

Beretning første dag VM JUNIOR

Så kom dagen hvor Mickel Dahl skulle løfte. For første gang som Junior til et VM. Mickel vejede ind på 82,77kg, så skulle der indtages lidt væske og mad. Mickel startede med gode takter i opvarmningen i Squat med et sidste opvarmningsløft på 245kg. Og derfor holdte vi os til planen som var 257.5kg, som blev løftet let men underkendt 2-1 på dybden. Vi gik derfor på samme vægt i igen denne gang godkendt 3-0. I tredje forsøg gik vi på 265kg som var et forsøg på ny PR, det blev desværre underkendt 2-1 på dybde. Så kom turen til bænken hvor den planlagte startvægt var 145kg, men efter et dårligt sidste løft i opvarmningen på 142,5kg lige over bryst valgte vi at gå ned på 142,5kg. Første forsøg blev for tung da den ikke ramte banen. Så blev det 142,5kg igen som denne gang blev løftet men noget tungt. Til tredje forsøg blev da lavet et trøje skift i håb om det kunne give en ny PR på 150kg, desværre blev det for tungt til PR denne gang. Vi meldte en noget lettere startvægt til Mickel end normalt da han har haft en skade siden EM i sit knæ som har hæmmet hans styrke og trænings forberedelser op til dette VM. Vi satte startvægt op fra 260kg til 270kg da opvarmningen gik okay. Første forsøg på 270kg trillede fra Mickel og blev lidt noget sjusk desværre nok til et mis. Derfor ind på samme vægt igen som denne gang blev løftet men noget tungt løft. Der blev satset i sidste forsøg på 285kg for at lave en dødløft medalje. Den blev for tung på dagen. Det blev samlet set til 670kg og en 7 plads.



I morgen er det Jonatan Gonges tur til at løfte som anden og sidste dansker kl 14 00

Beretning fra anden dag til VM JUNIOR. Så blev det tid til sidste dansker løfter nemlig Jonatan Gonge. Det startede fint for Gonge med en sikker indvejning på 91,96kg. Der blev startet med Squat som altid. Efter en god opvarmning var vi klar til start. Første forsøg på 305kg blev nemt løftet og godkendt 3-0. Der blev valgt 315kg til andet forsøget som er ny PR. og dansk rekord. De 315 kg. bliver løftet noget tungt men sikkert også denne gang godkendt 3-0.

Vi går på 320kg i sidste forsøg desværre blev den lidt for tung denne gang. Efter den fine Squat var det hurtigt i gang med bænken. Opvarmningen gik som den skulle og vi blev derfor på 215kg som ville være ny PR. og dansk rekord. Første forsøg bliver løftet let og godkendt 3-0. I andet forsøget løfter Gonge sig igen til PR. og dansk rekord efter et godkendt løft på 220kg. Vi går på 222.5kg som bliver lige i overkanten for Gonge. Så skulle der dødløftes. Vi startede ud med et sikkert og godkendt løft på 302.5kg. Efter første runde så det ud til der var gode chancer for Dødløft medalje. Vi går på 315kg som er PR og dansk rekord igen bliver løftet godkendt med overskud. Vi sætter 325kg på til sidste forsøg som bliver løftet igen ny PR. og dansk rekord som også var disciplin bronze. Rigtig fin dag for Gonge hvor der blev samlet sammen til en total på 860kg som var nok til en 4 plads i det stærke felt. Det var 40kg over hans gamle PR. og hele 35kg over den gamle danske rekord. Som om det ikke var nok så tog Gonge også Jacob Beermanns danske point rekord som nu lyder på 543 point.

STORT TILYKKE til Gonge for en fantastisk dag.

