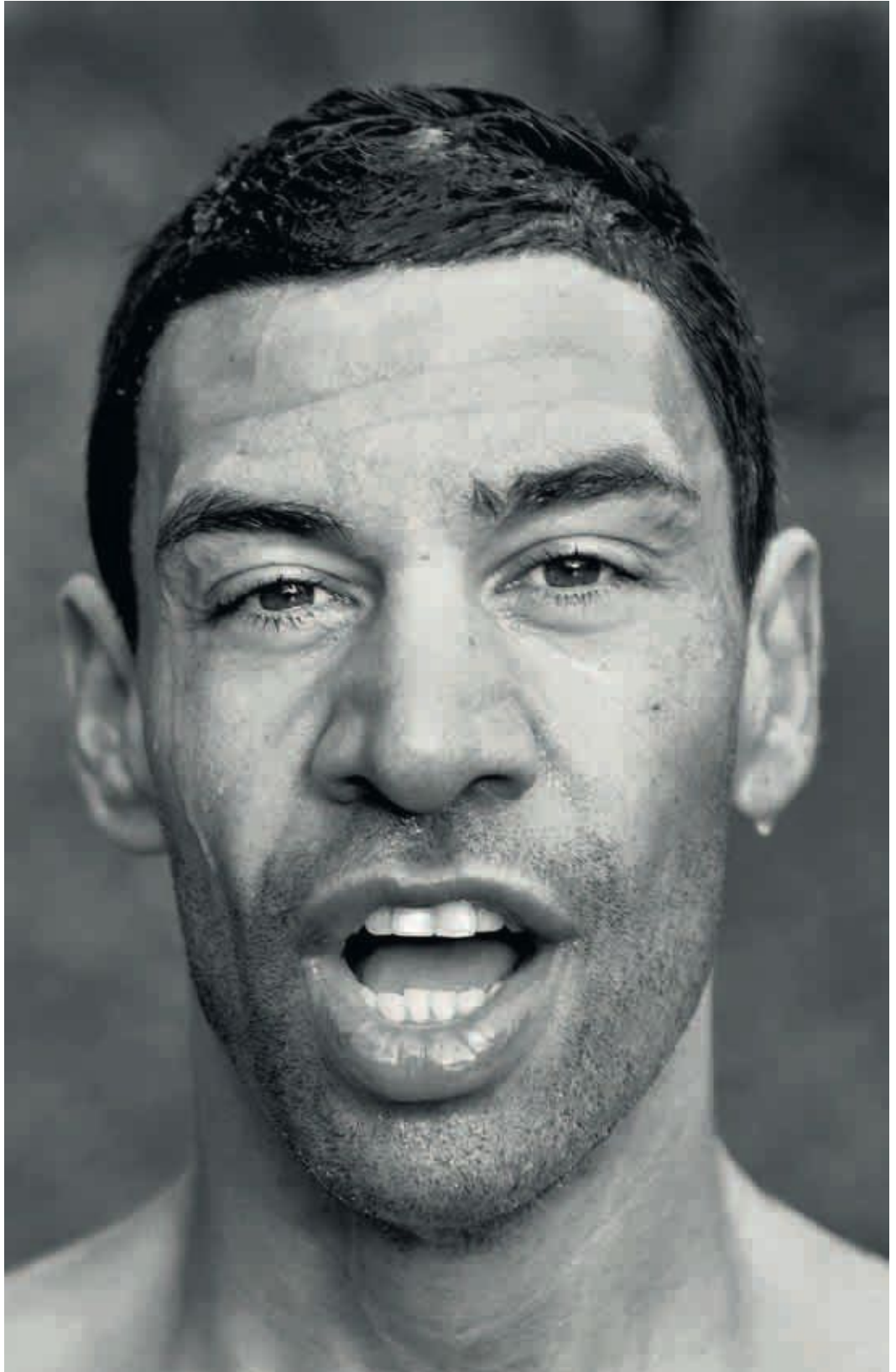




# portrettet

SOGNINGEN SOM SKAL FÅ FOLKET I FORM



# Mosjonæren

Da Yngvar Andersen (35) ble mobbet for hudfargen under oppveksten i Sogn, svarte han med å legge seg i solariet.

tekst: IRINA LEE foto: HÅVARD BJELLAND

**YNGVAR ANDERSEN** tar imot oss hjemme på Grünerløkka, sammen med konen Liv og datteren Karla (snart 5 mnd). Bygården de bor i er bedre kjent som «Slottet». Det passer bra, med tanke på at han er i ferd med å bli hele Norges trimkonge.

For etter fire runder med treningsprogrammet «Bedre puls» er 35-åringen fra Sogn blitt et kjent fjes. Over en halv million seere fulgte forrige runde av NRK-serien. Nå er Yngvar i gang med innspillingen av en ny serie til Puls-programmet, som skal sendes på NRK rett over nyttår.

– Jeg liker å være på TV, og jeg liker å misjonere for trening. Jeg vil ikke kalle meg kjendis, men jeg opplever stadig at folk kjenner meg igjen og tar kontakt. Det kan være på butikken, hvor folk kommenterer hva jeg putter i handlekurven, eller på kafé for å spørre meg om treningstips. Men det er bare kjekt, sier han.

**TV-SUKSESSEN** har gjort ham til en etterspurt foredragsholder. Mange vil la seg inspirere av Yngvar, alt fra organisasjoner som Norske Kvinners Sanitetsforening, næringslivsaktører som Aker So-

lutions, til offentlige instanser som Nav. Temaer han brenner for er hva som kan gjøres for redusere sykefraværet, og hva som må til for at ansatte skal holde seg i form.

Yngvars utfordring til bedriftseierne er klar: Gjør trening obligatorisk i arbeidstiden!

– Tenk hvor mye bedre de ansatte presterer hvis de har det bra, fysisk og psykisk. Hvis noen tør å legge inn tre timer obligatorisk trening i uken, garanterer jeg at det vil gi resultater. Det vil være det beste for den enkelte, for bedriftene – som vil tjene mer penger – og for fellesskapet Norge.

**I REKKEN AV FOREDRAG** er det ett han sent kommer til å glemme. Det var den gangen han var invitert for å snakke til kommuneansatte i Gaupne, i hjemkommunen Luster.

– Det er noe med det å komme hjem ... Jeg visste jo ikke om det ville komme noen i det hele tatt. Og så kom det 260 personer! Fullt hus. De kom for å høre på meg, og var bare positive. Det betydde masse. Jeg holdt faktisk på å begynne å grine, sier Yngvar.

## CV Yngvar Andersen

**ALDER:** 35  
**SIVIL STATUS:** Gift med Liv, har datteren Karla (5 mnd.).  
**BOR:** Oslo, født og oppvokst i Luster i Sogn.  
**BAKGRUNN:** Utdannet trener ved Norges idrettshøgskole.  
**YRKE:** Eier treningskjeden Mykjemeir, programleder for NRK-serien «Bedre puls».  
**AKTUELL:** Debuterer med to bøker om trening og kosthold til våren, og tilbyr treningsreiser til Kroatia fra 2011.

Det var altså her det hele startet. I Luster i Sogn. De første syv årene bodde han i bygden Luster. Så flyttet han lenger inn i Lustrafjorden, til det lille tettstedet Fortun.

– Fortun hadde 200 innbyggere, og vi var tolv elever på skolen. I klassen min var vi tre elever, minnes Yngvar.

Idrettslaget var egentlig det eneste fritidstilbudet som fantes. Ski, friidrett og fotball. Det var det ungene i Fortun kunne drive med på 1980-tallet.

**KANSKJE SKYLDES DET** mangelen på alternativer at Yngvar ble så god i sport. Han fikk dessuten god hjelp av Dorothea, damen som vasket på skolen. I all hemmelighet låste hun opp gymsalen for ham etter skoletid, så han kunne få bolte seg på egen hånd. I gymsalen skapte lille Yngvar sin egen verden. Hoppende på tjukkasen, hengende i turnringene, og driblende på kryss og tvers mot mål.

– Jeg hadde OL og internasjonale mesterskap i turn, hver dag, alene i den gymsalen. Jeg hoppet høyere enn alle de andre i høyde. Og jeg scoret alltid det avgjørende målet da jeg slo Brasil 2-1 i finalen. Det var et fantastisk univers.

●  
●  
●  
●

For Yngvar var det lek. Samtidig var det knallhard og allsidig trening. Kombinert med gode forutsetninger fra naturens side, la han grunnlaget for at han senere ble suveren i friidrett, veldig god i langrenn og en aktiv ballspiller. Noen år senere ble han også ungdomsnorgesmester i spyd, kule og diskos.

**FORTUN SKOLE** er lagt ned for lenge siden. Men det var likevel denne gymsalen Yngvar hadde i tankene da han i 2005 grunnla sitt eget firma, treningsskjeden Mykjemeir.

- Min ambisjon er gi kundene muligheten til å trene så optimalt som mulig. Det vil si knallhard trening - som en lek i en moderne gymsal, forteller han.

Treningskjeden tilbyr kun personlig trening, og gir kundene tett oppfølging. I tillegg tilbyr sesterselskapet Mykjemeir Resultat trening til bedrifter. Selskapene har totalt 14 heltidsansatte, med filialer på Lysaker og i Asker. Yngvar og kompanjongene planlegger nå flere filialer rundt om i landet.

- Mange har en oppfatning av at trening skal være gøy. Men hvis man ikke er i form, så er det ikke gøy, sier Yngvar.

Han mener nøkkelen er å betrakte trening som en jobb i begynnelsen, eller på linje med andre oppgaver som nødvendigvis heller ikke er så gøy, som å pusse tennene.

- Men etter en stund så blir det gøy. Hvis man bruker ti uker på å komme i gang, vil man vil føle seg så bra at det blir logisk å fortsette treningen, sier han.

●  
●  
+

Han har snakket seg varm nå. Forteller om fremgangen han ser hos mennesker som investerer tid på å komme i form. Om hvordan trening gjør hele livet bedre, ikke bare helsen. Alt fra søvn, til sex og dagligdagse aktiviteter som å gå i en trapp, blir bedre og lettere når man er i noenlunde god form.

- Alle burde trene. Likevel er en av tre inaktive, påpeker han.

**HANS BIDRAG** for å få folk i aktivitet, er å dele sin kunnskap. Den har han opparbeidet seg gjennom egen idrettskarriere, studier ved Norges idretthøgskole, og mange års erfaring som personlig trener. Til våren kommer han ut med en håndbok om trening på Aschehoug, som gir utrente en oppskrift på hva de må gjøre. Tanken er å rydde opp i jungelen av gode og mindre gode treningstips.

- Jeg har satt meg et hårete mål, og det er å få folk til faktisk å komme i gang!

Han debutterer ikke bare med én bok, men to bøker samtidig. I tillegg til treningsboken gir han ut en kokebok, som viser vei til et sunnere kosthold. Den er ført i pennen av kona Liv, som har samlet oppskrifter gjennom flere år.

- Selv om kosthold er viktig, mener jeg at det sentrale er å komme i gang med trening. Når man trener, blir man automatisk mer motivert for å spise sunt, sier han.

●  
●  
●  
●

**TIL TROSS FOR** en solid karriere som selvstendig næringsdrivende, TV-trener, foredragsholder og snart forfatter, er det ikke *det* som er det viktigste for Yngvar nå. I sommer ble han far for første gang, da datteren Karla ble født. Det endret livet hans. På flere måter.

- Mens Liv gikk gravid, kjente jeg på hvor

stort det var å skulle bli far. Jeg opplevde glede, men også andre ekstreme følelser. Særlig tenkte jeg på at min egen far aldri fikk vite at jeg var blitt til, sier han.

Moren hans var bare 19 år gammel da Yngvar ble født. Hvem faren var, eller hvor han kom fra, var aldri noe tema i Yngvars barndomshjem.

- Da jeg var liten, drømte jeg om å bli fotballproff. Da tenkte jeg at faren min sikkert var fra Brasil. Det ville jo øke mine sjanser for å bli fotballstjerne, sier Yngvar og ler.

- Det høres rart ut, men jeg tenkte aldri på at jeg var annerledes da jeg vokste opp. Jeg var 14 år gammel da en dame kom og spurte meg hvor jeg var fra, ettersom jeg tydeligvis ikke var norsk. Da jeg ikke skjønnte hva hun snakket om, ba hun meg gå hjem og se meg i speilet. Det var første gang jeg innså at jeg var annerledes.

**PÅ DENNE TIDEN** var Yngvar en habil fotballspiller. Men han hadde to svake sider: Han var en fryktelig dårlig taper. Og han hadde et stort temperament. Motstanderne visste at de kunne terge ham ved å viske «helvetes neger» til ham. Eller enda verre ting. Yngvar reagerte med sinne. Resultatet ble at han ofte fikk rødt kort. Dermed hadde motstanderne ryddet banens beste spiller ut av veien.

- Til tross for at jeg var annerledes, forsøkte jeg aldri å gjøre meg hvitere eller likere de andre av den grunn. Jeg la meg heller i solariet og tok mer sol. Til slutt ble jeg helt kullsvart, forteller Yngvar og ler.

Han er stolt av at han klarte å stå for den han var, selv om han var annerledes. At han var stor og sterk og flink i sport, ga ham mye selvtillit. Samtidig ligger det et alvor i historien hans. Ikke alle i hans situasjon slipper unna mobberne. Tankene går til indiskfødte Arve Beheim Karlsen. I april 1999 ble den 17 år gamle gutten jaget i døden i Sogndal.

- Hadde jeg vært spedere, svakere eller mindre, er det ikke sikkert jeg hadde klart meg så bra som jeg gjorde, sier han.

Først da han var 21 år gammel, fikk han vite litt mer om faren. Moren fortalte ham farens kallenavn, hvor gammel han var, og at han kom fra Marokko.

Det var likevel ikke nok til å finne frem til faren. Og Yngvar fikk snart andre ting å tenke på da han som 22-åring fikk tilbud om å dra til Italia. Den eventyrlystne gutten svarte selvsagt ja.

- Jeg fikk en mulighet til å prøve meg som modell. Men jeg fikk ganske raskt beskjed om at jeg var 30 kilo for tung til å jobbe som motemodell. Så det ble en kort karriere, sier han.

**I LØPET AV** de første seks månedene i Italia hadde han likevel lært språket, og bygget opp et verdifullt nettverk. Det var slik han traff milliardæren, som tilbød ham jobb som bodyguard!

- Det vil si: Utad var jeg livvakt, men i praksis var jeg en slags altmuligmann, som fikset og ordnet ting for ham. I tillegg hjalp jeg ham med oversettelser, forklarer Yngvar. Oppdragsgiveren var en mann som var

– JEG HAR SATT MEG ET HÅRETE MÅL, OG DET ER Å FÅ FOLK TIL FAKTISK Å KOMME I GANG

glad i å reise, glad i å feste, og som til enhver tid omga seg med 20-30 modeller. Det innebar at det alltid var nok å gjøre for Yngvar, selv om han sjelden måtte trå til som livvakt.

- For å si det sånn: jeg ville aldri ha kastet meg foran ham for å stoppe en kule, eller ofret mitt eget liv hvis han var i fare. Det visste sjefen min godt, sier han.

Etter to og halvt år med jetsettliv, fester på Rivieraen, og elleville opplevelser under den årlige filmfestivalen i Cannes, bestemte Yngvar seg for å reise tilbake til Norge. Året var 2000. Samme år ble han kjæreste med Liv Loftesnes fra Sogndal, som åtte år senere ble hans kone.

Og tidligere i år, mens han gikk og ventet på sin førstefødtes ankomst, meldte altså spørsmålet seg igjen: «Hvem er faren min?»

- Jeg har et godt liv, og en fantastisk kone. Men likevel ville jeg at denne brikken skulle falle på plass. Jeg hadde lett etter ham i 15 år, med vekslende intensitet. Samtidig visste jeg at det en dag ville være for sent. Så da satte jeg 1 gang igjen.

**YNGVAR KONTAKTET** flere organisasjoner, som hjalp ham i søket. Uten at det ga resultater. Til slutt kontaktet han NRK-kollega Tore Strømøy for å få noen tips.

- Jeg tenkte at han ville ha bedre sjanse til å lykkes, med den erfaringen, de metodene og det nettverket han har opparbeidet seg, sier Yngvar.

Ikke uventet spurte «Tore på sporet»-programlederen om Yngvar kunne tenke seg å stille opp i programmet. Det ønsket han ikke. Likevel sa Strømøy seg villig til å hjelpe.

Tre måneder senere, samtidig som Liv og Yngvar var på vei til sykehuset i fødsel, ringte Tore Strømøy: Han hadde funnet svaret på gåten Yngvar har båret på hele sitt liv. Han hadde funnet faren i Marokko!

- Det var helt magisk å få den beskjeden... Jeg er evig takknemlig for den jobben Tore gjorde for meg. Å få en far samtidig med at jeg selv ble far for første gang, var mildt sagt overveldende.

Tre timer etter at datteren Karla var født, den 25. juni 2010, fikk Yngvar se et bilde av faren sin, Massaoud, for første gang.

Yngvar smiler mens han forteller. Faren Massaoud hadde bodd i Norge i 10 år. Her jobbet han som kokk og drev restaurant, for han dro tilbake til Marokko på 1970-tallet. Han giftet seg, og fikk senere tre barn. I dag jobber Massaoud med distribusjon av frukt, grønnsaker og vin hjemme i Marokko.

**I LØPET AV DAGER** og uker ble Yngvar venner med sine nye halvsøsken på Facebook. Kort tid etter snakket han for første gang med faren.

- Det var et elektrisk øyeblikk. Han snakker fortsatt norsk, og vi bare snakket og snakket, som gamle kjente. Det var stort.

Nå snakker de sammen på telefonen hver søndag. Og i desember skal de møtes, når Yngvar tar med seg kone og barn og reiser til Marokko.

«Når du kommer til oss, skal vi feire,» sier faren min. Da får jeg kanskje svar på alle de tusen spørsmålene jeg har hatt. Om mine forefedre. Min historie. Og om meg selv. For eksempel det at jeg er en ukuelig optimist... Det er et personlighetstrekk jeg må ha fått fra ham.

magasinet@bt.no