



## "Løb for livet"

Pedersen, Henrik; Thing, Lone Friis

*Published in:*  
idrottsforum.org

*Publication date:*  
2016

*Document version*  
Også kaldet Forlagets PDF

*Document license:*  
[Ikke-specificeret](#)

*Citation for published version (APA):*  
Pedersen, H., & Thing, L. F. (2016). "Løb for livet": En teoretisk sociologisk analyse af løbekultur. *idrottsforum.org*, 1-16.

# ”Løb for livet”

## En teoretisk sociologisk analyse af løbekultur

© **Henrik Pedersen & Lone Friis Thing**  
Institut for Idræt og Ernæring, Københavns Universitet

*Publicerat på idrottsforum.org 2016-09-14*

I de vestlige og højtudviklede samfund er der sket en markant stigning i træning og idrætsbegivenheder indenfor langdistanceløb. Løb deltagelse synes at appellere bredt både med hensyn til alder, køn og træningsniveau. Der er nærmest tale om en massebevægelse af løbere, som tager fart med en første bølge i 70-80'erne og en anden bølge fra omkring årtusindeskiftet og frem. I artiklen gives bud på en teoretisk sociologisk analyse af løbekultur. Det teoretiske udgangspunkt for analysen er baseret på Baumans flydende modernitetsperspektiv. Artiklen illustrerer hvordan man med Baumans begreber om synoptisk magt og sty-

ring, individualisering og fællesskab kan analysere og forstå betydningen af løbekultur. Den Bauman-inspirerede analyse giver ny forståelse af individualiserede fællesskabsformer, som kan give bud på hvordan idrætspolitik kan udvikles.

**HENRIK PEDERSEN** er Cand. Psych og Master i Idræt og Velfærd fra Københavns Universitet. Arbejder som konsulent i DBU og DGI, og har igennem årene arbejdet med coaching af ledere, trænere, idrætsudøvere og teams.

**LONE FRIIS THING** er er lektor og sektionsleder, på Institut for Idræt og Ernæring, Københavns Universitet.

## Introduktion

I de vestlige og højtudviklede samfund er der sket en markant stigning i antallet af deltagere i træning og idrætsbegivenheder indenfor langdistanceløb (Scheerder et al. 2015). Eksempelvis var der ved deltagelsen i maratonløb i USA i 2013 541.000 'marathon finishers' mod 293.000 i 1995 og 143.000 i 1980 (Running USA 2014).

I 80'erne var deltagelsen i idrætsbegivenheder indenfor langdistanceløb domineret af de yngre generationer og kønsmæssigt af mændene. Igennem de senere år udgør både de ældre aldersgrupper og kvinderne en stor og stigende andel af deltagerne (Scheerder et al. 2015; Running USA 2014; Forsberg 2012). Blandt deltagerne i krævende idrætsbegivenheder, som eksempelvis maratonløb, er der tillige kommet en stadig større gruppe af såkaldte elitemotionister, som har en omfattende og seriøs træningsmængde bag sig (Overgaard et al. 2014).

Det er interessant, at deltagelsen i træning og idrætsbegivenheder indenfor langdistanceløb er blevet så udbredt i de vestlige højtudviklede samfund, og at dette synes at appellere bredt både med hensyn til alder, køn og træningsniveau. Der er nærmest tale om en massebevægelse af løbere, et 'running boom', med en første bølge i 70-80'erne og anden bølge fra lige før årtusindeskiftet og frem, som får antallet af løbere og løbeevents til at stige markant (Scheerder et al. 2015). Løbeverdenen er blevet et særligt synligt eksempel – en "ekstrem case" (Flybjerg 2010, 475) – på en bredt favnende stigning i idrætsudøvelse og -deltagelse.

Bauman har bredt og omfattende beskrevet træk og forhold i det han benævner den nye "flydende modernitet". Men hverken Bauman eller andre sociologer og samfundsforskere har i nævneværdigt omfang relateret disse teorier og begreber til idræts- og sportsverdenen. Det er derfor interessant, at inddrage Baumans teorier og begreber i forsøget på at kaste lys over og bidrage til at forstå betydningen af den stigende deltagelse i træning og idrætsbegivenheder indenfor langdistanceløb.

Bauman fremhæver, at når mange mennesker løber i samme retning på samme tid, så er det interessant at stille spørgsmålene: Hvad løber (flygter) de væk fra, og hvad løber de efter (Bauman 2006:108)? Om end Bauman her ikke snævert og bogstaveligt tænker på løbere, så er hans spørgsmål ganske passende og besnærende for nærværende teoribåret artikel om løbeverdenen. Formålet med artiklen er derfor at give nogle teoretisk forankrede forklaringer på udbredelsen af løb, med udgangspunkt i eksisterende empiriske løbeundersøgelser.

## Metode

Det teoretisk udgangspunkt for analysen er Baumans teori og begreber til at beskrive de samfundsmæssige forandringer, som ifølge ham karakteriserer den ”flydende modernitet”. Ifølge Bauman forandrer globalisering og individualisering nutidens sociale landskab og tærer samtidig på samfundets sammenhængskraft (Jacobsen 2007:450). Dette indvirker på karakteren og betydningen af fællesskaber i den flydende modernitet. Bauman fremhæver med inspiration fra Max Weber, at hans begreber – ligesom traditionelle begreber indenfor samfundsvidenskaberne – er ’idealtyper’: Abstraktioner og analytiske redskaber til at kaste lys på beskrivelser af essentielle aspekter ved den sociale realitet, og lade andre mindre vigtige aspekter forblive i skyggen (Bauman 2007:26-27; Weber 1982:199). Med nogle af Baumans begreber vil vi kaste lys på væsentlige træk i løbeverdenen.

Vi tager udgangspunkt i eksisterende forskningsundersøgelser og studier, som afdækker og systematiserer løbedeltagelsen, både danske fra IDAN (Forsberg 2012 og 2014; Laub 2011) og internationale (Scheerder et al. 2015; Running USA 2014). Endvidere anvendes litteratur via mere systematisk søgning på den danske database REX samt Google Scholar om løbeverdenen, og via ”kædesøgning” for at følge videre interessante referencer i læst litteratur (Rienecker og Jørgensen 2010).

## Teori: Synoptisk magt og styring i den flydende modernitet

Bauman sætter fokus på de samfundsmæssige forandringer, som ifølge ham karakteriserer overgangen fra tung til let kapitalisme og fra solid til flydende modernitet (Bauman 2006). Bauman foretrækker i dag betegnelsen flydende modernitet fremfor det postmoderne til at indfange verdens forandrede karakter: Flydende substansers manglende evne til at opretholde deres form medfører konstant bevægelse og mobilitet, manglende sammenhængskraft og forgæves forsøg på kontrol (Bauman 2006).

På sit tunge stadium var kapitalen stedbunden, mens den på sit lette stadium i højere grad er eksterritorial, flygtig og lunefuld. Kapitalen kan rejse hurtigt og let, og i kampen om dominans i den flydende modernitet er det ikke med størrelse, men med hurtighed, at man distancerer sine modstandere (Bauman 2006). Kapitalens ”lethed og mobilitet fremstår som den væsentligste kilde til uvished for alle de andre” (Bauman 2006:159). Herredømme

hviler på, at de regerede er uvisse om, hvilket træk de regerende vil gøre, hvilket skaber en tilstand af permanent usikkerhed. Når de, som regerer og bestemmer i det miljø, hvor de regerede må varetage deres livsopgaver, uden videre kan ændre betingelser, regler og bringe aftaler til at ophøre, så er modstand mod magthavernes træk stort set minimale (Bauman 2002b:45-46).

I den panoptiske model for den moderne magt og styring, som Foucault har beskrevet med inspiration fra Bentham, er det grundlæggende princip, at de indsatte (og i bredere betydning også arbejdere, elever, patienter mv.) er overbevist om, at de overvåges eller kunne blive overvåget, hvilket medfører en selvdisciplinerende adfærd (Foucault 2002). Med den flydende modernitet er den panoptiske magt og styring ifølge Bauman både uhensigtsmæssig og forbundet med stigende omkostninger, og det ”er i hast ved at blive demonteret og erstattet med de beherskedes selvovervågning og selvstyring” (Bauman 2002b:127). Panoptikon erstattes derfor ifølge Bauman af synoptikon<sup>1</sup>, hvor de tidligere overvågede forvandles til at blive de overvågende. De mange ser på de få, som ofte er berømtighederne. Om end uopnåelig og misundte, så er berømtighedernes liv og livstil indenfor synsvidde, beundrede og eksempler til efterfølgelse og dagdrømme (Bauman 1999:56). Bauman fremhæver, at scenerier træder i stedet for overvågning, og ”lydighed mod standarder ... bliver i vore dage snarere opnået ad forførelsens vej end ved tvangsforanstaltninger – og den afslører ikke sig selv som en ydre kraft, men optræder forklædt som en fri viljesakt” (Bauman 2006:113-114).

### *Individualisering*

Slagordet indenfor arbejdslivet er fleksibilitet. De gammeldags livstidsjob er en sjældenhed og erstattet af tidsbegrænsede ansættelser og kontrakter uden garanti for kontinuitet og permanens. Arbejdslivet bliver et ’indtil-videre’ og gennemsyret af usikkerhed. Arbejdspladsen opfattes ikke længere som et fast opholdssted med fælles sag og samværsregler, men snarere som en campingplads, hvor man opholder sig kortvarigt og kan forlade, såfremt faciliteterne ikke lever op til forventningerne (Bauman 2006:191-92). Med individualiseringen frisættes mennesker fra fortidens fastlagte livsmønstre, og de ’givne’ og ’selvindlysende’ mønstre, koder og regler, som kunne være

---

1 Bauman er her inspireret af den norske sociolog Thomas Mathiesen, og refererer til hans artikel ”The viewer society: Michel Foucault’s ’Panopticon’ revisited” (Bauman 1999; Bauman 2006).

stabile orienteringspunkter, bliver en mangelvare. Individualiseringen omformer menneskelig identitet fra en given størrelse til en opgave: Identiteter er ikke længere forudbestemte, men bliver til individuelle opgaver, som man vedvarende må arbejde på og væve sine egne mønstre (Bauman 2006). Ligesom nutidens arbejdsmarked må identitet være fleksibel. Det er bedst at gøre enhver aktuel identitet midlertidig, da den dermed kan holde mange muligheder åbne og forandres med kort varsel (Bauman 2002a:48). Bauman fremhæver ”den modsigelse, der består i, at selvskabte identiteter på den ene side skal være så solide, at de kan anerkendes som sådanne, og på den anden side så tilpas fleksible, at de ikke hæmmer den fremtidige bevægelsesfrihed i en evigt foranderlig og flygtig verden” (Bauman 2006:68). Endvidere peger Bauman på, at man måske skal tale om identitet i flertal, da de fleste personers livsbaner vil være overstrøet med vedvarende udskiftning af kasserede identiteter (Bauman 2002a:48).

Med fleksibilitetens indtog erstattes det langsigtede af det kortsigtede: ”i et liv styret af fleksibilitetens princip kan livsstrategier og -planer kun være kortsigtede” (Bauman 2006:178). Individuelle liv bliver en serie af kortsigtede projekter og episoder. Individets liv bliver en række uforbundne punkter af oplevelser, som tilfældigvis tidsmæssigt følger hinanden, og hvor det bliver svært for individerne at opleve sammenhæng og kontinuitet i deres liv (Brinkmann 2008:149). For individet er normer blevet fraværende, og ”fraværet af normer, eller blot deres uklarehed – anomien – er det værste, der kan overgå mennesker, mens de kæmper for at fuldføre deres livsopgaver” (Bauman 2006:31).

Forbrugersamfundet afløser i stigende grad producentsamfundet, og i dag forholder samfundet sig primært til sine medlemmer i deres egenskab af forbrugere, snarere end som producenter eller arbejdere (Bauman 2002a:42). Forbrugersamfundet må klare sig uden normer og styres ikke længere af normativ regulering, men hviler snarere på frigørelsen af ønskedrømme og styring gennem forførelse, flygtige ønsker og intenst begær. For nutidens forbrugere drejer det primære sig ikke længere om at tilfredsstille behovene, men om at tilfredsstille begæret – en selvskabt og selvforstærkende motivation, som begrundes i sig selv (Bauman 2006). Forbrugere styres ikke af etiske normer med vægt på veludførte pligter, men snarere af æstetiske interesser med vægt på sublime oplevelser. ”Forbrugere er sensationssøgere og oplevelsessamlere; deres forhold til verden er primært æstetisk; de opfatter verden som næring for følelserne” (Bauman 1999:92). Denne æstetiske betydning gælder i lighed med andre livsaktiviteter også arbejdet, som skal være tilfredsstillende i sig selv og ikke vurderes ud fra faktiske eller formo-

dede virkninger (Bauman 2006:181). Forbrug og shopping handler ikke kun om ting, men også om den endeløse og begærlige søgen efter nye forbilleder og livsopskrifter. Forbrugerkapløbet med det flygtige og undvigende løfte om et problemfrit liv holder aldrig op, og i overfloden af valgmuligheder står forbrugere i kvaler med at prioritere og forbigå udforskede muligheder. Med identitetens iboende flygtighed bliver det fantasiens eller dagdrømmenes bindemiddel som må holde sammen på den levede identitet, og evnen til at håndplukke personlig identitet på shoppingture i identiteternes supermarked bliver vejen til opfyldelsen af identitetsfantasier (Bauman 2006).

### *Fællesskab*

Fællesskab betyder og er "ifølge sin egen natur" tavst, naturligt og stiltiende, og når fællesskaber først begynder at tale om sig selv, bliver selvbevist højrostedet, så er det en selvmodsigelse og tegn på, at fællesskabet ikke er der mere. Med adskillelsen af tid og rum mister afstand betydning, og grænsen mellem intern og ekstern, mellem os og dem, sløres. Særligt informatikken med informationsstrømmens emancipation fra kroppens mobilitet giver dødsstødet til fællesskabsforståelsen naturlighed. I dag må enheder og fællesskaber skabes og bliver kun mulige resultater af langt og møjsommeligt arbejde. Fælles overenskomster og forståelser må aftales, og de er ikke længere lige så naturlige og selvindlysende, og vil forblive skrøbelige og sårbare (Bauman 2002b:17-20). Med individualiseringens frisættelse bliver friheden og individualiteten styrket – men dette sker samtidig på bekostning af sikkerheden og fællesskabet. Såvel frihed og sikkerhed som individualitet og fællesskab er på én og samme tid komplementære og uforenelige. En styrkelse af den ene vil ske på bekostning af den anden. Konflikten mellem sikkerhed og frihed, og mellem fællesskab og individualitet, vil nok aldrig blive løst, men da de er lige dyrebare og uundværlige værdier, så vil vi vedvarende søge efter den rette og mest afbalancerede løsning herpå (Bauman 2002b).

De naturlige og varige etiske fællesskaber, der knyttes sammen af etiske og faste forpligtelser og dermed også langsigtede engagementer, erstattes i stigende omfang af æstetiske fællesskaber, hvor båndene mellem deltagerne er flygtige og overfladiske, har kort levetid og ikke for alvor er bindende (Bauman 2002b:74). Når menneskelige bånd ikke længere skabes gennem langvarige anstrengelser og forpligtelser, men afløses af "indtil videre", flygtige møder og engangsforhold, så er der ingen grund til at anstrenge

sig for at holde sammen på bånd og partnerskaber, og man kan undlade at tage højde for, hvordan ens handlinger indvirker på andre menneskers liv (Bauman 2002b:55; Bauman 2006:211). Nutidens æstetiske fællesskaber er ifølge Bauman ’eksplosive’ events, korte og stormfulde, og knyttet til et enkelt aspekt eller formål. De æstetiske fællesskaber beskrives som knagefællesskaber, og de levendegøres metaforisk i beskrivelser af garderobe- og karnevals-fællesskaber. Publikum og deltagere klæder sig på til lejligheden, ensretter sig med dresscode og tøjstil, retter den fælles opmærksomhed mod optræden og forestilling, synkroniserer tavshed, latter og klapsalver, og for ved ophør slutteligt at gå hver sin vej. Æstetiske fællesskaber kan opstå omkring tilbagevendende, festlige enkeltbegivenheder såsom festivaller og fodboldkampe. De kan også opstå, når flere enkeltpersoner med individuelle problemer (så som slankekur og misbrug) af en vis lighed finder sammen i midlertidige og rituelle fællesskaber. Æstetiske fællesskaber opleves på stedet og tages ikke med hjem, og båndene mellem deltagerne er overfladiske og kan rystes af på forlangende (Bauman 2002b:72-74; Bauman 2006:255-57).

I den flydende modernitets forbrugersamfund erstattes grupper i stigende omfang af sværme. Behageligheden ved at flyve i en sværm er sikkerhed:

The comfort of flying in a swarm derives from having security in numbers: a belief that the direction of flight must have been properly chosen since an impressively large swarm is following it, a supposition that so many feeling, thinking and freely choosing human beings couldn’t be simultaneously fooled (Bauman 2007:77).

Grupper har ledere, autoritetshierarkier og hakkeordner, men for sværme er staffage, kneb og værktøjer overflødige. I sværme er der ikke arbejdsdeling, udveksling, samarbejde og komplementaritet – der er kun fysisk nærhed og grov koordinering af bevægelsesretningen. Sværme samles, spredes og samles igen, fra begivende til begivenhed, tiltrukket af foranderlige og bevægelige mål. Den aktuelle retning af flyvningen kan ’caste’ nogle af enhederne i sværmen til at være ledere som følges for en stund, inden de igen anonymiseres i sværmen (Bauman 2007:76-77).



## Analyse: løb som massebevægelse

Op til 1960'erne blev løb kun praktiseret af en snæver kreds af konkurrenceatleter på private og lukkede atletikbaner. Udenfor disse baner løb man kun undtagelsesvist, hvis man havde meget travlt, og ellers blev det anset som spild af tid, intetsigende og formålsløst. Fra 60'erne forbedres levevilkår og velfærden stiger, de første velfærdssygdomme og bekymringer om livsstil og sundhed opstår, der bliver mere fritid, idræt/sport begynder at vinde indpas i velfærds- og sundhedspolitikker, og med den kulturelle revolution lader de svedige kroppe i shorts og t-shirts sig ikke længere begrænse til sportsbaner og -haller, men løber som noget nyt og rebelsk ud til offentlige skue på veje og i parker (Scheerder et al. 2015).

Individualiseringen frisætter mennesker til løb, når og hvor som helst, og mange rider med på 70'erne og 80'ernes første 'running wave' – begyndende i USA, for derefter at sprede sig til Europa. Herefter synes 90'erne at være kendetegnet ved en stagnation i fritidens løberi. Fra omkring årtusindeskiftet begynder den anden 'running wave' (Forsberg 2015), og den fortsætter stadig. Løb spreder sig til et næsten globalt fænomen, og antallet af løbere stiger iøjnefaldende. I EU estimeres der at være omkring 50 millioner løbere (Breedvel et al. 2015:246) og i Danmark 1,3 millioner løbere (Dansk Atletik Forbund og MotionDANMARK 2014:32). Med den anden 'running wave' stiger andelen af befolkningen i Danmark som løber regelmæssigt markant – fra 9% i 1993 til 31% i 2013 (Forsberg 2015:59).

Tidligere var atletikklubber kendetegnet ved gruppelignende træk med faste deltagere, autoritetshierarkier og arbejdsdeling, og panoptisk styring af løb og træning gennem overvågning, kontrol og stopure. I nutidens løbverden er der snarere tale om sværme – og 'waves' – af løbere, som samles, spredes og samles igen, tiltrækkes af bevægelige og foranderlige mål. Sværme af løbere, som er selvdrevne og selvstyrende enheder, koordinerede uden at være integrerede, og som på synoptisk vis er selvovervågende og selvstyrende (Bauman 2002b:127; Bauman 2007).

I den første 'running wave' (Forsberg 2015) var særligt den unge mandlige middelklasse stærkt repræsenteret – og løb med høj grad af individuel frihed passede fint ind i både denne gruppes livsstil og ideale kropsbillede af en slank og sund krop (Abbas 2004). Med den anden 'running wave' kommer særligt kvinderne og de midaldrende med som løbere, og de udgør i dag en stor del af løbemarkedet. De kvindelige løbere har overhalet de mandlige antalsmæssigt i Danmark (Forsberg 2015:69), og i USA udgjorde aldersgruppen 40+ næsten halvdelen af 'marathon finishers' i 2013 (Run-

ning USA 2014). Hvor den første ’running wave’ kan defineres ud fra kulturelle og sundhedsmæssige perspektiver, så er den anden ’running wave’ et mange facetteret billede, hvor løbere løber ud fra mange forskellige motiver (Scheerder et al. 2015:6-7).

### *Fra konkurrence til oplevelser og mangfoldige løbeidentiteter*

Oprindeligt var løb en sportsaktivitet og ”until the 1960s, running appeared mostly as a sport, practised by a select number of athletes trying to improve their performances at formal competitions” (Breedveld et al. 2015:242). Fra at være udelukkende konkurrenceorienteret er der i dag – med mange flere løbere – tale om flere forskelligartede grunde og motiver til løb. I en dansk undersøgelse inddeles løberne i fem løbetyper: Selvorganiserede løbere (36%), traditionsløbere (20%), socialløbere (12%), sundhedsløbere (15%) og udfordringsløbere (16%). Typerne/grupperne er dynamiske, og enkelte løbere kan godt falde ind under flere typer/grupper (Forsberg 2012:132-134)<sup>2</sup>. Løbere kan over tid skifte motiver for løb og skifte løbetype (Forsberg 2015). Løbetyperne er forskellige i *hvad*, der motiverer dem til løb. De forskelligartede motiver – eksempelvis sundhed, udfordringer, fællesskab – til løb får betydning for den identitet, som knyttes til løb.

Løbere er også forskellige ud fra i *hvilket omfang* løb gives fylde i identiteten, og dermed til graden og styrken af løbeidentiteten. Shipway m.fl. fremfører en typologi, hvor distanceløbningens ’sociale verden’ – med dens aktører, praksisser, events og organisationer, opdeles i fire typer ud fra graden af involvering og identitetsmæssig tilknytning til løbeverdenen: ’Experienced insiders’, ’regular runners’, ’occasional runners’ og ’sporting outsiders’. Dette er illustreret i en model med fire koncentriske cirkler, og jo tættere man er på kernen (beboet af ’experienced insiders’), jo stærkere er identiteten knyttet til løbeverdenen (Shipway et al. 2012).

Med Bauman kan det fremhæves, at løbeidentitet ikke er en ’given’ størrelse, men et projekt, og løbere må vedvarende arbejde på at skabe et løberliv og egen løbeidentitet. Løbeidentiteter er fleksible, omskiftelige og udskeftelige, og løbeidentiteter har forskellig oplevelsesmæssig tyngde og fylde. Løbeidentiteter er i nutiden blevet mangfoldige. Individuer i det synoptiske

2 En belgisk undersøgelse opdeler løberne i fem segmenter: Individual (41%), social-competitive (26%), social-community (18%), health-and-fitness (9%) and performance (7%) runners (Borgers 2015: 48-52). Umiddelbart synes der at være visse lighedstræk i de to undersøgelser, men umiddelbar lighed kan sløre for forskelle i undersøgelsesdesigns og mønstre.

samfund er shopping- og iagttagelsesafhængige, og kan ikke vende blikket bort (Bauman 2006:117). Den synoptiske mangfoldighed af forførende muligheder og tilbud bugner og venter med utålmodighed: Viden og råd fra sundheds-, motions- og løbeeksperter, bøger indenfor motion, løb, kost og sundhed, udbud af produkter indenfor løbesko, -tøj og tilbehør, træningsprodukter, og løbeevents i ind og udland. I dette mangfoldige udbud må man selv skabe – vælge, shoppe og væve – sin løbeidentitet.

Mennesker styres ifølge Bauman af flygtige ønsker og begær, det som Bauman betegner som æstetiske oplevelsessamlere. Løbere er blevet ivrige oplevelsessamlere af løbeevents: ”participation in running events has accelerated, especially over the last 10-15 years” (Breedveld et al. 2015:244). Erfarne løbere (’experinced insiders’ og ’regular runners’) samler som globale sportsturister på løbeevents i verdens storbyer (Axelsen og Robinson 2009). Lejlighedsvis og sporadiske løbere (’occasional runners’ og ’sporting outsiders’) kaster sig ud i nye løbeoplevelser i form af events: Ved VM halvmarathon 2014 i København var det for 800 af de 30.000 tilmeldte første motionsløb og for 3500 første halvmarathon, og op til løbet trænede 39% mindre end 3 måneder op til løbet (Dansk Atletik Forbund og MotionDANMARK 2014:45-47). Som Bauman nævner, så er den fortsatte deltagelse og vished om at være med i forbrugerkapløbet det vigtigste og egentlig ’vandedannende stof’ (Bauman 2006:97) – og løbeevents er i rigt mål blevet de bistader, hvor sværme søger hen og forbruger løbeoplevelser, som giver næring til følelserne og oplevelsen af at ”være med” – inde i sværmen og med på ”waven”. I dag handler det for det store flertal af løbere snarere om oplevelsen af at være med og gennemføre end om konkurrence – mere om ’completing’ end ’competing’ (Scheerder et al. 2015:7).

Løb indvirker ikke kun på krop i form af iltoptagelse, udholdenhed, vægttab, muskler og sener, men indvirker også på ’mind’, oplevelsen af én selv og på identiteten (Nettleton 2013). For løbere kan det være en selvudviklende og transformerende oplevelse at træne op til og gennemføre et maraton – og måske føre til et: ”I’ve learned to never say never” (Reischer 2001:26). For midaldrende og ældre ’Master Athletes’ kan løb vise kroppens potentiale til at udfordre alder, ”hænge på” det ungdommelige, opretholde en form for social ’inclusiveness’ og oplevelse af kompetence (Tulle 2007). Samtidig er løb som sport og motion en af de mest risici fyldte i forhold til skader, og heraf følgende pauser fra eller ophør med løb, hvilket kan blive til udfordringer for identitet, løbeidentitet og livstilfredshed (Videbæk et al. 2015; Shipway et al. 2012).

### *Fra klubber til løbeevents og æstetiske løbefællesskaber*

Oprindeligt foregik løb i klubregi eller som organiserede, frivillige, aktiviteter og programmer på skoler og universiteter (Scheerder et al. 2015:1). Med opkomsten af løb som massebevægelse afløses løb i organiserede klubber af selvorganiseret løb som det altdominerende: I dag er kun 7% af løberne i Danmark organiseret i klubber og foreninger, der tilbyder løbetræning, mens majoriteten løber selvorganiseret, både alene og ofte også sammen med kolleger, venner eller familie (Forsberg 2015). En bevægelse fra ’organised running’ til ’light running’<sup>3</sup> på egen hånd eller i uformelle og mindre grupper af deltagere (Scheerder et al. 2015). Analogt med Baumans beskrivelser af arbejdslivet (Bauman 2006:191-92), så er klubben for de fleste løbere ikke længere et fast opholdssted med fælles sag og samværsregler. For de fleste er løberlivet måske snarere blevet som en campingplads, hvor man opholder sig kortvarigt og kan forlade, såfremt det ikke lever op til det forventede eller lyster ændres: Løbeaftaler med andre indgås med et udtalt ’indtil-videre’ for snart at aflyses eller erstattes af nye, løbeplaner lægges, justeres og brydes, og der samles på skiftende og nye løbeoplevelser. Det faste og længerevarende løbefællesskab i klubben er for de fleste afløst af det fleksible løberliv og flygtige og mere overfladiske løbefællesskaber.

Løbefællesskaberne kan karakteriseres som æstetiske fællesskaber; knage-, garderobe- og karnevals-fællesskaber med korte og stormfulde oplevelser omkring løb og løbeevents. Man klæder sig i dresscode til lejligheden, opbevarer skiftetøj i ’lockers’ eller garderober, ensretter opmærksomheden mod bevægelse, åndedræt og løbeure, og frydes ved at nå målstregen og gennemføre. Som udøver i æstetiske fællesskaber indenfor løbeverdenen – og i idræts- og sportsverdenen i almindelighed – er man deltager fremfor tilskuer, optræder fremfor at blive underholdt, udlevende fremfor indlevende. Fysisk aktivitet og bevægelse er den forenende fælleshed, og det er interessant, om der kan udledes særlige træk for disse ’aktive’ æstetiske fællesskaber.

I løbeevents deltager man for sig selv, men det opleves samtidig som et socialt samlingssted med deling af erfaringer og støtte forud for og under løbet. Ved disse løbeevents opleves ofte en særlig atmosfære og en fornemmelse af eufori ved afslutningen af løbet, og mange løbere oplever en form for stolthed ved at deltage og en følelse af ’accomplishment’, fuldbyrdelse og bedrift, ved at gennemføre specifikke løbeevents (Shipway et al. 2012).

3 Selve benævnelsen ’light running’ kunne – desværre lidt mod hensigten her – give associationen til noget lettere, erstatning, kunstigt og ikke den helt ægte vare.

Løbeoplevelsen deles, fortælles og genfortælles efter løbet med andre i dagens løbesværm, venner og pårørende, og stilles ofte til skue for andre og én selv med prangende billeder og ord på sociale medier.

For erfarne løbere med stærk og fyldig løbeidentitet – 'experienced insiders' og 'regular runners' – er løb forbundet med udholdenhed, hvor man må tolerere træthed og udmattelse, og med 'pain', hvor smerte og lidelse bliver en integreret del af træningsrutinerne. Der er et 'pain community' af ligesindede, hvor man lærer at synes om og nyde fysisk og mental lidelse, og "the running experience, while painful and uncomfortable, is often still a positive one, providing intense feelings of enjoyment for the runner" (Shipway 2012:267). For disse løbere er der tale om højt prioriteret og "seriøs" fritidsbeskæftigelse: 'serious leisure' med ihærdig løbeaktivitet, udvikling af løbefærdigheder og -erfaring, brug af ressourcer for at kunne deltage i løbeaktiviteter, social identificering med løb og oplevelsen af at tilhøre et tydeligt løbefællesskab med egne normer, værdier, adfærd og sprog (Green og Jones 2005). Et flygtigt og flydende fællesskab af oplevelser, fysisk tæthed, indforståede begreber og snakke, og anerkendende nik under løbeturen i mødet med én fra løbefællesskabet.

### *Mellem livspolitikker og Livs-Politik*

I det synoptiske samfund kan blikket ikke undgå kulturelle idealer om idrætsaktivitet, og i for-brugersamfund synes der umiddelbart at være lige muligheder for at "vælge" at være idræts-aktiv. Men der er markante sociale forskelle i idrætsdeltagelsen (Laub 2013), og andelen af idrætsaktive er mindre for folk med kort uddannelse og lav indkomst, og højere for folk med lang uddannelse og høj indkomst. De "rige" er mere aktive end de "fattige". Dette gør sig også gældende for motionsløb, som "i høj grad er blevet en idræt for de veluddannede og velhavende" (Laub 2013:106). Løb kan betragtes som en middelklasse idræt/sport (Scheerder et al. 2015:15).

Med oplevelsen af livet som et individuelt projekt må problemer udholdes og håndteres i ensomhed, og lykke eller ulykke ses – foruden en smule held eller uheld – som produkt af egen foretagsomhed (Bauman 2002b:87-88). Forbrugersamfundets eksklusionspraksisser er strenge:

any 'social invalidity' followed by exclusion can, in the society of consumers, only be the outcome of individual faults (Bauman 2007:56).

De, som formår, at være i sværmen af idrætsaktive oplever sikkerhed og anseelse, mens de inaktive, som ikke kan følge med og er udenfor sværmen, kan bebrejdes og bebrejde sig selv for egen utilstrækkelighed. Håndteringen af livsopgaver og problemer er blevet individualiseret, og Bauman citerer Beck for at fremhæve, at ”den måde, man lever på, bliver en biografisk løsning på systemiske modsigelser” (Bauman 2006:49). Forbrugersamfundet og forbrugersismens pres mod velfærdsstaten er overvældende, og dens valg- og forskelskultur modvirker velfærdsstatens forestilling om enshed i livsbetingelser og rettigheder (Bauman 2002a:91). Det private har koloniseret det offentlige rum<sup>4</sup>. Ifølge Bauman er der brug for styrkelse af den ’offentlige sfære og magt’ for at genkollektivisere livspolitikkerne og (paradoksalt nok) øge den individuelle frihed. Enkeltindividers selvstyrede livspolitikker – med lille ’p’- må oversættes til og bringes ind i LivsPolitikken – med stort ’P’ (Bauman 2006:55).

Parallelt hermed fremhæver Thing og Ottesen (2012), at livsstil omkring sundhed og (in)aktivitet ikke blot må anskues som et individualiseringsfænomen og den enkeltes ansvar for egen adfærd (Giddens), men også må anskues som habitus med blik for samfundsmæssige strukturer (Bourdieu). I relation hertil ville Bauman formodentlig have os til at tænke mindre med Giddens og mere med Bourdieu. Bauman er da også inspireret af Bourdieu i sine overvejelser om at bedrive og skrive sociologi, og fremhæver: ”hvor skeptisk man end kan være med hensyn til det sociologiske budskabs samfundsmæssige virkninger, er virkningerne af at gøre det muligt for de lidende at opdage, at de kan forbinde deres lidelser med samfundsmæssige årsager, ikke til at komme uden om, og vi kan heller ikke affærdige virkningerne af det at blive bevidst om de samfundsmæssige rødder til ulykken...” (Bauman 2006:276). Enkeltindividers selvstyrede livspolitikker (’p’) må synliggøres og bevidstgøres til samfundsmæssige rødder og oversættes til og bringes ind i LivsPolitikker (’P’). Det at være idræts- og løbeaktiv må ikke blot ses som den enkeltes ”valg” og identitetsmæssige opgave, men også ses og håndteres som velfærdspolitiske problemstillinger og opgaver indenfor idræts- og sundhedsområdet.

---

4 Modsat eksempelvis Habermas, som har skrevet om hvordan systemverdenen koloniserer livsverdenen (Thomsen 2008: 94-100; Andersen 2007).

## Konklusion

Artiklen illustrerer hvordan man med Baumans begreber om synoptisk magt og styring, individualisering og fællesskab kan forstå betydningen af den stigende deltagelse i træning og idrætsbegivenheder indenfor langdistanceløb, der nærmest som en massebevægelse begyndte allerede i 70-80'erne og for alvor tog fat fra lige før århundrede skiftet og frem.

Løb som massebevægelse og løbesværmen er på synoptisk vis selvovervågende og selvstyrende. Løb lader sig ikke længere begrænse til atletikbaner og sportshaller, og den stigende sværm af løbere finder ud på offentlige veje og i parker. Fra at være en konkurrenceorienteret sportsaktivitet for yngre mænd bliver løb til en mere mangfoldig aktivitet, hvor både kvinder og midaldrende kommer til, og hvor der bliver mangfoldige løbeidentiteter. Med individualiseringen og forbrugersamfundet bliver identitet et kontinuerligt projekt, hvor den enkelte selv må skabe, shoppe og væve sin løbeidentitet. For de fleste løbere drejer det sig i dag mere om 'completing' end 'competing', at samle på æstetiske løbeoplevelser, og at være med inde i løbesværmen og med på waven. Fra at være organiseret i klubber løber majoriteten af løbere i dag selvorganiseret – enten alene eller sammen med andre. Løberlivet er blevet fleksibelt og som en campingplads, hvor man opholder sig kortvarigt indtil forventninger og lyster ændres.

Løbefællesskaberne kan anskues som æstetiske (knage-) fællesskaber. Måske udgør idræts- og løbefællesskaber med deres 'aktive' forenende træk en særlig form for æstetiske fællesskaber, og for de mere erfarne løbere sågar et '*enjoyable pain community*'. Med den synoptiske selvovervågning og selvstyring og forbrugersamfundets prædiken af den enkeltes frie valg og skabelse af egen identitet, så kan det opleves som ekskluderende, ikke at formå at være med på idealerne om at være idrætsaktiv, og man kan bebrejdes og bebrejde sig selv for egen utilstrækkelighed. Denne oplevelse kan oftere ramme de "fattige" og "uuddannede" på uddannelse og økonomi, da de "rige" og "højtuddannede" (middelklassen) oftest er de idræts- og løbeaktive. Håndteringen af livsopgaver og problemer er blevet individualiseret, og Bauman plæderer for at genkollektivisere livspolitikkerne og styrke LivsPolitikken ('P'). I dette lys er det at være idræts- og løbeaktiv ikke blot den enkeltes "valg" og identitetsmæssige opgave, men må i højere grad også ses og håndteres som samfundsmæssige og velfærdspolitiske problemstillinger og opgaver.

Selvom en Bauman-inspireret analyse er beskrivende i sin form, kan den teoretiske analyse anvendes, til at give bud på hvordan idrætspolitik kan



udvikles, fordi analysen giver en ny forståelse af de individualiserede fællesskabsformer og deres smagskulturelle karakter. Baumans ironiske pen og kritiske refleksioner om brudflader i det sociale felt åbner for en sociologisk eftertanke.

## Litteratur

- Abbas, A. (2004): The embodiment of class, gender and age through leisure: a realist analysis of long distance running. *Leisure Studies*, 23(2), 159-175.
- Andersen, H. (2007): Jürgen Habermas. I: Andersen, H. og L.B. Kaspersen: *Klassiske og moderne samfundsteori*, side 367-389. København: Hans Reitzels Forlag.
- Axelsen, M. og R. Robinson (2009): Race around the world: Identifying a research agenda for the distance runner. *Annals of Leisure Research*, 12(2), 236-257.
- Bauman, Z. (1999): *Globalisering – De menneskelige konsekvenser*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Bauman, Z. (2002a): *Arbejde, forbrugerisme og de nye fattige*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Bauman, Z. (2002b): *Fællesskab – En søgen efter tryghed i en usikker verden*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Bauman, Z. (2006): *Flydende modernitet*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Bauman, Z. (2007): *Consuming Life*. Cambridge: Polity Press.
- Breedveld, K. et al. (2015): Running across Europe: The Way Forward. I: Scheerder, J., K. Breedveld og J. Borgers: *Running across Europe – The Rise and Size of One of the Largest Sport Markets*, side 241-264. New York: Palgrave Macmillan.
- Brinkmann, S. (2008): *Identitet – udfordringer i forbrugersamfundet*. Århus: KLIM.
- Dansk Atletik Forbund og MotionDANMARK (2014): *Løb i Danmark – En rapport om løbsmarkedet*.
- Forsberg, P. (2012): *Motionsløbere i Danmark – Portræt af danske motionsløbere*. København: Idrættens Analyseinstitut.
- Forsberg, P. (2014): *Motionsløb i forening. På vej mod succesfulde løbeforeninger*. København: Idrættens Analyseinstitut.
- Forsberg, P. (2015): Denmark: Running for the Sake of Running? A Profile and Segmentation of Danish Runners. I: Scheerder, J., K. Breedveld og J. Borgers: *Running across Europe – The Rise and Size of One of the Largest Sport Markets*, side 59-80. New York: Palgrave Macmillan.
- Flybjerg, B. (2010). ”Fem misforståelser om casestudiet”. I: *Kvalitative metoder – en grundbog*, side 463-489. København: Hans Reitzels Forlag.
- Foucault, M. (2002): *Overvågning og straf. Fængslets fødsel*, side 211-245. Frederiksberg: Det Lille Forlag.



- Green, B.C. og I. Jones (2005): Serious Leisure, Social Identity and Sport Tourism. *Sport in Society*, 8(2), 164-181.
- Jacobsen, M.H. (2007): Zygmunt Bauman. I: Andersen, H. og L.B. Kaspersen: *Klassiske og moderne samfundsteori*, side 441-458. København: Hans Reitzels Forlag.
- Laub, T.B. (2011): *Danskernes motions- og sportsvaner*. København: Idrættens Analyseinstitut.
- Nettleton, S. (2013). Cementing Relations within a Sporting Field: Fell Running in the English Lake District and the Acquisition of Existential Capital. *Cultural Sociology*, 7(2): 196-210.
- Overgaard, K., L.J. Andersen, M. Grønbæk, M.B. Lichtenstein, R.Ø. Nielsen, B.K. Pedersen og E. Roos (2014): *Supermotionisme*. København: Vidensråd for Forebyggelse.
- Reischer, E.L. (2001): Running to the Moon: The articulation and Construction of Self in Marathon Runners. *Anthropology of Consciousness*, 12(2), 19-35.
- Rienecker, L. og P.S. Jørgensen (2010): *Den gode opgave*. Frederiksberg: Samfundslitteratur.
- Ronglan, L.T. (2013): Idrætsforskerens engagement: Om hvordan man arbejder sig ”ind og ud af feltet”. I: Thing, L.F. og L.S. Ottesen (red): *Metoder i idrætsforskning*, side 38-55. København: Munksgaard.
- Running USA: *2014 Running USA Annual Marathon Report*. [www.runningusa.org](http://www.runningusa.org)
- Scheerder, J., K. Breedveld og J. Borgers (2015): *Running across Europe – The Rise and Size of One of the Largest Sport Markets*. New York: Palgrave Macmillan.
- Shipway, R., I. Holloway og I. Jones (2012): Organisations, practices, actors, and events: Exploring inside the distance running social world. *International Review for the Sociology of Sport*, 48(3), 259-276.
- Thing, L.F. og L. Ottesen (2012): Livsstil, sundhed og inaktivitet. I: Thing, L.F. og U. Wagner (red): *Grundbog i idræts sociologi*, side 221-231. København: Munksgaard.
- Thomsen, J.P.F. (2008): *Politik i det moderne samfund*. København: Akademisk Forlag.
- Tulle, E. (2007): Running to Run: Embodiment, Structure and Agency amongst Veteran Elite Runners. *Sociology*, 41(2), 329-346.
- Videbæk, S. et al. (2015): Incidence of Running-Related Injuries Per 1000 h of running in Different Types of Runners: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Med.*, 45(7), 1017-1026.
- Weber, M. (1982): *Makt og byråkrati*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.