

Beretning fra EM i styrkeløft 5-9 maj 2015 Chemnitz, Tyskland

Så blev det atter den tid på året, hvor Europas stærkeste løftere skulle sætte hinanden stævne. Denne gang er tyskerne arrangører og vi er blevet sendt godt mod øst nærmere betegnet Chemnitz, tæt på grænsen til Tjekkiet. Det danske hold som består af: Trine Bagger, Eva Buxbom, Jane Aaberg, Morten Rasmussen, Jacob Beerman og ikke mindst Mathias Kristiansen er sammen med Klaus Brostrøm, Bill Hald og undertegnede blevet indlogeret på det 26 etagers høje Mercure Hotel i centrum af byen. Det er ikke kun hotellet der er højt (måske lidt for højt for mit vedkommende) også prisniveauet er passende højt fx koster det 10euro i døgnet at have bilen stående på parkeringspladsen. Internet er heller ikke gratis idet man uden at blinke med øjnene tage 5 euro i døgnet for dette, derfor bliver opdateringerne hervedfra ikke helt så hyppige som vaneligt. Som noget nyt har man (læs som arrangøren) besluttet at der til stævnet ikke er shuttlebus til og fra stævnet som ligger 10 minutters kørsel herfra. I stedet skal løfterne og lederne prøve kræfter med den offentlige transport som dog af mystiske årsager angiveligt skulle være gratis.

Efter en dejlig karry würtz, i en lille lokal tyrkisk snask, der blev indtaget i selskab med Bill og Klaus tog vi tilbage til hotellet for at få lidt mere styr på det praktiske. Aftenen bød på et dræbende maraton af kongres hvor bølgerne til tider gik lidt højt og Klaus flere gange gav udtryk for sine holdninger der bestemt ikke altid passede herrerne ved det magtfulde langbord.



Klaus vil helt sikkert skrive lidt fra kongressen, så jeg vil nøjes med at kommentere omkring det tekniske møde. Der blev brugt ufatteligt meget tid på at vende PDF filer om, idet arrangøren som jo ellers repræsenterer "ordnung muss sein" landet havde scannet sine filer ind på hovedet. Ellers blev der forklaret på tysk og efterfølgende oversat til engelsk omkring den offentlige transport, af

frygt for mine løftere fare vildt undervejs, idet toget, sporvogne og busser som regel afgår i flere retninger, vælger vi nok at køre selv. Der var ikke de store ændringer at berette om dog fordampede der et par løftere mere fra nomineringerne.



Høflig som jeg jo er kendt for at være spurgte jeg ind til om der ved dette stævne var stillet bindoprullere til rådighed. Desværre holdes stilen og der vil til dette stævne nok kun være vores egen medbragte. De to møder tak så meget ud af det blev midnat inden jeg ramte køjen på 19etage.

Onsdag den 6.maj med Trine Bagger, Eva Buxbom og Morten Rasmussen i action.

Inden stævnet blev skudt i gang var der åbningsceremoni, i år dog med den ikke helt uvæsentlige fornyelse at denne blev afviklet før stævnestart. Dette var dog ikke dette eneste friske pust idet arrangørerne havde sørget for en flok lettere mentalt handicappede bysbørn til at bære skiltene med nationernes navne. Det træned øje vil dog godt kunne spotte den danske repræsentant Bill Alexander Albino Hald der på imponerende vis formår at skille sig ud selv i denne flok.



Trine Bagger i 52 kg klassen skulle efter dette åbningsbrag have sin internationale debut i styrkeløft og lad det var sagt med det samme hun leverede varen med hele 8 godkendte løft og 2 danske rekorder. Trine fik dog også helt optimale rammer for at præstere idet både Mathias, Bill og undertegnede narsede debutanten, hvilket især kom til udtryk under squat. Trine åbnede med 130kg i squat og jeg kaldte hende godt ned i dybde hvorefter dommerne kvitterede med tre hvide lamper. Vi øgede til 135kg som også blev kaldt godt ned og igen godkendt med alle tre dommerstemmer. Det var nu tid til at forsøge sig på 140kg og her måtte der tages lidt hårdhændede metoder i brug. Bill holdte Trines ben hårdt ned til stolen alt imens Mathias flåede stramme bind på de små knæ og jeg forsøgte at holde pigebarnet fast til stolen så hun ikke fløj rundt omkring imens. Anstrengelserne bar frugt idet løftet blev godkendt med dommerstimmene 2-1.



Så skulle der bænkes og opvarmningen gik helt efter planen og Trine åbnede sikkert på 85kg som let blev løftet. Vi øgede efterfølgende til 90kg som igen nærmest lignede tom stang og dommerne kvitterede med tre af de hvide. Oprindeligt skulle Trine have været på 92,5kg til 3.forsøg men af taktiske årsager valgte jeg at bestille 95kg. Igen viser debutanten overskud og trykker de 95kg op i godkendt stil. De 95kg var desuden dansk rekord så stort tillykke til Trine.

I dødløft valgte vi at øge startvægten, til 152,5kg, af taktiske årsager for at stå bedst muligt i kampen om disciplinmedaljen. Trine viser igen at hun er berettiget til at deltage på den internationale scene idet vægten nærmest er tom stang. Vi øger til 162,5kg en tangering af Trines egen danske rekord og igen får Trine vægten op. Da vi tror på at Trine har mere i posen bestiller vi 170kg til sidste forsøget hvilket ville bringe hende på 405kg i totalen men desværre skulle det ikke

lige være denne gang.



Trine imponerer dog os alle med en total på 397,5kg 8 godkendte forsøg ud af 9 mulige. Dermed har Trine nu også kvalificeret sig til VM.

Eva Buxbom var i 57kg klassen næste danske islæt på åbningsdagen her ved EM. Eva vejede sikkert ind på 56.80kg og kunne efterfølgende begynde opvarmningen som forløb uden problemer. Vi valgte dog at øge startvægten med 2,5kg for ikke at skulle ind på plateauet først idet løftere åbnede på 155kg. Eva udfører et godt sikkert dybt godkendt løft og kvitteres med tre hvide lamper. Vi øger beskedent til 162,5kg men her kommer Eva desværre lidt ud at hænge så spotterne må tage stangen. Uheldigvis for Eva er spotterne helt elendige idet den højre sidespotter løfter meget alt imens den venstre sover hvilket bevirker at Eva får et kraftigt smæld i ryggen, dermed er det slut med squat og vores frygt er at konkurrencen er overstået for Evas vedkommende. Jeg træffer beslutningen om at vi skal forsøge at forsætte i konkurrencen. Der bliver sat ind på flere fronter. Eva bliver behandlet både med kraftige smertestillende medicin og hestecreme samt modtager behandling af en østrigsk massør. Vi får strenge formaninger om at Eva ikke må sidde ned og at vi skal være meget påpasselige med det videre forløb. Vi forsøge opvarmning i bænkpres og da det virker som om det er muligt at fortsætte i konkurrencen vælger vi det dog stænker vi startvægten godt ned da opspænd er en by i Rusland. Eva åbner på 85kg med

trøjen helt oppe i halsen, men vigtigst af alt lykkedes løftet og vi kan fortsætte i konkurrencen.



Da det tilsyneladende bliver bedre med ryggen vælger vi også at forsøge 90kg i 2.forsøget. Det lykkedes dog var det ikke super let. Vi bestiller alligevel 92,5kg til sidste forsøg som må siges at være Eva max uden opspænd, et rigtigt godt gammeldags sliderløft bliver belønnet med dommerstemmerne 2-1.



Det var med bange anelser vi nu skulle i gang med det der normalt er Evas favorit disciplin nemlig dødløft. Eva mærker efter i opvarmningen men da der kun er lette smerter når stangen sættes ned efter løftet, og sidste opvarmningsløft på 160kg ser lovende ud fastholder vi åbningsvægten på 170kg som på forunderlig vis er vægtklassen tungeste. Åbneren bliver hevet hjem og godkendt med alle tre dommerstemmer.

Jeg er lidt en fedtspiller og med tanke på Evas ryg bestiller vi 175kg til 2.forsøg, det var en rigtig klog beslutning idet den glatte stang nok ville have umuliggjort en ret meget tungere vægt. Heldigvis lykkedes løftet og vi var nu sikker på en medalje i dødløft. Det kunne jo være fedt hvis denne kunne blive af karaten sølv. Der blev justeret forsøg op og ned og

Eva skulle således ind på 177,5kg for at sikre sig sølvet. Med den nu nybørstede stang eksekverer Eva vægten op i for hende dagens bedste forsøg og belønnes med tre hvide. Dermed har Danmark vundet stævnets første medalje og Eva kunne stolt nyde karrierens flotteste åbne medalje.



Totalen blev grundet den dårlige start på konkurrencen ikke Evas allerbedste med 427,5kg men hvad gør det når man vinder sølv i disciplinen dødløft foran en russer og kun overgået af den imponerende stærke tyske hjemmebane favorit.



Morten Rasmussen skulle i 66kg klassen også løfte her på førstedagen, da han løftede parallelt med Eva fik han god hjælp af Bill og Mathias. Morten virkede oplagt og stærk og åbnede sikkert på 200kg i squat som let blev løftet og godkendt. Morten øgede beskedent til 212,5kg dog virkede det næsten for beskedent idet vægten så overdreven let ud igen et godt godkendt løft. Bill foreslog Morten at stramme knæbindene og Bill opfandt til lejligheden en skala som Morten kunne bruge, skalaen går fra 1-10 hvor 10 er 400kg. Morten bestilte en 6er og 220kg på stangen hvilket ikke virkede helt dumt, i hvert fald lykkedes forsøget, og vægten blev godkendt. De 220kg var en dansk seniorrekord og lur mig om ikke Morten godt kan flytte overliggeren lidt mere i nærmeste fremtid.

I bænkpres gjaldt det ifølge hovedpersonen selv kun ren overlevelse idet dennes fødder og popo efter sigende ville komme på overanstrengelser på ELEIKO bænken. Morten fik dog også ganske ret idet startvægten på 160kg lignede ren overlevelse men heldigvis overlevede atleten åbningsvægten. Morten øgede beskedent til 162,5kg men desværre overlevede han ikke 2.forsøget. Efter en hurtig genoplivning (om Bill har givet mund til mund skal være mig usagt) var Morten dog tilsyneladende i live til 3.forsøget på samme vægt. Hvad end der er foregået har det virket for løftet kom både op og blev godkendt.



Morten skulle således dødløfte og lad det være sagt med det samme dette er IKKE en ynglings øvelse. Morten åbnede på 190kg som blev løftet og godkendt men ligefrem let kan godt gå hen at være en overdrivelse hvilket jo ikke er noget jeg gebeter mig i. Vægten øges til 200kg men af mystiske og ukendte årsager lykkes dette løft ikke. Vi vander Mortens baglår, og tysk vand med bobler er tilsyneladende nøglen til Mortens dødløft idet dette løft udløste mindst 2 hvide lamper. Morten slutter på en 6.plads ikke langt efter de andre og med en ny dansk totalrekord på 582,5kg er der i hvert fald fuld tilfredshed herfra med præstationen.



For at fejre denne imponerende første dags gode præstationer var der dømt fællesspisning på det lokale winerschnitzel paradis hvor imponerende størrelser schnitzler blev fortæret. Eva flottede sig og bød det store selskab på passende drikkevarer for at takke for opbakningen.

Torsdag d.7.maj Jacob Beermann

Så blev det tid til at Jacob Beermann skulle melde sig på banen i kampen om EM medaljerne. Opvarmningen i squat gik ganske udmærket, dog var der ikke meget dybde at spore på sidste opvarmningsløft. Jacob var lidt i tvivl omkring åbningsforsøget men vi valgte dog at fastholde startvægten på de 287,5kg. Hans bekymring blev dog gjort til skamme idet jeg sjældent har set en så overbevisende åbner fra hans side, dommerne var i øvrigt enige og kvitterede med tre af de hvide.



Vi øgede efter planen til 295kg i 2.forsøget og igen levere Jacob et super godt squat som atter bliver godkendt med alle tre dommerstemmer. Jeg vælger så at øge til 302,5kg til sidste forsøg, selv om dagen hovedperson hyler som en stukken gris på vej til slagteriet. Men han måtte hyle for døve øre for det er trods alt mig der har det endelige ord hvad angår forsøgs strategi. Motivation var dog klar idet 302,5kg, under særlige omstændigheder, kunne være forskellen på en 4.plads og en bronzemedalje. Det lykkedes dog Bill og undertegnede at overbevise Jacob om at det ikke var umuligt at løfte vægten. En tændt Jacob angriber stangen og med lidt overskud endda kæmpes vægten op og dommerne kvittere igen med tre af de hvide. Løftet var samtidigt en forbedring af hans egen danske rekord med hele 10kg, og jeg kan ikke huske hvornår der sidst har været så overbevisende præstation i squat fra hans side.

Så skulle der bænkes og Jacob havde på forhånd meldt ud at der var sket forbedringer i bænken. Dog lod jeg mig ikke imponere af opvarmningen der lod lidt tilbage at vise. Vi sænkede derfor åbneren til 160kg. På plateauet gik det dog noget bedre om end der stadigvæk var plads til forbedringer men løftet blev godkendt 3-0. Vi øger derefter til 165kg, igen lidt samme historie og igen 3 hvide lamper. Vi bestiller 167,5kg til sidste forsøg og det var vel egentligt det bedste løft af de tre og dermed fik Jacob sin længe ventede pr i bænkpres og med 6 ud af 6 så det rigtig lovende ud inden dødløft som jo er Jacobs specialitet.



Jacob virkede efter min mening ikke helt overbevisende i sin udretning i opvarmningen men han forsikrede mig om at der var styr på det. Det skulle dog vise sig at jeg desværre fik ret og Jacob misser sin åbner på 282,5kg imo grundet en sjusket start hvor der ikke var nok fokus på at få et ordentligt greb. Derfor må Jacob så på samme vægt igen, denne gang sidder han dog lidt for lang tid i bunden og mister tilsyneladende hans vanlige startposition, heldigvis er der denne gang styr på grebet og løftet godkendes. Da der er hård kamp med ukraineren omkring sølv og bronze går der meget taktik i valget af 3. forsøg. Vi startede højt på 300kg for efterfølgende at sænke til 287,5kg og endte til sidst på 292,5kg. En tændt Jacob giver den gas men desværre må han se sølvmedalje ryge ud af hænderne på ham idet grebet svigter lige til sidst. Det blev dog til en velfortjent bronze i dødløft og en lille forbedring af den danske totalrekord med 2,5kg så den nu lyder på 752,5kg. Stort tillykke til Jacob med det flotte resultat.



Der blev også tage klassebillede i dag idet Morten drager tilbage til Danmark imorgen



Fredag d.8 maj Den hvide haj (aka Jane Aaberg) på det dybe vand

Så blev det tid til at den hvide skulle have finnen op i vandskorpen og at vise, at til trods betydeligt tab af kropsmasse, så kunne hun stadig bide fra sig.

Dagen starter ud med at den sætter en skræk i livet på hele restauranten på først hotellet, i det finnen er blevet foldet ud og kæberne påført et blodigt look.

Da vi kommer ud i hallen, bliver det afsløret, at den været på noget af et rov dagen forinden.

Kropsvægten har nemlig sneget sig op på 87,10 kg – næsten 2 kg mere end dagen forinden. Dog er alle konkurrenter til stede i hallen, så hvad der er blevet spist må stå i det uvisse.

Opvarmningen bliver klaret uden det store at berette, dog er coach ikke begejstret over den manglende neddykningsevne. Da turen kommer til podiet, hvor startvægten er sat til 200 kg, viser det sig desværre, at denne tendens fortsættes. Inden 2. forsøg, ligeledes på 200 kg, bliver der således talt med blokbogstaver. Her dykker hajen et godt stykke dybere, men forsøget bliver på det groveste frarøvet, da det bliver underdømt – et held, at dommerne slap levende fra det. På 3. forsøg har vi meldt 207,5 og der dykkes til bunden af bassinet. Hajen omkommer næsten af dykkersyge på vejen op – eller sådan så det i hvert fald ud fra sidelinjen. Heldigvis kvitterer dommerne denne gang med lidt flere hvide lamper og vi kan lettet gå i gang med opvarmningen til bæk.



Bænken har ikke været helt uden bekymringer op til stævnet, idét den næsten nye trøje valgte at revne ugen forinden. Dette medførte, at der til stævnet måtte brækkes en helt ny trøje til under opvarmningen – spændende. Yderligere spænding tilføres, da det går op for den intetanende coach, at pigebarnet har godkendt en startvægt på 150 kg (!) frem for de 115 kg der blev aftalt forinden.

Opvarmningen går ellers glimrende, men da det lykkes at få 110 kg til en 2 cm klods, vælger vi klogt nok at sænke startvægten til de 115 kg ;-).

Nedtagningen i åbningsforsøget går rigtigt fint, men på et tidspunkt undervejs vælger hajen åbenbart at tage en lur og den vågner først op i sidste øjeblik, hvor det lykkedes på et hængende hår at få lavet lockout. Andet forsøg øges derfor med beskedne 2,5 kg og med en tunet trøje og formaninger om at få presset godt bagover bliver et noget lettere godkendt løft tryllet frem. På tredje løft øger vi til 120 kg, men på det tidspunkt er der ikke mere saft tilbage i finnen og løftet gennemføres ikke.

Hermed videre til paradedisciplinen dødløft. Opvarmningen ser ikke voldsomt eksplosiv ud, hvilket nok skyldes at squatten har kostet lidt mere på energikontoen end normalt. Vi holder dog fast i startvægten på de 205 kg og hajen hapser dem nemt som planlagt. I andet forsøg vælger vi for at følge russeren at øge til 212,5 men pga kommunikationsvanskeligheder bliver det i stedet til 217,5. Hajen løfter vægten, men gider åbenbart ikke at rette sig helt ud, så løftet underkendes. Nu står vi så i den situation, at hvis vi ikke er taktisk kloge og hvis dyret ikke leverer varen, så risikerer vi at måtte nøjes med en medalje af bronze i stedet for den forventede af guld. Vi melder derfor vægten op til 225 kg for at få russeren til at løfte først, så vi kan se hvad der kræves for en sejr. Da russeren melder 220 kg, sænker vi vægten til det samme. Russeren udfører et godkendt løft, men da havdyret nu vælger at præstere, bliver sejren trukket sikkert i land pga betragteligt lavere kropsvægt.



Endnu en gang får vi serveret et højt spændingsniveau, men med metal om halsen er præstationen godkendt.



Lørdag d.9.maj Mathias Kristiansen aka "Den blødende hamster Benny" i action



Så kom sidste dagen på dette EM og som rosinen i pølseenden skulle den blødende hamster Benny vise Europa hvordan rigtig hardcore styrkeløft i 120kg klassen ser ud.

Temperaturen nåede kogepunktet allerede under opvarmning idet det store antal løfter og trænere producerede en enorm mængde varme ude i opvarmningen. Det var nu ikke kun temperaturen der var høj også dagens hovedperson havde også skruet helt op for blodtrykket idet han allerede under den lette opvarmnings lukker op for sluserne og lader blodet flyde.

Ud over lidt for meget blod går det nu ellers fint med opvarmningen og sidste forsøg på 325kg bliver kaldt ned til vandret.

Mathias åbner på 340kg som jeg kalder godt under men alligevel bliver løftet kun godkendt 2-1. Det var på ingen måde et godt løft da det gik rimeligt langsomt både ned og op samtidig med at der var en god pause i bunden. Vi øger beskedent til 350kg men her går det lidt galt, der er mere fart på løftet men ikke tryk nok i maven hvilket bevirker bæltet flytter sig undervejs og spotterne

må komme Mathias til hjælp. Vi bestiller samme vægt til sidste forsøg som er klart dagens bedste. Her gør Mathias det hele rigtigt og får løftet godkendt med dommerstemmerne 2-1.

Der var nogle ret lange pauser mellem runderne og disciplinerne idet løfterne var delt op i 3 grupper, vi kunne således nå lige at bliver kølet lidt ned udenfor inden bænkpres. Opvarmningen til bænk giver ikke anledning til bekymring og vi fastholder startvægten på 245kg. Her glemmer den erfarne løfter at få holdt popoen nede i sædet og derfor underkendes løftet korrekt. Samme vægt bestilles til 2.forsøget som til gengæld sidder lige i skabet og det lette åbningsløft bliver godkendt med alle dommerstemmerne. Vi øger til 255kg som ikke burde volde problemer men desværre vælger Mathias at flytte sin ene fod og mister derfor sit opspind hvilket gør at han ikke får løftet afsluttet ordenligt.



Således med 3 godkendte løft i bagagen skulle Mathias forsøge at bryde forbandelsen i dødløft. Ikke de bedste odds, men opvarmningen ser rigtig god ud så vi er fortrøstningsfulde. Der åbnes på 290kg som let bliver løftet og godkendt 3-0. Den tekniske controller bekræfter mig i det jeg selv har set at min løfter mangler lidt gejst på plateauet. Vi bestiller 300kg og jeg banker lidt gejst i ryggen på løfteren for at tænde ham lidt. Det lykkedes til fulde og de 300kg bliver let trukket og godkendt 3-0. Med denne nye tilgang til dødløft er forbandelsen brudt og derfor bestiller vi selvsikkert 307,5kg til sidste forsøget. Jeg tæver hamsteren godt og grundigt, ude på rampen så dommerne ikke ser det, og dyres angriber i vildskab vægten der let kommer op og godkendes.

Således lykkedes det at skrabe 6 godkendte forsøg sammen og en total på 902,5kg. Med lidt fokus på de to andre øvelser vil der helt sikkert kunne skabes en habil total pr sammen næste gang.



Således vil jeg runde dette EM af med at sige tak til det danske hold for en rigtig god tur og med tre flotte EM medaljer, guld til Jane sølv til Eva og bronze til Jacob, i dødløft kan jeg som ansvarlig for dette hold kun være tilfreds. Forude venter banketten hvor jeg glæder mig til at nyde en kølig i godt selskab sammen med det danske hold.

På falderebet skal det lige nævnes at den hvide haj er blevet tysk kyndig og hun er ikke bleg (jo det er hun) for at belære os om at @ = på tysk hedder snabelA

Med disse ord vil jeg slutte beretningen, tak fordi i fulgte med og vi ses derude til stævnerne.

