

[DET GODE LIV](#)

# Vi springer ud i ekstrem sport som aldrig før

Flere danskere dyrker fysisk og psykisk krævende sportsgrene som triatlon, ultraløb og faldskærmsudspring. Tendensen skyldes, at vi hele tiden sætter os nye mål, mener eksperter.



Danny Olsen er bare en af de mange danskere, som ifølge idrætseksperter, sportsforbund og friluftsboutikker har kastet sig ud i fysisk og psykisk krævende sportsgrene i løbet af de seneste år.

Foto: Foto: Malte Kristiansen

Fredag d. 20. juli 2012, kl. 13.27

[Del denne artikel](#) ▼

Tine Gjedsted Østergård, [tist@berlingske.dk](mailto:tist@berlingske.dk)

50, 49, 48... Han har knap et minut til at slå faldskærmen ud. Få den til at makke ret og være hans værn mod tyngdekraften. Og vupti, stoffet lægger sig som en blomst over hans hoved og hjælper ham sikkert ned på jorden. Svævende, elegant, kontrolleret.

Danny Olsen har lavet cirka 800 faldskærmsspring på otte år. Han får et kick af det. Adrenalinet pumper i kroppen, hænderne dirrer, sanserne flyver rundt, og koncentrationen er sat på maksimum.

»Det kan ikke betale sig. Man får den bedste oplevelse, når man slapper af og kontrollerer presset.«

Danny Olsen er bare en af de mange danskere, som ifølge idrætseksperter, sportsforbund og friluftsbutikker har kastet sig ud i fysisk og psykisk krævende sportsgrene i løbet af de seneste år.

Læs også om triatleten og havsvømmeren her:

[»På havet er der en masse udfordringer«](#)

[»Hvis jeg bliver skadet, må jeg tage den derfra«](#)

»Deltagertallet til eksempelvis Copenhagen Marathon og Copenhagen Challenge taler deres tydelige sprog. Hvor det for 50 år siden var ekstremt at gennemføre et maraton, er det nu hr. og fru Danmark, der skal have et maraton på CV'et,« siger Morten Hansen, cand. scient. i idræt og psykologi.

Der kan ifølge Morten Hansen være flere forklaringer på, at mange danskere prøver kræfter med ekstreme sportsgrene som for eksempel faldskærmsspring, havdykning og triatlon.

»Psykologien byder på et væld af forskellige svar. Der er den biologiske tilgang, som siger, at nogle folk har et stof i kroppen, som gør, at de har behov for store udfordringer. Der er også den anden psykologiske model, som siger, at det handler om at skabe sig en identitet.«

Og her fungerer ekstremsporten optimalt, fordi den kan skabe et billede af, at man er handlekraftig og arbejder konstruktivt, mener Morten Hansen.

»Ekstremsporten kan desuden fungere som modpol til de dele af ens liv, som står svagt. Hvis man eksempelvis er arbejdsløs eller har problemer i parforholdet, kan det være godt at have noget, man selv kan kontrollere, og som man kan identificere sig ud fra.«

Det er dog vigtigt, at man udvikler sig og ikke hænger fast i en gammel bedrift, siger Morten Hansen.

»Man kan ikke blive ved med at fortælle den samme historie om dengang i 1997, hvor man løb et maraton. For at vedligeholde identiteten, er man nødt til at sætte sig nye, fortælleverdige mål.«

Danny Olsen udfordrer hele tiden sig selv, når han springer i faldskærm.

»Det bedste er, når jeg udvikler mig og lykkes med et nyt spring. Jeg jagter hele tiden det næste move, som lige nu er at vinde en medalje ved DM.«

Danny Olsen er tit så koncentreret under sine spring, at han glemmer at kigge sig omkring og nyde udsigten.

»Jeg får en følelse i kroppen, som kan være svær at beskrive. Sanserne går ud i en anden del af kroppen, end når jeg har styr på tingene,« fortæller Danny Olsen.

[Følg også sundhedsstoffet på Facebook](#)

Før Danny Olsen gav sig i kast med faldskærmsudspring i 2004, havde han ikke dyrket nogen former for ekstrem sport, men blot spillet fodbold som så mange andre mænd.

Ifølge Maja Pilgaard, analytiker hos Idrættens Analyseinstitut, er det en stigende tendens, at selv motionisterne bliver tændt på at udfordre sig selv på distance, hastighed og disciplin.

»Det betyder eksempelvis, at vi ser flere og flere almindelige danskere gennemføre et halv- eller helmaraton, og det løfter overlæggeren for dem, der gerne vil skille sig ud og yde noget ekstremt. I dag skal man jo nærmest gennemføre en ironman, før det skaber seriøs anerkendelse fra omgangskredsen.«

Læs også:

[40-70årige vilde med ekstrem sport](#)

[Danske motionister vil det ekstreme](#)

[Motioner på jobbet for hjernens skyld](#)

Det er Michael Voight, professor ved Institut for Medicin og Sundhedsteknologi på Aalborg Universitet, enig i.

»Vi er som mennesker indrettet på den måde, at der hele tiden skal ske noget nyt. Når man først har klaret én udfordring, er den ikke interessant længere. Det er for eksempel de færreste, der gider at gennemføre 20 maraton.«

Ifølge Michael Voight vil vi derfor med tiden få behov for nye ekstrem sportsgrene.

»Der vil ske det samme, som vi har set med de hårde 100 kilometerløb, som blev populære for 20-25 år siden. Når tilstrækkeligt mange har prøvet kræfter med sportsgrenen, begynder de at efterspørge en ny udfordring.«

Danny Olsen regner ikke med at kaste sig ud i en ny sportsgren, selv om han sagtens kan finde på sportsgrene, der er mere grænseoverskridende end faldskærmspring.

»Jeg vil ikke betegne sporten som farlig. De gange, der sker uheld, er det som regel springeren selv, der har truffet en forkert beslutning,« siger han og opfordrer alle, der har lyst og mod, til at prøve faldskærmsudspring.

»Der er ingen aldersbegrænsning. Hvis man har lyst til at lege med tyngdekraften og mærke adrenalinet i kroppen, skal man bare hoppe ud i det.«

Samme melding lyder fra John Lange, der er administrerende direktør i Spejder Sport.

»Hovedparten af vores salg går til almindelige danskere, og vi oplever, at mange ældre fortsætter med at være aktive,« siger John Lange.

»Vi kan sagtens sælge et par vandrestøvler til en 80-årig. Hvorfor stoppe, bare fordi man bliver pensionist?«