



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 for-kærlighed 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 ►