



VINDERMENTALITET

Alle er velkomne
til en sejleraften
med en OL-vinder!

Sponsor:



Rudkøbing Sejlklub, onsdag den 16. januar 2019, kl. 19.00

ANNE-MARIE RINDOM fra Horsens Sejlklub er et konkurrencemenneske og dyrker olympisk sejlsport på eliteniveau. Hun er 27 år, har status som verdensklasseatlet og har et stort kendskab til samt interesse for sportens verden. Nu kan du og alle andre øhavs-sejlere møde Anne-Marie Rindom i Rudkøbing Sejlklub.

Gennem de seneste syv år har Anne-Marie kæmpet og trænet hårdt for at etablere sig i verdenstoppen i bådtypen Laser Radial, som er verdens største jolleklasse for kvinder.

Hård fysisk træning, tilpasning af kost og ernæring samt mentaltræning er nogle af de områder, som Anne-Marie har samlet erfaringer inden for i forbindelse med sin sport.

Fra Anne-Marie Rindoms resultattavle mm:

- Som 17-årig debuterede hun på sejlerlandsholdet.
- I 2009 vandt hun en sølvmedalje til Ungdoms-VM i Brasilien.
- I 2012 deltog hun ved de Olympiske Lege i London som debutant og opnåede en 13. plads. Placeringen var tilfredsstillende, men drømmen var en OL-medalje.
- I perioden efter OL i London kom gennembruddet på verdensranglisten for seniorer.
- Anne-Marie har bl.a. vundet World Cuppen i Miami, For-For-OL i Rio de Janeiro 2014 og VM i Oman 2015.
- Anne-Marie modtog på den baggrund prisen som årets danske sejler i 2015.
- Ved VM i Mexico 2016 sikrede hun sig OL-deltagelse ved at vinde en bronzemedalje.
- De Olympiske Lege i Rio de Janeiro 2016 blev en kæmpe succes. Anne-Marie kom hjem med en bronzemedalje til Danmark.
- I 2017 vandt Anne-Marie World Cup stævnet i Japan samt EM sølv.

- Nr. 1 på verdensranglisten ved årsskiftet 2017/2018.

- Det næste mål er guld ved OL i Tokyo i 2020!

- Sideløbende med sin olympiske sejlerkarriere studerer Anne-Marie på Aarhus Universitet, hvor hun er ved at færdiggøre sin bachelor i idræt. Det er en udfordring, da tiden er knap, men med god planlægning, vedholdenhed, en stærk vilje og hårdt arbejde kan det lade sig gøre.
- Hun har viljen til at ville vinde, og det viser hun ved sit engagement i de projekter, hun sætter sig for.
- De sidste par år har Anne-Marie koncentreret sig meget om mentaltræning. I elite sport er det vigtigt at kunne præstere, selvom der er et stort forventningspres. Det stiller krav til at kunne håndtere stressede situationer og tage de rigtige beslutninger på det rigtige tidspunkt. Anne-Marie har arbejdet meget med en sportspsykolog og har derfor en masse redskaber inden for dette felt, som hun benytter både i den daglige træning, men især til de store vigtige stævner.



Mød en målrettet, international topsejler i Rudkøbing Sejlklub. Alle er velkomne. Ingen tilmelding, men begrænset plads - "først til mølle". Pris 50 kr. for foredrag, kaffe, småkager og spørgerunde. Pengene går ubeskåret til sejlklubbens juniorafdeling. **På gensyn til en stor sejleraften med Anne-Marie Rindom!**

Med sejlerhilsen Finn Birger Hansen, formand, Rudkøbing Sejlklub