

# Det nytter



ET MAGASIN FRA LHL NR. 4/2009

«Jeg følte det var skikkelig urettferdig at jeg fikk hjerteinfarkt», sier Thor Haraldsen (61). Han la ut på sykkeltur i Sibir et halvt år etter bypassoperasjon på Feiringklinikken.

## Thor i Sibir

**REHABILITERING**  
Trondheim kommune  
i front

**TUBERKULOSE**  
Nytt LHL-prosjekt  
i Nepal

**HJELP TIL RØYKESLUTT**  
– Gi refusjon på  
legemidler



Bare et halvt år etter at fem blodårer til hjertet var byttet ut på Feiringklinikken satte Thor Haraldsen (61) seg på sykkelen. Men ikke for en helt vanlig sykkeltur: i tre måneder tråkket han og kameratene seg gjennom villmarka i Sibir.

AV LINE TORVIK

**Sykkelentusiast Thor Haraldsen** er kledd i den samme røde collegejakka da vi møter ham, som han hadde på den dagen han fikk nærkontakt med bjørn i Sibirs villmark. På høyre side av jakka er det et stort logomerke med turens tittel: «Sykler med bjørner 2008».

Opprinnelig skulle årstallet vært 2007, men Thor skulle gjennom en del strabaser som gjorde at prosjektet måtte utsettes et helt år.

– Våren 2007 kjente jeg når jeg trente at det var et eller annet merkelig. Jeg følte jeg hadde et kaldt bryst og dro ofte glidelåsen i jakka opp og ned. Jeg ble ikke sterkere av treningen og jeg fikk gradvis mer vondt, sier Thor.

I juni skulle han arrangere et stort sykkelritt.

– De siste ukene før dette hadde jeg veldig vondt. Jeg ringte til legen min og sa at enten måtte jeg få smertestillende, eller så måtte han legge meg inn, sier Thor.

På Ahus fant de ut at han hadde hatt et hjerteinfarkt. Han ble sendt til Ullevål universitetssykehus, der et stent ble ført inn i en av hans blodårer. Men i september kjente han at det begynte å skurre igjen.

– **Jeg følte jeg måtte mase** og oppføre meg som en hypokonder for å bli hørt. En hjertespesialist sa til og med til meg at jeg måtte finne noe annet å klage på, sier Thor.

En fin varm novemberdag sykler han med vinden i mot.

– Jeg kjente virkelig at det skrubbet. Det knøt seg i brystet.

Neste dag ringte Thor til legen og sa at han hadde hørt om Feiringklinikken, og ville henvises dit. I desember kom han inn, og tre tette årer til hjertet ble konstatert. Thor har arvelig klebrige blodplater som fører til åreforkalkning.

– Rådet fra Feiring var å ta en bypassoperasjon. Jeg var midt i julebordsesongen, så jeg ba om ti dager før jeg ble lagt på operasjonsbordet, smiler Thor.

17. desember 2007 åpnes Thors brystkasse, og legene fant ut at to årer på baksiden av hjertet også var tette. Til sammen ble altså fem blodårer byttet ut.

# Med bankende hjerte – og sykkel – i Sibir



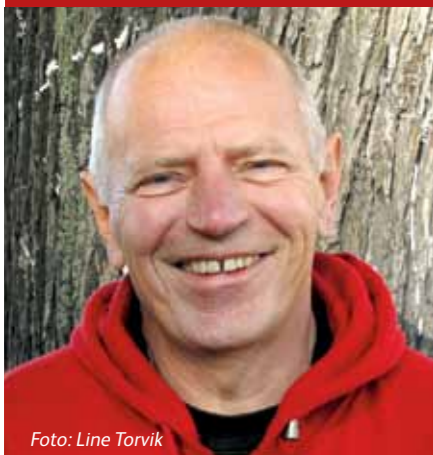


Foto: Line Torvik

### Thor Haraldsen (61)

Etablerte i 1976 den grafiske bedriften Original Offset as som i dag heter Original as og har 15 ansatte. Bedriften har agenturer innen spesialdesignet sportsbekledning for klubber og lag.

Han har store deler av sitt liv vært engasjert på alle plan innenfor sykkelporten, både som aktiv, arrangør, tillitsvalgt i klubb, krets og forbund.

Han har stått bak flere proffritt i Norge på 80-tallet, vært leder av Glåmdal-Nittedal elitelag som løftet norsk sykkelport opp til topp internasjonalt nivå. Han var ideskaper og etablerer av Raumerrittet i 2002, som nå er stor-Oslos største sykkelritt.

Hans sykkelturne i år 2000 fra Oslo til Beijing gjennom Sibir og Mongolia resulterte i både bok og dokumentarfilm. Han er medlem av Travellers' Club.

Før jul kommer boka om denne turen. Deler av inntektene går til LHL.

På nyåret sender TV 2 seks programmer om sykkelturen.



Thors nærkontakt med bjørn. Foto: Thor Haraldsen

– **Jeg spurte ganske raskt** etter operasjonen om jeg kunne dra på sykkelturne til Sibir. Ingen sa ja, men det var ingen som sa nei heller, ler Thor.

Han fulgte ikke en egen rehabiliteringsgruppe på Feiringklinikken, men han hadde et godt samarbeid med overlege for rehabiliteringsavdelingen, Jostein Grimsmo. Thor drev egenrehabilitering gjennom å gå mye og trene på ergometersykkel.

– Etter operasjonen var jeg i elendig form. Det var deprimerende. Jeg orket så lite. Det er den psykiske delen folk trenger hjelp til. Motivasjonen er viktig. Det er mye lettere vei tilbake og komme i form igjen etter en hjerteoperasjon når du har trent på forhånd, sier Thor, som selv er et vandrende, for ikke så si sykkelende, bevis på det.

– Jeg følte det var skikkelig urettferdig at jeg fikk hjerteinfarkt, jeg som har trent i hele mitt liv. Vel har jeg vært festrøyker og nytt livet, men jeg har ikke spist smultringer hver dag for å si det sånn.

Thor Haraldsen begynte med sykling i tenårene, men satte kjøretøyet bort i 10 år. Da han var i slutten av 20-årene, begynte han med konkurransesykling. Siden har han trent mye og regelmessig, sykkel om sommeren og ski om vinteren.

Idéen som nok virker temmelig vanvit-

tig for de fleste av oss, å sykle gjennom i Sibir, kom ikke fra ingenting. Den oppstod på forrige tur, da han syklet fra Oslo til Kina i år 2000. Da syklet han gjennom den sørlige delen av Sibir. Neste gang ville han gjøre noe vanskeligere.

– Jeg gidder ikke å dra der veien er trakkert opp av mange. Når jeg leser at folk har prøvd og ikke kommet gjennom, det er da jeg har lyst til å prøve. Da blir det en kamp om å komme frem, sier Thor.

Han og hans kamerater Arne Blakkisrud og Tom Abrahamsen fant ut at det er maksimalt tre måneder hvor det er «greit» å komme igjennom fra Irkutsk via Yalutsk til Magadan i Sibir og videre til halvøya Kamchatka.

**Den enslige veien** som slynger seg gjennom dette ugjestmilde området ble bygget av gulagfanger. Hundretusener av dem døde under de umenneskelige forholdene de ble utsatt for, derfor heter den Knokkelveien.

De syklet gjennom øde landskap med høye fjelltopper og dype daler, i høyder på 1000–1600 meter over havet.

– På dagtid er det veldig varmt med opptil 35 grader og veiene er som steinrøyser og det blir tungt. Myggplagen er voldsom. På natta er det seks-syv grader. På det nordligste punktet var permafros-

ten bare en halv meter under bakken, sier Thor.

De hadde en følgebil med 300 kilo bagasje og reserveutstyr. De mente de skulle klare 12 mil pr dag, fem dager i uka, siden de på forrige tur hadde tilbakelagt 15 mil seks dager i uka. Men det ble for tøft.

– **Vi gikk på en smell** og lå godt etter skjema allerede etter noen uker. Vi fikk også regnvær og veiene ble leirete og bilen måtte forsere elver, forteller han.

Og tyver finnes det over alt.

– Etter tre uker ble vi robbet. To pass og medisinen min forsvant. Vi fikk ikke dra videre før papirene var i orden. Det ordnet seg etter hvert, men så måtte først den ene, så den andre av de to medsyklistene returnere til Norge. Haraldsen fortsatte som eneste syklist, sammen med følget i bilen.

De overnattet privat, på brannstasjoner, i rester av anleggsbrakker, på pensjonater og skoler. Men hva med bjørnene? Ekspedisjonen bar jo det talende navnet «Sykle med bjørner».

– Bjørnefaren varierte, og vi måtte ta en del forholdsregler fordi vi ikke fikk lov til å ha våpen eller pepperspray. De som var reddest fikk ligge i bilen. Vi så bjørn flere ganger underveis, men først på Kamchatka fikk vi filmet en. Hver dag så vi bjørnespor i veien og der vi campet.

### – Var du redd?

– Det er jeg faktisk ikke sikker på. En dag da jeg gikk litt bort fra de andre, så jeg plutselig en svart bjørn som spiste blåbær, bare femti meter unna. Da kjente jeg at hjertet var i 200, og det surret i hodet: hva var den viktigste bjørneregel? Jo, stå stille. Jeg prøvde å komme meg ned bak en krypfuru. Jeg hadde et lite kamera i lomma på jakka. Bjørnen ser dårlig, men den har svært god luktesans. Jeg tenkte at det var 50-50 sjanse for at bjørnen vil angripe hvis den får farten av meg. Den ser mot meg, men plutselig rykker den andre veien. Det var en spesiell opplevelse. Jeg ble ikke klok på om jeg var redd eller fascinert. Da jeg fikk mobildekning, sendte jeg tekstmelding hjem: «Ny rekord: fra 60 til 200 i puls på 15 sekunder. Nærkontakt med bjørn». Jeg hadde jo hele tiden følt en forpliktelse overfor ekspedisjonens navn, ler Thor.

**Han tok en test** på Feiringklinikken etter hjemkomsten.

– Jeg var i 35 prosent bedre form da jeg kom hjem enn da jeg dro. Nå går jeg bare på blodfortynnende og kolesterolsenkende medisin. Jeg opplevde mer på de månedene enn 10 år ellers. Når en begynner å bli voksen må en føle at en lever. Det var en fin treningsøkt!

### Thors tour i Sibirs villmark

8. juli startet de tre syklistene Thor Haraldsen, Arne Blakkisrud og Tom Abrahamsen fra byen Irkutsk. Med seg hadde de tolk Øyvind Sætre, filmfotograf Maksim Galat, fotograf og følgebilsjåfør Gorm G. Lund. Sistnevnte har også ført i pennen boka om turen.

De syklet langs Baikalsjøen for å sette kursen østover via Yakutsk til kystbyen Magadan. Der de tok fly over til Kamchatka for å sykle fra Petropavlovsk til Ust kamchatsk. Thor tilbakela over 600 mil de tre månedene turen varte