

## Beretning fra EM i styrkeløft 5-11 maj 2014 Sofia, Bulgarien



Så blev det atter den tid på året, hvor Europas stærkeste løftere skulle sætte hinanden stævne. Denne gang, for os, i noget uvante rammer, idet vi ikke er i Pilsen, men under endnu lunere himmelstrøg i Sofia, Bulgarien. Dog hedder hotellet Park Hotel, hvilket er en trøst. Det med de lune himmelstrøg er kraftigt overdrevet, idet temperaturen er langt under 20 grader, men til gengæld er der masser af regn. Jeg har den udsøgte fornøjelse, til dette EM, at være blevet beriget

i skikkelse af Bill Hald, som kommet godt fra start som det måske fremgår af denne *selfie*.



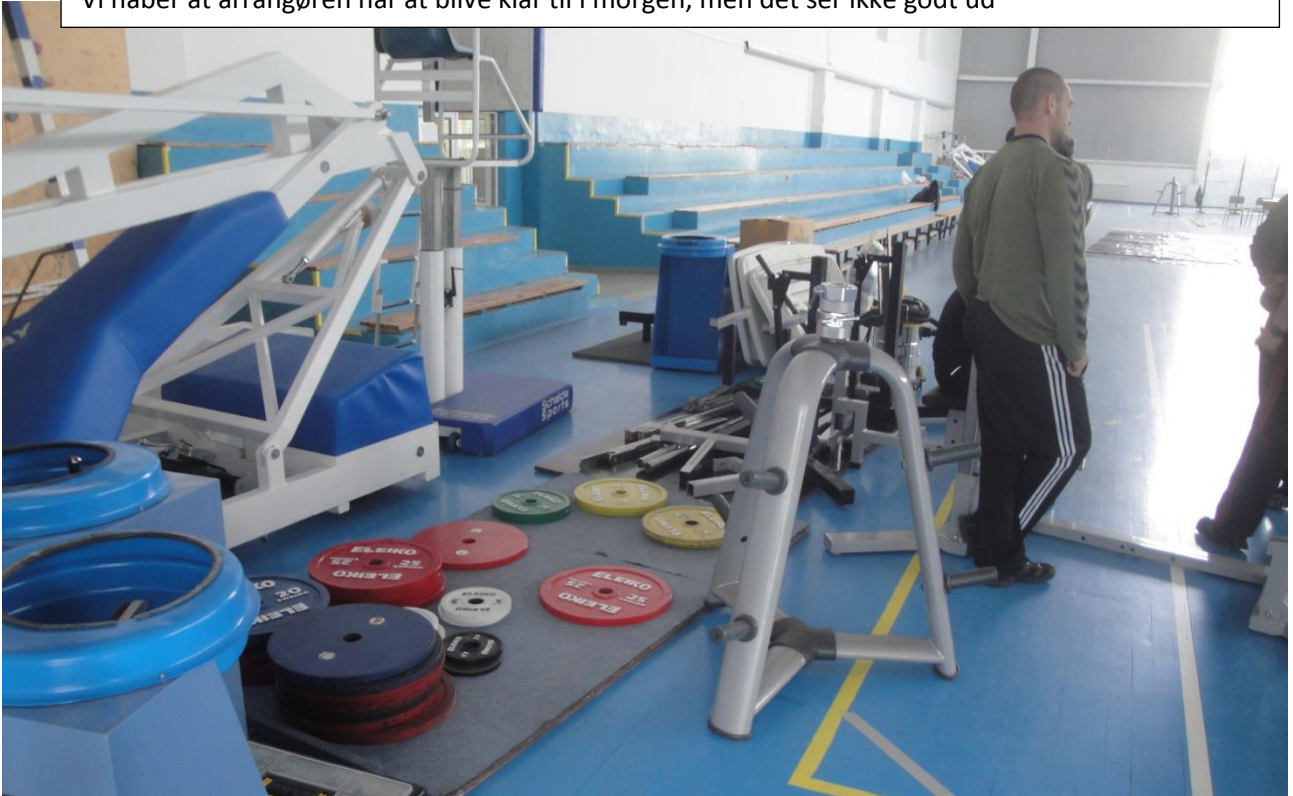
Bill var dog ikke den eneste, der slog ventetiden ihjel med telefonen. Turen herved gik næsten problemfrit, dog blev vi presset til noget så ikkestyrkeløftagtigt som at løbe, idet man i Frankfurt valgte at flytte vores afgangsgate 30 minutter, inden flyet lettede. Det lykkedes dog i sidste øjeblik at nå flyet. Ellers er der ikke så meget at berette om ud over, at det er et rigtig godt hotel. Vi er blevet godt modtaget og glæder os til at komme i gang ved dette her EM.

På billedet ses vores ganske nydelige Hotel. Standarden er ganske god, dog savner Bill og undertegnede, at vores gulvafløb i brusenichen rent faktisk kan flytte vandet fra gulvet, og ud i kloarken. Maden er rimelig uden at være prangende, og man kan få et glimrende måltid for mellem 10 & 25 Leva (40-100kr). Morgenmaden er dog ikke noget at skrive hjem om. Dog er kaffen ganske glimrende og helt på højde, med den jeg selv brygger på værelses.





Vi håber at arrangøren når at blive klar til i morgen, men det ser ikke godt ud



Måske bliver dette opvarmningen, hvem ved? Der kan i hvert fald godt samles et par ER racks.



Så kom Danni, Jane og Jacob og stødte til holdet, og efter en god lang transportdag kunne de nyde en velfortjent frokost. Det praktiske med adgangskort og betaling for transporten fik vi også styr på efter frokosten.



Hygge på værelset hvor Jane Aaberg (Hajen) ordner verdenssituationen sammen med Eva Buxbom (søløven) under nøje overvågning af coach Bill.

Resten af dagen er gået med kongres, hvor Klaus Brostrøm og Eva Buxbom deltog på vegne af DSF. Klaus vil kort berette omkring mødet og de emner, der var til afstemning. Bill og undertegnede deltog efterfølgende i det tekniske møde. På det tekniske møde blev det tydeligt, at værterne ikke helt var færdige med at arrangere EM, idet små detaljer som transport til stævnet endnu ikke er på plads. Vi håber dog alt klapper, inden Eva skal løfte i morgen klokken 11.00 lokal tid.

### **Onsdag den 7.maj Eva Buxbom første danske løfter i action.**



Så skulle al den hårde flid i træningen vise sit vær. Eva som har vist god form under træningen kunne med lidt held trække metal hjem til Danmark. Desværre var optakten rigtig dårligt, idet Eva måtte trække sig fra kongressen, som hun deltog i sammen med Klaus Brostrøm i går, idet hun blev rigtig dårlig og måtte kaste op i elevatoren. Derfor måtte vi dæmpe forventningerne lidt i forhold til et super godt resultat.



Det kører ikke rigtigt hernede for de bulgarske værter. Først udeblev bussen, som skulle have kørt os til stævnet klokken 8.15. Da klokken blev 8.25 valgte vi at gå de 12 minutter over til stævnet. Sjovt nok var vi de første, der ankom. Da bussen endelig kom frem kunne øjenvideberetninger fortælle om en lang tur, som gik omkring lufthavnen og andre seværdigheder. Derfor måtte stævnet udsættes i en halv time, idet alle dommere, som skulle varetage indvejning og udstyrskontrol, var med bussen, der ankom 10 minutter efter at indvejningen var startet.



Vi brugte ventetiden på at se det "flotte" opvarmningsområde, som værterne havde bikses sammen hen under natten. Jeg var dog ikke imponeret og ringede Klaus op og bad ham tage affære. Som det måske fremgår, for det trænede øje på billedet, er det ikke sikkert for løfterne at varme op under disse forhold. Man valgte dog fra EPFs side at starte stævnet alligevel.



Eva fik tjekket sit udstyr som første løfter ved dette EM, desværre måtte den sultne løfter se sig selv som nummer 20 i indvejningen. Eva vejede sikkert ind på 56,72 og påstod hun var fit for fight.

Opvarmningen var rimelig, dog fumlede Eva lidt rundt og måtte prøve samme vægt et par gange. Sidste løft i opvarmningen på 150kg så dog så godt ud, at vi valgte at holde fast i startvægten på de 160kg.



Eva åbner da også let på 160kg, men kan ikke finde godkendt dybde og får korrekt underkendt løftet med alle 3 dommerstemmer. Den gamle må således på den igen, og denne gang trykkes den heldigvis 2 hvide lamper frem. Vi forsøger 165kg til sidste forsøg, men her tøver Eva alt for meget på vej ned og kommer ikke op igen.



Så skulle der bænkes. Opvarmningen var igen lidt rodet, idet den første bænk ikke var god at ligge på og at roleringerne på stangen ikke fandtes. Vi fik byttet plateau og stang, og 85kg til klods 2 så hæderlige ud, så vi fastholdt åbneren på de 87,5kg.



Det blev en super bændag på trods og både 87,5 og 92,5kg blev løftet i godkendt stil, om endt der var lidt langt imellem racksignalerne. Eva forsøgte sig på ny danske master 1 rekord i tredje forsøg på 95kg. Forsøget var rigtig godt, men forsøget blev desværre underkendt grundet manglende udstrækning og løftet popo. Eva får helt sikkert de 95kg meget snart.

Så skulle favoritdisciplinen dødløft sættes i gang, og opvarmningen gik helt efter bogen.

Eva åbner sikkert med et løft på 170kg, mærkelig nok bliver løftet kun godkendt med dommerstemmerne 2-1. Vi ligger dog super godt med, idet kun en løfter starter tungere og med lidt held og taktisk snilde kan Eva trække en medalje hjem til Danmark. Sådan skulle det desværre ikke gå. På billedet ses Eva slutposition på de 177,5kg, som hun løftede og fik underkendt til min og en del andres underen. Dermed stjal dommerne det metal, som Eva velfortjent skulle have haft, idet bronzen gik på 175kg, og sølvet på 180kg, Øv Øv Øv og en meget skuffet træner og atlet måtte tage tomhændet fra EM. Eva slutter på en samlet 6plads med en total på 422,5kg i en vægtsklasse domineret totalt af Rusland og Ukraine, der med hver 2 løftere satte sig på de 4 første pladser.



Efter Eva havde løfte var der åbningsceremoni. Bill viste flot det danske skilt frem og fik mange beundrende blikke som han stod der høj og flot og poserede.



Især hagen og søløven havde aldrig set et skilt holdt så flot. De beundrende blikke som røg mod hjælpetræneren taler for sig selv.

Hagen som her sidder med en vandflaske tænke ved samme lejlighed at søløven så lidt tør ud og valgte at vande hende lidt.

Hajen fandt desuden et kælenavn til Coach Bill der nu fremover hedder "Albino Moose" Således kan han også blive optaget i the Animal of fame.



Det blev dog også tid til et lille holdbillede dog mangler der lige et par stykker der ikke er kommet endnu.



## Torsdag den 8.maj Jacob Beermann viser storform



Så blev det Jacob Beermanns tur til at repræsentere de danske farver her ved EM. Jacob vejede sikkert ind på 73,70kg og virkede tændt og klar til at jage en god total. Opvarmningen til squat gik uden problemer selv om Jacob var lidt spændt på om dragten nu også passede. Jacob åbner sikkert på 280kg som bliver godkendt med dommerstemmerne 2-1. Vi øger til 287,5kg hvilket er en tangering af pr. Igen et godt og sikkert løft af Jacob der bliver godkendt med dommerstemmerne 2-1. Til sidste forsøg bliver der sat 292,5kg på stangen, dansk rekord, igen et super godt løft der bliver godkendt 3-0.



Bænkpres ,som ikke er Jacobs, livret var næste ret på menuen. Jacob starter på 160kg som bliver løftet og godkendt. Det var dog ikke et let løft så vi justere lidt i trøjen inden 2.forsøget. 165kg, en tangering af pr, bliver sat på stangen og Jacob fighter godt med vægten og får løftet godkendt trods det at bagdelen letter lidt fra bænken. Sidste forsøg på 167,5kg bliver dog en anelse for tungt.



I dødløft åbner Jacob sikkert på 272,5kg som let bliver løftet og godkendt. Vi øger derfor til 285kg som

Ville udløse en total på 742,5kg og en VM billet. Igen et godt sikkert løft af Jacob. Vi er efterfølgende meget uenige om hvad der skal bestilles til 3. forsøg idet jeg mener at der er mindst 295kg. Jacob tvivler så meget på egne evner at vi "nøjes" med 292,5kg. Det bliver da også løftet ganske let, Jacob når dermed en stor milepæl med en total på 750kg, og 541,05 wilkspoint. Det bliver til en 8.plads i 72kg klassen der bliver vundet af Olech Jaroslaw med en total på 875kg.



Fredag den 9.maj Guld til den hvide haj & dansk rekord til den vrede tømmer.





Ja så blev det en rigtig lang dag, men super god dag for de danske løftere her ved EM. Første løfter i action var Jane Aaberg "den hvide haj". Jane virkede tændt og klar til sit første internationale stævne. Opvarmningen til squat blev dog en speget affære idet sidste opvarmningsløft, på 180kg, er meget tungt. Vi vælger at sænke åbnere ned til 175kg for at være helt sikker og heldigvis viser det sig at det bare var præmierenerver idet vægten bliver blæst op og godkendt 2-1. Vi øger derfor til 190kg som også let bliver løftet og godkendt med dommerstemmerne 2-1. Til sidste forsøg bestiller vi 200kg, en tangering af pr, og igen viser Jane at formen er god og løftet bliver igen godkendt med dommerstemmerne 2-1.



Så var det bænkpres tid og de sidste træninger havde vist gode takter men de udeblev desværre i dag. Opvarmningen gik ellers godt men på plateauet blev det til lidt af en gyser idet Jane først i 3.forsøg formåede at løfte startvægten på de 117,5kg.



Så var det tid til det som mange af os havde set frem til nemlig om Jane kunne formå at leve op til nomineringen. Opvarmningen forløb uproblematisk og vi kunne derfor fastholde åbneren på de 200kg. Startvægten bliver let ekspederet og der kvitteres med tre af de hvide. Vi øger efter planen til 215kg men her dummer Jane sig lidt og får vægten på tærerne og derfor kommer der en lille nedafgående

Bevægelse og løftet bliver underkendt. Da Ukraineren netop har fået godkendt 210kg er vi pludselig presset i kampen om EM guld. Vi vælger at øge vægten til 220kg for at presse

ukraineren op i vægt, i håb om at hun misser. Det kræver jo så bare lige at Jane trækker de 220kg. Vi får hævet spændingsniveauet en hel del, magnesiumstøvskyen fra det klask som hajen får i ryggen vidner om at det er alvor nu. En tændt Jane beviser da også hvem der er Europas bedste dødløfter i den tungeste klasse og fighter de 220kg op. Ukraineren som er tungere må så op på 222,5kg for at vriste guldet fra hajen men heldigvis lykkedes det ikke for hende. Janes total bliver på 537,5kg hvilket må siges at være en mere end en godkendt international debut.



Bill "albino moose" Hald og undertegnede kunne dog ikke tillade os at hvile på laurbærerne idet Danni Iversen skulle i gang med opvarmningen med det samme efter medaljeoverrækkelsen.



Dannis opvarmningen i squat forløber uden problemer og vi holder derfor fast i åbneren på de 290kg. Desværre syntes dommerne at der manglede lidt på dybden og underkender løftet med dommerstemmerne 2-1. Så må Danni ind på vægten igen og denne gang går det bedre og løftet bliver godkendt. Der blev bestilt 297,5kg til sidste forsøg. Bill strammede bindene alt hvad han kunne hvilket resulterede i en del manglende hud på hans fingre. Heldigvis belønnes både hans og Dannis anstrengelser og løftet bliver godkendt. De 297,5kg var en personlig rekord og mon ikke snart vi ser et 300kg squat fra de vrede tømmer.



Så skulle der bænkes og her havde Danni en overraskelse i ærmet. Han havde i indvejningen meldt sin personlige rekord som startvægt idet han åbenbart tog lidt fejl af lifters profile, som man også afleverer ved indvejningen, og startvægt. Heldigvis blev det opdaget og vi sænkede derfor vægten ned til 182,5kg. Et tungt udlæg som bliver godkendt med alle dommerstemmer. Man skal nu ikke lade sig narre af Dannis bænk så vi øgede til 190kg. Her laver Danni et betydelig bedre bænkpres og kvitteres med tre af de hvide. Vi øger til 195kg hvilket er en personlig rekord, Danni bliver tændt godt op af Bill og angriber vægten. Det bliver faktisk dagens bedste løft og den personlige rekord kommer i hus.



Så skulle der dødløftes, en øvelse der på det seneste ikke har været Dannis livret. Men der er nye tider på vej. Opvarmningen blev ændret lidt og startvægten øget og det gav gejst og gnist i Danni. Hans åbnings løft på 240kg fløj op som var det tom stang. Vi øgede til 250kg, hvilket hvis det lykkedes, ville give en total på 742,5kg, dansk senior rekord. Danni får til og får heldigt løftet godkendt idet han sætter stangen lige frisk nok ned efter downsignalet. Næste mål var så at passere de magiske 750kg og gerne lidt mere for at vise

Løfteren fra i går at man godt kan passere det tal. Vi bestiller derfor 260kg til Danni som på bedste vis får til skidtet og trækker vægten i godkendt stil. Dermed er den magiske grænse for Danni brudt og de 752,5kg er en kraftig forbedring af den danske totalrekord med hele 12,5kg.

### Lørdag den 10.maj ingen danske løftere i action

Efter at have skrevet lidt rundt til de danske medier hvilket har givet omtale på både TV2 og TV2 fyns hjemmeside se link: <http://www.tv2fyn.dk/article/461928:Jane-blev-Europamester-i-doedloeft?billede=0>

Var det tid til at opleve hvad Sofia ellers havde at tilbyde ud over styrkeløft. Over middag tog vi en taxi eller rettere sagt to idet der skulle medbringes store personer "læs som hajer" ned til centrum, her kunne vi nyde en velfortjent hyggedag. Vi blev afleveret ved et storcenter hvor hajen straks gik på jagt efter badetøj.



Efter at have indtaget et alternativt måltid i centeret, som for mit vedkommende bød på en friturestegt spinat tingest med hår fra et menneske, valgte vi efter at hajen havde indkøbt det nederste af sin badeuniform, at slentre ned mod midtbyen. Holdet ses her i en nydelig Dalton pose foran en flot bygning. Dog fremstår hajen lidt lav uden sin hajfinne ved siden af den vrede tømmer.



## Søndag den 11.maj de tunge drenge lukker festen



Så blev det sidste dagen her ved EM og hvilken dag. Løfterne blev delt i to grupper, og vores danske deltagere må have set ekstra store/stærke ud, idet de fik den ære at deltage sammen med løfterne i plus. Det går rigtig fint med opvarmningen, hvor vi i dagens anledning blev forstærket da Danni gav et nap med. Jesper er første mand på plateauet, han åbner let på 315kg og det kvitteres med tre af de hvide. Mathias, som i dagens anledning har bestilt signal fra bunden, åbner let på 340kg, som bliver godkendt med dommerstemmerne 2-1. Den gode stil forsætter til stor jubel for det lille danske publikum.



I andet forsøg bliver der sat 327,5kg på, og igen viser Jesper, at han er i stor form. Løftet bliver godkendt. Mathias følger trop med et flot godkendt løft på 350kg, som let bliver løftet og godkendt med alle 3 dommerstemmer.

Squaten bliver på fornemste vist afsluttet med to flotte tredjeløft fra de to stærke danskere. Jesper sætter på fornemste vis personlig rekord med et squat på 335kg, og selv om han påstod, at det var tungt, var der nok til lidt mere. Mathias, som for første gang internationalt, får godkendt 3 squat, gør det på smukkeste vis ved at slå Stefan Vorups 3 år gamle rekord. Et flot godkendt løft på 357,5kg



Billede øverst: Jesper Bundgård med 3.forsøget på de 240kg.

I bænkpres blev det ret spændende. Især Mathias glimrede ved at have glem, hvordan man bænker. I Første forøg letter han bagdelen og får korrekt løftet underkendt 2-1. I 2.forsøg bliver brystet ikke holdt højt nok, og derfor ryger stangen ind i stativet. I 3.forsøg lykkedes det endelig, og de 245kg bliver let løftet.



Billede ovenover: Mathias Kristansen med hans sidste forsøg på 245kg.

Jesper misser sin åbner på 235kg men kommer dog stærkt tilbage og får hevet to hvide lamper hjem på 2.forsøget.

Jesper bestiller 240kg til 3.og sidste forsøg og her kæmpes der lidt med lockout, men får heldigvis løftet godkendt.





Så skulle der dødløftet, og Mathias havde valgt at åbne på 300kg. Det bliver løftet og godkendt, men hold nu op hvor ser det tungt ud. Vi tør derfor ikke øge ret meget og bestiller 307,5kg. Desværre bliver løftet underkendt med dommerstemmerne 2-1 pga. nedafgående bevægelse. Vi beholder samme vægt til sidste forsøg, idet 9ende pladsen i vægtklassen er sikret. Denne gang lykkedes det at samle tre af de hvide.

Totalen bliver 910kg, hvilket er personlig rekord på 5kg. Jeg er ikke i tvivl om, at der snart kommer en større total, når Mathias får samlet i bænken og dødløften og kommer op på tidligere niveau.



Jesper åbner let på 290kg, hvilket uden problemer bliver godkendt. Der øges efterfølgende til 305kg, og igen viser Jesper, hvordan det skal gøres igen tre af de hvide. Til sidste forøg bliver vi vidne til et rigtig godt maks. forsøg. Jesper fighter 315kg op, over flere sekunder, men desværre er der kun røde lamper over hele linjen.

Totalen på 880kg er en personlig rekord på hele 20kg. Rigtig flot af Jesper.

Hermed er det slut for denne gang. De 4 danske herre løftede over evner og sluttede på en samlet 12.plads af de 21 deltagende nationer i nationskonkurrencen. Vores 2 stærke piger sluttede på en flot 8.ende plads ud af 16 deltagende nationer med 12point.

Jeg vil gerne benytte lejligheden til at takke de danske deltagere for en super fantastisk tur, hvor det sociale og sportslige virkelig gik op i en højere enhed. Til slut er der kun banketten, hvor vi velfortjent vil nyde en lille en. Ja i skrivende stund nydes et velfortjent glas champagne som de to

kvindelige løfter har indkøbt for at hylde deres trænere på turen. Bill og undertegnede siger tusinde gange tak.

Tak fordi I fulgte med og hold jer muntre ude i træningslokalerne.

/Jørgen

PS

Dette mødte os på værelses da vi kom hjem jeg tror at Bill er heldig til banketten i aften. Jeg er måske lidt bekymret for størrelsen

