

# De kenyanska löparundren

## Fysiologi

Dirk Lund Christensen  
Washindi – Löberna fra Kenya  
Frydenlund 1999

**Hur kan ett litet nomadfolk som lever på samma höjd som Kebnekajse så totalt dominera löpningen på längre sträckor? Förre medeldistansaren Anders R Olsson har tagit del av en dansk studie.**

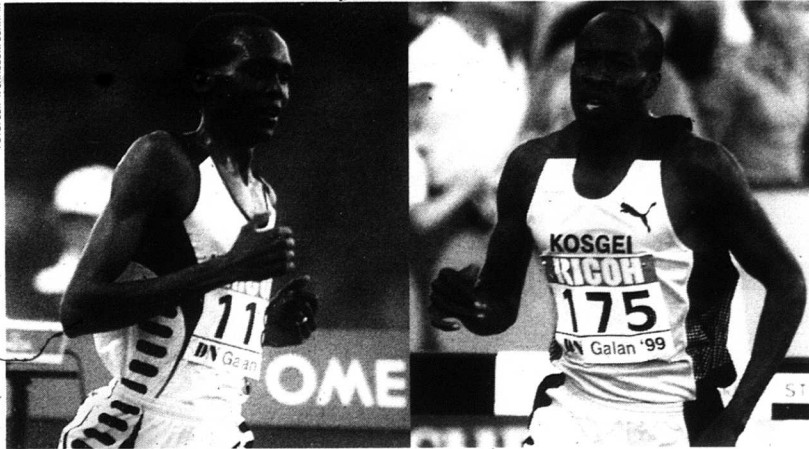
Det finns skillnader mellan de mänskliga raserna. Japaner och kineser är kortare än européer. Indianer har ingen skäggväxt. Svarta är mer mottagliga för vissa sjukdomar än vita, medan det omvända gäller för andra åkommor.

Jämförelser mellan raser är en känslig historia. Såväl forskare som forskningsfinansiärer undviker i stor utsträckning flädet eftersom risken för politiskt inkorrekta resultat – eller tolkningar av dem – är uppenbar. Därmed kan frågor som är vetenskapligt intressanta förbli obesvarade under lång tid.

Idrotten illustrerar hur stor okunnigheten är. Varför finns det inga svarta simmare av världsklass? Varför är svarta å andra sidan bäst i basket? Hur kan löpare från Kenya så eftertryckligt dominera medel- och långdistanslöpningen i världen?

**JUST DEN SISTA** frågan försöker dansken Dirk Lund Christensen besvara i en ny bok, WASHINDI – LÖBERNA FRA KENYA. (Washindi betyder "vindarna" på swahili). Han är lämpad att handskas med ämnet, eftersom han inte bara har akademiska studier i fysiologi och afrikansk historia bakom sig utan därtill själv har tävlat i löpning och fungerat som tränare.

Christensen lyckas inte entydigt besvara frågan. Det finns för lite



Terogat, Kenya, 1:a på 10 000 meter, DN-galan 1999.

Kosgei, Kenya, 1:a på 3 000 meter hinder, DN-galan 1999.

forskning att bygga resonemangen på. Däremot lyckas han ta död på en del myter/fördomar och flyttar, som seriösa vetenskapsmän ofta gör, vår förvirring till en högre nivå.

Det kenyanska löparundret är större än de flesta föreställer sig. Störst är överlägsenheten i terränglöpning, där Kenyas män har vunnit VM:s lagtävling 14 år i rad. Även i banlöpning är landet världsbäst på alla sträckor från 800 meter till maraton.

Den amerikanska facktidsskriften Track & Field News ranklistade för 1999 visat följande:

**800 m:** fyra av de nio bästa i världen är kenyaner (inräknat Wilson Kipketer som dock tävlar för Danmark).

**1 500 m:** tre av de fyra bästa.

**3 000 m hinder:** sex av de åtta bästa.

**5 000 m:** sex av de tio bästa.

**10 000 m:** fyra av de tio bästa.

**Maraton:** sex av de tio bästa.

**HUR KAN ETT** fattigt land med 27 miljoner invånare dominera en

sport som världens alla länder kan – och försöker – hävda sig i? I själva verket är skevheten ännu större, påpekar Christensen. Av de kenyanska elitlöparna kommer 70 procent från Kalenjinstammen, som bara är en av landets mer än 40 stammar och består av 3 miljoner individer.

**ÄR ÖVERLÄGSENHETEN** genetiskt betingad? Vi vet inte. Kartläggningen av den mänskliga arvsmassan är långtifrån färdig och några genetiska studier av kenyanska löpare har aldrig genomförts.

Kalenjin är ett nomadfolk som vandrar med sin boskap över stora områden. Förflyttning till fots ger visserligen en fysiologisk grund som kan vara värdefull, men varför producerar inte världens många övriga nomadfolk samma mängd löpartalanger?

Större delen av Kenya utgörs av högplatå och kalenjins marker ligger 1 000 till 3 000 meter över havet. Hög höjd ger lägre lufttryck och mindre mängd syre per andetag. Detta kompenserar människan vid längre vistelse på hög höjd

genom att spontant öka mängden röda (syretransporterande) blodkroppar – en reaktion som kalenjiner lever med. Är inte det en fördel? Problemet är åter att många andra folk har liknade livsbetingelser – utan att därför bli bra löpare.

Höghöjdsproblematiken är för övrigt komplicerad. Det idealiska är, anser idrottsvetenskapen numera, att leva på hög höjd men träna på låg. Den maximen har kenyanska löpare aldrig kunnat följa, åtminstone inte mer än andra.

Christensen går igenom en rad fysiologiska och biomekaniska faktorer för att se om kenyanerna uppvisar några särdrag. Här bygger han på den jämförande vetenskapliga studie som hittills har gjorts av kenyanska löpare, ledd av den svenske professorn i fysiologi Bengt Saltin. Elitlöpare från Kenya jämfördes i en rad avseenden med en grupp av Sveriges och Danmarks bästa. Studien har en del brister men gav likväl mycken ny kunskap.

Det kanske viktigaste konstaterandet var att kenyanerna hade

bättre löpekonomi, de "drog mindre syre" vid höga men icke maximala löphastigheter. Varför vet man inte, men enligt en teori ger relativt stela fotleder i kombination med stor smidighet i lår- och höftmuskulatur en god löpekonomi. (För att styra/kontrollera en rörlig fotled åtgår onödigt muskelkraft.) Jämförelsen visade också att svenska löpare var smidigare i fotlederna, jämfört med kenyanerna, men klart stelar i lår och höfter.

**TILL DETTA KOMMER** de svårfångade sociala och psykologiska faktorer som kan gynna särskilt kalenjin. I en miljö där barnen från fyra års ålder passar boskap eller springer 10 till 20 km om dagen till och från skolan får de inte bara mer robusta leder. Detta att hårdtränad löpning uppfattas inte som något dramatiskt eller särdeles krävande.

De få undersökningar som har gjorts tyder också på att just kalenjinkulturen har starkare drag av konkurrensmentalitet och asketism än andra kenyanska stamfolks kulturer. Allt detta i ett samhälle där fotboll och volleyboll är populära idrotter, men där löpningen är störst och samtidigt vägen till ära och rikedom för så många.

**DÅ HAR JAG** inte nämnt det idealiska klimatet, den naturligt välavvägd kosthållningen, skolidrottens ambitiösa organisation för att hitta talangerna eller den oerhörd hårda träningen som elitlöparna underkastar sig. Söker man förklaringar finner man mängder och tittar man sedan på individuella resultat blir frågan snarast den omvända:

Varför finns det alls några som slår kenyanerna? Hur kommer det sig att en marocan (Hicham el Guerrouj) är klart bäst i världen på 1 500 meter, en etiopier (Haile Gebrselassie) är överlägsen på 5 000 och 10 000 meter och att en annan marocan (Khalid Khannouchi) har gjort bästa maratontiden?

Så vet vi mer och förstår mindre.  
ANDERS R. OLSSON

## Kränkande Estoniakampanj

### GENMÅLE

**Anders Hellberg protesterar mot artikeln "Hålet på styrbordssidan" på denna sida.**

Finanstidningen driver en kampanj i Estoniafrågan. Det är tidningens sak och det drabbar bara dess egen trovärdighet. Artikeln den 12 januari i år handlar dock huvudsakligen om Dagens Nyheters bevakning och om mig personligen.

Jag läser inte Finanstidningen och fick av en tillfällighet veta vilka anklagelser tidningen riktar mot mig. De formuleringar som tidningens skribent använder i anklagelser mot mig är så uppseendeväckande och kränkande att jag måste reagera:

"Även Anders Hellberg drabbades av minnesförlost. I den bok han skrev med Anders Jörle (KATASTROFKURS, 1996) omnämns inte

skadorna på skrovet. Ändå hade han, för att kunna skriva sin bok, av svenska ledamöterna i JAIC (den internationella haverikommissionen, min anm) beretts tillgång till en mängd hemligstämplade förhör och annat arbetsmaterial som annars släpptes först med slutrapporten i december 1997. Man kan säga att Hellberg i denna bok levererar den inofficiella svenska synen på haveriet. För det förtroendet tycks han ha fått betala ett pris."

**DESSA VILDSINTA OCH** sliriga anklagelser är lögnaktiga. Med hänvisning till Tryckfrihetsförordningen kan jag givetvis inte kommentera exakt vilket material vi har använt för boken KATASTROFKURS. Men vi har inte haft tillgång till "en mängd hemligstämplade förhör och annat arbetsmaterial", som Finanstidningen påstår.

Jag vill nu ställa följande frågor till tidningens ansvarige utgivare Jon Åsberg:

- Anser du att det är förenligt med god publicistisk sed att publicera anklagelser av denna typ utan att den utpekade får en möjlighet att omedelbart bemöta dem?

- Vilka bevis har Finanstidningen för att jag "har fått betala ett pris" för det material vi har använt för vår bok? Jag förväntar mig att sådana bevis i så fall publiceras i tryck.

- Vilket är detta pris som jag skulle ha fått betala? Av tidningens sliriga formulering får läsaren intryck av att jag skulle ha samarbetat med JAIC för att dölja sanningen.

Om Finanstidningen inte har några bevis för sina anklagelser, underförstått att jag har gått JAIC tillhanda för att dölja sanningen, förväntar jag mig en ursäkt från tidningens ansvarige utgivare.

ANDERS HELLBERG  
Journalist på Dagens Nyheter

## Vad är kränkande?

**Anders Hellberg har krävt av mig att jag besvarar genmälet. Utan att vara djupare insatt i saken vill jag påpeka följande:**

- Det förvånar mig att Hellberg, som är en erfaren journalist, inte känner till att rätten till omedelbart bemötande är begränsad till nyhetsrapportering. Här handlar det inte om någon nyhetsartikel, utan om en opinionsartikel på tidningens kultursida. God publicistisk sed vad gäller debatter är att tillåta motinlägg.

- Det metaforiska "beta ett pris" täcker varje situation där en journalist får tillgång till uppgifter mot löfte om att inte missbruka dem. I vissa fall är det legitimt och i andra strider det mot god journalistik.

- I den berörda artikeln heter det att Hellberg "tycks ha fått betala ett

### Hålet på styrbordssidan



Finanstidningen  
12 januari 2000.

pris" för de förtroenden han har fått. Det betyder att artikelförfattaren inte kan se något annat skäl till att Hellberg inte någon gång senare – vare sig i sin bok KATASTROFKURS eller i Dagens Nyheter – har tagit ut det stora hål på Estonias styrbordssida som han utförligt redogjorde för i DN den 18 oktober 1994.

Varje journalist tvingas att ta viss hänsyn. Men även journalister måste tåla en diskussion om hur de sköter sitt jobb. Vad händer egentligen i med det där hålet? Våra spalter står öppna.

JON ÅSBERG  
Chefredaktör och ansvarig utgivare