

# Min bedste ven var et

Selvstændig vognmand Søren Dahlgaard Larsen fra Horsens er drejet ned ad en ny vej for at komme under de 100 kg.

## PÅ SKRUMP

Jørgen Hasseriis

jh@hsfo.dk

**HORSSENS:** Det er dagen, hvor han runder de 50. Søren Dahlgaard Larsen griner, da han tager imod journalisten, der lige har moslet sig de 72 trin op ad den smalle trappe i opgangen i Borgergade.

Søren kender de trin. For 80 journalist-kilo er det intet i forhold til de 130 vognmandskilo, Søren Dahlgaard Larsen hver dag må slæbe op ad trapperne, når han kommer hjem fra arbejde. Her er ingen elevator, og det kommer der heller ikke, og så lærer man altså at få det med sig, man skal have med.

- Man glemmer bare ikke lige at købe den der liter mælk, pointerer han med et grin.

Men Søren Dahlgaard Larsen er ikke kun i godt humør på grund af fødselsdagen og de besværlige trapper. Han har også taget en beslutning - han vil lægge sit liv om.

Han har - om man så må sige - kastet sig ud over en kant, et vildt projekt med at tabe sig 30 kg via en total kostomlægning og et stramt træningsprogram.

Og det føles godt.

## 80 timer om ugen

Søren Dahlgaard Larsen er 191 cm høj. Han vejer 128 kg og har en fedtprocent på 33,1. Det var de tørre tal, vægten sladrede om, da han for et par uger siden tilmeldte sig konkurrencen "Horsens på skrump" i Lido Fitness på Strandkærvej.

Et 90-dages-træningsprogram, hvor deltagere træner en gang om ugen sammen med de andre og også kan træne hjemme online - og undervejs får masser af gode råd om kost og sundhed. Det er et program, hvor der også hænger en gulerod og lokker ude for enden: Den, der taber sig mest i fedtvægt, kan stikke af med en gratis billet til en ferierejse til La Santa Sport.

Den tur vil Søren Dahlgaard Larsen gerne med på, for han er gået all in på at vinde. Han ved endda allerede, at han vinder, så han har ikke booket en billet.

Men hemmeligheden bag hans målrettedhed er ikke ønsket om at vinde den tur.



Den er, at han vil lægge sit liv om.

Han har i seks år arbejdet som chauffør inden for personbefordring og flextrafik. De seneste fem år som selvstændig i firmaet FlexTransport.

- Det er nogle lange arbejdsdage. 11-12-13 timer i syv-dages-uger. 80 timer om ugen. Det er usundt at leve på den måde. Det er en hård branche, og vi er nødt til at være med, hvis vi skal tjene penge. Men det er ren prostitution. Jeg kan godt se, at jeg

ikke kan holde til det i længden, fortæller han.

- En typisk dag var førhen, at når jeg kom hjem fra arbejde, landede jeg på sofaen, tændte for fjernsynet og ringede efter en pizza. Pizzabuddet begyndte dog at sige, at jeg selv måtte komme ned efter pizzaen. De ville ikke bære den op mere. Jeg levede af pizza hver dag, fortæller han.

- Jeg har virkelig holdt hjulene kørende i fastfoodbranchen. Jeg var en god kunde.

Min bedste ven var et smurt rundstykke og en kop kaffe. Jeg var jo altid på farten, så alt, der var åbent, var godt, når jeg var sulten, fortæller han.

Men i år skal det være, siger han. Han vil tabe sig. Ændre livsstil. Droppe jobbet og finde noget andet - måske i speditørbranchen, hvor han oprindeligt er uddannet.

## Mentor gjorde forskellen

Tanken startede ellers tilbage i 2013, hvor



# smurt rundstykke



Søren Dahlgaard Larsen har sat sig for at smide 30 kg på tre måneder. Foto: Morten Pape

**I** Før havde jeg et stressfyldt temperament og en kort lunte. Jeg var irriteret. Mit humør er steget voldsomt efter, jeg er startet med at træne. Nu kniber det bare med at få søvn nok. Jeg cykler tre dage om ugen og træner to dage i Lido. Når jeg kommer hjem, spiser jeg, vasker tøj og går i seng - og står så op kl. 4. Så det bliver kun liiige til de der seks-syv timers søvn.

- Så sørger jeg bare for at træne en ekstra gang. Jeg sidder ikke og græder ved siden af de andre med mine gulerødder, griner han.

## Minimerede stress

Søren Dahlgaard Larsen er bare sig selv, for tiden, single, men 2017 må også gerne bringe nyt, hvad det angår, smiler han.

Han har ingen børn, for han har aldrig ønsket sig børn. Sådan er det bare.

Nu vil skæbnen det så, at vi lige præcis på dagen for dette interview kan konstatere, at han fylder 50 år. Men der er hverken fødselsdagsflag, lagkage eller andet tam-tam, der indikerer, at her er en mand, der runder en stor dag i sit liv.

Og så alligevel.

For Søren runder en stor dag i sit liv hver dag fra nu af.

Omkring ham ligger håndvægte, vandflasker, håndklæder, hænger træningstøj og står en racercykel. For Søren's liv er lige nu kampen mod kiloene.

- I år vil blive en vending i mit liv. 2017 er året, hvor der skal ske noget. Jeg har tanker om ændringer arbejdsmæssigt og sundhedsmæssigt, siger han og fortæller, at træningen med cykelholdet Sund Vilje sidste år var så god, at han har minimeret stress og deraf sygdomsmeldinger.

## Håndslag på 99 kg

Han ved dog også, at hans succes afhænger af såvel processen som målet. Ellers går det hele i stå igen, siger han.

- Efter Sund Vilje havde jeg tabt mig 20 kg. Men da det stoppede, gik der ikke lang tid, så havde jeg taget dem alle på igen.

Så nu giver han det et skud mere.

- Jeg har brug for, at der hænger en gulerod. Noget at stræbe efter. Der skal være et mål. Men det vigtigste er, at jeg har det godt med træningen. Det er sjovt at være med på det her hold. Og jeg har et mål mere: Jeg vil gerne bruge denne her træning til at komme ned i vægt, så jeg er i bedre form, når jeg cykler med Sund Vilje til Paris igen i år.

- I år skal jeg nemlig ikke være mentee, men mentor for en af de andre. Så jeg har givet cykelholdets leder håndslag på, at jeg højst vejer 99 kg, når vi cykler til Paris til sommer, siger Søren Dahlgaard Larsen.

han hoppede med på et lokalt cykelhold, der skulle cykle til Paris.

- Men det var ikke det rigtige for mig. Jeg kunne ikke klare det, og det var en mental nedtur. Jeg sprang fra, fortæller Søren Dahlgaard Larsen og pointerer, at han ellers altid har følt sig i rimelig form, men bare har haft så forbandet svært ved at smide de kg.

- Det var først, da jeg sidste år efter nytår kom med på et andet cykelhold, hvor hver rytter havde en mentor, at det rykkede for

mig. Jeg var mentee, og det var fantastisk at have en mentor. Pludselig var jeg motiveret, forklarer han.

Han fik fokus på sin kost og sine kostvaner og fra at have tørlagt alle fastfoodbutikker i hele Østjylland, er han nu manden, der støvsuger alle salatbarerne.

I dag er han nede på tre måltider om dagen - hverken mere, hverken mindre. Dagens kost er lagt i faste rammer.

- Min morgenmad er et halvt kg gulerød-

der. Nåja, men jeg er den mindst kræse, man kan finde, og det værner man sig hurtigt til. Firmaet har base i Aarhus, og her er der mange salatbarer, så min frokost består af salat med kylling i f.eks. Det giver mig nogle proteiner. Om aftenen står på den æg - omelet - og en proteindrik. Det kan virke ensformigt, men det gør mig ikke noget, siger han og tilføjer, at der dog godt kan være plads til en bøf i ny og næ, hvis han er en del af et selskab.