

Beretning fra EM Master 2014 i Pilsen, Tjekkiet

Dag1 Skrevet af Jørgen Michael Buxbom Rasmussen

Sædvanen tro er det undertegnede, der beretter lidt fra EM master, som for gud ved hvilken gang bliver afviklet i Pilsen.



Sussanne Diter, som ved dette EM skal prøve kræfter med den internationale kategori 1 eksamen, og jeg deltog på teknisk møde. Her var der intet nyt under solen, måske lige bortset fra at to af dommerne på mystisk vis havde "glemt" deres dommertøj. Da vi jo alle skal være "professionelle," måtte der justeres lidt rundt på juryen til morgendagens session, så de rødslipsede fremstår strømlignet. Ellers er alt, som det plejer at være her i Pilsen. Eneste nyt er, at jeg til dette EM åbenbart skal tiltales med mit mellemnavn.

Dag2

Dagen startede med lidt let morgentræning for at få liv i den gamle krop. Jeg kan ikke og kommer aldrig til at overbevise min krop om, at vægttræning kan fungere inden middag. Det var dog planen, at Erik skulle have trænet sammen med mig, men klokken otte om morgenen var åbenbart lidt for sent for den gæve maters 2 løfter, der valgte at træne ved 6tiden i nat. Vi fangende dog hinanden under morgenmaden, hvor også de fleste andre danske supportere lappede kaffe og andet godt i sig. Bent, som løfter i dag, virkede klar og frisk på trods af, at han hyggede sig en time i saunaen i går aftes. Under morgenkaffen blev Axel Thorsen headhuntet af en hviderussisk master 3 løfter, der ingen coach havde med. På trods af sproglige

vanskeligheder (mest hviderusseren) lykkedes det dem at få aftalt et mødetidspunkt.



Sædvanen tro var der også indmarch, hvilket Eva Buxbom tog sig af og flot viste det danske skilt frem



Alex og jeg havde dog forbarmet os og hjalp den hjælpeløse hviderusser Alexander Moisevv igennem konkurrencen i 59kg master 3 klassen. Det passede nemlig godt ind i vores kram, idet indvejningen var delt i tre grupper, og Alexander løftede i gruppe 1 og vores egen Bent Hansen i gruppe 3. På denne måde kunne vi slå noget af den lange ventetid ihjel mellem grupperne. Det skulle dog vise sig, at ham der Alexander var lidt af en mundfuld, der kunne få selv dampbarnet Bent Hansen til at fremstå rolig.



Hans knæbind mindede mest om brugt gagebind fra Napoleonskrigen, og han skar lidt tænder, da jeg blidt strøg dem over hans knæ. Han overlevede trekampen med 5 godkendte løft og uden brug af babypuder i dødløft. Han var skuffet over sig selv, men glad for hjælpen og overrakte Alex lidt godt chokolade frisk fra Ukraine og lidt stærkt til at skylle efter med.

Så skulle Bent Hansen i ilden i 59kg klassen master 4. Erik havde på forhånd truet Bent med, at hvis han ikke gjorde det godt nok i squat, ville han blive efterladt i Pilsen, hvilket vel egentlig ikke er nogen straf. Det skulle vise sig, at Bent nok havde mest lyst til at blive i Pilsen, idet han virkelig fandt en rigtig øv dag frem. Bent startede i squat med et godkendt løft på 120kg. Det blev også det eneste godkendte løft, idet han ikke formåede at finde balancen på 2. og 3. forsøg og væltede henholdsvis forover og bagover. Det blev dog til guld i squat, da den tyske konkurrent lod sig nøje med et løft på 110kg.

Så skulle der bænkes, og her gik opvarmningen slet ikke, som Bent ville, idet han ikke kunne trykke 70kg i trøje ude i opvarmningen. Hvad gør man så, jo man starter på samme vægt uden trøje og vupti godkendt. Erik øgede til 75kg, men her valgte Bent at løfte hovedet, og løftet bliver korrekt underkendt 2-1. Så på den igen i tredje forsøg. Her gik det bedre, og Bent fik de 75kg godkendt. Bent måtte nøjes med sølv i bænkpres, idet den tyske konkurrent fik et løft på 80kg godkendt.

Så skulle der dødløftes og Bent starter på 145kg hvilket burde være en formsag men men Bent kom i sin iver for at vise en god udstrækningen til at få overbalance og røg på bagdelen hvorefter den tekniske controller i skikkelse af Sussanne Diter galant kom den slagne løfter til undsætning og eskorterede Hansen væk fra plateauet.

Det gik dog heldigvis meget bedre i 2. forsøg, der blev godkendt. Vægten blev herefter øget til 155kg, dog kunne tyskeren vippe Bent af guldkursen, hvis han løftede de 152,5kg, som han havde bestilt. Tyskeren fik sit løft godkendt, og Bent skulle nu trække de 155kg, hvis han ville vinde EM titlen. Det gør han så heldigvis, og Danmark fik derfor en europamester i skikkelse af Bent Hansen, da han med en total på 350kg slog den tyske konkurrent med 7,5kg i en lidt for spændende dyst i 59kg klassen for masters 4.



Dag 3

Så blev det Eva Buxboms tur til at komme i ilden i 57kg klassen master 1.

Forventningerne var høje, fordi træningen bare havde kørt rigtig godt her op imod EM. Dog var vi lidt bekymrede i forhold til dødløften, idet overdommeren var den samme skotte som underkendte Evas bronze løft ved EM senior i Bulgarien tidligere på året. Han var ovenikøbet fræk under udstyrskontrollen og formanede Eva om, hvordan dødløft udføres korrekt. Først skulle der lige squattes.



Evas opvarmning kører helt perfekt og hun er tydelig under på sidste opvarmning på 150kg, som blæses op, dog klages der over at dragten er lidt løs, og Eva kan da også let pille stropperne af selv. Vi fastholder derfor startvægten på de 160kg. Løftet blive dog ret tung, idet Eva finde en dybde så langt nede, at det minder om vægtløftning, og hun må derfor arbejde hårdt på lockouten. Vi vælger at øge beskedent for at samle til en god total og vælger 165kg, en tangering af den danske senior rekord. Den blæste Eva så til gengæld op og viste, at formen ikke fejlede noget. Vi øger derfor til 170kg, hvilket er ny dansk seniorrekord med 5kg samt Nordisk master 1 rekord. Her viste Eva, som for kort til siden kunne fejre sin 45år fødselsdag, overskud nok til at smide stangen ind igen, idet den lå dårligt på ryggen. Hun får styr på udgangen og efter et godt vend trykket vægten overbevisende.

Hvem skulle have troet, at Eva skulle få hele 9 hvide lamper i squat med så overbevisende dybde.



Så skulle der bænkes, og i opvarmningen var vi meget opmærksomme på at sænke startvægten, hvis det skulle være nødvendigt for at sikre de nye rekorder. Det blev dog ikke nødvendigt, og vi fastholder åbneren på de 90kg. Eva trykker vægten overbevisende og kvitteres med tre af de hvide. Vi øger derfor til 95kg, hvilket er en personlig rekord og en dansk master 1 rekord i bænkpres. Igen levere Eva et godt løft og får godkendt løftet med dommerstemmerne 2-1. Vi øger til 97,5kg men her er der udsolgt. Overbevisende disciplin guld i bænkpres til Eva med de 95kg. nærmeste italienske konkurrent fik sølv med 87,5kg.

Så skulle der dødløftes, og vi tog ingen chancer, så opvarmningen blev nøje overvåget af Axel og undertegnede for at sikre, at der ikke ville blive problemer med skotten. Sidste løft på 155kg i opvarmningen falder i vores smag, og vi fastholder derfor åbningsløftet på 170kg.

Eva trækker let åbneren, men kæmper lidt med grebet på den glatte stang, men formår at følge stangen hurtigt ned efter down signalet og kvitteres med tre af de hvide igen.



Vi øger derfor beskedent til 177,5kg og beder om at få stangen rengjort. Det skulle vise sig at være en god ide, for løftet er klart dagens bedste og godkendt igen med alle dommerstemmer. Vi har nu sikret os alle disciplinmedaljerne, og Eva har skrabet point nok sammen til at blive stævnet bedste løfter på tværs af vægtklasserne. Det eneste der lige manglede for at fuldende en perfekt dag, var en forbedring af europarekorden i dødløft, og derfor bestiller vi 183kg. Eva bliver godt tændt og under massere af tilråb, af især de danske tilskuere, sniger stangen langsom men sikkert op af benene, og Eva giver alt hvad hun har, og modtager med stor taknemlighed down signalet og tilskuernes klapsalver.

Dermed kan Eva for 5.år i træk kalde sig for europamester for master med en total på 448kg, dansk senior og Nordisk master 1 rekord, og aldrig med så overbevisende løftning og for første gang bedste løfter på wilkspoint med 523.44points. En tydelig og stolt løfter med ligeså blanke øjne som træneren, der nød hvert sekund af, der er et yndigt land. Stor tak til Alex og Erik for hjælpen under stævnet og tak til Louise for billeder og film.



Efter Eva havde fået afleveret de gyldne dråber til dopingkontrollanten tog vi sammen med Louise, Alex og Michelle ned på tennis klubben for at indtage et velfortjent måltid mad. Tennis klubben er for de hardcore beretningslæsere et velkendt sted hvor pris og kvalitet går op i en højere enhed. Således godt mætte kunne vi med god samvittighed slappe af resten af dagen.

Dag 4.



Efter gårsdagen gode præstationer var vi mange, der spændt ventede på, hvad de gæve master 2 løftere havde i ærmet i danskerbraget i 83kg klassen.

Den gale brandmand fra Tårnby mod den rolige jyde hvis største skræk i livet er tætsiddende udstyr, trods han selv sælger den slags.

Idet vi havde to løftere i sammen gruppe, var vi en del hjælpere ude bag afskærmningen.

Kim og Mickel tog sig af brandmanden, og Alex og Louise tog sig af Erik. Jeg påtog mig opgaven som hængende angriber og forsøgte at være på rette sted på det rigtige tidspunkt.



Opvarmningen i squat gik for begge herres vedkommen godt, og vi fandt ikke grund til at ændre på startvægtene. På platformen lagde Sahlgren ud med 210kg, hvilket blev godkendt med dommerstemmerne 2-1. Erik åbnede på 225kg, som også blev godkendt dog med alle dommerstemmerne. Jan Sahlgren øgede derefter til 220kg, men har ikke held med dybden, og får løftet underkendt 2-1. Erik øger til 237,5kg for at samle til totalen, idet der er lagt op til en tæt konkurrence om top 5. Det lykkede Erik at udføre et godt solidt løft, og han kvitteres igen med 3 af de hvide. Jan håber, at lidt mere vægt vil gøre godt og bestiller 232,5kg, men igen kniber det med dybden, og løftet underkendes. Erik skal forsøge sig på 245kg, hvilket under gunstige forhold kan udløse en disciplin bronze. Vi strammer "lidt" på knæbindene, og hvad jeg kan tolke ud fra grimasserne på Eriks ansigt, virker det som om, at bindene måske vil hjælpe lidt. Ganske rigtig et super løft af Erik der dog hellere vil have

bindene af end at se farverne på lamperne, der i øvrigt var ganske hvide modsat hans knæ. Da svenskeren ikke formår at få hans sidste forsøg på 250kg godkendt, snupper Erik derfor en flot disciplin bronze i squat.



Så skulle der bænkes, og der var på forhånd håb om danske medaljer. Jan står dog for en noget alternativ opvarmning: et tungt 200kg løft i RAM til 15cm klods, hvorefter han ifører sig en ny bækprestrøje og ikke kan trykke 175kg til en 10 klods. Kim og Mickel der står til måls for denne specielle klubkammerats luner vælger dog klogt at sænke startvægten.



Jan åbner på 160kg hvilket til vores forbløffelse bliver godkendt. Jan forsøger sig to gange på 170kg uden held, desværre for ham har den tunge alternative opvarmning ikke været tung nok til at aktivere alle nervebanerne jf. hans eget udsagn.

Erik, som ikke hopper med på de "nye" trends, har en helt stille og rolig opvarmningen og med et let løft på 160kg, som dog ikke kommer til brystet, er han klar til platformen.

Erik åbner på 170kg, som han får en virkelig dårlig nedtagning på, men heldigvis formår han at trykke vægten, om end det ikke var med overskud.

Vi øger til 177,5kg, igen en vægt for at samle til totalen, og lidt samme historie som åbningsløftet, dog med den væsentlige forskel at disciplin sølvet nu er sikret. Sidste forsøg på 182,5kg bliver dagen bedste, og hvad der kunne klemmes ud på dagen.



Efter at have fået armene ned oven på den imponerende danske bænkpres bedrift, skulle der dødløftes, om end nogen måtte mene, at 3kamp består af squat, bænk og total. Erik var første mand på plateauet med det lige tal 200kg. Erik, som er gået over til rigtig dødløft (læs som konventionelt), trak dog også vægten let. Brandmanden havde sænket sin åbner til 205kg, hvilket skulle vise sig som en fornuftig disposition, idet det blev eneste godkendte løft, da de efterfølgende to forsøg på 215kg ikke ville helt op. Erik måtte også prøve kræfter på 215kg i hans 2.forsøg og igen et godt løft af Erik, som nu lå rigtig godt til i kampen om sølv og bronze i totalen. Nu er det lidt valget mellem pest eller kolera, idet vi ligger i baghånd med samme total, men med tungere kropsvægt. Vi vælger 222,5kg, da vi vurderer, at det er, hvad der er til i dag for Erik, og så må Italieneren trække det, han mener, han kan. Erik får kæmpet løftet op og måske var der til 2,5 eller 5kg mere i Erik men til ingen verdens nytte, idet italieneren trak 240kg og sneg sig dermed op på 2.pladsen i totalen. Erik kan dog stolt glæde sig over en flot 3.plads i totalen med runde 650kg i en vægtklasse, der uden overraskelse blev vunden af den sympatiske tysker Rolf Hampel med 700kg i totalen.





Efter denne fantastiske konkurrencedag hvor der atter var blevet samlet godt med metal af de danske løftere, drog vi i samlet flok, minus Erik som af arbejdsmæssige grunde måtte haste mod Danmark, mod spisestedet Svejk. Her indtog vi i vanlig stil beskedne mængder mad af ganske sund karakter.

Dag 5



Mens vores to sidst EM trumfer var til udstyrskontrol, var der et helt andet spil i gang. Den gale brandmand og Mickel havde i bedste Wozniacki stil gang i deres "helt eget spil." Den nervepirrende kamp bød på flere højdepunkter, hvor især brandmandens pletsrud på Mickels nedre regioner skilte sig ud. Heldigvis blev ingen af dem skadet og kunne således coache Kim Dahl i dagens danskerbrag.



Så skulle de to store drenge i ilde og Susanne Diter til dommerprøve, vi havde forventninger om endnu flere medaljer og en bestået dommerprøve. Susanne lagde ud med at bestå dommerprøven med 93 procent ud af 100, så derved var stilen lagt, og den skulle vise sig at holde. Ifølge

nomineringerne lå Kim Dahl

Hansen til en 4. plads med 717,5 og Sune Bak til at blive

europamester med 890 kilo. Der lød pålidelige rygter, om at Sunes

nærmeste konkurrent til titlen, Pjot Van den Hoek gik efter en

europarekord i bænk og kunne udgøre en alvorlig trussel, så det

kunne vise sig at blive en

spændende kamp. Jørgen og Alex

var coaches for Sune og Mickel og brandmajoren var coaches for

Kim. De løftede i hver sin gruppe

til en jublende skare af danske

fans. Deres opvarmning gik virkelig godt uden ubehagelige

overraskelser, hvilket fik

forventninger til at stige.



Kim lagde ud med et flot, let og overbevisende squat på 267,5 kg, der på ingen måde lignede den sædvanlige helikopter, og løftet blev godkendt med alle tre dommer stemmer. Der blev efterfølgende øget til 277,5kg, og med denne vægt kunne Kim sikre sig en disciplin bronze i squat. Det lykkedes, og igen fyrrer Kim et godt sikkert løft af, hvilket viser, at den nye vægtsklasse passer han godt, og han kvitteres igen med 3 af de hvide. For at samle kilo sammen til totalen, det det hele handler om, bestilles 285kg en tangering af den danske master 1 rekord. Desværre for Kim kommer han lige rigeligt dybt og misser løftet. Men flot bronze i squat til Kim Dahl i 93kg klassen master 1.



Sune Bak, 105kg klassen master 1, var næste levende billede og han havde valgt en for ham lidt let åbner grundet lidt knæproblemer på det seneste. Sune lagde ud i vant og sikker stil med et overbevisende åbningsløft på 305 kg, som viste at der var til "lidt mere". I 2. forsøget øgede vi til 317,5kg primært for samle til totalen, hvor vi skulle bruge hvert et kilo i kampen om det ædleste metal. Sune udførte et rigtig

elendigt løft, men formår at fighte vægten op. Det var ikke muligt at bedømme ud fra løftet, hvad der reelt var til, hvis han ramte banen korrekt. Vi satsede og bestilte 327,5kg, hvilket ville udløse en disciplin bronze og ikke mindst samle 10kg mere ind til totalen. Jeg strammede de sidste par knæbind, her ved EM, det bedste jeg kunne, og Sune valgte heldigvis at give løftet lidt fart ned og kom heldigvis godt op igen. Løftet var dagen bedste og en forbedring af hans egen danske maste 1 rekord med 5kg og en flot disciplin bronze.



Så skulle der bænkes, og Kim var første dansker i ilden. Han åbnede sikkert på 172,5kg, og det volde ingen problemer. Der blev bestilt 180kg til 2.forsøg og igen et godt og let løft af Kim, som igen kvitteres med 3 af de hvide. 187,5kg bliver læsset på stangen til sidste forsøg, og det må siges at være dagens bedste løft, idet vægten bare blæste op. Det rækker til en 5.plads i bænken, men hvad vigtigst er en god subtotal



Så var det Sunes tur til at fyre paradedisciplinen af. Dog valgte han på åbneren af fyre lige rigeligt og løftede bagdelen fra bænken, derfor blev åbneren på de 245kg underkendt med dommerstemmerne 2-1. Sune fik dog styr på bagdelen og løfter 2. forsøget let og kvitteres med 3 af de hvide. Sune som er i hård infight med Pjotr fra Holland, der ikke har haft held med sine første 2. forsøg på

Europa rekorden øger til 252,5kg, hvilket er en tangering af hans egen danske master 1 rekord. Sune trykker igennem og får løftet godkendt med alle 3 dommerstemmer, selv om Alex og undertegnede nok mente, at røven nok var lige vel højt nok oppe. Pjotr valgte at bumme i bænken, og Sune vandt derfor guld i bænken og var nu urørlig i kampen om mesterskabet.



Så var det tid til dødløft, og Kim var klar til at vise, hvor god formen var. Kim åbnede sikkert på 267,5kg som let bliver trukket og godkendt 3-0.



Der øges til 282,5kg for at presse tyskeren lidt i dødløften, men desværre vælger Kim at lave en lille nedafgående bevægelse på vej op, og løftet underkendes korrekt. Nu bliver der presset lidt på nede bagfra og for at presse dem lidt op i kilo, øges vægten til 287,5kg. Da de ikke formår at levere varen, kan Kim i stedet løfte frit, og han vælger at fastholde vægten. Vægten trækker heldigvis godkendt, og dermed sikrer Kim sig atter en medalje til samlingen, nemlig en flot disciplin sølv og ikke mindst en dansk master 1 rekord.

Kim leverede i den grad varen og med en flot total på 752,5kg, forbedrede han den danske master 1 rekord med 22,5kg og vandt dermed en imponerende bronze her i 93kg klassen.



Sune skulle jo også lige have et godkendt løft for at sikre sig EM titlen, og han åbnede sikkert på 290kg. Vi kunne derfor sætte kampen ind for at tilkæmpe os guldet i dødløft, og da Sune jo var vægtklassens tungeste, var det jo let, han skulle jo bare løfte mere..... Vi øger til 307,5kg og selv om stangen er lige vel glat, formår Sune at holde stangen hele vejen mod lockout, dermed kan kun Pjotr fra Holland true Sune. Han vælger 307,5kg men kan ikke flytte stangen. Sune forsøger

sig på 312,5kg for at forbedre dødløftrekorden, men her giver grebet op.



Sune kan således kalde sig Europamester med en total på 887,5kg, en ny dansk master 1 rekord. Lur mig, om ikke der blev lidt fugtig i øjenkrogen, da det er et yndigt lands toner væltede ud af goodlift computeren. Vi var i hvert fald stolte over at Sune i den grad bragede igennem her til EM Masters i Pilsen.





Den sidste dag på podiet for de danske løftere sluttede lige så flot som den var begyndt med endnu en europamester, der satte flere rekorder og en flot bronzevinder med flere danske rekorder.

Stemningen var høj, da hele den danske delegation nød et velfortjent aftensmåltid på den Gyldne Fisk, hvor vi fulgte de officielle kostråd med frugt hver dag, og nød et velfortjent glas med røde vindruer til maden.

Dag 6 Afrunding

Man kan uden overdrivelse sige at dette masters EM har været det bedste nogensinde målt på antallet af medaljer. Vi fik hele 3 Europamestre og hele 19 medaljer. Undervejs blev der sat et hav af danske senior og masters rekorder samt både nordiske og europarekorder. En opsummering af medaljefordelingen kan findes herunder:

Løfter	Squat guld	Squat sølv	Squat bronze	Bænk guld	Bænk sølv	Bænk bronze	Dødløft guld	Dødløft sølv	Dødløft bronze	Total Guld	Total sølv	Total Bronze
Eva Buxbom	X			X			X			X		
Bent Hansen	X				X		X			X		
Erik Rasmussen			X		X							X
Jan Sahlgren						X						
Kim Dahl			X					X				X
Sune Bak			X	X			X			X		
Samlet medalje høst	2		3	2	2	1	3	1		3		2

Desuden vandt Eva Buxbom pokalen som bedste løfter på wilkspoint med 523,22point. Sune Bak vandt pokalen for 2.bedste løfter med 531,04point, kun sølle 2 point fra at være Europas bedste løfter på point.





Til slut er der kun tilbage at sige tak for denne gang. Tak til hele holdet for en sublim præstation. Tak til dommerne og hjælperne for støtten og de hvide lamper. Vi ses derude til stævnerne og ikke mindst til VM Master på samme sted om 9 uger.

Med sportslige hilsner

Jørgen