

NYHETER

Sprek Race Across America

Derfor syklet Johnny 663,8 kilometer på 24 timer

➤ Lørdag klokken ti sto Johnny Stausholm på startstreken i det danske sykkelrittet Xtreme Melfar. 24 timer senere hadde han kvalifisert seg til sin store drøm; å sykle Race Across America.

➤ **Lørdag stiller han i Nordsjørittet.**

ÅLGÅRD/DANMARK

Tross mørkbanket kropp etter ett døgn på sykkelsetet, er Stausholm en lett og glad mann. For å kvalifisere seg til Race Across America (RAAM) måtte han sykle 643,7 kilometer. Han nådde målet med en margin på to mil. Nå håper han å krysse USA i 2017.

Men veien har vært lang og smertefull.

–Å sykle betyr alt for meg. Ja, utenom May-Britt, kjæresten min, sier Johnny Stausholm. Han er hjemme på Ålgård en god uke før rittet i Danmark, nipper til kaffien og kikker ut kjøkkenvinduet. For halvannet år siden skrev Aftenbladet historien om hardhausen, som 16. juni i år skulle stille til start i California for sykle RAAM. Et sykkelritt på 4829 kilometer, som skal tilbakelegges innen 12 dager. Men slik går det ikke.

Stausholm var en frisk, sterk mann helt til det smalt på E39 en aprildag i 2001. Han satt i bilen og ble påkjørt bakfra. Farten var lav, men høy nok til at tilværelsen hans ble smadret.

Kort tid etter kollisjonen begynte han å føle seg uvel: Armene dormet bort. Så kom smertene snikende. Etter mange vonde måneder og to nakkeoperasjoner fikk han diagnosen: Alvorlig nakkeskade. Kampen for å vende tilbake har vært - og er - knallhard.

Den uføretrygdede 52-åringen

RAAM

➤ **Sykkelritt** på 4829 km. tvers over USA.

➤ **Fra** California på vestkysten til Maryland på østkysten.

➤ **Man kan** bruke maksimum 12 dager.

➤ **I gjennomsnitt** får en solorytter én times søvn i døgnet.

➤ **Turen** går gjennom 12 stater.

➤ **Syklisterne** skal sykle over 50.000 høydemeter.

sliter fortsatt med hodesmerter. Ofte blir det bare et par timer søvn i døgnet. Nettene må han opp, gå, se tv, prøve å hvile litt på sofaen, før han må opp og strekke seg igjen.

Tross smerter ble syklingen fristet, frihet og mestring. Turene kunne ikke bli lange nok. Han var i kjempeform, gikk ivrig i gang med sponsorjakten for å dekke utgiftene på nærmere 400.000 kroner, som det koster å holde et støtteapparat på 11 personer, leie av to biler, én følgebil, pluss sykkelutstyr og mat.

Nye smerter

–Jeg kjente jo de nye smertene. Å håndhils på folk gjorde så vondt at jeg nesten fikk lyst til å skrike.

Uten å vite årsaken hadde han fått betennelse i hele kroppen. Det medførte store operasjoner i armer og hender. Turen fra California til Maryland ble umulig å gjennomføre.

Nylig ble det konstatert at betennelsen skyldes leddgikt, men drømmen om å sykle RAAM slipper han aldri. Derfor har han sakte, men sikkert karret seg tilbake på sykkel.

–Motivasjonen har aldri vært sterkere enn nå. Uten sykling går formen ned - både fysisk og psykisk. Nå er jeg på vei opp igjen. Og følelsen av å få til noe, kjenne seg sterk og frisk, ja, den er fantastisk. Og nå er han nærmere enn noen-

sinne. Det beinharde sykkelrittet i Danmark har kvalifisert ham både til 2017 og 2018-utgaven av rittet, som går fra California i vest til Maryland i Øst. Men først skal han sykle Nordsjørittet - uten tanke på tidtaking og å prestere.

Tenk positivt

Cecilie Byholt Endresen er psykolog med lang erfaring i å hjelpe idrettsutøvere. Hun sier at for idrettsutøvere som bruker mye tid og energi på idretten sin, representerer sporten ofte en veldig stor del av identitet og selvbylde, og er en arena der man opplever mestring og mening.

–For mange er også sosial tilhørighet sterkt knyttet til idretten. Når dette blir truet, for eksempel ved skade, kan det oppleves kanskje mer alvorlig enn hva vi som

ikke er idrettsutøvere kan se for oss.

–Hvordan håndterer man en skade?

–Et godt utgangspunkt er positiv realisme. Det vil si å gjøre en grundig vurdering av situasjonen og deretter jobbe ut i fra en positiv, men realistisk innstilling. Tenk derfor at du skal bli frisk, sett små delmål, ta seirene og ha et læringsperspektiv på eventuelle tilbakefall. Havner du i en negativ sirkel med depressive tanker, kan det lurt å få hjelp av en utenforstående, gjerne en psykolog eller andre med kompetanse på feltet, sier Byholt Endresen.

Johnny Stausholm vet så altfor godt hva en langvarig skade kan føre til.

ANDERS MINGE

anders.minge@aftenbladet.no



Johnny Stausholm gir seg aldri. Nå håper han å stille i Race Across America i 2017.

FOTO: ANDERS MINGE

Peugeot 208 GT Line

EN BYBIL MED EKSTRA TRØKK

GT LINE

PEUGEOT 208 GT LINE
110 HK AUTOMAT

Kampanjepris **249.900,-**

Inkludert sportspakke, panorama glasstak og klasseledende automat.

Spar: **26.400,-**

Pris er inkl. frakt og leveringskostninger levert Drammen. CO2 utslipp 104 g/km. Drivstofforbruk blandet kjøring 0,45 l/mil. Forbehold om trykkfeil. Bildet er illustrasjonsfoto og utstyr kan avvike.



PEUGEOT



MOTION & EMOTION

Bertel O. Steen

Bertel O. Steen Rogaland, Vassbotnen 9, 4312 Sandnes,
Telefon: 51 70 70 70, www.rogaland.bos.no