

NM i styrkeløft 2014

Det nordiske mesterskab i styrkeløft og bænkpres for seniorer, som bliver afholdt hvert andet år, finder denne gang sted på Island nærmere bestemt Keflavik. Danmark er repræsenteret med to kvindelige styrkeløftere i skikkelse af Annette Pedersen og Kathrine Bak som begge skal forsøge at kvalificere sig til VM og ikke mindste kæmpe med om NM titlen i 72kg klassen. Michael Nielsen er eneste danske repræsentant i bænkpres og han ligger i 105kg klassen også godt til i kampen om medaljerne. Jeg har været så heldig at blive udtaget som head coach så atter engang må i trækkes med mine beretninger. Klaus Brostrøm og Peter Bøgh deltager i kongressen og som dommere.



Som det fremgår af billedet blev ventetiden af de danske officials brugt med hænderne i lommen og hovedet dybt begravet i smartphones. Jeg er dog ganske sikker på at alle er friske og klar til kamp i morgen når NM i styrkeløft bliver skudt i gang.



Så kom dagen hvor vores to stærke kvinder skulle i ilden. Det blev dog lidt mere spændende end godt var. Annettes opvarmning i squat gik som sådan ganske godt dog kneb det lidt med dybden, hvilket jeg håbede ville løse sig inde på plateauet.

Annette åbner på 195kg og får desværre ikke nok dybde på løftet og får korrekt løftet underkendt med dommerstemmerne 2-1. Så måtte Annette på samme vægt igen og igen kortes løftet og igen underkendes løftet med dommerstemmerne 2-1. Nu var det i den grad op af bakke/vulkan så for at finde lidt mere dybde bad vi tyngdeloven om en hjælpende hånd. 200kg blev bestilt til sidste forsøg og endelig lykkedes det Annette at finde godkendt dybde og hun kvitteres med 3 hvide lamper.



Kathrine Bak har det virkelig svært med nerverne under konkurrence. Første troede vi at vulkanen var gået i udbrud eller at de store hvaler langs kysten kom til overfladen efter luft. Det var dog hverken magma eller co2 der slap ud men derimod indholdet fra Kathrines bug der måtte i skraldespanden. Da maven var tom kunne en meget nervøs Kathrine starte sin opvarmning. Det gik som også udmærket ind til sidste løft på 140kg hvor hun ikke får gjort sig hård nok og misser løftet.

Startvægten sænkes til 140kg og Kathrine får løftet godkendt med dommerstemmerne 2-1 selv om man nok kunne have underkendt løftet idet det var et meget kort løft. Der bliver bestilt 150kg til 2.forsøg og her udfører Kathrine et betydelig bedre løft dog stadigvæk kun godkendt 2-1. Til sidste forsøg prøves kræfter med 155kg men desværre lykkedes det ikke for Kathrine i denne omgang at løfte vægten.



Efter den nervepirrende squat var det tid til bænkpres. Begge trunternes opvarmning gik uden yderligere problemer og der kom kun få lyde fra Kathrines bug. Kathrine åbner med et løft på 95kg som hun desværre misser. Det går dog meget bedre i 2. forsøg hvor løftet sidder lige i skabet og Kathrine kvitteres med 3 af de hvide. Der bliver bestilt 102,5kg til sidste forsøg men desværre lykkedes det ikke i denne omgang.



Annette åbnede på 117,5kg en vægt som normalt ikke ville volde problemer. Af uforklarlige grunde vælger Annette at nedtage vægten lidt for hurtigt og falder således lidt sammen i brystet hvilket kombineret med den lange pause ikke bidrager til noget fornuftigt i den koncentriske fase, løftet bliver underkendt på nedadgående bevægelse med alle 3 dommerstemmer. Så må hun på den igen på samme vægt. Løftet lider samme skæbne dog med en enkelt hvid lampe. Jeg benytter derfor muligheden for at hilse på juryen i håb om de mener at dommerne dømte forkert, men desværre ingen hjælp at hente her. Efter en justering af trøjen og en peptalk (sviner) gjorde Annette alting rigtigt i sidste forsøg og kan derfor fortsætte i konkurrencen. Ikke voldsomt imponerende af de danske trunter der kun kan mønstre 5 godkendte løft ud af 12 mulige inden dødløft.

Hvad der måtte undværes i squat og i bænk fik så til gengæld i dødløft. Hvor pigerne fandt det ekstra gear frem som vi ved de har. Annette åbnede på 185kg som let blev løftet og godkendt. Kathrine som pludselig var genopstået fra de døde trak 190kg som tom stang og var nu pludselig igen i spil i kampen om medaljerne. Annette øger til 195kg som hvis det lykkedes ville udløse en total på 512,5kg = VM krav. Igen et let løft af Annette som med løftet sikrede sig det nordiske mesterskab. Kathrine øgede til hele 215kg hvilket ville bringe hende på bronzekurs i totalen og give hende den nordiske rekord i dødløft. Desværre kommer Kathrine lidt på tæerne og får løftet

underkendt 2-1. Annette øger til 205kg til sidste forsøg hvilket også er en form for pr idet hun ikke mig bekendt har trukket så mange kilo før konventionelt. Det lykkedes også for hende at få trukket de 205kg, og med luft til lidt mere må det siges at være godkendt. Totalen på de 522,5kg lagde således 10kg til VM Kravet og var rigeligt til det nordiske mesterskab.

Kathrine gik all in og bestilte 220kg som ud over en nordisk dødløft rekord også ville bringe hende op på en 3. plads i totalen. Kathrine gir alt hvad hun har og får trukket vægten og kan med 3 hvide lamper i baggrunden sammen med resten af holdet juble over rekorden og bronzemedaljen i totalen. Desværre manglede Kathrine lige 7,5kg til VM-B kravet hvilket hun med god grund ærgrede sig over. Sølvet i klassen gik til norske Eline Jørgensen med en total på 477,5kg.



Det lykkedes dog også lige at samle hele holdet til et gruppebillede som i da heller ikke skal snydes for. Det trænede øje vil hurtig kunne spotte agenten



Efter medalje overrækkelsen var de tid til en bid brød og idet Michael (ikke mit Alias) skulle passe på vægten, gik den nordiske mester og jeg på en lille hyggelig cafe.

Nogle vil nok mene at jeg på billedet ser en anelse mistroisk ud. Men de der kender den nordiske mester godt ville også ligge ansigtet i underlige folder hvis hun tilbød at betale regningen. (jeg skyndte mig lige at bestille dessert idet jeg aldrig ved og jeg får så godt et tilbud igen)

Her på sidste dagen skulle den sidste danske løfter i action i skikkelse af Michael Nielsen der i bænkpres ville få sin internationale debut i 105kg klassen.



Michael, som jeg har delt værelse og mange nattelige lyde med, er total cool og har helt styr på sin opvarmning. Sidste løft bliver 230kg på en 2cm klods som let bliver trykket.

Michael åbner på 230kg som bliver klaret i fin stil og godkendt med alle 3 dommerstemmer. Der er tæt kamp om medaljerne og jeg vil gerne have Michael på 242,5kg til 2.forsøg idet han er tungeste løfter i klassen. Michael vil dog helst nøjes med 240kg hvilket jeg giver han lov til. Michael klarer løftet dog er det ikke helt så overbevisende som åbneren men løftet bliver godkendt igen med alle 3 dommerstemmer. Vi bestiller 247,5kg til sidste forsøg idet vægten kan være nok til NM sølv hvis de 2 norske løftere i klassen ikke får deres 3. forsøg godkendt. Michael giver de 247,5kg kamp til strengen og trykker vægten op i strakte arme men desværre for ham og Danmark bliver løftet underkendt på en lille nedadgående bevægelse øv øv.

Det ændre dog ikke ved at Michael fik en rigtig god international debut og blev nogle erfaringer rigere.



Tilbage er nu kun banketten hvor stævnet bedste løftere på point kåres. Annette løftede sig i går med godt 512point til pokalen for bedste kvindelige løfter på point rigtig godt gået.

Tak til de danske løftere og ledere for en god tur og en stor tak til de islandske værter for et godt stævne.

Det er dog lidt med blandede følelser at skulle vide at dette blev det sidste NM for senior men jeg er glad for at vi gjorde en god figur.

Vi håber at Bárðarbunga den islandske vulkan ikke ødelægger vores hjemrejse

Vi ses derude til stævnerne

Mange sportslige hilsner

Jørgen Rasmussen