

## VM Salo, dag 1 – Nicki Lentz

Så er første dag i Salo ovre og det er tid til en lille rapport til alle jer derhjemme.

Nicki og undertegnede tog afsted fra Kastrup i går aftes på en sen afgang kl 20.30.. Hermed var vi klar over at vi bare skulle på hovedet i seng, når vi kom frem til hotellet, så vi kunne nå at få en god nats søvn. Det var planen – men planer er jo til for at blive brudt, har jeg hørt...

Turen i flyveren gik ellers fint. Vi fik begge en lille en på øjet, trods en far og hans skrigballoner ellers gjorde et godt forsøg på at dét projekt ville være dødsdømt. Da vi landede i de tusind søers land kl. 23, fik vi os en mindre behagelig overraskelse. Vi var nemlig ikke blot landet – vi var praktisk talt strandet – i hvert fald et par timer. Det viste sig nemlig, at de shuttle-busser som skulle afhente løfterne ved lufthavnen kun kørte hver tredje time og dette betød at vi var nødt til at vente to timer i lufthavnen før vi ville blive afhentet. Det var jo fantastisk, i og med at der på dette tidspunkt var mindre end 13 timer til Nicki skulle på plateauet dagen efter.

Ok, vi fandt en sofa til junior, som utroligt nok faldt i søvn. Da chaufføren endelig ankommer i en 40

personers bus og vi er klar til at komme afsted kl. 01.10, viste det sig at det kun var os og en løfter fra Kazakstan (tror jeg nok) der skulle med – og ham Kazakstaneren havde været ventet ca lige så lang tid som os. Lækker planlægning... eller noget. Vi kører en omvej på vejen ud til hotellet, da chaufføren enten ville vise os Salo by night eller måske bare havde misforstået hvilket hotel Kazakstaneren skulle til. Da vi ankommer til vores hotel kl lidt over tre, godt klatøjede, er der så ingen i receptionen – og "nogen" skal lige til at hidse sig op. Chaufføren har dog heldigvis et



nummer til en vagttelefon og i løbet af to minutter kommer en søvndrukken receptionist og lukker os ind. Så er det med at komme i kassen. Vi aftaler at mødes *efter* at den tidlige shuttlebus er taget afsted og tage en taxa ud til stævnet, så vi kan få mest muligt sovetid – med lidt held er der til 5 timers kvalitetssøvn.

Da det bliver morgen viser det sig at der er indsat en ekstra shuttlebus kl 9, så med en lidt hurtig morgenmad bliver taxaturen alligevel ikke nødvendig.

Da vi kommer ud til hallen møder vi et ret imponerende syn med fine forhold i opvarmning (ca 10 plateauer med eleikoracks), to stævne plateauer, masser af plads og mange boder med udstyr osv. Vi får hurtigt overstået formaliteter med adgangspas osv og Nicki vejer herefter sikkert ind på 82,72 kg.

Kort tid efter går vi i gang med opvarmningen til squatten, og det tyder rigtig fint. Vi kommer op til 160 kg og alle løft har været lette, solide og Nicki har en god følelse i kroppen. Her er det så, at vi finder ud af at begge stævneplateauer ikke skal bruges, som vi havde troet (og i skrivende stund aner jeg stadig ikke hvad det skal bruges til). Dette betyder at vi kan lægge 45 minutters ventetid oveni inden start. Men det er der jo ikke noget at gøre ved, vi glæder os over at takterne i opvarmningen hidtil har været fine og da vores gruppe skal starte har Nicki også fået de sidste løft overstået i fin stil med sidste opvarmningsløft på 220 kg. Nicki har haft en periode på et års tid, hvor han har arbejdet på at få en bedre teknik og dette indebærer, at han med den nye teknik endnu ikke er helt oppe på de kg, som før han startede med at ændre, men det tyder stærkt på at han begynder at nærme sig. Vi har meldt 235 som startløft og vælger ikke at ændre den, da Nicki ikke har været oppe på mere end 245 til træning og der gerne skal være lidt luft til at springe. Dermed ser det inden start ud til at Nicki skal starte som tredjesidst i squatten – desværre vælger franskmændene at gå 12.5 kg op i startvægt og vi mister dermed at have baghånd til bronzepladsen.

Første løft gennemføres i fin stil med tre hvide lamper og vi ser ingen grund til ikke at gå på 245 kg i andet løft. Dette løft gennemføres ligeledes med tre hvide lamper, men det er NOGET tungere og der skal arbejdes for sagen. Nicki er dog kendt for at tunge løft ser tunge ud og dermed vurderer vi, at der er 5 kg tilbage i tanken og går på 250 kg – dette vil også være eneste mulighed for at få en bronzemedalje. Situationen er desværre ikke lige med Nicki og flere ting går galt i tredjeløftet. Først springer hans ene håndledsbind op og han må bruge tid på at få dette på igen mens uret nådesløst tæller ned i baggrunden. Herefter kommer han ud med stangen, men gudhjælpemig om han så ikke bliver nægtet startsignal og i stedet får replace-signal og skal gå ud med den på ny (uden at dommerne i øvrigt kan forklare HVORFOR!!). Med blot 6 sekunder tilbage, går Nicki endnu en gang ud med stangen og når med nød og næppe at få squatsignal og sætte i gang. Desværre er vægten en smule for tung, selv om Nicki virkelig rekrutterer alle kræfter og løftet underkendes 3-0. Da jeg bagefter brokker mig til juryen, kan de heller ikke her få svar på hvorfor han ikke kunne få startsignal og de vil gerne give Nicki et 4. forsøg. Det kan vi desværre bare ikke bruge til noget, da han har brændt alt for længe og vi takker nej. Om han ville have kunnet løfte de 250 kg, hvis ikke han havde været tvunget til at stå med den så længe + replace + tidsstress, skal være usagt, men det er i hvert fald surt at føle at forsøget blev røvet inden løftet overhovedet var påbegyndt. Vi måtte dermed tage til takke med en placering i squatten lige uden for podiet.

Vi gik straks videre til opvarmningen til bænkplassen. Denne skulle gå stærkt, da der kun var 8 løftere i gruppen før os, men der var godt med skud i kadaveret og vi fastholdt den meldte startvægt på 142,5 kg, som også blev gennemført let med tre hvide lamper til følge. Vi meldte derefter 150 kg, som var en tangering af Nicki's personlige rekord – denne blev ligeledes gennemført i sikker stil med tre hvide lamper. Herefter blev planen at gå den sikre vej og melde 152,5 kg, som klart burde være overkommeligt set i lyset af hvor nemme de 150 kg havde været. Det var de så desværre ikke og tredje løft blev dermed underkendt.

Tilbage er så dødløften og vi skal nu forsøge at skrabe sammen til en præsentabel total. Ryggen er i hvert fald varmet op efter squatten, som Nicki siger. Vi kommer sikkert igennem opvarmningen og beslutter derfor at fastholde startvægten på 225 kg. Denne klares også sikkert og vi hæver vægten med 10 kg til 235 kg. Igen laver Nicki et overbevisende løft og vi vurderer at der er til 10 kg mere. Her hæver squatten sig dog og løftet gennemføres desværre ikke.

I alt må vi tage til takke med en 10. plads og et samlet resultat på 630 kg, hvilket er 30 kg under personligt bedste. Dog er stævne-PR i bænkplassen et plaster på såret.

Efter strabadserne blev vi enige om at en pizza var på sin plads og vi fandt et pizzeria på nettet og bestilte en udbringning. Som I kan se på billedet mere det Nicki, at jeg havde bestilt en pizza uden helt at forstå hvad der stod på kortet – det viste sig at jeg fik en vegetarpizza med gorgonzola, majs, peber og ÆRTER...en ærtepizza, ligefrem!! Men alt smager godt efter en lang dag i hallen...

Føjleton'en fortsætter på fredag, hvor det er Tanja Olsen der skal i krig i kvindernes 63 kg's klasse.



## VM Salo dag 2 – Tanja Olsen

Så blev det Tanjas tur til at springe ud på det dybe vand med international debut her til VM i kvindernes 63 kgs klasse. Før da skulle hun (og Johannes, der var taget med som opbakning) dog igennem samme tur som Nicki og jeg – og mere til, da arrangøren åbenbart havde valgt at udskyde bussen fra lufthavnen, hvilket ville betyde at de først ville ankomme til hotellet henad 5-tiden om morgenen. Rent ud sagt noget møg. Heldigvis fik de stabled et mix af offentlig transport og taxa på benene og dermed ankom de til hotellet lidt over 3. Og da Tanja først skulle løfte om aftenen, så var det muligt at sove dejligt længe som kompensation. De lignede dog stadig nogle der stadig sov inde bag øjnene, da vi alle mødtes til morgenmad lidt i tolv ;-)

Nå, men vi fik noget mad og kaffe og fik skruet en plan sammen for opvarmningsløft, stævneforsøg, håndmadder og lignende og kort tid efter var det tid til at drage mod hallen.

Flot nok, så ankom vi lige midt i stævnekontorets frokostpause, som åbenbart varer lige så længe som en siesta – i hvert fald ville det være lukket over en time mere, så vi måtte finde på noget andet og valgte at gå ned i byen og rydde et supermarked – og en subway - på vejen hjem igen. Man er vel styrkeløfter...

Tilbage til hallen var der nu endelig åbent på stævnekontoret og vi fik ordnet formaliteterne, så vi kunne komme i gang med det sjove. Johannes blev undervejs jaget op og ned af trapperne (3 etager) flere gange i forsøg på at finde en terminal til kreditkort for at kunne betale indgangsbilletten og tabte i den forbindelse muligvis mange kilo dyrbar kropsvægt. Herefter blev udstyrstjek og indvejning klaret i sikker stil – Tanja vejede ind på 62,08 kg.

Tanja har vist fine takter op mod stævnet og har blandt andet lavet store tekniske forbedringer i squat og bænkpres samt løftet med godt overskud gennem hele opkøringsperioden. Så på trods af at hun havde en vis mængde af sommerfugle i maven – som siden hen blev til drager, fortalte hun – så var der lagt op til forbedringer af hendes personlige rekorder og muligvis også de danske rekorder.

Efter en god pause, hvor der blev fodret både mave og nerver, mens vi sad og kiggede på mændenes 83 kgs-klasse, gik vi stille og roligt i gang med opvarmningen til squatten. Her var det at Tanja fandt ud af, at man ikke må bruge strømper som hjælp til at få de forb\*\*\*\*\* SBD knækogere på, hvilket gav en lidt længere kamp end normalt. Så under hele opvarmningen holdt vi skarpt øje med dommerne der gik rundt og tjekkede løfterne, for der var NO WAY IN HELL, at hun havde fået dem på selv igen, hvis hun var blevet bedt om at tage dem af og på selv...ikke før resten af opvarmningen ville være overstået i hvert fald. Så til næste stævne bliver XXS nok skiftet ud med XS ;-). Ellers gik opvarmningen rigtig fint og hun var god til at slappet af og stresset ned. Sidste løft i opvarmningen var på 105 kg og den blev skudt op fra gulvet som en raket, så vi var godt klar over at der var saft og kraft i bentøjet.

Første forsøg på 115 kg blev klaret let og dommeren kvitterede med 3 af de hvide (ikke hajer!). På andet løft havde vi meldt 122,5 (2,5 kg PR) og den blev også sikkert sendt til vejrs og godkendt. På tredje forsøg flottede vi os til 127,5 og godt nok blev den ikke helt så dyb som de foregående, men hvad gør det så længe dommerne godkender? For det gjorde de og vi havde således i squatten flæsket os en personlig rekord på 7,5 kg. Lækkert!

Under opvarmningen til bænkpresen blev der, som også da Nicki løftede, pænt travlt fordi grupperne var så små. Hele vægtklassen bestod af 15 løftere og denne havde man så delt op i to grupper af hhv 7 og 8 løftere. Det gjorde at pauserne både mellem disciplinerne og de enkelte forsøg i disciplinerne var noget til den korte side.





Heldigvis gik opvarmningen til bænken glat og før vi fik set os om, var det tid til at ramme plateauet igen. I første forsøg havde vi meldt 57,5 kg for en let og sikker åbner. Haps, 3 hvide. I andet forsøg havde vi meldt 62,5 kg, som ligeledes BURDE være let og sikker. Men "burde" gælder ikke, når man vælger at fælde sig selv på vejen ned med stangen og tabe alt opspænd – så den blev der arbejdet lidt mere end nødvendigt på. Jeg vidste dog at der var mere at give af og efter at vi havde sunget en lille sang om at holde kassen oppe under hele løftet, blev hun sendt ind på 70 kg i tredjeforsøget. Her valgte hun at fremvise noget af det flotteste bænkpres hun nogensinde har lavet og dette blev naturligvis belønnet med hvide lamper af dommerne. Og hermed 2,5 kg PR.

Nu begyndte ryggen at fortælle, at der var blevet squattet tungt kort tid forinden og vi drog mod opvarmningslokalet for at få rullet hende i tigerbalsam, så hun ikke skulle mærke så meget til det i dødløften. Heldigvis generede det ikke rigtig under hele opvarmningen, som gik helt som planlagt.

Vi åbnede herefter på 147,5 kg for at få en let åbner – og denne bliver godkendt. Herefter går vi på 160 kg, som også bliver godkendt, meeen...ikke så overbevisende at jeg vil sætte hende på 170 kg, som vi ellers havde drømt lidt om forinden. I stedet vurderer jeg at der er til 167,5 kg – men så skal der også trækkes til! Uheldigvis giver grebet op, da hun næsten rammer lockout. Jeg vil til dels skyde skylden på dén



magnesiumkalk der var stillet til rådighed hernede – den føles nærmest som en blanding mellem kalk og talkum – mildest talt mindre optimalt. Næste gang har vi selv kalk med, for det er ret råddent hvis en sådan faktor skal betyde at et forsøg glipper. Jeg hørte fra flere sider at der var problemer med at holde fast...

Samlet set blev det til en 11 plads (forbedring fra nomineringen med 1 placering) og en forbedring af den danske rekord på 2,5 kg. Fin debut af den unge løfter. Der er ingen tvivl om at hun har mulighed for masser af fremgang og de næste kg ligger lige om hjørnet.

Efter medaljeceremonien gik vi ned i byen og nakkede en burger og diverse og så blev de unge mennesker sendt i seng. Nu vil jeg også i kassen og takker af for denne gang. De næste par dage kommer vi til at træne lidt, bade i finske søer og gå i sauna, hygge samt se de store drenge jonglere med tunge kg.

Näkemiin

/Jane Aaberg, Coach