

FOREDRAG!

FRA VINTERBADER TIL VM I SIBIRIEN

**Et spændende foredrag om
issvømning og ny trend i Danmark**

Med et spændende foredrag forklarer Mette BL Thomsen hvordan man finder på at blive issvømmer. Hvorfor man frivilligt hopper i et bassin hugget ud af isen i en tilfrosset flod i Sibirien, og hvordan man fysisk og mentalt klarer den udfordring. Foredraget handler om at sætte sig mål og nå dem, og er samtidig en rejse ind i sindet og den proces, der sker, når man sætter sig store udfordringer.

Mette håber at inspirere 100 danskere til at deltage i det næste VM i vinter-is-svømning i Tallinn i Estland i marts 2018.

Som 52-årig var Mette BL Thomsen den første dansker, der i marts 2014 i Lapland svømmede kongedistancen 450 m til et VM i issvømning. Her vandt hun bronzemedalje i sin aldersgruppe efter kun få måneder som vinterbader.

Til VM i Sibirien 2016 svømmede hun sig til yderligere 5 medaljer i det iskolde vand.

Mettes foredrag handler om at følge sit hjerte og hendes seneste projekt: "Issvømning – Danmarks Nye Nationalsport" er blevet udvalgt af "Startblokken – Bevæg dig for livet" og er en del af "25-50-75 visionen" - bakket op af DGI, DIF, TrykFonden og Nordea-fonden.

"Vi kender det alle. Vi drømmer med hjertet om "store ting", vi gerne vil opleve og gennemføre – ofte bliver det dog ved drømmen.

Det gør det ikke for Mette – Mette gennemfører! Vi blev i den grad "fanget" og inspireret af Mettes energi, humør og ukuelige tro på, at vi som mennesker alle kan, hvad vi vil.

Mettes foredrag flyttede noget i os alle.

Oplev Mette i foredrag – det kan varmt anbefales"

Peter Holmen, Direktør, DGI

Book foredraget

kontakt issvømmer

Mette BL Thomsen på tlf.: 40 37 33 21

mette@iceswimmer.com

Læs om issvømning på www.iceswimmer.com

