

sport

Sportredaktionen
Lars Allerstedt 550 550 69
fax: 550 550 77, 550 551 44
e-post: sporten@mitti.se

Sarah Sjöström världsetta i fjärlil

SIMNING Ett drygt tre veckor långt träningsläger i Spanien verkar ha gjort susen för Sarah Sjöström.

I lördags slog den 18-åriga Haningebon till ordentligt i "British Gas swimming championships" i London, en öppen testtävling inför OS. Sarah vann 100 meter fjärlil på tiden 56,79 vilket är nytt världsårsbästa.

– Det var första gången jag gick under 57,0 på över två år. Riktigt skönt var det! Äntligen har jag börjat hitta tillbaka till en bra fjärlilsteknik, skriver Sarah på sin blogg.

Konstgräset blir klart till hösten

FOTBOLL Lagom till höstsäsongen ska de nya konstgräsplanerna i Brandbergen och Tungelsta vara klara.

– Inom tre veckor ska det vara klart vem som får uppdraget att anlägga planerna, säger Jan Molin, avdelningschef på Haninge kommuns idrotts- och friluftsavdelning.

Budgeten är fem och en halv miljon kronor per plan. Då ingår även till nya läktare, staket och belysning.

Bremer Basket är med i semifinalspel

BASKET Fredrika Bremerygmnasiets basketakademi har ett av landets bästa lag i U18-klassen. I helgen spelar Bremer Baskets killar semifinalomgång i klubb-SM.

De åtta återstående lagen är uppdelade i två grupper med fyra lag i varje. Bremer Basket har fördel av hemmaplan (Brandbergshallen), och möter Solna, Alvik och Fryshuset.

De två bästa går vidare till "final four" där fyra lag gör upp om SM-medaljerna.

Kappsegling med start på Strömmen

SEGLING Nu är det klart att starten för ÅF Offshore Race, tidigare Gotland Runt, flyttas från Sandhamn till Stockholms innerstad. Årets tävling arrangeras den 28 juni till den 4 juli och över 300 båtar förväntas medverka.

– För KSSS blir flytten av tävlingsstarten in till Stockholm en unik möjlighet att synliggöra segling för en bredare allmänhet, säger Staffan Salén, ordförande i KSSS, Kungliga svenska segelsällskapet.

► Två minuters nirvana följt av sex minuters andnöd



Coachen Erik Milles ser till att allt flyter som det ska. Ulf Dextegen ligger stel som en skyltdocka med ansiktet under vattenytan.

FOTO: SOFIA EKSTRÖM

Mannen som vågar vägra att andas

Ulf Dextegen, 51, tränar för att ta sitt fjärde SM-guld.

Ulf Dextegen tar ett djupt andetag och lägger sig med ansiktet nedåt i bassängens vatten. Knappt åtta minuter senare dyker han upp igen. – Det var skönt. Jag somnade nästan.

► Hypnoscoach och IT-konsult

- **Namn:** Ulf Dextegen.
- **Ålder:** 51 år.
- **Bor:** Kungsholmen.
- **Aktuell:** Storfavorit till guldet i statisk apnea, fridykningsgrenen



där det gäller att ligga stilla i en simbassäng och hålla andan så länge som möjligt, inför SM i poolfridykning i Göteborg 23–25 mars.

- **Klubb:** Ordförande i fridykningsklubben Stockholm Apnea.
- **Yrke:** It-konsult och hypnoscoach.

Ulf Dextegen kallar det märkligt nog för uppvärmning. Han blåser upp en nackkudde, och lägger sig på rygg i barnbassängen i Sundbybergs simhall. Ulf ligger helt stilla och flyter. Det ser fridfullt ut.

Uppvärmningen är inte till för att få igång kroppen, utan för att slappna av inför träningspasset.

51-åriga Ulf Dextegen finslipar formen inför SM i fridykning som avgörs i Göteborg om ett par veckor.

– Jag borde vinna. I så fall blir det mitt fjärde guld.

Efter en kvart på rygg vänder

han sig snabbt om så att ansiktet hamnar under vattenytan. Han är lika stilla i denna position, och skulle kunna tas för en docka som man övar livräddning med.

– Försök slappna av. Kom igen nu!

Erik Milles tjoar uppmuntran. Han fungerar som coach och säkerhetsdykare, och står bredvid i vattnet och kollar att inget går fel.

– Bra, nu har du passerat 7,25.

Efter exakt 7 minuter och 34 sekunder ger sig Ulf Dextegen, vänder på sig och drar ett djupt och efterlängtat andetag.

– Fast jag hade nog klarat åtta minuter.

Han tillhör världens fem bästa utövare av fridykningsgrenen statisk apnea, alltså att ligga stilla och hålla andan med ansiktet under vattenytan. Två VM-brons finns på meritlistan. Det personliga rekordet på tävling är 8,43 minuter, och på träning 9,11. Det fattas ett par minuter till världsrekordet.

– Min maxgräns är upp mot tio minuter. Men det blir svårare ju äldre jag blir.

Ulf Dextegen började fridyka så sent som 2006. Han gav sin son en kurs i 20-årspresent och bestämde sig för att haka på. Sakta har han tränat både fysik och psyke för att

klara längre och längre stunder under vattnet.

– Det är viktigt att tolerera högt blodtryck och koldioxiden. Det här är inget man gör på egen hand utan kunskaper.

Ulf Dextegen jobbar som hypnoscoach, och det är något han kan dra nytta av för att gå ner i varv innan dyket.

– Fast på SM 2008 föll jag i trance innan jag kom i bassängen. Min kropp var inte redo när jag dök och jag svimmade.

Numera aktar han sig för självhypnos. Det räcker med en lättare form av trance, något Ulf Dextegen når med hjälp av att lyssna på ett band där han själv pratar.

Han säger att de två första minuterna under vattnet bara är sköna.

– Det känns som nirvana. Man är en fri själ, en tanke. Men sedan kommer jag in i kämpafasen, och då gäller det bara att hålla emot rent fysiskt.

● **Lars Allerstedt**
lars.allerstedt@mitti.se
tel 550 550 69