

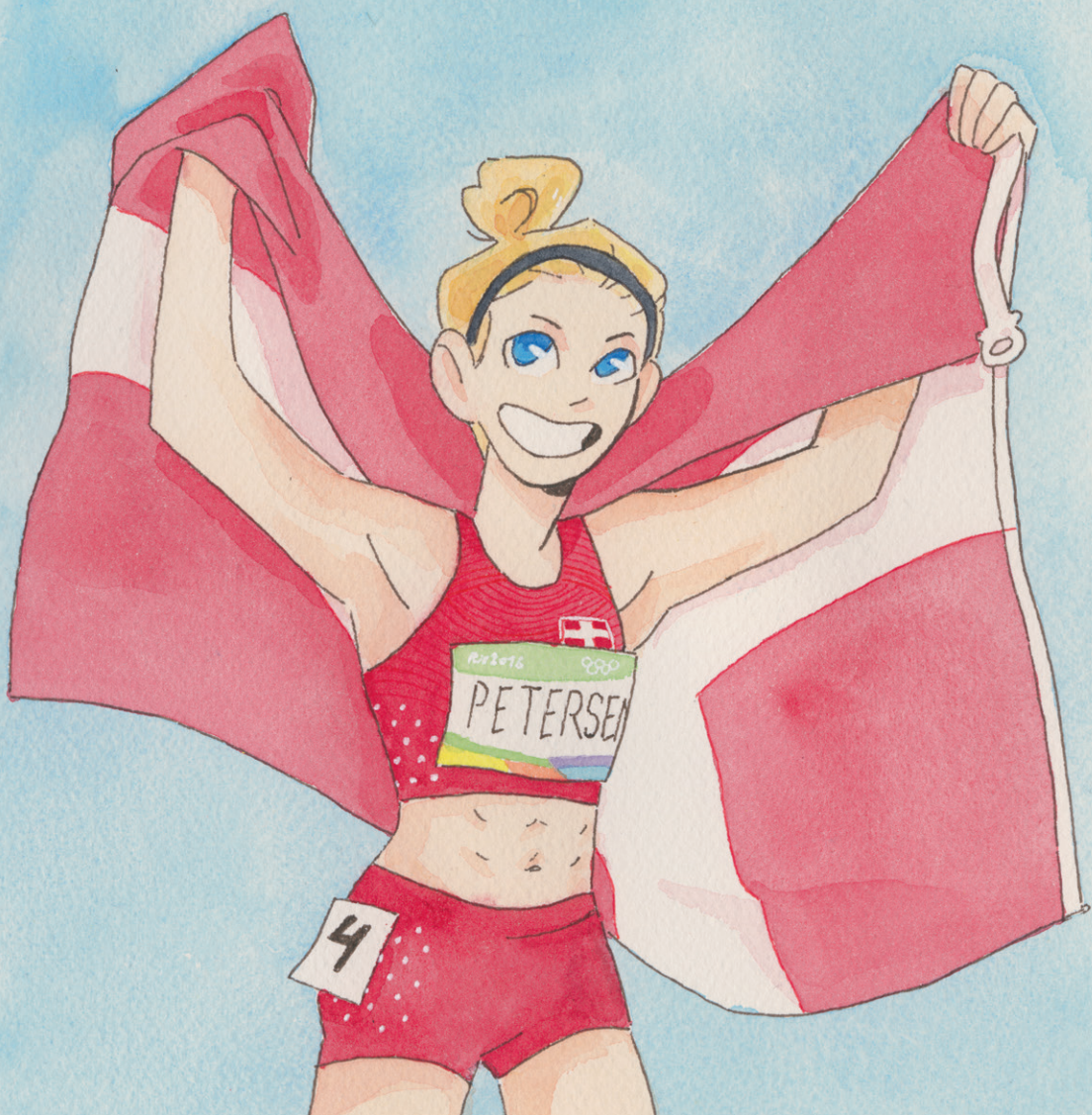


48 TIMER MED SARA

DET SKER DER, NÅR MAN
VINDER EN MEDALJE VED
DE OLYMPISKE LEGE



TEAM DANMARK



48 TIMER MED EN OL-MEDALJEVINDER

Sara Slott Petersen dyrkede atletik – det er OL's 'kongeidræt'. Ved OL i Rio i 2016 vandt hun sølv i disciplinen 400 meter hækkeløb. Det var en vild præstation. Hun er den eneste kvindelige danske løber, der nogensinde har vundet en OL-medalje. Og OL har altså fundet sted siden 1896!

På de følgende sider beskriver Sara Slott Petersen med egne ord, hvad der sker, når man vinder en medalje ved De Olympiske Lege.

Sommer-OL er verdens største sportsbegivenhed. De bedste atleter fra over 200 lande mødes og dystes i en lang række idrætsgrene. For langt de fleste atleter er en OL-medalje det største, de kan opnå.

På de næste sider kan I læse Sara fortælle om blandt andet OL-byen, spisesalen, medaljen, doping og medierne.

De otte emner i hæftet bliver foldet meget mere ud på www.skoleol.dk og www.ol.dk

Scan QR-koden her med din telefon og kom direkte derhen. Så kan I imponere vennerne med jeres viden.



SARA SLOTT PETERSEN

- ★ OL-DELTAGELSER: 2012 i London, 2016 i Rio, 2021 i Tokyo
- ★ UDVALGTE RESULTATER: OL-sølv i 2016, EM-guld i 2016, nummer 4 ved VM i 2015. 25 x DM-guld (inden- og udendørs)
- ★ BEDSTE TID: 53.55 sekunder, 2016 i Rio (dansk og nordisk rekord)
- ★ UDVALGT HÆDER: Årets Olympiske Håb i 2008, vinder af Kulturministerens Idrætspris 2016, dansk fanebærer ved OL i Tokyo i 2021, optaget i Sportens Hall of Fame i 2022

OL-BYEN

Jeg bor i OL-byen sammen med 10.000 andre atleter fra hele verden. Den er som en by i byen. Vi har udsmykket vores boligblok med rød/hvide farver. Så kan alle se, at her bor Danmark.

Vi har været ude ved Tyskland, Storbritannien, Australien og Canada. De har udsmykket det flot. Nogle af de helt små lande har bare hængt et par gamle flag op.

I OL-byen er der atleter i alle mulige størrelser. Tynde og tykke. Enormt høje og bittesmå. Det er vildt at tænke på, at de alle er blandt verdens bedste i en idrætsgren.

Små værelser

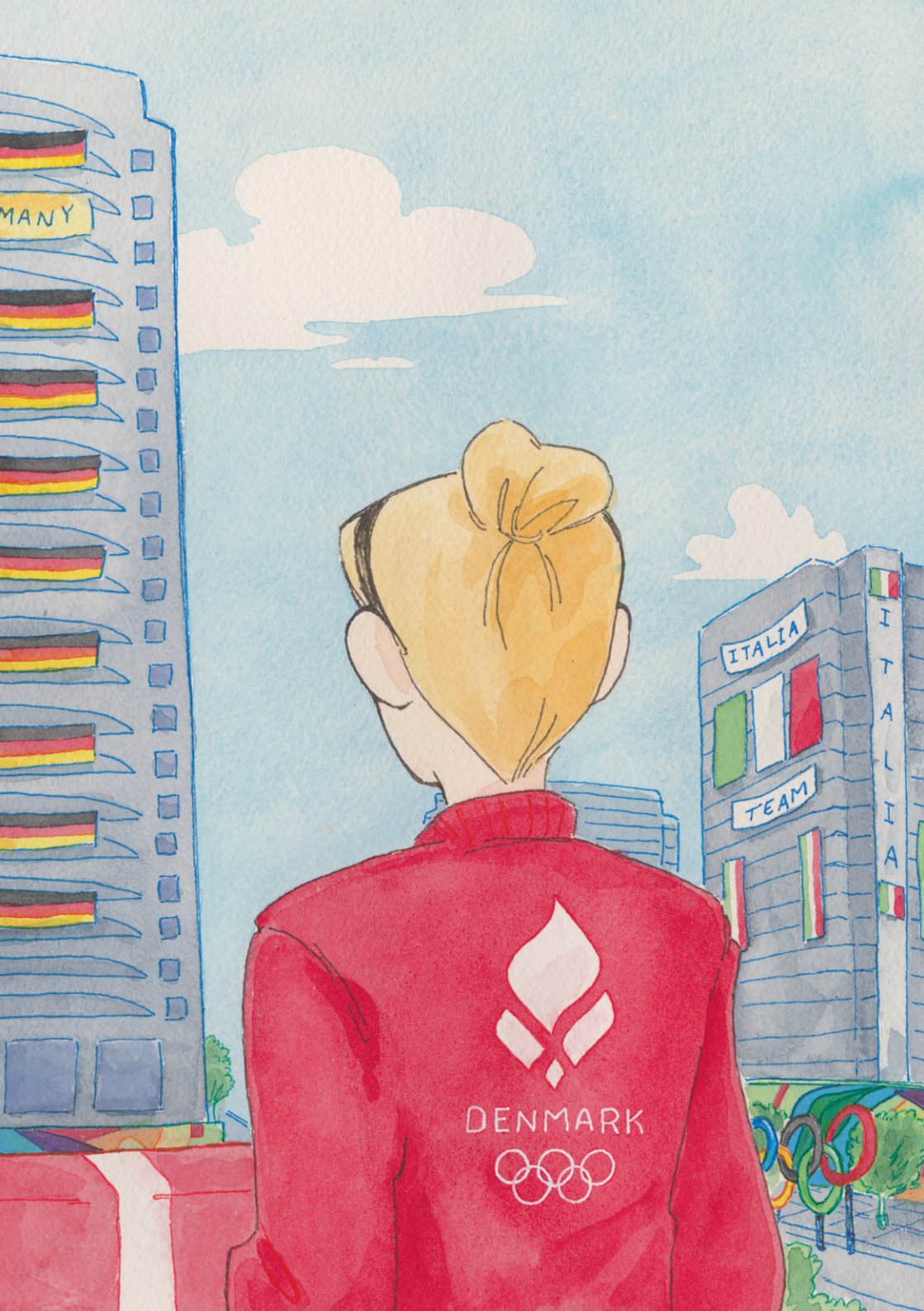
Jeg har boet i OL-byen i næsten tre uger. Værelserne er faktisk ikke særlig gode. De er så små, at der ikke er plads til at pakke sin kuffert ud. Det minder om et værelse på et meget billigt vandrehjem. Men det er okay, fordi det er OL.

Nogle atleter bliver på deres værelser. Jeg har brug for at tale med andre mennesker. Man må aldrig banke på en lukket dør, for man risikerer at vække en atlet, der sover. I stedet er jeg meget nede i vores fællesrum. Her taler jeg med andre danske atleter, blandt andet nogle af fyrene fra håndboldlandsholdet. Jeg taler også med en bryder og en skeetsskytte. Jeg lærer meget af, hvordan de forbereder sig.

Jeg er normalt god til at sove. Men dagen inden finalen sover jeg ikke godt. Det gør dog ikke noget. Jeg løber ikke langsommere på grund af en enkelt dårlig nat. Jeg har så meget adrenalin i kroppen inden finalen, at jeg ikke behøver søvn.

OL-BYEN I RIO

- ★ 18.000 indbyggere (10.000 atleter)
- ★ Har egen borgmester under OL
- ★ Har frisør, supermarked, skønhedssalon og McDonald's



GERMANY

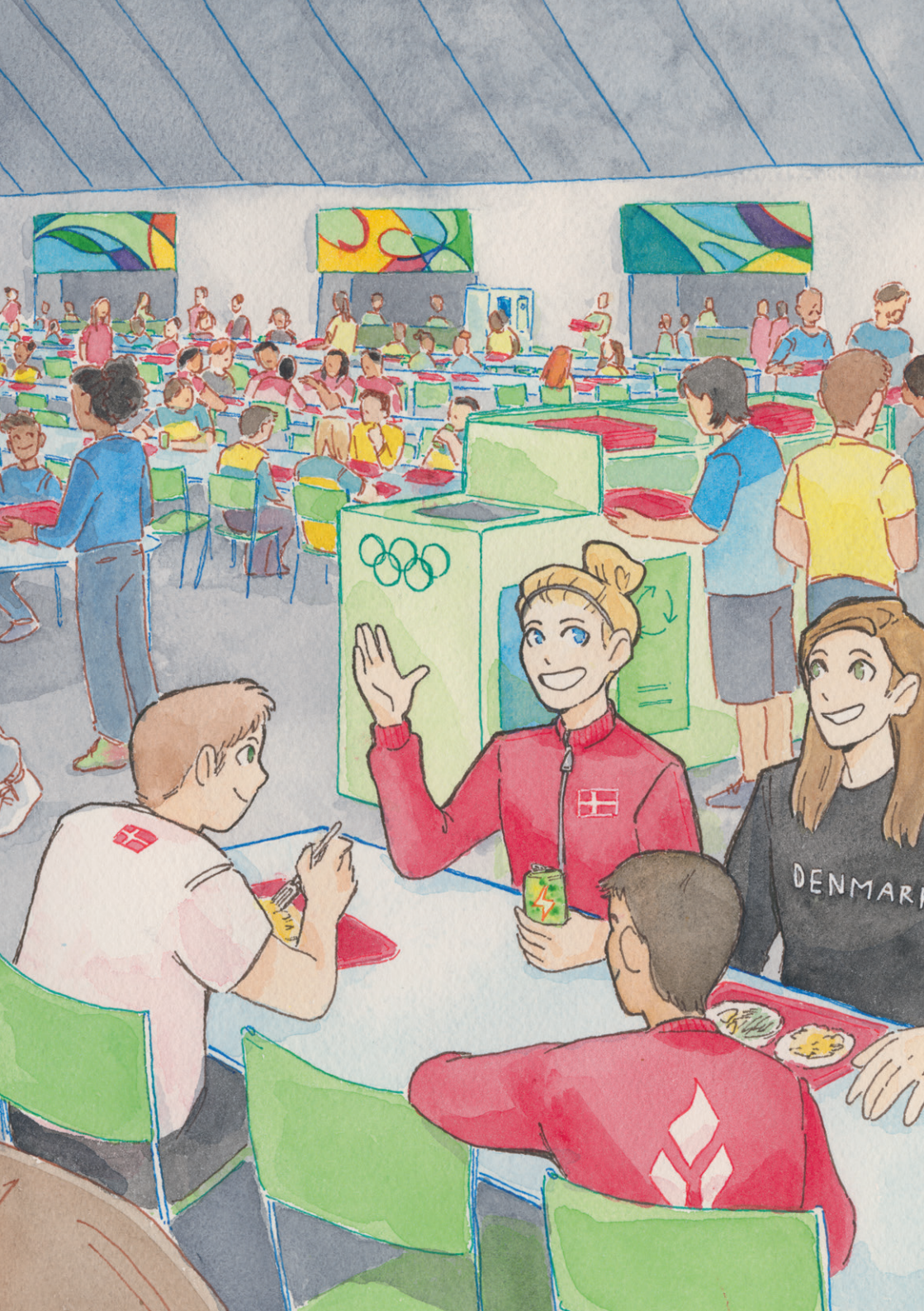
ITALIA

TEAM

I
T
A
L
I
A

DENMARK





SPISESALEN

Alle atleterne spiser i 'Dining Hall' i OL-byen. Det er en gigantisk spisesal, der er åben døgnet rundt. Der er alt muligt forskelligt mad. Jeg kan få store bøffer klokken fem om morgenen, og jeg kan få havregrød til aftensmad.

Der er mad fra alle verdensdele, men det smager ikke specielt spændende. Alt er gennemkogt og -stegt. Nogle gange er jeg heldig og finder noget godt nede i det sydøstasiatiske hjørne.

De danske atleter har lavet en aftale på forhånd. Hvis man sidder ved nogle bestemte borde i spisesalen, så er det fordi, man gerne vil snakke med andre. Hvis man sidder ved de andre borde, så vil man være for sig selv.

Snakkebordene

Jeg sidder altid ved snakkebordene. Det gør jeg også den dag, hvor jeg skal løbe finale om aftenen. Her møder jeg igen nogle håndboldherrer. De siger 'Hey Sara, er det ikke den store dag i dag? Held og lykke.' Det bekræfter jeg og siger tak. Jeg er meget afslappet. Jeg ville ikke løbe hurtigere, hvis jeg sad for mig selv og så sur ud.

Jeg skal løbe min finale meget sent om aftenen. Dagen inden har jeg spist en masse for at tanke op med energi. Men på finaldagen spiser jeg næsten ingenting. Jeg skal ikke have mad i tarmene, for jeg må ikke veje for meget, når jeg skal løbe. I stedet for at spise drikker jeg nogle energidrikke.

Selvom jeg næsten ikke spiser noget, så er jeg i spisesalen tre gange, inden turen går mod stadion. Mest for at slå tiden ihjel. Der sker altid noget spændende. Her har jeg set basketballstjernen LeBron James og Usain Bolt, der er verdens hurtigste mand. Når de kommer, er der mange atleter, der vil tage selfies med dem.

SPISESALEN I OL-BYEN

- ★ Madtelt på størrelse med to fodboldbaner
- ★ Åbent 24 timer i døgnet
- ★ 60.000 måltider serveres om dagen



STADION

Ved OL er atletikstadions normalt nybyggede og moderne. Det er også typisk på atletikstadions, man afvikler åbningsceremonien. Men i Rio blev åbningsceremonien afviklet på et andet stadion.

De bedste stadions er lukkede hele vejen rundt. Så kommer der ikke vind ind på os løbere. Dette stadion er åbent i hjørnerne. Det kan blive et problem. Stadionet bliver normalt brugt til fodboldkampe. Brasilien er et fodboldland, og brasilianerne går ikke så meget op i atletik.

Kæmpe stadion

Det er et kæmpe stadion. Jeg er dog vant til at løbe på store stadions, så det lægger jeg ikke rigtig mærke til.

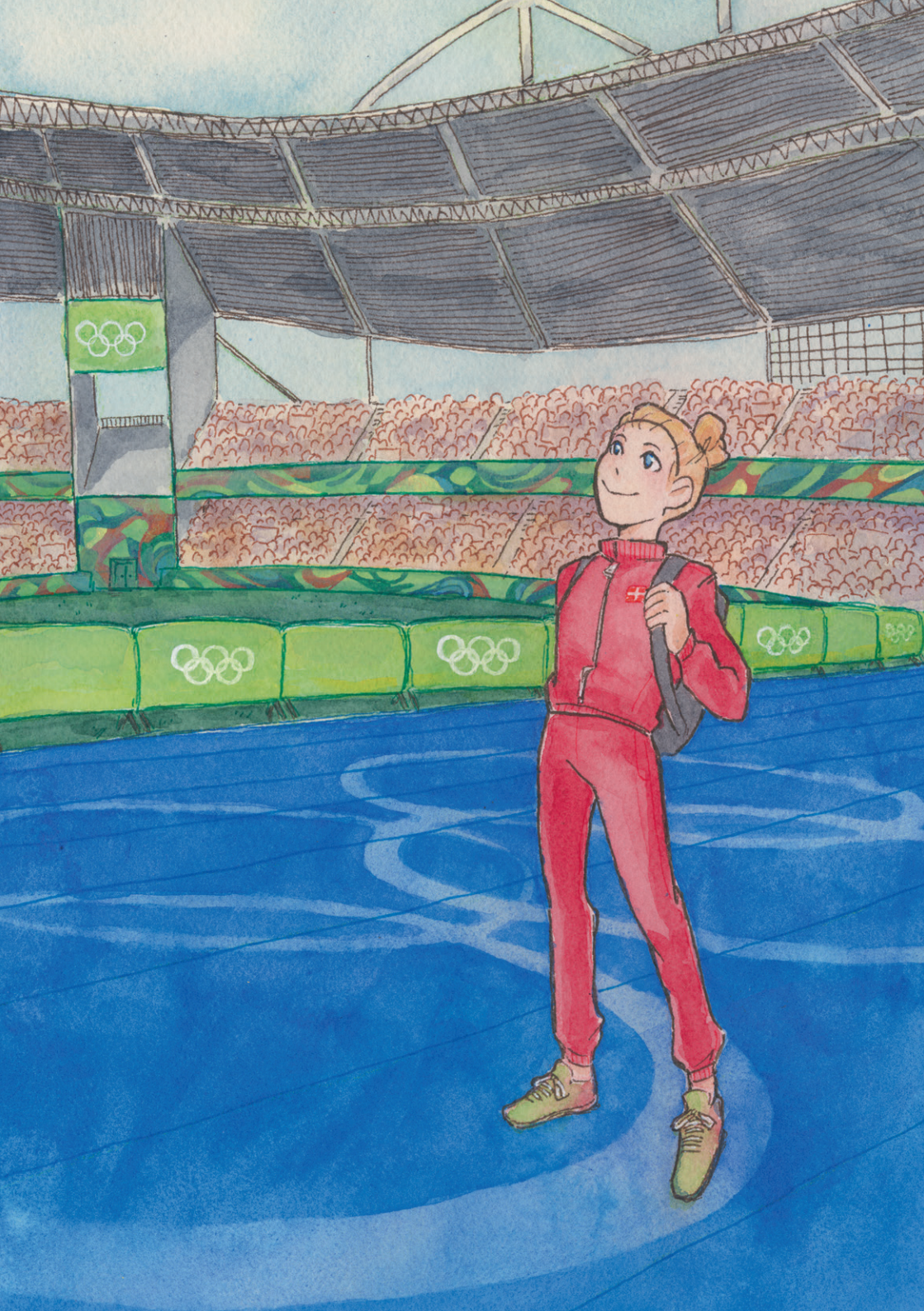
Atletikbaner er altid lige lange. 400 meter. Men de er ikke ens. Hvis man skal løbe rigtig hurtigt, skal svingene ikke være for skarpe. Hvis svingene er for skarpe, ryger jeg næsten ud af min bane, når jeg springer over hækkene.

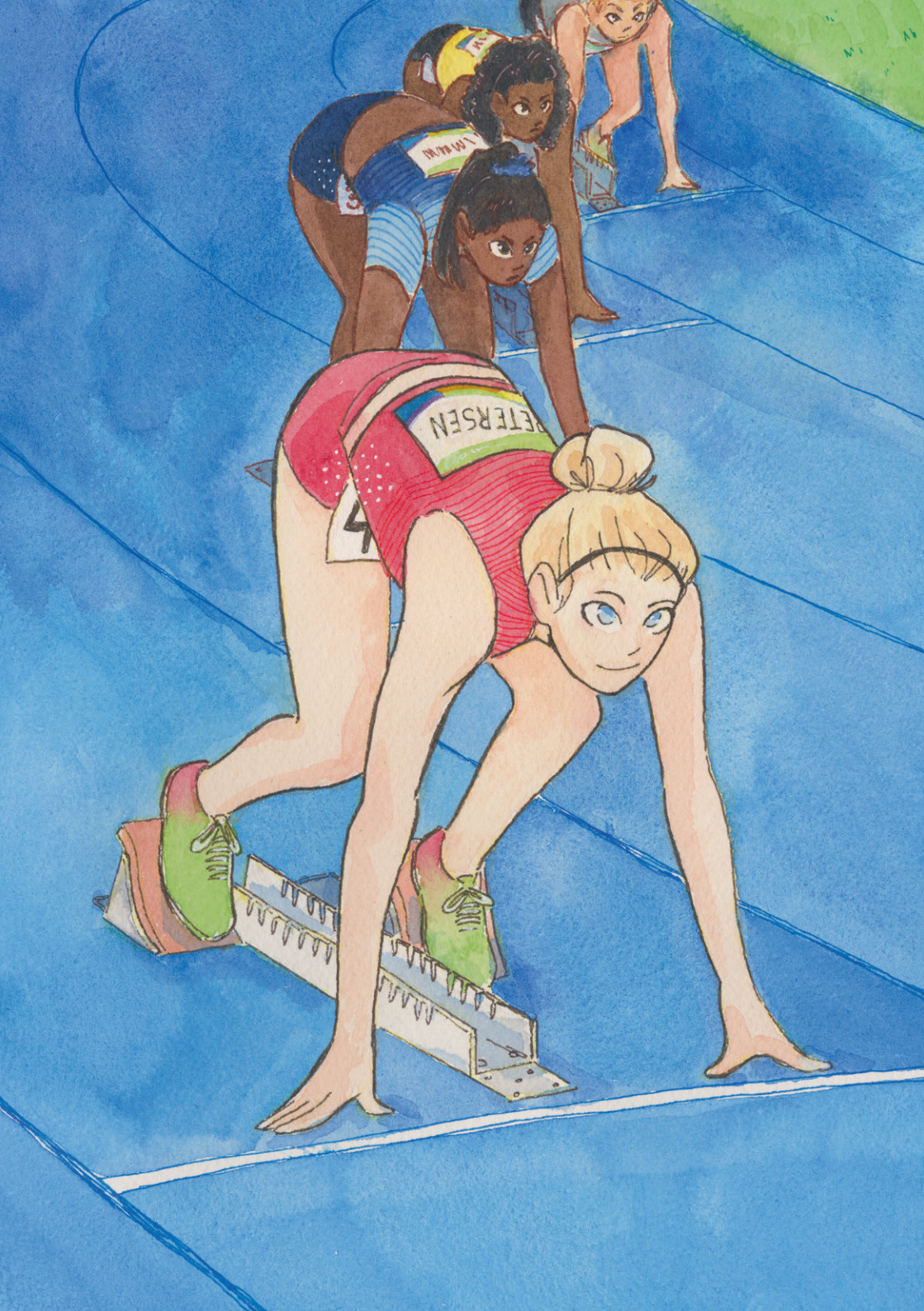
Banen skal gerne være hård. Bløde baner er gode at træne på, hvis man vil undgå skader. Men man løber hurtigere på en hård bane.

Banen på dette stadion i Rio er ikke særlig hurtig. Men jeg og mine konkurrenter skal alle løbe på den samme bane, så det gør ikke noget.

DET OLYMPISKE STADION I RIO

- ★ Atletikstadionet er hjemmebane for fodboldklubben Botafogo
- ★ Der er plads til 60.000 tilskuere
- ★ Det blev bygget til de panamerikanske lege i 2007





LØBET

To timer inden startskuddet lyder, begynder jeg min opvarmning. På en seddel har jeg skrevet alt ned. Klokkeren 22:47 – 'skift til pigsko', klokken 23:05 – 'spis to bidder af en banan'.

Jeg kigger mine konkurrenter i øjnene og smiler. Jeg vil vise, at jeg har overskud. På forhånd har jeg lavet en playliste med musiknumre, som jeg hørte i mit barndomshjem. Det er glad musik. Gnags, Kim Larsen og Shu-bi-dua. Musikken får mig til at smile og komme i godt humør.

Det begynder at regne. En amerikansk løber prøver at gøre os andre bange: "Nu bliver banen glat. Pas på, I ikke falder, piger," siger hun. Det virker ikke på mig. Jeg er vant til regn. Jeg kommer fra Danmark, hvor det regner hele tiden.

Tæt på at gå galt

Så er vi i startblokkene. Jeg er helt rolig. Man kan ellers være utrolig nervøs, lige inden startskuddet lyder. Jeg kommer fantastisk fra start. Ved den ottende ud af de ti hække kan jeg se, at jeg ligger klart nummer to. Pludselig flyver mine tanker: "Wow, jeg vinder en OL-medalje." Så mister jeg koncentrationen med det samme.

Jeg kommer dårligt over hækken. Det er ved at gå fuldstændig galt. Jeg kan mærke, at de nærmer sig hurtigt bagfra. Jeg bliver så vred på mig selv. Når man først har mistet fart, er det næsten umuligt at finde den igen. Men det lykkes for mig denne aften. Jeg trækker fra, bliver nummer to og vinder sølv. Det er mit hurtigste løb nogensinde, og jeg slår den nordiske rekord. Det er helt vildt.

OL-FINALEN

- ★ Sara løber i Rio sin hurtigste tid nogensinde
- ★ Hun forbedrer sin nordiske rekord med næsten et halvt sekund
- ★ Bliver den første kvindelige danske OL-medaljevinder i en løbedisciplin



DOPING

Jeg skal testes for doping efter løbet. Det skal alle medaljevindere. Efter løbet kommer en kontrollant hen til mig. Jeg må gerne tale med medierne, møde min træner og min mand, men kontrollanten er hele tiden ved min side.

Til sidst kommer jeg hen til testlokalet. Jeg skal afgive en urinprøve, og jeg skal tisse mindst 90 milliliter. Det lyder ikke af meget, men det er det. Det er umuligt at tisse, lige efter jeg har løbet, fordi jeg er helt dehydreret.

Jeg begynder at drikke vand og sodavand langsomt. Jeg må ikke drikke for hurtigt, for så bliver urinen for tynd og kan ikke bruges. Der går flere timer, før jeg er klar.

Bukserne ned

Jeg får udleveret en forseglede beholder. Herefter går jeg ind i et rum sammen med en kvindelig kontrollant. Kontrollanten er altid af samme køn som atleten. Jeg skal trække op i trøjen og ned i bukserne, så hun kan se, at jeg tisser. Det lyder helt vanvittigt. Men det er for at sikre, at jeg ikke afleverer en andens urin. Det er der andre atleter, der har gjort.

Det er meget besværligt, men sådan er det at være topatlet. Jeg har vænnet mig til det. Jeg tænker bare, at jeg bliver testet, fordi jeg har gjort det godt.

Jeg har det fint med at blive testet. Jeg ved, at jeg ikke snyder, og jeg kunne ikke drømme om at gøre det. Det er til min fordel, hvis nogle af mine konkurrenter bliver afsløret.

DOPINGTEST VED OL

- ★ Alle medaljevindere ved OL skal aflevere en urinprøve
- ★ Dopingprøver fra OL bliver frosset ned og gemt i 10 år
- ★ Når man udvikler nye testmetoder, bliver prøverne testet igen





MEDALJE

Normalt bliver OL-medaljerne overrakt lige efter konkurrencen. Min konkurrence sluttede så sent, at man ikke kan nå det samme dag. I stedet skal jeg først have min medalje dagen efter. Klokkeren 18 om aftenen.

Det er lidt ærgerligt. Da jeg tidligere på året vandt guld ved europamesterskabet, fik jeg medaljen med det samme. Da blev jeg enormt rørt. Jeg kunne slet ikke kontrollere mine følelser og græd af lykke. Da jeg endelig får min OL-medalje i Rio dagen efter løbet, er det en lidt flad fornemmelse.

Alligevel er jeg rigtig glad for min medalje. Det ER altså vildt at have vundet OL-sølv. Siden jeg begyndte til atletik som en lille pige på 13 år, har jeg fantaseret om at vinde en OL-medalje. Det var en livsdrøm for mig. Medaljen minder mig om, at jeg holdt fast i drømmen.

Gav aldrig op

Det nemmeste havde været at give op. Jeg blev gravid og fik et barn midt i min karriere. I mange år virkede det usandsynligt at vinde en OL-medalje. Men jeg fortsatte med at kæmpe.

Allerede første dag ved OL vandt Danmark en medalje. Jakob Fuglsang tog sølv i landevejscykling. Jeg så medaljen og mærkede den i OL-byen. Herefter vandt mange andre danske atleter medaljer. Der var simpelthen medaljer over det hele. Det betød, at der var en fantastisk stemning i vores fællesrum.

Hvis de danske atleter derimod havde fået en masse fjerdepladser, var det blevet en negativ spiral. Nu gav de mange danske medaljer medvind.

OL-MEDALJER

- ★ Danmark vandt 15 medaljer ved OL i Rio
- ★ Det var det bedste resultat siden OL i 1948
- ★ Hver medalje vejede et halvt kilo



MEDIER

Efter en æresrunde med det danske flag skal jeg hen til medierne. Først taler jeg med de internationale tv-stationer og derefter DR og TV 2. De har betalt mange penge for at vise OL. Derfor får de lov til at interviewe atleterne først.

Så går jeg videre til 'mixed zone'. Det er et område, hvor atleterne møder avisernes journalister. Min træner har sneget sig ned i 'mixed zone'. For første gang kan jeg give ham en krammer.

Selvom det er nat i Rio, er der mange danske journalister. Atleter fra de mindre idrætsgrene synes, at medieinteressen ved et OL er gigantisk. Jeg har faktisk altid talt med mange journalister, når jeg har lavet gode resultater i min karriere. Også når det ikke var OL. Måske fordi atletik er en meget udbredt idrætsgren på verdensplan.

Tør være åben

Jeg kan dog mærke, at opmærksomheden er stor. Jeg giver interviews til magasinet 'Vores Børn' og til 'Se & Hør'. Dem har jeg aldrig talt med før.

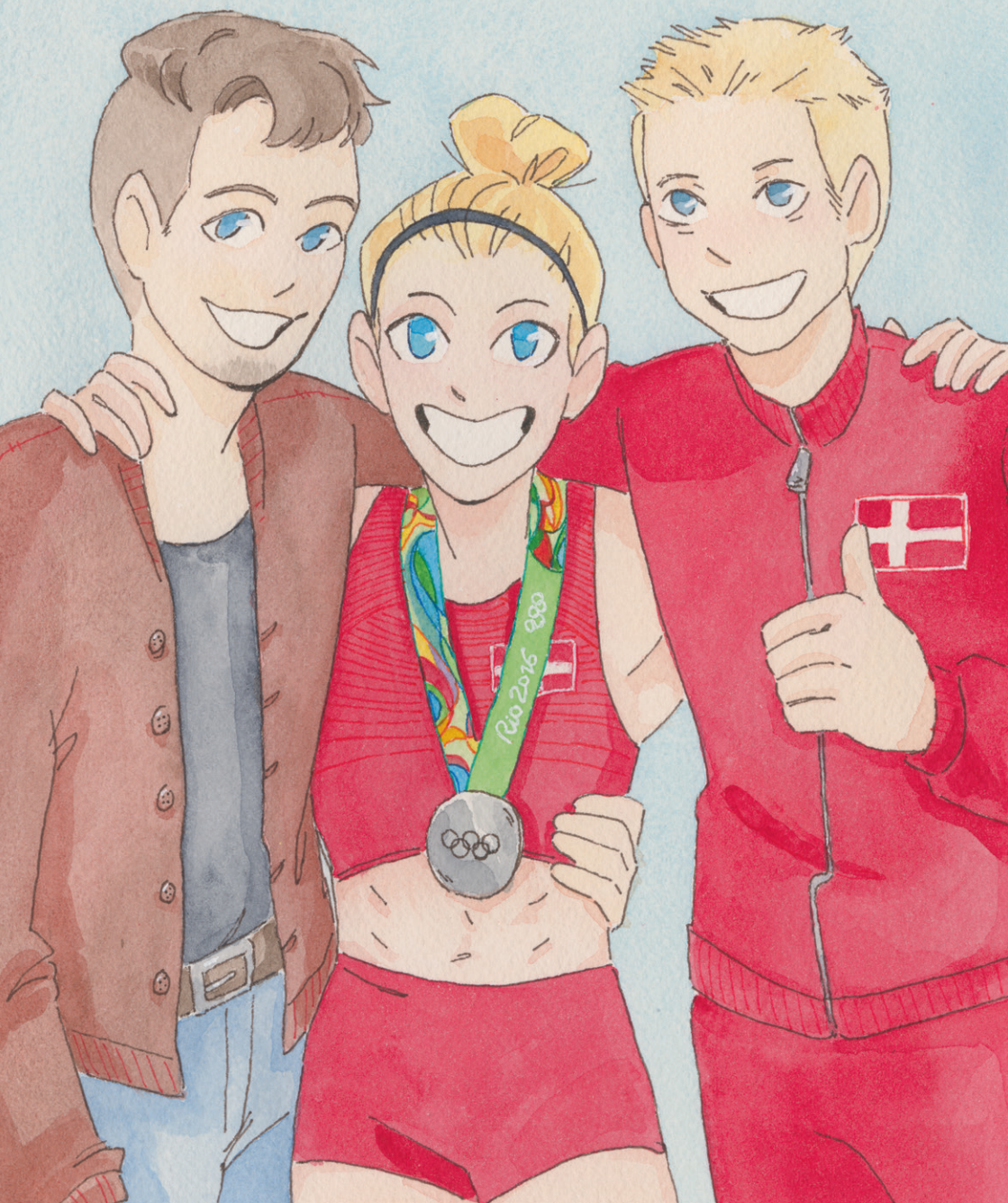
Dagen efter er jeg på besøg i studierne hos DR og TV 2. Jeg er glad for at kunne formidle min præstation videre til danskerne derhjemme. Jeg bliver hyldet, og ingen stiller kritiske spørgsmål – hvem synes ikke det er fedt?

Jeg er efterhånden en rutineret atlet og er også blevet mor. Derfor er jeg mere rolig og afslappet i medierne, end da jeg var ung. Nu tør jeg være mere åben, når jeg taler med journalisterne.

MEDIER VED OL

- ★ Cirka 25.000 personer fra medierne dækkede OL i Rio
- ★ Atleterne er forpligtet til at møde journalisterne efter konkurrencerne
- ★ Halvdelen af verdens befolkning fulgte legene i fjernsynet





INGEN VINDER ALENE

Jeg havde aldrig vundet denne OL-medalje uden hjælp fra andre. Tre år før OL i Rio blev jeg gravid. Jeg fortalte straks mine forældre, at jeg fik brug for deres hjælp. Ellers kunne jeg ikke fortsætte karrieren. De var klar.

De passede min søn, når jeg trænede og var til stævner. De var også med mig på træningslejre. Min kæreste er atletiktræner, og han placerede træningslejre med sine atleter, hvor jeg var. Så kunne vi deles om børnepasningen.

Min træner, Mikkel, har betydet utrolig meget for mig. Han trænede mig, fra jeg var 15 år og udtænkte alle planerne. Også Lars, der blandt andet var sportschef, har været uundværlig. Han bor lige som jeg i Aarhus. Han var min atletikfar, og var der for mig dag og nat.

Stolthed over penge

Det er hårdt at være i mit team. Hvis jeg har brug for noget sent om aftenen, så skal jeg have fat på min træner med det samme. Hvis jeg kommer til skade, så skal jeg til hos sundhedsstaben inden for to timer. De kan ikke sige, at der er en ledig tid på torsdag i næste uge.

Da jeg vinder OL-sølv, er alle i mit team lykkelige. Næsten mere end jeg er. Det er skønt at mærke. Jeg har aldrig kunnet betale dem masser af penge. Derfor det fantastisk, at min medalje gør dem så glade. De er stolte over deres bidrag til min succes. Det skal de også være.

SARA HELT PRIVAT

- ★ Sara Slott Petersen havde en søn på to år, da hun vandt sin OL-medalje
- ★ Mens hun konkurrerede, var hun også ungdomstræner i sin klub, Aarhus 1900
- ★ Saras kæreste, Thomas, var også hendes personlige vægtræner



ILLUSTRATOR: SARA BRINK HAHR BUREAU: KADAVER BAGSIDEBILLEDE: LARS MØLLER LAYOUT & PRODUKTION: BORDING DANMARK

48 TIMER MED SARA

Det sker der, når man
vinder en medalje ved
De Olympiske Lege



TEAM DANMARK

ADD
ANTI DOPING DANMARK

'48 timer med Sara' er udgivet af DIF Skole OL med støtte fra @danmarktilol (DIF og Team Danmark), Anti Doping Danmark, samt DIF & Team Danmark Kommerciel