



**Gerd von der Lippe**  
Professor i idrettssosiologi  
Høyskolen i Telemark

## Birken – et helsefremmende prosjekt?

Jeg bare *må* bevege meg i naturen. Om sommeren frister padling i «havgabab», om vinteren skitur i oppholdsvær, mens sykkel og fjell-turer er «hærlig» vår og høst. Når godfølelsen sitter i kroppen, topper jeg dagen med en god fiskemiddag med familie eller venner.

Jeg vil her ta med leserne på en reise under Birkebeinerrennet. Løypa som går fra Rena til Lillehammer, er som de fleste kjenner til 54 km lang. Dere skal få høre et knippe fortellinger fra deltakere som er med i Telemarks-bussen. Vi er rundt 35 mannlige og fem kvinnelige skiglade mennesker fra 17 til 70 år. I hvilken grad deltakelse i Birken er helsefremmende, kan selvsagt diskuteres. Mitt utgangspunkt er dette: «Det handler om å få tak i de livgivende kreftene i mennesket og omgivelsene; hva som gir mening, vilje og opplevelse av livskvalitet.» (Fra utkast til doktorgradsstudium i helsefremmende arbeid ved Høyskolen i Telemark.)

Noen av oss må opp grytidlig. Kvinner over 60 år og menn over 65 starter kl 07.00. Det skjer fra Tingstadjordet, ca. 3 km vest for Rena sentrum. De som har merket i sikte, starter fremme i pulja og sloss om å komme raskt ut. Vi som har mål om å gjennomføre løpet med en god «feel», tar stilling bak for å få en myk start. Første del går i stigende terreng gjennom skog til

Skramstadsætra i 640 m o.h. Her får vi tid til å kjenne etter om kroppen er våken. Hjernecellene jobber hardt: Sitter skiene? Er rytmen mellom fraspark og staver bra? Pipler svetten fram på panna? Er det nok med ei trøye? Allerede mot Dølafjellet blir jeg forbigått av unge, spreke mannfolk i Word Cup-løpet. Plutselig stiger en ung kropp opp ved siden av meg med et skøytetak til høyre. Ved neste skøytetak til venstre er han forbi, mens hans prater muntert med sidemannen. Det skjer bare når føret er bra. Er det dårlig, stønner og banner eliteløperne idet de fyker forbi. Stønner, det gjorde også Nils fra Telemark i denne fasen av løpet. Han er rundt 50 år, kraftig og en ivrig jeger. Birken skulle han gå, for det gjorde resten av jaktlaget. Nils startet ut i et forrykende tempo. Han hadde blodsmak i munnen allerede ved Skramstadsætra. Med mottoet: Ikke kjenn etter, gikk han som en mann med mål om ny personlig rekord. Det gav ham både mening og inspirasjon til å fortsette. Etter 15 km på Dambua hev han i seg drikke og kjeks, tørket vekk svetten fra panna og solbrillene. Trykket i hodet lettet et øyeblikk i oppoverbakkene mot Rautfjellet. Hadde han ikke fått hvile beina nedover mot Kvarstaddammen, hadde han vært ille ute. Der ble han imidlertid stoppet av et tv-team til et intervju. I busen hjemover kunne han ikke fortelle hva han hadde sagt. Da de spurte hva han het, svarte han: «Husker ikke.» I stigningen mot Midtfjellet ble han nok en gang stoppet. Nå var det av en representant for Røde Kors. Hans jobb var å sile ut de som var for slitne til å fort-

sette. På spørsmål om hva han het, stønnet Nils: «Det spørsmålet har jeg fått før i dag. Og det er det dummeste jeg har hørt.» Da fikk han til svar at han måtte komme seg ut av løypa med én gang. Men Nils ble stående fjellstøtt som i et telemarknedslag mens han pekte på skituppene: Der stod navnet hans. Og vår Røde Kors-mann var fornøyd. Telemarkingen kom i mål, viljesterk og på ny rekord, men hvit i ansiktet av salt fra svetten på hans bare hud. Han har aldri deltatt i Birken siden. Det har de fleste av oss i busen. Vi er nesten som et lag. Når gutta med merke i øyekroken fyker forbi oss, kommer de med oppmuntrende rop om hvor bra vi går. For de av oss som ikke har trent armstyrke eller staking, er nesten den lille stigningen mot Sjursjøen den verste. Under den siste mila teller vi hver kilometer. Da virker det langt til mål, spesielt hvis en arm ikke fungerer. Når lyden fra speakerstemmen fra målområdet når oss, er det som en himmelsk symfoni. Da tar kroppen inn de beste minnene fra turen. Glemte er Nils' hodebank og nabo Arnes atrieflimmer. For vi er alle i mål med senkede skuldre. Det gir både mening og livskvalitet for de fleste av oss.

### I neste nummer:

- Nobelprisen
- Fengselsmedisin
- Kampen mot hiv, malaria og tuberkulose
- Helse hos lesbiske
- Immunrekonstitusjons-syndrom
- Subaraknoidalblødning