

ISNENDE KOLD

hobby

Hvad får en 52-årig kvinde til at melde sig til VM i vinter-is-svømning, og hvordan har hun båret sig ad med at få en bronzemedalje i så ekstrem en disciplin efter bare fem måneders træning? Mød Mette BL Thomsen – en ikke helt almindelig kvinde.

Tænderne klapper, huden har et blåligt skær over sig, og tæerne fryser fast på den hårde jernstige, hun bruger for at komme op af vandet. Men Mette ænses ikke kulden, ligesom hun ikke ænsede den grødis på vandoverfladen, hun netop har pløjet sig igennem. En boblende glæde indeni og en overvældende følelse af »Yes, jeg gjorde det« fylder Mette med stolthed og glæde. Og de mange tilskuere bakker hende da også op med tilråb og heftige kippen med de medbragte danske flag.

Det er nu knapt et år siden, danske Mette BL Thomsen fra Roskilde stillede op til VM i vinter-is-svømning i Lapland i Finland, syv km nord for Polarcirklen, og ikke alene som den første dansker nogensinde gennemførte hun 450 meter is-svømning, hun fik en flot tredjeplads i sin aldersklasse – 50-59 år. Mette kom ind kun få sekunder efter sølvmedaljevinderen.

– 36 kvindelige svømmere fra hele

verden var meldt til disciplinen 450 meter, men kun 27 gennemførte. Det var ikke uden drama, for det er en farlig bedrift at svømme 450 meter i isvand. Allerede i første heat mistede en mandlig svømmer bevidstheden og måtte køres på hospitalet, siger Mette og viser videoklip frem på computerskærmen fra det imponerende stadion, der til lejligheden var hugget ud af isen på Finlands længste flod, Kemijoki, hvor op til ni svømmere ad gangen dystede mod hinanden.

Mette peger sig selv ud; hun har en sort badedragt og en hvid badehætte på, og så svømmer hun yderst på bane ni – tættest ved den kolde is-væg.

– Natten før stævnet frøs det 19 grader. Og mens vi svømmede, var vandet minus en grad, så det frøs til is. For at kunne gennemføre det havde jeg udover min daglige fysiske træning mentaltrænet rigtigt meget, bl.a. havde jeg, siden jeg fik idéen om at deltage, visualiseret løbet 20-30





Mette holder sin træning ved lige, så hun er klar til VM i Sibirien i 2016.



Mette deltog i seks discipliner ved VM. Ud over at blive den første dansker, som gennemførte 450 meter, blev hun også den hurtigste danske kvinde i de fem andre discipliner: 25 meter brystsvømning, 25 og 50 meter crawl og to stafetløb på fire gange 24 meter bryst og crawl.

gange om dagen. For mig handlede det om at betragte min placering tættest ved isen og det kolde vand som mine træningspartnere og bedste venner, fortæller Mette, som har trænet til VM siden oktober 2013, hvor hun begyndte i Roskilde Vinterbadere. Mette har ikke tidligere været vinterbader, så det iskolde vand var nyt for hende på trods af, at hun er en erfaren svømmer, der både er uddannet livredder og har præsteret at svømme 12 km havsvømning fra Jyllinge til Roskilde Havn tilbage i 1995.

Chili giver varmen

Da Mette i oktober begyndte at vinterbade, fandt hun hurtigt ud af, at det gav hende god energi at cykle ned til badeklubben tidligt om

morgenen og tage sig en svømmetur.

– Da det blev køligt i vejret, gjorde jeg det til en vane at snitte frisk ingefær og chili og tage det med i en bøsse samt varmt vand i en termoflaske, så jeg selv kunne drikke det og servere det for de andre morgenfriske dernede. Det giver nemlig en god indre varme, fortæller Mette, der altid godt har kunnet lide at sætte sig mål, som andre nok vil mene er lidt ekstreme.

Som ung cyklede Mette til Tanger i Afrika sammen med en veninde – en cykeltur på 3.500 km, der tog godt to måneder. Senere kørte hun alene på motorcykel til Nordkap. Hun har også kørt Bornholm rundt på rulleskøjter, godt 100 km, gennemført en ironman, hoppet i faldskærm og gået på gløder.



Og mens vi svømmede, var vandet minus en grad, så det frøs til is

Selv om man kender til Mettes forælskelighed for ekstreme udfordringer, må man alligevel spørge sig selv, hvad det er, der får en 52-årig kvinde og mor til to børn på 12 og 15 år, til en vintermorgen at stå op af sin varme seng kl. fem, trække i trænings-tøjet, cykle ned til vinterbadeklubben ved Roskilde Fjord for at kaste sig i det iskolde vand. Og så ovenikøbet kun iført en tynd badedragt og med sikkerhedslinen fastspændt til badebroen og pandelygter for og bag, så andre kan skimte hende derude i mørket.

– Jeg elsker at udfordre mig selv og at kombinere fysisk og mental træning, så det går op i en højere enhed. For mig er det blevet en livsstil – og mit erhverv – at sætte mig mål, at nå dem og at hjælpe andre med at ►

gøre det samme. Da jeg første gang hørte om vinter-is-svømming, vidste jeg godt, at jeg ikke ville udfordre mig selv nok, hvis jeg bare valgte at svømme de 25 og 50 meter, som de fleste af de 2.000 deltagende svømmere ved VM valgte. For mig handler det om at finde livsnerven i det, jeg beskæftiger mig med, uanset om det er i mit privatliv, min sport eller i mit erhverv.

– Jeg kan godt lide at konkurrere med mig selv og vise verden, at man kan, hvad man vil. For mig blev det et spørgsmål om at turde tro på, at det var muligt at gennemføre og at blive den første dansker, som formåede at svømme 450 meter i isvand – vel vidende, at det kunne være med livet som indsats. Det var også grunden til, at jeg var nødt til at forberede mig ned til de absolut allermindste detaljer. Intet havde jeg overladt til tilfældighederne, og alle tænkelige situationer havde jeg indarbejdet i min træning. Efter at jeg tilmeldte mig, researchede jeg på det, og jeg kontaktede også den tidligere svenske verdensmester Anna Carin Nordin for at høre, om jeg måtte sparre med hende undervejs. Det måtte jeg gerne, og hun inviterede mig til Sverige for at deltage i De Åbne Svenske Mesterskaber i Skellefteå, siger Mette.

Udsæt ikke glæde

Mette tog imod den svenske verdensmesters invitation og rejste som led i sin træning til Nordsverige i februar for at deltage i mesterskaberne og prøve, hvordan det er at svømme i så koldt vand. Mette blev nummer et i sit heat og i sin aldersgruppe, og nummer tre ud af 20 deltagende kvinder. Med sig på turen havde Mette sin kæreste Tania, der var med for at heppe, men som efterfølgende med Mettes hjælp valgte at træne sig op til også at deltage i VM, hvor hun klarede sig rigtig flot ved både 25 og 50 meter.

– Mit største håb er, at flere vil blive inspireret af vintersvømming, så vi i fællesskab for alvor kan bruge alt det skønne havvand, vi har i Danmark – også om vinteren. At svømme i det kolde vand er så livsbekræftende, og det er umuligt at være i dårligt humør, mens man er i vandet. Jeg er sikker på, at forbruget af angstdæmpende og antidepressiv medicin vil falde drastisk, hvis vi får flere til at vinterbade og til at svømme i det kolde vand.



Her er Mette lige kommet op af det iskolde vand og bliver hjulpet i tøjet.

Da Mette var bare 14 år gammel, mistede hun sin mor. Mettes mor var syg af brystkræft. Egentlig troede familien, at lægerne havde fået bugt med kræften, og at Mettes mor ville blive rask. Men kræften havde bredt sig, og det viste sig, at der ikke var mere at gøre.

– Da min mor døde som 38-årig, lovede jeg mig selv, at jeg ville leve et liv fuldt af energi og livsglæde. Det gik jo op for mig, at vi ikke ville være her altid, og at man ikke skal udsætte til i morgen, hvad der kan give glæde i dag. For vi ved ikke, hvornår vores timeglas rinder ud.

Sorttænkning er tidsspild

Mette bestemte sig også for ikke at spille sin tid på sorttænkning, men i stedet at fokusere på livsglæden.

– Det har aldrig været sådan, at jeg løb fra problemerne, men snarere, at jeg ikke ville lade dem fylde. Var der et problem, så fokuserede jeg på at løse det i stedet for at gå rundt og irritere mig over det. Negative tanker er som rådne æbler i en frugtkurv, de smitter. Bekymring svækker vores krop og immunforsvar og forårsager stress. Jeg har i mange år arbejdet



En glad og stolt Mette efter VM.

”
For mig handler det om at finde livsnerven i det, jeg beskæftiger mig med

med at eliminere de negative tanker, og jeg har lært mig selv, at det er et valg at være glad. Det kan nemlig sagtens læres.

Også professionelt arbejder Mette med positiv tænkning og det at sætte sig mål og nå dem. Hun er oprindeligt uddannet sygeplejerske og arbejder som zoneterapeut, akupunktør og coach. I øjeblikket tager hun desuden ud og holder foredrag om sine erfaringer med at svømme i koldt vand og om, hvordan man sætter sig mål og når dem.

I forbindelse med issvømmingen handler Mettes næste personlige mål om VM i Sibirien, hvor svømmerne skal svømme i den tilfrosse flod Tura, der løber gennem byen Tyumen. Her vil hun igen svømme den lange distance på 450 meter, forbedre sin tid og crawl hele vejen. Og så i øvrigt deltage i samtlige øvrige discipliner. ■