

Beretning: Verdensmesterskaberne i klassisk styrkeløft for subjuniorer og juniorer 2026 i Sun City, Sydafrika

Indledende:

Danmark havde planmæssigt i år to løftere med til dette stævne, nemlig Theodor Kongstad i -66 kg J og Benjamin Macintyre i -105 kg J. Benjamin blev imidlertid syg i ugen op til stævnet og deltog derfor ikke.

Tirsdag 25/08: I dag skulle Theodor i ilden. Johann, Theodors træner hjemmefra, var taget med hele vejen fra Danmark - ligesom hans familie og gymnasiekammerater. Der var derfor masser af opbakning at se frem til. Theodor vejede solidt ind på 66,00 kg uden de store problemer i dagene op til, og så var vi klar til stævnet. Opvarmningen gik strygende, og Theodor klarede let sin åbner på 225 kg. Derefter løftede han 245 kg i sit andet forsøg. I tredje forsøg var der 257,5 kg på stangen, hvilket desværre blev en anelse for tungt i denne omgang.

Nu skulle Theodor hurtigt vende sin egen skuffelse over squat, for 20 minutter efter gik bænkpres i gang. Her viste Theodor stor stævne-modenhed og gik ind og lavede en sikker serie på 127,5 - 135 - 137,5. Alle løft godkendte.

Dødløft skulle vise sig at blive spændende. Efter en åbner på 235 kg og et andet forsøg på 250 kg var alt mellem 3.-pladsen og 8.-pladsen muligt. Vi øjnede muligheden for en potentiel 3.-plads i totalen med et løft på 265 kg. Theodor løftede den i sikker stil, og den provisoriske 3.-plads var i danske hænder. Efterfølgende lavede en tidligere dehydreret og krampende amerikaner et vildt comeback, ligesom japaneren i klassen på magisk vis fik fikset sine grebsproblemer. Både amerikaneren og japaneren klarede deres 3.-løft og endte derfor med at slå Theodor af podiet.

Theodor sluttede derfor som 5. bedste i verden i hans klasse med samme total som 4.-pladsen, blot slået på kropsvægt.



Afsluttende fra trænerteamet

Trænerteamet takker af for denne gang. Det er en fornøjelse at være på tur med Theodor og Johann. Den danske talentmasse er stor, og vi håber på at stille med et markant større hold til VM klassisk i Kina i 2027.

Følg med igen fredag d. 11/09 til søndag d. 13/09, hvor Danmark har 21 løftere i ilden til Nordiske Mesterskaber 2026 på Island.

På vegne af trænerteamet

Adam Engsig Karsø