Overgangsritual. Hans Kornø Rasmussen sagde det, som det var, til sin træner: »O.k., jeg er afdanket, føler mig elendig, vejer for meget, og jeg skal stå på toppen af det bjerg den 30. juni.«

Den halvgamle mand og bjerget

Af PERNILLE STENSGAARD

EN dag i efteråret 2007 fik økonomen Hans Kornø Rasmussen et ildebefindende på en restaurant og blev hentet af en ambulance. Det var bare det sidste nye. Ondt i ryggen havde han også altid, og i venstre knæ. Og oven i det gav hans læge ham blokader mod smerter i skulderen. Hvorfor ikke også rygerlunger? Jo. En tredjedel af lungerne var røget væk, meddelte en sygeplejerske på Amtssygehuset i Gentofte. Hvorfor ikke også en seriøs skriveblokade, når man nu lever af at skrive bøger? Jo, da han som det sidste skulle skrive forordet i sin bog *Den danske stamme – en befolkningshistorie* (2008), kunne han ikke få det ned på papiret. Så vennen Lasse Ellegaard måtte skrive det. Hvorfor ikke også truende 60 års fødselsdag i horisonten og det samlede samfunds forventning om, at *nu* skal man på efterløn, spille golf og nyde livet på krydstogtskibene (på de billige tidspunkter) sammen med andre pensionister? Jo.

Bærende på sin embonpoint og omgivet af skavanker konkluderede Hans Kornø Rasmussen, at hans liv, som han kendte det, var slut. Nu ventede havearbejde i sommerhuset. Han følte sig inderligt afdanket. Tanken om at gå på efterløn og pension vakte rædsel.

– Du er bange for at blive gammel.

»Jeg er bange for at være kedelig og inaktiv længe før nødvendigt. Jeg kan se på nogle af dem, der bliver 70, at da bliver den fysiske modstand så stor, at man begynder at knække. Men jeg har ti år til, hvor jeg kan leve, som jeg altid har gjort, bare jeg lever ordentligt. Al den snak om kapitalpension og efterløn sætter en psykologisk grænse, og det er noget værre lort at lægge sådan en grænse, for du indretter dig ubevidst på den – hov, nu skal jeg træffe beslutning om efterløn! Og alle kammeraterne begynder at holde farveltaler og sige, »ved du hvad, du har gjort det godt« og sådan noget. Jeg vil ikke under de der vinger, men jeg kunne jo godt se, at hvis ikke jeg gjorde noget, ville jeg være et let offer for efterlønnen.«

Han tænkte: »Et eller andet må jeg finde på, og det skal eddermaneme være brutalt! Og smertefuldt. Hvis det er halvt, falder jeg bare i. Det ligger til mig at gå til yderligheder, det har jeg gjort hele mit liv.«

Hans Kornø Rasmussen begyndte at lede efter et ritual, der kunne forvandle ham og bringe ham – og især kroppen – over på den anden side. Dér hvor man faktisk bliver en anden. Han opgav med det samme at løbe, for det er så gudsforladt kedeligt. Overvejede pilgrimsvandring til Santiago de Compostela, ikke hårdt nok, risikerer kun vabler. At krydse et ocean, har prøvet, ikke fysisk krævende. Det var ikke nok at komme i god form, han skulle i sindssygt meget bedre form for at få hevet sine lunger op af sumpen, Så kom han i tanke om Mont Ventoux, det mytologiske Tour de France bjerg i Provence, hvor cykelrytteren Tim Simpson døde af anstrengelse i 1967, og hvor Eddy Merckx besvimede efter at have nået toppen i 1970. Tænkte: »Ok, så tager jeg det!«

Hvad nu hvis stigningerne er for skrappe til, at jeg overhovedet kan komme op? Kan mine knæ holde, hvis det bliver for voldsomt? Eller mine lunger som jeg er mest bange for. Hvordan vil jeg reagere, hvis jeg må opgive? Jeg har satset alt på at nå toppen af det bjerg, der er så frygtindgydende stort og højt, når man står ved foden, at det kan tage pusten fra enhver.

(Udddrag af Hans Kornø Rasmussens egen beretning i Djøf-bladet nummer 11, 12 og 13.)

Nytårsdag 2008 dasker Kornø Rasmussen ind i træningscenteret i Gladsaxe, og så begynder det.

Han sagde det, som det var, til sin nye træner og coach Torben Bremann: »Ok, jeg er afdanket, føler mig elendig, vejer for meget, og jeg skal stå på toppen af det bjerg den 30. juni.«

Bremann svarede, at grunden til, at han turde binde an med Kornø, var, at han skrev bøger, »for så kendte han den lange, kedelige proces, hvor man indimellem er usikker på, om man nogensinde bliver færdig.«

På grund af sin ryg havde Kornø faktisk frekventeret et fysiurgisk træningscenter i mange år, men han havde ikke trænet. Han havde motioneret.

»Når du motionerer er det anstrengende og kedeligt, og du bliver dybt forulempet over at skulle tage tyve minutter på en kondicykel.«

Træneren sagde, at det måske kunne lade sig gøre at besejre bjerget, hvis han tabte 16 kilo, fik sin fedtprocent ned fra 22 til 8-9 stykker og underlagde sig et kostprogram. Til det hele svarede Kornø automatisk »det kan jeg altså ikke«, »det kan jeg altså ikke«, men fem måneder senere landede han fysisk ret præcist dér, hvor Bremann havde planlagt.

Stigningen er så voldsom, at det kommer helt bag på mig. Jeg går lynhurtigt ned i det laveste gear for overhovedet at komme frem. Det laveste gear kaldes også panikgearet, som først skal bruges, når alt andet glipper.

Til Kornøs glæde har Torben Bremann den fulde forståelse for, at folk falder i, og det gør Kornø. En dag sætter han sig ned på Det Hvide Lam og drikker ti øl og ryger 20 smøger efter ikke at have rørt noget i tre måneder. Bremann svarer bare, at sådan noget sker.

– Hvis vi nu siger, du er en 68er, hvad er så jeres opfattelse af sport og sundhed? Man fornemmer ikke, det har fyldt enormt meget?

»Det var også noget, der skulle vendes i mit hoved, for jeg har altid syntes, at den meget individuelle sundhedsorientering var en lille smule komisk, og jeg har under alle omstændigheder følt mig selv *fuldstændig* uden for den. Mine venner er ligesom mig – altså skeptiske over for den enorme individualitet, der ligger i selvdyrkelsen. Alligevel så jeg det ikke som et problem, for jeg *skulle* forbedre min fysik! For første gang i mit liv koblede jeg psyken på kroppen.«

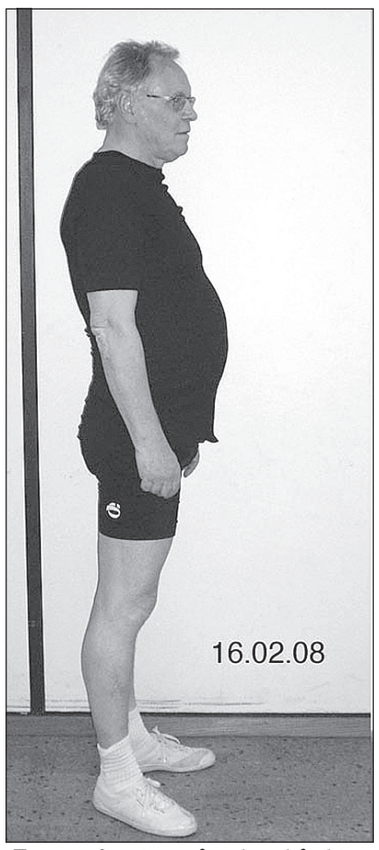
– Tilhører du en gruppe, der kun vil bruge hovedet?

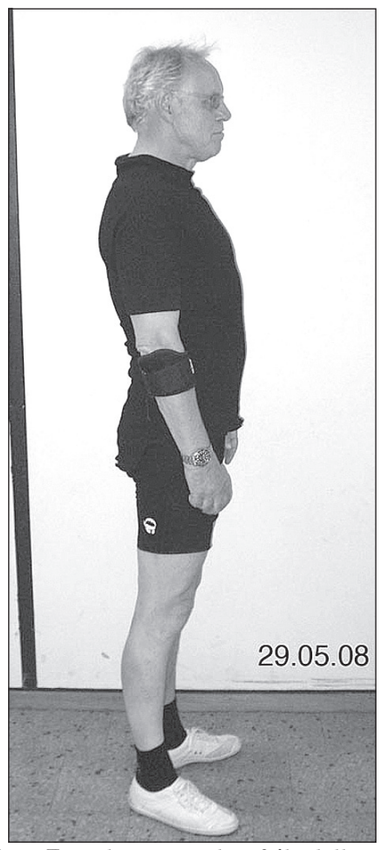
»Ja, ja. Og man skal også bare klø på med herlige ting. Damer, sprut, cigaretter og mad. Jeg har slet ikke levet sundt, og pludselig opdager jeg, at der er en pris at betale.«

Det er som om tiden er holdt op med at eksistere. Tanken om at opgive end ikke strejfer mig. Jeg skal bare videre. Pludselig drejer vejen skarpt og stiger endnu mere. Først for sent opdager jeg, at jeg skulle have været ovre i den anden side af vejen for at komme videre. Vejen er for stejl til, at jeg kan komme op, og jeg styrter.

– Fortryder du noget?

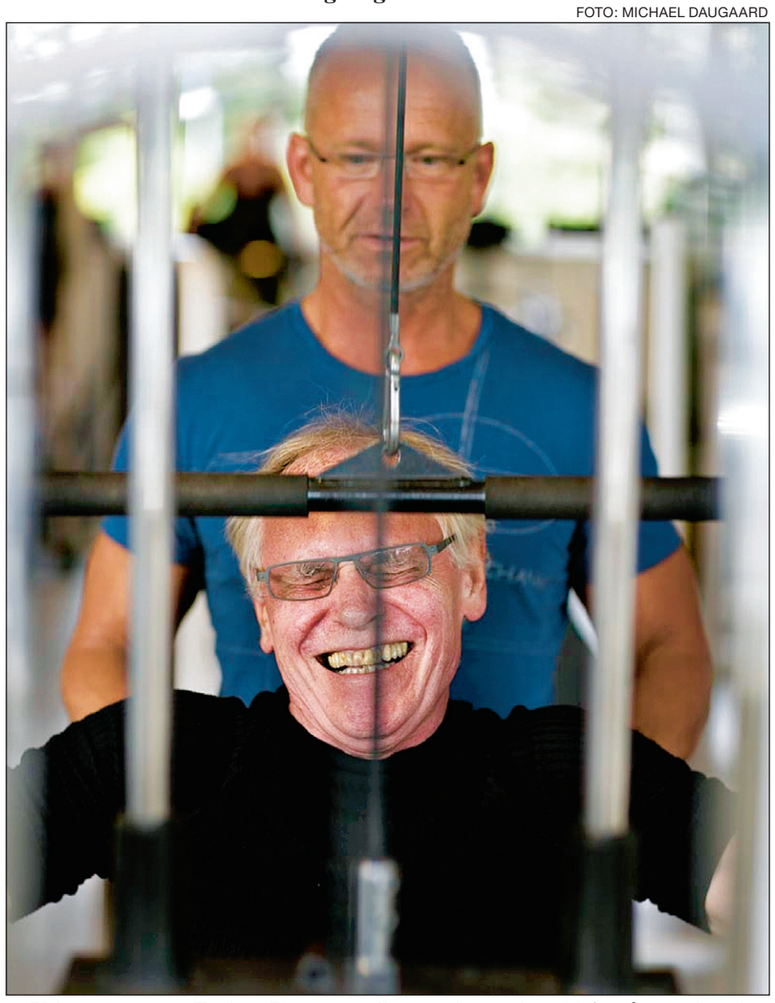
»Overhovedet ikke, for jeg har ikke kunnet gøre andet. Det er også imod min natur. Folk, der arbejder med de her sygdomme, siger jo, at rygerlunger betragtes som en tabersygdom. En ryger er en ussel, slet karakter, derfor er der ingen, der går ud og siger, de har rygerlunger. Det har jeg ikke noget imod, for jeg har levet et fint liv som ryger. Jeg opfatter det jo ikke som en tabersygdom, tværtimod, jeg har levet et lystigt liv med mange cigaretter, og jeg er bare smadderked af, at jeg ikke kan ryge nogle flere. Jeg har været privilegeret, fordi jeg har kunnet leve på den måde til jeg blev 59. Sådan noget skal man jo ikke fortryde, og i dag gør jeg det slet ikke, for på seks måneder var jeg i stand til at tabe 16 kilo og nedbringe min fedtprocent fra 21,9 til omkring 7. Jeg føler ikke, der er nogen problemer med mine lunger. Jeg havde meget ondt i ryggen før og gik til kiropraktor, det er fuldstændig væk. Smerterne i min dårlige skulder og knæet er helt væk. Mit blodtryk er nede på 110 over 75, det er som en på 16 år. Jeg er målløs. Man kan træne tingene væk. Det er da utroligt. En slags genfødsel af kroppen.«





Før og efter tre måneders hård træning. Farvel smøger, øl og frikadeller. Og meget mere.

FOTO: MICHAEL DAUGAARD



Uden træneren Torben Bremann (bagerst) var det aldrig gået, erkender den 60-årige økonom (forrest).

– Hvad er der så sket i hovedet på dig?

»Det ved jeg faktisk ikke rigtigt, det må jeg sige. Jeg var trist i tre uger efter bjerget, men nu tror jeg nok, jeg er på plads igen. Jeg var fysisk træt.«

Overgangsritualet planlagde han nøje. Kornø gik ned på halv tid og brugte 20 timer om ugen på træning. Han omformede det til et projekt, så det lignede et stykke arbejde. Det var også årsagen til, at han ville skrive om sig selv og bjerget i sit eget fagblad, Djøf-bladet. Så lagde han hovedet lidt længere ud på blokken, og det hjalp også.

Der er omkring 300 meter til toppen. Jeg kan næsten ikke trække vejret. Det er, som om jeg er ved at blive kvalt. Hele ryggen gør forbandet ondt, og det bløder fra det sår på armen, som jeg fik, da jeg styrtede 12 kilometer længere nede ad bjerget. Jeg kan ikke mere. Pludselig får jeg øje på en grøn pil i asfalten i højre side af vejen. Måske 25 meter fremme. Jeg skal bare frem til pilen, stå af og trække det sidste stykke op. Jeg når derhen og ser en pil til. Jeg gør det samme igen. Nu kører jeg kun efter de grønne pile og håber, jeg ikke får krampe i læggen.

Da han fyldte 60 og inviterede familien til Oman i ni dage, forsøgte han at overbevise Bremann om, at han ikke behøvede træne i sin lille ferie, men nej. Han måtte finde et hotel, hvor han kunne træne i hvert fald hver anden dag. »Og så overtræner vi dig inden.« Alligevel tog han to kilo på, og fedtprocenten steg. Det kan hurtigt gå den anden vej.

Han har trænet minimum tre timer hver eneste dag, spist sundt og levet med en pulsmåler på. Fulgt af sin egen læge, lungelæge og hjertelæge, så han ikke døde på vej op.

»Jeg skal hele tiden træne, til det gør så ondt, til smerterne bliver uudholdelige. Jeg kan godt se, hvor smart det er, for når man er oppe på det bjerg, gør det kraftedeme så skide ondt, at mine grænser er i den grad flyttet fra før, hvor jeg blev lettere pikeret ved udsigten til 20 minutter på en kondicykel.«

– Hvordan kommer man til at at kunne lide noget, som er enormt kedeligt og gør ondt?

»Det sidder i hovedet. Men det er klart, at det hjælper, når man ved, der er en grund til det. I min erkendelse tænker jeg også – mig der er vant til at tænke og skrive artikler og holde foredrag – at det også er kedeligt. Lege med børn er trættende. Eller se fjernsyn eller gå en tur. Det hele er jo enerverende, men alting kommer an på, under hvilket lys, du ser det. Fandt jeg ud af. Hvor mange gange er du i virkeligheden i den syvende himmel?«

– Har du været i den syvende himmel med det her?

»Ja! Det er helt sikkert. Da jeg kørte ned ad bjerget, var det lige før jeg kunne flyve. Den der smerte, den lykkefølelse.«

Pludselig er der ikke flere grønne pile. Vejen flader ud. Jeg er på toppen af Mont Ventoux. De sidste kilometer havde jeg drømt om bare at lade mig falde af cyklen, hvis jeg nåede op. For at få fred og komme ud af de mange smerter. En kedelig slutning må jeg erkende. For jeg havde i dagene inden planlagt at tænke både store og dybe tanker, når jeg nåede toppen.

»Skulle jeg nogensinde give et råd til nogen, ville det være at leve radikalt, for det gør det meget, meget sjovere. Så bliv meget sund! Du kan altid vende tilbage til at være usund, men så prøv i fire måneder, gå til den og se, hvad der sker. Før prøvede jeg lidt og faldt altid i. Derfor var det måske en gave for mig at få at vide, at nu kunne jeg ikke tåle mere, nu skulle jeg gøre noget.

Min gevinst er, at jeg har det så åbenlyst meget bedre end før. Men lige så vigtigt er, at jeg heller ikke gør noget, som jeg ved er nedbrydende. Jeg tror, det har noget med at blive 60 at gøre. Kroppen begynder at forfalde – og hvis du så oven i købet hjælper til hele tiden.«

Torben Bremann siger ifølge Kornø, at det hele foregår oppe i hovedet, for en muskel kan blive ved. Den kunne sikkert have kørt to bjerge. Den siger ikke nej. Det gør hovedet.

»På samme måde er det faktisk lige meget, om du sejler over et ocean i syv dage eller 23, det sidste døgn er altid et helvede, for så kan du ikke holde det ud længere.«

– Er det højreorienteret eller venstreorienteret at dyrke sport på den måde?

»Det er noget sludder, men du vil nok umiddelbart sige, det er højreorienteret. Det er folk med styr på tingene, klæder sig ordentligt på golfbanen og så videre, mens de venstreorienterede vil sidde nede på Under Uret – hvor jeg også har mit eget glas i øvrigt – og snakke politik.«

Det må være instinktet, der får fødderne ud af klikpedalerne. Jeg står over min cykel og bryder sammen. Hvorfor er der ingen, der hjælper mig? »Tudefjæs« hører jeg pludselig nogen sige. Og med et slag kommer jeg til mig selv igen. Jeg gjorde det sgu. Fem måneders uafbrudt slid er slut.

Han har fået postkort fra folk, han ikke har hørt fra i 25 år - kolleger, venner, familie. Især kvinderne synes, det er flot.

En måned før sagde hans søn, at han ikke gad snakke med ham mere, for det bjerg fyldte det hele. Han begynder at tænke på, hvordan omgivelserne reagerer på hans nye mærkelige måde at leve på, for han har forsaget alt.

»De fleste har syntes, det var interessant, fordi jeg ikke var sportsmand. Overhovedet ikke. På den måde var jeg en nem mand. Men det var også mit problem her til sidst, hvad vil der ske bagefter? Jeg tror ikke, det her er sundt for kroppen. Jeg kan ikke blive ved med at leve som i de seks måneder, men jeg vil tage meget med mig. Maden smager lige så godt, og jeg kan mærke, at hvis jeg spiser noget åndssvagt i to dage, bliver jeg simpelthen træt.«

– Hvad med rusen?

»Jeg drikker ikke rigtigt mere. Der skal to flasker vin til, før jeg bliver beruset, ikke? Trætheden næste dag afholder mig fra at gøre det. Smøger er en daglig kamp, men øl er jeg stort set holdt op med, og det er frivilligt, jeg siger dig det er frivilligt. Det, der sker, når man bliver så sporty, er, at man går mindre ud. Det rammer også noget socialt, det vil jeg ikke udelukke.«

Samme aften skal han til en fødselsdag og har meddelt værten, at han først kommer klokken 21. Han vil ikke sidde dér uden at spise og drikke og forhandler ikke engang med sin kone om det. Så han er blevet mere fanatisk.

Jeg er gammeldags lykkelig hele vejen ned. Jeg nåede toppen. Det lykkedes. Jeg er fuldt ud klar over, at min egen overmodighed er min farligste fjende. Jeg oplever endnu en gang hvor stejlt bjerget er. Ikke en eneste strækning får man hvile, hverken på opturen eller på nedturen. Efter knap en halv time er jeg nede. Det tog tre timer at komme de 22 kilometer op.

»Hvis du har tendenser til indestængthed – dem kender vi jo mange af i journalistfaget – så kan du drikke den ned eller ryge den ned. Der kommer cyklen ind og hjælper i hvert fald mig. Jeg får brændt en masse energi af«.

Han afbryder sig selv. »Det lyder fandeme næsten, som om jeg er blevet frelst. Jeg kan jo ikke leve sådan her, hvis jeg også drikker en flaske rødvin.«

Han kan huske et interview med den polioramte eliterytter Lis Hartel. Hun sagde det var samværet med dyret, der bragte hende op.

»En cykel er på den måde også én, du er sammen med. Man elsker den cykel. Hvorfor går cykelryttere rundt og retter på deres sadel? Én millimeter. Det er ren psykologi. De fleste mennesker har dæmoner at slås med, som ikke bliver mindre med alderen. Du bliver mere bekymret. Dels de slag du har fået, men det er måske også noget genetisk. Derfor er det meget, meget godt at have *noget*, en hest eller en cykel.«

Vi taler med ærefrygt om bjerget. Det er så forfærdeligt et bjerg.

»Når man nærmer sig det, bliver det højere og højere. De sidste seks kilometer er over trægrænsen og fuldstændig nøgne, det skaldede bjerg. Folk kommer fra hele verden for at køre op ad det, og mange kan køre op ad det. Min eneste præstation er, at jeg gjorde det efter så kort tid og med dårlige lunger. Det er utrolig hårdt, for det bliver ved og ved. Der er ikke en meter, hvor det ikke bliver ved.«

JOLA Sigmonds hjernevrid

Oversat af Sara Høyrup / www.texthouse.eu

JOLA Sigmond konstruerer nye opgaver hver uge. Hvis De kan finde de rigtige svar på de nemme og mellemsvære spørgsmål, er Deres intelligens over gennemsnittets.

Nem

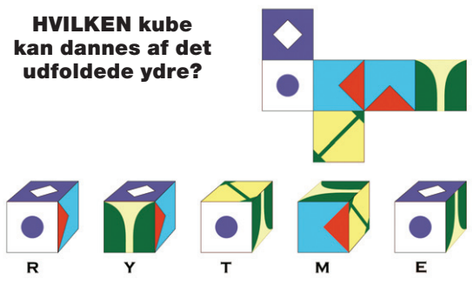
UR forholder sig til TID, som SEKSTANT forholder sig til hvilket af følgende alternativer?

NAVIGATION SOL VIND

VINKEL MADONNA

Mellemsvær 1

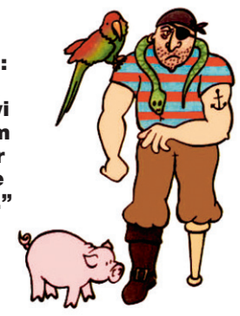
HVILKEN kube kan dannes af det udfoldede ydre?



Mellemsvær 2

EN pirat fortæller: "Jeg har flere kæledyr: papegøjer, slanger og grise. Tilsammen har vi lige så mange øjne som ben. Vi er 11, der lever sammen. Jeg har flere slanger end papegøjer."

HVOR mange husdyr har piraten af hver slags?



Svær

HVIS

OG

HVAD bliver så

A) 15 b) 16 c) 21 d) 24 e) 35

LØSNINGER

Nem: VINKEL

Mellemsvær 1: T

Mellemsvær 2: 2 papegøjer: fire øjne og fire ben, 4 slanger: otte øjne og ingen ben, 4 grise: otte øjne og sekstен ben. Tilsammen med piraten, som har ét øje og ét ben, bliver antallet af væsener 11 og antallet af ben og øjne 21.

Svær: e) 35 Sol-figuren må enten være 5 eller 6. Med 5 som sluttciffer findes løsningen 45x5=225, og med 6 findes løsningen 56x6=336. I den anden ligning må tallet inde i parentesen være 111. Primtalsopdeling af 111 giver 3x37. Den grønne figur er altså 3, den blå cirkelfigur er 5, og drabefiguren er 7. Den eftersøgte multiplikation er altså 5x7=35.

LAY-OUT: ANDREAS PERETTI, KORREKTUR: FLEMMING GERTZ