

EM Bænkpres 2016, Keflavik, Island

1. Dag

Kære alle derhjemme

Hermed en kort beretning fra Reykjarnæs, Island.

81 løftere, 11 dommere og et ukendt antal hjælpere udgør mandskabet ved Europamesterskabet i Bænkpres 2016 - det er ikke nogen overvældende stor tilslutning, men jeg vil gerne overbevise læserne om, at det islandske forbund har lagt store anstrengelser og et kæmpe arbejde for dagen. Rammerne for et godt stævne er helt i orden.

Ved teknisk møde onsdag aften blev alle relevante oplysninger og papirer udleveret. Desuden fik alle en booklet (informationsfolder), med yderligere tips til et godt ophold på Island.

Vi er blevet delt ud på tre hoteller i hhv Keflavik City og omegn (tre-fire km). Shuttlebussen bringer os frem og tilbage. Gåben er også en mulighed.

Det danske team bor på Heath Hotel alleryderst på næsset. Vejen slutter her - med højt trådhegn. Bag det ligger lufthavnen. Jeg gætter på, at området, der er en tidligere NATO base, har mere end hundrede bygninger, der nu rummer campus, universitet, hostels, hoteller, privat beboelse, firmaer osv. Der er også et enkelt spisested, det lokale STIEKHOUSE.

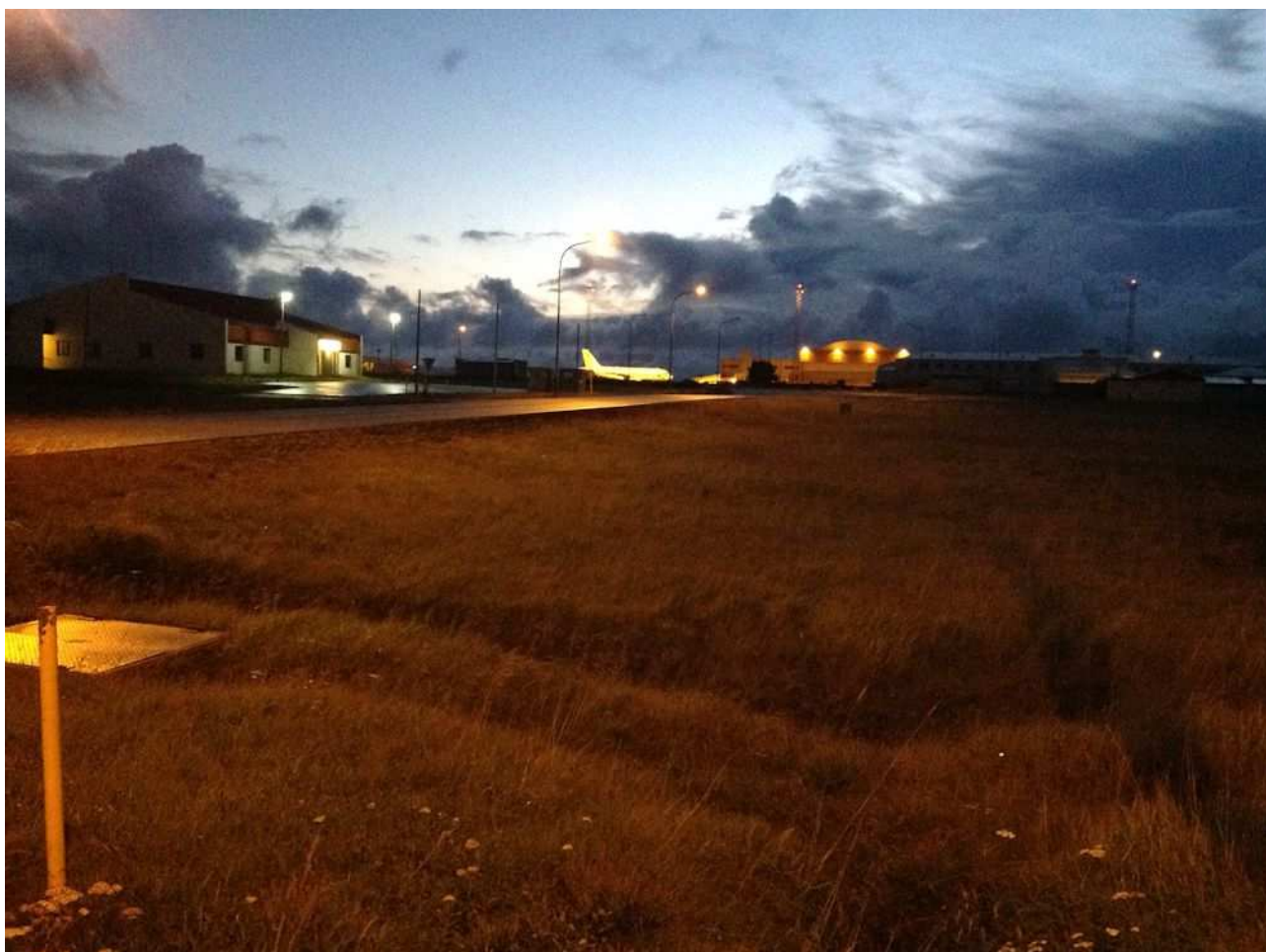
Trods beliggenheden ved lufthavnen og med havkig er her stille, meget stille og vindstille. Og små 13 graders varme. Vandet i hot tub'en er 40 grader - spørg lige om man er gennemkogt efter en tub-tur!

Jeg ankom alene onsdag og venter i dag at se bænkpresatleterne Kathrine Kristensen, Annette Rehoff Christensen og Mads Friche samt deres indpisker og coach Kim Hjordt. De løfter fredag og lørdag, mens jeg har plads i juryen.

Send dem stærke tanker - de kæmper for medaljer til Danmark.



Her bor vi. Air Force One (eller en der ligner) landede i går (vil lige prøve at få en sludder med førstedamen, hvis hun er med)



Og der var fuldmåne



2. Dag: Første dag med dansk deltagelse

Vi ankom i går nat kl. 1.30 lokal tid på Health Hotel i Keflavick ca. 1½ time forsinket grundet tekniske problemer med flyet tilbage i Kastrup Lufthavn. Det var langt fra optimalt, da Mads Friche, som den første dansker til dette EM, skulle løfte den kommende dag kl. 15.30. Vi var således en mærket flok, der hurtigt fik kastet sig i putkassen, da vi omsider nåede frem til hotellet. Dog mødte der Kathrine lidt af en overraskelse, da hun åbnede døren til sit hotelværelse – der lå simpelthen en japaner i hendes seng, der ikke var helt tilfreds med, at hun sådan ville sove på det værelse. Da der ikke var flere ledige værelser på hotellet, og dets ledelsen var kommet til at lave en dobbelt booking af det værelse Kathrines skulle have sovet på, endte den heldige pige med at putte i en drømmeseng forenden af head coachs seng. Nogen vil påstå at hun således og trods alt endte med at være den heldigste gæst på hotellet.

Den følgende dag, fredag d. 19.08., skulle Mads Friche fra Foreningen Sportshøjskolen som nævnt i ilden. Mads vejede overraskende let ind på 82,15kg, men opvarmningen gik fint, så vi bibeholdt startvægten på 230kg. På forhånd lignede det en duel mellem slovakken Jozef Sotolar og Mads om 4. pladsen, men derudover var der også mulighed for, at Mads på en god dag, kunne presse norske Kim Beck-Gundersen i kampen om 3. pladsen. Mads' direkte modstander Jozef startede på 225kg, som han løftede overbevisende, hvorefter Mads gjorde det samme på 230kg. Herefter øgede vi til 237,5kg i andet forsøget, som Mads løftede endnu bedre end første løftet. Efter anden runde havde konkurrencen imidlertid udviklet sig således, at Mads aktuelt lå nummer 3, da russeren Alexander Gromov missede sine to første forsøg på 270kg, Kim fra Norge havde løftet 250kg og Josef fra Slovakiet havde løftet 235kg. Derfor udspiller der sig en del taktiske spil i tredje runde, hvor vi først og fremmest gik efter at holde slovakken bag Mads, men samtidig øjnede muligheden for, at presse nordmanden i en umiddelbar kamp om 2. pladsen. Efter at slovakken missede sit sidste forsøg på 245kg, øgede vi Mads tredje forsøg til 252,5kg for at gå efter at slå Kims 2. forsøg på 250kg i kampen om den umiddelbare 2. plads. Mads satte sig op og løftede faktisk 252,5kg – og med overskud! Desværre blev løftet underkendt 1-2 på løftet numse. Øv! Endnu mere øv blev det, da russeren pludseligt i tredje runde fik sin teknik til at spille, og blæste 270kg op. Det betød at Mads endte på en 4. plads, fik en PR med 2,5kg – og et misset løft på 252,5kg. Ingen tvivl om at Mads præstation er meget godkendt og at han har udviklet sig en del siden VM Bænkpres 2016 i Rødby i april frem til dette mesterskab. Man står dog tilbage med en halvlunken følelse, da det unægtelig havde været sjovere, hvis Mads havde fået de 252,5kg med. Med lidt teknisk fintuning og mere fokuseret træning, er jeg dog ikke i tvivl om, at Mads runder de 250kg inden for en overskuelig fremtid.

	BY	Nat.	BW	W.C.	Lot.	1. att.	2. att.	3. att.	RESULT	WILKS	Pt.
1. Miller Daniel	1988	POL	81,75	0,6736	9	280,0	287,5	287,5	287,5	193,66	12
2. Gromov Alexander	1981	RUS	81,90	0,6729	11	270,0	270,0	270,0	270,0	181,68	9
3. Beck-Gundersen Kim	1985	NOR	81,45	0,6751	12	245,0	250,0	265,0	250,0	168,78	8
4. Friche Mads	1982	DEN	82,15	0,6716	10	230,0	237,5	252,5	237,5	159,50	7
5. Sotolar Jozef	1980	SVK	82,65	0,6692	13	225,0	235,0	245,0	235,0	157,26	6

Med sportslige hilsner,

Kim Hjørdt

3. Dag

Dagens program bød på 2 danske løftere med Kathrine Kristensen fra Foreningen Sportshøjskolen i -84kg klassen og Annette Christensen fra Ry Motionsklub i +84kg klassen. Kathrine havde op til mesterskabet døjet med at komme ned i vægt, hvorfor det har været småt med måltider de sidste par dage. Derfor var glæden også stor, da hun efter prøvevejningen på konkurrencedagen, kunne ånde lettet op og tage sig en lille smule at spise før indvejningen, der endte med at blive 83,85kg. Mester Annette den første af Ry havde af gode grunde ikke de samme kvaler med vægten og vejede ind på 126,1kg. Kathrine og Annette skulle løfte i samme gruppe, så det var dejligt at Mads kunne hjælpe til også, og han tog sig godt af Kathrine.

Kathrines opvarmning gik udmærket, men da hun nu vejede mindre end da hun op til mesterskabet havde lavet startvægt, fik hun også lettere kilo længere ned i trøje-opvarmningen. Hun så dog ikke svag ud i sin opvarmning det på trods. Derfor følte vi os også sikker på, at hun kunne løfte 125kg som startvægten blev nedjusteret til fra 127,5kg. Konkurrencen havde imidlertid udviklet sig således, at Kathrine havde gode muligheder for at vinde en bronzemedalje, da klassens russer meget overraskende ikke klarede at komme i vægt i tide. Slaget om 3. pladsen kom således til at stå imellem Kathrine og islandske Hulde Waage som vejede letter ind end Kathrine. Desværre for begge løftere udvikler deres duel om tredjepladsen sig til, at ingen af dem fik et godkendt løft. Ærgerligt for Kathrine der ellers havde ideelle muligheder for, at vinde en europæisk medalje. Lærdommen her må være, at det er utrolig vigtig at være i vægt i god tid før en konkurrence, så man kan forberede sig så konkurrencespecifikt som muligt.

Dagens anden danske indslag, Annette Christensen, så i sin opvarmning virkelig godt kørende ud – ingen tvivl om at hun umiddelbart lignede klassens stærkeste løfter. Ry-pigen skulle op imod hollandske Brenda, der til VM i Rødby i april blev to'er foran Annette med et løft på 202,5kg – 15kg mere end Annettes bedste resultat fra samme mesterskab.

Første mission for Annette blev at sikre sig sølvet i en duel mod islandske Ardis Osk Steinarsdottir, der startede på 170kg – 10kg under Annette. Uheldigvis for den islandske debutant i internationale sammenhænge sker der det forfærdelige, at hun under sit første forsøg taber stangen og kommer slemt til skade og brækker underarmen to steder. Ulykke skaber en del postyr og udskyder Annettes første forsøg med 5 minutter. Heldigvis for Annette er hun af en sådan skabning, at når først hun har fået trøjen på, er der ikke meget der kan ødelægge hendes konkurrencefokus – heller ikke denne gang. Annette går sikkert ind til første løftet og blæser 180kg op. Sådan! Så er vi i gang! Da Brenda vejede lettere ind end Annette og løftede 187,5kg i sit første forsøg, melder vi 190kg til Annettes andet forsøg for presse Brenda i kampen om det europæiske guld. Annette løfter i sit andet forsøg 190kg op med fint overskud, hvortil Brenda svarer igen med et besværet men godkendt løft på 195kg. Herefter stiger spændingen og det taktiske spil går i gang. Indledningsvist melder jeg Annette op på 205kg, da jeg er af den mening at Annette på dagen er stærkest af de to og jeg, baseret på hollænderens 2. forsøg, ikke tror at Brenda kan løfte mere end 200kg i dag. Brenda vejede som nævnt lettere ind end Annette og har et højere lodtræningsnummer, hvorfor planen er, at forsøge at lokke Brenda op på en vægt over 200kg. Efter en del taktisk spil ender det med at Annette skal ind på 200kg, hvilket vil være en PR med 12,5kg. Vi får startet op i kampfmaskinen og Annette går tændt og aggressivt ind til sidste forsøget og løfter 200kg – igen med mere i tanken! Meget imponerende og til stor jubel. Annettes resultat betyder at Brenda skal løfte 202,5kg for at vinde det europæiske mesterskab. Med lidt usikkerhed i presset får hollænderen akkurat løftet og godkendt sit forsøg og slår dermed Annette. Øv, men også meget flot. Der er ingen tvivl om, at Annette har mere i sig og bare fortsætter med at udvikle sig i en mere og mere imponerende retning. Stort tillykke til Annette med PR'en, Danmarksrekorden og Master 2 verdensrekorden på 12,5kg.

-84kg

BY Nat. BW W.C. Lot. 1. att 2. att 3. att. RESULT Wilks Pt.

1. Wik Frida	1991	SWE	75,70	0,9452	14	145,0	147,5	147,5	147,5	139,42	12
2. Hoas Katrine	1992	NOR	72,60	0,9707	11	140,0	145,0	147,5	145,0	140,75	9
— Waage Hulda	1985	ISL	73,50	0,9629	12	120,0	125,0	125,0	DSQ	—	—
— Kristensen Kathrine	1987	DEN	83,85	0,8925	10	125,0	127,5	127,5	DSQ	—	—

84+kg

1. Van der Meulen Brenda	1978	NED	111,65	0,8106	15	187,5	195,0	202,5	202,5	164,15	12
2. Rehoff Christensen Annette	1965	DEN	126,10	0,7927	16	180,0	190,0	200,0	200,0	158,54	9
— Steinarsdottir Ardis Osk	1987	ISL	129,20	0,7892	17	170,0	X	X	RD	—	—

Med sportslige hilsner

Kim Hjordt