

World Championships Classic Powerlifting 2014

Ankomsten, beretning fra Sune Bak

Verdensmesterskabet i raw styrkeløft afholdes i år i Potchefstroom i Sydafrika, som er en mellemstørrelses universitetsby cirka 1 times kørsel udenfor Johannesburg. Det er 2. år i træk at der afholdes et VM uden udstyr og for første gang er der også en mulighed for at løfte som masters løfter. Stævnet størrelse har overgået alle tidligere IPF stævner og er efter et forhåndstilmeldt antal på over 700 atleter, faldet til lige godt 500 sluttilmeldte løftere. Stævnet afholdes over 8 hele løftedage, hvor der vejes ind tidligt klokken 7 om morgenen og først slutter henad aftenen.

Danmark er ved årets VM repræsenteret ved Matti Christensen i -66 kg Junior, Nicki Lentz i -83 kg Junior, Majken Hansen -63 kg subjunior, samt Erik Rasmussen i -83 kg Master 2 og undertegnede i -105 kg Master I. Bjarke Kollis er med som coach for det Danske hold. Et kig på nomineringerne indikerer, at alle de danske atleter har gode muligheder for enten disciplinmedalje, eller en placering på totalen.

Efter en 20 timers lang rejse, ankom vi til stævnehotellet sent lørdag ved midnat. Erik og co. var også ankommet lørdag lidt tidligere på dagen. Da deltagerantallet er stort, er atleterne fordelt på 5 forskellige stævnehoteller. Erik er endt på stævnehotellet "Elgro Hotel", og vi er selv havnet på et resort som hedder "Sports Village". Transporten forgår med shuttle og det fungerer udemærket indtil videre. Sikkerhedsniveauet er ganske højt og man opfordres til ikke færdes udenfor hotellernes områder efter mørkets frembrud. Resortet er omgivet af et højt hegn, sikkerhedskameraer og vagter som tjekker al færdsel ud og ind. Temperaturen er ganske behagelig mellem 20 og 25 grader om dagen og lidt kølige nætter omkring 5 grader.

Nedenfor ses et billede af "Sports Village", som er pænt og nydeligt.



Idag søndag startede mesterskaberne og da der ikke var Danske løftere i kamp, var der god mulighed for at slappe lidt af og lade op til morgendagen, hvor både Erik og jeg skal på platformen.



Idag var der åbningsceremoni. Erik og jeg bar den danske fane i fin stil og det lykkedes os endda at få os mast så langt frem på scenen, at vi kunne fanges på et fint billede.



- Sune

Ankomsten, beretning fra Bjarke Kollits Olsen

Så ankom vi endelig til Sydafrika. Majken, Matti, Nicki og undertegnede. Kl. 15:00 mandag havde vi fået vores lodge. Vi startede søndag den 1. Juni, med forventet afgang fra Kastrup kl. 15:45, men blev dog lidt forsinket. Da vi havde en del ventetid i Cairo inden vi skulle videre, gjorde det ikke noget. Ventetiden i Kastrup, Cairo og hvor der ellers skulle ventes, blev af Matti og Nicki



med særlig glæde, anvendt til indtagelse af føde. De knægte er altid sultne.

Da vi endelig kom frem til hotellet var der ikke flere rum, så vi blev anvist til et lodge 20 minutter fra konkurrencen. Vi var lidt øv, men tog det i stiv arm. Det viste sig, at det var inde midt i et safari game område i Hunters lodge. Huset har syv soveværelser, 3 badeværelser og poolrum. Dertil kommer egen pool. Fra vi ankom til lodgen til vi havde kørt ud til vores hus, havde vi set zebraer, gnuer, impalaer, vandbukke, strudse og andre antiloper. Herefter var vi ovenud tilfredse med indlogeringen. Det er fantastisk. Vi er blevet tilbudt en game safari rundt på lodgen til en pris af 53 kr. Pr. Person. 2 1/2 time i safari bil tirsdag kl. 15. Vi skal i "kamp" onsdag, torsdag og fredag og bruger tiden til at lade op.

Tirsdag

Det er meget koldt hernede om morgenen. Op kl. 6:15 og gøre klar til afhentning til morgenmad. Morgenmaden indtages på lodgens restaurant der ligger 10 min. kørsel fra vores lodge.



Lige nu sidder vi på lodgens terrasse med direkte udsigt til den 2. største flod i Sydafrika med et fantastisk fugle og fiskeliv.

Vi er taget ind til byen for at træne lidt og kontrolveje de af os der har problemer på dette felt. Men vi nævner ikke hendes navn

- Bjarke

Masterløfterne i kamp, beretning fra Sune Bak

Erik Rasmussen -83 kg Masters II:

Endelig blev det mandag. Det skulle vise sig at blive en lang men succesfuld dag. Erik var vågnet til dåd allerede klokken 04:00, for at kunne blive vejret ind klokken 06:00 og starte med en færdigopvarmet squat klokken 08:00. Der blev vejret sikkert ind på 81,8 kg.

Squatten blev åbnet på 175 kg, efterfulgt af 180 kg begge godkendte løft. Som tredje løft blev der valgt 185 kg som igen blev løftet i sikker stil og som rakte til en tredjeplads. Andenpladsen gik ligeledes på 185 kg til en finne som var lidt lettere på kropsvægt.

I bænkpres blev der åbnet sikkert og godkendt på 135 kg, fulgt op med et tung og stabilt andetløft på 142,5 kg. 150 kg var verdensrekord standard, men da denne vægt allerede var valgt af amerikaneren i feltet, valgte Erik at forsøge sig på 150,5 kg. Et bravt verdensrekord forsøg fra den erfarne herre, men desværre var vægten for tung på dagen.

Der var på nuværende tidspunkt skrabet tilstrækkeligt sammen i totalen til en tredjeplads på totalen. Det var nu spændende at se om Erik kunne holde konkurrenterne på afstand i dødløft.

Erik havde døjet lidt med lysken og valgte i dagens anledning at løfte konventionelt. Igen blev der åbnet sikkert på 175 kg, og efterfølgende fulgt op med 185 kg til godkendt. Der blev meldt 195 kg ind på 3 forsøget og dernæst afventet sidste øjeblik, hvorefter Erik meldte vægten op på de 205 kg, som det ville kræve at skrabe sammen til en 3. plads på totalen. Vægten er indenfor rækkevidde på en skadesfri sumoløft dag, men desværre var vægten for tung på denne dag til et klassisk konventionelt løft. Men heorisk kæmpet.

Tillykke til Erik med de første disciplin medaljer til den Danske delegation.

Erik Rasmussen 3. plads squat:



Erik Rasmussen 2. plads bænkpres:



Erik Rasmussen's medaljehøst:



Sune Bak -105 kg Masters I:

Stævnet var allerede forsinket under afviklingen af 74 kg og 83 kg klasserne, som Erik deltog i. Indvejningstidspunkterne holdt man dog stædigt fast i, så undertegnede måtte skynde sig til indvejning, lige efter Eriks sidste dødløft klokken 13:30, hvor jeg vejede med en sikker margin på 104,25 kg.

Planen var at vi skulle starte konkurrencen klokken 15:30, men det gik først sent op for arrangørerne at vi var meget forsinkede og først kunne starte 3½ time senere klokken 19:00. Da jeg først skulle løfte i gruppe 3, var mit starttidspunkt nærmere klokken 20:00, 4½ time efter indvejningen.

På nomineringerne så det lyst ud på totalen og i bænkpres, imens det i squat og dødløft mere indikerede en tæt om disciplinmedaljerne.

I squat blev der åbnet på 235 kg, som blev godkendt med alle tre dommerstemmer. Løftet kom lidt på forfoden og blev ikke helt så overbevisende som jeg kunne have ønsket mig. I andetforsøget vælger jeg at øge til 242,5 kg, som er nok til at bringe mig på en foreløbig førsteplads i squat. Igen er løftet ikke helt stabilt, men bliver kæmpet op og godkendt. Både en finne og en sydafrikaner prøver at ligge sig foran, men bommer begge deres løft. Da der ikke er meget tilbage at trykke med, øger jeg beskedent til 247,5 kg og giver den alt hvad jeg har at trykke med. Desværre var det ikke helt nok. Finne har et fint sidste løft og det lykkedes endda sydafrikaneren at få et tvivlsomt squat godkendt med begejstrede hjemmebanedommere. Det blev dog til en 3. plads i squatten, og endnu en medalje til det danske team.

I bænkpres blev der holdt fast i åbningsvægten på 180 kg, som bliver løftet sikkert, med alle 3 godkendte dommerstemmer. Pausen på brystet som jeg fik tildelt var umådelig lang og udløfteren smed så meget med stangen at jeg overvejede at løfte den ud selv. Jeg holdt dog fat i den planlagte øgning på 7,5 kg til 187,5 kg, og brugte et par sekunder på at forklare udløfteren at han skulle aflevere den "gently" uden at det hjalp det fjerneste. Igen får jeg en generøs pause, men løfter dog vægten tungt, men til sikkert godkendt. Efter denne vægt var der en sikker disciplinguld med sikker margin ned til nummer to. Jeg ville have sprunget til 192,5 kg for at forsøge en personlig rekordt, men prøver istedet 190 kg for at se om jeg kunne skrabe lidt sammen til totalen. Lige ved og næsten, men desværre manglede det sidste på dagen.

Selvom klokken nu snart var midnat, så skulle det nu blive spændende i dødløft. Jeg var efterfulgt af to finner på totalen, som begge var nomineret med cirka samme dødløft som jeg selv. Da jeg ikke er tilhænger af at varme op på platformen og ville bevare muligheden for at styre slagets gang, blev der åbnet relativt højt på 275 kg, som blev løftet sikkert. Den finne som melder højest ind vælger 280 kg i andetløft, så vi ligger os foran på 282,5 kg, som ligeledes bliver løftet og godkendt. Der er hverken meget tilbage i finnen eller undertegnede, så vi melder

287,5 kg, ind som er 2,5 kg højere end finnen og en tangering af min personlige rekord. Finnerne begynder nu at se om de kan melde mig op og jeg går med til at øge til 292,5 kg for at give disciplin guldet et forsøg, hvis det er hvad der skulle til. Finnen melder yderligere op, men vi afventer nu hvad der sker med den første. Da det ikke lykkedes den første finne at trække 282,5 kg og at hverken jeg eller Erik tror på at den anden kan løfte vægten, så melder vi nu vægten ned på 287,5 kg, som jeg mener er passende på dagen. Jeg får løftet vægten, men desværre får jeg løftet underkendt på at locke/unlocke knørene. Den sidste finne vælger nu lidt overraskende at gå efter min total på guldet og melde yderligere op på 297,5 kg og den rykker sig, som forventet, ikke en millimeter fra gulvet. Jeg endte således med endnu et disciplinguld i dødløften.

Alt ialt blev det til 712,5 kg på totalen, hvilket rakte til en VM guldmedalje i totalen, bronze i squat, samt guld i bænkpres og dødløft. Jeg fik således også muligheden for at trykke en træt præsident Gaston i hånden klokken 01:00 om natten, som så lige så træt ud som jeg selv uden at have løftet. Vi nåede tilbage på hotellet igen klokken lidt i to om natten og kunne så lige nå 3 timers søvn, før vi skulle op igen og afsted på lidt velfortjent sightseeing.

Stor tak til Erik og Sarah som hjalp hele den lange vej på knap 12 timer.

Nedenfor ses billeder af disciplinmedaljerne, totalen og et billede af Erik og jeg efter medaljeceremonien.

Alt ialt et succesfuldt stævne indtil videre. Jeg vil takke af for mastersdelen og ønske al held og lykke til vores subjuniorer og juniorer som skal i kamp Onsdag og Torsdag.







- Sune Bak

Sub-Junior og Junior løfterne, beretning fra Bjarke Kollits Olsen

Tirsdag

Kl. er 06:15 og vi er ved at stå op. Busturen går ind til stævneområdet, hvor vi vil forsøge at komme til at træne. Der er afgang efter morgenmaden. Hold K... hvor de knægte spiser. Da vi kom ind til byen opdagede vi, at der kun kan trænes før og efter stævne. Dvs før 07:00 eller efter 19:30.

Efter en kontrolvejning besluttede vi os for en lille bytur, når vi nu var i byen, hvor vi købte et kort til Tlf, så vi kan få net på lodgen. Så var det ved at være spise tid igen hvorefter bussen kørte tilbage til lodgen.

Vores safari tur startede kl 14:30. Det var simpelthen en fantastisk oplevelse. Gnuer, giraffer, strudse, zebraer, elan, impala, sjove og/eller flotte fugle, ja selv aber. Selve køreturen var i sig selv en oplevelse med diverse smukke udsigtpunkter.

Nu er vi taget ind til byen igen for at spise og for at træne. Ja i gætter rigtigt, de knægte er konstant sultne.

Så er dagen ved at være slut. Kl. er nu 20:34 og vi er færdige med dagens. I dag sluttede stævnet 19:40 og der kunne vi først starte. I morgen skal Matti i ilden fra morgenstunden og vi bliver hentet kl. 05:00, så det er tidlig i seng.

Onsdag

Så er Matti i ilden. Squat 160-170-180.

To personlige rekorder og der er mere at hente. Matti løftede overbevisende og med stort overskud. Matti landede på en 6. Plads i Squat, hvilket indfrie Mattis forventninger og mål, både hvad angår vægt og placering.

John Cauchi fra Australien vandt klassen med 210 kg i Squat.

VM sølv i Bænk til Matti Christensen. 147,5-152,5-157,5 med 152,5 godkendt. De 157,5 kilo blev for tunge på dagen og er indtil nu det eneste underkendte forsøg, ellers har alle lamper været hvide. Den personlige rekord må vente til næste gang. Eleiko bænken voldte desværre Matti besvær, og han havde svært ved at spænde op uden at få krampe i ryggen.

Svenskeren Eddie Berglund var uhyggelig med et løft på 180 kg og WR i junior og senior klassen. Som det ligger lige nu, ender Matti på en samlet 5. plads.

Tillykke til Matti med det flotte resultat.

Dødløft 190 - 197,5 - 202,5

Matti forbedrede sin personlige rekord med 7,5 kg i sidste løft. Dette bragte ham op på en 6. Plads i dødløft og en samlet plads som nr. 5 i verden.

John Cauchi fra Australien vandt klassen og satte WR i både junior og åben kategori med 273 kg.

Mattias PR er forbedret med 20 kg.

Stor tak til Nicki for coaching af Matti.

Torsdag

Klokken er 05:00 og bussen skulle have hentet os. Det er ikke sket. Vi har ringet rundt og det viser sig, at man har glemt at hente os. Bussen ind til byen er kørt og vi står midt i et game reserve i den sorte nat. Med lommelygte begiver vi os ned mod nogle bygninger, der huser noget personale og nogle russere. Der er mange nye og spændende lyde og ikke mindst dyr på området og ikke mindst meget mørkt. Da vi ankommer til husene er der ingen russere. Alle er hentede. Efter jeg ved ikke hvor mange samtaler, sender de endelig en bil. Jeg ved ikke om chaufføren har fly certifikat, men han halverer tiden ind til byen og vi ankommer 06:04. Indvejningen starter kl. 06:00

Majken vejes første gang og det er ikke så godt. "Rumdragt" og løb på gangen. Næste gang, 55 min. og 400 gr. tilbage. 25 min. før indvejnings stop, 63 kg rent. Nu skal der drikkes og spises fornuftigt.

Majken lægger ud med 100 kg. som den første i gruppen. Godkendt 3-0. Det er en meget tæt gruppe på 4 løftere. På startvægtene er Majken nr. 3. Efter 1. runde er Majken nr. 4 pga større

kropsvægt.

2. runde og Majken lægger ud med 107,5. Godkendt 2-1 og russeren får ikke løftet. Majken er nu nr. 3

Majken 110 godkendt 2-1 har vundet bronze i Squat.

Bænk 1. forsøg på 60 kg godkendt 3-0, andet forsøg på 65 kg underkendt 3-0, tredje forsøg på 65 kg underkendt 3-0. Majken ender på 4 pladsen i bænk og til bronze i total. På den foreløbige total er der forskel på 7,5 kg mellem nr. 1 og 4.

Dødløft 1. Forsøg 140 godkendt 3-0. Desværre får de andre også godkendt deres og Majken ligger nr. 2 i disciplinen og nr. 4 total efter 1. Runde.

Russeren går på WR med 150 og Majken går på 150,5. Begge godkendt og kampen fortsætter i 3. Runde. Russeren på 152,5 og Majken på 153. Russeren ændrede til 155,5 og missede. Det gjorde Majken ikke

Majken Hansen, verdensrekordholder og verdensmester. Det var kraft Spændende.

Nicki er i gang. Nicki startede med at veje 350 gr. for meget. Det krævede Lige en tur mere på toilettet og så var den der.

Vi havde diskuteret hans udlæg igår aftes. Meget var afhængig af hvor meget hans modstandere lagde ud med. Især hans Squat var interessant . Nicky valgte 240 der blev godkendt 3-0, hvilket gav ham på en delt 4. plads efter 1. Runde. 257,5 i andet forsøg gik helt i kage for Nicki. Han startede meget foroverbøjet og fik presset sin krop for langt forover. 3. Runde på 257,5 gik helt som forventet og med en pænt overskud, men englænderen fik sit forsøg på samme vægt og da han vejede mindre, gik bronzen til ham. Derefter gik Nicki efter personlige rekorder og dansk rekord. Billedet er fra Nickis sidste løft, der sikrede ham en total på 660 kg. og en samlet 6.

Plads.

Rigtig godt gået.

- Bjarke