

VM Masters 2014

Fredag

Fredag aften blev det endelig tid til, at Kim Dahl Hansen og Sune Bak skulle løfte til VM Masters – Kim i 93 kg klassen og Sune i 105 kg klassen. Kim var på forhånd nomineret til en fjerdeplads, men ikke langt fra tredjepladsen, og med gode muligheder for disciplinmedalje i både squat og dødløft.

Kim, beretning fra Kathrine Bak

I squat åbnede Kim på 275 kg, som blev løftet med overskud og godkendt med dommerstemmerne 2-1. Vægten blev herefter øget til 287.5 kg. I andetforsøget kom Kim noget dybere end på førsteforsøget, men desværre blev løftet lidt for tungt. Kim var ekstremt tændt på at klare vægten i tredjeforsøget, da det efter al sandsynlighed kunne give en sølvmedalje i squat. Desværre kom Kim til at stå med knæbindene på meget længe, da stangen et par løftere forinden havnede på gulvet, og det selvfølgelig tog noget tid for spotterne at få den op i raket igen. Kim forsøgte at gå ud med de 287.5 kg, men måtte desværre opgive, da han ikke kunne mærke sine ben, og godt gal i skralden, måtte han forlade podiet. Dog kunne han glæde sig over, at de 275 kg fra åbningsløftet rakte til en bronzemedalje i squat, da det ikke lykkedes den tyske guldfavorit at komme dybt nok på nogen af sine tre squatforsøg.

I bænkpres åbnede Kim på 170 kg. Det var ikke det bedste bænkpres, han nogensinde har præsteret, men vægten kom op, og løftet blev godkendt (3-0), hvilket jo er det vigtigste. Der blev øget 7.5 kg til 177.5 kg i et forsøg på at skrabe godt sammen i forhold til placeringen sammenlagt. Kim fik kæmpet vægten op, men desværre så de to sidedommere noget, de ikke kunne lide, og løftet blev underkendt 2-1. På den igen i tredje forsøg, hvor Kim præsterede sit bedste bænkpres på dagenog fik løftet de 177.5 kg ganske let, og heldigvis godkendt 2-1.

I dødløft åbnede Kim næsthøjest af alle med sine 270 kg, som blev løftet let og godkendt 3-0. Med det løft var Kim så godt som sikker på den sammenlagte bronze, og han øgede derfor til 287.5 kg i et forsøg på at fravriste amerikaneren den samlede andenplads. Kim løftede de 287.5 kg, som i øvrigt var tangering af hans egen danske M1-rekord, i overbevisende stil, og godkendt 3-0. Amerikaneren gik i defensiven for at holde på sin andenplads, fremfor at gå efter guld. Det resulterede i, at Kim til slut behøvede 307.5 kg for at rykke fra bronze til sølv i den samlede stilling. De blev naturligvis bestilt, men desværre blev de for tunge for Kim, som dog med 287.5 kg i dødløft og 740 kg sammenlagt kunne glæde sig over sølv i dødløft og bronze i totalen i det ti mand store felt. Guldet gik til norske Geir Gregersen med 770 kg, og sølvet gik til amerikanske Pete Grohoski med 760 kg.

Sune, Sune selv beretter

Det havde ikke været den bedste optakt til stævnet. For 2½ uge sprang der en fiber i højre lår under squat træningen, og der har selvsagt ikke været tid til at blive skaden kvit, og få formen på plads igen. Det blev derfor nervepirrende at se om benet ville holde, og om det ville lykkes at få noget brugbart godkendt i squatten. Af

samme årsag var der valgt en meget konservativ åbningsvægt i squatten på 275 kg, som på nomineringslisten så ud til at være tilstrækkelig til at fortsat kunne være med i en kamp om guld.

Opvarmningen forløb planmæssigt og åbningsvægten på 275 kg blev et "føle" løft, som dog blev ekspederet nemt og godkendt med 3 hvide lamper. Der var planlagt at skrabe lidt mere til total kampen, hvis alt forløb ok, så 295 kg blev meldt ind som næste vægt. Knæbindene blev dernæst strammet en ekstra runde så de ikke blot fungerede som knævarmere og løftet blev ekspederet i et mere jævnt flow og igen godkendt med alle 3 dommerstemmer. Det var nu planen at stoppe og ikke tage flere chancer med benet, men Marc meldte alligevel et 3. pladsforsøg på 307,5 kg ind, og så kunne jeg jo "tænke over det". Det gjorde jeg så, i lang tid og kom endelig frem til at jeg tog chancen. Sahlgren havde jo forsikret mig om at en fiber kun kunne sprænges en gang og at det bare var inde i hovedet "det hele". Marc strammede knæbindene endnu en runde vægten blev løftet til godkendt af alle dommere. Det passede med at de 307,5 kg rakte til 3 pladsen i squat, og der var nu god mulighed for at være med i kampen om totalen.

I bænkpres blev der åbnet på 242,5 kg, som blev løftet til godkendt. En canadier var væsentlig stærkere end på nomineringslisten og havde fået 250 godkendt som åbner. For at være med i kampen om disciplin guld, blev 252,5 kg bestilt. Vægten blev løftet, men højre fod skred en smule fremad og jeg fik løftet bagdelen i samme forbindelse. Løftet blev derfor underkendt 1-2. Da canadieren havde fået underkendt sit andetløft på 260, så var 252,5 kg stadigvæk den rigtige vægt at gå ind på, og vægten blev løftet tungt, men sikkert til 3 godkendte dommerstemmer. Det var nu spændende om vægten skulle række til disciplingulv, men desværre løftede canadieren de 260 kg i fin stil og fik den godkendt.

I dødløft skulle det lidt ømme højreben lige varmes om igen. Da skaden godt kan mærkes i dødløft, er der mere tendens til en stivbenet dødløft stil. Men opvarmningen gik ok, så vi holdt fast i åbneren på 285 kg, som blev løftet sikkert og godkendt. Tre andre løftere havde åbnet på 295 kg, så vi beslutte at ligge os foran med et forsøg på 297,5 kg, som ligeledes blev løftet sikkert. Der var nu gået en del taktik i indmeldingerne, men et løft på 312,5 kg lignede en mulig førsteplads, så det var den vægt som blev meldt ind. Desværre blev det sidste løft vendt for langt fra kroppen i venstre side, og kom ud at hænge og det rakte hverken grebet eller kræfterne til på denne dag, så desværre. De 297,5 kg rakte dog til en tredjeplads og totalen på 857,5 kg rakte til en sikker guldmedalje i 105 kg klassen, med 32,5 kg margin ned til canadieren på andenpladsen.

I morgen er det Morten Sørig som skal på platformen. Da Marc fik sparet lidt af kræfterne på knæbind i dag, så burde der være plads til nogle gode stramme knæbind til Morten.

Lørdag

Morten, beretning fra Kathrine Bak

Lørdag blev det endelig Morten Sørigs tur til at løfte til VM Masters. Formnen havde set rigtig god ud op til stævnet, så vi havde store forventninger. På nomineringerne lå Morten til en tredjeplads, men det var relativt tæt mellem nr. to og nr. fire, mens tjekken på førstepladsen sandsynligvis ville blive vanskelig at nå.

Desværre startede dagen ikke så godt. Ved indvejningen var Morten noget tungere, end han havde regnet med, hvilket han ikke var helt stolt af.

Opvarmningen i squat gik super godt op til 225 kg rå med pænt overskud. Derefter på med dragten, som grundet den lidt høje kropsvægt sad noget strammere end til træning. Det gav selvfølgelig masser af skud i løftene, men gjorde også, at Morten havde svært ved at få luft.

På første forsøg på podiet på 347.5 kg lykkedes det Morten at få lavet et overbevisende og meget let løft, som blev godkendt med alle tre dommerstemmer. Der blev øget til 365 kg, forsøg på dansk rekord. Knæbindene blev strammet lidt ekstra, og vi forventede at se endnu et let løft. Desværre kunne Morten slet ikke få luft i den stramme dragt, så det blev et noget tøvende og halvhjertet forsøg, som helt korrekt blev underkendt. På den igen i tredje forsøg. Denne gang lod Morten bæltet stå åbent for bedre at kunne få luft. Det hjalp dog ikke meget, desværre, og igen et underkendt forsøg. De 347.5 kg var dog nok til sølvet i squat efter den stærke tjeke.

Bænkpresopvarmningen var der om muligt endnu mere tryk i, end der var i squatopvarmningen. Morten kørte op til 190 kg rå og 250 kg til en 4 cm klods, og var derefter klar til at starte på 265 kg.

Som det også var tilfældet med Sune om fredagen, døjede Morten en del med at stå fast på det halvglatte gulvtæppe inde på plateauet. Det resulterede desværre i, at han kom til at løfte bagdelen lidt på åbningsforsøget, hvilket de to sidedommere så, og løftet blev underkendt 2-1. Da Morten havde haft noget svært ved at få vægten til brystet, overvejede vi at øge lidt til andetforsøget alligevel. Vi endte dog med at fastholde de 265 kg, som måske kom en smule bedre ned og blev trykket ekstremt nemt til godkendt 2-1. Til tredjeforsøget blev 277.5 kg meldt. Igen var vægten ikke helt let at få ned, så det var måske derfor, at den røg lidt ud af kurs på vejen op. Det lykkedes dog Morten at få presset vægten helt op, men desværre også direkte ind i stativet, hvilket selvfølgelig gav et underkendt løft. De 265 kg var dog rigeligt til sølv, 25 kg foran bronzen, men også 60 kg efter gullet, som igen gik til hjemmefanefavoritten.

Dødløftopvarmningen gik rigtigt godt, dog med en smule øm ryg efter de to sidste gyngende squatforsøg. Der var dog ingen grund til at være bekymret i forhold til startvægten på 257.5 kg, som da også blev løftet i fin stil. Inden dødløften lå Morten på andenpladsen samlet, et godt stykke foran nordmanden på tredjepladsen. Sidstnævnte var dog noget stærkere i dødløft, og ville med sit åbningsløft lægge sig à kg med Morten, men med lettere kropsvægt. Der var derfor ikke andet at gøre end at forsøge at skrabe så mange kg som muligt sammen og samtidig håbe, at nordmanden missede. Vi valgte 270 kg til andetforsøget, som igen blev løftet, men selvfølgelig en smule tungere. Da nordmandens andetforsøg så ekstremt let ud, virkede fedtspilleri fra Mortens side ikke som den rette løsning. Derfor blev 280 kg valgt til tredjeforsøget, da det samtidig ville give dansk rekord med 2.5 kg i totalen. Desværre får Morten startet løftet lidt forkert, og er langt fra at få det op.

Selvom vi naturligvis kunne glæde os over sølv i squat, sølv i bænkpres og bronze samlet, var totalen på 882.5 kg en del under, hvad både Morten, Marc og jeg selv havde håbet og troet på forinden. Der var dog masser af overskud i både squatten og bænkpressen, så de ekstra kg kommer helt sikkert med næste gang, når kropsvægt og dragt passer bedre sammen.