# Josefine B. Pedersen på Euro-Tour med senior landsholdet

Vores egen Josefine B. Pedersen tog, torsdag d. 7. marts 2019, afsted på en 10 dages rundrejse i Europa med resten af senior landsholdet. De var i alt 18 svømmere afsted. Først rejste de fra København til Barcelona, Spanien, for at deltage i dette års spanske top stævne, Trofeu Club Natacio Sabadell. Mandag d. 11. marts drog holdet videre til Antwerpen, hvor de havde teknisk træningslejr, inden de rundede turen af til en af Skotlands største stævner, Edinburgh International Swim Meet.

Idéen med Euro Tour-konceptet var først og fremmest at sætte fokus på teknisk og taktiske elementer af svømningen i et internationalt perspektiv. Med international stævnedeltagelse i kombination med de tekniske analyser på højeste niveau, fik svømmerne syretestet, hvor de står, inden de sidste ugers intensive forberedelser frem mod Danish Open i april indledes. De resultater og erfaringer, som Euro Tour gav, forventes derved at kunne fintune og optimere forberedelserne frem mod Danish Open.

Første stop i Barcelona gav Josefine nogle rigtig gode erfaringer. Josefine svømmede nogle gode tider, og havde niveau til at svømme sig videre til finalerne i alle sine brystsvømningsløb. Det gav mulighed for at øve nogle forskellige taktikker i hendes løb fra morgen til aften. Her i samråd med træneren Anders Jensen, der var hjemme i København for at træne resten af VAT Copenhagens Elitehold. Josefine formåede at vinde en bronzemedalje i 50m brystsvømning ved det første stævne i Barcelona.

I Antwerpen blev Josefine filmet, testet og fik analyser herfra på sine tekniske færdigheder primært i hendes detaljer, starten, vendingen og indslaget. Disse videoer tager Josefine med sig hjem for at arbejde videre med sammen med træneren, Anders Jensen.

Efter det første stop i Barcelona, samt den tekniske træningslejr i Antwerpen, udtalte Josefine sig meget positivt til Dansk Svømmeunion:

* Jeg synes jeg lykkedes ret godt med at holde pacen, selvom jeg egentlig ikke har trænet så meget 200m pace. Og det viser mig, at jeg det aerobe med, og så er det egentlig bare farten, jeg skal arbejde med. Derudover skal jeg også arbejde med at få samlet bensparket helt, og få aktiveret inderlåret og musklerne der, så jeg kan få det sidste ud af bensparket, fortæller Josefine.

Ved Euro Tourens sidste stop i Edinburgh svømmede Josefine også nogle imponerende tider taget tidspunkt på sæsonen i betragtning. Derudover fik Josefine nogle rigtig gode erfaringer med sig. Hun svømmede sig videre til finalerne i både 50m og 100m brystsvømning. I førstnævnte blev der svømmet en challenge-konkurrence. Her svømmede Josefine sig med på sidste mandat, men endte med at gå hele vejen til finalen mod bl.a. OL-finalist og VM-bronze vinder, spanske Jessica Vall. Det var en stor oplevelse Josefine sent vil glemme.

Josefine er nu retur i København for at træne videre frem imod årets Danish Open d. 5-9 april. Danish Open er et FINA godkendt kvalifikations stævne til VM i Korea til sommer 2019. Weekenden efter Danish Open skal Josefine, sammen med cheftræner Anders Jensen og Johanna Berthelsen og Lærke Rask Sander, begge MK31-svømmere, til Stockholm Open for at konkurrere mod svømmestjerner som Katinka Hozssu og Sarah Sjöstrom.