anskere, heraf fire var Roskilde Vinterbadere.

ere med e efter VM

Cortes fejrer, at de er kom-

LE kan gøre det. Op-
ngen er hermed givet
.

mer om DM

n vi ikke kan sikre os
lansk mesterskab kan
es med 19 graders kul-
ødis der skal sies op af
t, høj klar sol og dage
sneen vælter ned, så
grobund for, at vi nu
tå sammen og skabe
intersvømmeforhold i
mark.
skal arbejde for, at vi
abt de ideelle rammer
garvede og kommen-
ygtige elite-svømme-
åvel som motionister,
over skal kunne svøm-
træne hele året rundt
mark – så vi hvert år
kan afholde et dan-
smesterskab i vin-
svømning.
stiller al min viden om

vinter-is-svømning til rådighed og håber med denne opfordring, at nogle af de 25.000 registrerede danske vinterbadere griber bolden, og at Dansk Svømmeunion, Rådet for større badesikkerhed og kompetente erhvervsfolk griber chancen og gør det økonomisk og praktisk muligt at gøre Danmark til en svømmeglad nation, der også fremover vil kunne høste medaljer, når arne og ben pisker igennem det kolde vand.

Danmark tog til verdensmesterskaberne i vinter-is-svømning for at blive. Næste VM afholdes i Sibirien i 2016. Forinden er mit håb, at det også er sat på OL programmet, hvor danskerne også vil kunne gøre sig.

For alle der har interesse i at arbejde videre med dette projekt, kontakt Mette BL Thomsen på tlf. 40 37 33 21, mette@liftyourlife.dk

Jeg lægger alle relevante videoindslag fra VM og forberedelserne dertil op på min hjemmeside www.liftyourlife.dk og min YouTube kanal: Mette BL Thomsens

SE FLERE BILLEDER PÅ SN

SEKTION 1

Ve

POLITIK:
håber at
servativ
tilbage i
gerlige g
beskylde
demokra
at ville
mange,
alvor ny
det.

Af Steen Ø

ROSKILDE:
til Det Ko
parti er ik
end at det
ligere så
genoprett
Det sign
den for
neforenin
Larsen på
ralforsam
Genera
fandt ste
overskud

Ve

FREMG
kilde/T
med a
medle
nytår
get so
for at
medle

TID OG

LØRDAG
10.00: N
melev
natur
Danm
foren
10.00-16
Søndag
booki
11.00-14
vej 2,
zen m
Wom
11.00-14
gerga
jubil
12.30: H
regär
Him
nasti
12.30: F
Idræ
15, R
nast
slutr
13.00: F
seru
Rosk
for a
13.00: F
Kon
13.00-1
Vind
Fer
Mic
13.00-

vandet i Roskilde Fjord det kolde vand og det fo
hvor vi træner er 4,5 grader, ende VM.

Følg optakten

ROSKILDE: DAGBLADET fortalte i tirsdags om Mette BL Thomsen, Tania Elisabeth Cortes, Anita Daugaard Pedersen og Lars Faczinek-Beckmann fra Roskilde Vinterbadere, som alle skal til VM i vintersvømning i Rovaniemi i Finlan marts.

Mette BL hver lørdag VM fortælle sin træning man forber skulle svøm vand.

DE

nge
-dyst

de for søsport, tilbyde
ationale oplevelser og
på tværs af lande-
er.
lystes i kopier af en
d fra den franske fre-
Resolue fra 1800-tal-
er traditionelle lang-
ygget i træ, som kan
og sejle. Der dystes
sejlads og roning til
lion og knob.
godt sømandskab
fra den 19. til 26. juli
nna, der ligger i Gol-
orbihan i Bretagne i
ig. Inden da skal del-
træne både på land
nd i Roskilde. Det vil
åde med en ugentlig
gsdag, men også med
ingslejr inden rejsen
rankrig.
lding til intromødet
e på mail@atlantic-
ge.dk, og man kan
re på www.atlantic-
ge.dk

Met

4

KU
The
de
met
isk
red
ald
VM
ning

Af La

ROSK
sen
sig b
svøm
land
450 m
Den
blev
grup
nutte
- og
den r
blev h
deltag
- Je
kund
føre
holdt
baner
brysti
siger
som r
for u
ster p
Hun
ten til

å kaldet VM i godt sø-
lantic Challenge Ros-
omøde den 30. marts.
to: Christian Graversen

ejlet« ind på Sten-
åden er anbragt af
re opmærksom på
åden vil stå på tor-
information om den

ognepræst Hans Peter
n (til højre).

øges

Instruktør er Uwe Jacobse
og ved flyglet sidder Nie
Christensen.
Festen rundes af med
gospelkoncert med Roskil
Gospel Singers, under led
se af Peter Bernhard og m
Kevin Kirkeby ved flyglet.
Der kan læses mere
gensynsfesten på www.

Roskilde Avis

Uge nr. 09 • Fredag 28. februar 2014 • www.roskildeavis.dk

På opdagelse i sin egen hjemby

Jes Nysten opfordrer roskildenserne til at besøge steder i domkirkestaden, hvor de ellers ikke kommer til daglig.

Side 19

Musikalsk fødselsdag i Roskilde Domkirke

Rosenkvist Helvig Larsen var domorganist og kantor i Roskilde Domkirke fra 1955 til 1980. Hans 100-års dag markeres med stor koncert torsdag 6. marts.

Side 68-69 og 79

Isvand i årerne

Mette og Tania træner i fjorden før mødet med verdenseliten i issvømning

Side 58

Vandet i Roskilde Havn er kun lige omkring en grad, da Tania Cortes (t.v.) og Mette BL Thomsen demonstrere, deres evner til at effekterne af kulden.

Brænder for issvømning

Mette BL Thomsen skal kæmpe sig igennem 450 meter frysende koldt vand i et anderledes verdensmesterskab

Af Henrik Wanscher
Foto: Per Rudkjøbing

Selvom vinterbadning nok mest forbindes med saunaer, birkegrene og Finland, er der også ganske mange i Danmark, der nyder at tage en dukkert i iskoldt vand.

De fleste vinterbadere nøjes med et hurtigt dyp, før de springer ud af det våde, kolde element, men sådan er det ikke for Mette BL Thomsen.

Hun er blevet bidt af det kolde gys i en sådan grad, at hun har besluttet sig for at deltage i VM i issvømning 2014, hvor hun i slutningen af marts skal svømme 450 meter i frysende vand.

Med en sådan ambition kunne man forestille sig, at Mette BL Thomsen var vinterbader med mange års erfaring, men sandheden er en helt anden.

- Lige siden jeg var barn, har jeg vidst, at jeg gerne ville være vinterbader, fortæller hun og fortsætter:

- Men det var først da jeg flyttede til Roskilde, at det rigtig blev muligt, og jeg begyndte så 1. oktober sidste år.

Gik på gløder

Man må altså sige, at Mette BL Thomsens bedrifter ud i vinterbadning er gået fra 0 til 100 på nærmest ingen tid.

For mange mennesker ville en sådan acceleration være utænkelig, men Mette BL Thomsen er gået systematisk til værks.

Hun har brugt mange kolde morgener siden oktober på at ligge og plaske i havnen nede ved Vikingeskibsmuseet, så hun kunne lære sin krop og sind at håndtere kulden.

Desuden har hun stor erfaring med ekstreme bedrifter og har blandt andet løbet maraton, cyklet til Afrika og gået på gløder.

Alligevel følte hun, at lidt gode råd fra en mere erfaren issvømmer ville hjælpe hende på vej til at blive bedre til sin nye sport.

Derfor tog hun kontakt til den svenske verdensmester i issvømning, der gerne ville dele ud af sin erfaring, og det var, hvad der førte til deltagelsen i VM.

- Det førte til, at jeg kom med til de åbne svenske mesterskaber, hvor jeg fik en tredjeplads.

- Så virkede det helt naturligt også at deltage i verdensmesterskaberne.

En blidere tilgang

Nogen kunne mene, at Mette BL Thomsens projekt med at ville konkurrere i iskoldt vand hører sammen med hendes trang til ekstreme bedrifter.

Tania Cortes er dog et eksempel på, at en hang til spadsereture på gløder ikke er en nødvendighed i forhold til issvømning.

Hun var med Mette BL Thomsen i Sverige til de åbne mesterskaber, og her spurgte verdensmesteren om, hun ikke ville være med til VM, hvis hun fik nogle gode råd.

- Jeg må være helt ærlig og sige, at jeg ikke havde overvejet det før, for jeg kan ikke en gang rigtig lide at svømme.

- Men jeg blev lidt beæret over, at en verdensmester spurgte, så jeg sagde ja, og nu er jeg vild med det, og skal svømme VM på 25-metersdistancen.

Varme fra chili og ingefær

De to kvinder tager deres issvømningen ganske alvorligt.

Især for Mette BL Thomsen har indsatsen for at blive klar til de 450 meters issvømning betyde helt konkrete ændringer i hverdagen.

Udover de mange træningspas i havnen har hun blandt andet også byttet teen og kaffen ud med kogt vand med rå chili og ingefær.

Hun forklarer, at blandingen giver hende en god fornemmelse af varme.

Alt i alt er både Tania Cortes og Mette BL Thomsen ved at være klar til deres store bedrift i slutningen af marts.

- Jeg er 100 procent sikker på, at jeg nok skal gennemføre de 450 meter, men jeg regner dog ikke med at vinde, fortæller Mette BL Thomsen og suppleres af Tania Cortes:

- Jeg føler, at jeg har fået den nødvendige træning, så jeg er også godt tilfreds.

VM I ISSVØMNING:

- Arrangementet afholdes i Finland oppe omkring polarcirklen fra 20. til 23. marts.
- Ifølge Mette BL Thomsen er der omkring 30 danskere tilmeldt.
- Hvis man vil vide mere om, kan man gå ind på www.energimedgaranti.dk. Mette BL Thomsen har også en youtube-kanal, hvor hun uploader film om issvømning. Kanalen hedder mettebithomsen.

Ingen af de to kvinden kan prale af megen sul på kroppen, så de er meget afhængige af deres sind, når de skal svømme i det kolde vand.

Glæden i det kolde gys

Roskilde gjorde sig flot bemærket, da der for nyligt blev afholdt VM i issvømning, som blev holdt i Lapland. På trods af at det frøs 19 grader i luften, og vandet kun lige var over frysepunktet, formåede Mette BL Thomsen (t.v.) at svømme distancen 450 meter. Ikke nok med at den isglade roskildenser kom i mål. Hun tog bronze-medaljen i sin aldersgruppen 50-59 år. Tania Cortes blev den anden hurtigste blandt de danske kvinder, der deltog til VM.

FODBOLD PÅ PRØVE Nu hvor vinteren er ved at slippe sit greb, kan det være nødvendigt at lægge hovederne i blød for at finde ud af, hvordan sommeren bedst fordrives. Her kan FC Lejre måske hjælpe. Fodboldklubben inviterer børn fra 2007 til 2009 forbi Osted Stadion, Engtoften 24, hvor de kan få lov til at prøve kræfter med fodbold. Man kan vælge at kigge forbi lørdagene 29. marts, 5. april eller 12. april. Man kan finde flere informationer på www.fclejre.dk.

Mette BL Thomsen, inden hun skal i vandet ved VM i vintersvømning, der foregår i disse dage i finske Rovaniemi.

Dansk VM-medalje i vinter-svømning

KULDE: Mette BL Thomsen fra Roskilde gennemførte 450 meter svømning i iskoldt vand og sikrede sig bronze i sin aldersgruppe ved VM i vintersvømning.

Af Lars Ahn Pedersen

ROSKILDE: Mette BL Thomsen fra Roskilde sikrede sig bronze ved VM i vintersvømning i Rovaniemi i Finland efter at have svømmet 450 meter i iskoldt vand.

Den 52-årige roskildenser blev nummer tre i sin aldersgruppe 50-59 år i tiden 11 minutter - helt præcist 11:00:30 - og var 56 sekunder efter den russiske vinder. Samlet blev hun nummer 16 ud af 27 deltagende kvinder.

- Jeg har ikke tvivlet et sekund på, at jeg ville gennemføre hele distancen. Planen holdt. Jeg lagde ud med fire baner crawl og svømmede brystsvømning for resten, siger Mette BL Thomsen, som nu også kan kalde sig for uofficiel danmarksmester på distancen.

Som istapper

Hun fortæller, at det natten til løbsdagen frøs 19 grader, og mellem hvert heat og hver svømmeomgang gik der folk og svovlede is væk fra overfladen.

- Det var særligt på bane ni, længst ud mod isen, hvor jeg svømmede. Vandtemperaturen var nul grader og i svømmeoverfladen minus 0,5. Jeg har fysisk trænet rigtig meget og visualiseret løbet 20-30 gange om dagen og forberedt mig på alle tænkelige udfordringer. Alligevel kom det bag på mig, at mine fingre og tæer blev så kolde. Jeg oplevede det som istapper, der knækkede, hver gang jeg bevægede dem, siger hun.

Det er livsfarligt

At vintersvømning ikke er en ufarlig sport, fik Mette BL Thomsen at se, da hun ankom til stadion.

- Da vi ankom, kørte en ambulance af sted med hylende sirener. Allerede i første heat mistede en mandlig svømmer bevidstheden, og dykkerne måtte ikke alene hjælpe ham op af vandet, de kæmpede også for hans liv med hjertemassage hele vejen til hospitalet. Det har ikke været muligt at få oplyst, hvordan det er gået ham, siger hun.

20 danskere med

I alt stiller over 20 danskere op til VM i vintersvømning, og den danske koloni har sat sit præg på konkurrencerne.

- 15 gange skal vi forsvare det danske flag, og vi får ros. Danmark er sat på verdenskortet i vinter-is-svømning, og i aviserne skriver de, at danskerne er de gladeste heroppe blandt de 34 forskellige nationer, der er repræsenteret fra hele verden, siger Mette BL Thomsen.

redaktionen@sn.dk

voldsepisoder i Høje-Taastrup i september sidste år. Den 33-årige tidli-

ligt støttet projekt, som netop skul-

man ærgerlig over dommen, men

Foto: Christian Mikkelsen

Kvartet klar til VM i iskoldt vand

BRRRR: For mange vil tanken om at blive vinterbader være grænseoverskridende nok.

Men hvad nu hvis du i stedet for et hurtigt dyk valgte at svømme 25 meter i det iskolde vand eller 50 meter eller 450 meter?

Den udfordring har fire vinterbadere fra Roskilde taget imod, og om tre uger skal de til VM i vintersvømning i Finland.

Forrest ses Lars Faczinek-Beckmann, bag ham er det Anita Daugaard Pedersen og Tania Elisabeth Cortes (tv), mens det allerbagest er Mette BL Thomsen, som har tænkt sig at deltage i alle discipliner.

Roskilde
1. sektion side 4-5

Ro
1. sektion

Hedeland formand mulighed

1. viceborgmester Liselott Blixt (D ved årsskiftet til s mand for I/S Hed administrerer Hedeland, som da kvadratmeter sto i Høje-Taastrup, Roskilde Kommu

Og selvom der i de er over 34 for tiviteter og sevæ det naturskønne er der masser af for at udvikle o ner hun.

1. sekt

Løssalgspris

Kuldskær kvartet klar til VM i vintersvømning

BRRRR: Fire vinterbadere fra Roskilde drager om tre uger til Finland for at deltage i VM i vintersvømning.

Anita Daugaard Pedersen (tv) har altid været typen, som syntes, at vandet var for koldt, når hun var på badeferie i syden. Men siden efteråret har hun været vinterbader, og nu skal hun til VM i vintersvømning i Finland sammen med bl.a. Mette BL Thomsen (th).

Af Lars Ahn Pedersen

ROSKILDE: Hvis man havde spurgt dem for et halvt år siden, ville de have forsvoret, at det nogensinde ville ske.

Men nu er Anita Daugaard Pedersen, Tania Elisabeth Cortes, Mette BL Thomsen og Lars Faczinek-Beckmann ikke alene ivrige vinterbadere - de har også meldt sig til VM i vintersvømning, der finder sted i finske Rovaniemi den 20.-23. marts.

Ganske godt gået af en gruppe, der tæller folk, som tidligere havde opfattet sig selv som temmelig kuldskære.

- Jeg var typen, som ikke badede, når jeg var på ferie sydpå, fordi jeg syntes, vandet var for koldt, siger Anita Daugaard Pedersen, 38 år, som lod sig overtale af vennen Lars Faczinek-Beckmann, 43, til at blive vinterbader.

- Jeg havde selv prøvet det sidste år i Køge og spurgte så Anita, om det ikke var noget, vi skulle gøre. Jeg spurgte, mens vi grillede i sommer, og hendes svar var, at det skulle vi absolut ikke! griner han.

- Men så prøvede jeg at bade i 27 grader varmt vand i en svømmehal, og så tænkte jeg, at når jeg kunne det, så kunne jeg også blive vinterbader, siger hun.

- Først ville vi bare prøve en gang om ugen, men nu har vi været i vandet 300 gange siden oktober, siger Lars Faczinek-Beckmann.

Vanedannende

45-årige Tania Elisabeth Cortes kan fortælle en lignende historie. Hun tog egentlig blot med til Roskilde Vinterbaderes bassin i Museumshavnen, fordi hendes veninde Mette BL Thomsen var begyndt at vinterbade og havde ingen intentioner om at følge hendes eksempel.

- Jeg havde det også sådan, at vand skulle være over 25 grader, før jeg skulle i. Men så kom jeg til at snakke med en af de andre vinterbadere i saunaen, og det fik mig til at prøve dagen efter, siger hun.

Og ligesom de tre andre blev Tania Elisabeth Cortes hurtigt bidt af oplevelsen.

- Det giver et adrenalinkick, siger hun.

- Kroppen har det fantastisk bagefter. Jeg vinterbader ikke om torsdagen, og nu savner jeg det, siger Anita Daugaard Pedersen.

- Desuden er stemningen altid god, og det er sjovt at udfordre hinanden. I starten var det hurtigt op og ned, men nu ligger vi i vandet i op til fem minutter, siger Lars Faczinek-Beckmann.

Mødte verdensmester

Men ét er at blive vinterbader, noget andet er at melde sig til VM i vintersvømning.

Tania Elisabeth Cortes havde i hvert fald ingen planer om at deltage, da hun i sidste måned tog med til Skellefteå i Nordsverige, hvor Mette BL Thomsen skulle deltage i de åbne svenske mesterskaber i vintersvømning.

Men oplevelsen af stævnet og et møde med den regerende svenske verdensmester på 450 meter-distancen, Anna-Carin Nordin, fik hende på andre tanker.

- Jeg har én gang prøvet at svømme i Roskilde, hvor det var så koldt, at jeg blev bange. Men Anna-Carin tilbød at coache mig, og hun er jo verdensmester. Nu er jeg så oppe på at kunne svømme 80 meter, siger Tania Elisabeth Cortes, som har tilmeldt sig 25 meter brystsvømning og en stafet.

Har allerede vundet

Anita Daugaard Pedersen og Lars Faczinek-Beckmann lod sig overtale, efter Mette BL Thomsen havde spurgt i klubben, om nogen ville med hende til VM. Begge stiller ligeledes op i 25 meter brystsvømning, hvilket svarer til det, de svømmer i dag i Museumshavnen.

- Vi stiller ikke op for at få en hurtig tid. Jeg føler allerede, jeg er en vinder ved at have svømmet de 25 meter. Og så kan vi altid undskylde os med, at kulden er gået os til hjernen, så vi ikke kan tænke klart, griner Anita Daugaard Pedersen.

FAKTA

- VM i vintersvømning blev første gang holdt i 2000 og har siden fundet sted hvert andet år.
- I år holdes VM i dagene 20.-23. marts i finske Rovaniemi, der breddegradsmæssigt svarer til en tredjedel oppe i Grønland.
- Næsten 1200 svømmere fra 33 lande har tilmeldt sig.
- Man kan følge Mette BL Thomsens træning på hendes Youtube-kanal, der hedder »Mette BL Thomsen.«
- Man kan også læse mere på hendes hjemmeside www.liftyourlife.dk

Mette BL Thomsen (nr. 2 fra højre) har meldt sig til VM i vintersvømning i Finland og har lokket tre andre fra Roskilde Vinterbadere med. Fra venstre ses Anita Daugaard Pedersen, Tania Elisabeth Cortes og Lars Faczinek-Beckmann.

Fire vinterbadere fra Roskilde drager om tre uger til VM i vintersvømning i Rovaniemi i Finland. Lige nu forbereder de sig i Museumshavnen, hvor Roskilde Vinterbadere holder til. Mette BL Thomsen er allerede hoppet i vandet, mens Lars Faczinek-Beckmann er på vej ned. Bag ham anes Anita Daugaard Pedersen, og til venstre på broen er det Tania Elisabeth Cortes. Foto: Mik

Tag springet

BRRRR: Mette BL Thomsen vil udbrede kendskabet til vinterbadning og -svømning, men vil også have folk til at turde mere.

ROSKILDE: Mette BL Thomsen må siges at have gjort lynkarriere som vinterbader.

Det var nemlig så sent som den 2. oktober 2013, at den 52-årige roskildenser fik sin debut, og da hun måneden efter hørte om VM i vintersvømning i Rovaniemi i Finland, tøvede hun ikke og tilmeldte sig samtlige discipliner.

Siden har hun opfordret landets øvrige vinterbadere til at tage med til VM, og nu er der 25 danskere, som er parate til at svømme i det iskolde vand om tre uger - heraf fire fra Roskilde Vinterbadere.

- Jeg vil gerne have, at flere opdager glæderne ved vinterbadning og vintersvømning, siger hun.

Ikke for sjov

Mette BL Thomsen stiller som nævnt op i alle discipliner, dvs. 25 meter brystsvømning, 25 og 50 meter freestyle, en stafet på 4x25 meter brystsvømning, en stafet på 4x25 meter freestyle og 450 meter svømning.

Især den sidstnævnte disciplin er ikke for sjov, og deltagerne skal leve op til flere krav for overhovedet at få lov at stille op, da der er almindelig enighed blandt lægerne om, at det ikke er sundt for kroppen at opholde sig i iskoldt vand i så lang tid ad gangen.

- Alle svømmere deltager på eget ansvar, og man skal fremvise, at man har et jernhelbred i form af en lægeerklæring med EKG og diverse blodprøver. Desuden skal man have en erklæring fra sin klub, der beviser, at man har trænet seriøst til distancen, fortæller hun.

Lev livet

At det lige er Mette BL Thomsen, som er den store primus motor, når det handler om at få danskere til at stille op til VM i vintersvømning i Rovaniemi i Finland, er ikke så overraskende, når man kender hendes baggrund.

Til hverdag driver hun firmaet Lift Your Life i Roskilde og arbejder som pep talker og power specialist med både virksomheder og private som sine kunder.

Hun er uddannet sygeplejerske, zoneterapeut, akupunktør, psykoterapeut, mentaltræner og life- og businesscoach, og hendes nyfundne interesse som vinterbader ser hun som endnu en måde at få folk til at turde leve deres liv mere intenst og tro på, at alt er muligt, bare man tør gøre forsøget.

Hendes egen mor døde af brystkræft som 38-årig. Mette BL Thomsen var selv kun 14 på det tidspunkt, og hun siger, at det var på moderens dødsleje, hun bestemte sig for, at hun ville leve et passioneret og energifyldt liv, og at hun ville hjælpe andre med at gøre det samme.

Nu er hun som nævnt gået i skarp træning og stillede i sidste måned op til de åbne svenske mesterskaber i Skellefteå, hvor hun blev nummer tre ud af 20 deltagere og vandt sin aldersgruppe.

- Lige nu er problemet, om vandet herhjemme er koldt nok i forhold til, hvad det vil være i Finland. Det er 4,5 grader varmt, så jeg er nødt til at være i vandet længere, siger Mette BL Thomsen, som øger sin distance med 50 meter hver søndag.

ahn

Mette BL Thomsen har meldt sig til VM i vintersvømning i Finland, hvor hun bl.a. skal svømme 450 meter i iskoldt vand.

Julie Kepp Jensen (t.h.) er naturligvis med på billedet over medaljetageres fra weekendens Østdanske langbanemesterskaber, men det var den anden pige på billedet, Lærke Toft Ruby, som var den store A6-overraskelse ved stævnet med en juniorguldmedalje i 1500 meter fri.

Nyt A6-ansigt med guld om halsen

SVØMNING: A6-Swim var godt repræsenteret ved weekendens østdanske mesterskaber, hvor der var en overraskende medalje til et nyt navn.

JYLLINGE: Normalt er det navnet Julie Kepp Jensen, læserne af DAGBLADET kan forbinde med medaljer til kommunens fremmeste svømmeklub A6, og de østdanske langbanemesterskaber, der blev afholdt i weekenden, blev da også en parade af medaljer til et af dansk svømmesports allerstørste talenter.

Det var dog en anden pige, som imponerer cheftræner Jon Langberg mest.

- Stævnets mest imponerende medaljer var formentligt Lærke Toft Rubys guldmedalje på 1500 meter fri for juniorgruppen. Lærke har aldrig før vundet en individuel medalje til et mesterskab, så at hun starter ud med en guldmedalje er et rigtig godt tegn på, at hendes hårde træning har båret frugt, lyder det fra en ovenud lykkelig træner.

Lærke Toft Ruby vandt løbet i tiden 18.15.21, en tid der er 25 sekunder hurtigere end hendes personlige rekord fra januar i år.

Julie Kepp Jensen blandede sig som sædvanligt også godt i medaljekampen og løb af med en senior guld, fire junior guld og en senior bronzemedalje. Mest imponerende løb fra Julie Kepp Jensen var uden tvivl 50 meter fri, hvor hun med tiden 25,79 svømmede bare 0,16 sekund langsommere end den danske juniorrekord på distancen. Flot præstation når man tænker på, at hun stadigvæk er årgangssvømmer og altså ikke gammel nok til at kalde sig juniorsvømmer.

A6-Swim havde også Mira Mass, Line Aunstrup, Astrid Dyrmose Kestner, Malene Bang, Nikolaj Skelsager, Daniel Lund Bækkegaard, Isabel Mass og Andreas Mårtensson med ved mesterskaberne.

Morten Bak Hansen var ikke i aktion i weekenden, da han i næste uge skal svømme internationalt stævne i Frankrig.

Næste store opgave for A6 svømmerne bliver den 27.-30. marts, hvor hele A6 holdet er i aktion ved henholdsvis Danish Open i Bellahøj og Triton Open i Ballerup.

Dansende kønskamp

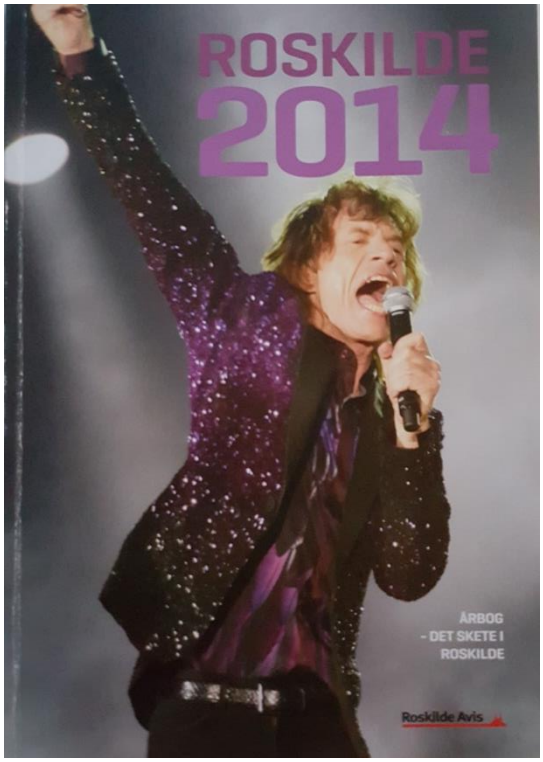
ROSKILDE: »Kvinde kend dit skab« er titlen på en danseforestilling, som Roskilde Teater viser i Laboratoriet på Musicon torsdag den 6. marts.

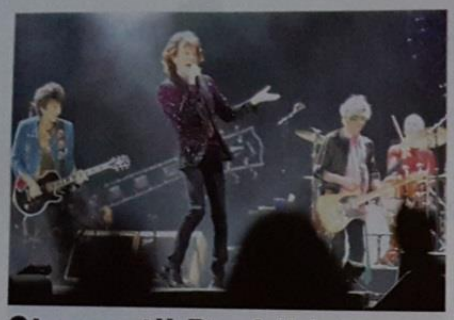
Forestillingen er skabt af de to koreografer og dansere, Jannik Elkær Nielsen og Kristoffer Louis Andrup Pedersen, der på scenen er kendt som Don og Gnu.

I »Kvinde kend dit skab« lægger de arm med deres egen usikkerhed og forsøger at finde svar på de spørgsmål, manden står med i dag. Universet er elektronisk knitrende og pulserende og for første gang bliver en kvinde budt inden for på scenen.

Forestillingen vises klokken 19.30 i Laboratoriet, Ralderstræde 10.

Billetter sælges via billetnet eller i døren.





Stones til Roskilde

Efter flere ugers rygter blev nyheden endelig bekræftet.
Canopy-scenens fædre skulle endelig igen stå under den karakteristiske orange tøndug og levere deres evige rock-numre. Rolling Stones kom til Roskilde Festival lørdag aften i 2014.
Dermed fik historien om Roskilde og Stones en helt rigtig afslutning. Den første orange scene blev nemlig fremstillet til det britiske band til deres Europa-turné i 1976, og derefter købte festivalen den til Roskilde, hvor den snart blev et vartegn.
Ar den oprindelige Canopy-scene så i mellemtiden er udskiftet med en nyere og større model ødelægger ikke noget i denne moderne rock-eventyr.

Retssag mod Fællesbageriet

Det københavnske selskab AKF-Holding startede en retssag mod bestyrelsen i de lokale kooperative ejendomsselskab Roskilde Fællesbageri. Det ejer blandt andre to store ejendomme i Staden og Algade med 80 lejligheder og har en indre værdi på mindst 100 millioner.
AKF har en betydelig aktiepost og mener at den nuværende bestyrelse med et flertal af roskildensere, der repræsenterer de mange små aktionærer her i byen, har på forårsselskabet et tab ved ikke at ville sælge aktier til overpris.
Formanden Karsten Rasmussen afviser denne klage og mener, at den nuværende bestyrelse har handlet efter Fællesbageriets ånd og vedtægter, hvor det har været sædvane at handle aktierne til kurs pari. Dvs. det pålydende beløb, som de i sin tid oprindelig er solgt for og normalt handles til, når de overdrages til direkte arvinger.
Karsten Rasmussen fastholdt, at selv om Fællesbageriet har en stor indre værdi, er den kooperative idé bagved, at man eje selskabet i fællesskab, så ingen enkelt person eller aktionær kan majoritsere sig igennem og løbe med alle pengene.
AKF-Holding har gennem flere år prøvet at få vældet den lokale Roskilde bestyrelse for at få fat i de mange penge.
I slutningen af året købte Fællesbageriet også Centrumgården i Gullandsstræde af boet efter bygmester Tage Nielsen. Denne ejendom med lejligheder og forretning passer til de øvrige, og selskabet kan nu få en mere rationel drift ved at administrere flere lejemål med uændret personale, forklarede direktør Tonny Mogensen.

Ny formand i 3F

Den 42-årige Ole Holtse blev uden modkandidat valgt som ny formand i 3F, som er den største selvstændige fagforening i Roskilde og organiserer en lang række fagrupper lige fra kokke og tjenere til tømrere og arbejdsmænd. Holtse er selv udlært tømrer og har blandt andet arbejdet for, at udenlandske håndværkere på lokale arbejdspladser ikke får mindre i løn end fastlagt i de danske overenskomster.

Sagn-chefen 50

Direktøren for Sagnlandet Lejre, Lars Holten, fyldte 50 i fin form og har efter 14 år på stedet lyst til at arbejde videre i mange år med det arkæologiske formidlingscenter bag Ledreborg Gods og Herthadalen.
Han er uddannet magister i forhistorisk arkæologi fra Københavns Universitet, men kender egnen godt, fordi familien havde sommerhus ved Gevninge, da han var lille. Hans historiske interesse blev tidlig vakt, da hans morfar læste højt for ham om det gamle Egypten og fortidens naturfolk.

Isvand i årerne

Mette B. Thomsen og Tania Cortes trænede i det iskolde vand i Roskilde Havn som forberedelse til VM i Isvømning i Finland, hvor deltagerne skal tilbagelægge 450 meter under de ekstreme forhold.

Ny RUC-rektor

Den 54-årige Hanne Leth Andersen, der i flere år har været prorektor, blev valgt som ny rektor på RUC efter Ib Poulsen.
Hun har en baggrund i de humanistiske fag og har taget en phd. i fransk igennem hun er magister i romansk filogi. Som påskønnelse af sin indsats er hun ridder af Dannebrog og har af den franske stat modtaget udmærkelsen 'Officier dans l'Ordre des Palmes Académiques'.
Senere på året startede Hanne Leth Andersen som klumme-skribent i Roskilde Avis, hvor hun flere gange fremhævede betydningen af en tættere forbindelse mellem byen og dens universitet. Hun har ofte argumenteret for, at et universitet ikke er en 'pølsefabrik', men et sted, hvor de studerende skal danne sig et større udsyn, hvilket også kræver tid og omtanke.

Farvel efter 32 år som læge

Søren Peter Elkjær, der gennem 32 år har været praktiserende læge i Roskilde, valgte at stoppe i sin praksis, der i de sidste år havde til huse i den gamle politistation på hjørnet af Kornerups Vænge og Brødgade.
Han definerede en praktiserende læges opgave på denne måde:
-Vores vigtigste opgave er jo at tale med folk og prøve at forstå, hvad der er i vejen. Jo flere lidelser, vi kan klare selv uden at skulle belaste sundhedssystemet med dyre analyser eller henvisning til speciallæger, desto bedre har vi udfyldt rollen.
- Men selvfølgelig er det også vigtigt at få patienten videre, når det virkelig er alvorligt og kræver hurtig behandling af specialisterne.

Badehætten af for Mette BL Thomsen (t.h.), der som første dansker nogensinde svømmede 450 meter til VM i is-svømning i Lapland for et år siden. Næste år stiller hun op i Sibirien.

Tag springet

Mette BL Thomsen har følgende råd til dig, der vil i gang med at vinterbade:

Glæd dig til at mærke "suset."

Ret fokus ind på, at du gør det for at få mere energi og for at styrke kroppen.

Start allerede i foråret

Bad aldrig alene men sammen med andre, og gør det ofte for eksempel i en vinterbadeklub. Der findes mere end 90 i Danmark med cirka 26.250 medlemmer.

Gode råd

Få tjekket dit helbred hvis du er i tvivl.

Tjek, at der er en redningskrans i nærheden og medbring altid mobiltelefon på molen.