

# 1965

## langdistanseløpingens annus mirabilis

---

av Gøran Brattstrøm

---

For femti år siden opplevde friidrettsverdenen et voldsomt oppsving i nivået på langdistanseløpene, og publikum strømmet til arenaene for å se harde dueller og verdensrekordforsøk. Ron Clarke, Kipchoge Keino og Michel Jazy ledet an i dette spranget i utvikling som ommøblerte rekordlistene i de fleste land. Verdensrekorden på 5000 meter ble for eksempel senket hele fire ganger, med i alt 10,8 sekunder.

Bakgrunnen for kvantespranget ligger i mengdetreningen og løpere som ikke hadde mentale sperrer for rekordene. Ofte ble rekordene knust uten bruk av harer, dette var perioden for steinharde frontløpere. I denne artikkelen skal jeg ta for meg utviklingen gjennom året 1965, se nærmere på de banebrytende løperne og forklare framgangen ved hjelp av det vi vet om treningen deres.

## En ny løpsgenerasjon tar over

Etter at verdenskrigen var slutt, forventet ekspertene angrep på rekordene etter noen år når en ny generasjon løpere tok sats og kunne trene under gode forhold. Dette skjedde også, ledet av Emil Zátopek, Vladimir Kuts, noen briter og ungarere. Men etter 1957 var det som om utviklingen stoppet opp, og med unntak for to forbedringer av verdensrekorden på 10 000 meter, skjedde det lite før Ron Clarke stilte alle begrep på hodet om hvor fort det gikk an å løpe på 5000 og den doble distansen.

I 1945 var verdensrekordene på nordiske hender. Gunder Hägg hadde avlagt 5000 meter et sjeldent besøk og sololøpt

inn til 13.58,2 i Göteborg i 1942. Ti dager før Finland og Sovjetunionen hadde inngått våpenhvile i andre verdenskrig (4. september 1944) forbedret Viljo Heino landsmannen Taisto Mäkis verdensrekord på 10 000 meter med 17 sekunder til 29.35.4. Häggs rekord overlevde helt til 1954, da Emil Zátopek presset den ned med ett sekund. På den dobbelte distansen trivdes Zátopek enda bedre, og allerede i 1949 satte han sin første av fem verdensrekorder.

Olympiamesterne fra 1956 og 1960, sovjeterne Vladimir Kuts og Pjotr Bolotnikov, presset rekorden henholdsvis en og to ganger, og sistnevntes 28.18,2 fra 1962 var gjeldende bestenotering da den nye generasjonen startet rekord-slakten.

## *Klart for ny hausse i russisk langdistanseløping:* **Den gamle mester er ute etter — revansj**

Pjotr Bolotnikov er veteranen blant dagens langdistansestjerner. Han hadde sitt store gjennombrudd allerede i 1957, altså for åtte år siden, men holder fortsatt sin stilling som en av verdens fremste langdistanseløpere. Det så dårlig ut i fjor, det skal ienrømmes, etter hans fullstendige gjennomklapping i Tokyo-OL, men — han har vært snar med å ta revansj. I Sovjet—USA-landskampen i Kiev var han på ny på topp, spurtbeseiret Bob Schul, mannen som vant den olympiske gullmedalje på 5000 m, og dermed var han igjen publikums store ideal — og mannen Sovjet satser på i sesongens storoppgjør.



Bolotnikov hang fortsatt med, se også artikkelen i dette nummeret om landskampene mellom USA og Sovjetunionen.

VG 18.8.1965

På 5000 meter var det enda flere forbedringer på 1950-tallet: fire av Kuts samt en hver av Chris Chataway, ungareren Sandor Iharos og Gordon Pirie. Sistnevntes 13.36,8 kom for øvrig på Krohnsminde stadion i Bergen i en steinhard duell med Kuts. Også Chataway satte sin rekord i et oppgjør med Kuts som han slo med en tidel i London. Kuts tok den imidlertid tilbake med 13.35,0 i 1957. På de åtte årene rekorden ble stående, kom ingen helt nær tiden til den nådeløse tempoløperen.

### **Ron Clarkes forspill**

Hvem var det som før eller senere skulle slå disse rekordene? Faktisk var friidrettspublikum blitt presentert for ham allerede i 1956. Nittenårige Ron Clarke brakte olympiailden inn på stadion under lekene i Melbourne. Han ble valgt til denne oppgaven på grunn av sine mange juniorrekorder på mellomdistanse og han ble betraktet som en av dem som kanskje kunne bli neste generasjons storløper. Men Clarke forsvant delvis fra friidrettskartet, spilte australsk fotball og utdannet seg til bokholder. Etter fem år var han imidlertid tilbake i full trening og nå med solid mengdetrening i stedet for et intervallbasert opplegg.

Under Samveldelekene i Perth i 1962 presset han OL-vinner Murray Halberg fra New Zealand helt fram til målsnoren på 5000 meter. Likevel var det en sensasjon da Clarke en uke før julaften 1963 forbedret rekorden på 10 000 til 28.15,6

foran 23 (!) tilskuere i Melbourne. Dermed ble han favoritt foran de olympiske lekene i Tokyo, men den urutinerte og spurtsvake Clarke maktet ikke å stå i mot sensasjonsmennene Billy Mills og Mohammed Gammoudi fra Tunisia som spurtet fra ham på en regntung bane. Bronsen her ble Clarkes eneste OL-medalje, og heller ikke i Samveldelekene nådde han noen gang toppen av seierspallen.

En slags revansje for Clarke kom i 1965. Allerede i januar presset han Kuts' seiglivede verdensrekord ned med to tideler: 13.34,8 i Hobart på Tasmania. To uker senere forbedret han seg til 13.33,6 i Auckland, New Zealand.

Deretter fulgte en innendørsturné i USA. Ett døgn etter hjemkomsten samt en halv natts arbeid pluss vanlig arbeidsdag, slo han verdensrekorden på 10 miles (16,1 kilometer) på bane etter å ha passert 10 000 på 28.45. I juni var han klar til å gå løs på det som ble innledningen til en av de største somre i langdistanseløpingen historie.

### **Annus mirabilis**

I Compton Invitationals i Los Angeles smadret Clarke 4. juni sin egen verdensrekord med noteringen 13.25,8. Men det sto snart klart at han faktisk kunne få konkurranse. Michel Jazy, overraskende sølvvinner på 1500 bak Herb Elliott i Roma-OL, hadde gradvis søkt seg mot lengre distanser.

To dager etter Clarkes rekord satte Jazy europarekord med 13.34,4. Tre dager senere fulgte en verdensrekord på en engelsk mil og ytterligere tre dager senere slo Jazy til med 13.29,0. Han møtte så Clarke på hjemmebane i Paris-forstaden Melun på sin favorittdistanse, 3000 meter. Verdensrekorden 7.49,0 ble tatt som mellomtid på to engelske mil der han forbedret rekorden med fire sekunder til 8.22,6. Clarke fulgte den lille franskmannen, men var sjanseløs i spurten. Kanskje satt en titusenmeter fem dager tidligere i beina? Clarke hadde i finske Turku (Åbo) sololøpt på 28.14.0, 1,6 sekunder under sin egen rekord. Rekorden ble imidlertid aldri godkjent av IAAF da Clarkes starttillatelse hadde kommet for sent.

Også på den andre siden av Atlanterhavet skjedde det store ting. Billy Mills, indianerættlingen som så overraskende spurtvant titusenmeteren i Tokyo-OL, møtte vidunderbarnet Gerry Lindgren på 6 miles. Lindgren slo igjennom året før da han som attenåring hadde verdens syvende beste tid på 5000 meter med 13.44 og ble nummer ni på 10 000 meter i OL.<sup>1</sup> De presset hverandre til mållinjen der Mills ble dømt først. Begge ble notert for den nye verdensrekorden 27.11,6 som var relativt sterkere enn Clarkes gjeldende rekord på 10 000 meter, som er cirka 350 meter lengre enn 6 miles. Mills satte også nasjonsrekord på 10 000 meter i en landskamp mot Vest-Tyskland senere på sesongen med 28.17,6.

---

<sup>1</sup> Les også om Lindgren i artikkelen om landskampene mellom USA og Sovjet i dette nummeret av *Årbok for friidrettshistorie*.

## **Starten på det kenyanske løpsmiraklet**

Til Världsspelen i Helsinki var store deler av verdenseliten samlet til et løp på 5000 meter, og det resulterte i tidenes beste løp på distansen. Clarke og Jazy møtte OL-vinnerne fra 1964 på langdistansene – US-løperne Bob Schul og Billy Mills – samt den barfotløpende europamesteren fra 1962 Bruce Tulloh, kenyaneren Kip Keino som hadde vakt oppsikt med sin femteplass i OL og flere andre gode løpere, også de beste nordiske.

Som vanlig var det Clarke som sto for farten og to runder fra mål hadde han rystet av seg alle andre enn Jazy og Keino. 500 meter fra mål angrep Jazy, Clarke måtte slippe mens Keino fulgte franskmannen til mål. Få innså vel da at de hadde sett starten på det kenyanske løpermiraklet. Jazys nye europarekord lød på 13.27,6, Keino fikk 13.28,4 og Clarke 13.29,4. Thor Helland spurtet seg til en sensasjonell femteplass på 13.37,4, ny norsk rekord. Fire tideler bak satte Bengt Nåjde ny svensk rekord med nesten tolv sekunder. Regjerende OL-mester Schul ble bare tiendemann på 13.49,8.

Dette var likevel ikke toppen. Bare to dager senere var Clarke og Keino på plass i Turku der Keino med 13.26,2 på regntung bane bare var fire tideler fra verdensrekorden. Clarke fikk 13.29,0.



# Hellands storløp i Helsingfors

13,37,4 — det er norsk rekord (selvsagt!), det er nordisk rekord også, og om ikke Thor Helland har hatt sitt store gjennombrudd, i verdenseliten tidligere, så fikk han det i alle fall i Helsingfors i går . . .

Fantastisk er vel det rette ordet å bruke, — BUL-løperen trodde det nesten ikke, da han hørte tiden!

## *Gav 5. plass på V-statistikken!*

Avisa tok fram stjerne-grafikken etter Thor Hellands norske rekord.

VG 1.7.1965

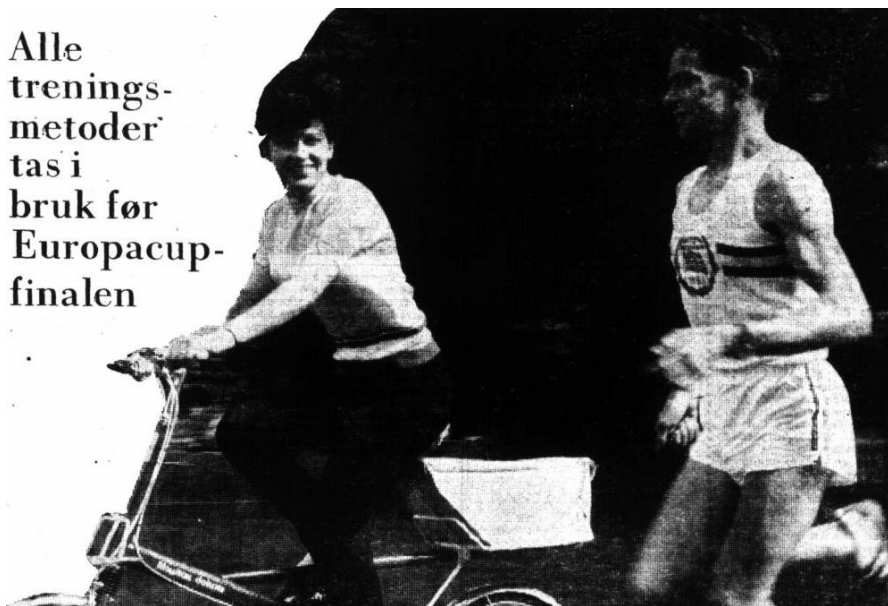
Stockholm var neste stopp på Clarkes europaturné. Motstanden besto av Keino og belgiske Gaston Roelants, hinderspesialist med OL-gull fra Tokyo, men sterk også uten hinder på banen. Hvem som var best er uklart. Det ble tatt mellomtid på tre engelske mil med egen målsnor. Keino var først der og stoppet så opp: angivelig trodde han at løpet var slutt. Clarke fortsatte imidlertid og fikk 13.26,4, fire sekunder foran en rasende kenyaner. Roelants fikk også en stortid, 13.34,8. Ved sesongstart ville det ha vært verdensrekord.

### Fantomløpet på Bislett

Til tross for beinhardt program med mye reising og tett med løp i hard konkurranse, ble Clarke bare bedre og bedre. 10. juli var han på plass i London og smadret verdensrekorden på tre engelske mil med 12.52,4. Gerry Lindgren var toer, tolv sekunder bak australieren. Fire dager senere kom den ventede rekorden på 10 000 meter, men at den gamle skulle bli så til de grader massakrert, trodde vel ikke mange. Clarke hadde kommet til Bislett, men for en gangs skyld var han uten brukbar motstand. Iren James Hogan og dansken Claus Børsen utgjorde bare symbolsk konkurranse. Clarke gjorde et sololøp, og den eneste hjelpen var de ganger han tok igjen konkurrentene med en eller flere runder.

Clarke løp de fire første rundene på rundt 65 sekunder, det vil si tempo til i underkant av 27 minutter. Dansken slapp etter en runde, Hogan etter fire. Speaker Jan Hemsvik, som jo var sindigheten selv, beholdt roen noenlunde, men det han brakte ut til publikum fikk tilskuerne i ekstase og de skrek australieren frem til stadig nye, sterke rundetider. Halvveis passerte han på 13.45, og selv om tempoet nå falt noe, sprakk han på ingen måte. Rundetidene pendlet nå mellom 67 og 68 sekunder, men siste kilometeren gikk på 2.40 med en susterunde på 60.4.

Alle  
trenings-  
metoder  
tas i  
bruk før  
Europacup-  
finalen



VG fortalte om tett konkurranse, her briten Alan Simpson med en treningsform man kunne trekke på smilebåndet av. (VG 11.9.1965.)

27.39,4! Gjeldende rekord var slått med utrolige 36,2 sekunder, og underveis senket han også rekorden på 6 miles til 26.47.0, hele 24 sekunder under Mills' og Lindgrens nysatte rekord fra San Diego. Den rekorden var for øvrig satt på en asfaltbane, mens Bislett fremdeles bød på grus.

### Skredet begynte

Endelig var sesongen slutt for Clarke, men likevel var det tett med andre gode prestasjoner. Det var som om alle hemninger var borte, løperne så ingen grenser lengre. Gaston Roelants tok andreplassen på årsstatistikken på mildistansen da han løp på 28.10.6, ny europarekord, under en semifinale til Europacupen i Oslo. Mills holdt tredjeplassen på listen med sin US-rekord på 28.17.6 mens russerne også nærmet seg toppen med Dutov og Ivanov på 28.22.0 og 28.24.8.

På de kortere langdistansene fortsatte også toppnoteringene å rase inn. Den østtyske veteranen Siegfried Hermann fikk aldri til noe særlig når det virkelig gjaldt, men slo stundom til med gode tider i tempoløp der han selv holdt farten. Han ble heller ikke gjerne sendt utenlands da han ble betraktet som politisk upålitelig. I februar hadde han satt ny verdensrekord innendørs på 3000 meter med 7.53,2. I august forbedret han også verdensrekorden utendørs på en 500 meters bane i Erfurt. I et stigningsløp med siste kilometeren på 2.27 slo han Jazsy verdensrekord


med tre sekunder: 7.46,0. Uken etter brukte han samme opplegg på 5000 meter og fikk glimrende 13.30,0 etter en siste trekilometer på 7.54,0.

Kip Keino hadde den sommeren blitt tidenes første mester i et afrikansk mesterskap, med tidene 3.41,1 og 13.44,4 i All-Africa Games. Samme høst ble han dominerende på verdensbasis. Først stilte han på 5000 meter i Stockholm. Der løp han fra haren etter 200 meter, knuste Gaston Roelants og kom inn på 13.29,4. To dager etter hadde han forflyttet seg sørover til Helsingborg og 3000 meter. I et løp med imponerende jevn fart (2.33 – 2.34 – 2.32,6) knuste han Herrmanns nysatte verdensrekord og fikk 7.39,6. Da sesongen i Europa var slutt, stakk Keino over til New Zealand og i Auckland 30. november forbedret han Ron Clarkes rekord på 5000 meter med 1,6 sekunder til 13.24,2.

Det ble et verdig punktum for en helt utrolig sesong på langdistanse. På 5000 hadde seks mann løpt under den gamle rekorden, noen av dem flere ganger. På 3000 meter kom de seks toppnoteringene på alle tiders-listen fra det året, og på 10 000 fem av syv noteringer.

Keinos rekord på 3000 holdt i syv år, da ble den slått av belgieren Emil Puttemans i Aarhus. Clarke kom tilbake til Skandinavia i 1966 og knuste rekorden på 5000 i Stockholm med 13.16.6, en notering som nok er like sterk som hans legendariske Bislett-rekord. Det var for øvrig én mann som i 1972 slo begge rekordene til Clarke, nemlig Lasse Virén. Først fikk han vinnertiden 27.38.4 under OL-finalen i München. Elleve dager senere slettet han Clarkes rekord på den halve distansen med to tideler på hjemmebane i Helsinki.

18



# 13.24.2 på 5000 m er bare å regne som begynnelsen Keino på ny rekordjakt

En ny verdensrekord i fridrett har sett dagens lys. Verdensrekordmannen er Kipchonge Keino, 25 år gammel politimann fra Kenya, øvelsen er 5000 m og den nye rekordtiden lyder på 13.24.2. Fantastisk!

Den tidligere rekordinnehaver på distansen var jo Ron Clarke, mannen vi husker fra hans fantomløp på Bislett siste sesong. Nå er hans bestetid forbedret med 1,6 sekunder.

## Hvorfor så mange rekorder?

Når man skal forklare revolusjonen på langdistanse i 1965 er det nærliggende å gripe til to forklaringer. Det ene er treningsmetodene. Nå hadde man definitivt vinket farvel til ensidig intervalltrening og mer og mer basert seg på mengdetrening. Flere trenere hadde stor betydning. En bok av den tyske treneren Toni Nett, *Modernes Training* fra 1966, oppsummerer treningen til de tre store: Clarke, Jazy og Keino.

Arthur Lydiard fra New Zealand hadde direkte innflytelse på mange som gikk over til mengdetrening etter hans triumfer med Peter Snell, Murray Halberg og andre Kiwiløpere.<sup>2</sup> Ron Clarke, som tidlig i karrieren hadde vært under innflytelse av Franz Stampfl,<sup>3</sup> la nå om treningen etter flere svake sesonger. Nå ble det mye mengde året rundt, han trappet bare noe ned på omfanget i konkurransesesongene – som han ofte gjennomførte på begge halvkuler. Det er litt uenighet i kildene om farten på treningsøktene, men Nett forteller om tempo ned mot 3.00 per kilometer i flatt

terreng. Men Clarke løp også mye i mer kupert terreng. Intervalltrening var han lite glad i etter sitt løpscomeback i 1961, men noen serier med 200- og 400-metere ble det. I dag ville man si at treningen ble karakterisert av stort omfang og mye i terskelfart. Clarke løp ofte to, noen ganger tre økter per dag og inkluderte litt generell styrketrening.

Jazys trening etter at franskmannen søkte seg oppover i distanse ligner mye på Clarkes. Store deler av treningen foregikk i terrenget, til dels kupert, men med mye kvalitet. Fartslek over lange distanser ble mye brukt. Det er imidlertid også innslag av tempoløp og testløp.

Når det gjaldt Keino, hersker det mer usikkerhet, og han bidro selv gjerne til mytene om naturbarnet fra Riftdalen som visste lite om moderne trening. Men som så mange av de kenyanske storløperne var han ansatt i politiet, og en brite ved navn Velzian hjalp ham med treningen. Det som fortelles om treningen hans i et nummer av *Athletics Weekly* i 1965 viser at det er høyverdig trening i tynn luft. Keino brukte mer intervalltrening enn de to andre som preget

---

<sup>2</sup> Arne Kvalheim har vært inne på Lydiards metoder blant annet i artikkelen «Løpstrening i Norge – en historisk oversikt» i *Årbok for friidrettshistorie* i 2014. Se også artikkelen om Peter Snell i dette nummeret av *Årbok for friidrettshistorie*.

<sup>3</sup> Stampfl var mentor til Roger Bannister da han forberedte sitt angrep på drømmemilen, definert som en engelsk mil under fire minutter (oppnådd 6. mai 1954).



utviklingen, men løp også langturer opp til 15 kilometer på de dagene han ikke løp intervall. I perioder kunne han være oppe i tre økter daglig, da inkludert mye rolig restitusjonsløping.

### **De uredde tempoløpere**

Den andre faktoren som peker seg ut er innstillingen. Både Clarke, Jazy og Keino var sterke tempoløpere som var i stand til å sette verdensrekord uten hjelp av hare eller jevnbyrdige konkurrenter. Særlig Clarkes stadige toppløp med minimal hvile inngir respekt. Han ga inntrykk av å være en løpsmaskin, men samtidig preget av gleden over å løpe. Det konkurransemønsteret han viser frem er fjernt fra det dagens toppløpere, med få unntak, presterer. Verdens kanskje fremste friidrettshistoriker Roberto Quercetani skriver i sin bok *A World History of Long Distance Running*<sup>4</sup> at «Very few long distance aces, if any, have had such a great impact on their generations as had Ron Clarke throughout most of the Sixties».

Clarke blir av og til betraktet som tempoløperen som kunne sette rekorder, men som ikke var rask nok – eller med nok killer-instinkt – til å vinne mesterskap. Hans siste store mulighet kom i 1968. Det året hadde han satset mindre på

rekorder og mer på å vinne, og hadde flere ganger slått sine hardeste konkurrenter fra Kenya. Men i Mexico og tynnlufften der hadde han aldri en fair sjanse mot løperne fra fjellene til tross for at han for første gang hadde lagt inn høydetrening. Han fikk femte- og sjetteplasser, kollapset, måtte ha surstoff og fikk etter hvert hjerteproblemer som følge av det.

Den legendariske vinneren på 1500 meter i OL i Roma, Herb Elliot, var krass i sin kritikk av Clarke: «Han kan bare slå rekorder, ikke vinne». Clarke var imidlertid elsket av publikum som en som alltid søkte opp hard konkurranse, aldri var redd for å dra og en gentleman til fingerspissene. Han hadde også et godt forhold til pressen og stilte opp for å snakke om så vel triumfer som nederlag. Kanskje konkurrerte han for mye, i 1965 stilte han på startstreken 51 ganger, og løp nesten aldri for redusert maskin.

Selv om «bare» en olympisk bronsemedalje og fire sølv fra Samveldelekene ble mesterskapsfasit, synes mange at Ron Clarke var den største av dominantene fra sekstitallet. Det blir kontrafaktisk historieskriving å påstå at uten Clarke hadde heller ikke de andre utført slike prestasjoner, men sammen med et voldsomt treningsgrunnlag er nettopp hans mentalitet; – at rekorder er til for å brytes og ingen grenser er umulige – hovedårsaken til rekordrasen i 1965 etter undertegnede mening.

---

<sup>4</sup> Quercetani, Roberto L. (2002). *A World History of Long Distance Running (1880–2002)*. Milan: SEP Editrice

## Kilder

Stefan Bakke: *Verdensrekordbanen Bislett*. Oslo, 1989

*Friidrott-66*. Helsingborg, 1965

Hymans og Megede: *Progression of World Best Performances and Official IAAF World Records*. Monaco, 1995

Toni Nett: *Modernes Training weltbester Mittel- und Langstreckler*. Berlin, 1966.

Roberto Quercetani: *A World History of Long Distance Running (1880–2002)*. Milano, 2002

Heinz Vogel: *Bahnbrecher der Leichtathletik*. Berlin, 1972

18



***OL i Mexico? - Det blir både  
FARLIG - OG URETTFERDIG!***

Flere syntes at OL i høyden var en dårlig idé. Ron Clarke taklet det ikke.

VG 15.10.1965