

# Ni dages DM i Herning

Hernings nye svømmehal danner rammen om DM de næste ni dage

AF THOMAS DAMM  
tbd@herningfolkeblad.dk

**SVØMNING** Der bliver stor aktivitet i Herning Svømmehal de næste mange dage. I morgen er nemlig første konkurrencedag ved DM på langbane for junior-svømmerne, og når de har fået uddelt de sidste medaljer på tirsdag, bliver svømmehallen torsdag indtaget af seniorerne, der frem til næste søndag afgør deres mesterskaber.

- Der bliver helt sikkert tryk på, og nu er vi ved at være helt klar. I første omgang er det cirka 450 juniorer, der stiller til start. Med vores nye bassin har vi fået optimale forhold, og vi er nu det sted i Danmark, hvor der er mest vand under tag. Det betyder, at vi kan tilbyde svømmerne super gode muligheder, forklarer Birgit Mehlsen fra Herning Svømmeklub.

Hun er én af de tre personer fra klubben, der har stået med hovedansvaret for at få DM-stævnet sat på skinner. Hele optakten til DM er blevet præget af det økonomiske uvejr, der ramte klubben tidligere på året med et stort underskud og en ny bestyrelse.

- Det har betydet, at vi har været færre hænder til at løfte opgaven. Det betyder også, at vi har været nødt til at gå lidt på kompromis med de oprindelige ønsker til stævnet. Vi har fokuseret på at sikre alt det, der vil give deltagerne de sportsligt bedste muligheder, erkender Birgit Mehlsen.

Selv om omgivelserne er nye, var Herning Svømmeklub allerede for et



par måneder vært for et stort stævne, hvor de nye omgivelser bestod.

- Svømmehallen er jo samtidig åben for »almindelige« gæster, og vi har haft godt samarbejde med svømmehallen. Selvfølgelig bliver der pres på omklædningsrummene, men det hele skal nok komme til at hænge sammen, fastslår hun.

I forhold til klubbens egne stævner er der til et DM-stævne klare retningslinjer for, hvordan det hele skal forløbe.

- På den led er det selvfølgelig nyt for os, at der er en række krav, vi skal opfylde, men det bliver ikke noget problem, siger Birgit Mehlsen.

I løbet af de mange DM-dage bliver der brug for masser af frivillige hænder, og her er man lidt udfordret af, at 10 af klubbens unge svømmere fra i morgen deltager ved årgangsmesterskaberne i København.

- Det presser os lidt, at en række forældre tager med der, og så kan de naturligvis ikke være her samtidig, fastslår hun.

Umiddelbart efter juniorernes DM afvikles EM for juniorer, og det betyder, at ikke alle har DM-stævnet som deres førstprioritet.

- Alle EM-svømmerne møder op, men det er klart, at de så primært bruger DM som opvarmning. Sådan må det være. Det er jo også OL-år, og det betyder igen, at dem, der er udtaget der, selvfølgelig ikke vægter DM så højt, forklarer Birgit Mehlsen.

## Fire OL-svømmere til start

Ikke desto mindre kommer nogle af landets største svømmenavne til Herning. Hele fire OL-deltagere har meldt deres ankomst i form af Mie Ø. Nielsen, Viktor Bromer, Pernille Blume og Daniel Skaaning.

Inden de overtager rampelyset, hopper de første juniorsvømmere i vandet lørdag formiddag. Om eftermiddagen er der åbningsceremoni med fanemarch i forbindelse med de første finaler.

- Vi glæder os til nogle gode og travle dage med masser af glade svømmere, siger Birgit Mehlsen.

Herning Svømmeklub stiller med Amalie Søby Mortensen, Frederikke Asfeldt, Laura Gam, Magnus B. Høgild, Mette Flaskager, Mikkel B. Høgild, Søren Bak Jeppesen, Thomas Thingstrup Mehlsen og Trine Guldberg.

## ENKELTSTART

# Kibæk-rytter vandt DM-guld

18-årige Simone Eg fra Kibæk blev i går dansk mester i enkeltstart og håber på VM i Qatar

AF JØRN JUST KRISTENSEN  
jjk@herningfolkeblad.dk

**CYKLING** DM-ugen i Vordingborg blev i går skudt i gang med enkeltstart for både mænd, kvinder og juniorer, og der var straks midtvestjysk succes.

18-årige Simone Eg fra Kibæk vandt guld i dagens første løb: Enkelstarten for juniorpiger.

Hun suste gennem de 17,5 kilometer på 26,26 minutter og blev kun presset af Johanne Marcher fra Næstved, der var 22 sekunder efter Kibæk-pigen.

Marcher var på forhånd anset som favorit, da hun har vundet alle sæsonens enkeltstartsløb for juniorer. Men Simone Eg har kørt en stribe seniorløb, og det blev hendes fordel.

- Jeg har måske været vant til at køre lidt længere enkeltstarter end dem. Det var til min fordel, at den var så lang, siger Simone Eg til feltet.dk.

Som dansk mester har hun nu gode chancer for at blive udtaget til VM i enkeltstart i Qatar i oktober.

- Det håber jeg. Jeg tror også, et dansk mesterskab gør en god del til det. Enkelstarten er faktisk kun 11 kilometer dernede. Men jeg håber på at komme med, det er helt sikkert, siger Simone Eg, der kører for Team BMS Birn fra Holstebro.

Triatleten Michelle Vesterby fra Herning stillede op i enkeltstarten for elitekvinder, men kunne ikke følge de hurtigste på den for hende meget korte distance.

## Vesterby blev nummer 15

Hun tilbagelagde de 27,8 kilometer på 42,59 minutter og cirka tre et halvt minut efter vinderen, Cecilie Uttrup og blev blot nummer 15.

Vesterby havde ulempen af at køre på en uvant cykel, da hendes triatlon-cykel ikke er godkendt til den type løb.

Triatleten, som repræsenterede Herning Cykle Klub, ramte en gennemsnitshastighed, der svarer til den, hun normalt holder over 180 kilometer i sine ironman-løb.

Også hos juniordrengene var der lokal deltagelse. Mads Østergaard Kristensen blev bedste Herning-rytter som nummer syv.

I mændenes eliteløb var Team Trefor, der kører på Herning Cykle Klubs licens, repræsenteret med adskillige ryttere og fik stortalentet Kasper Asgreen på podiet. Team Trefors regerende U23-verdensmester i disciplinen, Mads Würtz Schmidt, skuffede fælt og blev nummer syv.

Sportsdirektør Ricky Enø fra Team Trefor har stor ros til Kasper Asgreen:

- Jeg havde virkelig ikke set det komme, og vi må bare sige, at Asgreen leverer det største resultat i sin karriere, siger Ricky Enø i en pressemeddelelse.

Martin Toft Madsen fra Team Almborg-Bornholm blev en overraskende vinder med Michael Valgren fra Team Tinkoff som toer.

# Mentaltræner fra Lind udgiver bog

Carsten Oldengaard lancerer bog om mentaltræning i sportens verden. Målgruppen er sportsudøvere fra 15 år og opefter

AF JØRN JUST KRISTENSEN  
jjk@herningfolkeblad.dk

**MENTALTRÆNING** Igennem otte år har Carsten Oldengaard fra Lind arbejdet som mentaltræner på fuld tid og fået stadig mere prominente navne på listen over faste kunder.

Han udgiver 3. juli bogen »Mentaltræning i sportens verden«. Den er målrettet alle idrætsudøvere fra 15 år og opefter og indeholder seks værktøjer med tilhørende opgaver, så enhver selv kan komme i gang.

- Det er simple og konkrete værktøjer, som alle kan lære, og jeg ved, det fungerer, garanterer forfatteren med et smil, der når hele vejen igennem telefonlinjen.

Værktøjerne har han givet navne som opmærksomhed, konstruktive evalueringer og vil-dialoger over for ikke-dialoger. En ikke-dialog er eksempelvis, hvis du som golfspiller fører en indre dialog, om at du ikke må skyde bolden i vandet.

- Det kan lyde basalt, men du skal fokusere på, hvad du vil - og ikke, hvad du ikke vil, påpeger han.



○ Mentaltræner Carsten Oldengaard har i de seneste par år hjulpet Pernille Harder, der er anfører for det kvindelige danske fodboldlandshold. FOTO: PR-FOTO

eksempel, at han og Viktor Axelsen har arbejdet meget med badmintonstjernens serveposition.

- Vi har fundet en stilling, som han kobler til noget ressourcefyldt. Det hjælper ham, forklarer Carsten Oldengaard.

## Præsentation i Holing

Han præsenterer bogen ved et åbent arrangement i Sportscenter Herning søndag 3. juli. Flere eliteidrætsudøvere vil efter planen komme og fortælle om deres mentale arbejde, og Carsten Oldengaard vil selv give en kort undervisningsseance.

- Det er et naturligt samlingssted for sportsudøvere i Herning, og Herning har gennem alle årene været omdrejningspunktet for mit virke, fortæller Carsten Oldengaard.

I de seneste år har han arbejdet fast med flere kendte sportsudøvere - blandt andre badmintonspilleren Viktor Axelsen, der er verdens nummer fire i herresingle, fodboldspilleren Pernille Harder, der er dansk lands-

holdsansfører, og skytten Rikke Mæng, der jagter OL i Tokyo.

- Bogen byder på masser af autentiske eksempler fra mit arbejde med både kendte og mindre kendte udøvere, siger mentaltræneren og giver som