

SPORT OG FRITID

I det lange løp

I STEGET: For Jon Harald Berge har ultraløp blitt en livsstil.

FOTO: MAGNUS KNUTSEN BJØRKE

SPORT OG FRITID: Jon Harald Berge (40) har løpt nesten 250 kilometer i løpet av 24 timer. Det er norsk rekord.

MARTINE RØISELAND
MARTINE.RØISELAND@FINANSAVISEN.NO

JOHN FULLER
JOHN.FULLER@FINANSAVISEN.NO

– Det begynte egentlig med at jeg skulle løpe fra Drammen til hytta i Sogn, men jeg kom aldri lenger enn til Geilo. Da måtte jeg gi meg, sier Jon Harald Berge fra Drammen.

Han er en av Norges fremste ultraløpere. I VM i Seoul i fjor satte han ny norsk rekord i 24-timersløp. I løpet av ett døgn løp han 249,361 kilometer. Det holdt til en syvende plass i mesterskapet.

246 km

Det siste store løpet han deltok i var Spartathlon i Hellas. Det historiske ultramarathonløpet går over en distanse på 246 kilometer og må være blant verdens tøffeste løp. Av 320 startende kom bare 133 til mål, og av disse endte Berge på en sterk tredjeplass i konkurranse med verdens beste løpere. Sluttiden lød på 25:09:38. I 2010 kommer han ikke til å stille til start.

– Jeg vil nok løpe Spartathlon igjen, men ikke til neste år. Jeg bør ikke løpe mer enn to så lange løp i sesongen.

Neste sesong starter i Skövde i Sverige i mars med 6-timersløp. Det

er mest for trening, og det store målet er VM 24 timer i Brive, Frankrike i mai.

– Målet er å bryte 250 km-grensen og deretter ta den nordiske rekorden på 261 km, sier Berge, som deltok i sitt første ultraløp så sent som i 2006.

Trening

Berge trener sikkert mer enn gjennomsnittet, men ikke ekstremt mye.

– Jeg tipper jeg trener omtrent 12 timer i uken i årsgjennomsnitt, sier han

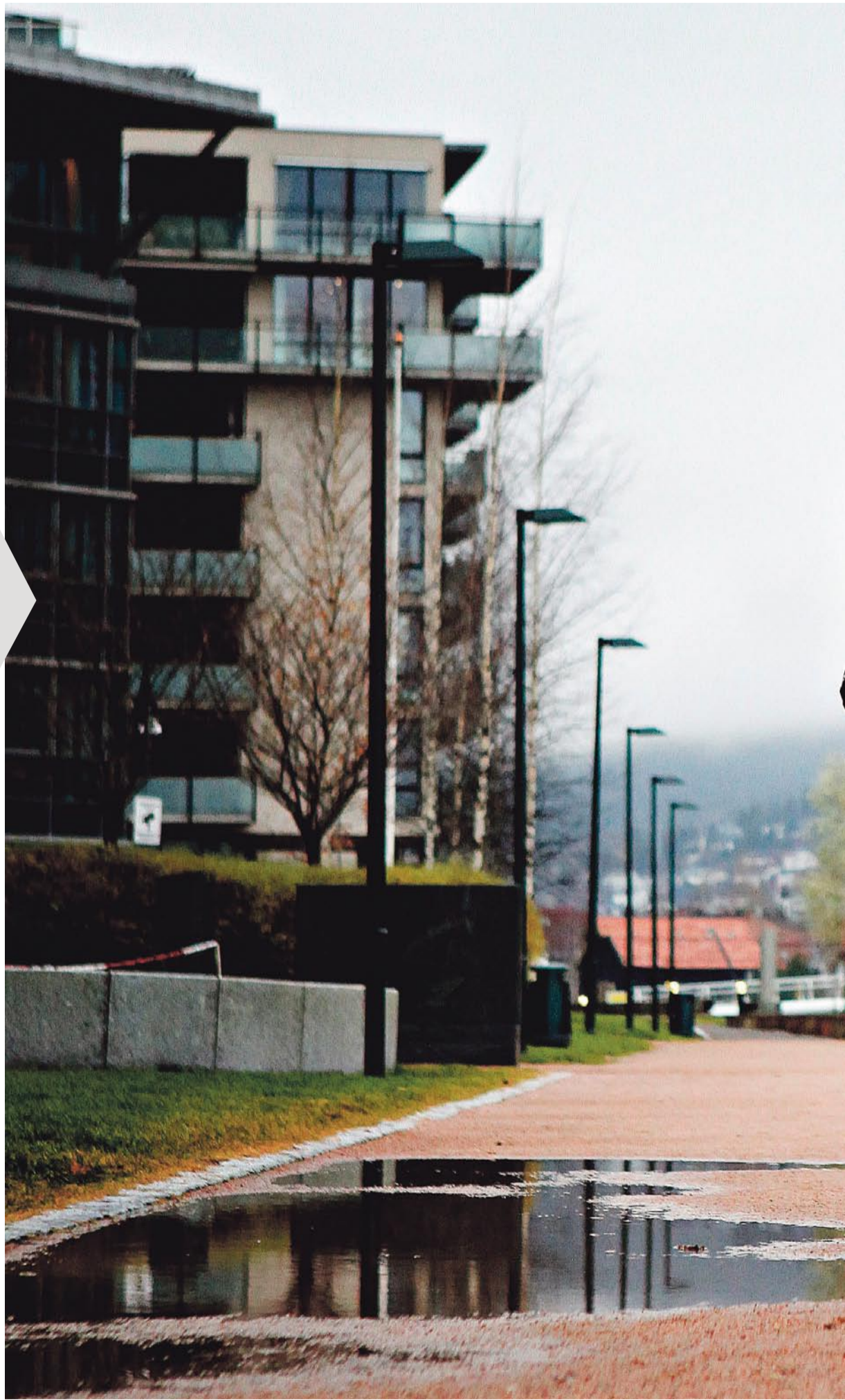
I tillegg til løping, trener han rulleski om sommeren og langrenn om vinteren. Svømming og sykling er også med på å variere treningen.

Han løper aldri like langt på trening som han gjør i konkurranser. Det tar for lang tid å restituere kroppen etter så lange løp. Han prøver å ta en treningstur på 6-8 timer hver 4-6 uke, men de fleste treningsøktene er kortere. Med familie og tre barn kan det også bli en utfordring å få tid til å trene, og det hender Berge er å se løpende rundt på nattestid.

– Det hender jeg stikker ut i ellevetiden, men det er mest for å få tid nok til treningsmengden, sier han.

» Målet er å bryte 250 km-grensen og deretter ta den nordiske rekorden på 261 km

JON HARALD BERGE



Løp til jobben

Ultraløperen er utdannet dataingeniør og har tidligere jobbet i blant annet Software Innovations. Nå er han på utkikk etter ny jobb som ikke ligger altfor langt unna hjembyen Drammen. Lysaker hadde passet ham bra, for da kan han løpe til jobben.

– Jeg jobbet på Ensjø (Oslo øst,

red. anm.) tidligere, og da hendte det at jeg løp til jobben, men bare

en vei altså, sier Berge forsiktig.

Å løpe fem mil til jobben er ikke noe man gjør hver dag, heller ikke Berge. Han mener ultraløp ofte fremstilles som

noe som bare passer for noen få galninger. Alle løp er ikke like lange, og det er mange vanlige mennesker

som også løper ultraløp.

Seigere med alderen

Mange av de beste ultraløperne er godt oppe i årene. Flere av de beste er over 40 år og det viser at selv denne aldersgruppen kan hevde seg i toppen i en idrett. Selv begynte ikke Berge å trene skikkelig før han var 32 år.

– Jeg var nesten på null da, selv om jeg aldri har vært særlig tjukk, sier Berge.

» Jeg tipper jeg trener omtrent 12 timer i uken i årsgjennomsnitt

JON HARALD BERGE