

## LOKAL SPORT

**Romerikes Forrest Gump**

Av PER MORTEN SØDAL

22. oktober 2014, kl. 17:07 ▾

I 2012 veide Frode Lein (46) 97 kilo og var helt utrent. Nylig fullførte hakadølen som eneste nordmann et 250 kilometer langt løp i Chile.





«KORPULENT»: Slik så Frode Lein ut før han startet livsstilsendringen i 2012.

---

DEL

ANNONSE

f

...

---

ANNONSE

Med daglige etapper på over fem mil slet Lein seg gjennom blodslitet Atacama Crossing i chilensk ørken tidligere denne måneden. Dette står i skarp kontrast til den 179 centimeter høye Leins liv så sent som i 2012.

– Jeg var utrent og veide 97 kilo og ledet et børsnotert selskap hvor det ble mye reiser, gode middager og en del «attåt». Den ene datteren min brukte ordboka for å finne en høflig måte å si at jeg var tjukk på. Hun kalte meg «korpulent». Siden den gang har jeg uten avvik trent målrettet og systematisk. Lange løp er blitt min hobby og lidenskap, sier 46-åringen som til daglig er kontorsjef i Nav.

Mange av løpehistoriene til karen som nå er rundt 65 kilo, har svært mye av Forrest Gump i seg – rollefiguren i Tom Hanks skikkelse som bare løp og løp.

– Jeg startet i februar 2012 med å gå på ski. Teknikken var imidlertid så elendig at jeg begynte å løpe mellom sporene i stedet. Da snøen forsvant løp jeg i Romeriksåsene. En dag havnet jeg i en slags transe. Plutselig sto det Nannestad og Gjerdrum på skiltene. Nå kan jeg teste et par løpesko og så plutselig er jeg på Norefjell, forteller hakadølen.

## På villspor

46-åringen mener livsstilsomleggingen ikke er et offer. Han har kuttet helt ut alkohol og blitt vegetarianer.

– På den måten restituerer kroppen seg raskere. Jeg er ofte ute og løper flere mil i Romeriksåsene før både fuglene og familie står opp. Men Wivi, konen min, har måttet hente meg noen ganger. Da jeg løp til Norefjell hadde jeg ikke med hodelykt for veien tilbake. Da jeg ringte, sa jeg at jeg var i Hønefoss. Da jeg hadde lurt henne dit, sa jeg at hun nok måtte kjøre en godt stykke til. Da hun fant meg ble det en del hoderysting.

– *Mange vil vel karakterisere dette som galskap. Hva synes du selv?*

– Tja, det ligger kanskje noe i det. Men det er mye mer lidenskap. Selve løpene er imidlertid under svært kontrollerte former. Deltakerne er idrettsutøvere som må vise til tidligere prestasjoner på maraton eller tilsvarende løp og kunne legge fram ferske legeattester. De fleste har trent i flere år for å delta. I tillegg er det maksimumstider på kontrollpunktene. Galskap er når utøvere møter opp som om de er Rambo og med en god tid på gatemaraton, men forstår ikke hvorfor de skal ha med elektrolytter og saltsticks.

## Store sko

Med føtter så hovne at han ikke kunne ta av seg de sandfylte skoene – som attpåtil var halvannen størrelse for store – ble 46-åringen nummer 31 av 163 deltakere i Atacama Crossing. Han mener opphovningen som gjorde at han måtte gå deler av en lang etappe, kostet ham over ti plasseringer. Ved målgang hadde han – i opp mot 3.500 meters høyde – tilbakelagt rundt 50 kilometer hver dag med temperaturer fra over 40 varmegrader til rundt frysepunktet.

Som om ikke det var nok, ramlet Lein også ned i et fossefall underveis.

– Jeg fikk et hovent kne, blå albue og forstuet tommel. Men det viktigste da var at jeg fikk tak i capsen min igjen. Uten den kunne jeg ikke fortsatt, siden jeg har såpass lite hår og sola stekte. Høyden gikk greit, men varmen og utfordringen med væskebalansen gjorde at føttene hovnet opp mer enn først antatt.

Selv beskriver han eventyret slik:

– Løp i tre-fire timer i 43 grader på et underlag som minner om frossen brokkoli, med en seks til ti kilos sekk og et par liter vann, midt i en hvit saltørken hvor du ikke ser noen andre. Du gulper og spyr opp drikke som du er dritt lei smaken av, men er avhengig av å drikke hvert tiende minutt for å overleve. Topp dette med å være en sunnmøring, som i tillegg har betalt 40.-50.000 kroner for å delta, så kommer du kanskje til denne konklusjonen:

«Det sies at enhver idiot kan løpe maraton, men det skal en spesiell idiot til for å løpe slike

ørkenløp».

## Ekspert

NAV-kontorsjefen løp sitt første ørkenløp i fjor. Da var han i Gobi-ørkenen i Mongolia. I mars neste år skal han til Sahara, før han faktisk også skal gjennom samme distanse i Antarktis i 2016.

– Det store målet er et løp i Yukon, Canada som er 512 kilometer langt. Det har kun ett sjekkpunkt, men det kreves at to løper sammen. Jeg er på jakt etter en lagkamerat.

Ultraløp-miljøet beskriver han som svært tett hvor folk hjelper hverandre.

– Samholdet under konkurranser er ekstremt godt. Tar jeg igjen en løper, spør jeg han hvordan han har det. Er han i problemer så hjelper jeg ham videre. Er man eksempelvis tom for vann, så deler man.

46-åringen forteller at kompetansen hans også har vakt interesse hos deltakere fra de sørkoreanske spesialstyrkene.

– De skjønner ikke hvordan jeg får sekken min så lett. De er utstyrt med enda lettere sekker enn det jeg bruker. Likevel ble den halvannen kilo tyngre, for de skjønte ikke hvordan de kunne redusere vekten på det som er obligatorisk å ha med seg. Jeg leser enormt mye om slike ting og føler jeg er blitt ekspert. I tillegg studerer jeg løpsteknikk for å løpe mest mulig energisparende.

For Lein tar ikke akkurat spesielt lett på planleggingen til et slikt løp.

– Hva gjør man hvis man går tom for toalettpapir i en ørken hvor det ikke finnes noe annet enn sand og stein? I Chile var det en som gikk tom for solkrem. Han luktet rett og slett så mye bacon at vi andre ble sultne.

Den Hakadal-bosatte sunnmøringen er dog bestemt på at livsomleggingen ikke var økonomisk motivert. Forbruker er minst like høyt som tidligere.

– Jeg har jo kjøpt og prøvd haugevis av sko for å finne ut hva som passer til forskjellige forhold. Og jeg har sju-åtte forskjellige ryggsekker som brukes til løp. Og reisene til disse turene er jo heller ikke spesielt billige.

Men Forrest Gump-stempelet ser han at det er vanskelig å komme unna.

– Jeg har hørt det før. Jeg får bare ta den!



LØP, FRODE, LØP: Frode Lein kom seg gjennom sitt andre flerdagers ørkenmaraton i Chile tidligere denne måneden. Hakadølen som for snaut tre år siden var overvektig er nå blitt en løpsmaskin. Nå drømmer han om å delta i et dobbelt så langt løp. Alle foto: Privat



HOLDT PÅ HATTEN: Frode Lein ramlet ut i et fossefall under løpet. Her har han litt bedre kontroll.



TAR PÅ: Slik så foten til Lein ut. Hevelsen tilsvarte mer enn halvannen skostørrelse.



## Lignende saker

## FAKTA

24. oktober 2014, kl. 16:13

---

Les mer om: [Lokal sport](#)

### Skriv kommentar

---

## Flere saker

---

---

[Tips redaksjonen](#) • [Send oss din video](#) • [Kontakt kundesenteret](#) • [Abonnere](#) •  
[Sett inn annonse](#) •

Postadresse: Postboks 235, 2001 Lillestrøm. Besøk: Roseveien 1, Kjeller. Telefon til sentralbordet: 63 80 50  
50. Tipstelefon: 63 80 00 00 •

Ansvarlig redaktør: Magne Storedal • [Personvernpolicy / Informasjonskapsler](#) •  
[Redaktørplakaten](#) • [PFU](#) •

rb.no lagres regelmessig av Nasjonalbiblioteket. Nettsiden vil bli gjort tilgjengelig som kildemateriale for  
forskning og dokumentasjon •

ROMERIKES BLAD COPYRIGHT © 2014