



Universitetet
i Stavanger

FAKULTET FOR UTDANNINGSVITENSKAP OG HUMANIORA

BACHELOROPPGAVE

Studieprogram:
Lektorutdanning for trinn 8-13

Vårsemesteret, 2023

Forfatter: Hanna Kirkeli

Kandidatnummer: 1115

Veileder: Ellen Fenzel Arnold

Tittel på bacheloroppgaven: Bill Bowerman – en joggerevolusjon

Engelsk tittel: Bill Bowerman – a jogging revolution

Emneord:
Jogging, USA, Bill Bowerman, løping,
historie, joggebølgen, joggerevolusjon

Antall ord: 7202

Antall vedlegg/annet: 0

Stavanger, 15.05.2023

Bill Bowerman – en joggerevolusjon

Fra uregenskap til folketrim



Eugene Joggers University of Oregon, 1963.

Gilmour, *Run for your life: Jogging with Arthur Lydiard* (Auckland: Minerva, 1965), 95.

Hanna Kirkeli

Bacheloroppgave i Historie, Universitetet i Stavanger

Institutt for kultur- og språkvitenskap

Våren 2023



Universitetet
i Stavanger

Innholdsfortegnelse

1.0 Innledning	1
1.1 Introduksjon.....	1
1.2 Problemstilling	1
1.3 Oppgavens relevans og avgrensning.....	1
2.0 Teoretisk rammeverk og metodisk tilnærming	2
2.1 Teoretisk rammeverk.....	2
2.2 Metodisk tilnærming.....	3
2.3 Begrepsavklaring.....	4
3.0 Kilder	4
4.0 Empirisk analyse og diskusjon	5
4.1 Løping – En menneskelig uregenskap	5
4.2 Løping – i en ny verden	6
4.3 Bill Bowerman – Jogging	7
4.4 Joggebølgen – fra skepsis til aksept	10
4.5 Samfunnet som utfordring – «How to jog»	13
4.6 Bowermans rolle i joggerevolusjonen.....	14
5.0 Konklusjon	16
6.0 Bibliografi	19
6.1 Primærkilder:	19
6.2 Sekundærkilder:.....	20

1.0 Innledning

1.1 Introduksjon

Mot slutten av 1960-årene var amerikaneren, Bill Bowerman, en av de mest innflytelsesrike personene innenfor folkehelse i USA. Bowerman var først kjent for å være en suksessfull friidrettstrener, men fikk senere stor innflytelse som medgründer av sportsmerket Nike og utgiver av boka, *Jogging*, med fokus på jogging som verktøy mot inaktivitet. Han regnes som en av de mest innflytelsesrike fordi han presenterte jogging og folkehelse som nye og ukjente tema for amerikanerne.¹ Bowerman var mest kjent som trener og lærer, men som forfatter for boka *Jogging*, produsent av et verdenskjent sportsmerke og fremstilling som en helt i amerikanske nyhetsartikler, har Bowerman også blitt viktig for innføringen av jogging på 1960-tallet. Betydningen av Bowermans arbeid ser man i undersøkelsen av hvordan joggebølgen startet i USA og senere spredte seg til andre deler av verden.

1.2 Problemstilling

Problemstillingen i oppgaven vil være sentrert rundt temaene amerikansk idretts- og helsehistorie. Gjennom en undersøkelse av dette ønsker jeg å finne ut *hvordan Bill Bowerman, og boka Jogging, ble viktige bidragsytere for populariseringen av jogging som fysisk aktivitet i USA på 1960-tallet*. Formålet med oppgaven er å belyse hvordan en historisk hendelse og en persons bidrag, har vært viktig for etableringen av en aktivitet som fortsatt praktiseres i dag. Jeg vil undersøke hvordan løping, som et av menneskets viktigste verktøy, har endret seg i tråd med historien, og hvordan dette la grunnlag for et samfunn hvor aktivitet ble erstattet med moderne teknologi. Jeg vil undersøke hvem Bill Bowerman var, hva som inspirerte han, hvordan hans arbeid skapte en ny filosofi og hvordan budskapet hans ble mottatt av det amerikanske folket.

1.3 Oppgavens relevans og avgrensning

En undersøkelse av Bill Bowermans bidrag til joggebølgen i USA på 1960-tallet er viktig og relevant fordi det er historie som har hatt noe å si for dagens samfunn. Gjennom en analyse kan oppgaven bidra med kunnskap som gjør mennesker mer bevisst på at måten vi praktiserer og

¹ «Bill Bowerman», Hentet 4. Mai 2023 fra <https://sportshistory.uoregon.edu/topics/the-track-and-field-legacy/famous-coaches/bill-bowerman/>.

omtaler løping, har endret seg i løpet av historien. I dag er det naturlig å tenke at joggebølgen var en positiv utvikling i historien. Dette stemmer i stor grad, men samtidig viser historien at joggebølgen startet på grunn av samfunnets negative utvikling. Å belyse denne overgangen i et historisk perspektiv kan gjøre det enklere for oss å se hvordan fortiden har formet nåtiden, og påvirke hvordan vi ønsker å handle for fremtiden. Jogging og folkehelse er sentrale temaer i dagens samfunn. En undersøkelse av hvordan og hvorfor joggebølgen startet, kan være interessant og inspirerende for nåtiden, men det kan også stille spørsmål til hvordan og hvorfor aktiviteten praktiseres i dag.

For å besvare problemstillingen tar oppgaven utgangspunkt i USA på 1960-tallet. Det er flere land man kan inkludere i en slik analyse, men USA som utgangspunkt vil være en god kilde ettersom de var blant de første til å oppleve og videreføre joggebølgen.² Jeg ønsker å undersøke amerikaneren, Bill Bowerman, fordi han regnes som en av de første i historien som brukte ordet «jogging» i litteratur og han blir beskrevet som en viktig bidragsyter til innføringen av jogging som hverdagsaktivitet.³ Å inkludere kilder fra medisinsk historie kunne bidratt med flere funn for oppgaven. Dette har jeg valgt å utelukke ettersom det ville resultert i en større og mer omfattende analyse. Oppgaven søker ikke etter konkrete tall, men heller hvordan den sosiale konteksten har påvirket og endret seg.

2.0 Teoretisk rammeverk og metodisk tilnærming

2.1 Teoretisk rammeverk

Å finne teori som tar for seg joggingens historie har vært litt utfordrende. De fleste teorier knyttet til jogging tar for seg årsaker til hvorfor mennesker ønsker å jogge og lite om samfunnets rolle som påvirkningsfaktor. Tidligere forskning skriver i hovedsak om oldtidens løping og løping i moderne tid. Litteratur som fokuserer på hvordan og hvorfor begrepet «jogging» oppsto og hvordan det forandret forståelsen av løping, er begrenset. Dette mener jeg er viktig historie å undersøke, ettersom det kan gi en dypere forståelse av samfunnet og endringer på denne tiden. En undersøkelse med et historiebevisst perspektiv kan bidra med ny innsikt i det dagsaktuelle temaet folkehelse, og avdekke sider som tidligere ikke er blitt vurdert.

Teori som er med på å belyse hvordan Bowerman har bidratt til innføring av en joggetrend er diffusjonsteorien. Diffusjonsteorien gjøre rede for hvordan ideen om jogging har

² Thor Gotaas, *Løping: en verdenshistorie* (Oslo: Gyldendal, 2008), 247.

³ Jerry Uhrhammer, «Jogging Program Starts on April 14th,» *Eugene Register-Guard*, 28. mars 1965, 4B.

spredt seg fra kilden og videre til mottakere i en annen kontekst.⁴ Teorien vil belyse hvordan jogging i USA spredte seg, og hvilken påvirkning det fikk på samfunnet og enkeltmennesker. Den kan også forklare hvorfor enkelte grupper tok i bruk aktiviteten og hvilke faktorer som la grunnlag for dette. For å få en enda dypere og mer helhetlig forståelse, har jeg ved bruk av den sosiale påvirkningsteorien undersøkt hvordan andre komplekse faktorer, som mennesker og sosiale interaksjoner, også kan være relevante i undersøkelsen av spredningen.⁵

Grunnet at jeg har brukt avisartikler som kilder, har jeg brukt kildeteori for å vurdere hvor pålitelig kilden er og hvilke faktorer som kan ha påvirket den. Utfordringen med disse teoriene er at de i hovedsak fokuserer på spredning av trender og ideer i samfunnet, og ikke på enkeltpersoner som bidragsyter. For å få en grundigere analyse av Bowermans rolle i utviklingen av joggebølgen, tar jeg utgangspunkt i en kvalitativ forskningsmetode.

2.2 Metodisk tilnærming

For å besvare problemstillingen vil jeg gå dypere inn i amerikansk sport- og helsehistorie mot slutten av 1900-tallet og analysere Bowermans liv og virke. En kvalitativ undersøkelse vil gi dypere innsikt i emnet og man kan studere mer omfattende data i hensyn til den historiske konteksten. Metoden bidrar til å undersøke personlige reaksjoner og opplevelser av Bowermans arbeid og filosofi, og man kan avdekke historiske, kulturelle og samfunnsmessige faktorer som har påvirket hans bidrag. For å analysere Bowermans filosofi og teoretiske bidrag har jeg studert boka *Jogging*, som gir en innføring i joggingens fordeler og effekt. Måten Bowerman har valgt å formulere seg i boka forteller noe om amerikanernes utgangspunkt og kunnskap når det kommer til løping og helse.

For å undersøke omfang og betydning av hans bidrag har jeg studert amerikanske nyhetsartikler for tidsperioden 1960 – 1975, litteratur som refererer til hans kunnskap og filosofi, og biografier skrevet etter hans bortgang 24. desember 1999. Beskrivelser av Bowermans personlige egenskaper og liv, bidrar med innsikt som ikke hadde kommet frem i en mer overordnet undersøkelse. Funn fra den kvalitative undersøkelsen blir viktig når man ser dem i sammenheng med konteksten. Det kan gi svar på hvordan og hvorfor mennesker handlet eller reagerte slik de gjorde. Fordelen med denne metoden er at jeg kan gå i dybden, få en bredere tilnærming til oppgaven og undersøke problemstillingen fra flere perspektiv. En grundig analyse vil være viktig for å kunne ha forståelse for reaksjoner i møte med endringer i

⁴ Anders Hofseth, «Ideer som sprer seg,» Hentet 2. mai 2023 fra <https://nrkbeta.no/2010/10/07/diffusjonsteori/>.

⁵ Frode Svartdal, «Sosialpsykologi,» Hentet 10. mars 2023 fra <https://snl.no/sosialpsykologi>.

samfunnet. Historien er ikke objektiv, men forandrer seg, og denne tilnærming gjør det enklere å se om det er flere eller andre faktorer som kan gi svar på problemstillingen. Metoden har hjulpet med å komme nærmere mennesket og samfunnsgrupper, og å kunne forstå historien som en helhet i konteksten. Man undersøker hvordan historien har blitt fortolket og hvordan historiefortelling har påvirket forståelsen for samfunn og identitet.

2.3 Begrepsavklaring

For å gjøre det enklere å forstå hvordan begrepet «løping» har endret seg, ønsker jeg å tydeliggjøre begrepet for oppgaven. Jogging er en kategori innenfor løping, og i oppgaven vil jeg bruke begrepet «løping» når jeg beskriver det generelle og «jogging» dersom jeg ønsker å spesifisere måten det praktiseres på. Når jeg skriver om perioden før 1960 holder jeg meg til «løping» som begrep, fordi det var det menneskene forholdt seg til. Ordet «jogging» ble først brukt på 1960-tallet som en ny type løping, og jeg bruker derfor begrepet «jogging» når jeg skriver om ideen eller teorier knyttet til det.⁶

Beskrivelsen «joggebølge» er sentralt for hva som skjedde i USA på 1960-tallet. Begrepet beskriver hvordan jogging som trend vokste og spredde seg raskt utover det amerikanske kontinentet. Denne hendelsen skjer ofte på bakgrunn av årsaker eller hendelser som blir grunnlag for en ny endring eller popularitet. Man kan kalle det for en «bølge» fordi det ofte skjer over et kortere tidsrom.⁷

3.0 Kilder

I følgende del vil jeg redegjøre for kilder jeg har brukt i oppgaven og hvordan de har bidratt til å besvare problemstillingen. For å forstå hvordan jogging kan forklares som en moderne tilnærming til fysisk aktivitet, ønsker jeg først å trekke frem litteratur som beskriver løping før 1900-tallet. Det vil gjøre det enklere å se hvordan menneskers filosofi og hverdag har endret seg i løpet av historien. Boka, *Løping – en verdenshistorie*, av Thor Gotaas, tar for seg hvordan løping som aktivitet har blitt praktisert gjennom historien. Gotaas er en av få forfattere som har gjort et grundigere arbeid av Bowerman og hans reise for å innføre jogging i amerikanernes folkehelse. Ytterligere litteratur som tar for seg løpingens historie er begrenset. Det har vært en utfordring for oppgaven, samtidig som det forteller noe om viktigheten av forskningen.

For å belyse problemstillingen tar jeg utgangspunkt i boka *Jogging*, skrevet av Bill Bowerman. En analyse av boka gir et innblikk i teori og filosofi han bidro med, og ved å sette

⁶ Bill Bowerman, *Jogging* (New York: Gosset & Dunlap, 1967), 3.

⁷ Rolf Bryhn, «jogging,» Hentet 4. mai 2023 fra <https://snl.no/jogging>.

boka i en historisk sammenheng, kan man se hvordan han fremmet nye perspektiv. For å tilegne seg mer informasjon om Bowermans liv, har jeg studert offentlige dokumenter som kan kobles til hans liv, bidrag og visjoner. Boka, *Bowerman and the men of Oregon*, skrevet av Kenny Moore, er en kilde som gjenspeiler Bowermans liv som trener og lærer i hverdagen.⁸

For å besvare problemstillingen vil jeg studere nyhetsartikler som belyser amerikanernes respons og reaksjon på Bowermans budskap. Flere av artiklene jeg henviser til er publisert i avisa *Eugene Register-Guard*. University of Oregon, Eugene, var skolen Bowerman var trener ved og introduserte jogging. Byen hadde mange idrettsinteresserte lesere, og derfor var det stor interesse for å dekke nyheter fra løpeverden.⁹ Disse kildene vil bidra med informasjon som kan ha blitt utelatt i ettertid, fordi de har blitt motbevist, eller fordi de ville bidratt negativt til løpingens historie. En utfordring knyttet til mitt valg av aviser som kilder er at bruken av nyhetsartikler kan gi et falskt bilde av menneskers reaksjoner. Overskrifter som forteller glanshistorier om menneskers livsendrende erfaringer, kan ha vært et virkemiddel som kunne bidra positivt til salget av aviser. I dette tilfelle kan det bety at negative reaksjoner til Bowermans filosofi ble lagt skjul på og holdt i skyggen.

Avslutningsvis bruker jeg kilder fra nyere tid for å få flere og et bredere perspektiv på problemstillingen. På denne måte ser man hvordan senere litteratur har brukt Bowerman som inspirasjonskilde og skapt mer troverdighet til hans arbeid. En analyse av offentlige uttalelser etter hans død i 1999, vil bidra med innsikt i hans betydning og ettermæle. Beskrivelser av Bowermans virke, skrevet i ettertid, er verdifulle kilder som forteller hvorfor han har vært en viktig aktør på flere områder.

4.0 Empirisk analyse og diskusjon

4.1 Løping – En menneskelig uregenskap

Studerer vi historien ser man at løping lenge har vært et viktig verktøy for mennesker. I kampen for å overleve og skaffe seg mat har mennesker vært avhengig av å kunne løpe etter et bytte i flere timer. Selv om dyr ofte er raskere vesen, har mennesket en egenskap til å kunne holde ut i flere timer. Dermed løp de etter dyret til det kollapset.¹⁰ Med kun seg selv som verktøy, ble mennesket nødt til å tilpasse seg verden. Farer og årstider påvirket levestandard og de ble dermed

⁸ Kenny Moore, *Bowerman and the men of Oregon* (Pennsylvania: Rodale, 2006).

⁹ Moore, *men of Oregon*, 152.

¹⁰ Edward S. Sears, *Running through the ages* (Jefferson: McFarland & Company, 2015), 10.

avhengig av å kunne gå og løpe lengre distanser for å finne nye steder å bo. Senere, når jordbruksrevolusjonen brøt ut, kunne mennesker slå seg mer til ro på en plass. De fikk mer kontroll på dyr og dyrking av mat, noe som gjorde dem mindre avhengig av å bruke mye krefter på å overleve. Allikevel var fysisk aktivitet og løping fortsatt en stor og viktig del av hverdagen.¹¹

Løping fortsatte å være en selvfølge i menneskers liv i flere tusen år. I antikken fikk løping et litt annet fokus når budbringerne vokste frem. Budbringerne var noen av de viktigste aktørene i samfunnet.¹² Oppgaven deres var å løpe med beskjeder, ofte fra kongen selv, med viktig budskap som måtte nå frem så raskt som mulig. Løperne visste at tempoet på etappen kunne ha stor betydning for samfunnet som skulle bestå i krig og naturkatastrofer. De løp ofte distanser på 10 mil til dagen, over fjell og gjennom skoger, steder hvor hester var sjanseløse mot dem. Løperne var de raskeste i terrenget og ble en av de viktigste faktorene i samfunnets kriger og konflikter. Når fienden nærmet seg, løp budbringeren til nærmeste bål og varslet kongen slik at han kunne forberede seg.¹³ De var «rikets livsnerve¹⁴.» Dermed ble det en kamp om å ha de beste løperne. Helt fra ung alder begynte samfunnet og høste frem gode løpere som kunne redde landet deres. De ble blant de mest populære i samfunnet. De fikk kost og losji av staten og hadde en fortjeneste på lik linje med borgemesteren.¹⁵ Dette var starten av en ny fase i samfunnets forståelse av løping. Løperne ble omtalt som et eget folk eller en egen gruppe, og kampen om de raskeste løperne la noe av grunnlaget for konkurranseløpingen i verden.

4.2 Løping – i en ny verden

I løpet av 1800-tallet og under den industrielle revolusjon ble det et tydeligere skille mellom individer som drev med løping og de som ikke gjorde det. Majoriteten av amerikanere hadde fortsatt en aktiv hverdag med fysiske gjøremål, men etableringen av konkurranseløping la grunnlag for en ny forståelse av løping som begrep. Løping, som et av menneskets viktigste verktøy, begynte å bli en mer definert aktivitet forbeholdt personer med spesifikke oppgaver.¹⁶ Makt, eventyr og arbeid hadde lenge vært drivkraften, men mot slutten av 1800-tallet startet et skille hvor teknologiske utviklinger forandret hverdagen og løpingens betydning i samfunnet.

¹¹ Sears, *Running through*, 10.

¹² Gotaas, *Løping*, 10.

¹³ Ibid., 15.

¹⁴ Gotaas, *Løping*, 17.

¹⁵ Ibid., 15.

¹⁶ David Dack, «When was running invented: A brief history of running.» Hentet 10. desember 2022 fra <https://www.runnersblueprint.com/when-was-running-invented/>.

Mennesker hadde i tusenvis av år arbeidet hardt på gården, i hjemmet og ute i samfunnet. Hverdagen var ikke å være på jobb for så å komme hjem igjen, men hverdagen i seg selv besto av å gjøre og bruke kroppen. Etter hvert som utvikling og kunnskap økte, ble arbeidet på gården og i hjemmet mer effektivt. Dette resulterte i større fritid og mulighet til å slappe av og samle krefter. Den store mengden fysisk aktivitet, deriblant løping, var ikke i like stor grad et livsviktig verktøy, men noe man kunne velge å prioritere. Budbringerne var ikke lenger en nødvendighet i samfunnet, fordi teknologien la grunnlag for bedre og raskere transportering.¹⁷ Mennesker fikk nye motiver for å løpe. Drivkraften var bedre tider, lengre distanser og gode plasseringer. Løping var blitt en aktivitet forbeholdt enkeltpersoner i samfunnet, mennesker som jaget mot konkurranser og suksess. Jaget var ikke en kamp for overlevelse, men en anstrengelse hvor målet var å overgå andre menn. Fokuset på individet og resultater økte, og enkeltmenneskets prestasjoner som vinnere ble hyllet som noe romantisk og religiøst.¹⁸ Det moderne samfunnet la grunnlag for at de som ønsket å bruke tiden mot individuelle prestasjoner fikk mulighet til det. Løping i USA etter 1950-tallet blir beskrevet som idrett, og skillet mellom de som var aktive eller ikke var større enn noen gang.¹⁹ I deres kontekst så denne utviklingen tilsynelatende problemfri ut, men underliggende konsekvenser skulle vise seg å bli mer alvorlig enn antatt.

4.3 Bill Bowerman – *Jogging*

Den amerikanske treneren, Bill Bowerman, organiserte en treningsleir i New Zealand som senere skulle vise seg å ha stor betydning for en ny tilnærming til begrepet løping. Bill Bowerman var en anerkjent lærer og friidrettstrener for det amerikanske landslaget. Han var i mange år en av de fremste og mest kunnskapsrike trenerne i landet, opptatt av å lære bort, skape fremgang og være der for sine utøvere.

I 1962 reiste Bowerman til New Zealand for å dele erfaringer med den kjente løpetreneren, Arthur Lydiard. Det som møtte han på reisen, var noe ukjent og helt utenom det vanlige. «They were men, woman, children, all ages, all sizes²⁰.» Mennesker i alle former og fasonger løp rundt og rundt, med alle mulige teknikker og hastigheter. Bowerman undret seg over aktiviteten og spurte hvorfor de brukte tiden på dette? «Vi løper for helsens skyld²¹». De løp for at kropp og sinn skulle føles og se bedre ut, de kalte det jogging. Det var mennesker

¹⁷ Gotaas, *Løping*, 21.

¹⁸ Ibid., 15.

¹⁹ Sears, *Running through*, 144.

²⁰ Moore, *the men of Oregon*, 146.

²¹ Gotaas, *Løping*, 258.

som hadde vært utsatt for hjerteinfarkt og ble nektet å være i aktivitet. De oppsøkte Lydiard i håp om et treningsprogram som skulle styrke hjertet på en forsvarlig måte. På denne tiden var det ikke uvanlig at leger ga pasienter en ordre om å tilbringe flere uker i sengen etter et hjerteinfarkt, fordi hjertet var for svakt og ville ikke tåle belastningen.²² En lege argumenterte i *Eugene Register-Guard* med at, «The sudden strain placed on a heart accustomed to a sedentary life can be tragic.»²³ Lydiard hadde gått mot legenes anbefalinger, fordi han mente at den rolig løping skulle virke positivt på flere områder. Bowerman var nysgjerrig på Lydiards forskningen og ble inspirert til å teste ut joggingen selv.

Bowerman la ut på en løpetur som skulle endre livet hans. Han hadde ikke løpt på en stund, så turen opplevdes forferdelig, og pasientene, som hadde problemer med hjerte, løp fra han. Etter turen kjente han på en ny følelse av mestring og lettelse, en side av løpingen han aldri hadde sett før. «I haven't felt as good in ten years,²⁴» var ordene han satt igjen med etter turen. En rolig løping, jogging, hvor joggerne ikke trengte å holde seg rundt banen, og dersom de ble slitne kunne de gå så lenge de måtte ønske. Det var en mer religiøs og romantisk tilnærming til trening som kunne hjelpe mennesker med å bli slankere og forbedre helsen fysisk og psykisk.²⁵ Med en lidenskap for å lære bort, tok Bowerman med seg kunnskapen og erfaringen hjem til det amerikanske folket, et folk som trengte dette mer enn noen gang.

I en artikkel fra *Eugene Register-Guard* i 1963, forteller Bowerman om besøket i New Zealand. Han uttrykker et ønske om å starte opp løpeklubber i USA og skape den samme treningsfilosofien i hjemlandet.²⁶ I slutten av artikkelen inviterer han amerikanere til Hayward Field for å høre om joggingens mirakler. Vinteren 1963 møtte 25 mennesker opp for å lære om og bli introdusert til joggingens mirakler, og etter en måned var det opp mot 5000 mennesker som møtte opp med et ønske om forandring.²⁷ Livsstilsendring var motivasjonen for mange, men det Bowerman skapte i Eugene, som kan ha vært en drivkraft bak det hele, var et fellesskap. Han samlet folket for å skape trivsel og samarbeid, og fellesskapet ga dem følelsen av å være en del av noe større. Bowerman oppfordret lokalmiljø til å starte opp med «Community jogging programs²⁸,» og han bidro med donasjoner til skoler og klubber for å støtte og videreføre

²² Moore, *the men of Oregon*, 147.

²³ Lloyd Paseman, «Healthy exercise, or dangerous fad?» *Eugene Register-Guard*, 19. januar 1969, 3A.

²⁴ «Jogging through hills can be fun, easy, rewarding,» *Eugene Register Guard*, 21. januar 1963, 2B.

²⁵ Moore, *the men of Oregon*, 147.

²⁶ «Jogging through hills.»

²⁷ Gotaas, *Løping*, 256.

²⁸ Bowerman, *Jogging*, 120.

visjonen og fellesskapet.²⁹ Vitenskapen alene kan ikke bevise felleskapets verdi som bidragsyter, men vi får innsikt i de positive effektene gjennom motivasjonen og engasjementet.

Et oppmøte på flere tusen ble utfordrende for Bowerman, og han så seg nødt til å sende folk hjem med en oppfordring om å løpe litt i nabolaget. Å formidle riktig og god informasjon til flere tusen på en dag ville bli umulig. Bowerman tok derfor kontakt med kardiologen, Waldo Harris, for å skrive «the first detailed instructional guide on jogging.³⁰» En bok som forteller om kroppens funksjoner og hvordan man kommer i gang med den nye løpingen, jogging.³¹ De skrev boka *Jogging*, som gir en grundig og medisinsk fremstilling av kroppens funksjoner og hvordan jogging som aktivitet kan hjelpe kroppen fysisk og psykisk. Boka legger frem ulike treningsprogram tilpasset ulike utgangspunkt. Det skulle gjøre det mulig for den minst aktive å kjenne på mestring og se en forbedring i form og helse. Sluttsidene i boka er et loggsystem hvor leserne/joggerne kunne fylle inn informasjon om deres helsesituasjon.³² Da fikk de mulighet til å sammenligne verdier og resultater etter hvert som ukene gikk. En slik konkret fremstilling av resultatet kunne skape glede, samtidig som de så en mening med det de gjorde. Og i et resultatorientert samfunn ville en synlig og konkret fremgang bidra til motivasjon og mestring.

Å sette av tid uten et kortsiktig resultat eller mål kunne oppleves utfordrende i en tid hvor resultat og utvikling var en stor motivasjon i samfunnet. Å løpe med en religiøs, eventyrlig og romantisk hensikt, som deres forfedre, var fjernt og bortkastet tid. Løpingen som blir fremstilt i boka *Jogging*, forteller om en aktivitet som endrer kroppens utseende, psykens innstilling og hjertets funksjon. «Especially for the ladies: Jogging improves the legs in many ways. Jogging slims the waistline. Jogging reduces the hips. Jogging is thrifty.³³» Bowerman brukte eksempelet om at kvinner som ønsket å følge klesmoten, kunne bruke jogging for å oppnå den riktige figuren.³⁴ Jaget etter disse endringene gjenspeiler et mer individorientert samfunn. Et samfunn hvor økning av stress og tanker kan skape problemer for menneskers psyke og et samfunn hvor inaktivitetens følger kommer tydelig frem gjennom sykdom og dødsfall. Tidligere ble løping forbundet med tid og distanse, men i boka forteller Bowerman at «The medical parts of the program are most important³⁵.» Bowermans budskap om joggingens mirakler var endringer og virkninger mennesker hadde en lengsel etter, og budskapet spredte seg raskt blant det amerikanske folk og utover verden.

²⁹ Moore, *men of Oregon*, 408.

³⁰ Jerry Uhrhammer, «Jogging Journal,» *Eugene Register-Guard*, 3. april 1966, 2B.

³¹ Thor Gotaas, *Brødrene Kvalheim: to løperliv* (Oslo: Gyldendal, 2020), 126.

³² Bowerman, *Jogging*, 125-127.

³³ Bowerman, *Jogging*, 13.

³⁴ *Ibid.*, 12.

³⁵ Bowerman, *Jogging*, 123.

En annen viktig faktor som styrker Bowermans bidrag til joggebølgen var at han parallelt med utgivelsen av boka, var med å grunnlegge et sportsmerket som skulle hjelpe mennesker med utstyr og motivasjon for jogging. Selskapet Nike ble grunnlagt, med et håp om å produsere skotøy som skulle gi løpere bedre resultat og en behageligere opplevelse. Skoen var lettere, mer teknisk og billigere enn noen andre merker i verden. Med uttalelsen, «to professional athletes and serious amateurs,³⁶» hadde de som mål å produsere skotøy tilpasset både idrettsutøveren og amatører.³⁷ Det var ikke Bowermans autoritet alene bidro til at merket ble populært, men han var kreativ og utviklet nye teknologier som ga resultat i mesterskap. Arbeidet med produksjonen skapte større tilgjengelighet og det ble enklere for mennesker å få tak i sko tilpasset aktiviteten. Å ha en slik ressurs tilgjengelig parallelt med joggingens fremgang, var med på å skape et grunnlag som kunne bevare og videreføre joggebølgen i verden. Bowerman var ikke bare opptatt av å formidle kunnskap og informasjon, han hadde også et ønske om å være en ressurs som kunne hjelpe mennesker på flere områder. Han ønsket å være en trener som kunne videreføre en filosofi om aktivitetens nødvendighet, uavhengig av om det var til en toppidrettsutøver eller en hjertepasient.

4.4 Joggebølgen – fra skepsis til aksept

Reaksjoner fra det amerikanske folket avspeiler hvordan løping som begrep ble tilpasset det nye samfunnet og hvordan det påvirker og blir påvirket av den kulturelle og sosiale konteksten det eksisterer i. I en artikkel fra *Eugene Register Guard* i 1966 presenteres *Jogging* som den første detaljerte boka som gir en veiledning om jogging. «Jogging takes about 30 minutes daily or less and to many is a pleasant activity.³⁸» Artikkelen argumenterer mot menneskers utsagn om at «I just don't have the time,³⁹» og oppfordrer folk til å kjøpe boka. En tidlig positiv fremstilling av boka var viktig tatt i betraktning til at det var et nytenkende budskap som skulle nå ut. I møte med aviser var Bowerman opptatt av å ordlegge seg riktig og ydmykt for å avskrive kritikken han kunne få mot seg. Han visste at boka skulle nå ut til et inaktivt folk hvor flere ville reagere og avskrive hans teori. Derfor ble nyhetsartikler som reklamerte og oppmuntret til jogging en viktig faktor for å fremstille budskapet på en god og profesjonell måte.

I samme uke som bokas utgivelse skriver *Eugene Register-Guard*, hjembyen til Bowerman, at «... the publisher is prepared to make a second printing of 200,000 copies,⁴⁰»

³⁶ Dan Wyant, «Coach puts shoes on other feet,» *Eugene Register-Guard*, 2. februar 1976, 5B.

³⁷ Moore, *men of Oregon*, 183.

³⁸ «But I just don't have the time,» *Eugene Register Guard*, 3. april 1966, 2B.

³⁹ Ibid.

⁴⁰ «Jogging Specialist Publish New Book,» *Eugene Register Guard*, 9. juni 1967, 3B.

fordi bokas budskap traff en nerve i folket.⁴¹ Samtidig fremstiller artikkelen jogging på en snill og behagelig måte. De trengte ikke å streve og jage for å oppnå samme resultater som de konkurrerende løperne, «Helsegevinst, velvære og moro ble hovedmålet, ikke personlige rekorder.⁴²» Til slutt styrker artikkelen bokas budskap ved å skrive at, «Harris was named one of the nation's three top physical fitness experts for 1966 [...] Bowerman won the same award in 1963 for introducing the jogging program.⁴³» Et voksende engasjementet i et samfunn som jaktet utvikling og berømmelse, gjorde at flere så seg nødt til å ta i bruk de samme metodene som andre for å oppnå suksess. Dermed fikk starten på utgivelsen et godt grunnlag og hadde et godt utgangspunkt, til tross for at budskapet som ble fortalt var ukjent for mange.

Konteksten rundt bokas utgivelse kan bidra til å forklare hvorfor boka tidlig ble en suksess. I tillegg til å skrive om joggingens mirakler, skriver *Eugene Register-Guard* i 1966 om et folk som opplever store utfordringer knyttet til hjerteproblemer. «If we can get millions of people out jogging, it will be a great contribution to American health.⁴⁴» Den industrielle revolusjon resulterte i en eksplosjon av utvikling og endringer i samfunnet. En kombinasjon av teknologi som forenklet dagliglivet og et verdenssamarbeid som ga større tilgang på mat og ressurser, la grunnlag for en hverdag med mindre bevegelse. Transport var ikke lenger til fots og mat ble mer tilgjengelig enn noen gang. For det amerikanske folket førte dette til inaktivitet og en helse kroppen mistrivdes med. Antall personer med hjerteproblemer, forårsaket av dårlig helse, steg betraktelig. En økning av helseproblemer synliggjorde problemet for amerikanerne, og de trengte en motreaksjon for å øke bevisstheten rundt problemet.

Bowerman visste at jogging måtte fremstilles på en måte som gjorde aktiviteten mindre skremmende. Med sitatet, «Train, but don't strain,⁴⁵» forsøkte han å ufarliggjøre jogging og gjøre det mer mottakelig for mennesker som mistrivdes med anstrengelse. Han var klar over at budskapet måtte oppleves som overkommelig, hvis ikke kunne motivasjonen tidlig forsvinne. Dermed ble deknningen i aviser en viktig kilde for Bowerman, slik at han fikk mulighet til å forklare og tydeliggjøre budskapet han ønsket å formidle.

Ikke alle reaksjoner på boka ble mottatt med optimisme. I et leserinnlegg fra *Life* er journalisten kritisk til joggebølgen og tanker Bowerman har for samfunnet. Han forteller at jogging, uten konkurranse og fokus på fart og tid, ikke passer inn i samfunnet. Leserinnlegget argumenterer med at «Jogging recruiers no special skills [...] We are sportsmen in America,

⁴¹ Ibid.

⁴² Gotaas, *Løping*, 272.

⁴³ Ibid.

⁴⁴ «Jog and keep well, an experiment proves,» *Times Daily*, 15. august 1965, 19.

⁴⁵ Ibid.

not joggers,⁴⁶» derfor kommer aldri joggingen til å bli en suksess i verden. Journalisten skriver også at «the authors don't even know who the first jogger was,⁴⁷» men i studiet av løpingens historie vet man at jogging aldri har startet, men alltid eksistert. Artikkelen avslutter kritisk med å si at, «But I don't think the boy is buying it – and I'm not either.⁴⁸» I dag vet vi at disse synspunktene blir motbevist kort tid etter og at joggebølgen får oppmerksomhet i store deler av verden. Allikevel kan man forstå at journalisten trekker frem disse refleksjonene i en tid hvor resultat og fremgang er sentralt på flere stadier i livet. Samtidig var det lite forskning knyttet til folkehelse på denne tiden, som betyr at mye av menneskers konklusjoner og synspunkt kom fra refleksjon og fornuft.

I en annen artikkelen fra *Eugene Register-Guard*, utgitt i 1976, kommer det også frem kritikk som senere forskning motbeviser. Artikkelen forteller at, «There are ample studies to show that extensive exercise can improve cardiovascular function.⁴⁹» I 1969 leser vi også om bekymringer for belastning av hjertet. «It's criminal to urge the uninitiated to push themselves until their pulse rate is 140.⁵⁰» Resultater årene etter joggebølgen viser det motsatte, at mennesker som har vært utsatt for hjerteinfarkt har opplevd en forbedring i helse ved bruk av blant annet jogging. Flere faktorer spiller inn i dette, men økt kunnskap og aktivitet er noe av det mest sentrale. Dette viser at noe av kritikken Bowerman og boka *Jogging* fikk, kan ha vært en følge av lite erfaring og kunnskap om jogging og løpingens gevinster, og at menneskers mål og motiver kanskje var mer kortsiktige.

Reaksjoner som er med å støtte Bowermans arbeid kan man se i bruk og videreføring av kunnskapen. Litteratur om trening og helse, utgitt årene etter *Jogging*, refererer til teorier Bowerman og Harris skriver om i *Jogging. The complete book of running*, utgitt i 1968 og en av verdens mest populære bøker om løping, skriver at Bowerman er «the source of some of the wisest counsel on running ever uttered.⁵¹» *Jogging* inneholder ikke bare gode råd og et godt budskap, men boka er bygget på forskning, tester og resultater som styrker teorier og praksisen han formidler. Bowerman ble en inspirasjonskilde for flere leger og trenere som ønsket å formidle det samme budskapet. Som tidligere nevnt ble boka utgitt i en periode hvor inaktivitetens følger ble tydeligere og flere amerikanere var desperate etter en løsning for å forbedre fysisk helse og velvære. Økt behov og etterspørselen av informasjon om

⁴⁶ William Zinsser, «The Pious Pad-Pad-Pad of jogging,» *Life*, 22. mars 1968, 12.

⁴⁷ Zinsser, «The Pious Pad,» 12.

⁴⁸ Ibid.

⁴⁹ Mike Thoele, «Jogging,» *Eugene Register-Guard*, 18. juni 1976, 2A.

⁵⁰ Lloyd, «Healthy exercise,» 3A.

⁵¹ James F. Fixx, *The complete book of running* (New York: Random House, 1977), 122.

helsefremmende tiltak, kan ha gjort boka til en ressurs som ga svar på menneskers behov og ønsker. Dette kan ha ført til et folk mer mottakelige for Bowermans budskap, og kan ha vært en viktig faktor for bokens tidlige suksess.

I studiet av reaksjoner på Bowermans budskap er det flere faktorer som antyder at et fåtall av amerikanere tok til seg kritikken som kom frem i ulike nyhetsaviser. En nasjonal undersøkelse i 1973 indikerte at omkring 6,5 millioner amerikanere jogget for å komme i bedre form.⁵² Gjennom salget av *Jogging* og skotøy, og en økning av antall aktive i befolkningen, ser man at flere amerikanere tok til seg budskapet, til tross for noe skepsis i møte med det nye og ukjente.

4.5 Samfunnet som utfordring – «How to jog»

I studiet av Bill Bowerman og joggingens historie, ser man at måten aktiviteten har blitt brukt og forstått, gjenspeiler samfunnets utvikling og gir oss innsikt i konteksten den eksisterer i. «Like the majority of today's runners, I am not really designed for running,⁵³» sier Timothy Noakes i boka *Lore of Running*. Uttalelsen er en motsetning til Bowermans påstand om at, «If you have a body, you're an athlete.⁵⁴» Bowerman deler samme tankegang som tidligere mennesker gjorde i tusenvis av år, at vi er skapt til å løpe. I boka *Jogging* skriver han at, «It is only in the 20th century that technological progress has permitted a large proportion of the population to work at jobs requiring little physical activity.⁵⁵» De teknologiske utviklingene skapte en hverdag hvor de som vokste opp fikk dårligere forutsetninger for å bli gode løpere. Det la grunnlag for et enda større og tydeligere gap mellom «vanlige» mennesker og de som drev med løping. Dermed blir Nokas utsagn om at, «I am not really designed for running,⁵⁶» forståelig når man ser det i sammenheng med konteksten. Den opprinnelige tanken om at mennesker er født til å løpe forsvant i tråd med en hverdag og livsstil som også endret seg.

Et av delkapitlene i *Jogging* går under tittelen «How to jog.⁵⁷» Aktiviteten var såpass ukjent at mennesker trengte en nøyaktig innføring i hvordan den skulle utføres og utfordringer de kunne møte på veien. Bowerman forsøker å ufarliggjøre smerte som en følge av løping ved å skrive, «Many aches and pains that develop while jogging are harmless. Even the simplest exercise, when not done regularly, may produce discomfort.⁵⁸». Ut ifra hvor detaljert boka

⁵² *Journal of Sport History*. Vol 1 (2) (Champaign: University of Illinois Press, 1974), 149.

⁵³ Timothy Noakes, *Lore of Running* (Champaign: Leisure Press, 1991), 12.

⁵⁴ «Bowerman: Author will discuss book at Hull Center,» *Eugene Register-Guard*, 31. januar 2008, A5.

⁵⁵ Bowerman, *Jogging*, 13.

⁵⁶ Timothy Noakes, *Lore of Running* (Champaign: Leisure Press, 1991), 12.

⁵⁷ Bowerman, *Jogging*, 25.

⁵⁸ Bowerman, *Jogging*, 17.

fremstiller aktiviteten, får man et bilde av hvor nytt og ukjent fysisk aktivitet og følgene av det var. Dette tyder på at Bowerman var blant de første til å spre budskapet om jogging, men det viser også at løping og dens hensikter endret seg. Mennesker ble fortalt at de var nødt til å løpe, eller bare gå, for helsens skyld. Aktivitetens hensikt og forståelsen for begrepet endret seg i tråd med samfunnet.

Selv om befolkningens fysiske passivitet og folkehelsen var en negativ utvikling, kan man ha forståelse for at dette var utgangspunktet. Teknologi som skapte det inaktive samfunnet har vært viktige for å etablere samfunnet vi har i dag, og når endringer virker positivt, er det vanskelig å se de negative følgene før i ettertid. I likhet med samfunnet forandret også begrepet «løping» seg. Dette er en del av løpingens historie som er lite forsket på, men en undersøkelse av dette kan bidra med ny innsikt i begrepets historie. Bowermans historie viser at 1900-tallets jogging, for å forbedre helse og prestasjon, kan beskrives som et moderne fenomen. Mange er kanskje ikke klar over denne endringen, og da kan historien bidra med kunnskap som viser nye perspektiv.

4.6 Bowermans rolle i joggerevolusjonen

I hvor stor grad kan man si at Bowerman var en av de største inspirasjonskildene til å innføre jogging i hverdagen? Når man studerer historien om Bowerman er det tydelig at hans filosofi og inspirasjon har hatt noe å si for utviklingen av jogging i USA, men i hvor stor grad kan man si at hans arbeid var avgjørende? *Jogging* var ikke den eneste boken som ble til inspirasjon på 1960-tallet. *The complete book of running*, utgitt av Jim Fixx i 1968, ble også en viktig inspirasjonskilde for joggebølgen. Boka var en bestselger med flere millioner solgte eksemplarer og blir omtalt som «the best book yet published on the subject»⁵⁹. Forskere har kreditert Fixx for å være en viktig bidragsyter for utbredelsen av jogging i USA på 1900-tallet.⁶⁰ Boka tar opp temaet jogging, men i motsetning til *Jogging*, fokuserer boka mer på opprettholdelse av motivasjon og disiplin. I likhet med Bowerman solgte boka bra, mye på grunn av tidsperioden og en voksende joggebølge. Men til tross for at Fixx også var en viktig inspirasjonskilde for joggebølgen, ble ikke Bowermans arbeid mindre viktig. I *The complete book of running* bruker Fixx mye av Bowermans forskning og filosofi som grunnlag for budskapet han ønsker å formidle. Han beskriver Bowerman som «the source of some of the

⁵⁹ Fixx, *The complete*, forside.

⁶⁰ Michael L. Posner, «Jogging,» St. James Encyclopedia of Popular Culture, Hentet 11. april 2023 fra <https://www.encyclopedia.com/media/encyclopedias-almanacs-transcripts-and-maps/jogging>.

wisest advice on running ever uttered⁶¹.» Dette indikerer at Fixx anerkjente Bowerman som en pålitelig kilde, en faktor som kan ha styrket Bowermans rykte blant andre forskere og forfatter på feltet. Samtidig styrker det Bowermans rolle som en viktig bidragsyter for joggerevolusjonen, fordi han hadde en indirekte påvirkning som bidro til å skape litteratur som støtter og styrker hans arbeid.

Studerer vi aviser fra 1960-årene ser vi en rekke artikler som skriver positivt om joggingen og dens mirakler. Avisene var en av de beste og raskeste måtene å spre et budskap eller en nyhet på, og joggingen fikk flere ganger forside og store overskrifter. «Stars Join The Jogging Craze.⁶²» De brukte blant annet kjendiser som inspirasjon på forsiden, en faktor som sannsynligvis bidro til en økning av salget og antall joggere, fordi jakten på berømmelse og status var mer i fokus nå enn tidligere år. Antall artikler som tar for seg jogging skaper et bilde av et samfunn hvor jogging var viktig og noe mange var opptatt av. Ulempen med å studere aviser som kilde, er at avisene valgte hva de ønsket å fremheve, og for å øke salget var det lett å skrive om det folket ønsket å høre. Det kan gi et falskt bilde av realiteten og hvordan samfunnet faktisk var. På forsiden av *People* i 1977, ser man kjendiser med overskriften, «Everybody's doing it⁶³,» for å normalisere treningsformen og holde trenden oppe. Påvirkningskraften avisene hadde kan ha vært viktig for å dempe kritikken og normalisere jogging til å være noe ufarlig, samtidig som bruken av kjendiser som inspirasjonskilde kan ha lagt skygge over Bowermans bidrag og redusert hans fortjeneste.

En annen faktor som kan ha lagt skygge på noe av Bowermans bidrag kan vi lese om i biografien, «Bill Bowerman: A coach, a Shoe and a Secret,» skrevet av Tim Layden. Layden skriver at Bowerman ved flere donasjoner har ønsket å forbli anonym, fordi han ikke har hatt behov for andres oppmerksomhet og berømmelse.⁶⁴ Etter hans bortgang skriver Richard Green i *Herald Journal*, «He refused to take much credit for building Oregon into a track power.⁶⁵» Bowermans ydmykhet kan være en utfordring i metoden for å finne kilder om hans bidrag, fordi bredden av kilder blir begrenset ved at noe av arbeidet kan ligge i skyggen. På den andre siden understreker dette Bowermans verdier, ved å ikke ha behov for andres heder og anerkjennelse. Det viktigste for han var å kunne skape en forskjell.

⁶¹ Fixx, *The complete*, 122.

⁶² *People Weekly*, 4. juli 1977.

⁶³ Ibid.

⁶⁴ Tim Layden, «Bill Bowerman: A coach, a Shoe and a Secret,» Hentet 10. april 2023 fra https://www.espn.com/espn/feature/story/_/id/10987608/bill-bowerman-influence-nike-legendary-waffle-sole.

⁶⁵ Richard Green, «Nike co-founder dies,» *Herald-Journal*, 26. desember 1999, A4.

Studerer vi historien om Bowerman ser man at budskapet og filosofien skapte kunnskap og aktivitet for mange amerikanere. Leser vi litteratur om Bowerman fra nyere tid, får man enda et bilde av hans bidrag til å forme og påvirke historien. Bowerman døde julaften 1999, en hendelse som ble annonser i aviser over hele verden. Hans medgründer, Phil Knight, uttalte til *The Business Journal*; «He was for so many of us a hero, leader and most of all teacher.⁶⁶» Ifølge *Runners World*, verdens største løpemagasin, er det få mennesker som har forandret verden på den måten som Bowerman gjorde. «Integrity, honesty and innovation,⁶⁷» er ordene de bruker for å beskrive læreren og forretningsmannen. Beskrivelser vi leser om Bowerman etter hans bortgang, forteller noe om innflytelsen han har hatt. Fokuset ligger ikke på hvor mange titler han har vunnet som trener eller hans bidrag for utøveres suksess i OL. I stedet beskriver de en mann som har gått frem for å hjelpe andre mennesker, uavhengig av deres status og utgangspunkt. «... with a love of his his state and community and a desire to contribute to them however he could. He leaves that as his legacy.⁶⁸» Hans arv skal fortsatt være med å påvirke løping i verden, både i hedringer på idrettsanlegg og innenfor løpesko. Ved å se bort fra kritikk og skepsis han ble møtt med i hans levetid, viser historien at man kan anerkjenne Bowerman som en viktig aktør i utviklingen av den verdenskjente løpsformen jogging og i kampen for å fremme folkehelse.

5.0 Konklusjon

Gjennom en analyse av reaksjoner og virkninger av Bowerman som forfatter av boka *Jogging*, medgründer av Nike og forkjemper for treningsfellesskap og folkehelsen, har oppgaven belyst hvorfor arbeid hans har vært viktig for den amerikanske historien. Målet med oppgaven har vært å se i hvor stor grad man kan si at Bill Bowerman har vært en viktig bidragsyter for innføringen av jogging som aktivitet i USA på 1960-tallet. Problemstillingen har blitt undersøkt gjennom en kvalitativ metode, med utgangspunkt i amerikanernes reaksjoner, tilbakemeldinger og virkninger.

Bowermans bidrag med å introdusere treningsformen jogging, satte dype spor i den amerikanske befolkning og folkehelsen fra 60-tallet og utover. 1900-tallets industrialisering skapte et samfunn hvor løping ikke lenger var en selvfølge i hverdagen, men en konkurranseidrett forbeholdt atleter. For flere amerikanere resulterte dette i en livsstil hvor

⁶⁶ «Bill Bowerman,» *The Business Journal*, 31. desember 1999, 5.

⁶⁷ «Bill Bowerman 1911-1999,» *Runner's World*, 23. april 2000, 22.

⁶⁸ William H. Freeman, «Bowerman leaves lasting legacy,» *Eugene Register Guard*, 29. desember 1999, 10A.

viktigheten av forfedrenes aktive hverdag ble glemt og hjerteproblemer ble et voksende problem i landet. Bowerman, som hadde stor interesse av løping og aktivitet, hadde mer kunnskap enn de fleste på dette området. Under en treningsleir i New Zealand ble han introdusert til en ukjent side av løping kjent som jogging. Reisen inspirerte han til å skrive boka *Jogging*, som ga en innføring i jogging og aktivitetens effekt og fordeler. Boka solgte tidlig over en million eksemplarer og landet gikk inn i en joggebølge. Reaksjoner man leser i aviser og ser i samfunnet gjenspeiler et folk som hadde opplevd en åpenbaring. Boka ble en viktig kilde til å formidle riktig informasjon og samtidig gi amerikanerne en beskrivelse av hvordan aktiviteten skulle gjennomføres.

Parallelt med utgivelsen av boka ble Bowerman medgründer i sportsmerket Nike. Selskapet ble en viktig brikke i prosessen med å videreføre joggerevolusjonen. Samtidig som mennesker fikk informasjon og motivasjon til å starte med jogging, introduserte den samme mannen et nytt skotøy som revolusjonerte i sportsverden. Bowerman hadde ikke bare teorier som folket trengte, men også praksisen og ønsket om å bidra. Han var en lærer med et ydmykt ønske om å veilede mennesker. Temaet folkehelse og trening var ukjent for mange på denne tiden, men når budskapet om forebygging av hjerteproblemer, en tynnere midje og psykiske lettelser spredte seg, ble folket i den resultatorienterte verden oppmerksomme og desperate. Samfunnet og konsekvenser av teknologiske utviklinger kan ha skapt et grunnlag som gjorde det enklere, men også viktigere, for Bowermans bok å oppnå suksess.

En faktor som taler for Bowermans innflytelse innenfor folkehelse er at hans arbeid, kunnskap og filosofi, har bidratt som viktige kilder for tilsvarende arbeid utgitt årene etter. Senere litteratur med millioner av solgte eksemplarer, henviser til Bowerman og forsvarer hans forskning og filosofi. De fleste gangene Bowermans arbeid ble omtalt negativt eller møtt kritisk, har senere forskning motbevist kritikken. Man ser heller at argumenter og påstander kritikere kom med kan gjenspeile en periode med mindre kunnskap innenfor temaet folkehelse.

Forskning på Bowerman, hans arbeid og amerikanernes reaksjoner viser at Bowerman har vært en viktig bidragsyter til innføring av jogging i USA på 1960-tallet. Bill Bowerman skapte ikke joggebølgen alene, men hans bidrag har vært viktig for grunnlaget til revolusjonen. Det er vanskelig å vite hvordan, eller om, joggerevolusjonen hadde funnet sted i USA uten Bowermans bidrag. Kunnskapen fra New Zealand ville sannsynligvis ha spredt seg til andre deler av verden, men det er vanskelig å si hvor lang tid denne prosessen hadde tatt.

Etter å ha undersøkt problemstillingen er det en viktig faktor som taler for Bowerman som viktig aktør, hans tillit blant det amerikanske folk, både som trener og lærer. Budskapet og teorier han introduserte var såpass nytenkende at dersom det kom fra en ukjent kilde, ville

troverdigheten kanskje vært svakere. Dermed viser oppgaven at Bowermans innflytelse, filosofi og budskap til det amerikanske folket, ble viktig for innføringen av jogging i USA mot slutten av 1960-tallet.

Å undersøke Bowermans arbeid og hans betydning for løpingens historie kan være interessant for mange, men kanskje mest for mennesker som selv interesserer seg for løping. Det som gjør denne forskningen relevant og interessant for andre enn bare løpere, er undersøkelsen av samfunnet og folkehelsen, bakgrunnen for Bowermans arbeid. Temaet folkehelse var nytt og ukjent for mange amerikanerne på 60-tallet, men budskapet var livsviktig i et samfunn hvor teknologi og utvikling la grunnlag for inaktivitet og livsstilssykdommer. Selv om vi i dag har mer kunnskap og informasjon om fysisk aktivitet, er folkehelse fortsatt en utfordring som preger menneskers liv i Vesten. Det er et tema mange forsker på og ønsker å skape større oppmerksomhet rundt. Ved å undersøke Bowerman og historien kan man se hva som skapte større oppmerksomhet rundt jogging og folkehelse på 1960-tallet. Undersøkelsen kan gi kunnskap og inspirasjon til hvordan vi ønsker å løse nåtidens utfordringer. Når man lever i nåtid uten å studere fortiden, kan man gå glipp av perspektiver som har vært med på å forme hvem vi er i dag. Man trenger ikke å gå lenger tilbake enn 1940-tallet for å se et samfunn hvor inaktivitet ikke var et problem i hverdagen, men det må man undersøke historien for å forstå. Fravær av historien kan gjøre at man mister eller glemmer viktige egenskaper vi mennesker egentlig har. Utfordringen i undersøkelsen av dette i dag er at det er en annen tidsperiode med andre utfordringer. Derfor er det viktig å være bevisst i forskningen av hva som har formet nåtiden og at mye av filosofen man finner kan være nyttig å undersøke i et fremtidsperspektiv.

6.0 Bibliografi

6.1 Primærkilder:

- Bowerman, William J. *Jogging*. New York: Grosset & Dunlap, 1967.
- Fixx, James. *The complete book of running*. New York: Random House, 1977.
- Freeman, H. William. «Bowerman leaves lasting legacy.» *Eugene Register Guard*. 29. desember 1999, 10A.
- Gilmour, Garth. *Run for your life: Jogging with Arthur Lydiard*. Auckland: Minerva, 1965.
- Green, Richard. «Nike co-founder dies.» *Herald-Journal*. 26. desember 1999, A4.
- «Jog and keep well, an experiment proves.» *Times Daily*. 15. august 1965. 19.
- «Jogging through hills can be fun, easy, rewarding.» *Eugene Register Guard*. 21. januar 1963, 2B.
- «Jogging specialist publish new book.» *Eugene Register Guard*. 9. Juni 1967, 3B.
- «The Pious Pad-Pad-Pad of Jogging.» *Life Magazine*. 22. Mars 1968, 11.
- Noakes, Timothy. *Lore of running*. Champaign: Human Kinetics, 2003.
- Uhrhammer, Jerry. «Jogging Program Starts on April 14th.» *Eugene Register-Guard*. 28. mars 1965, 4B.
- Uhrhammer, Jerry. «Jogging Journal.» *Eugene Register-Guard*. 3. april 1966, 2B.
- «But I just don't have the time.» *Eugene Register-Guard*. 3. April 1966, 2B.
- Thoele, Mike. «Jogging.» *Eugene Register-Guard*. 18. juni 1976, 2A.
- «Bowerman: Author will discuss book at Hull Center.» *Eugene Register-Guard*. 31. januar 2008, A5.
- Paseman, Lloyd. «Healthy exercise, or dangerous fad?» *Eugene Register-Guard*. 19. januar 1969, 3A.
- *People Weekly*. 4 juli 1977, 1.
- «Bill Bowerman.» *The Business Journal*. 31. desember 1999, 5.
- «Bill Bowerman 1911-1999.» *Runner's World*. 23. april 2000, 22.
- Zinsser, William. «The Pious Pad-Pad-Pad of jogging.» *Life*. 22. mars 1968, 12.
- Wyant, Dan. «Coach puts shoes on other feet.» *Eugene Register-Guard*. 2. februar 1976, 5B.

6.2 Sekundærkilder:

- «Bill Bowerman». Hentet 4. mai 2023 fra <https://sportshistory.uoregon.edu/topics/the-track-and-field-legacy/famous-coaches/bill-bowerman/>.
- Bryhn, Rolf. «jogging». Hentet 4. mai 2023 fra <https://snl.no/jogging>.
- Dack, David. “When was running invented: A brief history of running”. Hentet 10. desember 2022 fra <https://www.runnersblueprint.com/when-was-running-invented/>.
- Svartdal, Frode. «Sosialpsykologi.» Hentet 10. mars 2023 fra <https://snl.no/sosialpsykologi>.
- Hofseth, Anders. «Ideer som sprer seg.» Hentet 2. mai 2023 fra <https://nrkbeta.no/2010/10/07/diffusjonsteori/>.
- Layden, Tim. «Bill Bowerman: A coach, a Shoe and a Secret.» Hentet 10. april 2023 fra https://www.espn.com/espn/feature/story/_/id/10987608/bill-bowerman-influence-nike-legendary-waffle-sole.
- Moore, Kenny. *Bowerman and the men of Oregon*. Pennsylvania: Rodale, 2006.
- Gotaas, Thor. *Løping: en verdenshistorie*. Oslo: Gyldendal, 2008.
- Gotaas, Thor. *Brødrene Kvalheim: to løperliv*. Oslo: Gyldendal, 2020.
- *Journal of Sport History*. Vol. 1 (2) Champaign: University of Illinois Press, 1974.
- Posner, Michael L. «Jogging.» James Encyclopedia of Popular Culture. Hentet 11. april 2023 fra https://www.espn.com/espn/feature/story/_/id/10987608/bill-bowerman-influence-nike-legendary-waffle-sole.
- Sears, Edward S. *Running through the ages*. Jefferson: McFarland & Company, 2015.