

Lever livet med pedalkraft



Livet er mer...

Tips oss om utenomfaglige aktiviteter på telefaks 23 10 90 40 eller e-post: tidsskriftet@legeforeningen.no

Noen sykler på søndag, andre trækker daglig til og fra jobb. Asle T. Johansen sykler uten å sove, uten å gå av sykkelen eller like gjerne jorden rundt.

– Jeg er egentlig ganske bedagelig av meg, og sykler vanligvis ikke så mye, sier anestesilegen Asle T. Johansen, og gir Tidsskriftets medarbeider et lite hakeslepp. For i fanget ligger boken *O sykkelstyre, o kjærlighet* (1) ført i pennen av nettopp Johansen. Boken handler om sykkelekspedisjoner av et ganske annet slag enn de svermeriske utflukter som Nordahl Grieg fører oss ut på i diktet *Cykelstyret*.

Styrkeprøver

Den tidligere skøyteløperen Asle T. Johansen har vært med på manndomsprøver som får sykkelriittet fra Oslo til Trondheim til å blekne. I 1982 syklet han de 2 000 kilometerne fra Oslo til Alta uten å sove. Det ble åtte døgn med store fysiske anstrengelser og uten å legge hodet på puten. I 1985 trakk han og seks medsyklister jorden rundt, på 80 dager selvfølgelig.

En grytidlig augustomorgen året etter satte han seg opp på sykkelsetet igjen, med det mål for øye ikke å stige av sykkelen før han hadde lagt nye 1 000 kilometer under hjulene. Det ble 39,5 timer uten luft under skinken, det. I 1988 lot han sykkelen hvile. I stedet spente han på seg skiene og gikk i Fridtjof Nansens fotspor over Grønland, med samme utstyr som den gang da (2). I 1998 grep han om sykkelstyret igjen og erobret Kina med pedalkraft (3).

Det er nysgjerrighet på livet og på mennesker og på hva kroppen tåler av psykiske og fysiske påkjenninger, som driver ham. For Asle T. Johansen handler det om å ta livet og de mulighetene det gir i bruk. Et møte med en pasient ved Ullevål sykehus, en gammel mann som ved livets slutt sørget over drømmer som ikke var blitt realisert, sådde et frø i Asle.

– Alle bør spørre seg om man gjør det man egentlig har lyst til, om livet man lever er et produkt av egne interesser eller andres forventninger. Jeg vil kunne møte meg selv med at jeg har gjort hva jeg har villet. Trangen til utfordring ligger i menneskets natur, og vi har alle en higen etter øyeblikkene. For noen kan det være å gå på kafé, mens jeg føler at



Asle T. Johansen håper boken *O sykkelstyre, o kjærlighet* kan inspirere andre til å realisere drømmer de bærer på. Foto I. Høie

jeg lever når jeg for eksempel trækker opp en bratt stigning i Kina, forklarer han.

Sykklistens nærhet til omgivelsene er et vesentlig moment. – Sykkelen er veiviser og døråpner. Når man er sliten, skitten og sul-ten, så er det bare sykkelen som skiller en fra en uteligger. Sykkelen åpner for kontakt med helt andre miljøer enn man kommer ut for til daglig, når man for eksempel triller inn i Calcutta sent på kvelden. Man er til stede, både psykisk og fysisk, og kommer til slutt inn til kjernen i mennesket.

Spill med helse

– Du sier selv om din søvnløse tur mellom Oslo og Alta at du drev et farlig spill med egen helse. Hvordan kan du som lege forsvare ekspedisjonene dine?

– Noen sier at det er bedre å dø ung og i aktivitet enn gammel med forstoppelse, svarer Johansen. – Det ligger noe i det. Det er ikke kvantitet, men kvalitet som gjelder. Alle skal dø, og det er synd når man en dag oppdager at det er for sent å utfordre mulighetene og drømmene i seg. Jeg visste at jeg kunne kollapse, men jeg var villig til å betale prisen. Det var bare målet som telte. Når man utsetter seg for sult, tørst, varme og kulde, blir man påvirket mentalt på en spesiell måte. Når man flytter grenser og det umulige blir mulig, da flyttes grensene i deg selv og man får større respekt for livet, fortsetter han.

Men legen i ham har ikke bare slumret under ekspedisjonene. Både sykkelferden jorden rundt og skituren over Grønland hadde elementer av medisinsk forskning i seg, hvor hensikten var å måle stressreaksjoner på kroppen under harde fysiske og psykiske påkjenninger.

– Jorden rundt-turen var for lite fysisk ekstrem til å påvirke stresshormonene skikkelig, men på skiferden beviste vi at testosteronet sank til kvinnelig nivå etter en uke, og ble liggende der resten av ferden. Ingen hadde tidligere vist at det var mulig (4).

– Hva må en eventyrer som deg forsake?

– Ingenting. Ekspedisjonene tilfører livet nye sider som jeg har glede av hele tiden. Jeg gjør dette fordi det er gøy, men jeg trenger et vanlig liv ved siden av. Man må ha referanser og kontraster for at det skal bli spennvidde i opplevelsene.

– Ingrid M. Høie, *Tidsskriftet*
ingrid.hoie@legeforeningen.no

Litteratur

1. Johansen AT. *O sykkelstyre, o kjærlighet*. Brønnøysund/Alta: A. T. Johansen/Fagtrykk Alta, 2000.
2. Johansen AT. På ski over Grønland 100 år etter. Oslo: Metope, 1988.
3. Johansen AT. I Maos fotspor – på sykkel. *Tidsskr Nor Lægeforen* 1999; 119: 2689–90.
4. Johansen AT, Norman N. Reproductive hormones during 42 days of maximal physical effort, low temperatures and general hardship. *Arctic Medical Research* 1991; 50: 142–7.