



Udlændinge-, Integrations-
og Boligministeriet

Styrelsen for International
Rekruttering og Integration

Prøve i Dansk 3

November-december 2015

Skriftlig del

Teksthæfte

Læseforståelse 2

Delprøve 2A: Ekstremsport

Delprøve 2B: Dagligvarer på nettet

Der er et teksthæfte og et opgavehæfte.
Læs først instruktionen i opgavehæftet.

- Hjælpemidler: ingen
- Tid: 65 minutter

Fascineret af ekstremsport

Michael er 48 år og fraskilt med to halvvoksne sønner, og så er han fascineret af ekstremsport og bruger en stor del af sin fritid på at træne og deltage i konkurrencer.

Indtil Michael blev 38, havde han aldrig dyrket specielt meget sport. Han løb lidt og havde egentlig også drømme om at løbe længere distancer, men der var nok at lave derhjemme med hus og have og to børn, og hans kone brød sig ikke om, at han brugte for meget tid på at træne. Så det blev ikke rigtig til noget. Men da han for ti år siden besluttede sig for at holde op med at ryge, fandt han ud af, at han blev nødt til at gøre noget, for at det skulle lykkes for ham. Han opdagede, at det hjalp ham at løbe, og han begyndte derfor at løbe længere distancer sammen med nogle venner. Det kunne han nu gøre uden problemer, fordi hensynet til familien ikke længere begrænsede ham. Han var nemlig blevet skilt et par år forinden, og hans to sønner var også store nok til at klare sig selv, og de havde ingen problemer med, at deres far brugte mere tid på at træne.

Efter at have trænet et stykke tid tilmeldte han sig sit livs første maratonløb¹. Det gik så godt, at han fik mod på at prøve nye udfordringer. Nu satte han sig et nyt mål: Han ville gennemføre en ironman². Men her havde han et problem. Han havde nemlig aldrig rigtigt lært at svømme crawl, så det skulle der arbejdes meget med. Efter et års tid følte han

sig klar, og han meldte sig til en ironman-konkurrence i Spanien.

Det lykkedes Michael at gennemføre, men det var ikke nemt. Det var ekstremt varmt, så han blev nødt til at drikke en masse for ikke at dehydrere, men det var han heldigvis forberedt på. Værre var det, at det også blæste meget, og mere end 100 kilometer på cyklen i stærk modvind gjorde ham temmelig udmattet. Tilmed begyndte han at få ondt i det ene knæ, da der manglede ca. 50 km, så da han derefter skulle gennemføre konkurrencens sidste del, maratonløbet, var der ikke mange kræfter tilbage.

"I dagene efter konkurrencen nåede jeg frem til den konklusion, at min fysiske form ikke var god nok, fordi jeg havde fokuseret for meget på svømmetræningen og for lidt på de andre discipliner," forklarer han og fortsætter: "Jeg begyndte derfor at træne cykling og løb mere intensivt for at være bedre forberedt til de næste udfordringer."

Træningen fylder meget i Michaels liv, men han sørger for at skifte mellem de forskellige discipliner, så det bliver afvekslende og aldrig kedeligt og trættende. Han synes heller ikke, at det giver ham mindre overskud til at være sammen med børnene og passe hverdagen med arbejde og venner. Han svømmer og cykler nemlig for det

1 Et maratonløb er et løb på lidt over 42 km.

2 En ironman består af tre discipliner: 3800 meters svømning, 180 kilometers cykling og et maratonløb. Konkurrencen gennemføres uden pauser mellem disciplinerne.

meste tidligt om morgenen eller efter arbejdstid, når det passer ind i hans program – og han møder også jævnligt mange af sine venner i den løbeklub, han træner i. Og netop det, at han tit har mulighed for at træne sammen med sine venner, er for Michael også blevet et en stor del af glæden.

Men det er ikke det eneste, han får ud af træningen. Han synes også, den hjælper ham, når der er pres på i hverdagen, og han er nervøs for, om han kan nå alle sine arbejdsopgaver, og om han gør sit arbejde godt nok. Når han løber eller cykler, får

han nemlig renset hovedet for de negative tanker, han måtte have.

Selvom Michael nu er 48, er han sikker på, at han vil blive ved med at træne i mange år endnu:

”Selvfølgelig sætter alderen på et tidspunkt grænser for, hvad man kan gøre, men så må man jo bare sætte sine mål lidt lavere. Det kan godt være, jeg ikke kan gennemføre en ironman, når jeg er 70, men jeg er sikker på, at jeg stadig har mange spændende udfordringer foran mig,” slutter han.



Foto: Colourbox

Flere og flere dyrker ekstremsport

Flere og flere kaster sig i disse år ud i fysisk og psykisk krævende sportsgrene som f.eks. ironman og løb over lange distancer på f.eks. 60 og 100 km. For 50 år siden var det ekstremt at gennemføre en maraton, men sådan er det ikke i dag. Til store løb som f.eks. Copenhagen Marathon stiger deltager-tallet således markant år for år.

Men selv om deltagertallet stiger generelt, er det ikke alle grupper i samfundet, der deltager lige aktivt. Det er især de veluddannede, der er aktive, både når det gælder løb og mere ekstreme udfordringer.

Hvorfor er det sådan?

Det er der flere grunde til, men én af dem er ifølge Klaus Eskelund, der er cand. scient. og ph.d. ved Syddansk Universitet, at de veluddannede ønsker at skille sig ud fra andre sociale klasser:

”De vil (...) gerne iscenesætte sig selv som enestående, derfor er der mange akademikere blandt maratonløberne og nu også blandt iron’mændene,” siger han¹.

Men det er ikke kun, fordi de gerne vil fremstå som enestående, at mange højtuddannede træner til en maraton eller en ironman. Det skyldes også, at de har gode forudsætninger for at nå deres mål:

”De højtuddannede (...) har før stået over for store opgaver i deres arbejds- og studieliv, og derfor

har de måske nemmere ved at træne måned efter måned for at nå et mål ude i fremtiden,” siger Reinhard Stelter, professor ved Institut for Idræt, Københavns Universitet².

For en del veluddannede jobansøgere giver det at gennemføre en maraton eller en ironman den yderligere fordel, at de kan skrive det på cv’et. Thomas Graversen, der er chefkonsulent i Djøfs³ Karriere- & kompetencecenter, mener dog, at man skal være lidt forsiktig med at fremhæve ekstreme sportspræstationer som maraton og ironman i forbindelse med en ansøgning. Der kan helt sikkert være gode grunde til at gøre det – også selvom jobbet intet har med ekstremsport at gøre. Det viser nemlig, at man er god til at planlægge og strukturere, og at man har viljestyrke og kan klare udfordrende opgaver og hele tiden sætte sig nye og store mål. Og det er kvaliteter, som er velsættet i krævende karrierejob – også selvom kvaliteterne kan gøre en medarbejder attraktiv for andre virksomheder. Men man skal også tænke på, hvad det er for nogle signaler, man hermed sender:

”Man har måske ikke lyst til at fremstå som én, der brænder alt sit krudt af et andet sted og måske derfor ikke har det helt store overskud til arbejdet (...)”, siger Thomas Graversen⁴.

Når man ser på udøverne af ekstremsport, er der ud over den uddannelsesmæssige forskel også en

1 ”Ironman som CV-pleje” i djoefbladet.dk, 7. 9. 2011

2 Se note 1.

3 Djøf er den faglige organisation for jurister og økonomer.

4 Se note 1.

kønsmæssig forskel. I modsætning til de kortere løb er mændene klart mere aktive end kvinderne i de længere løb og til ironman. Således var 75 % af deltagerne ved Københavns årlige ironman-arrangement i 2013 mænd.

Det er der sikkert forskellige grunde til, men ifølge flere eksperter skal vi bl.a. se på de ændrede roller i familien og i samfundet. I dag er det ikke kun manden, der har som opgave at forsørge familien, sådan som det var tidligere. Og på arbejdsmarkedet er der kun i begrænset omfang brug for hans fysiske styrke. I den situation prøver nogle mænd på andre måder at genvinde den status, de har mistet. Og dér er ekstreme sportsgrene ideelle, fordi de netop handler om fysik. Måske tænker manden, at det kan godt være, at han tjener mindre end konen og har et dårligere job, men når han dyrker sport, præsterer han noget, som hans kone ikke kan gøre ham efter.

Grænserne flyttes

Når flere og flere almindelige danskere ønsker at udfordre sig selv ved at gennemføre f.eks. en maraton, flytter det grænserne for de mere ekstreme udøvere af ekstremsport:

"Det løfter overliggeren 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 (...)," siger Maja Pilgaard, analytiker hos Idrættens Analyseinstitut⁵.

Michael Voight, professor ved Institut for Medicin og Sundhedsteknologi på Aalborg Universitet, er enig i, at grænserne flyttes for de mere ekstreme udøvere af ekstremsport:

"Vi er som mennesker indrettet på den måde, at der hele tiden skal ske noget nyt. Når man først har klarer én udfordring, er den ikke interessant længere. Det er for eksempel de færreste, der gider gennemføre 20 maratonløb. Der vil ske det samme med andre aktiviteter, 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," vurderer han⁶.

5 Kilde: "Vi springer ud i ekstremsport som aldrig før", Berlingske, 21.7.2012.

6 Se note 5.

Dagligvarer på nettet

Der er mange butikker på nettet, hvor man kan købe dagligvarer som f.eks. mælk, æg og toiletpapir. Men selvom flere danskere i dag køber dagligvarer på nettet end tidligere, (0)... de fleste stadig at købe deres dagligvarer i en fysisk butik. (1)... er det kun hver tiende, der har købt dagligvarer på nettet inden for det seneste år. Det viser en ny undersøgelse fra Eniro Danmark. (2)... har cirka halvdelen af alle danskere købt varer som rejser og tøj på nettet i samme periode.

Der er flere grunde til, at mange mennesker er skeptiske over for at købe dagligvarer på nettet. Blandt andet er der mange, der er nervøse for, om varerne er friske. Når man f.eks. køber frugt eller grønt i en fysisk butik, ved man, hvad man får. Køber man derimod frugt eller grønt online, kan man ikke selv tjekke kvaliteten. Der er altså ingen (3)... at få den kvalitet, man gerne vil have, når man køber sine dagligvarer på nettet.

En anden grund til folks skepsis er priserne. Det er tit dyrere at handle dagligvarer på nettet, fordi man typisk skal betale for at få varerne leveret. Derfor er lavere priser en (4)..., at netbutikkerne kan få flere kunder. (5)... er der mange, der synes, at det er besværligt at skulle være hjemme på et bestemt tidspunkt for at tage imod varerne. Hvis netbutikkerne skal tiltrække flere kunder, er de derfor også nødt til at tilbyde (6)... leveringstider.

Meget tyder dog på, at dagligvarer på nettet er kommet for at blive. Men det er (7)..., at forbrugerne inden for den nærmeste fremtid vælger at købe de fleste af deres dagligvarer online. Det er nemlig også sådan, at det tager tid at ændre folks indkøbsvaner. Det (8)... nok, at der går mange år, før de fleste af os køber vores dagligvarer på nettet frem for i en fysisk butik.



Foto: Colourbox

