REPORTASJEN

SMERTENS LIDENSKAP

Kristian Blummenfelt (21) er knust. Helt ferdig. Treningsøkten har vart i to og en halv time. Det er under tre timer til neste økt.

TEKST
Knut Langeland

FOTO
Jan M. Lillebø

FAKTA

Kristian Blummenfelt

FØDT: 14. februar 1994.

BOR: På Landås.

SIVIL STATUS: Singel.

MERITTER: Fire ganger norgesmester i triatlon, bronse i EM i 2015. Norsk juniormester i terrengløp, kretsmester på 10.000 meter bane i 2015.

AKTUELL: Klar for OL i Rio. Nominert i kategorien årets gjennombrudd til Årets idrettsgalla.

Olympisk triatlon

1500 METER SVØMMING.

40 KM SYKLING.

10 KM LØPING.

KONKURRANSETID:
Ca. 1 time og 45 minutter.

HAN ER uten tvil Bergens hardest satsende idrettsutøver. Treningsregimet triatleten har underkastet seg, er brutalt. Han trener 1300 timer i året, 200 timer mer enn verdenscuplederen i langrenn, Martin Johnsrud Sundby.

Treningsdagene kan komme opp i både syv og åtte timer, en treningsuke kan ha tett opptil 20 enkeltøkter. I løpet av en vanlig uke kan han svømme inntil 45 kilometer, tilsvarende distansen Byfjorden-Vaksdal, sykle inntil 40 mil (Bergen-Dokka) og løpe inntil 120 kilometer (Flesland-Oppedal). I tillegg kommer basistrening og skadeforebyggende fysikalsk behandling.

I sommer tok han en oppsiktsvekkende tredjeplass i EM, og blir regnet som en het kandidat til medalje i OL i Rio de Janeiro kommende sommer. I hjembyen Bergen er det likevel nesten ingen som kjenner ham.

BT Magasinet har fulgt Kristian Blummenfelt (21) i en uke. Dette er den utmattende historien om en lidenskap som deles av bare en håndfull. Det er en lidenskap som har mange uttrykk, men som har ett fellestrekk: Smerte.

BRANN STADION ligger øde som bare et fotballstadion utenfor sesong kan ligge. Kristian Blummenfelt trasker forbi dette fremste av alle symboler på bergensk toppidrett. Han er på vei til Høgskolen i Bergen (HiB) for å trene.

Kristian tar aldri ferie. Aldri. Han har kanskje to eller tre uker i året der han gjør som han vil. Da kan han på en godværsdag ta seg en sykkeltur rundt Gullfjellet.

Eller hvis regnet siper, kan han finne på å

tilbringe dagen i sofaen. Med beina på bordet.

– Men jeg blir fort rastløs, sier Kristian.

Han er ikke oppsiktsvekkende atletisk. Behovet for muskler må balanseres mot behovet for en lett kropp, og slik blir han snarere slående alminnelig. 1,76 høy og 75 kilo tung, med et smil som er mer sjenert enn selvsikkert.

Studentene ved Høgskolen i Bergen sitter bøyd over sine PC-er. En dag skal de bli til noe. Noe ordentlig. Ingeniører, forskere, terapeuter, lærere, sosionomer eller landmålere. Disiplinert leser de for en dag å kunne komme seg ut i arbeidslivet. Gjennom gangene, bak krumbøyd konsentrasjon, glir en skygge uten eget adgangskort. Med en sykkel av karbon i neven og en treningsbag på ryggen.

Det er han, som om noen timer skal ligge som et slakt ved siden av tredemøllen, på det som for en uinnvidd kan forveksles med et torturkammer. Hans bidrag til brutto nasjonalprodukt lar seg ikke uten videre definere. Men i alle øvelser som krever disiplin, konsentrasjon, besluttsomhet og forsakelse, går han hver enkelt av HiB-studentene en høy gang.

DET ER SEKS ÅR siden Kristian Blummenfelt gjorde sitt karrierevalg.

For konfirmasjonspengene kjøpte han sin første sykkelrulle, og allerede på ungdomsskolen bestemte han seg. Han ville bli verdens beste triatlet. Hver dag siden har han viet seg til dette målet. Kompromissløst har han valgt bort alt som kan komme i veien for den drømmen.

Kjæreste, barndomsvenner, fest og moro, sene kvelder, overdådige måltider, ferier, skihelger. Kristian har valgt askesen.

I løpet av sist sesong bykset han fra 154. til 33. plass på den internasjonale rankinglisten. Målet han satte seg er innen rekkevidde. For å nå det må han tenke langt, men også kort. Han må gjennomføre planen pinlig nøyaktig. I dag, i morgen, denne måneden og neste år. Like disiplinert som han trener, må han utnytte intervallene mellom de krevende treningsøktene og nyte det knapphetsgodet som de korte stundene med hvilepuls og beina på bordet, utgjør.

I dag er Kristian Blummenfelt best i landet innenfor sitt felt og triatlon er blitt en livsstil. Kvalifisert for OL i Rio de Janeiro, men med et klart mål om å prestere, ikke bare der, men i verdenstoppen over mange år.

– Jeg planlegger å fortsette å konkurrere i den olympiske distansen i ti-femten år til. Etter det satser jeg på langdistanse (3600 m svømming, 180 km sykling, 42 km løping, red.anm.).

TREDEMØLLEN måler tre ganger fire meter. Nå durer gummimatten fort og truende. I møte med dette monsteret forsikrer Kristian at han gleder seg.

To og en halv time senere har vi vært vitne til noe av det fysisk mest ekstreme en idrettsutøver utsetter seg for i Bergen, og i Norge, for den saks skyld. Han har syklet til han var pumpet, og deretter løpt til han var tom. Tolv tusenmetere i 19 kilometer i timen, tett oppunder konkurransefart, med ett minutts pause mellom hver. Kristian har et oksygenopptak på

DE SMÅ MARGINENE: Lars-Arne Andersen fra Fitjar er fysioterapeut og gammel turner. Han hjelper Kristian til å forbedre bevegeligheten i skulderpartiet.

Svømming

DISTANSE: 1500 meter.

KONKURRANSETID: Ca. 17 minutter.

PULS: Ca. 160 (maks=195, hvilepuls=36)

KRISTIANS KOMMENTAR: – Jeg tenker ikke på å spare meg. Alt handler om å skaffe seg en så god posisjon som mulig, og beholde eller forbedre den.

Sykling

DISTANSE: 40 kilometer.

KONKURRANSETID: Ca. 55 minutter.

PULS: Ca. 165 (maks=195, hvilepuls=36).

KRISTIANS KOMMENTAR: – Den første runden er den hardeste, resten blir ofte en stillingskrig. Har du dårlige bein, må du bare håpe at de blir bedre.

oppsiktsvekkende 86,9. Nå piper det av underskudd fra lungene hans, og han har krampe i begge lårene. Blodet flyter fra en oppstukket finger. Melkesyreverdier er målt underveis for å sikre et optimalt treningsutbytte.

– Godt å være ferdig, gisper Kristian og kommer aktivt det brutale faktum i forkjøpet. At en ny økt venter. Snart.

– Akkurat nå tenker jeg ikke lenger enn til denne sjokoladedrikken her, sier han og svelger en munnfull for å få fart på restitusjonen.

DET ER ET AV tilværelsens evige mysterier. Hvordan noen, som fint kunne valgt å gjøre livet komfortabelt for seg selv, i stedet velger forsakelsen, smerten, lidelsen. For et mer eller mindre diffust mål et sted i det fjerne. Kristian Blummenfelt er en av dem som knapt kan unne seg den gode følelsen av en godt gjennomført treningsøkt, fordi den neste snart krever all hans energi, all hans oppmerksomhet.

– Jeg vet ikke, svarer Kristian på spørsmålet om hvorfor det er så viktig å bli best.

Hadde han vært fra en fjellandsby i Kenya, hadde han vært flyktning fra Eritrea, ville spørsmålet vært irrelevant. Fordi suksess i idrett kan være den avgjørende forskjellen mellom nød og velstand. Kristian Blummenfelt har tak over hodet og mat i kjøleskapet. Han slipper å gå fire timer hver dag for å skaffe vann. Dessuten bor han i en velferdsstat der det offentlige anstrenger seg for å ta vare på alle.

Kristian skjønner godt at spørsmålet kommer. Men han vet ikke hva han skal svare. Ikke på de dype, eksistensielle spørsmålene som krever til svar at du er noe som ligner på et psykologisk kasus.

Men Kristian Blummenfelts drømmer har aldri lignet på andres drømmer. Den første drømmen han hadde, var dessuten skrekkelig umusikalsk. At han skulle bli keeper på Rosenborg.

HJEMMEKONTOR: I vaskekjelleren hjemme har Kristian innredet et skreddersydd treningsrom. Uten luksus og staffasje, men ytterst funksjonelt. I disse spartanske omgivelsene legger han ned mange av ukens treningstimer.

DET VAR I BURET idrettskarrieren begynte. Som keeper på Fyllingen. Til han gikk i åttende klasse kombinerte han fotball med svømming. Så ble det for slapt og lite utfordrende på fotballbanen. Kristian sluttet. Tiden som ble frigjort, ble investert i svømmingen. Der var også storesøsteren Linn aktiv. Kristian ble aldri noen ener i svømming, men påvirkningen han ble utsatt for, har vært karrieredefinerende.

– Jeg havnet i et veldig godt treningsmiljø hos Vestkantsvømmerne på Sandgotna skole. Der ble jeg inspirert av blant andre Alexander og Robin Dale Oen. Den innflytelsen har nok bidratt til å forme meg som idrettsutøver, sier Kristian Blummenfelt.

I 2006 fikk han for første gang høre om triatlon av sin nye svømmetrener Eivind Kartveit. Nyttårsaften samme år gjennomførte han sin første treningstriatlon, og i 2008 deltok han i sin første konkurranse, på Os. Siden har han vært hektet.

ULRIKEN har tatt det hvite sløret på for første gang denne vinteren. Noen hundre meter under snøgrensen, i Øvre Sollien, surrer en tredemølle. 280 kilo tung, buksert på plass med atskillig møye inne i en gammel vaskekjeller. Det er torsdag, og Kristian Blummenfelt er i gang med ukens niende økt. Tredemøllen opptar nesten halve gulvarealet. Sykkelrullen tar ytterligere en tredjedel. En grå høyttaler balanserer på et avløpsrør som løper langs veggen. Av og til hører Kristian på musikk mens han trener. Det er kummerlig, stusslig og trangt, men funksjonelt. Fra sengen på gutterommet til treningsrommet er det ti skritt.

Murveggene kaldsvetter. Ute tordner regnet mot bakken, og den brutale monotonien i Kristian Blummenfelts liv understrekes av den taktfaste hamringen fra vaskekjelleren. Stegene som treffer tredemøllen. Stadig i 19 kilometer i timen. Pusten, pulsen, timeplanen. Dagene som griper tak i hverandre og flyter ut, slik at den ene kan ikke skilles fra den forrige, eller den neste. Det er den kostnaden som påløper en som har satt seg et mål og besluttet å forfølge det. Forbi fristelser og distraksjoner. Inn i kjedsomheten og langt av gårde, til en ytterlighet som bryter ned alle grenser for det menneskelig gjennomførbare og det fysisk mulige.

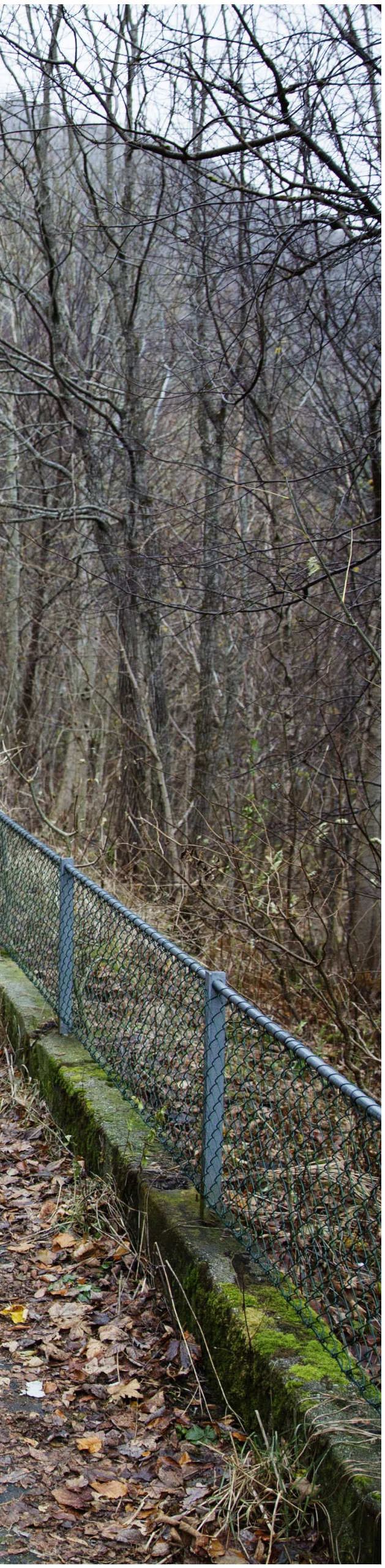
Kristian vedgår at det neppe er bare sunt.

– Det hadde sikkert vært mer helsebringende om jeg trente litt mindre, men det er iallfall sunnere enn å sitte stille i en sofa.

I KRISTIAN BLUMMENFELTS liv er også sofakroken et fornuftig sted å være. Fordi den tjener en bestemt hensikt. Når han setter seg i sofaen, legger beina på bordet og griper fjernkontrollen, ligger det en tanke bak. Hvile og restitusjon er helt sentralt for en utøver som bruker så mye tid på å tyne og bryte ned kroppen. Da må den også få tid til å hente seg inn igjen, slik at treningen får den ønskede effekten. Å øke kapasiteten til å prestere.

– Jeg har ikke tid til å gjøre noe annet en dette. Jeg er avhengig av å være heltidsutøver, sier Kristian Blummenfelt.

I vaskekjelleren i Øvre Sollien dundrer tredemøllen ufortrødent videre. Kristian kjører ti minutters intervaller med ett minutts pause mellom. Med noe som ligner på tysk presisjon. Det er kanskje ikke tilfeldig. Ifølge Kristians far, Trond Blummenfelt, var Kristians oldefar sirkusartist. Han kom til Norge fra Tyskland sammen med familien sin, men måtte forlate landet da han ikke lenger kunne gjøre opp for seg. Sønnen ble værende igjen. Han ble adoptert bort til en gårdeier på Søreide, og ble slik opphavet til den norske delen av Blummenfelt-slekten.



BEST I LANDET: Kristian Blummenfelt planlegger å konkurrere i den olympiske distansen i 10-15 år til.

Løping

DISTANSE: 10 kilometer.

KONKURRANSETID: Ca. 30 minutter.

PULS: Ca. 175 (maks=195, hvilepuls =36).

KRISTIANS KOMMENTAR: – Løpingen er den mest smertefulle av disiplinene. Fysisk og mentalt. De første 3000 meterne må man gi maks, og bare håpe å overleve resten.

Oldebarnet dropper aldri en planlagt økt, han prioriterer aldri bort en trening. Disiplinen han utøver, er forbløffende, og historien om oldefar velger han å ta med en klype salt. Den er udokumentert og i verste fall nokså omtrentlig, mener Kristian. Han avskyr omtrentlighet.

FIGURENE som er tegnet på matten på Høgskolen i Bergen, er ikke til pynt. De brukes til å måle utøvernes bevegelighet og rekkevidde. Kristian Blummenfelt vet at han har litt å gå på, at det kan være tideler og kanskje til og med sekunder å hente om han bare får litt mer strekk på armen, litt bedre bevegelighet i skulderpartiet.

Olympiatoppen-trener Lars-Arne Andersen hjelper ham med å hente ut de bitte små marginene som skal gi ham muligheten til å innta det øverste trinnet på seierspallen. Kristian Blummenfelt kopierer forbildet Alexander Dale Oen, som hentet selvtillit og utvikling i vissheten om at han trente bedre og mer systematisk enn sine konkurrenter.

Ukens andre økt på Høgskolen i Bergen er ekstrem på et annet vis enn den forrige. Nå handler det om finmotorikken og de små detaljene. Det krever konsentrasjon og kroppsbeherskelse, men det gjør vondt også når ledd strekkes og muskler utfordres.

Det krever en helt ekstrem dedikasjon til idretten og en hemningsløs hengivenhet til et mål som i 99 av hundre tilfeller likevel ikke blir nådd. Vil det ha vært bortkastet og forgjeves hvis han ikke blir den ene, men en av de 99?

– Nei, slett ikke. Jeg driver med det kjekkeste jeg vet, det gøyeste jeg kan tenke meg. Jeg opplever ikke at jeg forsaker noe som helst. Jeg er med på en fantastisk reise, og den har sin egenverdi. Og så får jeg sjansen til å se verden. Jeg opplever meg selv som privilegert, sier Kristian Blummenfelt.

– Hva er det beste du vet?

– Banan!

– Nå tenkte jeg ikke på mat ...

– Tartan. Har du opplevd å ligge på solvarmet tartan? Etter at det siste draget på en sykkel- og løpsøkt er unnagjort? Ingenting er deiligere enn det!

PREMIEPENGER, triatlonforbundet og noen få sponsorer finansierer Blummenfelts livsstil. Et sted mellom 200.000 og 250.000 kroner kan han bokføre i bruttoinntekt i året. Blir han blant verdens aller beste, kan han tjene et par millioner i året og leve relativt sorgløst rent økonomisk.

– Hvis penger var drivkraften, ville det vært vanskelig å komme langt.

Han tilbyr en alternativ forklaring:

– Det øyeblikket når jeg oppdager at en konkurrent har gitt opp. Det er det øyeblikket jeg drømmer om og lengter etter. Følelsen av å være uslåelig, uovervinnelig, usårbar. Den er fantastisk.

– Og det motsatte, da? Følelsen når du selv må resignere?

– Den er pyton. Bare pyton.