

Tommy Jeppsson



Mannen som slutade sova

På en middag i ett gammalt dragigt slott i Skottland för några år sedan hamnade jag bredvid en engelsman som försökte sluta sova. Det var en rätt udda, lite väderbiten existens i skrynklig kavaj och färör runt de mörka ögonhålorna. Han påminde en del om det gamla slottet vi satt i, faktiskt.

Mannen var numera pensionär men hade arbetat som radioproducent tidiga morgnar och när arbetet var slut gick han hem och sov. Mitt på dagen. Han hann inte med så mycket annat i livet. Och det tyckte han var synd för han hade en hel rad märkliga hobbies, varav golf var den största passionen.

Det var för att hinna med golfen som han för 25 år sedan hade beslutat sig för att sluta sova. Han började med att hoppa över tuppluren mitt på dagen. Det gick bra. Han la sig vid midnatt och klev upp klockan 4 på morgonen. Han klarade sig på fyra timmars sömn.

Efter en tid försökte han dra ned det först till tre timmars sömn, sedan till två. Men två var inte tillräckligt. Han fick gå upp till tre igen. Nu hade han hittat en bra balans på fyra timmar per natt. Jag var djupt imponerad. Själv kan jag inte minnas när jag senast vaknade och var utsövd.

Vi kom att prata om evolutionen, den som George W. Bush är skeptisk till. Mannen sa att om vi pressar ned sömnkonsumtionen till ett minimum så kanske vi i framtiden slipper slösa bort en tredjedel av våra liv på att ligga i sängen. Det är så arter utvecklas. Jag menade att det tog ju 150 miljoner år för en Coelophysis att förvandlas till en flygande Archaeopteryx, och att det nog var lite optimistiskt att tro att man kunde rationalisera bort människans sömnbehov under en mansålder. Men om alla människor började ransonera sömnen nu så skulle vi kanske se resultat om en 10 miljoner år, så där.

Det är en befriande tanke – att man kan förlänga dygnet med ytterligare 4–6 timmar.

Då skulle man äntligen ha tid att träna på det där lobb-

slaget som så ofta slutar i bunkern på andra sidan green.

Kruxet är väl att inläringen av processer är beroende av den drömriska sömn som brukar kallas REM-sömn. Har man tränat på något, och gjort det bra, så ska man försöka unna sig en god natts sömn. Det är en förutsättning för att bli bättre, menar sömnforskarna. (Det är också en tillfredsställande tanke: Att man kan sova samtidigt som man blir bättre på att slå lobbar. Och ju skönare man sover, desto bättre blir man.)

Om sådant talade vi tills jag blev tvungen att besöka herrummet mellan middag och kaffe. Det var där jag kom att tänka på att fyratimmarsnätter nästan är ett måste för att en arbetande människa ska hinna med golf i dag. En golfgrunda tar i dag 5,5 timmar i anspråk. Och det verkar inte finnas något som kan förändra detta förbannade tillstånd. Det verkar vara troligare att evolutionen rationaliserar bort vårt sömnbehov än att en svensk golfspelare ska spela 18 golfhål på 4 timmar.



Callaway FT-3 – en av de klubbor som hjälper dig sluta slösa.

Men det fick jag aldrig tillfälle att säga till mannen som försökte sluta sova.

För när jag kom tillbaka till rummet hade han somnat i en fätölj.

Välkommen till ett nytt nummer av Golf Digest: Nu, när tiden tryter, är det svårt att få utrymme att träna. Dessbättre behövs det inte – i den här numret visar vi hur du kan bota slicen bara genom att hosta upp 3 000 kronor för en ny modern draw-driver. Det som tidigare tog årtal av träning att bli av med kan du nu göra dig av med på en lunchrast i en väl sorterad golfshop. Bläddra fram till sidan 46 och säg farväl till slicen – för gott!

Tommy Jeppsson, chefredaktör

Mejla chefredaktören på tommy.jeppsson@golfdigest.se

3 saker

som gör hösten högst uthärdlig:

- 1. RedaktionsMästerskapet**, i Västervik/Åtvidaberg i september. Om det är någon tävling vi på den här tidningen vill vinna så är det den här.
- 2. Turnberry**, två vinnare i Golf Digest 3 Trophy kommer att få åka med oss dit i oktober...
- 3. Old Course Hotel**, i St Andrews... och två andra åker med oss dit.

Efterlyst

Jag hann spela två rundor med mina nya, skraddarsyddas klubbor – sedan stal någon dem ur bagageutrymmet på bilen. Om du skulle se någon bära omkring på en svart Izzo-bag med Golf Digest-brodyr, innehållande ett set TaylorMade rac LT, en Rescue-hybrid samt en TaylorMade r5-driver kan du väl slå en signal! Puttern var en Odyssey White Hot med Arnold Palmer-signatur.

Klubborna var förlängda två tum – och det enda som skänker tröst just nu är förhoppningen om att tjuven är 1,55 meter lång.