løpserfaring og KMI. I hovedtrekk viser tabellen at de som ser på løping som en lidenskap, føler seg avhengig av å løpe og har en trang for å løpe oppnår gode bestetider og trener mye. De som føler de har kontroll over løpingen og at løping gir dem kjekke opplevelser, oppnår også gode bestetider, men på noe lavere nivå enn de foregående motivene.

Følelser	Bestetid	Timer løp/uke	Treningsalder (år løpt)	Km/uke	KMI
Løping er en lidenskap	-,277**	,272**	,211**	,317**	-,030
Jeg er avhengig av å løpe	-,283**	,301**	,201**	,374**	-,093
Jeg har nesten en trang for å løpe	-,272**	,272**	,191**	363**	-,005
Jeg har kontroll over løpingen	-,221**	,057	,156**	,154**	-,099
Løping gir meg mange kjekke opplevelser	-,182**	,104*	,118*	,206**	,009

**= $p \leq 0,01$: *= $p \leq 0,05$

5.0 Diskusjon

Med bakgrunn i undersøkelser som viser at flere og flere mennesker er inaktive (Ekelund et al., 2015; Hansen et al., 2015; Larsen, 2009), har det vært særlig interessant å undersøke hvilke faktorer som ligger til grunn for en stadig økende interesse for løping og deltakelse i halvmaraton, som er et av de vanligste mosjonsløpene.

I diskusjonsdelen vil resultater bli sett i lys av relevant teori og sammenlignet med tidligere studier. Hvilke resultater som var overraskende og hvilke resultater som var som forventet, vil bli kommentert.

Når man skal foreta undersøkelser på halvmaratonløpere og sammenligne resultatene mellom kjønn og mellom ulike aldersgrupper og så trekke konklusjoner, er det ideelt at antall respondenter i de ulike gruppene representerer prosentvis tilsvarende antall i hver gruppe av halvmaratonløpere i populasjonen. I den foreliggende undersøkelsen var det absolutt flest respondenter i mellomårsklassene 30-39 og 40-49, både blant kvinner og menn. De yngste (under 20) og de eldste (over 60) var i mindre grad representert. Dette stemmer også godt prosentvis overens med påmeldte deltakere i 3- Sjøersløpet 2016 (vedlegg 7).

Begrensninger ved studien vil belyses til slutt i oppgaven.

5.1 Alder og motiv for å begynne å løpe og å fortsette med løpingen

Begynne å løpe (figur 3)

Det finnes studier hvor det undersøkes motiv for å mosjonere og for å være fysisk aktiv i befolkningen generelt (Breivik, 1998), men det har ikke vært mulig å finne studier som sammenligner ulike aldersgruppers motiver for å begynne med løping og holde frem med løpingen. Man kan derfor ikke sammenligne den foreliggende studien mot tidligere studier når det gjelder alder og motiv.

Undersøkelsen gjort av Breivik (1998) viste at de viktigste motivene for å mosjonere og å være fysisk aktiv var at det gav fysisk og mentalt overskudd, det var stressforebyggende, det gav helsegevinster, det var vektregulerende, og man fikk en opplevelse av sosialt fellesskap.

Dette samsvarer med svarene de eldre/middelaldrende deltakerne i den foreliggende undersøkelsen oppgav for å begynne med løping. De gjorde det i større grad for å samle fysisk

og mentalt overskudd, ta vare på helsen og i mindre grad for å konkurrere med andre. Løperne i de to yngste aldersgruppene, i større grad enn blant de eldre, begynte å løpe for å konkurrere, selv om det var andre motivasjonsfaktorer som var viktigere.

Dette skulle ikke være overraskende resultat. Med økende alder er kroppen mer utsatt for å få helseplager, muskelmassen blir redusert og energiomsetningen blir mindre. Studien til Østerås, Tjeldflåt & Tveiterås (2000) viser også at utholdenheten reduseres med alderen. Studien til Lexell, Frändlin & Helbostad (2009) viser imidlertid at eldre menn og kvinner kan høyt opp i årene forbedre både kondisjon, utholdenhet, balanse, styrke og bevegelighet, i tillegg til å ha positiv psykologisk effekt av trening.

Motivet *fysisk og mentalt overskudd* er høyest rangert i alle aldersgrupper, bortsett fra blant de yngste (under 20).

Samtidig som de under 20 viste seg å være mer konkurransemotivert, var det også de som i størst grad begynte med løping fordi det var gøy. De oppgav det som den viktigste motivasjonsfaktoren, mens aldersgruppene 40 og oppover løp mer for å ta vare på helsen. Aldersgruppene 40-49 og 50-59 var de som var mest opptatt av å samle fysisk og mentalt overskudd. Ut ifra den foreliggende studien ser det ut som at eldre løpere er drevet av «ytre motivasjonsfaktorer» i større grad enn unge løpere. De yngre løperne rapporterte at løping i seg selv var gøy, noe som skulle tilsi en høyere grad av indre motivasjon. Samtidig viste det seg, noe overraskende, at dess yngre løperne var, i desto større grad løp fordi de synes de burde. Det skulle tyde på at de drev med løping med utgangspunkt i en *kontrollert motivasjon*, som blant annet preges av forpliktelser og press (SBT) (Ryan & Deci, 2000b). Det fremkom imidlertid ikke i undersøkelsen hva respondentene legger i begrepet «burde».

Fortsette med løpingen (figur 4)

Løperne under 20 oppgav også motivet *jeg synes det er gøy* som den desidert viktigste faktor for å fortsette med løpingen. De over 60 rangerte denne motivasjonsfaktoren nederst, sammenlignet med de andre aldersgruppene, samtidig som de selv rangerte det som et nummer to motiv, bak motivet for å *opprettholde god helse*. Noe overraskende viste svarene at de under 20 satte faktoren *det sosiale fellesskapet (tilhørighet)* langt høyere på motivasjonsskalaen enn de andre aldersgruppene, hvor det for øvrig var liten forskjell mellom gruppene. For de over 60 hadde det sosiale aspektet faktisk minst betydning. Dette samsvarer

ikke med resultat fra studien til Ogles & Masters (2000), som viste at eldre løpere var mer motivert på grunn av sosial tilknytning enn yngre løpere. Det at løperne under 20 syntes løping var gøy, kan ha sammenheng med at de opplever et positivt sosialt fellesskap. De yngre aldersgruppene oppgav også i større grad enn de eldre at de fortsetter å løpe for å «nå et mål», samtidig som de ikke var så opptatt av å konkurrere med andre. Dette kan tyde på at det viktigste for denne gruppen var gleden ved å oppleve utvikling av egne ferdigheter.

Indre motivasjon er ifølge SBT, sterkt påvirket av tre grunnbehov; autonomi, tilhørighet og kompetanse (Deci & Ryan 1985). Opplevelse av tilhørighet og fellesskap med andre løpere og opplevelsen av å nå et mål og utvikle kompetanse, kan være årsak til den høye trivselen blant de yngre løperne. Den indre motivasjonen vedlikeholdes og utvikles ved å holde på med aktiviteten. Dette samsvarer også med intervensjonsstudien til Tjelta & Berge (2015) der de fant at 91% av utrente deltakerne som skulle delta i en halvmaraton, i ettertid av prosjektet svarte at det å delta i et treningsfellesskap var svært viktig for motivasjonen.

De eldre løperne som i liten grad var opptatt av å nå et mål, var også i mindre grad opptatt av å konkurrere med andre. Dette kan sees i sammenheng med at det også er de som er minst opptatt av å utvikle fart og utholdenhet.

At løping er personlig utfordrende, var viktigst blant de mellom 20-29 og 30-39. Minst viktig var dette for de over 60. En årsaksforklaring kan være at de eldre løperne, slik studien til Ogles & Masters (2000) beskriver, og slik det fremkom i den foreliggende undersøkelsen, har mer fokus på helse og sunn kropp, mens løpere mellom 20-29 og 30-39 er mer fokusert på personlig utfordring og måloppnåelse. Kanskje ikke så overraskende, da deltakerne i den sistnevnte aldersgruppen har optimale fysiologiske forutsetninger for å kunne trene hardt og til å presse kroppen, både i trening og i konkurranse. For noen kan dette muligens oppleves som prestisje og status. Mange løpere i denne aldersgruppen er også i en karrierebegynnelse i et «travelt» yrkeslivet, som gjerne krever både utholdenhet og konkurranseinnstilling. Ved å holde seg i god form og prestere i lange løp, er dette kanskje en måte å bevise både for seg selv og for andre at man duger. Dette kan sannsynligvis også sees i sammenheng med motivasjonsfaktoren *det gir bedre selvtillit* som denne aldersgruppen scoret høyest på av alle gruppene.

Motivet for å løpe og prestere i aldersgruppene 20-29 og 30-39 syntes i større grad enn i de andre aldersgruppene å være styrt av ytre faktorer som belønning, ros og anerkjennelse. Dette

kan tolkes som at motivasjonen er «identifikasjonsregulert» og blir drevet med den hensikt å utvikle personligheten og identiteten? (Ryan & Deci, 2000b).

Det at løping minsker stress var viktigst for løpere mellom 20-29, 30-39 og 40-49. Minst viktig var det for de over 60, etterfulgt av de under 20. Dette kan ha sammenheng med at mange mennesker mellom 20 og 50, som nevnt ovenfor, opplever et travelt yrkesliv, men også i mange tilfeller i kombinasjon med travelt familieliv, hvor løperne er i etableringsfasen på begge disse områdene. Sett på denne bakgrunn var det vel heller ikke uventet at det var løperne mellom 20-29 og 30-39 som i størst grad oppgav å drive med løping for å ha alenetid.

I alle aldersgruppene fremkom det at helsegevinsten løpingen medførte, var en viktig motivasjonsfaktor for å fortsette å løpe. Blant løperne under 20 år ble «helsemotivet» vektlagt mer etter å ha holdt på med løping enn det var motiv for å starte med løping. Kanskje har de etter en stund erfart de positive helseeffektene treningen medfører, og kanskje har de merket at løpingen etter en periode gikk lettere og ble dermed mer lystbetont. Dette gjenspeiler også det Ryan & Deci (2000b) nevner om de ulike formene for ytre motivasjon. Hos disse løperne har den ytre motivasjonen kanskje blitt integrert, og løpingen grenser opp mot å være indre styrt.

Texeira et al (2012) fant i sin studie at fitness-helse aspektet ofte assosieres med noe negativt, hvor ytre motiver som ønske om vektregulering eller bedre utseende oppleves som kontrollerende og mindre motiverende. I den foreliggende studien er det verdt å merke seg at motivet *kontrollere vekten* hadde lavest score i den yngste aldersgruppen, samtidig som de etter hvert mer og mer ble opptatt av å ta vare på helsen og syntes løping var gøy. Det skulle underbygge det Texeira et al (2012) mener med at et fokus på helse ikke ensbetydende er negativt.

5.2 Kjønn og motiv for å begynne å løpe og å fortsette med løpingen (tabell 3 og 4)

I den foreliggende undersøkelsen fikk jeg svar fra 547 menn og 337 kvinner. Dette samsvarer også, som tidligere vist, godt prosentvis med totalt antall kvinner og menn som deltok i 3-Sjøersløpet 2016 (vedlegg 6). I denne sammenheng kan det være interessant å nevne at etter Ingrid Kristiansen og Grete Waitz løp likt over mållinjen i Oslo Maraton 1984, økte andelen kvinnelige deltakere betraktelig året etter, og joggebølgen spredde seg raskt. I Oslo Maraton

2016 var andelen kvinner som deltok i maraton 24%, i halvmaraton 45%, på 10 km 68% og på 3 km 65% (Oslo Maraton, 2017).

Når det gjelder motiv for å begynne å løpe, er det interessant å merke seg at kvinner scoret signifikant høyere enn menn på motivene fysisk og mentalt overskudd ($p < 0,01$), løping er gøy ($p < 0,01$) og familie og venners påvirkning ($p < 0,01$), og at menn scoret signifikant høyere enn kvinner på motivet å konkurrere og måle krefter med andre ($p < 0,01$) (tabell 2). Det kan tyde på at kvinner er mer motivert for løping ut fra gleden i selve aktiviteten, mens menn er mer ego-orienterte og i større grad opptatt av å vise kompetanse, være resultatorienterte og å være best. I så fall tilhører de det målorienteringsteorien AGT beskriver som et prestasjonsorientert klima (Ntoumanis, 2001a; Roberts, Treasure, & Conroy, 2007).

Dersom familie og venners påvirkning på kvinnene er oppmuntrende og støttende, vil det ifølge CET, styrke kvinnes indre motivasjon for å løpe (Deci & Ryan, 1985).

Blant motiver for å fortsette med løpingen viser tabell 3 at kvinner scoret høyere på helsemotivet, at løpingen var gøy, behovet for alenetid, de opplevde det som personlig utfordrende, de fikk bedre selvtillit, og fikk en opplevelse av sosialt fellesskap. For å fortsette med løping, var konkurransemotivet mer fremtredende hos mennene også i dette tilfellet.

Dette samsvarer med studien til Ogles, Masters & Richardson (1995) som sammenlignet menn og kvinners motiv for å løpe, hvor det fremkom at kvinner i større grad enn menn var motivert ut ifra ønske om å ha kontroll med vekt, ønske om tilhørighet og ønske om å styrke selvfølelsen. Menn var i større grad resultatfokusert.

5.3 Alder og motiv for å delta i konkurranseløp (figur 5)

Det viktigste motivet i alle aldersgruppene for å delta i halvmaratonløp var å utfordre seg selv. Dette var ikke særlig overraskende. Å tilbakelegge et løp på 21.097,5 meter skulle en tro utfordret løperen både fysisk og mentalt, noen løpere i større grad enn andre. At de under 20 scoret høyest av alle aldersgruppene på denne motivasjonsfaktoren, burde heller ikke overraske. Jo yngre man er, desto færre erfaringer har man vanligvis. Noen har kanskje aldri løpt konkurranse før, noen har kanskje bare løpt kortere løp. Utgangspunktet kan altså variere. I studien til Summers, Sargent & Levey (1982) fremkommer det også at de fleste

mosjonistene som deltok i maraton for første gang, anså som viktigste motivasjonsfaktor at det var personlig utfordrende.

I denne sammenheng kan det være interessant å vise til Masters, Ogles & Jolton (1993), der det fremkommer at mange mosjonister utsetter seg frivillig for stress og belastning over det som er nødvendig for å oppnå helsegevinster.

Overraskende, og vanskelig å forklare, var at de under 20 var minst opptatt av å konkurrere med andre når de deltok i konkurranseløp, mens de scoret høyest på konkurransemotivet når det gjaldt å fortsette med løpingen. De deltok i konkurranseløp mer for å mosjonere og for å være sosial med venner og familie. Det kan være at familiemedlemmene har felles interesse i å løpe. I hverdagen trener de kanskje sammen, motiverer hverandre og konkurrerer innbyrdes, mens de i løp kanskje deltar sammen og løper sammen både for å få mosjon og for felles sosial opplevelse.

Kanskje ikke uventet var de mellom 20-29 aller mest opptatt av å konkurrere og minst opptatt av å mosjonere sammenliknet med de andre gruppene. Dette samsvarer også med studien til Ogles & Masters (2000), der det fremkom at yngre maratonløpere i større grad enn de eldre var opptatt av personlig måloppnåelse og prestasjon. Hvorfor denne aldersgruppen synes å være mer konkurranseinnstilt enn de andre gruppene, er drøftet tidligere i oppgaven.

Også overraskende er det at de over 60 scoret lavere enn de andre gruppene på motiver som går på mosjon, oppleve naturen og å være sosial sammen med venner og familie. Deres viktigste motiv var faktisk for å utfordre seg selv, slik det var for alle aldersgruppene. Dette er en motivasjonsgrunn som Ogles & Masters (2000) ikke nevner i sin studie for denne aldersgruppen for deltakelse i maratonløp. De har rett nok motivet *mosjonere* som en god nummer to grunn. Dersom de legger et helsemotiv i ordets betydning, er det sammenfallende med en av grunnene Ogles & Masters (2000) nevner.

5.4 Kjønn og motiv for deltakelse i konkurranseløp (tabell 5)

Resultatene fra foreliggende undersøkelse viste tydelig at menn var signifikant mer motivert for å delta i løp ut ifra et konkurransemotiv enn kvinner ($p < 0,01$), slik de også var for å begynne med løping og fortsette med løping.

Kvinnene var i signifikant større grad opptatt av å mosjonere, oppleve naturen, være sosial med venner og familie ($p < 0,01$) som også stort sett er sammenfallende med deres motiv for å begynne med løping og fortsette med løping.

Dette samsvarer også med tidligere omtalt studie til Ogles, Masters & Richardson (1995) som undersøkte forskjeller i motiv blant kvinner og menn for å delta i mosjonsløp. I studien fremkom det at kvinner blant annet var mer opptatt av *kontroll med vekt, ønske om tilhørighet, og psykisk mestring*, mens aktive mannlige løpere mer var resultatorientert og hadde større konkurransemotiv.

5.5 Alder og innstilling i konkurranseløp (figur 6)

I den foreliggende undersøkelsen viste det seg at alle, uavhengig av alder, hadde gjennomgående stor tro på egne ferdigheter, og var enig i viktigheten av å fullføre skikkelig de oppgavene de startet på. Det er verd å merke seg at innstillingen *jeg blir engstelig når noe skjer som jeg ikke har kontroll over* og innstillingen *noen ganger tviler jeg sterkt på mine evner* avtok i styrke med alderen. Det samme gjaldt innstillingen *jeg er opptatt av å fullføre skikkelig de oppgavene jeg startet på*, om enn i mye mindre grad. Det viste seg at eldre deltakere i mindre grad ble sinte og frustrerte når ting ikke gikk deres vei. Dette kan sees i sammenheng med tidligere svar, der de yngre oppgav i større grad å være mer konkurranseorientert enn de eldre.

Det er stor sannsynlighet for at eldre deltakere har mer konkurranseerfaring enn de yngre, og at de har deltatt i løp hvor de kan hende har opplevd både å lykkes og mislykkes. Det er nærliggende å tro at frykten for å mislykkes dermed minsker i takt med alder. Dette kan sannsynligvis også relateres til at det var de under 20 som oppgav i størst grad å delta i konkurranseløp på bakgrunn av «å utfordre seg selv» (figur 5).

5.6 Kjønn og innstilling (tabell 6)

Det viste seg at menn scoret signifikant høyere enn kvinner på innstillingene *under press er jeg i stand til å ta avgjørelser på en selvsikker og forpliktende måte* ($p < 0,05$) og på *jeg har tro på mine ferdigheter* ($p < 0,01$). Samtidig oppgav kvinner å være signifikant mer tvilende på

egne ferdigheter ($p < 0,01$), de hadde redsel for å prestere dårlig og var mer engstelige når noe skjedde som de ikke hadde kontroll over ($p < 0,01$). Det er verd å merke seg at selv om kvinner oppgav å være mindre selvsikre når det gjelder innstilling til konkurranseløp, var det, som tidligere nevnt, de som scoret høyest på at løping er gøy (tabell 3). Det er viktig å skille mellom det å løpe som en aktivitet i seg selv, og det å løpe for å konkurrere. Det kan se ut som kvinner i større grad driver med løping som en konsekvens av at aktiviteten gir både bedre selvtillit og bedre helse, og for at løping er gøy (identifikasjonsregulert aktivitet, SBT) (Ryan og Deci, 2000b). At menn i større grad gir uttrykk for å takle press og å ha tro på egne ferdigheter, kan trolig sees i sammenheng med motivet de har for deltakelse i løp, der menn er mer fokusert på å konkurrere, mens kvinner er mest opptatt av å mosjonere, oppleve naturen, være sosial og utfordre seg selv.

5.7 Alder og følelser (figur 7)

Følelser som i denne studien ble undersøkt var om, og eventuelt i hvor stor grad, løping *føltes som en lidenskap, avhengighet, trang*, om *løperen hadde kontroll over løpingen*, var *oppslukt av løping* og om, og i hvor stor grad, *den gav mange kjekke opplevelser*.

Alle aldersgrupper scoret høyest på at løping gav de mange kjekke opplevelser og nest høyest score på at de hadde kontroll over løpingen. Løping ble, også i alle gruppene, sett mer på som en lidenskap enn avhengighet av og trang for å løpe, noe som var gjennomgående likt i alle aldersgruppene. Alle gruppene scoret desidert lavest på at de var totalt oppslukt av løping.

Det er vanskelig å vite hva den enkelte løper legger i begrepet *lidenskap*, som enten kan være harmonisk eller tvangsmessig (Vallerand et al, 2003). Spørsmålet er om løpingen har autonome- eller kontrollerende årsaker, om det er løperen som har kontroll over løpingen, eller om det er løpingen som har kontroll over løperen. I undersøkelsen jeg gjennomførte, gav alle aldersgruppene uttrykk for å ha kontrollen, og i liten grad å være totalt oppslukt av løpingen. Det skulle tyde på en harmonisk og autonom internalisert lidenskap hos løperne.

Dette samsvarer med studien til Leedy (2000) som viste at det å være forpliktet og dedikert til trening heller ikke trenger bety at man er negativ avhengig. Færre angstlidelser og mindre depresjon blant de «forpliktede» aktive skulle underbygge det Sharkey (2001) sier om at avhengighet kan fungere som terapi, akkurat som aktiviteten bidrar til å redusere angst og depresjon.

I den foreliggende undersøkelsen, hvor lidenskap scoret høyere enn avhengighet, ble ikke omfanget av angst og depresjon blant deltakerne målt, men ut ifra svarene de oppgav på følelser knyttet til løping, hvor alle scoret høyest på følelsen *mange kjekke opplevelser*, skulle en anta at resultatet i stor grad hadde vært sammenfallende med det studien til Leedy (2000) kom frem til.

5.8 Kjønn og følelser (tabell 7)

Kvinner oppgav, noe overraskende, i større grad å være lidenskapelig opptatt av løping ($p < 0,01$), og være avhengig av å løpe ($p < 0,01$) og nesten å ha en trang til å løpe sammenlignet med menn ($p < 0,01$). De oppgav også i større grad at løping gav dem kjekke opplevelser ($p < 0,01$). Kvinner scoret også høyere enn menn på motivet *løping er gøy* for å fortsette med løpingen (tabell 4). Man må imidlertid være observant på at begrepene *lidenskap*, *avhengighet* og *trang til noe* er følelsesladde ord som kan tillegges forskjellig betydning fra individ til individ, og kanskje spesielt tillegges forskjellig innhold av kvinner og menn.

Det kan her se ut som det er en positiv avhengighet som råder blant kvinnene. Det at de har et stort fokus på å opprettholde god helse og minske stress (tabell 4) og tror aktiviteten har noen fysiske eller mentale effekter, oppfyller også et av kriteriene Sharkey (2001, s. 41) mener kjennetegner positiv avhengighet. I denne sammenheng er det verd å merke seg at kvinnene i undersøkelsen til Leedy (2000) også rapporterte å være mer «forpliktet» til trening enn menn, og at de mest «forpliktete» og avhengige løperne opplevde lavere nivå av angst og depresjon.

Dette kan relateres til SBT sin beskrivelse av «identifikasjonsregulerte ytre motivasjon» (Ryan & Deci, 2000b). En løper fordi aktiviteten sees på som nyttig for å oppnå noe annet, i dette tilfellet god helse. Denne formen for ytre motivasjon er i større grad autonom. Dette kan være en forklaring på at kvinner i stor grad oppgav at løping er gøy, samtidig som de oppgav, i større grad enn menn, at løping føltes som en lidenskap, avhengighet og trang. Det samsvarer også godt med studien til Leedy (2000) som viser til at det å være avhengig, forpliktet eller dedikert til trening ikke er ensbetydende med negativ avhengighet, men kan derimot føre til psykisk velvære med bedre humør, mindre depresjon og angst.

5.9 Sammenheng mellom bestetid, treningsalder, løpserfaring, KMI og motiv for deltakelse i konkurranseløp for deltakere < 40 år (tabell 8)

Tabell 8 viser motiver for å delta i løp mot bestetider, treningsmengde, løpserfaring og KMI. Konkurransemotivet korrelerte sterkest, men på moderat nivå med bestetid. Her var en signifikant negativ korrelasjon ($r=-468^{**}$). Det var en signifikant positiv korrelasjon mellom konkurransemotivet og timer brukt på løping i uken ($r=306$), km løpt per uke ($r=322$) på moderat nivå, og treningsalder ($r=142^{**}$) på lavt nivå. Resultatet viste at de som var konkurransemotivert, hadde bedre bestetider, løpte mer og hadde drevet med løping i flere år sammenlignet med de andre motivene i undersøkelsen. Studiene til Tjelta (2014) og Rabadan et al (2011) viste at det kreves mye mengdetrening for å hevde seg i langdistanseløp. Det er derfor ikke overraskende at de mest konkurransorienterte trente mest og hadde drevet med løping i flere år, og at de oppnådde de beste bestetidene i halvmaraton.

Det er ingen korrelasjon mellom motivet for å konkurrere og KMI ($r=-,046$). Dette er noe overraskende, når vi vet at de som har dette som overordnet motiv, oppnår de beste bestetidene. I studien til Sedeut et al (2014) fremkom det at de beste langdistanseløperne hadde lavere KMI enn løpere som konkurrerte på kortere distanser. En svakhet ved KMI-målinger er at de ikke skiller mellom kroppsfett og muskler. Derfor trenger ikke en høyere vekt hos en løper være ensbetydende med at han oppnår dårligere bestetider. Hadde studien vært gjort på en homogen gruppe internasjonale toppløpere slik Sedaut et al (2014) undersøkte, ville resultatet vært mer overraskende.

Videre viste det seg at det var en signifikant positiv korrelasjon på lavt nivå mellom mosjonsmotivet for å delta i konkurranseløp og bestetider ($r=228$). Det var også en negativ lav korrelasjon mellom mosjon og timer brukt på løping i uken ($r=-182^{**}$) og km løpt per uke ($r=-128$). De som i hovedsak deltok i konkurranseløp for å mosjonere, oppnådde signifikant dårligere bestetider, ikke uventet siden de oppgav å trene mindre. Mosjonsbegrepet blir ofte sett i lys av et helseperspektiv. Dette kan ses i sammenheng med studiene til La Gerche (2016) og Sherpard & Balady (1999) som viste at det med tanke på de helsemessige fordelene er gunstig å trene med moderat intensitet tre til fire ganger i uken.

Motivene å oppleve naturen, være sosial sammen med venner og familie og å utfordre seg selv korrelerte ikke på noe nivå med noen av variablene.

5.10 Sammenheng mellom bestetid, treningsmengde, treningsalder, KMI og følelser knyttet til løping (tabell 9)

«Følelser», som i denne sammenheng er undersøkt, var om *løping er en lidenskap*, *løping er en avhengighet*, *løping er en trang*, *jeg har kontroll over løpingen* og *løpingen gir kjekke opplevelser*. Tabell 9 viser i hvilken grad disse «følelsene» er knyttet til løping mot bestetider, trening, løpserfaring og KMI.

Det var en signifikant negativ korrelasjon på lavt nivå mellom bestetid mot *løping er en lidenskap* ($r = -.277^{**}$), *jeg er avhengig av å løpe*, ($r = -.283^{**}$) og *jeg har nesten en trang for å løpe* ($r = -.272^{**}$). Dette viser at disse løp fortest.

Vallerand et al (2003) hevder at det finnes to typer lidenskap; harmonisk lidenskap og tvangsmessig lidenskap, og at de som har lidenskap for jogging, ikke bare jogger, men at de er joggere. De har internalisert aktiviteten til sin egen aktivitet. Avhengighet kan ifølge Sharkey (2001), enten være positiv eller negativ. Begge former for lidenskap og begge former for avhengighet til løping har til felles at det tar mye tid. At de løperne som oppgav høyest grad av lidenskap og avhengighet også var de som hadde de raskeste bestetidene, er med andre ord ikke overraskende.

Det var en signifikant negativ korrelasjon på lavt nivå mellom bestetider og *jeg har kontroll over løpingen* ($r = -.221^{**}$) og *løping gir meg mange kjekke opplevelser* ($r = -.182^{**}$). Det å ha kontroll over løpingen vil si at aktiviteten er selvbestemt. Løpingen blir ifølge Ryan, Williams, Patrick & Deci (2009) i så tilfelle drevet av en indre motivasjon som vil påvirke løperen til å søke utvikling av sine ferdigheter. Resultatet kan dermed bli bedre bestetider. *Jeg har kontroll over løpingen* ($r = .156^{**}$) og *løping gir meg mange kjekke opplevelser* ($r = .118^{**}$) korrelerte signifikant positivt på lavt nivå med treningsalder. En indre motivasjon skulle føre til at en holder på med en aktivitet over lengre tid. Dette samsvarer med Vallerand et al (2003) som definerer lidenskap som en sterk tilbøyelighet opp mot en aktivitet som en liker, eller til og med elsker, som gir en verdi, og som en bruker masse tid og energi på.

Motivet *jeg er avhengig av løping* korrelerte signifikant positivt på moderat nivå mot antall timer løpt per uke ($r = .301^{**}$). *Løping er en lidenskap*, *jeg har nesten en trang for å løpe*, og *løping gir meg mange kjekke opplevelser* korrelerte signifikant positivt på lavt nivå med timer brukt på løping per uke. Dette er ikke overraskende, da et av kjennetegnene på positiv avhengighet ifølge Sharkey (2001), er at en driver aktiviteten omtrent en time daglig.

Det at også treningsalder korrelerte signifikant positivt på lavt nivå med løping er en lidenskap ($r=211^{**}$) samsvarer med det Vallerand et al (2003) hevder at lidenskap er noe som gir en verdi, og som en bruker masse tid og energi på. At løping er en avhengighet ($r=201^{**}$) og jeg har nesten en trang for å løpe ($r=191$) også korrelerte signifikant positivt på lavt nivå med treningsalder, er heller ikke overraskende.

Det var en signifikant moderat positiv korrelasjon mellom km løpt per uke mot løping er en lidenskap ($r=317^{**}$), jeg er avhengig av å løpe ($r=374^{**}$), og jeg har nesten en trang for å løpe ($r=363^{**}$). Kategoriene jeg har kontroll over løpingen ($r=154^{**}$) og løping gir meg mange kjekke opplevelser ($r=206^{**}$) korrelerte også signifikant positivt med km løpt per uke, men på lavt nivå. Dette samsvarer med de tidligere funnene der en ser at de som var lidenskapelig opptatt av løping, avhengig av løping, syntes at løping gav dem mange kjekke opplevelser og hadde kontroll over løpingen, oppnådde gode bestetider og løp flest dager i uken.

6.0 Begrensninger

I den foreliggende undersøkelsen ble det benyttet et validert spørreskjema som er blitt gjennomført på en nasjonal kartlegging på løpere i USA (Running USA, 2015). At det er validert, skulle bety at de har dokumentert kvalitet, men misforståelse under oversettelse fra engelsk til norsk og tilpasning til et nytt miljø, kan føre til misvisende konklusjoner (Gjersing et al., 2010). Det ble sammen med veileder diskutert flere spørsmål som burde strykes fra skjemaet og spørsmål som burde bli lagt til. Spørreskjemaet endte til slutt opp med 34 spørsmål. Dette kan ha svekket validiteten.

Spørreskjemaet ble testet både gjennom pilottest og i diskusjon med fagpersoner. Det ble estimert at å gjennomføre undersøkelsen ville ta cirka 10 min. I etterarbeidet med analysedelen av data ble det gjort en vurdering av hvilke svar vi valgte å ta med i analysedelen. Et mer presist spørreskjema med færre spørsmål ville tatt mindre tid å besvare og trolig høynet svarprosenten.

Spørreskjemaet ble sendt ut i forkant av 3- Sjøersløpet. Det ble antatt at flere løpere da var mer motivert til å svare enn etter fullført løp. Jo større svarprosent, dess bedre. Likevel ser jeg at det ville vært en fordel å levere ut spørreskjemaet i etterkant av løpet. Bestetider fra fjorårets løp ville i stedet for personlig bestetid, blitt en mer presis måling på prestasjon.

7.0 Avsluttende kommentar

Jeg møter mange mosjonister i joggeløyper og turområder rundt om i Stavangerområdet. De er unge, middelaldrende, eldre, kvinner, menn, og i ulike kroppsfasonger. Noen i løpetights med tilhørende drikkebelte, andre i vide joggebukser. Noen går, andre jogger eller løper, og noen går litt og jogger litt, eller de spurter og går. Noen stopper og tar en prat med kjentfolk de treffer, andre stopper og tar puls, med pekefinger eller pulsklokke, mens de hiver etter pusten. Noen stopper opp og mater ender ved Mosvannet før de går eller jogger videre, andre løper motbakke opp mot Ullandhaugstårnet. Noen alene, andre sammen. De har alle det til felles at de mosjonerer, men i ulik grad og med ulike motiv. Noen er rekreasjonsmosjonister, andre er supermosjonister og noen er sikkert midt imellom. Noen synes det er gøy å løpe, noen har det som en eller annen form for lidenskap, og noen synes det er et ork, men gjør det likevel.

Noen av mosjonistene stiller også på startstreken i ulike typer mosjonsløp. Noen i korte løp, andre i lange løp og noen i svært lange løp. Et av løpene er kanskje 3- Sjøersløpet. Også her finner man de i forskjellige fasonger og med ulike motiv for å delta. Noen stiller for første gang, andre for tiende gang. Noen er unge, noen er eldre, men de fleste er midt imellom. Mange kvinner, men kanskje litt flere menn. Her treffer man både på supermosjonisten og rekreasjonsmosjonisten. Motiv, innstillinger og følelser knyttet til løping og konkurranse er sikkert like forskjellig som det er antall deltakere.

Hvem er disse mosjonistene og hvorfor mosjonerer og konkurrerer de?

I denne masteroppgaven har jeg begrenset studien til å gjelde de som deltar i halvmaratonløp og forsøkt å finne fellestrekk og ulikheter som de måtte ha for både å begynne å løpe, fortsette med løping og for å konkurrere.

Å finne svar på hvem de er og hvorfor de trener og konkurrerer, har vært utfordrende, men også spennende arbeid.

Jeg har fått bekreftet noen av mine antagelser om hvilke typer mosjonister som løper og deltar i løp i nærområdet, andre er blitt avkreftet og noen har måttet bli revurdert.

Noen fellestrekk finnes blant unge løpere, andre fellestrekk blant eldre, noen fellestrekk blant kvinner, andre fellestrekk blant menn og noen fellestrekk finnes ikke i hele tatt.

Deltakerne i 3- Sjøersløpet ble i foreliggende studie inndelt i aldersgrupper og etter kjønn for å undersøke motiv, innstillinger og følelser de ulike kategoriene måtte ha tilknyttet løping og konkurranse, både innad i gruppene og sammenlignet med de andre gruppene. Også i hvilken grad de ulike motiv, innstillinger og følelser gjorde seg gjeldende ble undersøkt. Dette ble gjort nærmere greie for i diskusjonsdelen.

Man kan ut ifra undersøkelsen i store trekk konkludere med at «Halvmaratonløperne» på tvers av alder og kjønn begynner å løpe for å samle fysisk og mentalt overskudd, de yngste i mindre grad enn de andre aldersgruppene og kvinner i større grad enn menn.

Etter å ha holdt på med løpingen viser det seg at helseaspektet får større betydning i alle aldersgrupper og blant begge kjønn. Særlig påfallende er dette blant de yngste deltakerne. Alle deltakerne oppgir også som et viktig motiv for å fortsette med løping at det er gøy. Dette skulle indikere at de, om enn i ulik grad, opplever å få tilfredsstilt behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet ved å løpe. For noen er sannsynligvis det ene behovet viktigere enn det andre.

Å løpe 21.097,5 meter skulle man tro er både en fysisk og en mental utfordring for de aller fleste. Denne antagelsen ble også i den foreliggende undersøkelsen bekreftet. Å utfordre seg selv var en felles gjennomgående sterk motivasjonsfaktor i alle aldersgrupper og blant begge kjønn for å delta i konkurranseløp. Kvinner deltok mest for å mosjonere, menn deltok mest for å konkurrere. De mellom 20-29 var aller mest konkurranseinnstilt.

Utfordringer vil oppleves individuelt, avhengig av hvilke mål man setter seg. Har man nådd målet, har man også overvunnet utfordringen og vist kompetanse som ifølge SBT, er en helt sentral psykologisk faktor for at en aktivitet skal være styrt av indre motivasjon. Individets egne forutsetninger og miljøets forventninger og reaksjon spiller en sentral rolle (Deci & Ryan, 2002).

Med alderen øker faren for helseplager. Ikke rart at de eldste deltakerne av den grunn var mest opptatt av å forebygge, minst opptatt av å konkurrere. De fleste over 60 år har også tilbakelagt karriereklattring og etablering av hus og hjem. Derfor er det heller ikke overraskende at løping for å minske stress var av mindre betydning for denne aldersgruppen.

Mer overraskende og interessant var svarene kvinnene gav når det gjaldt følelser knyttet til løping. I langt større grad enn menn uttrykte de lidenskap for løping, avhengighet av løping, trang til å løpe og på å være totalt oppslukt av løping, noe som kanskje skulle indikere at de

ikke bare jogget, men var joggere (Vallerand et al., 2003) og at joggingen har tatt kontrollen. De oppgav mange kjennetegn som preger en negativ avhengighet og som minner om tvangsmessig lidenskap.

Men noe uventet gav også kvinnene tydelig uttrykk for at løping var gøy, og at det gav dem mange kjekke opplevelser, mer enn det mennene gav uttrykk for. Denne kombinasjonen av ulike former for følelser og positive opplevelser skulle kanskje tyde mer i retning av en harmonisk lidenskap, hvor løpingen spiller en viktig rolle i deres liv, men som de likevel har kontroll over.

Dette stemmer også overens med studien til Leedy (2000), hvor kvinner rapporterte å være mer forpliktet til trening enn menn, men at det å være forpliktet og dedikert til trening ikke trenger bety at man er negativ avhengig.

Lidenskap er et følelsesladet ord som lett tillegges ulik betydning fra person til person. Vallerand et al (2003) har imidlertid satt opp klare kjennetegn på hva som preger harmonisk- og tvangsmessig lidenskap. For å kunne skille disse lidenskapene mer nøyaktig fra hverandre, kunne jeg ha benyttet meg av måleinstrumentet The Passion Scale, en lidenskapsskala som måler forskjellige lidenskapskriterier (Vallerand et al 2003). Dette hadde vært interessant å gjøre, men det ville i foreliggende studie vært både plass- og tidkrevende. Kanskje det kan være gjenstand for nærmere undersøkelse ved en senere anledning.

I denne masteroppgaven har motiver, innstillinger og følelser knyttet opp mot løping og konkurranse vært gjenstand for nærmere undersøkelse. Det har vært en interessant studie, hvor jeg har fått større innsikt i og forståelse av **hvorfor** alle mosjonistene jeg treffer rundt Mosvannet og i Sørmarka går, jogger, løper og **hvorfor** de deltar i mosjonsløp, blant annet 3-Sjøersløpet.

I neste omgang kunne det vært interessant å undersøke nærmere **hvor mye** og **hvordan** kvinnelige og mannlige halvmaratonløpere i ulike aldersgrupper trente og sett dette i lys av årets bestetider i halvmaratonløp.

8.0 Litteraturliste

- Anderssen, S., & Stromme, S. (2001). Medisin og vitenskap-Diagnostikk og behandling-Fysisk aktivitet og helse-anbefalinger. *Tidsskrift for Den norske Lægeforening*, 121(17), 2037-2041.
- Armstrong, M. E., Green, J., Reeves, G. K., Beral, V., & Cairns, B. J. (2015). Frequent physical activity may not reduce vascular disease risk as much as moderate activity: large prospective study of UK women. *Circulation*, CIRCULATIONAHA. 114.010296.
- Ball, K., Owen, N., Salmon, J., Bauman, A., & Gore, C. (2001). Associations of physical activity with body weight and fat in men and women. *International journal of obesity*, 25(6), 914.
- Befring, E. (2002). *Forskingmetode, etikk og statistikk*. Oslo: Samlaget.
- Bouchard, C., & Katzmarzyk, P. (2000). *Physical activity and obesity*: Human kinetics.
- Bouchard, C., & Katzmarzyk, P. T. (2010). *Physical activity and obesity* (2nd ed. ed.). Champaign, Ill: Human Kinetics.
- Bramble, D. M., & Lieberman, D. E. (2004). Endurance running and the evolution of Homo. *Nature*, 432(7015), 345-352.
- Breivik, G., & Vaagbø, O. (1998). *Utvikling i fysisk aktivitet i den norske befolkningen 1985.1997*. Oslo: Norges Idrettsforbund og Olympiske komite.
- Brien, S. E., & Katzmarzyk, P. T. (2006). Physical activity and the metabolic syndrome in Canada. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 31(1), 40-47.
- Buning, R. J., & Walker, M. (2016). Differentiating mass participant sport event consumers: traditional versus non-traditional events. *Sport Marketing Quarterly*, 25(1), 47.
- Carrier, D. R., Kapoor, A., Kimura, T., Nickels, M. K., Satwanti, Scott, E. C., Trinkaus, E. (1984). The energetic paradox of human running and hominid evolution [and comments and reply]. *Current Anthropology*, 25(4), 483-495.
- Clough, P., Shepherd, J., & Maughan, R. (1989). Motives for participation in recreational running. *Journal of Leisure Research*, 21(4), 297.
- Deci, E. (1975). *Intrinsic motivation plenum*. New York.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of research in personality*, 19(2), 109-134.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. *Handbook of self-determination research*, 3-33.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 182.

- Deci, E. L., & Vansteenkiste, M. (2004). Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology. *Ricerche di psicologia*.
- Després, J. P., & Lamarche, B. (1994). Low-intensity endurance exercise training, plasma lipoproteins and the risk of coronary heart disease. *Journal of internal medicine*, 236(1), 7-22.
- Eijssvogels, T. M., George, K. P., & Thompson, P. D. (2016). Cardiovascular benefits and risks across the physical activity continuum. *Current Opinion in Cardiology*, 31(5), 566-571.
- Ekelund, U., Ward, H. A., Norat, T., Luan, J. a., May, A. M., Weiderpass, E., Tjønneland, A. (2015). Physical activity and all-cause mortality across levels of overall and abdominal adiposity in European men and women: the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition Study (EPIC). *The American journal of clinical nutrition*, 101(3), 613-621.
- Ferreira, R., & Rolim, R. (2006). The evolution of marathon training: A comparative analysis of elite runners' training programmes. *New Studies in Athletics*, 21(1), 29.
- Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I.-M., Swain, D. P. (2011). American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Medicine and science in sports and exercise*, 43(7), 1334-1359.
- Gebel, K., Ding, D., Chey, T., Stamatakis, E., Brown, W. J., & Bauman, A. E. (2015). Effect of moderate to vigorous physical activity on all-cause mortality in middle-aged and older Australians. *JAMA internal medicine*, 175(6), 970-977.
- Gillen, J. B., Martin, B. J., MacInnis, M. J., Skelly, L. E., Tarnopolsky, M. A., & Gibala, M. J. (2016). Twelve weeks of sprint interval training improves indices of cardiometabolic health similar to traditional endurance training despite a five-fold lower exercise volume and time commitment. *PLoS ONE*, 11(4), e0154075.
- Gjersing, L., Caplehorn, J. R., & Clausen, T. (2010). Cross-cultural adaptation of research instruments: language, setting, time and statistical considerations. *BMC medical research methodology*, 10(1), 13.
- Glasser, W. (1976). Positive addiction.
- Goodsell, T. L., Harris, B. D., & Bailey, B. W. (2013). Family status and motivations to run: A qualitative study of marathon runners. *Leisure Sciences*, 35(4), 337-352.
- Gorber, S. C., Tremblay, M., Moher, D., & Gorber, B. (2007). A comparison of direct vs. self-report measures for assessing height, weight and body mass index: a systematic review. *Obesity reviews*, 8(4), 307-326.
- Gotaas, T. (2008). *Løping, en verdenshistorie*: Gyldendal.
- Hansen, H. H., Anderssen, S., Steene-Johannessen, J., Ekelund, U., Nilsen, A. K., Dehli Andersen, I., Kolle, E. (2015). Fysisk aktivitet og sedatid blant voksne og eldre i Norge. Nasjonal kartlegging 2014-2015. Hentet fra

- <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/991/Fysisk%20aktivitet%20og%20sedat%20tid%20blant%20voksne%20og%20eldre%20i%20Norge%202014-15.pdf>
- Haskell, W. L., Lee, I.-M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., Bauman, A. (2007). Physical activity and public health. Updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*.
- Helsedirektoratet. (2014a). Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet (Vol. IS-2170). Oslo: Helsedirektoratet.
- Helsedirektoratet. (2014b). Nasjonale anbefalinger Fysisk aktivitet og stillesitting - voksne. Hentet fra <https://helsenorge.no/SiteCollectionDocuments/Nasjonale%20anbefalinger%2018-64.pdf>
- Helsedirektoratet. (2015). Fysisk aktivitet og sedat tid blant voksne og eldre i Norge. Hentet fra: <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/991/Fysisk%20aktivitet%20og%20sedat%20tid%20blant%20voksne%20og%20eldre%20i%20Norge%202014-15.pdf>
- Henriksson, J., & Sundberg, C. J. (2009). Generelle effekter av fysisk aktivitet. In R. Bahr (Ed.), *Aktivitetshåndboken* (pp. 8-36). Oslo: Helsedirektoratet.
- Jacobsen, D. I. (2015). *Hvordan gjennomføre undersøkelser? : innføring i samfunnsvitenskapelig metode* (3. utg. ed.). Oslo: Cappelen Damm akademisk.
- Jones, A. M. (2006). The physiology of the world record holder for the women's marathon. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 1(2), 101-116.
- Kleven, T. A., Tveit, K., & Hjordemaal, F. (2011). *Innføring i pedagogisk forskningsmetode: en hjelp til kritisk tolking og vurdering*.
- La Gerche, A. (2016). The potential cardiotoxic effects of exercise. *Canadian Journal of Cardiology*, 32(4), 421-428.
- Larsen, B. I. (2009). Bakgrunn. In R. Bahr (Ed.), *Aktivitetshåndboken*. Oslo: Helsedirektoratet.
- Leedy, G. (2000). Commitment to Distance Running: Coping Mechanisms or Addiction. *Journal of Sport Behavior*, 23(3), 255.
- Lexell, J., Frändlin, K., & Helbostad, J. (2009a). *Fysisk aktivitet for eldre* (R. Bahr Ed.): Aktivitetshåndboken.
- Lexell, J., Frändlin, K., & Helbostad, J. (2009b). Fysisk aktivitet i forebygging og behandling. In R. Bahr (Ed.), *Aktivitetshåndboken*. Oslo: Helsedirektoratet.
- Lichtenstein, M. B. (2010). Når sundhed bliver til sygdom. *Psykolog Nyt*.
- Lichtenstein, M. B. (2013). Når motion bliver til misbrug. *Krop Og Fysik*.
- Martinsen, E. W., & Taube, J. (2009). *Angst* (R. Bahr Ed.). Oslo: Aktivitetshåndboken.
- Masters, K. S., Ogles, B. M., & Jolton, J. A. (1993). The development of an instrument to measure motivation for marathon running: The Motivations of Marathoners Scales (MOMS). *Research quarterly for exercise and sport*, 64(2), 134-143.
- Meyer, H. E., & Tverdal, A. (2005). Development of body weight in the Norwegian population. *Prostaglandins, leukotrienes and essential fatty acids*, 73(1), 3-7.

- NESH. (2016). Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi. Hentet fra https://www.etikkom.no/globalassets/documents/publikasjoner-som-pdf/60125_fek_retningslinjer_nesh_digital.pdf
- Ntoumanis, N. (2001a). Empirical links between achievement goal theory and self-determination theory in sport. *Journal of sports sciences*, 19(6), 397-409.
- Ntoumanis, N. (2001b). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British journal of educational psychology*, 71(2), 225-242.
- Ogles, B., & Masters, K. (2000). Older vs. younger adult male marathon runners: participative motives and training habits. *Journal of Sport Behavior*, 23(2), 130.
- Ogles, B. M., Masters, K. S., & Richardson, S. A. (1995). Obligatory running and gender: an analysis of participative motives and training habits. / Caractere impératif de la course et sexe: une analyse des motifs de participation et des habitudes d'entraînement. *International Journal of Sport Psychology*, 26(2), 233-248.
- Oslo Maraton. (2017). Historie og statistikk. Retrieved from <https://oslomaraton.no/om-oss/historie-og-statistikk/>
- Paffenbarger Jr, R. S., Hyde, R. T., Wing, A. L., Lee, I.-M., Jung, D. L., & Kampert, J. B. (1993). The association of changes in physical-activity level and other lifestyle characteristics with mortality among men. *New England Journal of Medicine*, 328(8), 538-545.
- Pallant, J. (2010). SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using: McGraw-Hill International, SPSS.
- Popkin, B. M. (1999). Urbanization, lifestyle changes and the nutrition transition. *World development*, 27(11), 1905-1916.
- Prochazka, H., Bu, E. T., & Martinsen, E. W. (2009). *Avhengighet og misbruk* (R. Bahr Ed.). Oslo: Aktivitetshåndboken.
- Rabadán*, M., Díaz*, V., Calderón, F. J., Benito, P. J., Peinado, A. B., & Maffulli, N. (2011). Physiological determinants of speciality of elite middle-and long-distance runners. *Journal of sports sciences*, 29(9), 975-982.
- Rand, P., & Universitetet i Oslo Pedagogisk, f. (1991). *Mestringsmotivasjon : en teoristudie* (Vol. 1). Oslo: Pedagogisk forskningsinstitutt, Universitetet i Oslo : Universitetsforlaget.
- Roberts, G. C., Treasure, D. C., & Conroy, D. E. (2007). Understanding the dynamics of motivation in sport and physical activity : an achievement goal interpretation (pp. 3-30). Hoboken, N.J.: Wiley, c2007.
- Running USA (2015). *2014 - 2015 Running USA NATIONAL RUNNER SURVEY*. Hentet fra <http://www.runningusa.org/>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000a). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54-67.

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000b). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2007). Active Human Nature. In M. S. Hagger & N. L. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*: Human Kinetics.
- Ryan, R. M., Williams, G. C., Patrick, H., & Deci, E. L. (2009). Self-determination theory and physical activity: The dynamics of motivation in development and wellness. *Hellenic Journal of Psychology*, 6, 107-124.
- Sedeaud, A., Marc, A., Marck, A., Dor, F., Schipman, J., Dorsey, M., Toussaint, J.-F. (2014). BMI, a Performance Parameter for Speed Improvement.(Research Article). *PLoS ONE*, 9(2), e90183. doi:10.1371/journal.pone.0090183
- Seidl, J., & Asplund, C. A. (2014). Effects of excessive endurance activity on the heart. *Current sports medicine reports*, 13(6), 361-364.
- Sharkey, B. J. (2001). *Fitness and Health fifth edition*, human kinetics: UK.
- Shephard, R. J., & Balady, G. J. (1999). Exercise as cardiovascular therapy. *Circulation*, 99 (7), 963-972.
- Shiroma, E. J., Sesso, H. D., Moorthy, M., Buring, J. E., & Lee, I.-M. (2014). Do moderate-intensity and vigorous-intensity physical activities reduce mortality rates to the same extent? *Journal of the American Heart Association*, 3(5), e000802.
- Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2006). Students' motivational processes and their relationship to teacher ratings in school physical education: A self-determination theory approach. *Research quarterly for exercise and sport*, 77(1), 100-110.
- Stellingwerff, T. (2012). Case study: nutrition and training periodization in three elite marathon runners. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 22(5), 392-400.
- Summers, J. J., Sargent, G. I., Levey, A. J., & Murray, K. D. (1982). Middle-aged, non-elite marathon runners: A profile. *Perceptual and Motor Skills*, 54(3), 963-969.
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 78.
- Tjelta, L. I. (2014). *Treningsprosessen i distanseløp på internasjonalt nivå. En analyse av treningsmengde, treningsintensitet og krav til fysisk aktivitet* (Doktorgradsavhandling). Universitetet i Stavanger. Det humanistiske fakultet.
- Tjelta, L. I., & Berge, I. (2015). Fra utrent til halvmaratonløper på 20 uker. *Fysioterapauten*, 8.
- Vaage, O. F. (1999). Få svetter alene : trening og motivasjon. *Samfunnsspeilet (trykt utg.)*. 13(1999)nr 3, 37-41.
- Vallerand, R., Roberts, G., & Treasure, D. (2012). The dualistic model of passion in sport and exercise. *Advances in motivation in sport and exercise*, 3, 169-206.

- Vallerand, R. J., Blanchard, C., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C., Léonard, M., Marsolais, J. (2003). Les passions de l'ame: on obsessive and harmonious passion. *Journal of personality and social psychology*, 85(4), 756.
- Vallerand, R. J., & Houliort, N. (2003). Passion at work. *Emerging perspectives on values in organizations*, 175-204.
- Vallerand, R. J., & Miquelon, P. (2007). Passion for Sport in Athletes.
- Wettergreen, J. (2017). Vi er kanskje ikke så overvektige likevel? Hentet fra <https://www.ssb.no/helse/artikler-og-publikasjoner/vi-er-kanskje-ikke-sa-overvektige-likevel>
- WHO. (2016). Obesity and overweight. Hentet fra <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>
- Whyte, G., Sheppard, M., George, K., Shave, R., Wilson, M., Prasad, S., Sharma, S. (2008). Post-mortem evidence of idiopathic left ventricular hypertrophy and idiopathic interstitial myocardial fibrosis: is exercise the cause? *British journal of sports medicine*, 42(4), 304-305.
- Woolfolk, A. E., Pettersson, T., Ragnheiður, K., & Nygård, M. (2004). *Pedagogisk psykologi*. Trondheim: Tapir akademisk forl.
- Østerås, H., Tjeldflåt, S., & Tveiterås, L. (2000). Høyintensiv utholdenhetstrening av eldre. *Norsk idrettsmedisin*, 15.

Vedlegg

Vedlegg 1: Spørreskjemaet

Bakgrunn og formål:

Jeg er en mastergradstudent i Idrett/Kroppsøving ved Universitetet i Stavanger, og er nå i den avsluttende fase med masteroppgaven. Temaet for oppgaven vil være å finne ut hvem løpsmosjonistene er, og hvorfor du løper.

For å finne ut av dette ønsker jeg å utføre en spørreundersøkelse på deltakerne i 3-Sjøersløpet. Spørsmålene vil dreie seg om motivasjon og trening.

Hva innebærer deltakelse i studien?

Deltakelse i studien vil kreve at en svarer på en spørreundersøkelse (ca10minutter).

Hva skjer med informasjonen om deg?

Spørreundersøkelsen er anonym. Data vil bli behandlet i etterkant av undersøkelsen og vil bli brukt i masteroppgaven og i en eventuell vitenskapelig artikkel.

Prosjektet skal etter planen være ferdig i Juni 2017.

Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i studien, og jeg hadde satt stor pris på om du tok deg tid til å svare på undersøkelsen.

Dersom du har spørsmål til studien, ta kontakt med:

Studentansvarlig: Per Erik Kvåle Tlf:47658585, E-post: per.evo@hotmail.com

Prosjektansvarlig: Leif Inge Tjelta Tlf: 51833523, E-post: leif.i.tjelta@uis.no

1) Hva er ditt biologiske kjønn?

- (1) Mann
- (2) Kvinne

2) Hvor gammel er du?

3) Hvor mange ganger har du tidligere deltatt i 3-Sjøersløpet? (Utenom årets løp)?

4)Hvor mange timer (ca) bruker du på disse aktivitetene en gjennomsnittsuke?

Løping

Sykling

Gange

Styrketrening

Svømming

Andre aktiviteter

5) Hvor mange år har du aktivt drevet med løpstrening?

6) Hvor mange løp har du deltatt i, i løpet av de siste 12 månedene?

7) Hvor mange dager løper du en gjennomsnittlig uke?

- (1) 0
- (5) 1-2
- (2) 3-4
- (3) 5-6
- (6) 7

8) Hvor mange kilometer løper du i løpet av en gjennomsnittlig uke?

- (1) Under 10
- (2) 10-40
- (3) 40-80
- (4) 80-120
- (5) 120-150
- (6) Over 150

9) Når jeg deltar i konkurranseløp så gjør jeg det først og fremst for å:

	Svært enig	Enig	Litt enig/uenig	Uenig	Svært uenig
Konkurrere	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Mosjonere	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Oppleve naturen	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Være sosial sammen med venner/familie	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
For å utfordre meg selv	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>

10) Under er det listet noen påstander knyttet til deltakelse i konkurranseløp. Hvor enig eller uenig er du i at følgende påstander passer deg?

	Svært enig	Enig	Litt enig/uenig	Uenig	Svært uenig
Jeg føler meg komfortabel	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Jeg er redd for å misslykkes	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Kroppen føles avslappet	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Jeg er nervøs	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Jeg er redd for ikke å takle presset	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Jeg føler meg vell	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Jeg føler meg sikker på å takle presset på en god måte	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>

11) Under er det listet noen påstander knyttet til innstilling i konkurranseløp. Hvor enig eller uenig er du i at følgende påstander passer for deg?

	Svært enig	Enig	Litt enig/uenig	Uenig	Svært uenig
Jeg har tro på mine ferdigheter	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Jeg setter meg utfordrende mål	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Under press er jeg i stand til å ta avgjørelser på en selvsikker og forpliktende måte	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Jeg er opptatt av å fullføre skikkelig de oppgavene jeg startet på	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Jeg gir opp i vanskelige situasjoner	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Jeg er redd for å prestere dårlig	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Noen ganger tviler jeg sterkt på mine evner	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Jeg blir engstelig når noe skjer som jeg ikke har kontroll over	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Jeg blir sint og frustrert når ting ikke går min vei	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>

12) Under er det listet flere grunner for å starte med løping. Hvor stor betydning hadde hver av disse for at du startet å løpe?

	Svært stor betydning	Stor betydning	Middels betydning	Liten betydning	Ingen betydning
For å forbedre meg i en annen sport	(1) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(18) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Har blitt motivert gjennom media	(1) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(18) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Jeg ønsker å konkurrere og måle krefter med andre	(1) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(18) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
For å holde/gå ned i vekt	(1) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(18) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Av helsemessige grunner	(1) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(18) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Har blitt påvirket av venner/familie	(1) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(18) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Jeg synes jeg bør	(1) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(18) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Fordi løping er gøy	(1) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(18) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Fordi jeg trengte en ny utfordring	(1) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(18) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
For å slutte å røyke	(1) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(18) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Nødvendig i forhold til jobb	(1) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(18) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Det gir fysisk og mentalt overskudd	(1) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(18) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
For å delta i et løp	(1) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(18) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>

13) Under er det listet flere grunner for å fortsette med løping. Hvor stor betydning har hver av disse for at du fortsatt løper?

	Svært stor betydning	Stor betydning	Middels betydning	Liten betydning	Ingen betydning
Det er gøy	(1) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(18) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Kontrollere vekten	(1) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(18) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
For å ha alenetid	(1) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(18) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Personlig utfordrende	(1) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(18) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Det gir bedre selvtilit	(1) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(18) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Sosialt fellesskap	(1) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(18) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Minsker stress	(1) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(18) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Forbedre fart og utholdenhet	(1) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(18) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Opprettholde god helse	(1) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(18) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>

	Svært stor betydning	Stor betydning	Middels betydning	Liten betydning	Ingen betydning
For å nå et mål	(1) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(18) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Konkurrere med andre	(1) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(18) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Jeg synes jeg bør	(1) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(18) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>

14) Hvordan føler du i forhold til løping?

	Svært enig	Enig	Litt enig/uenig	Uenig	Svært uenig
Løping er en lidenskap	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Jeg er avhengig av å løpe	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Jeg har nesten en trang for å løpe	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Jeg har kontroll over løpingen	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Løping gir meg mange kjekke opplevelser	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Jeg er totalt oppslukt i løping	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>

15) Hvilke skader, relatert til løp, har du opplevd i løpet av de siste 12 månedene?

- (1) Ingen
- (2) Blemmer
- (3) Kneskader
- (4) Nedre korsryggskader
- (5) Hofteskader
- (6) Baksida lår
- (7) Fremside lår
- (8) Ankelskader
- (9) Hælskader
- (10) Andre skader _____

16) Leser du jevnlig sports/løpsmagasin?

- (1) Svært ofte
- (3) Ofte
- (4) Sjelden
- (5) Aldri

17) Leser du nettsider relatert til løp?

- (1) Svært ofte
- (3) Ofte
- (4) Sjelden
- (5) Aldri

18) Ser du på løpskonkurranser?

- (1) Svært ofte
- (3) Ofte
- (4) Sjelden
- (5) Aldri

19) Hvilke av de følgende løpene har du deltatt på de seneste to årene?

- (1) 3km
- (2) 5km
- (3) 10km
- (4) Halvmaraton
- (5) Helmaraton
- (6) Ultra-distanse
- (7) Triatlon
- (8) Nordsjørittet eller andre sykkelritt
- (10) Ingen av de nevnte
- (9) Andre løp _____

20) Hvilke av de følgende løpene er du interessert i å delta i, i løpet av de neste 12 måneder?

- (1) 3km
- (2) 5km
- (3) 10km
- (4) Halvmaraton
- (5) Helmaraton
- (6) Ultra-distanse
- (7) Triatlon
- (8) Nordsjørittet eller andre sykkelritt

- (12) Ingen av de nevnte
- (11) Andre løp _____

21) Dersom du ikke har deltatt i løp de siste to årene - hva er årsaken til det?

	Svært stor betydning	Stor betydning	Middels betydning	Liten betydning	Ingen betydning
Har ikke vært i form	(1) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(18) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Har slitt med skade	(1) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(18) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Har ikke hatt nok tid til trening	(1) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(18) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Psykologiske faktorer	(1) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(18) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Har ikke hatt ønske om å delta	(1) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(18) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Andre årsaker	(1) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(18) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>

22) Hva er din favoritt løpsdistanse?

23) Hvor mange halvmaraton har du fullført?

- (1) 0
- (2) 1-3
- (3) 4-6
- (4) 7-9
- (5) 10-15
- (6) Over 15

24) Hva er din personlig bestetid på et halvmaraton?

25) Hvor mange helmaraton har du fullført?

- (1) 0
- (2) 1-3
- (3) 4-6
- (4) 7-9

- (5) 10-15
 (6) Over 15

26) Hva er din personlige bestetid på en helmaraton?

27) Hvilke faktorerer har betydning for om du skal delta i løp de neste 12 månedene?

	Svært stor betydning	Stor betydning	Middels betydning	Liten betydning	Ingen betydning
Tilgjengelig treningsgruppe	(1) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(18) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Omdømmet til arrangementet	(1) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(18) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Har venner som skal delta	(1) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(18) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Det høres kjekt ut	(1) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(18) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Kort avstand til arrangementet	(1) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(18) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
God tid til opptrening	(1) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(18) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
En distanse jeg foretrekker	(1) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(18) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Løpet fronter en viktig sak	(1) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(18) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Eliteutøvere i feltet	(1) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(18) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Helse/skade	(1) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(18) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>

28) Tenker du på at det du spiser og drikker kan ha en innvirkning på ditt treningsresultat?

- (1) Alltid
 (3) I stor grad
 (6) Av og til
 (4) I liten grad
 (5) Aldri

29) Hvor mye drikker du vanligvis av følgende drikker?

	Aldri/sjelden	1-3 glass pr. måned	1-3 glass pr. uke	1-3 glass pr. dag	4-6 glass pr. dag	7 eller mer glass pr. dag
Vann	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Brus uten sukker	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>

	Aldri/sjelden	1-3 glass pr. måned	1-3 glass pr. uke	1-3 glass pr. dag	4-6 glass pr. dag	7 eller mer glass pr. dag
Brus med sukker	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Helmelk	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Lettmelk/Skummet melk	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Saft med sukker	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Juice	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Kaffi	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>

30) Hvor mange ganger spiser du følgende matvarer?

	Aldri/sjelden	1-3 ganger pr. måned	1-3 ganger pr. uke	4-6 ganger pr. uke	1-3 ganger pr. dag	4 ganger pr. dag eller mer
Frukt/bær	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Sjokolade	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Vitamintilskudd	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Godterier	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Potetgull/peanøtter	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Grønnsaker	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Poteter	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Brødmåltid	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Fullkornsprodukter/frokostblandinger	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>

31) Har du noen av disse sykdommene?

- (0) Hjertesykdom
 (1) Diabetes2
 (2) Astma
 (3) Ingen av disse sykdommene

32) Hvor enig eller uenig er du i følgende påstander?

	Svært enig	Enig	Litt enig/uenig	Uenig	Svært uenig
Jeg har en sunn livsstil	(2) <input type="checkbox"/>	(1) <input type="checkbox"/>	(10) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>	(8) <input type="checkbox"/>

	Svært enig	Enig	Litt enig/uenig	Uenig	Svært uenig
Jeg er fornøyd med vekten min	(2) <input type="checkbox"/>	(1) <input type="checkbox"/>	(10) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>	(8) <input type="checkbox"/>
Jeg er fornøyd med utholdenheten min	(2) <input type="checkbox"/>	(1) <input type="checkbox"/>	(10) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>	(8) <input type="checkbox"/>

33) Vekt? (kg)

34) Høyde? (cm)

35) Hvilke av de følgende hjelpemiddel bruker du når du løper?

- (1) Pulsklokke
- (2) GPS
- (3) Musikk
- (5) Tidtaking
- (6) Løpe-apper på mobil
- (7) Ingen av de nevnte

Tusen takk for hjelpen!

Vedlegg 2: Kondis: Største løp 2016

Løp med flere enn 500 fullførende deltagere

1. Holmenkollstafetten	35445
2. Oslo Maraton - alle distanser	15810
3. Sentrumsløpet	9657
4. Bergen City Marathon	9351
5. Birkebeinerløpene	7915
6. St Olavsloppet	5983
7. Knarvikmila, alle løp (*)	5544
8. Trysilrypa (#)	5300
9. Midnight Sun Marathon	5203
10. Stoltzekleiven Opp, fre-lør (#)	5050
11. KK-mila	4973
12. Oslos Bratteste	4043
13. Trondheim Maraton (*)	3171
14. Ringeriksmaraton	2973
15. Fornebuløpet	2378
16. 3-Sjøersløpet	2346
17. No Finish Line Oslo	2234
18. Ecotrail Oslo	2178
19. VABIK Terrengkarusell, 2. løp	2176
20. Hytteplanmila	2145
21. VABIK Terrengkarusell, 3. løp	2111
22. BDO-mila - Lillestrøm	2000
23. VABIK Terrengkarusell, 1. løp	1931
24. VABIK Terrengkarusell, 4. løp	1758
25. VABIK Terrengkarusell, 8. løp	1735
26. VABIK Terrengkarusell, 6. løp	1712
27. Sommerløpet, Kristiansand	1684

28. VABIK Terrengkarusell, 7. løp	1653
29. VABIK Terrengkarusell, 9. løp	1600
30. Nordmarkstravern	1492
31. Stavanger Maraton (*)	1487
32. Kristinaløpet	1484
33. Hydro Rundt	1451
34. VABIK Terrengkarusell, 13. løp	1444
35. Fjellmaraton	1439
36. Holmestrand Maraton	1433
37. VABIK Terrengkarusell, 5. løp	1388
38. VABIK Terrengkarusell, 15. løp	1383
39. VABIK Terrengkarusell, 11. løp	1379
40. Glommaløpet	1377
41. Iform-Løpet	1348
42. Rosa sløyfe-løpet, Oslo	1329
43. VABIK Terrengkarusell, 16. løp	1309
44. VABIK Terrengkarusell, 17. løp	1290
45. Polar Night Halfmarathon	1278
46. Bergen fjellmaraton	1269
47. VABIK Terrengkarusell, 14. løp	1254
48. Djupadalten	1244
49. Sørkedalsløpet	1235
50. Tordenskioldløpet	1230
51. Skåla Opp	1226
52. VABIK Terrengkarusell, 18. løp	1209
53. Bygdøymila	1200
54. Sandefjordsløpet	1147
55. VABIK Terrengkarusell, 20. løp	1121
56. Wings for Life World Run	1100
57. Siddisløpet / Siddispretten	1056

58. VABIK Terrengkarusell, 19. løp	1026
59. Vinterkarusellen i Bergen, 1. løp	1015
60. Nøklevann Rundt	1013
61. Vinterkarusellen i Bergen, 4. løp	1004
62. Furumomila (*)	991
63. Vinterkarusellen i Bergen, 5. løp	946
64. Vinterkarusellen i Bergen, 2. løp	925
65. Re-mila	913
66. Oljestafetten	903
67. Larviksløpet	899
68 Nyttårstrimmen, Porsgrunn-Skien	860
69. VABIK - Løp for livet/Bystrand løpet	841
70. Vinterkarusellen i Bergen, 7. løp	836
71. SA-løpet	831
72. Vinterkarusellen Bergen, 6. løp	813
73. Svalandsgubben	812
74. Vinterkarusellen i Bergen, 8. løp	810
75. Hovlandsnuten Opp	779
76. Namsosløpet	773
77. VABIK Terrengkarusell, 12. løp	773
78. Arnaløpet	764
79. Drammensmaraton	742
80. Tromsøkarusell, 1. løp	711
81. Sandnes Halvmaraton	701
82. SkiLøpet	690
83. Farsund Maraton	678
84. Nyttårsløpet, Fredrikstad	673
85. Tromsøkarusell, 4.løp - Krokenmila	640
86. Baksjøløpet	625
87. Oppegårdmila	613

88. Rosa-sløyfe løpet, Elverum	610
89. Tromsøkarusell, 5.løp	604
90. Winter Run, Oslo	600
91. Nydalsløpet	599
92. Skagerakløpet	582
93. Tromsøkarusell, 6. løp	571
94. Agderpostens Terrengkarusell, 3. løp	547
95. Tromsøkarusell, 3. løp	546
96. Brunlanesløpet	541
97. Albyløpet	531
98. Grimstad Maraton	529
99. Tinfosløpet	528
100. Agderpostens Terrengkarusell, 1. løp	523
101. Konradløpet	511
102. Schjongs5'ern	509
103. Grefsenkollen Opp	507
104. Agderpostens Terrengkarusell, 2. løp	503
105. Tromsøkarusell 7.løp, Håkøya halvmaraton	502
106. VABIK - Sommerskogsløpet	500
107. Lyderhorn opp (#)	500

Vedlegg 3: Kondis: Største løp 2015

Antall fullførende deltakere

1. Holmenkollstafetten, Oslo	47319
2. Oslo Maraton, begge dager	16780
*	
3. Sentrumsløpet, Oslo	9660
4. Bergen City Maraton	8252
5. Birkebeinerløpet, alle dist., Lillehammer	8201
6. Knarvikmila, alle dager/distanser	7711
7. St. Olavsloppet	6346
8. KK-mila, Oslo	5414
9. Midnight Sun Marathon, Tromsø	5001
10. Stoltzekleiven Opp, Bergen	4836
11. Trysilrypa	4500

12. Oslos Bratteste	3622
13. Ringeriksmaraton	3248
14. Toughest, Oslo	2884
15. Trondheim Maraton	2682
16. Jentebølgen, Trondheim	2600

17. 3-Sjøersløpet, Stavanger	2565
18. Råskinnet, Oslo	2473
19. Fornebuløpet, Oslo	2436
20. Terr. kar. i Kr.sand løp 3	2213
21. Terr. kar. i Kr.sand løp 5	2121
22. Furumomila, Modum	2078
23. Terr. kar. i Kr.sand løp 4	2036
24. Jentebølgen, Drammen	2000

25. Terr. kar. i Kr.sand løp 7	1873
26. Hytteplanmila, Ringerike	1857
27. Terr. kar. i Kr.sand løp 1	1777
28. Det Norske Fjellmaraton	1755
29. Terr. kar. i Kr.sand løp 6	1735
30. Skåla Opp, Loen	1720
31. Terr. kar. i Kr.sand løp 10	1701
32. Terr. kar. i Kr.sand løp 8	1661
33. Terr. kar. i Kr.sand løp 14	1556
34. Nordmarkstravern, Oslo	1501
35. BDO-mila, Lillestrøm	1500

35. Førde Opp	1500

37. Sommerløpet, Kristiansand	1468
38. Djupadaltten, Haugesund	1451
39. Hydro Rundt, Karmøy	1448

40. Stavanger Maraton	1442
41. Terr. kar. i Kr.sand løp 11	1434
42. Kristinaløpet, Tønsberg	1386
*	
43. Terr. kar. i Kr.sand løp 9	1360
44. Siddisløpet, Stavanger	1333
45. I Form-løpet, Oslo	1318
46. Glommaløpet, Fredrikstad	1311
47. Terr. kar. i Kr.sand løp 16	1303
48. Necon Vinterkarusellen Bergen - 1. løp	1232
49. Tordenskioldløpet, Trondheim	1226
50. Sørkedalsløpet, Oslo	1200
51. Nøklevann Rundt, Oslo	1191
52. Bygdøymila, Oslo	1175
53. Holmestrand Maraton	1171
54. Hovlandsnuten Opp, Sauda	1170
55. Necon Vinterkarusellen Bergen - 4. løp	1147
56. Terr. kar. i Kr.sand løp 13	1126
57. Terr. kar. i Kr.sand løp 20	1075
58. Necon Vinterkarusellen Bergen - 2. løp	1062
59. Necon Vinterkarusellen Bergen - 5. løp	1045
60. Arnaløpet, Bergen	1023
61. Re-mila, Vestfold	1010
62. SA-løpet, Sarpsborg	1000
**	
63. SkiLøpet, Ski	996
**	
64. Nyttårstrimmen, Skien	995
65. Vassfjellet Rundt, Klæbu	990

66. EcoTrail, Oslo	977
66. Larviksløpet	977
68. Necon Vinterkarusellen Bergen - 7. løp	971
69. Necon Vinterkarusellen Bergen - 6. løp	962
70. Wings for Life World Run, Stavanger	931
71. Drammensmaraton	924
72. Esefjorden Rundt, Balestrand	923

73. Farsund Maraton	916
73. Necon Vinterkarusellen Bergen - 3. løp	916
75. Terr. kar. i Kr.sand løp 18	908
76. Necon Vinterkarusellen Bergen - 8. løp	905
76. Svalandsgubben, Birkenes	905
78. Polar Night Halfmarathon, Tromsø	903
79. Bergen fjellmaraton	877
80. Terr. kar. i Kr.sand løp 12	859
81. Terr. kar. i Kr.sand løp 2	858
82. Vestfold Maraton, Tønsberg	853
83. Fanamilen, Bergen	814

84. Jentebølgen – Ålesund	800

85. Åsaneløpet, Bergen	785
86. Ølmedalen Rundt, Vindafjord	763
87. Terr. kar. i Kr.sand løp 17	740
88. Løvestakken Opp, Bergen	730
89. Terr. kar. i Kr.sand løp 19	720
90. Nyttårsløpet, Fredrikstad	711
91. Terr. kar. i Kr.sand løp 15	691
92. Baksjøløpet, Åbogen	678
93. Molden Opp, Luster	657
94. Ivar Formos Minneløp, Oslo	656
95. Bjerkeløpet, Oslo	640
96. HelteLøpet, Vinje	613
97. BDO-mila, Hamar	600
98. Viking Challenge, Tinn	593
99. Schjongs5'ern, Ringerike	589
100. Nordmarka Skogsmaraton, Oslo	586
101. Røykenmila, Buskerud	583
102. Sandefjordsløpet	562
*	
103. Oppegårdmila, Akershus	560
103. Tromsøkarusellen 1. løp	560
103. Jølster Maraton	560
106. AN-mila, Bodø	550
107. Tinfosløpet, Notodden	537
108. Krokenmila, Tromsø	523
109. Fredrikstadløpet	508
110. Landsbyløpet, Randaberg	498
111. Skagerrakmila, Arendal	494

Vedlegg 4: Kondis: Største løp 2008

1. Holmenkollstafetten	14280
2. St. Olavsloppet	4900
3. Jentebølgen Trondheim	4500
4. Birkebeinerløpet	3865
5. Oslo Maraton	3352
6. Fjellrypa	2700
7. Stoltzekleiven Opp	2652
8. Midnight Sun Marathon	2650
9. Terr. kar. i Kr.sand – 12. løp	2446
10. Det Norske Fjellmaraton	2030
11. Knarvikmila	1925
12. Ringeriksmaraton	1916
13. Hydro Rundt	1750
14. Terr. kar. i Kr.sand – 6. løp	1660
15. Terr. kar. i Kr.sand – 3. løp	1614
16. Terr. kar. i Kr.sand – 2. løp	1603
17. Terr. kar. i Kr.sand – 4. løp	1590
18. Ølmedalen Rundt	1390
19. Sentrumsløpet i Oslo	1348
20. Terr. kar. i Kr.sand – 7. løp	1304
21. Terr. kar. i Kr.sand – 1. løp	1293
22. Terr. kar. i Kr.sand – 5. løp	1272
23. Fanamilen	1233
24. Terr. kar. i Kr.sand – 11. løp	1229
25. SØRAL-løpet	1228
26. Terr. kar. i Kr.sand – 9. løp	1212
27. Terr. kar. i Kr.sand – 16. løp	1187
28. Skåla Opp	1170
29. Terr. kar. i Kr.sand – 14. løp	1144
30. Råskinnet	1008
31. Terr. kar. i Kr.sand – 17. løp	978
32. Furumomila	924
33. Storehesten Opp	923
34. Terr. kar. i Kr.sand – 8. løp	868
35. Esefjorden Rundt	864
36. Siddisløpet	809
37. Terr. kar. i Kr.sand – 10. løp	783
38. Jentebølgen Drammen	725
39. Larviksløpet	700
40. Jentespranget Hammerfest	700
41. Terr. kar. i Kr.sand – 15. løp	693
42. Arnaløpet	652
43. Terr. kar. i Kr.sand – 18. løp	631
44. Jonsokmila	620
45. Jentebølgen Grong	618
46. RBIR karusellen – 3. løp	589
47. Tour de Andørja	570

48. RBIR karusellen – 1. løp	565
49. Fanaråken Opp	540
50. SA-løpet	538
51. RBIR karusellen – 2. løp	525
52. Ulriken Opp	506

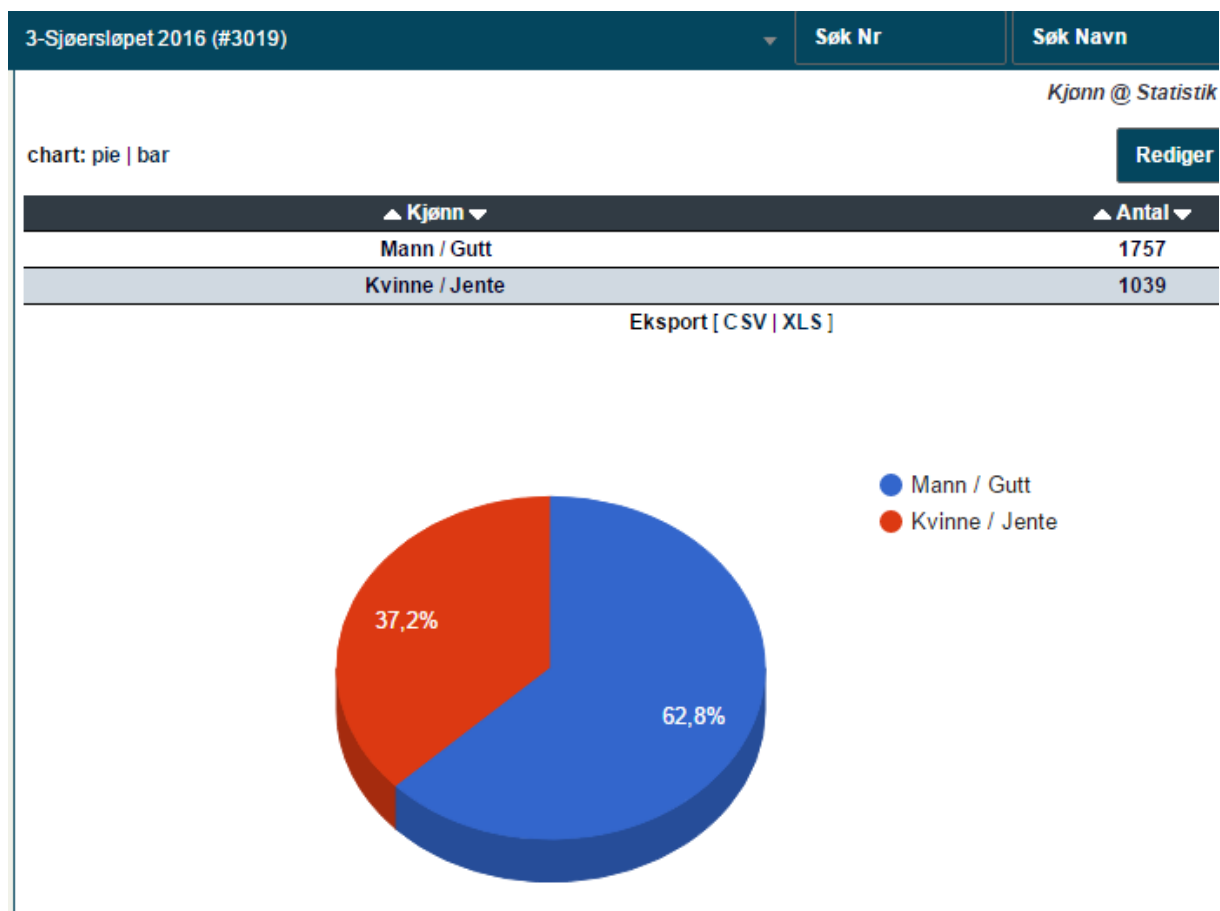
Vedlegg 5: Kondis: Oslo Maraton

År	1981	1982	1983	1984	1985	1986	1987	1988	1989	1990	1991	1992	1993	1994	1995	1996
Maraton	642	1529	1872	1997	2009*	1593	1385	?	1713	1750	1794	1807	1769	1587	1392	1375
Halvmaraton	1336	2924	3961	5563	?	?	?	?	5101	?	6523	6966	6210	5850	4680	3852
10 km	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1107	930
5 km	-	-	Joggen	Joggen	?	?	?	?	2333	?	2862	3439	2906	2425	1671	1395
3 km	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
TOTALT	1978	4453	5833	7560	7000*	?	7750	8203	9147	10022	11179	12212	10885	9862	8850	7552

År	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016
Maraton	959	660	537	498	-	-	-	380	392	542	748	828	1218	1613	1651	1822	2289	2265	2385	2404
Halvmaraton	3441	2484	1969	1722	1330	1153	-	821	1125	1328	2067	2568	4797	5935	5702	6122	7850	9098	8770	8016
10 km	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	649	1575	2345	3168	3714	5550	5801	5122	4815
5 km	1374	942	731	702	442	257	-	277	293	486	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3 km	Inline	Inline	Inline	-	-	-	-	-	-	-	549	485	612	471	412	606	861	462	463	598
TOTALT	5774	4086	3237	2922	1772	1410	-	1478	1810	2356	3364	4530	8202	10364	10933	12264	16576	17626	16740	15833

Tabell: Oversikt over antall deltagere i Oslo Maraton siden starten i 1981 og fram til i dag. Barneløp er ikke medregnet, og det er heller ikke inline og Oslojoggen. I årene 2001 og 2002 ble det kun arrangert halvmaraton, mens det i 2003 ikke ble noe arrangement i det hele tatt. I 1994 var VM i halvmaraton innlagt i arrangementet.

Vedlegg 6: Kjønnsfordeling 3-Sjøersløpet, 2016 (alle påmeldte)



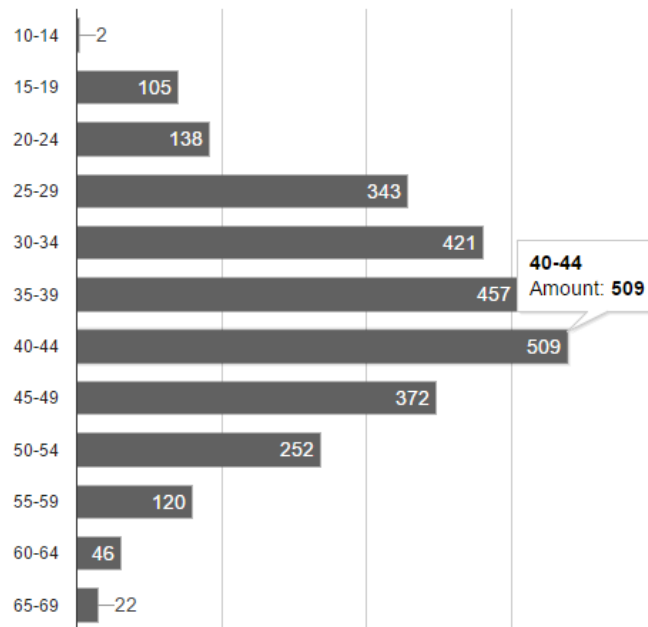
Vedlegg 7: Aldersfordeling 3-Sjøersløpet, 2016 (alle påmeldte)

chart: pie | bar

Redig

▲ Alder ▼	▲ Antal ▼
10-14	2
15-19	105
20-24	138
25-29	343
30-34	421
35-39	457
40-44	509
45-49	372
50-54	252
55-59	120
60-64	46
65-69	22
70-74	7
75-79	2

Eksport [CSV | XLS]



Vedlegg 8: NSD



Leif Inge Tjelta
Institutt for grunnskolelærerutdanning, idrett og spesialpedagogikk Universitetet i Stavanger

4036 STAVANGER

Vår dato: 12.10.2016

Vår ref: 49934 / 3 / BGH

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 12.09.2016. Meldingen gjelder prosjektet:

49934	<i>Løpsmosjonistene, hvem er de, og hvorfor løper de?</i>
Behandlingsansvarlig	Universitetet i Stavanger, ved institusjonens øverste leder
Daglig ansvarlig	Leif Inge Tjelta
Student	Per Erik Kvåle

Personvernombudet har vurdert prosjektet, og finner at behandlingen av personopplysninger vil være regulert av § 7-27 i personopplysningsforskriften. Personvernombudet tilrår at prosjektet gjennomføres.

Personvernombudets tilråding forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, ombudets kommentarer samt personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, <http://www.nsd.uib.no/personvern/meldeplikt/skjema.html>. Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://pvo.nsd.no/prosjekt>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 20.06.2017, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Katrine Utaaker Segadal

Belinda Gloppen Helle

Kontaktperson: Belinda Gloppen Helle tlf: 55 58 28 74

Vedlegg: Prosjektvurdering

Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSD's rutiner for elektronisk godkjenning.