

Kristen Damsgaard

6.10.1938 – 5.5.2011

Kristen Damsgaard var friidrettsutøver på nasjonalt nivå. Han representerte klubbene Kristiansands IF og IK Tjalve som aktiv, men var involvert i IL Tyrving i flere tiår etter den aktive karrieren. Han var landskjent trener og en kjent figur i friidrettskulissene, samt at han hadde et utall andre prosjekter gående. Han er spesielt kjent for sin innsats for kvinneidrett og mosjonsidrett (uten sammenligning for øvrig), herunder for samarbeidet med Grete Waitz om tallrike bøker og videoer. I tillegg til å være landslagssjef og leder for flere OL-tropper hadde Kristen viktige administrasjonsverv, som sentralstyremedlem i Friidrettsforbundet og leder av forbundets valgkomite. Han representerte Arbeiderpartiet i Bærum kommunestyre i svært mange år, fra 1987 like til sin død. Tyrving jubilerer med 90 år i 2012 og 100 år i 2022, og når klubbhistorien skal skrives står Kristen Damsgaard i første rekke blant de navn som klubben må se tilbake på. I anledning av at han gikk bort i mai 2011, skal jeg nå forsøke meg på et tilbakeblikk på Kristen Damsgaards liv i friidretten.



En person skal takkes spesielt her, og det er Kristens enke Oddny Damsgaard som så elskverdig har invitert forfatteren til flere intervjuer, samt til å kikke gjennom Kristens etterlatte friidrettspapirer. Under disse svært hyggelige leseøktene var det mye uvurderlig kildestoff å hente.

Tidlig karriere – junior-NM i stav

Kristen skal ha blitt tidlig interessert i friidrett. "Sammen med kamerater og brødre dannet han et lokalt lite idrettslag, der de drev med med friidrett i alle former", framhevet Tyrving's tidligere diskoskaster Terje Holm i et minneord.¹ Idrettsklubben Falk var navn på denne venneklubben,² som holdt til i bydelen Klynga i Kristiansand. For å bli kjent med idretten studerte han Gösta Holmers treningslære for hopp, kast og løp.³ Som ung slukte han også blader med stoff om idrettsprestasjoner. Ifølge Damsgaards kone Oddny ble han også inspirert av sine foreldre. Faren var engasjert i organisert idrett, særlig i skiklubben Oddersjaa, men moren var også sprek.⁴

Det ble i 1954 naturlig å melde seg inn i Sørlandets store friidrettsklubb, Kristiansands IF (KIF).⁵ Få veit at løpsutøveren og -treneren Kristen Damsgaard dreiv med de fleste øvelser, spesielt stav før løpinga tok overhånd i tenårene. Han skal selv ha lagd et stavstativ på skolesløyden og lært seg øvelsen.⁶ Mange av hans årsbesteresultater ble satt i skolestevner, etter hvert for Kristiansand katedralskole.⁷ Som 15-åring i Kristiansands IF hadde han 2,60 meter som årsbeste,⁸ i 1954 ble

1 "Kristen Damsgaard til minne", Terje Holm, Budstikka 10.5.2011

2 Notatbok for styre og stell i Falk og et fotoalbum fra 1950-tallet finnes blant Kristen Damsgaards friidrettspapirer.

3 "Kristen Damsgaard fra Klynga: Han har gjort hobby til jobb". Thor Wennevold, Sørlandske Tidende 12.7.1973 s.14

4 Intervju med Oddny Damsgaard 12.1.2012, epost fra Oddny Damsgaard 4.3.2012

5 "Kristen Damsgaard fra Klynga: Han har gjort hobby til jobb". Thor Wennevold, Sørlandske Tidende 12.7.1973 s.14

6 Intervju med Oddny Damsgaard 12.1.2012

7 Mappe med diplomer blant Kristen Damsgaards friidrettspapirer.

8 <http://www.friidrett.no/stevner/statistikk/arsstatistikk/Documents/gj/Gutter15-1953.pdf>

dette forbedra til 2,95.⁹ Den beste stavhopperen i 1938-årsklassen var storturner Åge Storhaug. Kristen var på sin side marginalt bedre enn en annen Tyrving-kjenning, Erik Odd Espelien. Damsgaard og Espelien skulle seinere møtes – som representanter for forskjellige partier – i Bærum kommunestyre! (Espelien for Høyre.) Ett annet kjent navn fra årgangen må nevnes, nemlig klubbkamerat av Damsgaard i KIF, Sven O. Høiby som hadde ganske så flotte resultater i langhekk.

I 1955 klarte Kristen 3,15 i stavhopp,¹⁰ året etter 3,30 meter. Han deltok da i junior-NM i Trondheim.¹¹ I Tyrvinglekene på Kadettangen tok han andreplass. Det var andre forhold den gang, uten fast dekke, og mot slutten av stevnet var "banen var en eneste stor søledam".¹² På samme måte avslører et bilde av internasjonalt (!) stevne i Nordkjosbotn, hvor Kristen deltok i 1958, at den banen var litt av en åker.¹³ Deltakelsen i Nordkjosbotn kom i forbindelse med at Kristen tjenestegjorde deler av året i Brigade Nord-Norge.¹⁴

Kristen nådde videre opp til 3,33 meter i 1957.¹⁵ Han deltok på nordisk juniorlandskamp i Danmark 1957 og Island 1958, i henholdsvis stav og hinder.¹⁶ En sjelden kombinasjon, det får sies. Han var også med i korthekk, langhekk, spyd, diskos med mer. Nå er det lengre løp vi først og fremst forbinder Kristen med. Man begynte ikke nødvendigvis med slike øvelser allerede i gutteklassene. En viss Magnar Lundemo, kjent skiløper, var riktignok tidlig ute med å løpe 3000 og 5000 meter i gutteklassene, men var langt fra best ennå). Av løpsresultater for Kristen kjenner vi til et 1000-meterløp på 2.47,8 som han løp som attenåring.¹⁷ Han ga seg med stav, men var fortsatt engasjert i øvelsen. Han satte derfor opp en minnepremie til den neste fra Kristiansands IF som klarte 3 meter i øvelsen.¹⁸

Gjennombrudd som løper – "nøkkelman" i HK-stafetten

I 1959 dukker Kristen opp i hinderløp på nasjonal friidrettsstatistikk. Han var niende best i Norge det året, med den respektable tida 9.35,0. Resultatet blei oppnådd da han fikk delta i landskampen Norge B mot Danmark i juli.¹⁹ Av jevnaldrende utøvere var kun Magnar Lundemo bedre enn Damsgaard, om lag seks sekunder foran. En annen kjent skiløper, ett år yngre Ole Ellefsæter, trådte fram som et større talent med en tid cirka to sekunder foran Lundemo igjen.²⁰

At Kristen var ung og lovende, ville den som fulgte med i Aftenposten vite. I Holmenkollstafetten 1959 hadde "Tjalves unge og ennu ferske løper Kristen Damsgaard" nesten holdt unna for BULs finske løper Lauri Punto, fortalte avisa i en av sine lange reportasjer. Damsgaard glimtet til med nest beste etappetid.²¹ Samme måned fastslo Aftenposten: "det finnes lovende emner. Tjalves Kristen Damsgaard er ett av dem".²² Han gikk inn i IK Tjalve i forbindelse med studier i Oslo, om enn han benytta seg av ferierepresentasjon for KIF i noen tid.²³ Som innflytter til Oslo ble kjennskapet til Tjalves store personlighet, Jan Hemsvik, essensielt i denne perioden.²⁴

9 <http://www.friidrett.no/stevner/statistikk/arsstatistikk/Documents/gj/Gutter16-1954.pdf>

10 <http://www.friidrett.no/stevner/statistikk/arsstatistikk/Documents/gj/Gutter17-1955.pdf>

11 <http://www.friidrett.no/stevner/statistikk/arsstatistikk/Documents/gj/Gutter18-1956.pdf>

12 "Bjarne Unneland over 1,90 i høyde på Kadettangen", Refs., Aftenposten 26.6.1956, s.9

13 Fotoalbum fra 1950-tallet blant Kristen Damsgaards friidrettspapirer.

14 Mappe med diplomer blant Kristen Damsgaards friidrettspapirer.

15 <http://www.friidrett.no/stevner/statistikk/arsstatistikk/Documents/1957.pdf>

16 Mappe med diplomer blant Kristen Damsgaards friidrettspapirer, ett diplom på dansk og ett på islandsk.

17 <http://www.friidrett.no/stevner/statistikk/arsstatistikk/Documents/gj/Gutter18-1956.pdf>

18 KIF, organ for Kristiansands Idrettsforening. Nr 3/1960, s.6

19 "Jankes 5000 m og Carl Fr. Bunæs' sprint blandt høydepunktene på Bislet igår", Jafr., Aftenposten 17.7.1959, s.10

20 <http://www.friidrett.no/stevner/statistikk/arsstatistikk/Documents/1959.pdf>

21 "Helland vendte løpet for BUL – Ødegaard og Nygaard avgjorde det", Jafr., Aftenposten 11.5.1959, s.12

22 "Løfterike vinnerresultater under fri-idrettens åpningsstevne på Bislet igår", Jafr., Aftenposten 22.5.1959, s.10

23 "Minneord Kristen Damsgaard (1938–2011)", Helge E. Refsnes, Fædrelandsvennen 18.5.2011

24 Intervju med Oddny Damsgaard 12.1.2012; "Mosjonsbevegelsens primas!", Kåre J. Grøtta, Friidrett 1/1983 s.3

I 1960 senka Kristen persenen sin til 9.25,2 minutter.²⁵ Til sammenligning gikk bronzen i NM på 9.15 minutter (Lundemo tok sølvet, og Ellefsæter tok gullet).²⁶ I dette NM ble Kristen nummer fem – og på årsstatistikken var han nummer sju. Dette året satte han også persenen 4.00,1 på 1500 meter.²⁷

I stafettseongen 1961 utpekte avisene Kristen til "nøkkelmann" på Tjalves lag i HK-stafetten, men han ble dessverre satt opp mot den finske olympiadeltakeren Simo Saloranta, og slått med over et halvt minutt – "klasseforskjell" ifølge Aftenposten.²⁸ Årsbeste på hinder i 1961 var litt dårligere enn foregående år – nemlig 9.45,8 minutter.²⁹ Han løp en 3000 meter på 8.49,4.³⁰ Persenen på 5000 meter på dette tidspunktet på 15.23 kan også nevnes.

Men nå hadde Kristen blitt svært så involvert i å trene andre. På 1960-tallet uttalte han til en kristiansandsavis at det "ikke er blitt så veldige muligheter for individuell trening", når han var engasjert i andres trening. Det er illustrerende at da han ble intervjuet, i forbindelse med en kort sørlandsferie, brukte han også da tid på friidretten. Sørendingene skulle skaffes innendørs treningstid i en tunnel tilhørende Sivilforsvaret.³¹ Noen år etter å ha nådd toppnivået løp han fortsatt på Tjalves lag i Holmenkollstafetten,³² og som så mange andre distanseløpere gikk han over til maraton, som han løp til 1980-tallet.³³ Men fra tidlig 1960-tall betød trenergjerningen mest.



VEST-TYSKEREN Bert Sumser (i hvit overdel, nærmest fotografen) i spissen for mellomdistanseloperne på Bislet igår. Fra venstre ser vi Kristen Damsgaard, Jan Gulbrandsen (hvit overdel) og Arne Starnes. Ytterst til høyre Jens Chr. Berge og Thor Helland.

25 "Vår nest eldste fri-idrettsrekord ble slått da Kjell Hovik gikk over 4.32 igår", Jafr., Aftenposten 13.7.1960, s.9. [Nasjonal årsstatistikk](#) tar feil angående hans klubb, i og med at resultatet ikke ble oppnådd for Tjalve men på ferierepresentasjon for Kristiansands IF.

26 <http://www.friidrett.no/stevner/statistikk/nm/Documents/m3000h.htm>

27 <http://www.friidrett.no/stevner/statistikk/arsstatistikk/Documents/1960.pdf>

28 "Våre stafettips: BUL vinner foran finnene og Tjalve rekorden er i faresonen", Jafr., Aftenposten 12.5.1961, s.13.

"BUL vant – for 3. gang på rad – men finnene 'var med' til Skøyen", Jafr., Aftenposten 15.5.1961, s.14

29 <http://www.friidrett.no/stevner/statistikk/arsstatistikk/Documents/1961.pdf>

30 "Stor friidrettsaktivitet i Oslo – Reisvang kretsmeester i slegge", Aftenposten 2.10.1961, s.13

31 "Kristiansanderen Kristen Damsgaard sjefstrener for det norske damelandslaget i fjor", udatert avisutklipp blant Kristen Damsgaards friidrettspapirer.

32 Program for Holmenkollstafetten 1963 blant Kristen Damsgaards friidrettspapirer.

33 "Mosjonsbevegelsens primas!", Kåre J. Grøtta, Bladet Friidrett 1/1983 s.3

Treneren og treningsbok-skribenten

Etter et kort opphold i militæret etter katedralskolen, som nevnt ovenfor, gikk Kristen videre til Statens gymnastikkskole (fra 1968 NIH). Han gikk ut fra skolens sivile linje i 1960, og studerte så til adjunkt i norsk og historie ved UiO fram til 1963. Han hadde også et opphold ved Idrettshøyskolen i Mainz i Vest-Tyskland i 1962.³⁴ Han brukte utdanningen i yrkeslivet, som gymlærer, men hadde også et godt faglig grunnlag for å bli friidrettstrener på kveldstid.

Allerede da Kristen i 1959 kom til Oslo for å studere, var innom klubben BFG som trener.³⁵ Samme år ble han ansatt i IL Tyrving, og skulle få betydelig lengre fartstid her.³⁶ Han representerte begynnelsen på et gedigent inntog av sørlendinger til Tyrving, i noen år fra 1961 av. Gerd von der Lippe, Kari Tharaldsen (nå Fasting) og andre kom for å studere på Statens gymnastikkskole. Det samme gjorde Kristens bror Jens Damsgaard, som kom til Oslo i 1962 og hadde sin bror som hovedtrener. De trente sammen i Frognerparken, og ellers på Tyrvings treninger på Kadettangen og på Høvik skole som foregikk under ledelse av Kristen.³⁷ I tillegg kom Jan Ole Ramstad fra Kristiansand, og ble gift med Britt Krohg-Sørensen. Tharaldsen var gift med Jonny Høgseth i en periode.³⁸ "Tyrving-ektepar" heter det, den dag i dag, siden mange fant hverandre i klubben.

Snart var Kristen Damsgaard del av et Tyrving-ektepar, han også. I juli 1963 i Tangen kirke (Drammen) ble han gift med Oddny Moum.³⁹ Oddny var turner og svømmer, men ble nå trukket inn i friidretten. Med fullført utdanning og inngått ekteskap var nemlig det store spørsmålet hvor man skal jobbe og bo, og Kristen og Oddny ble tatt under vingene til Tyrvings altnuligmennesker, ekteparet Rolf og Reidunn Staver. Særlig Rolf "Boien" Staver hadde kontakter "overalt", og sammen med kona Reidunn som personlig sekretær la han visstnok opp hele livet sitt i forhold til Tyrving. Staver'ne skal ha vært involvert i at Kristen fikk lærerjobb på Ramstad skole i 1963, og paret fikk bopel på Bjørnekollen, seinere like ved i Kirkeveien på Haslum hvor Oddny fortsatt bor.⁴⁰

Oddny kom i sin inn på gymnastikkskolen, men med både giftermål og fødsel samme år (1963) og påfølgende småbarnsliv ble ikke denne skolegangen noe av. Hun tok derimot etterutdanning som gymlærer, og endte opp som rektor på Snarøya skole (1981–2004). Hun var dessuten leder av Tyrvings friidrettsgruppe midt på 80-tallet.⁴¹ Hun fikk også tid til en innsats som medlem av Kvinneutvalget i Friidrettsforbundet fra 1964 til 1965, om enn hun selv er beskjeden om sin betydning der.⁴² Datteren Kristin, født 1963, ble forresten en dyktig kaster med personlige rekorder på 45,60 i spyd (1979) og 10,23 i kule (1978).⁴³

Tilbake til Kristen. På forbunds nivå ble han med i Treningsutvalget (nå Toppidrettsutvalget) i Friidrettsforbundet allerede i 1961. Han førte Kvinneutvalgets nasjonale statistikk fra 1962 til 1964, og gikk så over fra Treningsutvalget til å bli leder i Kvinneutvalget (ei undergruppe av toppidrettsvalget) i 1963. Her satt han til 1972, og det var altså her han fikk med seg sin kone i ett år. Landslagssjef for kvinner var Kristen fra 1963 helt til 1978.⁴⁴ Mange talentfulle friidrettskvinner ble tidlig på 1960-tallet løfta opp på nasjonalt nivå. Blant de mest prominente var flere fra Tyrving,

34 CV blant Kristen Damsgaards friidrettspapirer.

35 "Kristen Damsgaard fra Klynga: Han har gjort hobby til jobb". Thor Wennevold, Sørlandske Tidende 12.7.1973 s.14

36 CV blant Kristen Damsgaards friidrettspapirer.

37 Telefonintervju med Jens Damsgaard 18.2.2012

38 *Tyrving 1922–1997*, s.127; "[Tyrving, et lite stykke Sørlandet](#)" av Helge Refsnes og Morten Haave, Tyrving.no 3.8.11

39 Aftenposten 4.7.1963, s.10

40 Intervju med Oddny Damsgaard 12.1.2012

41 "Nysgjerrig av natur", Anine G. Byles, Budstikka 24.11.2010, s.52-53

42 Intervju med Oddny Damsgaard 12.1.2012

43 <http://www.friidrett.no/stevner/statistikk/alletider/Documents/sen/kd.htm>

44 CV blant Kristen Damsgaards friidrettspapirer.

som Maj-Lena Andersen (svensk innflytter), Ellen Harbitz og Agnes Alkeberg.⁴⁵ I tillegg var flere av Tyrving-sørslendingene som allerede er nevnt, i den norske eliten.

Ja, Kristens oppgave innen friidretten var å åpne opp for dyktige kvinner. Akkurat hvorfor han valgte dette området er litt usikkert. Han uttalte selv at engasjementet kom litt tilfeldig, etter at Rolf Staver i sin tid ansatte ham i Tyrving som trener for nettopp jenter. Etter det "utviklet det seg bare videre", sa han.⁴⁶ Etter å ha blitt med på en trenersamling i forbundet, ble han så "overlatt ansvaret for damene siden han hadde fulgt så godt med", het det i en annen artikkel.⁴⁷ Men innsatsviljen hadde nok mye å gjøre med at Kristen her så et mulig utviklingsområde for friidretten med stort potensial.⁴⁸ Han forsvarte derfor kvinners friidrettsutøvelse så godt han kunne. Fra en tekst Kristen slapp til med i VG tar vi med et lengre utdrag:

Generelt sett ser det i dag ut til å være en positiv innstilling til kvinneidrett. For friidrettens vedkommende skyldes dette sikkert mye den utmerkede propaganda Berit Tøien, Oddrun Lange og Maj Lena Andersen har levert – ved sin aktive innsats. [...] Skulle det dukke opp ei jente med talent og ambisjoner, vil man fort oppdage at hun har en vesentlig vei foran seg for å nå til topps – og dette selv om hun fra første stund skulle være så heldig å komme i et godt treningsmiljø. Det vil bl. a. bli problemer med å få konkurrert med jevne mellomrom fordi mange øvelser arrangeres så sjelden. Overveldende publikumsinteresse vil heller ikke drive henne fram. Tvert i mot. Ofte vil publikums – og også pressens – fordommer virke direkte hemmende på hennes idrettslige innstilling.

[...]

Når det gjelder kastøvelsene for kvinner, er innstillingen hos publikum på forhånd negativ. Dette skyldes muligens at noen av de beste kasterne fra Øst-Europa neppe vil kunne hevde seg i en missekonkurranse – både på grunn av sin størrelse og sitt utseende ellers. Men [...] De er nemlig ikke, som så mange synes å tro, blitt slik på grunn av treningen for de øvelsene de driver. To av de søtteste i norsk kvinneidrett, Berit Tøien og Oddrun Lange, opererer f. eks. Begge med belastninger på opp til 100 kg i sitt styrketreningsprogram [...] For øvrig skulle jeg tro at det man ser av kvinner på friidrettsbanen rent estetisk ikke ligger noe under det man vanligvis ser på tribunen eller ellers i samfunnet.⁴⁹

Kristen tok altså til orde for å bekjempe fordommer mot kvinnefriidrett. I et intervju med Kristen skreiv Aftenpostens faste friidrettsjournalist Jan Fredrik Løchen:

Innstillingen til kvinne-friidretten er vel ikke den mest velvillige og interesserte her i landet, og kan under ingen omstendigheter sammenlignes med den goodwill kvinnelige utøvere har i de øst-européiske land eller eksempelvis i England. Damsgaard er klar over dette, og har nok fått merke det adskillige ganger. Han tar imidlertid motstand og hugg uten å blunke, og gir igjen med samme mynt – på vegne av en sak han tror på. Han fortjener all respekt for det.⁵⁰

Løchen var likevel blant dem som kritiserte Kvinneutvalget for manglende framgang i arbeidet:

Reidun Corneliussen har elegansen (og utseendet) på sin side [...] men man kommer likevel ikke ifra at norsk kvinne-friidrett i altfor stor grad er Berit Berthelsen. Uten henne ville den være en dårlig salgsvare. Det omfattende arbeide som nedlegges av forbundets kvinneutvalg, under ledelse av Kristen Damsgaard, bærer nok visse frukter, og vil forhåpentlig fortsatt gjøre det, men det er ikke til å komme forbi at utviklingen er treg, at akselerasjonen mangler i stor utstrekning.⁵¹

Hvordan få kvinnene med, og opp? Løchens – og Damsgaards – klubb Tjalve gikk nok ikke

45 "Norsk kvinne-friidrett har flere oppgaver i år", Jafr., Aftenposten 27.5.1966, s.16

46 "Mosjonsbevegelsens primas!", Kåre J. Grøtta, Bladet Friidrett 1/1983 s.3

47 CV blant Kristen Damsgaards friidrettspapirer.

48 Intervju med Oddny Damsgaard 12.1.2012

49 "Bort med gamle fordommer". Kristen Damsgaard, VG 18.4.1964 s.21

50 "Norsk kvinne-friidrett har flere oppgaver i år", Jafr., Aftenposten 27.5.1966, s.16

51 "Berit Berthelsen var som ventet forgrunnsfiguren i damenes hall-mesterskap", Jafr., Aftenposten 3.4.1967 s.19

utpreget foran, da de foreløpig holdt kvinnene utelukket fra blant annet Holmenkollstafetten.⁵² Med egen erfaring som løper i Holmenkollstafetten, var det da naturlig at Damsgaard tok tak i kvinnenes manglende adgang her. Adgang fikk de først i 1975 etter mye styr, og med Tyrving's kvinnelag i spissen. Men nesten ti år før dette, på midten av 1960-tallet, hadde en "henstilling" fra nettopp Kvinneutvalget ført til at kvinnene i hvert fall fikk slippe til i en "banestafett for damer" – som pauseunderholdning i Holmenkollstafetten.⁵³

Det gjaldt ellers å få flere kvinner opp på mesterskapsnivå. Hadde Norges beste utøvere noe å sikte etter, ville nye topper vokse fram fra dette.⁵⁴ 1966 var et nøkkel-år i så måte. EM i friidrett dette året var viktig å trene fram mot, og Damsgaard var med som landslagsleder til mesterskapet.⁵⁵ Berit Berthelsen var da den desiderte topp i norsk kvinnefriidrett. Hun meldte seg inn i Tyrving nettopp i 1966, året da Tyrving for øvrig, og til stor suksess arrangerte sitt eneste NM.⁵⁶ I EM 1966 oppnådde Berthelsen sin beste internasjonale plassering til da, en sjetteplass i lengde. Samme år ble også det første europeiske innendørsmesterskapet arrangert, men Berthelsen måtte vente "helt" til det andre innendørs-EM i 1967 med å ta gull. Kristen var for øvrig med i Kongepokal-komiteen og fikk gleden av å tildele Berthelsen Kongepokalen. Hun fikk den bl.a. i NM 1968, da Tyrving var mesterskapets suverent beste klubb for kvinner.⁵⁷

Kristen var seinere med som leder for kvinnetroppen i flere mesterskap.⁵⁸ Før EM i Athen 1969 ble diskutert boikott på grunn av den greske juntaen, og Oddny Damsgaard husker at familien fikk postkort med boikottanmodninger sendt til sin hjemmeadresse.⁵⁹ Boikotten ble ikke noe av. På europacuplaget hadde Kristen visstnok roller som både lagleder, trener og massør.⁶⁰ Kristen dro også som leder til EM i 1971, flere innendørs-EM samt OL i 1972 og 1976.

Et av tiltakene Kristen etter hvert fikk i gang for å bedre forholdene for våre beste kvinner, var spesielle treningsleire for kvinnelandslaget. I særstilling sto noe som ble kalt Frionor-leirene, da selskapet Frionor var tatt inn som sponsor, og som ble ledet administrativt av Kristen Damsgaard, Lai Berg og Erling Bjerke. Leirene foregikk i Grimstad i 1971 og i Monastir, Tunisia i februar 1972. På lista over trenerne som var med finner vi blant annet en ung Eystein Enoksen.⁶¹ Kristen sto også bak en lengre landslagstur til Canada. På norsk jord jobba han utrettelig for å skaffe treningstid i forskjellige fjellhaller.⁶²

På slutten av 1960-tallet begynte han også å bygge et forfatterskap rundt trening, jogging og mosjon. Hans første trykksak ble gitt ut av Friidrettsforbundet i 1968, og omhandler trening på 400, 800 og 1500 meter for kvinner. Flere kortere og lengre utgivelser fulgte, helt opp til hans siste bok i 2009.⁶³ Forfatterskapet er for omfattende til å behandles i detalj, så vi får nevne kun et par aspekter. Han var blant annet tidlig ute med å teste O₂-opptak. Det skjedde ikke på tredemølle i ordnede

52 Helge Pharo (1990). *Tjalve hundre år*. Oslo: Schibsted, s.168-175

53 "Dameløp i pausen under Holmenkollstafetten", *Aftenposten* 23.4.1966, s.15

54 Litt som Lev Trotskys kjente sitat, uten sammenligning for øvrig: "Man will become immeasurably stronger, wiser and subtler; his body will become more harmonized, his movements more rhythmic, his voice more musical. [...] The average human type will rise to the heights of an Aristotle, a Goethe, or a Marx. And above this ridge new peaks will rise".

55 "Stor og pompøs åpningsseremoni", *Jan Fr. Løchen*, *Aftenposten* 31.8.1966, s.13

56 *Tyrving 1922–1997*, s.134-137

57 "NM sett under ett noe av en skuffelse", *Jan Fr. Løchen*, *Aftenposten* 19.8.1968, s.14

58 "Ni menn og fire kvinner uttatt til EM i Hellas", *Jafr.*, *Aftenposten* 1.9.1969, s.17

59 Intervju med Oddny Damsgaard 18.2.2012

60 "Mosjonsbevegelsens primas!", Kåre J. Grøtta, *Bladet Friidrett* 1/1983 s.3

61 Mappe om Frionor-leirene, inkludert referat i Asker og Bærums Budstikke skrevet av Oddny Damsgaard, som finnes blant Kristen Damsgaards friidrettspapirer.

62 Intervju med Oddny Damsgaard 12.1.2012

63 "Faglig medvirkning – idrett og forebyggende helsearbeid", vedlegg til CV som finnes blant Kristen Damsgaards friidrettspapirer, samt søk i [BIBSYS](#). Damsgaards siste bok var en nytgivelse av *I form etter 50* på Kagge forlag.

former på Olympiatoppen, men ved at utøverne løp etter Kristens bil på Bærumsveien med O₂-slange i munnen!⁶⁴ Testene ble brukt i Inger Stensvolds artikkel om fysisk prestasjonsevne hos kvinnelige baneløpere, og Kristen fikk en "spesiell takk" av forfatteren.⁶⁵

Mosjonsinnsats i yrkesliv, fritid og politikk

Første halvdel av 1970-tallet markerer et skille i Kristens karriere. I 1972 ga han seg som formann i Kvinneutvalget i NFIF. Han fortsatte riktignok som landslagssjef for kvinner, og ble i 1973 formann i det overordnede Treningsutvalget. Fra 1976 var han også landslagssjef for menn. Ja, han ble også medlem i Friidrettsforbundets styre i 1977 (hans andre periode; den første var fra 1967–1968). Men i løpet av de to årene 1977/1978 ga han fra seg samtlige av disse fire stillingene. Han hadde nemlig fått et nytt verv som han vidde særdeles mye tid og krefter til. I 1974 ble han formann i Mosjonsutvalget i NFIF. Fra 1976 var han også med i Trim- og idrettsmerkeutvalget, samt Idrettsutvalget i Bærum som politisk innvalgt.⁶⁶ I denne perioden la Damsgaard grunnlaget for innsatsen for mosjon og jogging, som har gitt ham merkelappen "joggebølgens far i Norge".⁶⁷

For å se på dette virket, må vi først spole litt tilbake til 1970. Da forlot han Ramstad skole for å bli avdelingssjef ved Idrettsavdelingen i Studentsamskipnaden (fra 1980 informasjonssjef).⁶⁸ Han arbeida i et tospann med Thormod Moum, som holdt seg "mer ute i marken" mens Kristen var administrator.⁶⁹ Kristen løste oppgavene "til min og styrets fulle tilfredshet" med "administrativ dyktighet i en idrettspolitisk og studentpolitisk turbulent tid", uttalte SiOs legendariske direktør Kristian Ottosen i en attest.⁷⁰ Kristen sto blant annet bak Osloløpet som ble arrangert på Ekeberg som et samarbeid mellom SiO, Oslo-Studentenes Idrettslag og Kvinnelige Studenters Idrettsklubb⁷¹ (de to sistnevnte nå slått sammen til Oslo-Studentenes Idrettsklubb).

Dette var et utpreget masse-arrangement for mosjonens del. *Kondis*-redaktør Kjell Vigestad beskriver det som "det første store mosjonsløpet i Norge" og "Norges desidert største løp", som sto "modell for de mange mosjonsløpene i Norge som ble startet opp på slutten av 70-tallet og inn på 80-tallet".⁷² I Dagbladet publiserte Kristen treningsopplegg som spesielt var beregna på dette løpet, siden avisa i 1975 hadde adoptert Osloløpet som "sitt". Kristen var en "meget nyttig støttespiller for Dagbladet i arbeidet med å utbre interessen for mosjonsidrett", het det i en attest der Dagbladets redaksjons-sekretær også fortalte om Kristens person: "Ved siden av sine administrative evner og omfattende kunnskaper om idrett generelt, er Kristen Damsgaard usedvanlig behagelig å samarbeide med". Redaksjonssekretæren mente at disse egenskapene kunne tilskrives det "rolige og vennlige sørlandske lynne".⁷³

Mosjonsutvalget gjennomførte mange artige prosjekter. Det mest kuriøse prosjektet var kanskje *I form på plattform*, et treningsopplegg for oljearbeidere som munnet ut i bok som Kristen ga ut i 1986 sammen med Jon B. Fjeld (seinere tilsatt ved Institutt for folkehelse, idrett og ernæring på Universitetet i Agder). Slike bokutgivelser kom som et resultat av Kristens bånd til NFIF og hans nye jobb som hovedkonsulent for idrettsbøker i Universitetsforlaget, fra 1983 til 1990.⁷⁴ Kristen

64 Intervju med Oddny Damsgaard 12.1.2012

65 Stensvold, Inger C (1972). Fysisk prestasjonsevne hos kvinnelige baneløpere (400 m og 800 m). Særtrykk av bladet Kroppsøving 1/1972

66 CV blant Kristen Damsgaards friidrettspapirer.

67 "Minneord om Kristen Damsgård. Den store pioneren for mosjonsløping", av Kjell Vigestad, *Kondis* 4/2011 s.68

68 CV blant Kristen Damsgaards friidrettspapirer.

69 "Kristen Damsgaard fra Klynga: Han har gjort hobby til jobb". Thor Wennevold, *Sørlandske Tidende* 12.7.1973 s.14

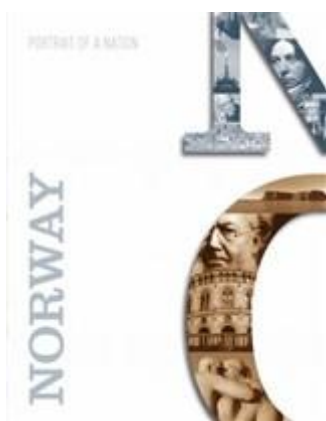
70 Attest fra adm. dir. Kristian Ottosen i SiO, 18.4.1990, blant Kristen Damsgaards friidrettspapirer

71 Mappe med SiO-dokumenter blant Kristen Damsgaards friidrettspapirer.

72 "Minneord om Kristen Damsgård. Den store pioneren for mosjonsløping", av Kjell Vigestad, *Kondis* 4/2011 s.68

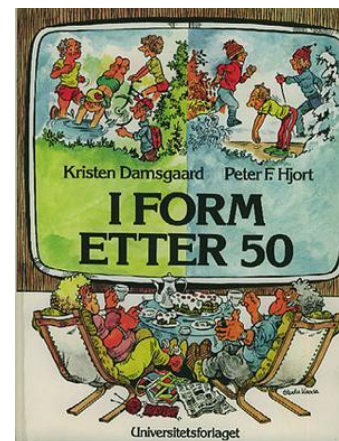
73 Attest fra redaksjonssekretær i Dagbladet, 31.8.1981, blant Kristen Damsgaards friidrettspapirer

74 CV blant Kristen Damsgaards friidrettspapirer.



arbeida også mye med Grete Waitz' bøker, treningsvideoer og arrangementer, blant annet som formann i Grete Waitz-løpet.⁷⁵ Samarbeidet varte inn i det tjuetførste århundre – i 2004 samarbeida de om kapittelet *Idrett* i praktboka *Norge. Portrett av en nasjon*, en bok som også ble oversatt til engelsk.⁷⁶ Både Waitz selv og Waitz' konkurrenter som Joan Benoit ble familievenner av Damsgaard.⁷⁷

Én annen samarbeidspartner av Kristen må framheves spesielt, medisinprofessor Peter F. Hjort. Disse hadde et omfattende samarbeid innen folkehelse. Flest vil nok kjenne dem fra boksamarbeidet *I form etter 50*, utgitt for



første gang på Universitetsforlaget i 1985, og seinere i nye utgaver. Kristens omfattende virke innenfor mosjonsidretten blir ellers for omfattende til å tas opp ytterligere her. Det kan nevnes at langrenns- og løpshistoriker Thor Gotaas fikk oppsøkt Kristen på dødsleiet og fikk en del informasjon, kanskje til framtidige prosjekter.⁷⁸ Kristen fikk for sitt mosjonsarbeid NFIFs fortjenstmedalje i gull i 1983,⁷⁹ en prestisjetung utmerkelse som deles ut kun én gang i året.

I 1987 gikk Kristen fra Idrettsutvalget i Bærum til folkevalgt medlem av Bærum kommunestyre.⁸⁰ Blant prosjektene han tok tak i, og som gikk over mange, mange år, var en egen friidrettshall for Tyrving. I hvert fall fra Bærumsmessens glansdager på 1980-tallet, som innbrakte en del penger i klubbkassa, var det snakk om å investere i friidrettshall. I stor grad valgte hans parti, Arbeiderpartiet, å overlate idrettssaker til Kristen som spesialfelt. Hans kontaktnett var bredt, og hans spesialer var å få med de andre partiene, særlig det dominerende partiet Høyre, på å fremme fellesforslag og omforente løsninger.⁸¹ Ifølge Tyrving's nestleder Jo Nesse var Kristen "uvurderlig med sine kunnskaper og prosess og politisk kløkt og var flink til å guide undertegnede som er mer framfuser av natur" og gi råd om "når det var viktig å være avventende og når man måtte på banen".⁸²

Hallen måtte gjennom uendelige politiske runder før gravemaskinene kunne rulle inn, men Damsgaard var blant sakens pådrivere. Blant annet fortalte Tyrving-Nytt 4/2004 om at nettopp Kristen fremmet et fellesforslag om hallen, med tilslutning fra alle unntatt Pensjonistpartiet.⁸³ Kristen var også involvert i at Bærum Idrettsråd fikk en rådgivende rolle overfor politikerne, samt ei lønna stilling for å ta seg av dette.⁸⁴ Bærum Arbeiderparti skreiv i sitt minneord: "Treningsløyper for skiskyttere, trialbane for motorinteresserte, løsning for skytebanene på Skytterkollen og [...] god drift til beste for brukerne av Nadderudhallen og andre svømmehaller opptok ham".⁸⁵ At en lokal naturverner så har kalt Bærum Arbeiderparti for "helt idrettsgale",⁸⁶ ville nok ikke Kristen ha tatt spesielt tungt?

75 Intervju med Oddny Damsgaard 12.1.2012

76 *Norge. Portrett av en nasjon*. Dinamo forlag, 2004

77 Intervju med Oddny Damsgaard 12.1.2012

78 Intervju med Oddny Damsgaard 12.1.2012

79 "Mosjonsbevegelsens primas!", Kåre J. Grøtta, Bladet Friidrett 1/1983 s.3

80 CV blant Kristen Damsgaards friidrettspapirer.

81 Intervju med Oddny Damsgaard 12.1.2012. Selvsagt gjorde også andre i Tyrving en stor innsats. I mange år lå denne jobben på Svein Erik Pedersen, som i likhet med Kristen aldri fikk se hallen bygges.

82 Epost til forfatteren fra Jo Nesse, 22.3.2012

83 [Tyrving-Nytt 4/2004](#)

84 Intervju med Oddny Damsgaard 12.1.2012. Stillingen innehas av Tyrving's orienteringsguru Eystein Weltzien.

85 "Kristen Damsgaard til minne", Kari Seljelid m.fl, Budstikka 23.5.2011 s.32

86 Epost til forfatteren 21.4.2010

Hvordan fikk så Kristen tid til Tyrving midt oppe i alt dette – landslagstrener, kvinneutvalgsleder, forfatterskap og politikk? Svaret er at etter hvert fikk han det ikke. Han trakk seg tilbake som Tyrving-trener fra august 1980.⁸⁷ Han forlot også Trim- og idrettsmerkeutvalget i 1981 og Mosjonsutvalget i 1984. De andre oppgavene tok mye tid, og hittil er ikke engang nevnt at han fra 1989 til 1991 var med å bygge opp det som i dag er treningskjeden SATS. Han fortsatte sitt arbeid med å kvalitetssikre treningsbransjen nesten helt til det siste. I 1991 vendte han dessuten tilbake til læreryrket og Bjørnegård skole.⁸⁸

Etter mange års pause som Tyrving-trener dukka Kristen imidlertid opp igjen. En gammel treningselev av Kristen, Gunnar Landgraff, spurte om ikke han kunne hjelpe datteren Ida med treningsopplegg.⁸⁹ Ida Landgraff fikk gode 2.11,04 på 800 meter som pers (2005).⁹⁰ Kristen ble også i denne perioden engasjert som idrettslig koordinator i Tyrving, da Johnny Høgset trengte noe avlastning i denne rollen. Da hovedtrener gjennom ei årrekke, Jan Erik Dahler så trakk seg, tok Kristen midlertidig over som mellomdistansetrener. Han fikk blant annet vært med på nok en treningsleir ved Middelhavet, Tyrvings leir i Monte Gordo i 2006. Kristen trakk seg så tilbake fra den midlertidige trenerjobben da Eystein Enoksen ble ansatt.⁹¹ Det er slik undertegnede husker ham, gående med stoppeklokka på Nadderud – eller fra talerstolen i kommunestyre.

Det tredje minnet denne forfatter har av ham, er at han hjalp til å få i gang Fornebuløpet. Det snakkes om en ny bølge for utholdenhetsidrettene, og nyetableringen (i 2010) Fornebuløpet er ment for å forlenge denne bølgen ut til oss utafør bygrensene. Også nå hjelper avisene til med treningsopplegg til dette mosjonsløpet, utarbeidet av hans etterfølger i Tyrving Eystein Enoksen.⁹² Så en kan si at ringen er slutta for Kristens pionerarbeid for mosjonsløp.

Siste fase

Året 2011 begynte ikke spesielt bra for Kristen. Den nære vennen og samarbeidspartneren Peter F. Hjort døde allerede 1. januar av kreft. Damsgaard skreiv selv minneord om Hjort i flere aviser.⁹³ I april gikk deretter Grete Waitz bort, for øvrig samme dag som tidligere Tyrving-medlem og leder i Friidrettsforbundet, Aage Møst.

Seinere på året ble imidlertid den andre utgaven av Fornebuløpet ble en suksess, og ikke minst ble det lagt ned grunnstein for friidrettshallen på Rud. Nok en kommunestyreperiode for Kristen skulle snart avsluttes, og Kristen hadde sagt ja til å stå på 11. plass til kommunevalget høsten 2011, 24 år etter at han først ble innvalgt.⁹⁴ Det kunne ikke regnes som sikker plass, men det skulle ikke forundre meg om Kristen hadde fått nok personstemmer til å bli gjenvalgt.

Men Kristen fikk altså ikke oppleve verken Fornebuløp, friidrettshall eller kommunevalg. Den 5. mai 2011 var livet slutt, kun tjue dager før atter en ny utgave av Fornebuløpet, og under en måned etter Grete Waitz' død.

Denne artikkelen er et lite bidrag fra oss i IL Tyrving til å belyse Kristen Damsgaards virke. Første gang publisert på Tyrvings hjemmeside i mars 2012, utvidet og rettet i desember 2012.

87 *Tyrving 1922–1997*, s.220

88 CV blant Kristen Damsgaards friidrettspapirer.

89 Intervju med Oddny Damsgaard 12.1.2012

90 <http://www.friidrett.no/stevner/statistikk/alletider/Documents/sen/KL.htm>

91 Epost til forfatteren fra Jo Nesse, 22.3.2012

92 "Slik kommer du i form til Fornebuløpet", intervju med Eystein Enoksen, Budstikka 17.2.2012 s.28

93 "Peter F. Hjort til minne", Kristen Damsgaard, Budstikka 7.1.2011 samt Dagsavisen 12.1.2011

94 "[Bærum Arbeiderpartis kommunestyreliste for 2011–2015](#)", av Marianne Rieber-Mohn, Bærum APs hjemmeside