



**Jan Frank Chrisitansen (53), kom utan mèn frå sykkelferda si. Han var innom alle fylka på den 4.125 kilometer lange turen, der han også var lengst vest, sør, nord og aust i landet vårt.**

***Å sykla 4.125 kilometer gjennom Noreg på 33 dagar var ein større mental enn fysisk utfordring. Det er konklusjonen til den mangfaldige uskedelingen og AFA-sjefen Jan Frank Christiansen (53) som har***

### ***utropt seg sjølv til landets første offisielle fylkessyklist etter å ha vore innom alle fylka på si originale ferd.***

Den gjekk heilt som planlagt med omsyn til tidsramma, men ikkje overraskande var det særst mange hinder undervegs.

Jan Frank har i tillegg til å vitja alle fylka vore lengst vest, sør, nord og aust i landet vårt (Vardetangen i Austrheim, Lindesnes, Nordkapp og Kibergodden).

Hvis du sykklar like langt som han mot søraust, endar du ein stad i Egypt. Ei anna samanlikning som set prestasjonen i perspektiv: Det er 2.700 kilometer direkte frå Lindesnes til Nordkapp, men distansen avheng sjølvst av valet av rute.

Gjennomsnittleg dagsprestasjon vart 125 kilometer og 200 kilometer var dagsrekorden. Han låg i telt halvparten av nettene.

#### ***Mange hinder vart overvunne***

Jan Frank opplevde mykje motvind, kaldt regn og ditto vind, tett tåke, problem med beina og sykkelen og myriader av mygg. Jamvel svelt kjende han i strok der det var langt mellom butikkane og bensinstasjonane.

- Kva var det med beina og sykkelen?

- I Trondheimsområdet kom den største krisa. Det var ein gamal kneskade som gjekk opp samstundes som vrista på det andre beinet hovna opp. Og sykkelen måtte eg trilla to mil då forskjellige delar braut saman.

- Var du nær ved å gje opp?

- Eg vart ramma av eit visst mismot, men vurderte slett ikkje å gje meg.

Under heile ferda sa eg til meg sjølv: Klarar du deg i dag, klarar du deg i morgon. Eg hadde trent grundig på korleis eg skulle møte og mestra negative tankar. I tankane låg eg på eitt vis ein dag foran skjemaet.

Vitjingar på apotek og sykkelverkstader hjalp meg vidare. Og kanskje ikkje berre det. Det positive eg opplevde i denne samanhengen var for ekstremt til å vera tilfeldig. Til dømes braut sykkelen saman berre 100 meter etter at eg hadde stana for å ta eit bilete av ein sykkelverkstad. Då var det greitt å tusla attende til verkstaden.

- Så du meiner at ei høgare makt greip inn med eit lite under?

- Heile vår eksistens er eit under, i det minste underleg, svarar filosofen Jan Frank.

- Bad du mange gonger undervegs?

- Nei, men Gunnar Kjærland ba for meg to gongar om dagen.

- Kva med dei tre hjartefarkta du har hatt?

- Hjarta fungerte fint, men eg kjende at det gjekk ei grense....

#### ***Følgebil under Folgefonna***

Starten var frå Sløvåg i Sogn ein søndagsmorgon etter at Jan Frank hadde vore med på eit bryllup om natta. 33 dagar seinare hadde han hurtigrutebillett med avgang frå Vardø. Dei første dagane på tohjulingen var naturleg nok ei utfordring sjølv om Jan Frank hadde sete 100 dagar på ergometersykkelen på førehand.

Han sykla ut av Kvinnherad gjennom Folgefonntunellen. Syklisten hadde følgebil, for det hadde han lova vegstyresmaktene.

Jan Frank hadde aldri truidd at det var så mange bakkar i landet som dei han opplevde under sykkelferda. Mest oppover (men også tilsvarande ned) gjekk det i Nordland. Oppstiginga til Dovreplatået var ikkje så dramatisk, fordi den gjekk gradvis.

- Men då det var som brattast, tenkte eg at det i grunnen var ei investering. Eg visste at eg ville få belønninga då det bar utover att, seier Jan Frank.

- Hadde du dramatiske opplevingar av noko slag?

- Nei, men eg kom over skremmende mange dyr som var ihjelkøyrd – til dømes lam og grevlingar. På Dovre måtte eg slå i hjel eit skada lam med ein stein. Det var inga god oppleving. Ville dyr såg eg ikkje, men eg såg ørn, kvalar – og sjølvst mange reinsdyr.

Jan Frank Christiansen har hatt eit av sitt livs største eventyr.

- Oppgåva var fristande blant anna fordi ho verka uoverkommeleg. Men vi tobeinte skapningar her eit utruleg potensiale og evne til å vekse med oppgåvene, seier uskedelingen.

#### ***Av Ola Matti Mathisen***