



Is-svømning giver mig energi

Personlige udfordringer motiverer 54-årige Mette BL Thomsen, der snart skal op imod det iskolde vand igen. I marts 2016 deltager hun i VM i is-svømning for anden gang.

Af Signe Skytte Madsen

De åbne, hvide landskaber danner rammerne for det 25-meter lange, mørke bassin. Svømmebassinet, der er hugget ud af is, ligger 7 km nord for polarcirklen i byen Rovaniemi i Lapland, Finland. Badehatten sidder tæt til hovedet, kroppen er gennemkold og fingrene knækker som istapper, hver gang hun bevæger fingrene, når hun tager et svømmetag i det kolde vand. Det er lyden af det danske publikum, der står på sidelinjen og hepper, der hjælper hende på vej.

Sådan beskriver 54-årige Mette BL Thomsen VM i is-svømning i marts 2014. Alligevel gennemfører hun konkurrencen. Hun svømmer 450 meter i det kolde vand og får en bronzemedalje med hjem til Danmark.

I dag is-svømmer Mette BL Thomsen stadig for at kunne deltage i VM i

is-svømning i Sibirien i 2016, hvor vandet kan blive endnu koldere. Det gør hun, fordi det motiverer hende at presse sig selv.

Fra brændende gløder til det kolde gys

Mette BL Thomsen har cyklet til Afrika, gået på gløder, sprunget i faldskærm og gennemført en ironman. Hun har altid været glad for sport og bevægelse, og hun elsker at sætte sig udfordrende mål.

"Jeg arbejder med, at man skal lave et mål, man er passioneret omkring. Så man får lyst til at lave det om aftenen, og så man får lyst til at gå i seng for at lave det igen næste morgen," siger Mette BL Thomsen.

I 2013 hoppede hun i det kolde vand for første gang. Hun startede som vinterbader i Roskilde Vinterbadeklub og fan-

dt hurtigt ud af, at det næste mål skulle være at vinterbade hver dag for at kunne deltage i VM i is-svømning.

”Jeg tænkte, om jeg ville blive en gladere pige? Jeg skulle se, hvad det vil give mig at hoppe i vandet hver dag. For jeg har altid syntes, at jo koldere det er, jo sjovere er det,” siger hun.

Vejen til VM

I dag svømmetræner hun en til to gange om dagen, fem gange i ugen, hvor hun er i vandet i 10-15 minutter ad gangen. Det gør hun for at vænne kroppen til kulden, og samtidig giver det hende ny energi i hverdagen.

”Mette er en livsglad pige, der altid er i godt humør. Det virker som om, is-svømning giver hende et ordentligt skud energi i hverdagen. Hun bliver rigtig glad af det, selvom det er virkelig koldt,” beskriver Mette BL Thomsens gode veninde, Janne Hjorth.

Mette BL Thomsen mener selv, at der er to ting ved is-svømning, der giver hende motivation.

”Det, der giver mig energi om mor-

genen, er den fysiske træning, som jeg laver hver dag, men det er også tanken om VM.

I månederne op til VM forestiller jeg mig flere gange om dagen, hvordan det er at komme i mål,” forklarer hun.

På trods af forfrosne fødder

Efter 11 minutter i vandet klemmer de kridhvide hænder sig fast til den iskolde stige, og de følelseløse fødder bærer Mette BL Thomsen langsomt op ad det iskolde vand. Vinden rammer den bare hud, mens lyden af klappene omkring hende bliver højere og højere. Kroppen er iskold og lammet, men følelsen af lykke breder sig hurtigt og skubber smerterne væk. Det, som hun har kæmpet for i de sidste tre måneder, er endelig nået.

”Der er ingen tvivl om, at det var en hård og ekstrem kold oplevelse. Men beruset af glæden over at være kommet i mål, husker jeg det nærmest som en leg at træde op ad stigen og hejse det danske flag. Mentalt var jeg høj og super glad,” afrunder Mette BL Thomsen.

“Kroppen er iskold og lammet, men følelsen af lykke breder sig hurtigt og skubber smerterne væk.”

Ekstrem sport: Mere end bare en målstreg

I en individuel tidsalder former vi selv vores personlighed.

For nogle er vejen ekstrem sport.

Af Signe Skytte Madsen

I dag har vores levestandarder indflydelse på udviklingen af ekstrem sport. Vi har ikke de samme udfordringer, fordi vi har et økonomisk og fysisk overskud. Det kan betyde, at vi har brug for at udfordre os selv på helt andre måder.

Det mener Michael Voigt, professor ved Medicin og Sundhedsteknologi på Aalborg Universitet.

”Socialt kan det være et statussymbol at gøre noget, som andre ikke har gjort før. Individuelt kan det styrke din

selvtillid, hvis man gennemfører et personligt mål,” uddyber han.

Ifølge Michael Voigt betyder det, at flere og flere mennesker er begyndt at udøve ekstrem sport i løbet af de seneste 30 år.

”Jeg tror ikke, at de udøver ekstrem sport, fordi de vil være sunde, men fordi de kan opnå selvrealisering ved ekstrem sport,” afslutter han.