

Stævneberetning fra VM bænkpres i Warszawa

Tirsdag eftermiddag mødtes Martin Madsen og undertegnede på hotel Soundgarden, der ville være vores base de kommende dage. Mads var netop landet med flyveren, mens jeg var kørt herved. Vi tog en tur ud på stævnestedet for at besigtige det, og Martin kunne i samme ombæring også lige få en hurtig træning overstået.

Onsdag var afslapningsdag, så sportsligt skete der ikke så meget.

Torsdag skulle der til gengæld ske noget. Martin havde været meget påpasselig med maden de seneste dage, for at kropsvægten kunne komme ned under de 74kg. Dette lykkedes også fint, for ved indvejning viste vægten 73,48kg. Hvad formen angik, så var det straks mere spændende. For et par måneder siden var formen virkelig god. Men de seneste to måneder har skulderen voldt problemer, så der har stort set ikke været nogen tunge løft, for at skåne skulderen. Derfor var det også uvist hvor mange kg der kunne løftes i dag.



Udgangspunktet var 180kg, med mulighed for at ændring hvis opvarmningen gav anledning til det. De to sidste opvarmningsløft gik fint: 160 kg og alt så fint ud. 170 kg var et let løft, men højre albue var en smule høj. Så fokus på første løft var at sikre god dybde. Da starten gik til løftegruppen, havde vi valgt en vægt ca. midt i feltet og han skulle således ind som nummer 8 af 13 løftere. De to stærkeste løftere var urealistiske at komme i nærheden af, så det var tredjepladsen der skulle sigtes efter. Martin blev kaldt ind og lavede en fint løft på 180kg, hvor stangen kom forholdsvis nemt op. Løftet blev godkendt 2-1. Glimrende, vi var med og der blev bedt om 187,5 kg. De 187,5 kg ville slå de tre efterfølgende løftere første løft, således at vi stadig havde en mulighed for at prøve at lave et forsøg på placering til tredje løft. Men knap var sedlen, til andet-forsøget lagt, før juryen omstødte dommen. De mente at Martins højre albue ikke kom dybt nok ned, så løftet blev underkendt. Der var således ikke andet for end at ændre vægten til andet-forsøget tilbage til 180 kg igen.

Stangen blev igen meldt klar til Martin og der var fokus på at få tilstrækkelig dybde på denne gang. Det lykkedes også. Ingen dommere klagede over dybden. Til gengæld var der én dommer der mente at røven løftede sig fra bænken. Men en 2-1 er godt nok til os, så jeg lagde straks en seddel på 195, for at være med i kampen. Men nok engang nærstuderede jury Martins løft og fandt hans bagdel for let. Så også dette løft blev underkendt. Og nok engang måtte jeg justere vægten tilbage til 180kg til tredje forsøg.

Vi prøvede at se om en lille øgning til 182,5 ville give noget placeringsmæssigt. Men det ville det ikke. For at kunne hente én placering skulle Martin op på 185 kg. Og i denne situation var dette ikke en gangbar vej. At få et godkendt løft var førsteprioriteten. En sidste gang blev Martin kaldt ud og der var fuld fokus på både dybde og at holde bagdelen i bænken. Stangen kom også fint op denne gang. Men desværre var tredje gang ikke lykkens gang, som i eventyrerne. Tvært imod kan man sige. Det blev en opsamling af alt hvad der var galt med de to første løft. Således mente én sidedommer at albuen ikke var langt nok nede mens en anden korrekt nok så at røven ikke holdte kontakt med bænken under hele løftet. Hoveddommeren var dog flink nok til at give en hvid lampe, men lige lidt hjalp det, når han var i undertal.

Desværre blev det således en realitet at Martin ikke fik noteret noget resultat til dette stævne.

Der sker nu ikke mere på seniorfronten før Mads, Maj og Maria skal løfte på søndag.

Inden da, skal nogle af vores mastersløftere dog prøve sig på platformen.

Fredag:

Svend-Aage Eriksen (-74 kg masters 4) løfter i gruppen der starter klokken 9:00

Michael Nielsen (-93 kg masters 2) skal løfte i gruppen der starter klokken 13:30

Kathrine Bak (-69 kg masters 1) skal løfte i gruppen der starter klokken 16:00

Lørdag:

Morten Sørig (-120 kg masters 2) skal løfte i gruppen der starter klokken 9:00

John S. Christensen (120+ kg masters 3) skal løfte i gruppen der starter klokken 9:00

Christian Pedersen (120+ kg masters 2) skal løfte i gruppen der starter klokken 9:00

Jacob

Mens vi ventede på udstyrsløfterne, så skal det siges at de gamle skam også kan. Således vandt John 120+ kg klassen for masters 2-løftere.



Og så blev det søndag og Mads, Maj og Maria skulle på platformen og bevise deres værd.



Første løfter var den altid morgenfriske Mads. Og heldig for det, da indvejningen begyndte klokken 7. Morgenvægten var glimrende, den viste 92,41 kg, så den første del var let klaret. Opvarmningen gik fint, så den planlagte åbningsvægt på 290 blev fastholdt. Foran var en ukrainer, japaner og polak. De to første var uden for rækkevidde med en startvægt på 317,5kg og højere, mens polakken var lidt af en joker. Med en startvægt på 302,5 var han bestemt ikke urørligt, specielt ikke da han ofte er lidt af en chanceløfter, så det er var ikke sikkert at han ville komme højere op end dette. Den norske løfter var den umiddelbare konkurrent, med en startvægt på 295kg. Og bagfra var nærmeste konkurrenter en svensker og tysker med hhv. 282,5kg og 280kg i startvægt. Mads løftede sin startvægt fint og den blev godkendt 2-1 og heldigvis omstødte juryen denne gang ikke et dansk løft. Både den norske og polske løfter fik underkendt deres løft. For at komme foran nordmandens startvægt valgte vi 297,5kg, da Mads var tungere. Bagfra havde svenskeren bedt om 295kg til hans andetløft, for at slå både Mads og nordmanden. Og en engelsk løfter bad om et stort spring fra hans åbningsløft på 275 til 295 i andet. Status efter første runde var således en placering som nummer tre. Anden runde gik i gang. Nordmanden fik godkendt sit løft. Svenskeren fik vægten op, men blev underkendt og englænderen fik ikke sin vægt op. Mads derimod var sikkerheden selv. Han

lavede et flot løft der blev godkendt 3-0. Og dermed rykkede Mads fra en tredjeplads til andenpladsen. Vi bad derfor om 305 kg til tredje forsøg. Polakken fik også godkendt et meget vakkelvort 302,5kg i anden runde og så ganske overrasket ud, over at det faktisk lykkedes. Dette betød at status efter anden runde, var den samme som efter første; en tredjeplads. Til tredje runde havde nordmanden bedt om 305kg. Hans 295 så tunge ud, så vi mente ikke sandsynligheden var stor for at 305 ville lykkedes. Men han var dog lettere end Mads, så vores 305 var for at slå polakken. Svenskeren og englænderen havde bedt om 305kg. Ingen af disse virkede heller så sandsynligt at de ville få denne vægt. Da vi havde laveste lodtrækningsnummer, var det os der skulle ind først. I sidste øjeblik ændrede svenskeren vægten ned til 297,5 kg for at slå nordmanden og Mads på vægt og kropsvægt. Til vores overraskelse, så fik han vægten. Derfor ændrede vi også ned til 300 for at forsvare vores position. På trods af at vægten blev løftet, så var dommerne ikke med os denne gang. Den blev underkendt 2-1 og en snak med juryen kunne desværre ikke ændre denne dom. Polakken fik ikke sit forsøg, men både nordmanden og englænderen var succesfulde og dermed blev Mads skubbet ned på en 6. plads.

Mens Mads og jeg var i gang var både Maj og Maria vejret ind. Maj var den næste løfter der skulle på platformen. Med en kropsvægt på 62,34kg havde hun fordel i forhold til hendes norske og canadiske konkurrent, mens japaneren vejede lettere ind. Maj havde bedt om 150 kg i startvægt, mens de canadiske, japanske og norske konkurrenter havde bedt om hhv. 167,5, 155 og 150 kg.

Denne omgang blev lidt af en rutsjebanetur...

For et par uger siden fik Maj en skade i albuen under et trøjepas. Det var naturligvis et dårligt tidspunkt at få det på og det betød at nogle af de sidste træninger i trøjen måtte enten droppes eller laves om. Heldigvis var der kommet orden på skaden inden stævnet. I hvert fald lige ind til det sidste opvarmingsløft, hvor den sprang op igen. Efter lidt snak om Maj overhovedet var i stand til at tage et løft, blev vi enige om at vi giver det et skud alligevel. Og sikke et skud det blev! Da Maj blæste de 150 kg op, var hun fuldstændig som forvandlet. Et sikkert og stabilt løft. Kun japaneren fik hendes åbningsvægt, så efter anden runde lå Maj på en andenplads. Vi havde bedt om 155. Vægten ville ikke gøre nogen forskel, da japaneren vejede mindre end Maj. Men med hendes skade in mente, så turde vi ikke gå længere op. I anden runde løftede Maj nok engang vægten og løftet blev godkendt 3-0. I denne runde lykkedes det også nordmanden at få hendes startvægt på 150kg. Japaneren fik også hendes andet løft på 160 kg mens canadieren nok engang missede 167,5 kg. Dermed var Majs placering uændret.

Vi bad om 162,5 kg for at slå japaneren. Nordmanden bad om 157,5 kg for at slå Maj og bagfra kom en østriger og bad om 152,5kg for at slå nordmanden. Foran havde japaneren bedt om 167,5 kg og canadieren bad igen om sin startvægt på 167,5kg.

Først kom østrigeren ind på 152,5kg og fik den. Det fik nordmanden til at sænke vægten til 155 for at forsvare hendes position. Hun fik ikke løftet og blev dermed skubbet ned på en øjeblikkelig fjerdeplads. Da vi ikke var truet længere, holdt vi fast i de 162,5 kg for at prøve at

slå japaneren i kampen om førstepladsen. Denne gang var vægten dog lidt for tung og den kom ikke op. Japaneren fik hendes tredje forsøg på 167,5 kg. Da canadieren også missede sit tredje forsøg, så var sølvmedaljen sikret til Maj.



Dagens sidste løfter var Maria og som det så ud på startvægtene, så var det kun den svenske konkurrent der skulle dystes direkte mod.

Foran havde nordmanden og englænderen bedt om hhv. 235 og 225 kg. Svenskeren havde bedt om 200 kg mens Maria i første omgang havde bedt om 195 kg.

Maria vejede ind på 105,36 kg og var tungere end svenskeren. Samtidig havde Maria også lavede lodtrækningsnummer, så begge parametre fra i svenskerens favør.

Opvarmningen gik godt og trøjen sad godt. Vi besluttede derfor at øge startvægten til 200 kg. Dette var en vægt sat med hjertet. Strategisk ville 202,5 være mere hensigtsmæssigt. Men i denne situation valgte vi i stedet en vægt der ville give mere mental ro for Maria.

Første forsøg blev løftet med lethed og dommerne kvitterede for det med tre hvide lamper. Da svenskeren ofte starter forholdsvis let i forhold til hendes styrke, så måtte vi komme nogle flere kg på stangen og håbe at se et svaghedstegn. Vi bad derfor om 210 kg. Svenskeren fik også hendes startløft og bad naturligvis også om 210kg. Foran missede nordmanden mens

englænderen fik 225 kg. Efter første runde lå Maria således på en tredjeplads. Anden runde. Her løftede Maria nøjagtig lige så overbevisende som i første runde. Og dommerne var tilfredse. Vi bad derfor om 225 kg. Årsagen var dels at gå efter englænderen og dels at presse svenskeren. Svenskeren fik også 210 kg, men så noget mere presset ud. Det var dette svaghedstegn vi ledte efter. Nordmanden fik 235 kg i andet forsøg og englænderen fik også sit andet forsøg på 237,5 kg. Dette betød at Maria nu blev skubbet ned på en fjerdeplads, lige efter svenskeren. Nu var 225 pludselig ikke nogen interessant vægt længere. Nu galt det om at finde balancen mellem hvad Maria netop ville kunne klare og hvad svenskeren netop ikke kan klare, for i dag så det ud til at Maria var den stærkeste af de to. Med to løftere igen sænkede vi vægten til 220. Vi gjorde det lidt tidligt, for så blev en vægtændring ikke annonceret. Men desværre (og ikke så overraskende) så opdagede svenskerne dette. Nu var det Marias tur og hun kunne nu sætte et godt skud ind mod svenskeren. Og de 220 kg blev også løftet, men netop som vægten kom op på strakt arm, begyndte stangen at rulle ud af højre hånd og Maria måtte sænke stangen igen, inden hun havde fået rack signalet. Dermed blev det desværre ikke noget godkendt løft. Vurderingen var ellers perfekt, for de 220 kg viste sig også netop for tunge for svenskeren. Foran missede både nordmanden og englænderen deres løft. Dermed blev det en fjerdeplads til Maria.

Det var alt for denne gang.

Næste rapport bliver fra EM bænkpres i Litauen hvor Annette og Megan vil styre slagets gang.

Vi ses.

