

## Sport

### Ski-VM 2023

# VM kryr av helter. Disse skiller seg ut.

Tre bragder. Tre fortellinger. Tre lærdommer.



**Kommentar**  
Daniel Røed-Johansen  
Kommentator

Foto: Martin Slottemo Lyngstad

#### Planica

Ingvald Flugstad Østberg, Maren Lundby og Jessica Diggins er medaljevinnere. Bak triumfene ligger spesielle historier. Det er disse som løfter trioen til å bli noe større enn sportslige mestere. Der ligger også noe alle kan lære av.

**1. Ingvald Flugstad Østberg.** Kommer hun til å holde følge med Sverige? Det var nok det mange tenkte på forhånd. Østberg holdt ikke bare følge, hun rykket fra og la grunnlaget for norsk stafettgull. Slik ble hun det sterkeste bilde på et norsk lag med nyvunnen selvtillit.

Jeg husker at jeg satt fremfor Østberg i november 2021. Det var sesongåpning på Beitostølen.

Hun var glad for å være tilbake etter to års fravær. Samtidig lå usikkerheten der. Hun hadde fått så mange smeller at hun knapt våget å håpe. «Er dette virkelig?» hadde hun tenkt da landslagslegen ga henne klarsignal.

Sesongstarten den vinteren ga håp. Oppturen var bratt. Dessverre var nedturen det samme. I julen kom legen med en beskjed: Tour de Ski og OL ryker.

Østbergs problemer var sammensatte. Hun slet over lengre tid med balansen mellom trening, hvile og næringsinntak. Det bidro til en svakere kropp, som igjen førte til to tretthetsbrudd.

Det ble en vond spiral som holdt henne borte fra langrenns-toppen i tre år. Før denne sesongen ble hun også vraket fra landslaget. Likevel kjempet hun seg tilbake.

**Lærdom:** Landslaget sa stopp

to ganger, selv om det var tunge beskjeder å gi. Det er et viktig signal om at utøvernes helse kommer først. Hadde Østberg bare fått fortsette, kan det være hun hadde gått på en smell det ikke var mulig å komme tilbake fra.

**2. Maren Lundby.** Hun har slitt, men i VM var det som hun fikk vinger. Sølv smakte nok enda bedre enn gullet hun vant to år tidligere i Oberstdorf. Tårene etterpå fortalte hvor mye det betyr.

Historien til Lundby inneholder både en advarsel og inspirasjon. Advarselen handler om hva hun gjorde for å vinne VM-gull i 2021. Den vinteren slet hun mer enn før med vekten. Derfor brukte hun ekstreme metoder for å presse den ned. Kiloene forsvant, men prisen var høy. For det hun ikke visste da, var hva som skjedde i kroppen. Den sa stopp etter flere år med lite matinntak.

Til slutt tok Lundby et modig valg. Hun valgte åpenhet om problemene og sa nei til OL. Hun ville ikke realisere den olympiske drømmen på en uforsvarlig måte. Siden har hun tatt den lange, tålmodige veien tilbake. Lundbys valg ville vært inspirerende også uten medalje i Planica.

Nå kan den vonde erfaringen bli snudd til noe positivt.

Vekt vil alltid være en faktor i mange idretter. Ikke minst når man skal fly langt på ski. Spørsmålet er likevel hvordan man kan satse forsvarlig. Der har lederne et stort ansvar. Nå gjør flere av de norske hopperne som Lundby. Metoden går ut på å trene mer intensivt, slik at de kan få i seg mer næring.

- Dette er løsningen hvis vi ønsker flere kvinner inn i vektsensitive idretter, sier ernæringsfysiolog Ina Garthe fra Olympiatoppen til NRK.

**Lærdom:** Sett helsen foran OL-medaljer. For lavt energiinntak over tid kan få store konsekvenser.

**3. Jessica Diggins.** En annen som har valgt åpenhet, er Jessica



Sølvvinner Maren Lundby.



Gullvinner Ingvald Flugstad Østberg.



Og Jessica Diggins.

Diggins. Hun har flere ganger snakket om hvordan hun slet med spiseforstyrrelse. Sykdommen kunne tatt livet av henne. I stedet vant hun gull på 10 kilometer.

Diggins trekker ofte frem «The Emily Program», behandlingen som hjalp henne med å bli frisk.

Hun vil bruke åpenhet som en slegge å knuse skammen med. Intervjuet jeg gjorde med henne i VM i 2021, er blant de som gjorde sterkest inntrykk.

- Det som varmer mest, er når folk sier at de har slitt, men at de på grunn av meg har bestemt seg for å snakke med treneren eller

foreldrene, fått hjelp og har det bedre. Da føler du at du hjalp noen til å finne motet til å snakke om det, sa hun.

**Lærdom:** Idrettsstjerner når ut til mange. Bruker man posisjonen til å være et forbilde med en tydelig stemme, kan man hjelpe mange.



**Et forbilde med en tydelig stemme kan hjelpe mange**