

Beretning fra EM Master 2015 i Pilsen, Tjekkiet

Dag1 Skrevet af Jørgen Michael Buxbom Rasmussen

Atter engang er det Pilsen der ligger rammer til EM master og atter engang er det undertegnede der har fornøjelsen af at berette hernede fra og forsøge at styre de utilregnelige ældre løftere. Førstedagen gik med et kort teknisk møde hvor et par enkelte løftere blev slettet fra listen og den sædvanlige sang med de manglede dommere til master stævner blev sunget. Heldigvis har vi vores ryg fri idet Bjarke Olsen sikre dansk deltagelse på dommerfronten.

Dag2

Åbnings ceremonien startede sædvanen tro efter de første løftere havde været i ilden. Her måtte Eva tage tønnen med det danske skilt idet resten af holdet havde opgaver i opvarmningen.



Så skulle der løftes og Danmark blev på fornemste vis repræsenteret af Svend "stenalder" Stensgaard og Steen Wissing der løftede i samme gruppe. Svend ligger

ud med et squat på 55kg som på hans egen skala let bliver løftet og dommerne godkender løftet 3-0. Vi øger til 60kg hvor der ikke var nogen hvide lamper til Svend idet han pludseligt har glemt hvor dybt man skal. Vi beholder de 60kg til sidste forsøget hvor det lykkedes at få overbevist 2 dommere om dybden. Svend glimrede desuden ved at gå forlæns ud af stativet, og rende forkerte veje rundt på plateauet flere gange.



Så skulle der bænkes og der åbnes på Svends skala let på 60kg. Vi øger derfor som aftalt til 65kg som bliver løftet og godkendt. Svend udbryder ”den var noget lettere end jeg troede”, jeg må tilstå at det lignede et absolut maksløft. Svend vil gerne prøve kræfter med 70kg men denne gang vandt de 70kg over Svend.

I dødløft åbnede Svend på 110kg som han overbevisende løftede og fik godkendt. Der blev derfor øget til de ønskede 125kg som efter en meget hård kamp selv på hans egen skala blev løftet og godkendt. Vi afstod derfor fra sidste forsøg for at passe på verdens ældste styrkeløfter. Der blev efter Svends tilbagevenden på den internationale styrkeløft scene taget adskillige billeder af stjernen af mange andre løftere der lige skulle have en selfie med Svend. Det blev til 4x sølv til verdens ældste

styrkeløfter der dog måtte bøje sig for den 23år yngre konkurrent i 83kg klassen for master 4 der imponerede med verdensrekord i både squat (213kg) dødløft (260kg) og total (605,5kg).



Så skulle Steen Wissing prøve kræfter med de tjekkiske vægte i 93kg klassen master 4. Der blev lagt hårdt fra land med 180kg i squat men desværre bliver løftet underkendt på manglende dybde. Således må der bruges et forsøg mere på samme vægt og denne gang lykkedes det at komme under vandret. Vi øger til 187,5kg og der bliver strammet lidt på knæbindene men det var nok dumt idet det kniber med dybden og løftet underkendes korrekt. Selv om Steen havde sat næsen op efter lidt mere vandt han overbevisende disciplin guld i squat med 20kg luft til nærmeste konkurrent.

I bækpres åbnede Steen på 115kg som let blev løftet og godkendt. Vi øgede til 120kg til andet forsøget, her blev vægten ligeledes løftet i godkendt om end lidt tungere.

Da hver et kg tæller i kampen om totalen bliver der bestilt 122,5kg til sidste forsøg, men her er der desværre udsolgt. Det bliver til en disciplin bronze i bænkpres.

Så skulle der dødløftes og da det ikke er Steens bedste disciplin må han se en solid føring i subtotalen smuldre og tage sig til takke med bronze i dødløft, med et godkendt løft på 195kg. Det bliver også til bronze til totalen med 495kg kun 10kg fra sølv.



De unge herrer fik vist at de er bedre til at løfte end at tage tøj på. Svend mente at en skjorte og et par lange bukser var fint nok til præmieoverrækkelsen men han blev meget bestemt afvist. Han fik dog skiftet til en stævne T-shirt og lånt Evas bukser og hun måtte derfor iføre sig Steen trikot. Steen var ikke meget bedre idet han tænkte at sandaler er gode til præmieoverrækkelse også han måtte klæde om og iføre sig et par squat sko.

Undertegnede er også blevet gammel og glemsom idet han har glemt ledningen til kameraet, så derfor bliver der ikke klippet billeder ind i beretningen denne gang

hvilket den trofaste læser nok allerede har savnet.



Dag3

Her på 3. dagen skulle Eva Buxbom forsøge at erobre den 6 EM titel på stribe. Hun havde i dagens anledning valgt at gå op i 63kg klassen i håb om at forbedre sine egne danske master 1 rekorder som hun satte til DM Classic 2014.

Det skulle dog vise sig ikke at gå helt så let endda, da der var flere overraskende situationer, som jeg som coach lige skulle forholde mig til. Om alt er, så er Eva til tider en spændende løfter at få gennem en konkurrence. Da vi gik efter titlen, tog vi ingen chancer, og alle startvægte var bevidst sat ned. Eva lagde ud med 157,5 i squat, men selv om den var let nok, så manglede dybden, og Eva fik retfærdigvis underkendt sit første squat. Ligeledes går det med andet squat, da Eva viser overskud nok til at vippe op og ned i bunden, og igen korrekt underkendelse af løftet

med tre røde lamper. Venligt beder jeg Eva om at huske noget af det, vi har trænet så meget og mirakuløs virker det. Eva kommer gennem squaten med sit sidste forsøg stadig på 157,5 kg.

Selv om noget af det store forspring til nærmeste konkurrent er skrumpet ind, starter vi på en lav og forhåbentlig sikker startvægt. I fin stil viser Eva tålmodighed og levere et let og flot løft på 85kg. Vi går på 90 kg til 2.forsøg, og igen er Eva sikkerheden selv, men i tredje løft på 95kg, der er en tangering af pr, bliver vægten en smule for tung.

Eva er 15 kg bagefter i subtotalen, da vi kommer til dødløften. Eva den stærkeste på papiret, så vi vælger igen at starte sikkert med 167,5kg. Igen vælger Eva at gøre det spændende ved ikke at få godkendt sit første løft. Jeg husker ikke, hvornår det sidst er sket. Eva får fat på det glatte af stangen (og vi taler ikke om den stang!!!) i den ene side, og hun kan derfor ikke holde den i toppen. I andet forsøg får hun samme vægt på men med en dommer, der vil gøre Jan Lyhne misundelig, hvad angår pauser inden rack signalet, er det med bange anelser. Andet dødløft er sikkert og flot, selv om hun får lov til at blomstre lidt længe i toppen. Da den franske konkurrent får sit sidste dødløft på 155 kg godkendt, er titlen i fare. Jeg satser på det sikre og sænker den valgte vægt med 5kg. Således må Eva ind på 170kg til sidste forsøg hvilket ville være nok til at vinde titlen på kropsvægt. Heldigvis leverer Eva et sikkert og flot løft, selv om hun får lov til at stå med 170kg i flere sekunder. Det var en til tider nervepirrende kamp, men den endte gudskelov med den første danske europamester ved dette EM master. Totalen på 417,5kg var nok til at slå den unge franske udfordrer på kropsvægt, samt tæve polakken, og nok til at blive stævnets 3.bedste løfter på wilks point. Det blev også til de forventede danske rekorder i både squat, bænkpres, dødløft samt total om end tallene nok ikke ydede styrken retfærdighed i dag.



Dag4

Dagen blev store skiftedag idet Svend, Steen og Fatma skulle hjem til Danmark og et nyt hold i skikkelse at Jan, Mikkel, Claus, Kim og Sune med hjælpere Mickel og Sarah ankom. Inden afrejse var der dog lige en foto seance med Svend der skulle afvikles. Han blev fotograferet på platformen i fuld medaljeudrustning, til lokalt reklame brug, sammen med nogle nydelige unge damer hvilket frembragte adskillige misundelige blikke blandt de andre løftere.

Der er nogle ting der går igen år efter år. Nytårsaften hvor den klassiske 90års fødselsdag ruller hen over skærmen på DR lidt i 12 inden champagnepropperne popper og Jan Galgrens årlige genindtræden på den internationale scene. Lidt nyt er der dog sket idet brandmanden har medbragt sin fitnessbold med dertilhørende træskillet til opvarmning i squat. Da Jan har god hjælp under konkurrencen af sine klubkammerater fra Tårnby kunne jeg indtage rollen som tilskuer og nyde slaget gang, her i 83kg klassen i master 2, fra balkonen.



Jan som i opvarmningen ikke var tæt på godkendt dybde, hverken med eller uden bold, kom dog lidt længere ned inde på plateauet men desværre ikke nok og han måtte derfor se sin åbner på 225kg bliver underkendt 3-0. Han forsøger sig på samme vægt i 2.forsøget med selv om han prøver at skubbe knæene lidt frem i bunden frembringes der ikke ekstra dybde og løftet bliver igen korrekt underkendt 3-0. Der bliver skiftet knæbind til 3.forsøget, hvor vægten bliver fastholdt, men desværre uden held idet det ikke lykkede Jan at komme op igen og derfor må han se sig selv bomme ud. Squaten blev vundet sikkert at tyske Rolf Hampel med et godkendt løft på 285kg.

Jeg skulle der bænkes, Jan havde på forhold meldt en startvægt på 175kg men den måtte justeres lidt ned idet sidste løft i opvarmningen på 170kg til lav klods ikke gik helt som han havde håbet. Jan åbner på 160kg der bliver godkendt med dommerstemmerne 2-1 grundet en løftet fod, løftet er dog ikke helt let. Vægten bliver øget til 165kg til 2.forsøget men vægten var desværre lige lidt for tung denne

gang. I håb om et mirakel og en bronzemedalje øges der til 170kg til sidste forsøg, desværre udeblev miraklet og Jan måtte tage sig til takke med en 6.plads i bænkpres. Thomas Ring fra Sverige snuppede guldet med et løft på 192,5kg alt imens bronzen sneg sig op på 177,5kg. Den slagene brandmand trak sig efterfølgende fra konkurrencen.



Næste levende billede i action her ved EM var ligeledes fra Tårnby i skikkelse af Claus Jørgensen der skulle forsøge i 105kg klassen for master 2 at skabe genrejsning til klubben. Claus havde også hele 3 klubkammerater som hjælpere så igen kunne jeg indtage bordet på balkonen og fortsætte med direkte beretning. Opvarmningen i squat så dog ganske fin ud så åbneren på 220kg blev fastholdt. Claus udfører et glimrende løft og modtager 3 hvide lamper for indsatsen. Vægten bliver øget til 230kg til 2.forsøget hvilket hvis succesfuldt udført ville være en dansk master 2 rekord. Det lykkedes til fulde, dog var det ikke verdens bedste løft men hvad betyder det. Der bliver bestil 235kg til sidste forsøg som burde var nok til metal i en eller anden karat. De lykkedes og de 235kg var max på dagen, det rakte til en disciplin

sølv i squat og ikke mindst en dansk rekord. Guldet gik til Per Haensicke fra Tyskland med et løft på 265kg.



Så skulle der bænkes og opvarmningen gik helt uden de store problemer, så startvægten på 185kg blev fastholdt. Det blev dog en meget tung åbner men heldigvis blev løftet godkendt med dommerstemmerne 2-1. Der blev bestilt 190kg til både 2. og 3. forsøget men de var desværre lidt for tunge i dag. Startvægten var dog nok til disciplin bronze. Mariusz Hadrysiak fra Polen vandt suverænt bænken med ny verdensrekord på 270kg. Idet de engelske deltager bommede ud var Claus således sikker på en bronze i totalen hvis han ikke dummede sig i dødløft.

Af taktiske årsager blev startvægten øget fra 220kg til 227,5kg for at gå benhårdt efter disciplin guldet idet polakken og tyskeren havde travlt med hvem der skulle vinde i totalen. Claus trækker let åbneren og føre nu i dødløft inden 2.forsøgene. Vægten bliver øget til 240kg for igen at ligge i spidsen, det lykkedes til fulde og dommerne kvitterede med tre af de hvide. Vægten blev efterfølgende øget til

252,5kg til sidste forsøg, for at lade de andre løfte færdig. De andre gjorde hvad de kunne men ingen af formåede at løfte deres 3.forsøg. Claus gav et godt skud på de 252,5kg men desværre stopper løftet lige ved knæende. Det gjorde dog intet idet guldet blev sikret med de 240kg. Totalen på de 660kg gav som tidligere nævnt bronzen i totalen. Guldet gik til polakken med 735kg i totalen mens tyskeren med en total på 732,5kg måtte nøjes med sølv.



Sune har skaffet en kortlæser så nu vil der dukke lidt billeder op i beretningen.



En stærk familie de der Jæger, både far og søn kan løfte 333kg. Sønnen i bænk og far i dødløft

Dag5

Så kom dagen, hvor de unge mænd skulle kæmpe mod både den tjekkiske varme og de tunge kilo, og med temperature over 32 grader, er det ok at svede lidt. Første løfter i action var, i skikkelse af Mikkel Madsen, fra Tårnby, der i 83kg klassen master 1 skulle have sin internationale debut. Der blev bestilt 230kg til 1.forsøget, som let blev løftet, men desværre var det ikke dybt nok, og derfor blev løftet underkendt 3-0. Mikkel kommer derfor på samme vægt igen til 2.forsøget, her bliver løftet igen underkendt på manglende dybde, denne gang med dommerstemmerne 2-1. Da der er fint overskud øges vægten til 235kg til 3. forsøget, og det skulle vise sig at være en rigtig god ide, idet løftet blev godkendt 3-0. Gullet i squat gik til Silvas Alessandro fra Italien med et løft på 282,5kg.



Så skulle der bænkes, og der var bestilt 125kg til åbningsløftet, det bliver en lidt dårlig nedtagning, men løftet bliver heldigvis godkendt med dommerstemmer 2-1. Der bliver øget til 130kg til 2.forsøget, desværre bliver løftet underkendt 3-0. Mikkel giver de 130kg et sidste forsøg, og her lykkedes det, og dommerne fandt 3 af de hvide lamper frem. Bænken blev vundet af Pavol Sliz fra Slovakiet med et løft på 172.5kg.

I dødløft åbner Mikkelt på 200kg, som uden problemer bliver flået fra gulvet og godkendt 3-0. Der øges til 215kg til 2.forsøget, som også meget let bliver løftet. Der bliver bestilt 222,5kg til sidste forsøg, hvilket vil være en personlig rekord. Det lykkedes, og det blev til en personlig rekord med 5kg. Totalen på 587,5kg var dog et stykke fra hans personlige bedste. Dødløften og totalen tog italienske Rudy Agus med henholdsvis 305kg og 745kg.

I 93kg klassen for master 1 skulle Kim Dahl forsøge at leve op til nomineringen, hvor han var seedet som 3'er. Kim åbnede sikkert på 277,5kg, som let blev løftet og godkendt 3-0. Vægten blev herefter øget til 292,5kg, som også bliver løftet, men desværre får Kim overbalance lige før racksignalet og misser derfor løftet. Der bliver øget til 295kg til 3.forsøget, og her er der ingen slinger i valsen, og Kim løfter vægten med oveskud. Det er samtidig en forbedring af hans egen danske rekord med 5kg, og løftet rækker til en 4.plads i squat, som blev vundet af Patrik Tureson fra Sverige med et løft på 330kg.

Så skulle der bænkes, og Kim åbner på 175kg, der noget tungt bliver trykket men heldigvis godkendt. Der øges til 180kg, men det lykkedes ikke i hverken 2. eller 3. forsøg at løfte vægten. Konrad Burghardt fra Tyskland vandt bænken med et løft på 240kg.

I dødløft var Kim dog noget mere med oppe i den sjove ende af feltet, og han åbner sikkert på 270kg, som bliver godkendt 3-0. Der øges til 285kg til 2.forsøget, som også sikkert bliver trukket hjem. Da der går lidt taktik i valg af 3.forsøget, ender det med, at Kim må ind på 287,5kg for at sikre sig en disciplin bronze i dødløft. Det lykkedes heldigvis. Dødløften blev vundet af Patrik med et løft på 300kg. Hvad vigtigere var, Kim trak sig ind på 3.pladsen i totalen og fik samlet 757,5kg. Patrik var dog i en klasse for sig med 870kg i totalen, selv om han ikke havde sit livs bedste stævne.



Parallelt med Kim løftede Sune Bak i 105kg klassen master 1, og han var seedet til at genvinde EM titlen fra 2014. Det startede også ganske godt i squat og, åbningsvægten på 300kg blev let løftet og godkendt 3-0. Vi øgede til 315kg for at sikre et godt forspring til en disciplin guld, og igen leverer Sune varen, og igen godkendes løftet 3-0. Da tjekken, som er 10 gram lettere, har bestilt samme vægt til hans 3.forsøg, melder vi 320kg. Den lykkedes også Sune at få løft mast op, selv om han kom lidt ud at hænge, dermed var guldet sikret.

Så skulle der bænkes, hvilket normalt er Sunes favorit disciplin. Dog drillede det lidt i dag, og det lykkedes ikke at få løftet startvægten i 1.forsøg. Vi skifter trøje, og det hjalp betydeligt, og hvad der ikke kom op i 1. gang blæste op i 2. forsøget. Da det var meget let, valgte vi at gå på danskrekord i sidste forsøg og bestilte derfor 255kg. Desværre bliver nedtagningen ikke helt så god, så løftet dør halvvejs oppe. Sune vinder dog klart disciplin guld.

Så var der kun dødløft tilbage, og kampen om at blive stævnets bedste løfter på point var gemt godt væk af vejen efter den nu noget tynde subtotal. Det betød, at der kunne løftes helt frit. Sune åbnede sikkert på 290kg, som let blev løftet. Vi øger til 305kg, men af uforklarlige årsager stjæler dommer løftet fra ham 2-1. Juryen er også faldet i søvn, og lader som om de ikke kan engelsk, da jeg helt berettiget klager over dommerafgørelsen. Sune prøver samme vægt igen, men desværre slipper grebet op. Det var dog mere end nok til disciplin guld, og hvad vigtigere er atter et Europamesterskab til samlingen. Totalen var Sune dog ikke helt tilfreds med, idet han kun fik samlet 852,5kg sammen.



Dag6 afrunding

På sidste dagen her ved EM master var der ingen danske i action. Det skulle dog ikke forhindre de tunge drenge i 120 og 120+ i at løfte store kg. Det var dog de tjekkiske værter der suverænt stak af med guldet. I 120kg klassen vandt Thomas Sarik med en total på 937,5kg hele 50 kg foran nærmeste konkurrent. Endnu mere imponerende var Jaroslav Soukal i 120+ der med en imponerende på 1012,5kg trynede sin egen landsmand med 122,5kg. Han endte da også med at blive stævnet bedste løftet på point med 553,94 point foran Patrik Turesson der fik samlet 553,49 point sammen. Danmark sluttede som 5.bedste nation i master 1 kategorien ud af de 16 deltagende nationer. Samlet set kan vi kun være tilfredse med hele 22stk EM medaljer og 2 Europamestre i skikkelse af Sune Bak og Eva Buxbom. Eva fik ved banketten overrakt en glaspokal som symbol på hendes placering som nummer 3 på wilkspoint og det blev selvfølgelig fejret med en lille en. Forude venter en god lang køretur hjem.



Det var alt her nede fra Pilsen, tak fordi i fulgte med i beretningen