

## Svømmer til VM-gull

Tannlege Merete Fuglem Løvberg er en av ytterst få kvinner over 40 som svømmer 100 meter fri på under ett minutt. Sommeren 2012 tok hun sitt fjerde VM-gull i mastersvømming i Italia. Til daglig trives hun som privatpraktiserende tannlege på Økern.

**F**em av familiens seks medlemmer er i svømmemiljøet. Tre av de fire barna, og mannen, Petter Løvberg, som trener det norske svømmelandslaget, i tillegg til Merete Fuglem Løvberg selv.

VM i mastersvømming, som det kalles, arrangeres hvert annet år, og samler over ti tusen deltakere fra hele verden. Du må ha fylt 25 år for å delta i mastersvømming og deltakerne er stort sett tidligere konkurransesvømmere. Selv har hun rundet 45 og svømmer i klassen i klassen 45–49 år.

Hun har en mangeårig bakgrunn som svømmer. Fra 1982 til 1989 svømte hun for det norske landslaget, hvor hun for øvrig også traff sin mann. Samtidig gikk hun på tannlegeutdanningen, fra 1986 til 1992, med permisjon fra 1987 til 1988 for å svømme i USA. Så hadde hun et opphold i den aktive svømmingen på 90-tallet, hvor hun fikk fire barn og etablerte seg som tannlege.

Jeg treffer henne i grålysningen en morgen i april, utenfor svømmehallen på Lambertseter. Her trener hun flere ganger i uka med elitegruppen i Lambertseter svømmeklubb, hvor en av døtrene og sønnen er med, selv om han trener håndball. Klokka 0600 begynner treningen. Alle varmer opp med noen hundre meter crawl. Bevegelsene



ser nesten meditativt langsomme ut, men tempoet er høyt. En vanlig økt onsdag morgen er på 3–4 000 meter med variert intervalltrening, ellers i uka er det 5–7 000 meter.

**TANNLEGESTUDIET** • – Hvordan var det å kombinere konkurransesvømming med tannlegeutdanningen?

– Jeg gikk til Edvard Messelt, som var dekanus da jeg startet i 1986 to uker for sent til oppstart på grunn av VM i svømming, og spurte om jeg fikk lov å ta kjemieksamen, siden jeg manglet flere laboratorieøvelser. Vi hadde lab på fredager, og siden jeg reiste en del, mistet jeg fredagene på Blindern og dermed labøvelsene. Han var så positiv, og sa at «bare gå opp til eksamen. Enten går det, eller så går det ikke». Men det var ganske tøft å kombinere landslagssvømming med studiet. Vi trente fem timer daglig: to timer morgen og to timer kveld i van-

net i tillegg til én time styrketrening og landtrening. Studiet krever mye. En har jo klinisk tjeneste også, det er ikke bare lesing. Det var litt uvanlig å holde på med svømmingen til en var 22 den gangen, slik jeg gjorde.

Den eldste datteren vår fikk jeg den dagen femte året begynte på skolen. Det gikk bra, men det var hardt arbeid. Da måtte jeg ha litt assistanse fra Trondheim. Mor mi trådte mye til. Hun jobbet heldigvis femti prosent, så hun kunne hjelpe oss. Ellers hadde jeg måttet ta siste året over lenger tid. Men jeg greide å gjøre det ferdig i og med at vi hadde kommet så langt. Og vi var en kollokviegruppe som samarbeidet så godt, så det hadde vært litt rart å plutselig skulle finne nye folk for å gjøre studiet ferdig. Så takk til kollokviegruppen min, som fortsatt har god kontakt. Takk til gode notater og samarbeid fra Ann Kristin Engen, Torunn W. Finnerud og Anne Gunn Nygaard



Østbye; dere var gode å ha da jeg hadde ammetåke og kolikkbarn, og ble svært trøtt da lyset ble dempet i auditoriet.

**MESTERSKAP** • – Hvor mange mesterskap vant du mens du svømte på landslaget?

– Da jeg svømte på landslaget fra 1982–89 ble det mange NM-gull på crawl-distansene. Jeg har ikke telt opp, men tror det må være rundt 20, hvis du regner både junior og senior.

Akkurat hvor mange Norgesmesterskap i mastersvømming jeg har vunnet, vet jeg faktisk ikke. Der svømmer vi så mange øvelser hvert år, så det er helt umulig å telle opp, men det er i hvert fall over hundre. Men store mesterskap er litt lettere fordi jeg ikke har prioritert å reise verden rundt for å delta, men bare vært med når det foregår i Europa. Her er det totalt fire gull. Det var et VM i Göteborg for tre

år siden, og så var jeg med i VM i Italia nå, for snart ett år siden, i 2012. De to store mesterskapene har jeg vært med på fordi jeg synes det var gøy. I Göteborg vant jeg tre gull og en bronse, og i Italia vant jeg én gull og en bronse.

– Det er aldersbestemte klasser i mastersvømming. Hvor mange er det i din klasse?

– Det er flere hundre. Italia arrangerte det største mastersvømme-VM noen gang, jeg tror det var mellom tolv og tretten tusen deltakere fra hele verden alt i alt. Så det var stort.

– Skal du være med til neste år?

– Det er VM annen hvert år, og i 2014 er det i Montreal i Canada. Jeg får se. Jeg har egentlig et veldig avslappet forhold til det. Mannen min er landslagstrener for svømmerne og er mye borte, så vi må prøve å få til ferie på sommeren for hele familien. Så hvis jeg blir med i Montreal tror jeg vi må kombinere det med en familieferie.

Den eldste datteren vår studerer i USA, hun svømmer hun også, så det kan passe for alle sammen.

**FAMILIEVENNLIG** • Hun har aldri angret på at hun ble tannlege, og synes det er en fleksibel og god kombinasjon å være privatpraktiserende med egen klinikk.

– Den er hyggelig, liten og oversiktlig, med totalt tre personer. Jeg er svært fornøyd med sekretæren min, Liv Hverven. Kan ikke ha bedre assistanse. Assistenttannlege Lene Åsberg gjør også en super jobb. Stemningen på kontoret er god, og pasientmassen vår består også av meget hyggelige mennesker.

– Hva er grunnen til at du valgte tannlegeyrket?

– Faren min var tannlege i Trondheim, og jeg var påvirket i den retningen. Jeg visste ikke hva jeg skulle bli, men jeg så hvilken frihet det ga. Så

jobbet jeg litt som assistent for ham en sommer, og da var det fristende å forsøke å komme inn på studiet. Jeg har to brødre og ingen valgte den retningen, og så tenkte jeg at hvorfor gjør ikke jeg det? Jeg tenkte at jeg skulle overta etter faren min. Men så traff jeg jo mannen min her i Oslo og så ble vi værende her.

– Har du tid til andre ting ved siden av?

– Jeg synes jeg rekker ganske mye, jeg rekker det jeg vil være med på egentlig. Jeg trener vel omtrent en time om dagen i snitt, noen ganger kan det bli mer. Men det er ikke noe som tar over hele livet. Treningen er egentlig på et pent nivå for å ha tid til andre ting. Når jeg trener sammen med datteren min blir det en totimers økt, men da er jo vi sammen. Så trener sønnen min håndball, så han er ikke hjemme allikevel. Og hun som er russ, hun er heller ikke så mye hjemme, så du kan si at jeg får lurt inn litt mer enn en time i snitt, men jeg føler ikke at det går utover andre ting. Her er det andre idretter som er verre, vil jeg si.

For oss er det egentlig ganske sosialt. Det er familievennlig siden nesten alle sammen er i miljøet. Ungene er positive til at jeg trener med dem, «helt fint!», sier de. Den yngste er på juniorlandslaget i svømming, og da har hun samlinger med faren som sjef. Men det er helt i orden. Han er engasjert i svømmeforbundet i perioder på fire år. «Du må holde på så lenge jeg er på



landslaget», sier hun, og det er jo hyggelig. Elitegruppen i Lambertseter svømmeklubb, hvor vi trener, har et kjempegodt miljø. De er så søte mot meg alle de andre selv om jeg ligger 20–25 år foran dem i tid. De er veldig koselige og oppmuntrende.

**LITE OVERBELASTNING** • – Hva vil du si om svømming som treningsform?

– Svømming er en av de beste treningsformene som finnes. Det er lite skader og lite overbelastning. Det er sånn at kroppen tåler veldig mye svømming, så det er vanskelig å trene for mye. Du bruker nesten alle muskelgruppene, og du får en god følelse i kroppen etter at du har svømt. Det er ikke bare sånn at beina er som murstein, som etter at du har løpt. Og så er det jo noe alle kan gjøre. Og du er jo ikke avhengig av et lag.

Det er en veldig teknisk sport. Det er ikke bare rå styrke. Det er under vann

det skjer, det er der du drar deg fram. Det er enormt interessant – jeg synes nesten teknikk er enda mer interessant etter at jeg er blitt voksen. Det er en grunn til at hun på 14 her svømmer mye fortere enn faren sin, som er mye sterkere. Hun flyter lett i vannet og det er fascinerende.

– For oss som er tannleger, og andre også for den del, er dette en god treningsform. Vi sitter jo mye i ro i løpet av en arbeidsdag, og rygg, nakke og skuldre har lett for å bli overbelastet. Da er det en god ting å ta seg en tur i bassenget, og heller forebygge.

– Er det mange som holder på med mastersvømming i Norge?

– Det er mange nå, og det blir flere. Men miljøet er lite i forhold til mange andre nasjoner. Det er flere hundre deltakere på et NM, så det er ikke verst det heller, men i USA og Australia og andre store nasjoner har et enormt stort masternivå, så det begynner å bli populært. Det består jo stort sett av tidligere svømmere. Du behøver ikke å være landslagssvømmer for å drive med mastersvømming, men deltakerne er stort sett konkurransesvømmere fra før. Vi har en i gruppa vår som aldri har svømt tidligere, og han svømmer veldig bra. Men det er ikke så mange av dem.

Hun stuper ut i bassenget i det de første solstrålene treffer vannet, og her går det unna.

*Tekst og foto: Kristin Aksnes*