

Rapport fra VM Bænkpres 2016

Masters, beretning fra Jan Vestergaard

Dag 1:

Charlotte Esbjørn og Michael Melchiorsen klarede på flotteste vis indmarchen, godt de "gamle" kan tage over når de unge endnu ikke er dukket op.

Første dansker i ilden, Klaus Larsen og Gert Olsen i 74kg klassen, hhv M1 og M2. Begge løftere vejede ind til perfektion. Gert startede ud på 130 kg, de så nemme ud og en rigtig god start, herefter forsøgte han sig 2 gange på 135, men enten ville stangen ikke helt op eller også ville rumpetten rigtig gerne op fra bænke og det må man jo som bekendt ikke.

Gert endte på en fin 4 plads.

Klaus startede ud på 155 kg, det så også rigtig nemt ud, Klaus sprang derfor på 165 kg, forsøgte sig 2 gange, men det var lige lidt for tungt på dagen.

Klaus endte på en fin 5 plads.

Evig unge Svend Stensgård var sidste mand i ilden. Hvis jeg ikke husker helt forkert så har Svend for år tilbage haft et mål om at bænke kropsvægt når han er over 90 år. Svend startede sikkert på 70kg, og med en kropsvægt på 78kg, ja så var der jo lagt til dette ville lykkedes. Svend tog lige en mellem station på 75 kg inden han på sidste forsøg bestilt 80kg. Et godt og solidt løft som blev kæmpet op, gik drømmen om at bænke kropsvægt opfyldt. Kan man andet end være imponeret over denne ældre mand.

Dag 2:

Onsdag var der en del der skulle i ilden.

Første dansker var vores alles sammens Lise Madsen. Lise stillede til start i M3 63 kg klassen. Lise havde bestilt 60kg som startvægt. Vægten blev løftet meget flot og Lise var godt i gang. Andet løft blev sat til 62,5kg, danske rekord forsøg, Lise viste atter at hun var rigtig klar og klarede vægten flot. Dette skulle samtidig vise sig at være nok til en flot bronze. Lise fik 65kg på til 3 forsøg, men glæden over bronze tog vist lidt over, så den blev for tung. En møj glad og tilfreds Lise kunne modtage sin bronze. Tillykke.

Hans Jørgen Jørgensen var næste mand på podiet, Hans J stillede op i M4 93kg klassen. Inden stævnet var der intet i solen der pegede i retning af at der skulle kæmpes om det ædle metal. Der var ikke mindre end 5 mand der havde en ide om at de gerne ville vinde guld. Hans Jørgen startede på 150kg, det så for en gang skyld let og ubesværet ud. Vi øgede til 155kg som også blev løftet i fin stil. Nu var der kamp om det stadig 5 mand om guld. Vi prøvede at tvinge de andre højt op, da Hans Jørgen var den letteste af alle, men ingen ville rigtig være med. Vi satsede lidt og øgede kun til 157,5kg for at sikre en bronze. Hans Jørgen løftede vægten meget let. De 4 andre valgte så at bomme deres 3 løft, så nu var Hans Jørgen var nu verdensmester.

ISS måtte tilkaldes da der blev vandskade på gulvet, så glad blev han alligevel. Stort kæmpe tillykke med VM til SNIKSNAK.

Anette Pedersen, også kaldet "HULK" ifølge speaskeren, lidt sjovt. Anette var på forhånd favorit til at vinde titlen i år, præcist 5 år efter hun tog titlen sidst. Anette startede på 115kg, et sikkert løft, dog med lidt bøvl i udstrækningen. Anette bestilte 117,5kg i andet forsøg, men desværre var den lidt for tung. Nu var der pludselig 2 andre der havde meldt sig ind i kampen om guld. Anettes meget rutineret træner meldte godt op for at se hvad de andre ville. De 2 andre ikke deres løft godkendt og Anette kunne nu kalde sig Verdensmester endnu engang. Stort tillykke med titlen til HULKEN..

Søren Bertelsen og Bo Jensen var de næste 2 i ilden. Efter lidt forvirring om der var en eller 2 grupper, så lykkedes det dog den Tjekkiske og UT, at få brokket os tilpas meget over at der 15 min før start blev lavet en gruppe, blev det til 2 grupper.

Søren startede ud på 195kg, som blev løftet flot og fint. Søren fik 200kg på stangen til 2 forsøg, men den ene arm ville ikke helt som Søren ville. På den igen, men samme show engang mere, godt af sted fra brystet, men i toppen ville armen endnu engang ikke helt være med. Men en flot og brav kamp af Søren, der er mere i ham, det er helt sikker.

Bo Jensen var næste mand på scenen, Bo havde valgt at smid 8kg kropsvægt på en uge, så han var lidt spændt på om det havde nogen indvirkning på stævnet. Bo havde valgt at starte på 205kg, den blev løftet flot, næste vægt på 215. Endnu et flot løft af Bo. Så skulle der prøves PR vægt på 222,5kg, men den blev lige tung nok på dagen, men den er ikke langt væk, så til næste stævne er den der det er sikkert.

Charlotte Esbjørn sluttede en lang dag i M1 84kg klassen. Charlotte havde bestilt 95kg som startvægt. Men på dagen blev det vægten der vandt kampen. Charlotte kæmpede videre men desværre var det ikke i dag Charlotte fik noget godkendt. Håber ikke det har fået Charlotte til at opgivet at prøve en anden gang.

En lang dag er nu slut. I morgen er det så de tunge drenges tur til at løfte.

Dag 3:

I dag var det de lidt tykkere drenge der skulle i ilden Første mand var Allan Fuglesang i M3 120kg klassen. Allan var på forhånd nomineret til en bronze og den beholdte han, da han allerede i første forsøg på 185kg, lukkede den kamp. Allan fik i anden forsøg knoklet 190kg op også. I sidste forsøg blev der prøvet 200kg, men det blev lige tungt nok. Stort tillykke med bronzen til Allan. Hans Thyssing skulle have sin debut på de skrå brædder, godt assisteret af Morten Sørig, fik Hans en fin debut, dog som Hans selv sagde et løft godkendt, 155kg blev det til for Hans. Han forsøgte på 162,5kg og på 182,5kg, men på dagen var det lige tungt nok for Hans, mon ikke han har fået smag for lidt mere fremtiden. Næste mand var Jørgen Rasmussen i M1 105kg. Jørgen havde kyndig hjælp af selveste Hulken. Jørgen åbnede fint og let på 160kg. Jørgen var klar til 170kg, men trøjen var iflg Jørgen en smule for stram, så teknikken spillede et bette pus. Der blev øget til 172,5kg, det passede lige til Jørgen, et ikke helt ok løft blev dog godkendt med 2-1. En glad og tilfreds Jørgen kunne tage til Horsens som nr 12. Så var det John Skimmer Christensen og Jan Vestergaard der skulle i liden og hvilken ild. Jan Vestergaard fik desværre kun sit åbningsløft godkendt og måtte udgå med en skade i albuen, men en 7 plads rakte det til. have fingere i guld. John havde bestilt 300kg på første forsøg, et løft på 5kg over europarekorden. Et stensikkert løft blev gennemført. I andet forsøg var der bud efter verdensrekorden, 307,5kg blev bestilt og løftet VR var hjemme. Nordmanden gik på 308 i sit sidste forsøg og efter en jury beslutning fik han den godkendt. Svenskeren forsøgte nu på 308,5kg, men desværre for ham var den for tung. Nu var der lidt pres på John, der blev bestilt 309kg til sidste forsøg. John fik sig

hidset sig godt op og fik med en helt fantastisk vilje og styrke trykket både verdensrekord og et verdensmester skab op i strakte arme. Kæmpe tillykke med titlen og mesterskabet til John. Herefter var det Thomas Skov i -120kg M1. Thomas havde valgt at starte på 252,5kg, Thomas måtte helt frem til sit 3 forsøg før det lykkedes ham at få godkendt løftet, stort tillykke til Thomas med resultatet og den danske rekord. Jan "Troid" Hoffmann skulle have sin debut internationalt. Jan startede på 225kg som var rigtig flot og meget nemt. Der blev bestilt 227,5 i anden forsøg og den var lige så nem og flot som den første. I 3 forsøg blev der bestilt 235kg og fandme om ikke også den blev løftet. Stort tillykke til Jan med den flotte debut Et VM med 3 guld og 2 bronze medaljer, det kan vi vist kun kalde godkendt. En tilfreds Headcoach takker af for denne gang. Med Venlig hilsen Jan Vestergaard

Sub-Junior, Junior og Senior, beretning fra Kim Hjordt

Dag 4:

I dag skulle truppens eneste subjunior-løfter, Nikolaj Nordstrøm, i ilden. Nikolaj er selv fra Rødby, hvor dette års VM Bænkpres afholdes og hjemmepublikummet var i storform og bakkede deres unge løfter op på bedste vis. Nikolaj fik i opvarmningen hjælp af hans daglige træner Peter Eriksen og fik i sidste opvarmningsløft 155kg til brystet og løftet i fin stil. Derfor valgte vi at sænke startvægten hertil fra 160kg da det også gav bedre mening i forhold til det der umiddelbart så ud til at blive en kamp om 3. pladsen mod en amerikaner, der ligeledes havde 155 som startvægt, men som havde en højere indvejningsvægt end den unge Rødby-dreng.

På trods af Nikolaj fint netop havde lavet 155kg i opvarmningen, misser han det i 1. forsøg. Der blev muligvis hevet lidt for meget i trøjen, hvorfor modtagelse på brystet bliver lidt for svær. I 2. forsøget bliver trøjen sat lidt mere konservativt og Nikolaj løfter fint de 155kg, hvilket placere Nikolaj på en foreløbig 3. pladsen. Til tredje forsøget følger vi amerikaneren, der har meldt 160kg, men hvor amerikaneren så mere presset ud på 155kg end Nikolaj. Amerikanerne havde det højeste lodtræningsnummer af de to og skal derfor først ind på sit sidste forsøg. Han misser det, hvilket sikre Nikolaj 3. pladsen før han selv skal forsøge sig på 160kg. Der bliver hevet ekstra i trøjen og opbakningen fra salen kan der ikke sættes en finger på – nu er det bare op til Nikolaj at løfte alt hvad han kan. Det gør han og det er meget tæt op, men han får akkurat ikke strukket armene helt ud. Det har dog ikke nogen placeringsmæssig betydning og dagens første dansker sikre dermed holdets første medalje. Tillykke til Nikolaj Nordstrøm med hans bronzemedalje.

Dagens anden danske løfter var Clara Andersen fra Foreningen Sportshøjskolen. Clara har trænet og arbejdet godt i forløbet frem til verdensmesterskabet og hendes styrke er løbende steget mens hun har arbejdet med sine trøje-løft. De sidste 3 uger har hun fået indarbejdet en position på bænken, hvor hun er i stand til at holde den lille popo i bænken – det har hun ellers døjet med tidligere. Dagens opvarmning gik fint og efter 72,5kg til brystet i opvarmningen, der også var hendes meldte startvægt, var Clara klar til at give alt hvad den kunne trække, til hendes debut til et internationalt mesterskab. Første forsøget løftede Clara fint, og løfter ligeledes 75kg fint i anden forsøg. Herefter var der konkurrence med en amerikansk løfter om 4. pladsen. Clara vejer mere end den amerikanske pige, hvorfor Clara skal have 77,5kg med i sidste forsøget, hvis hun vil tage 4. pladsen fra amerikaneren. Det bliver desværre et lidt for tungt for Clara,

hvilket betyder at Clara ender på 5. pladsen. Clara gav alt hvad hun havde i sig og viste fine takter. Jeg tror at vi kommer til at se mere til #ninjamåsen fra Aalborg i fremtiden.

Dagens sidste danske indslag var juniorløfteren Mickel Dahl fra Tårnby SK. Der var lidt tvivl ift. Mickels niveau til dette VM, da han op til mesterskabet, har døjet med smerter i sin højre albue. Det så man dog ingenting til under opvarmningen og efter 145kg til brystet med stort overskud, bliver startvægten ændret til 150kg, som også bliver løftet fint, men dog lidt besværet i 1. forsøget. Til andet forsøget bliver der meldt 155kg, hvilket Mickel ikke får med, da han ikke kan få strukket sin højre arm ud de sidste 5 cm.

Dag 5:

Lørdagens første danske indslag var juniorløfteren Marte Sverdrup i -72kg klassen. Hun har trænet godt frem til VM og har som en del af sin optakt blandt andet løftet 90kg til DM-A i marts. I opvarmningen, der gik let og med fint overskud, fik hun støtte og hjælp af sin daglige træner, Jonas Bjerre. Der var således et fint udgangspunkt for Marte ift. at præstere godt og eventuelt få en personlig rekord med hjem fra VM. I første forsøget løfter hun let 85kg, hvorefter hun bliver sendt på 90kg i andet forsøget, der også bliver løftet fint, men dog (og naturligvis) lidt tungere. Til tredje forsøget bliver der bestilt 95kg. Marte har endnu ikke et niveau, der gør at hun kunne følge med de andre i sin klasse, så helt fri for den øvrige konkurrence gik hun ind til sit sidste forsøg, der kunne give hende en fin PR på 5kg. Desværre sænker Marte stangen lidt skævt i højre arm, hvorfor hun ikke får den bedste position for sit pres, og derfor misser hun sidste forsøget. Marte skal have ros for den udvikling hun har gennemgået siden DM-A – og mon ikke de 95kg er der næste gang (og måske mere)?

Efter Marte var det Jakob Mainz' tur. Han løfter i juniorernes -120kg klasse og har i sin træning frem til VM oplevet en flot styrkeudvikling, hvor det bl.a. blev til et imponerende rå løft på 230kg i ugen før VM. Styrken var således helt på sin plads, men grundet en lændeskade, har han desværre været hæmmet i sine trøje-løft, hvilket på forhånd dæmpede forventningerne til den ellers stærke unge løfter. Jakob blev flot støttet af publikummet og løfter 260kg i første forsøget, der, alt taget i betragtning, kommer fint. I andet forsøget løfter han 267,5kg, hvilket ikke er helt ubesværet, men bliver godkendt. Til tredje forsøget bliver der bestilt 277,5kg der, umiddelbart vil placere Mainz på 3. pladsen. Der bliver hevet godt i trøjen og Mainz sætter sig op til at blæse de sidste kræfter ud i kampen om 3. pladsen. Det går dog desværre ikke, og løftet bliver underkendt. Det er tydeligt at se at Mainz i tredje forsøget i stor grad bliver hæmmet i løftet af smerterne i lænden.

Alt taget i betragtning er Mainz præstation accepteret – han gør det bedste han kan i sin nuværende skadede periode. Der er ingen tvivl om at hans niveau er betydeligt højere når han ikke er skadet, så fremadrettet glæder det for ham om at få styr på lændeproblematikken, så han kan komme tilbage i topform og præstere på et niveau, hvor han hører hjemme.

Mette Rasmussen og Maj Rames i henholdsvis -57kg og -63kg senior klassen var de næste danske løftere, på denne, set med danske/mine briller, travle dag. Mette løftede i kl. 15 sessionens første gruppe og lagde ud med 90kg, der dog ikke bliver løftet i første omgang. I andet forsøget strammer Mette sig an, hvilket resulterer i et godkendt løft med fint overskud. Til tredje forsøget bliver der bestilt 95kg, hvilket Mette igen løfter fint. Der er ingen tvivl om at Mette rummer potentiale til, at løfte mere end de 100kg hun har som sit all time bedste resultat. Styrken er til det, men det kræver, at hun får arbejdet med sin position på bænken.

Efter Mette var det Majs tur til at repræsentere de rød-hvide farver. I den seneste periode har hun trænet i ER Powerlift og fået hjælp af Erik Rasmussen, der i dag hjalp Mette. Maj fik i dagens anledning hjælp af Kim Lyng og opvarmningen gik rigtig godt og som sidste løft, før hendes kamp om medaljerne går løs, blæser hun 140kg fra brystet. Hun er klar til sit gensyn på den internationale bænkpres scene med 145kg i første forsøget. Det skulle man i hvert fald tro. Oppe på podiet spiller det bare ikke helt som i opvarmningen og både første og andre forsøget på 145kg misser hun. Maj giver udtryk for, at der ikke er nok kilo på stangen, hvorfor hun har besvær med at modtage stangen godt på brystet. Dette giver dog bare ikke helt mening i forhold til hendes opvarmningsløft og hendes hjælper Kim Lyng giver udtryk for at der ikke er blevet hevet mere i trøjen end på 140kg i opvarmningen. Jeg er således godt splittet i forhold til hvordan jeg skal reagere på dette. Efter lidt samtaler med min fænomenale hjælpetræner, Jacob Stegelmann, vælger jeg til sidst at følge min mavefornemmelse og lytte til Maj. Først bliver der således bestilt 157,5kg, for at jage 2. pladsen, hvilket efterfølgende bliver sænket til 150kg i et forsøg på at tage 3. pladsen. Jeg er sikker på at Maj har 157,5kg i sig, men baseret på hendes første og andet forsøg, er det ikke i dag, hun skal derop. Maj behøver egentlig blot en lille øgning til 147,5kg for at blive nummer 3, men for at efterleve hendes ønske om flere kilo på stangen, får hun 150kg. Med fantastisk opbakning fra publikum lykkes det Maj at løfte og få godkendt 150kg i sidste forsøg. Sikke en rutsjebanetur – men det gik! Dejligt at have Maj tilbage på den internationale scene. Nu har hun fået banket rusten af og jeg ser frem til at hun i fremtiden får mulighed for, at vise hendes egentlige niveau.

Fra kl. 19.00 skulle 5 af truppens kvinder løfte og de var opdelt i to grupper: Først var det Yvonne Wamnes og Kathrine Bak der skulle løfte i -72kg klassen, hvorefter det var Kathrine Kristensen i -84kg klassen og i +84kg klassen løftede Rie Larsen og Annette Christensen. Til denne session havde jeg udover Stegelmann også Jørgen Buxbom, Jacob Mainz og Morten Sørig til at hjælpe.

Kathrine Bak, der fik hjælp af Morten Sørig i opvarmningen, lagde stærkt ud i opvarmningen hvor hun virkelig så stærk og godt kørende ud! Hun starter på 90kg i første forsøget, hvilket bliver løftet fint og let, hvorefter der bliver bestilt 95kg til andet forsøget. Der sker efterfølgende "et eller andet" og Bak fejler således både andet og tredje forsøget, hvilket, baseret på det fine første løft og opvarmningen kommer som noget af en overraskelse. Der er ingen tvivl om at Bak har de fysiske evner til at bænke langt mere end de kilo, der for nuværende volder hende problemer. Når hun først tror mere på sine egne evner, er jeg ikke i tvivl om, at hun kommer til at løfte mere end 107,5kg, der er hendes personlige rekord.

-72kg klassens anden danske løfter, Yvonne Wamnes, der fik hjælp af Jakob Mainz i opvarmningen, vejede lidt for let ind, men havde en fin opvarmning og efter 125kg til et par centimeter over brystet, der blev løftet let, blev 130kg bibeholdt som startvægt. Yvonne Wamnes fejler dog sit første løft og giver hurtigt udtryk for at det er meget stramt ved brystet og samtidig for at holde norske Hanne Rotnes bag Yvonne, øger vi til 132,5kg i andet forsøget. Andet forsøget kommer fint og bliver godkendt og til tredjeforsøget melder jeg indledningsvist 150kg. Yvonne har igennem hele sin løftekarriere døjet med stærke smerter i lænden grundet sin rygsøjles deformitet og hun har meddelt mig at hun efter dette VM må tage konsekvensen og få foretaget en omfattende operation. Derfor kan hun ikke konkurrere i bænkpres mere (i hvert fald i lang tid). Jeg har været Yvones træner i det meste af hendes karriere, og på trods af visse uoverensstemmelser i vores samarbejde, er det ingen hemmelighed, at jeg fik en klump i halsen, da jeg gav hende mulighed for, at bestemme hvad hun ville forsøge sig på, i sit "sidste forsøg". Yvonne valgte at forsøge sig på 140kg – en vægt hun har løftet flere gange på træning, men aldrig på stævne. Der blev hevet

ekstra i trøjen (måske lidt for meget) og Yvonne gør sit bedste, men fejler desværre. Bagefter ligger hun (igen) med store smerter i lænden ude i opvarmningsområdet, hvilket hun har gjort alt for mange gange det sidste år efter trøjetræninger og stævner. Jeg vil ønske Yvonne alt mulig held og lykke med den forestående operation – og forhåbentlig får jeg i fremtiden mulighed for igen at udtage den danske normand til landsholdet.

Herefter var det -84kg og +84kg klassernes tur. Kathrine Kristensen, der blev hjulpet af Stegelmann, var lidt svingende i opvarmningen og hendes sidste løftet på 127,5kg, der også var den meldte startvægt, bliver presset i racket. Der er ingen tvivl om at Kathrine Kristensen ser stærk ud, men hun skal løfte i en mere vertikal bane, hvis hun skal have sin startvægt med. Vi bibeholder den planlagte startvægt, da det er et spørgsmål om teknik og ikke styrke, der er grunden til det mindre gode afslutning på opvarmningen. I første forsøget tager Kathrine i den grad revanche og blæser i fin stil 127,5 op. Der bliver konservativt øget med 5kg til 132,5kg og der bliver hevet minimalt mere i trøjen til andet forsøget. Baseret på første forsøget kommer det som noget af en overraskelse at Kathrine ikke får 132,5kg med i andet forsøget eller 135kg i tredje forsøg. Man står tilbage med en lidt flad fornemmelse, da der ikke er nogen tvivl om at Kathrine har væsentligt mere i sig, end hvad hun fik på dagen.

Rie var vores første danske løfter i kvindernes store klasse, +84kg klassen. Hun fik hele konkurrencen igennem hjælp af Jørgen Buxbom, der også er hendes daglige træner. Hendes opvarmning går fint og hun starter på 130kg. I første forsøget løfter hun fint 130kg, men fejler desværre de to efterfølgende forsøg på henholdsvis 135 og 140kg. Der er ingen tvivl om at der er potentiel til mere i Rie, og det har været en fornøjelse at kunne tilbyde hende at opleve et VM. +84kg klassens anden dansker, Annette Christensen, har en fænomenal opvarmning, hvor hun bare sprøjter den ene vægt efter den anden op. Hun og Jacob Stegelmann har samarbejdet gennem længere tid ift. teknik og trøjeløft, og han hjælper hende selvfølgelig også til VM. Før indvejningen var den gamle kuglestøder lidt usikker på om 180kg nu også var den rigtige startvægt for hende, men den usikkerhed beviser Annette selv i første forsøget ingen berettigelse havde. En top tændt Annette fortsætter simpelthen stilen fra opvarmningen og de 180kg bliver blæst op i første forsøget til 3 hvide lamper og stor jubel fra det veloplagte publikum. Så er vi i gang! For at presse den hollandske kvinde i kampen om anden pladsen, der startede ud med 185kg i sit første forsøg og vejer mindre end Annette, bliver der meldt 187,5kg til andet forsøget. Her har Annette lidt problemer med at kontrollere stangen på brystet, men da det endelig sker – og efter presssignalet – løfter hun alligevel de 187,5kg let. Løftet bliver i første omgang underkendt 2-1, og de grunde vi får hertil er lidt vage og usikre. Det lader til at være pga. hendes ustabile og urolige modtagelse af stangen på brystet, er blevet vurderet som et "for tidligt pres" af nogle af dommerne. Hvad nu – og hvad skal vi gøre? Jeg melder dog i første omgang 195kg for at fortsætte med at presse hollænderen i kampen om sølv, da amerikaneren, der ligger på fjerdepladsen umiddelbart virker til at have for langt op til Annettes 3. plads. Efter det kortvarige virvar, der opstod omkring Annettes andet forsøg, opdager jeg at juryen har omstødt kendelsen, således at Annette får den godkendt. Fedt! Før Annettes tredje forsøg forsøger amerikaneren at tage Annettes tredjeplads – og jeg står klar med en seddel med 190kg for at forsvare Annettes tredjeplads. Det er tæt på at den amerikanske kvinde løfter de 187,5kg, men heldigvis for Annettes kamp om andenpladsen, kan amerikaneren ikke strække armene helt ud. Så, nu er det Annettes tur og hun er klar og opbakningen fra publikum er stor! Annette sænker stangen fint, kontrollere den igen bedre ved brystet og presser i overbevisende stil 195 helt op. Desværre har hun svært ved at holde stangen i toppen og mens – eller nøjagtigt lige før - overdommeren giv rack-signal smider Annette stangen ind på plads i racket og forsøget

bliver underkendt 1-2. Øv! Efterfølgende kan jeg se, at jeg skulle have klaget til juryen, da det var hoveddommeren, der giver rack-signalet, der godkendte løftet og sidedommerne der underkender det – og da jeg ikke er helt enig i at løftet skulle underkendes. Jeg må erkende at der er mange ting, som bare er anderledes og større til et VM end til nationale stævner – og det kræver erfaring – og min mangle på det, kom nok til udtryk her. Jeg skal lære. Annette har et super mesterskab med to Master 2 verdensrekord og en tredjeplads – så har man fortjent buffet, og med en sådan afslutter flere af os lørdagen. Jeg vil gerne rose Annette for et fantastisk flot VM, og jeg er ikke et sekund i tvivl om, at hun har evner til endnu mere end hvad vi hidtil har set hende præstere.

Dag 6:

VMs sidste dag startede for det danske hold allerede med indvejning kl. 7 og gruppestart kl. 9. Det var Mads Friche i -83kg klassens tur og hans meldte startvægt var 222,5kg. Opvarmningen går fint og generelt virker teknikken og styrken til at være god. Efter Mads sidste opvarmningsløft på 212,5kg, giver Mads udtryk for at han synes at det er lidt for tungt og vi vælger derfor at sænke startvægten til 217,5kg. Han løfter i fin og overbevisende stil 217,5kg i første forsøget og der bliver meldt 222,5kg til andet forsøget som Mads ligeledes løfter i overbevisende stil. Herefter vælger Mads at skifte trøje og forsøger sig på 235kg, der vil være PR med 12,5kg og VM-A krav. Mads sætter sig op og med god opbakning i ryggen fra publikum, går han ind til sidste forsøget. Mads giver den alt hvad den kan trække og på trods af lidt små ting (som det ofte hører sig til på PR-løft), laver han et kanon-løft og får godkendt tredje forsøget. Mads skal have stor ros for hans indstilling i opvarmningen, hvor han mærker efter og klogt melder ud, at han ønsker en lavere startvægt. Uden dette valg er jeg ikke sikker på, at dagen ville have endt lige så flot som det gjorde. Mads VM var uden tvivl en positiv overraskelse og helt sikker et af holdet flotteste præstationer.

Efter Mads var det Alexanders tur. Han har i det forgangende år fået arbejdet rigtig godt med sit fundament på bænken, hvilket også kom udtryk med et flot resultat til DM Bænkpres 2015. Alexander vejer lidt let ind, men opvarmning går fint, styrken er god og efter et overbevisende sidste løft i opvarmningen, er han klar. Alexander start på 215, der bliver løftet, men ikke lige så overbevisende som i opvarmningen, og der bliver meldt 220kg til andet forsøget. Dette vil være en PR på 2,5kg, men desværre misser han efterfølgende både andet og tredje forsøget til træner-teamets forundring. Til tredje forsøget vi at hives lidt ekstra i kraven og sætte ærmerne lidt mere aggressivt for, at give ham lidt mere support, men det hjælper ikke. Et ærgerligt resultat, da der ingen tvivl er om, at Alexander kan og bør løfte noget mere.

Afsluttende ord om VM Bænkpres 2016:

Der skal lyde et stort tillykke til kvinderne i den åbne klasse, der opnåede en 2. plads i holdkonkurrencen – kun overgået af mægtige Rusland. Mig bekendt har Danmark aldrig før opnået en så høj placering i holdkonkurrencen til et VM i den åbne klasse. Kvindernes 2. plads i holdkonkurrencen blev vundet på baggrund af Maj Rames og Annette Christensens 3. plads, Kathrine Kristensens 4. plads, Rie Larsens 6. plads og Yvonne Wamnes' 7. plads.

Jeg vil også gerne rose hele landsholdstruppen for deres indstilling og det gode sammenhold der har været under hele mesterskabet. Det har været en fornøjelse.

Dette var mit første internationale mesterskab som ansvarlig for det danske bænkpreslandshold og det har været en stor, lærerig og ikke mindst udfordrende oplevelse. Det har været nogle hårdere og mere

krævende dage end jeg på forhånd havde forstillet mig (men er det ikke som oftest sådan med ting som man ikke har erfaring og kendskab til?). Jeg vil gerne takke Jacob Stegelmann for hans undværelige støtte og hjælp og jeg er ikke i tvivl om løfterne også har sat stor pris på, at have hans positive sind og erfaring at støtte sig til under mesterskabet.

På trods af at jeg nu sidder herhjemme og er godt træt og slidt (og måske lidt mærket efter banketten), skal der ikke herske nogen tvivl om at dette VM kun har givet mig endnu mere smag for at være ansvarlig for landsholdets bænkpresere. Jeg glæder mig allerede til EM!

Slutteligt skal der lyde en stor ros til Rødby M og meet director Anders Petersen for et fantastiske stævne der blev afvikling på bedste vis. Det har været en fornøjelse at arbejde under disse forhold – og det vil ikke gøre noget, hvis i vil gøre det igen ;)

Med sportslige hilsner

Kim Hjordt

Ansvarlig for bænkpreslandsholdet

Medlem af Eliteudvalget