



Lasse Berget har rast ned i vekt de siste årene. Så mye at han i går kunne delta i Oslos bratteste. FOTO: MONICA STRØMDAHL

Lasse Berget (45) stusset over legens fokus. Så tok han grep. I går løp han Oslos bratteste.

Ble kvitt 80 kilo, da ble det mulig å løpe opp Oslos bratteste bakker

FRIIDRETT

METTE BUGGE
MONICA STRØMDAHL (foto)

Lasse Berget (45) var senge-liggende på grunn av overvekt. Nå er han 80 kilo lettere og gjør noe han trodde skulle være umulig

Legen trodde at han var deprimert. Han stusset over at legen aldri ga ham beskjed om å slanke seg.

– Det var aldri snakk om vekten min, at jeg var for tung, sier Berget.

Han veide 175 kg. Nå har han gått ned 80 kg uten operasjon, 66 kg av dem det første året.

Lørdag kom 45-åringen fra Hurum til topps på Tryvann for tredje gang, etter deltagelse i motbakkeløpet Oslos Bratteste. Blant de drøye 3000 løpere var det mange som skled helt utmattet over målstreken og bare la seg rett ned.

– Jeg var også helt utkjørt da jeg kom til toppen og så ingen ting, sier Berget.

Han gjennomførte noe som var utenkelig for tre år siden.

– Det var nøyaktig denne helgen her, på høsten i 2015, at jeg bestemte meg for å gjøre noe med alle kiloene. Jeg var ikke bare

tung, men altfor tung, sier han.

Berget hadde mistet gnisten og lå ofte i sengen fordi kroppen ikke orket. Han hadde est ut over tid og mistet kontrollen. Det var ikke vanskelig å forstå at det ville gå rett vest dersom han ikke foretok seg noe. Livsstilsendring ble svaret.

Mye forsvant det første året

Det første året gikk han ned 66 kilo. Han markerte det ved å stille opp i Oslos Bratteste i 2016. En utfordring for en mann som i mesteparten av livet aldri hadde trent, men som begynte med det da han bestemte seg for et lettere liv.

Han kom seg opp bakken ved å gå og løpe, og var svært stolt etterpå.

Vel 36 minutter var en fin tid, men allerede i fjor hadde han forbedret seg med tre minutter. Men da hadde han også tatt av ytterligere 10–11 kilo. Han følte seg pigg og opplagt, og hadde overskudd til å øke farten oppover.

Denne gangen kom han inn på 33,35 minutter, ti sekunder dårligere enn i fjor. Så var det også litt mer gjørmete underlag.

Kona Hanne og barna Stine (6) og Synne (3) var en fin heiajeng.

Kona er sjeleglad for at mannen klarte å snu en dårlig trend.

fakta

Oslos bratteste

- ▶ Går fra Sørkedalen til Tryvannstårnet.
- ▶ Motbakkeløp er på 2700 meter med 407 meter stigning.
- ▶ Ble arrangert for 10 gang.
- ▶ 3850 deltagere fra 27 nasjoner var påmeldt.
- ▶ Aldersspennet var nesten 80 år fra yngste til eldste deltager.
- ▶ Sindre Buraas (14:21) og Lucia Philipp (17:16) har rekordene i Oslos Bratteste.
- ▶ Mange har løpet som sin første idrettskonkurranse og måler seg kun mot seg selv.
- ▶ Vinner av dameklassen ble Helene Marie Fossholm (18.31). Herreklassen ble vunnet av Johan Bugge (14.24)
- ▶ Se flere bilder fra motbakkefesten på aftenposten.no/sport



Mat og drikke ble det altfor mye av, spesielt på ferie. For Lasse Berget var det naturlig. Den utgaven av Lasse Berget som løp opp til Tryvann i går var en helt annen. FOTO: PRIVAT

FOTBALL

Er blitt enige med sine spillere

Landslagskonflikten i Danmark er over etter at Dansk Boldspil-Union (DBU) og spillerne ble enige om en ny avtale som løper til 2024. Det bekrefter Danmarks Fotballforbund (DBU) i går.

Konflikten rundt en ny landslagsavtale førte til at en gjeng med amatører spilte en privatlandskamp mot Slovakia i september. Spillerforeningen og DBU ble så enige om en ny midlertidig avtale som gjorde at oppgjøret mot Wales i nasjonsligaen kunne gjennomføres. (NTB)



Thea Mørk i kampen mot Frankrike i går. FOTO: VIDAR RUUD

HÅNDBALL

En Mørk er i rute til EM

Nora Mørk er i tidsnød for å rekke håndball-EM, men tvillingsøsteren Thea (27) nærmer seg med stor fart. I går ble det 22-22 mot Frankrike.

Norge-Frankrike 22-22

Veronica Kristiansen utlignet på et langskudd med kampens siste skudd.

Mørk var sentral i 1.-omgangen på vei mot 14-9-ledelse ved pause. Hun opptrådte frekt og tøft i forkant av flere av sine scoringer.

Norge eksperimenterte mye som ledd i EM-forberedelsene, men det var i perioder veldig tamme saker – begge veier – i 2.-omgangen.

Camilla Herrem ble mamma i sommer, og det er uklart hvor aktuell hun egentlig er for EM. Akkurat nå står trolig Mørk og Sanna Solberg først i køen for å ta de to plassene på venstrekanten.

Og skal man unna noen å spille et seniormesterskap, må det være Thea Mørk. Hennes skadehistorie kan sende frysninger nedover ryggen på de fleste: Tre korsbåndoperasjoner (knær) og gjentagende problemer med en skulder. Den ble operert i fjor.

– Jeg jobber så hardt jeg kan og håper på å komme med. Å spille et mesterskap vil være veldig spesielt, sier Mørk til NTB.

Alle skadene gjør at Mørk sammenlagt har mistet over fire sesonger siden hun var 16-åring.

Tidlig i november offentliggjøres EM-troppen. (NTB)

– Han hadde dårlige matvaner, og rørte seg omtrent ikke. Men det funket ikke å si noe. Det var han som måtte bestemme seg.

80 kg er borte vekk

Da Berget kom i mål på helgens utgave av Oslos Bratteste, sammen med deltagere fra 27 nasjoner, likte han det han opplevde på denne realitysjekken.

Han har tatt av 80 kg, og selv om vekten varierer litt mellom 95 og 98 kg, er han der han vil være.

Berget har funnet seg selv og fått tilbake kroppen han en gang hadde i yngre år.

Han har startet løpegruppe der han bor, og er også blitt kostholdsveileder.

– Det er så viktig å hjelpe andre til å få til å gå ned i vekt og fortelle at det ikke er noe hokus pokus, sier tobarnsfaren. Nå har han satt seg nye mål.

– Jeg søker jobb som deltidsbrannmann. Det hadde ikke mange trodd for tre år siden. Da ville det vært fysisk umulig. Det er strenge opptakskrav i den bransjen.

Berget har skaffet seg utdanning på dette med kostholdsveiledning. Men de viktigste er at han har egen erfaring. Berget vet hvor tyngende det er å være i den vekt-klassen han var i.