

Sykkel ^{på}



Test av
RYGGSEKKER

**Bli sterk
i beina**

På tur med
tenåringen



Syklistene 60 år ○ Med hund på sykkelen ○ Sykling gir klimagevinst
Flotte ruter i Norge ○ Ikke hjelmpåbud nå ○ Hushovd med sykkelbok
Dagsturer i fjellet ○ Ny mekkebok ○ Bag med hjul ○ Torbjørn Færøvik



KONTAKTSKAPENDE. Harald Zahl blir ofte stoppet av folk som er nysgjerrige på sykkelen hans.

Bedre helse på tre hjul

Harald Zahl (47) var avhengig av jevnlig behandling hos fysioterapeut. Helt til han oppdaget sykkelen.

TEKST OG FOTO: LARS ERIK SIRÅ

Asykle er et skikkelig kick. Sykling er morsomt og nå trener jeg mye mer enn jeg ellers ville gjort. Samtidig opplever man mye når man sykler, sier frilansskribent og utreder Harald Zahl fra Oslo.

Zahl er født med cerebral parese. Rygg-søylen hans er litt buet og det oppstår fort belastningsskader dersom han ikke er nøye med treninga. Regelmessige besøk hos fysioterapeut helt siden han var to-tre år gammel har vært nødvendig for å holde sykdommen i

sjakk. Under et opphold på Sunnaas sykehus for noen få år siden sa en fysioterapeut at han måtte trene enda mer resten av livet på grunn av slitasjeskader.

– Da tenkte jeg at jeg må gjøre noe gøy. Jeg orket ikke synet av en fysioterapeut eller en treningsbenk.

Som tenkt, så gjort. Zahl og fysioterapeuten søkte på internett etter alternativer til fysioterapi, og han skjønte straks at livet kom til å ta en ny retning da han oppdaget liggesykkelen med tre hjul, på fagspråket kalt trike.

Dyr investering, men god butikk

Hjelpemiddelsentralen i Oslo innvilget søknaden. Modellen hans, Kettwiesel, er sykkelens Rolls Royce. Den er bygget i titanium for å få lav vekt og kostet over 100 000 kroner med alle tilpasninger. Nå sykler han om lag 2500 kilometer i året og bruker ikke lenger fysioterapeut for anslagsvis 30 000 kroner

årlig slik han gjorde før. Dermed er investeringen tjent inn på tre-fire år.

Zahl fikk sin sykkel da han var godt over 40 år. Før fikk man støtte til sykler for å komme seg rundt i nærområdet der man bodde uansett alder. Nå må du være under 26 år for å kunne få slik støtte.

– Det er en uklok måte å spare penger på. Jeg håper jeg kan være en spydspiss som gjør at man opphever 26-årsgrensen.

Vil ha bedre sykkelveier

Harald ønsker seg bedre sykkelveier. For å få politikerne på banen tror han at vi må få fram gode tall på helseeffektene av at folk sykler.

– Samfunnet kan spare penger på helsebudsjettet hvis flere sykler. Men sykkelveinettet må være der før folk begynner å sykle.

I år skal Harald på sykkelstur i Moseldalen. Det er god behandling, både fysisk og mentalt. ●