

# Henriette (14) står opp 05.00 for å bli best i verden

Henriette Dale er aktuell for junior-EM etter å ha blitt tatt ut på landslaget.

Jan Willie Olsen og  
Magnus Buseth Danielsen  
redaksjonen@av-avis.no

– Jeg har egentlig aldri tenkt på landslaget. Målet har bare vært å bli best, så har jeg helt glemt at da hører jo landslag, juniorlandslag og alt det til også, ler Henriette Dale.

I slutten av august meldte Norges svømmeforbund at Dale er en av 13 utøvere på juniorlandslaget i svømming for 2017–2018-sesongen.

– Jeg visste at jeg hadde tatt kravet under senior NM i sommer, men det var spennende å få den meldingen likevel, smiler Dale.

## Tidlig krøket

Selv om hun bare er 14 år har Dale markert seg i bassenget ofte de siste årene. Fire år på rad har hun hatt høyest poengsum i 2003-klassen i LÅMØ Vest, som er en samling for Vestlandets beste svømmere. I år debuterte hun i NM for seniorer etter å ha tatt kravet der.

– Da jeg var syv uker gammel begynte jeg på babysvømming, og siden har jeg vel bare fortsatt, forteller hun med et glis.

Og det var ikke så rart at det skulle bli svømming. Faren har drevet med det, og det samme har søstrene. Storesøster Stine finner man nå i en nasjonal satsingsgruppe i triatlon som Norges triatlonforbund tok ut i år. Og som kjent hjelper det å være en god svømmer der også.

– Det første svømmestevne jeg svømte på kom som treåring. Søstrene mine skulle svømme, men for at jeg skulle få slippe å bare se på så fikk jeg være med, minnes 14-åringen.

## Vil bli best

Nå som hun kan kalle seg landslagsutøver er hun et steg nærmere drømmen. Etter NM-debuten i mars meldte hun følgende

– Håpet er å komme langt, det er det jeg trener for. Drømmen er å komme i verdenstoppen en gang.

Det målet har hun enda.

– Ja, drømmen er jo å bli best, erkjenner hun.

Da må det trenes. Tre dager i uken er hun oppe klokken 05.00 for å dra på morgentrening på Sandgotna skole i Loddefjord. Klokken 07.00 er treningen over og ferden går videre til skoledagen på Kleppstø ungdomsskole.

– Sånn er det hver mandag, onsdag og fredag, sier hun.

I tillegg har Dale trening hver dag etter skolen og en morgentrening på lørdager.

– Egentlig går det helt greit. For meg virker det ikke så mye, for man må jo trene for å bli god, sier svømmeren.

Hun takker også foreldrene som må bistå med kjøring i ny og ne.

– De er blitt vant til mye trening med søstrene mine også. Men de har betydd veldig mye. De har sagt at så lenge jeg syns det er gøy så skal ikke de stoppe meg, smiler Askøys ferskeste landslag-utøver.

## – Av de beste i sin alder

Henriettes trener, Henning Pryde, har trent Dale i fire år og er veldig imponert over svømmerens nivå, som han mener holder seg høyt over de fleste andre på samme alder.

– Hun er positiv og alltid motakelig for oppfølging og tilbakemeldinger, og er sulten på å forbedre seg og lære. Selv på dårlige dager klarer hun å mobilisere til å gjennomføre gode treninger, forteller Pryde.

Treneren er overbevist om at familien til Dale er en av hovedgrunnene til Dales suksess.

– Søstrene har banet vei og smittet over med sin treningsmentalitet, mens hun har lært av foreldrenes eksepsjonelle tålmodighet og nytt godt av deres støtte, forteller Pryde.

Selv om Pryde har mye positivt å si om Dale, er han klar på at hun fortsatt har mye å lære.

– Hun er ung og er selvfølgelig ikke ferdig utlært. Bygger hun videre på sitt gode grunnlag og blir mer selvstendig kan hun nå langt, avslutter Pryde, som har

