

SPOT på Sheena Bendixen



Sheena Bendixen er Danmarks bedste kvindelige voltigør. Hun har blandt andet vundet EM-bronze som junior og er blevet dansk og nordisk mester to gange som senior – senest her i september hvor både det danske og nordiske guld kom i hus med hesten Ramstein og Lasse Kristensen som longeførere. Til daglig arbejder 23-årige Sheena i landbruget, og derudover bruger hun selvfølgelig mange timer på træning for at kunne dyrke sin sport på allerhøjeste niveau. Vi har taget en lille snak med Sheena om livet med heste og passionen for voltigering.



Sheena Bendixen i midten med Lasse Kristensen på sin højre side. Vinder af NM og DM 2016. Foto: Hestemagasinet.dk

Hvornår startede interessen for voltigering?

”Det startede med min mors veninde Sandra, som mente, at heste da lige var noget for mig! Så da jeg var seks år, tog hun mig med ud til Stenlille Sportsrideklub, hvor jeg startede jeg med at ride dressur. Året efter begyndte jeg også at springe, men jeg glemte tit dressurprogrammerne og springbanerne, når jeg var til stævner og var egentlig heller ikke særlig god til det. Så jeg begyndte at voltigere i stedet og fandt hurtigt ud af, at det var lige mig! Jeg fik jo en masse galop, og så var der et helt andet samspil - både hesten, jeg selv og longeføreren skal få det til at fungere sammen.”

Hvad er det ved voltigering, der fascinerer dig?

”Voltigering er en fascinerende sport, fordi du skal have alt til at gå op i en højere enhed. Jeg skal selv være i topform, og hesten skal præstere og gå pænt. Derudover skal longeføreren følge hesten med longen og hjælpe mig i de svære øvelser. Når alt det lykkes, er det bare super fedt, og så får du et helt specielt bånd til hesten!”



Foto: KJ Media Production

Hvordan træner du og forbereder dig på store mesterskaber?

”Jeg træner fast fire gange om ugen på hest. To gange er det på Ramstein og to gange på min reservehest French Kiss. Derudover træner jeg også i fitness, så jeg kommer i god form, og så træner jeg en masse på træhest. Jeg forbereder mig også ved at leve sundt og ikke indtage eksempelvis alkohol, når stævnesæsonen starter - og så følger jeg naturligvis min træningsplan. Jeg prøver også at få styr på mit hoved mentalt, så jeg ikke er alt for nervøs, når jeg skal præstere.”

Er der en hest, der har en særlig plads i dit hjerte?

”Ramstein har helt sikkert en speciel plads i mit hjerte! Han er den bedste at være på, og jeg har altid et stort smil på læben, når jeg skal træne på ham. Jeg kan altid regne med ham, når vi er til de store stæv-

SPOT på Sheena Bendixen



ner! Han kan da godt få et hingste-flip engang i mellem, hvis der kommer hestevogne forbi, og vi er i gang med at træne. Så bliver det ikke til meget træning. Men så snart han er inde på banen, så ved han bare, at han skal vise sig frem. Lige så tosset og pjattet som han kan være, lige så skøn og dejlig er han også, og jeg ved, at når jeg går ind på banen, så er han der 100 % for mig."



Foto: KJ Media Production

Hvad er din største sportslige præstation?

"Min fedeste oplevelse var i 2011, hvor jeg var til EM for juniorer på Ramstein, og vi vandt bronze! Det var vildt fedt! Og selvfølgelig også de to gange DM-guld på Ramstein i 2015 og 2016, og en 8. plads ved VM i 2016."

Har du nogle idoler i sporten, som du vil fremhæve

"Jeg ser meget op til Rikke Laumann. Det vil jeg altid gøre, også selvom hun ikke er aktiv længere!"

Når du ikke er til hest, hvad laver du så?

"Træner! Men når jeg ikke træner, så bruger jeg tiden med min dejlige kæreste og på at besøge min familie og venner på Sjælland."

Hvordan ser fremtiden ud?

"Jeg skal i hvert fald med til EM i 2017, og så håber jeg på VM i 2018, hvis alt går efter planen. Og så må vi se, hvad der så skal ske."



Sheena og Ramstein inden DM og NM 2016