

DEN DAG EN LILLE PIGE FRA FYN SATTE VERDENSREKORD

2.19,11 i neon. Tiden tilhører Rikke Møller Pedersen for evigt. Læs beretningen om torsdag 1. august 2013. Dagen, hvor pigen fra Fyn satte den første danske verdensrekord på langbane i en olympisk disciplin i 61 år.

AF TEAM TEKSTWERK

Klokken er 6.50, og vækkeuret ringer på et værelse i Barcelona. 24-årige Rikke Møller Pedersen slår øjnene op. Det er en af de store dage, hvor hun skal svømme både indledende og semifinaler på favoritdistancen 200 meter brystsvømning. Klokken 7.00 er hun klar nede ved morgenmaden. "Jeg spiser ikke så voldsomt meget om morgenen. De har noget müsli og noget, der minder om cornflakes. Det blander jeg, og bagefter spiser jeg en yoghurt. Et af de der små bægre, som de har sydpå, og så et glas vand. Havde jeg været hjemme, havde jeg nok spist havregryn," fortæller Rikke Møller Pedersen om dagen, der mange timer senere endte med en dansk verdensrekord blinkende i neon.

RELOAD PÅ BIKARBONAT

Herefter er det af sted til Palau Sant Jordi for at svømme det indledende heat. Det går fint. 11.30 er danskeren tilbage på hotellet for at lade op til aftenens semifinaler. Klokken 12.10 går hun til frokost og sætter endnu en gang spaghetti med kødsovs til livs ved hotellets frokostbord. "Det fik vi nærmest hele ugen. Maden

smager ikke super godt, så det var vi ret trætte af. Men maden betyder ikke så meget for mig under sådanne nogle stævner."

Så er det tid til en lur og herefter begynder alvoren, hvor kroppen skal gøres klar med et kosttilskud fyldt med bikarbonat, som skal modvirke syre i kroppen. Et kosttilskud, som ifølge Team Danmark kan hjælpe atleter, der skal arbejde høj-intensivt i to til ti minutter.

"Da jeg vågner efter min lur, begynder jeg at loade med det dér bikarbonat. Det er egentlig et bagepulver, der fungerer som en base. Jeg får syre i mine muskler, og bikarbonatet skal gå ind og holde det nede i det øjeblik, jeg konkurrerer. Jeg går i gang med at tage de her 32 små bikarbonat-piller over 50 minutter, samtidig med jeg drikker halvanden liter vand."

Det skal foregå halvanden time inden semifinalen, så det foregår blandt andet i bilen på vej op til Barcelonas svømmearena, Palau Sant Jordi. Hvert 10. minut snupper Rikke Møller Pedersen otte små tabletter. Denne torsdag er stemningen rigtig god. Pernille Blume skal køre med Rikke Møller

Pedersen, og holdets fysioterapeut sidder bag rattet.

"Vi skulle bare have en fest på vejen derop. Vi sad og sang med på de samme sange, som har kørt i bilradioen hele ugen. Vi sad bare og hyggede, mens vi prøvede at slå rekorden om at komme derop hurtigst. Det lykkedes."

BOOST I BALJEN

Da de ankommer til svømmehallen, starter alvoren. Det er tid til fokus, og de sidste piller skal synkes, og så i vandet og varme op. Hun skal finde den rigtige rytme. Få en følelse af, hvordan det mærkes, når hun gør det rigtigt. Få en fornemmelse af tiden. Hvor hurtigt svømmer hun per bane. Blive afklaret over, hvad der skal ske og så prøve at slappe af efter omkring to kilometers svømning. Sammen med den nye cheftræner på Det Nationale Træningscenter, Shannon Rollason, slutter hun af med det, de kalder pace. Den fart og det antal armtag, de vil have per bane.

"Det var rigtig godt, og det giver sådan et boost at mærke, at det var lige præcis det, jeg havde ligget og trænet. Det var det, jeg



kunne. Det føles bare så flydende. Vi bliver enige om, at der ikke er mere at gøre.” Op fra baljen. Nu er der kun 45-50 minutter, til starten går på semifinalen i 200 meter brystsvømning, og Rikke Møller Pedersen skal være i call room 25 minutter før. Så det er hurtigt ind og blive tørret. Lige få lov til at trække vejret roligt og sætte hendes ting op på massagebordet, og så skal der skiftes badedragt. Til konkurrencedragten. På med den og prøve at få varmen.

”Vi skifter først til konkurrencedragt til sidst, fordi den sidder alt for stramt og slet ikke behagelig at have på. Den går også helt ned til knæene. Jeg har den ikke helt på, før det er nødvendigt. Den sidder sådan nede ved maven. For mig har det altid været vigtigt at få mine egne lange bukser på udover sammen med mine sko, sweater og cardigan. Og så gå og få varmen.” Fysioterapeuten får svinget hende lidt, og de sidder og hyggesnakker for at undgå, at Rikke Møller Pedersen bliver for indelukket for tidligt. Der er stadig 25 minutter i call room, hvor hun skal være alene. Tiden går hurtigt, og pludselig er det afgang.

LADYSHAVER - ET MENTALT FIF

På vejen hen til call room sammen med Shannon Rollason får Rikke Møller Pedersen en kuldegysning og bliver mindet om det lille mentale fif, hun har med i bagagen. Der var ting, hun stadig kunne nå at optimere inden finalen dagen efter. ”Jeg havde i løbet af dagen været meget bevidst om, at jeg ikke havde re-shavet mine ben. Når man får en kuldegysning, kan man godt føle, at alle hårene på benene pludselig er groet ud igen. Det kunne jeg i hvert fald. Jeg sagde til mig selv, at det er okay. Der var mere at komme efter til finalen. Nu var det jo bare en semifinale,” fortæller hun. Shannon Rollason siger farvel og husker hende på, at de lige nu bare tænker på processen, så de kan sætte løbet rigtig godt op i morgen, når det er finaledag. Hun svarer ’ja, ja’ og griner lidt nervøst. Adrenalin er begyndt at pumpe i det indre kraftværk. Der er nerver på. Men der er også en ny

fornemmelse. Rikke Møller Pedersen kom til stævnet som topseedet, og ballasten fra at prøve OL-finaler året før giver en ny indre ro. ”Det er super rart at kunne fortælle mig selv, at jeg har gjort alt, hvad der står i min

hovedet. Træk vejret. Få masser af luft ind. Tænke på at føle sig smidig og klar til kamp og så de sidste tanker inden starten. ”Nu giver du den bare gas. Du har ikke re-shavet. Det kan blive bedre. Men Rikke, du skal nu bevise over for dig selv, at det



magt for at have de bedste muligheder for at præstere. Jeg prøver virkelig at nyde det, for hvem ved, hvornår det sker igen.”

DEN INDRE PEPTALK

Fynboen træder ind i call room og bliver umiddelbart ramt af lidt stress, da hun ser de andre har badehætten på. Hun ved, at hun i næste call room skal finde en, der kan hjælpe hende med at tage den stramme badehætte på, for det kan hun ikke selv finde ud af. Hun finder en pige fra Spanien, som hun føler sig tryk ved. De skal i alt igennem tre call rooms, før de bliver kaldt ind til deres stole, og det er lidt af et mentalt puslespil at bevare fokus og ro. ”Jeg prøver virkelig at sige til mig selv, at jeg nu bare skal slappe af. Jeg har altid været en af dem, der har stået og varmet op. Prøver i stedet at fokusere på, at al den energi jeg sparer, den kan jeg så bruge i løbet,” fortæller hun. Endnu et call room bliver klaret. Svømmedragten bliver gjort lidt våd og så ind til stolen ved bane fire. Armene op over

bliver skønt i finalen i morgen. Du bliver nødt til at overbevise dig selv om, at du har, hvad der skal til på sidste bane. Du kan kontrollere din teknik. Du kan kontrollere den taktik, vi har sat. Du holder dig til at tælle en, to, tre armtag ud af hver vending, og så kører du bare.” Den indre peptalk fortsætter. ”Rikke, du kan det her. Nu giver du dig selv det her ekstra selvtillidsboost til i morgen. Men jeg havde altså aldrig troet, at tiden kunne være så hurtig. Men jeg vidste, at jeg havde trænet hurtigere end nogensinde før. Du har trænet røven ud af bukserne, Rikke, og du har været så professionel. Hvis du ikke er klar nu, så bliver du det ikke.”

DET ER SGU MIG

Ud af øjenkrogen når Rikke Møller Pedersen at konstatere, at japaneren ser nervøs ud, fordi hun har taget badehætten på to gange. Men alt det er fortid nu. Kampen er i gang i vandet, og der er fart på Rikke Møller Pedersen. 125 meter er svømmet, og det ser godt ud. Rigtig godt ud.

DANMARKS NYE TORPEDO

Rikke Møller Pedersen blev 1. august 2013 den første dansker i mere end 61 år, der satte en verdensrekord i svømning på langbane. Den danske svømmer bankede hånden i bassinkanten i tiden 2.19,11 minutter, efter 200 meter brystsvømning.

Den sidste danske verdensrekord blev sat på akkurat samme distance. Nemlig af Knud Gleie 14. marts 1952. Men han var væsentlig langsommere end Rikke Møller Pedersen, idet han svømmede i tiden 2.37,4 minutter. Den sidst eksisterende danske

verdensrekord blev slået 7. december 1956 af australske Lorraine Crap. Hun sænkede Ragnhild Hveggers verdensrekord på 400 meter fri, der ellers havde stået siden 1940. Så langtidsholdbar er den nye danske verdensrekord næppe...

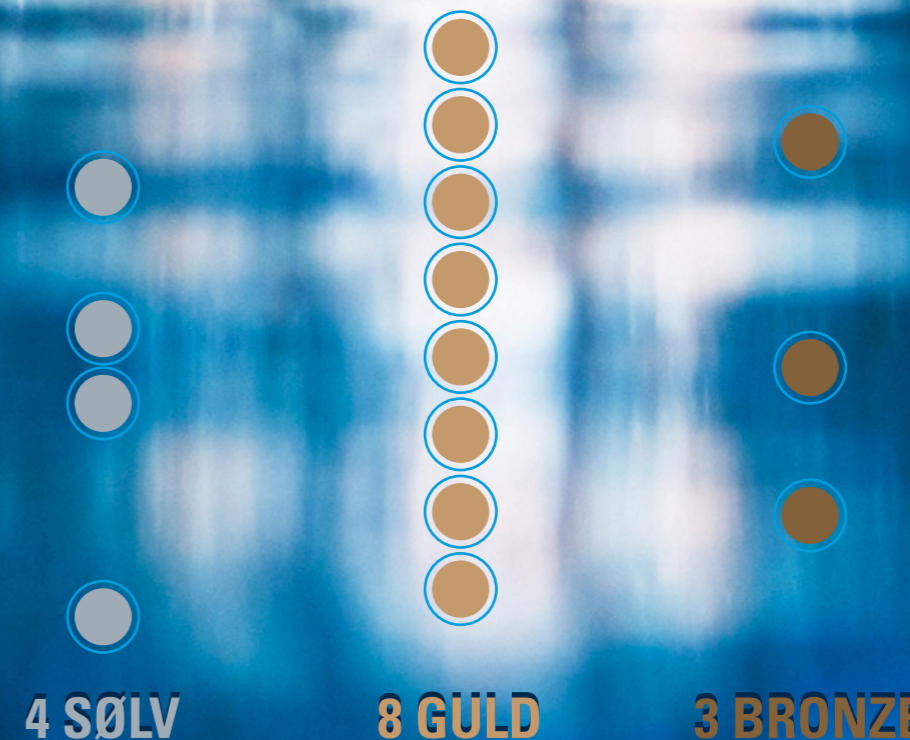
RIKKE MØLLER PEDERSEN

Brystsvømmer
Født 9. januar 1989
Højde: 1,75 cm
Vægt: 61 kg

Rikke Møller Pedersen har stadig langt op til legenden Ragnhild Hveger, der nåede at sætte 44 verdensrekorder.

Rikkens medaljer

ved VM og EM, såvel langbane som kortbane.



”Jeg har 75 meter tilbage og tager hovedet op de her gange, og jeg kan høre ’go, go’. Der er flere, der hepper. Da jeg så vender nede ved 50 meter, og jeg efter det, der bare virker som en evighed af undervandsarbejde, endelig kommer op, rammer det mig. Det er sgu mig, de hepper på. Alle sammen. Det er min rytme. Jeg kigger lidt og kan ikke se de andre. Hvor er det fedt mand. Altså, jeg kunne høre hele hallen skrike af mig.”

Det er tydeligt at høre på Rikke Møller Pedersens fynske stemme, at hun stadig kan mærke torsdag 1. august helt dybt inde i hjertet, når hun genfortæller semifinalen. ”Jeg tænkte, Rikke, det her, det er fandme godt. Jeg havde overvejet at gemme noget til finalen, men jeg vidste, at det var det

her, jeg havde ligget og lavet til træning. Det skulle jeg vise. Jeg vidste, jeg er bedre end hende, hende, og hende, og der kommer altså ikke nogen ud til træning og kigger. Nu kiggede alle, og det var så fedt.”

Det buldrer løs i Rikke Møller Pedersens indre. Hun ved, at hun skal holde sig til planen, for begynder hun først at ville bruge alle sin kræfter på en gang, så svømmer hun langsommere.

”Der er 27 meter tilbage. Kom så, Rikke. Bliv ved. Jeg ligger og hepper på mig selv. Hold de lange armtag. Det er det, du kan. Altså, den der omvendte mentalitet. Du skal ikke ville mere og tage flere tag. Så kom nu. Hold dig lang. Spark til og så bare ud og glide. Spark til. Ud og glide. Kom nu, Rikke. Væggen er der snart. De sidste par tag gør vildt ondt, og så i det jeg vender mig om og ser tiden, så er jeg overhovedet ikke træt. Jeg var klar til at gøre det hele igen med det samme.”

NEW WORLD RECORD

På tavlen står 2.11,19, NEW WORLD RECORD. Resultatet af et usandsynligt slid. Rejsen væk fra de trygge rammer i Odense. En masse afsavn. Nu kom belønningen.

”Jeg beviste over for mig selv, at det er det rigtige, det - jeg gør. Hey, så kan I lære det. Det var så fedt. Da jeg så kommer op og sætter mig på risten, så kommer følelserne, og jeg tænker; Rikke: Tag dig sammen. Tag dig sammen. Jeg er lige på kanten af gråd. Så stiller jeg mig op for at se efter min forældre, jeg kan ikke lige få øje på dem. Men bare det at tænke på dem, så bliver jeg helt rørt, og jeg prøver at tænke. Styr dig, Rikke. Du skal ikke bruge for mange kræfter på at være alt for følelsesladet.”

Kort efter svømmer russeren Yuliya Efimova i det andet semifinaleheat, og mens Rikke Møller Pedersen bliver interviewet af TV2, er russeren i nærheden af Rikke Møller Pedersens nye verdensrekord, og det giver nærmest en lille eksplosion inde i fynboens hoved.

”Jeg var lige ved at flippe ud over, at hun jagtede min nye verdensrekord. Jeg tænker, at jeg bare har pissat hende så meget

af. Det dér bliver for vildt. Hun er så heldigvis oppe over rekorden. Jeg flipper ud, fordi det er noget, jeg har sat i værk. Jeg har skabt et scenarie, hvor folk jagter mig. Hvad sker der for det? Du er lige nu det, Rikke, som du altid har drømt om at være. Ikke nok med tiden. Men svømningen var så god. Det er måden, det blev gjort på. Det gav mig en enorm tilfredshed.”

Her efter følger en proces med medieinterviews, og så skal hun ud og svømme af. På vejen skal der lige fortæres noget energidrik og gel. Hun spilder det ud over alt sit tøj, som bare er klistret resten af dagene i Barcelona. Dopingtest og så en masse mentalt arbejde, for nu kommer den vigtige dag i morgen. VM-finalen.

SLUT FRED OG FÅ SØVN

Rikke Møller Pedersen ville helst have været i seng klokken 21.30, men på grund af dopingkontrol kommer hun først i seng klokken 23.00, og det var svært at finde indre ro og falde i søvn. Først omkring midnat faldt der ro over fynboen.

”For at falde i søvn var jeg nødt til at slutte fred med mig selv. Sige til mig selv, at det eneste jeg kunne gøre nu var at slappe af og få den søvn i stedet for at ligge og sige sov, sov til mig selv.”

Dagen efter svømmede Rikke Møllers Pedersen igen fremragende - dog uden helt at ramme verdensrekordniveauet fra torsdagens semifinale, og hun måtte se sig slået af Efimova i finalen. Men hun kunne stadig tage hjem med en flot VM-sølvmedalje. Alt i alt et fantastisk stævne. Men tag ikke fejl. Rikke Møller Pedersen er sulten efter endnu mere.

”Vi kan da alle sammen hurtigt blive enige om, at jeg da gerne vil gøre det endnu bedre næste gang. Jeg er nok konkurrencemenneske til at sige, at jeg går efter guld. Her gik jeg efter guld. Det var enormt spændende, og jeg har lært enormt meget af det scenarie, det blev svømmet i. Nu ved jeg. Jamen, Rikke, på tredje 50 meter kan du ikke begynde at tænke på andet end dig selv. Der skal du holde ved dig selv, og det skal du gøre lige til, du har svømmet den sidste meter på den 200 meter.”

KLAR TIL SVØMMEFEST I HERNING

Rikke Møller Pedersens er en af 27 ambassadører for EM på kortbane, der afholdes i december 2013 i Herning. Det er virkelig noget, de danske svømmere glæder sig til.

AF TEAM TEKSTWERK



Foto: Das Büro for Team Danmark

Lige nu trænes der på højtryk i Det Nationale Træningscenter i Bellahøj for at ramme topformen, når der trækkes op til international svømmefest med EM på kortbane i Boxen i Herning. Der er udnævnt 27 EM-ambassadører, og verdensrekordholder Rikke Møller Pedersen er naturligvis en af dem. Den 24-årige fynbo har store forventninger til at svømme EM på hjemmebane.

”Jeg håber, det bliver enormt fedt. Der er ikke noget bedre end den dér følelse af, at hele hallen runger, fordi der er nogen, der hepper på, det man laver. Det er en individuel sport, og du skal selv have enormt

meget power for at præstere. Men tag ikke fejl af, hvor meget det betyder at have opbakning,” siger Rikke Møller Pedersen. Hun har selv lige mærket på egen krop, hvordan det er at have en hel svømmehal med sig, da hun satte verdensrekord i 200 meter brystsvømning i Barcelona, og hun taler på alle de danske svømmers vegne, når hun håber på stor dansk opbakning på tilskuerpladserne.

”Nu har jeg været så heldig, at jeg et par gange har slået europarekord herhjemme og mærket, hvor fedt det er. Man ved, at alle dem der hepper, de faktisk hepper på dig. Jeg glæder mig enormt meget, men er

samtidig også lidt nervøs, fordi der skal så mange med, som ikke helt har erfaringen. Men forhåbentlig bliver det bare et kæmpe arrangement,” siger hun.

Deltagerfeltet ligger endnu ikke fast. Men selv om Rikke Møllers Pedersen går efter triumfer, så ser hun gerne, at de største konkurrenter dukker op.

”Det er lidt ærgerligt, at det ikke er et VM. Jeg ved ikke endnu, hvem der kommer, men jeg håber da, at Yuliya Efimova og Ruta Meilutyte dukker op,” siger Rikke Møller Pedersen.

EM på kortbane svømmes fra 12. december til 15. december i Herning.