

Mark Wolff Beretter fra VM Master 2015 Denver USA

Jeg ankom til hotellet ved 18 tiden lokal tid i går. Efter lidt indchecknings vanskeligheder, da der ikke var bestilt værelser til os, fik jeg heldigvis booket værelser til os. Efter de andre var ankommet gik vi nærmest direkte i seng efter maden. Vi er 8 timer bagud i forhold til dk og vi havde derfor brug for lidt søvn ovenpå en lang rejse.

Vi stod tidligt op da Marc og Sune lige ville nå Sunes sidste træning inden morgenmaden. Og jeg skulle være klar til udstyrskontrol kl 0700. Efter kontrol af udstyr kom der gang i damerne i M2 og M3 klasserne. Der var rigtig mange imponerende løft. Der blev løftet rigtig tungt. Der var ingen danskere i aktion i dag. Så de benyttede dagen til lidt sightseeing. I morgen starter jeg igen ud med udstyrcheck og TC i første runde.

Torsdag

I dag skulle Jan Salgren i aktion. Jan havde tabt sig ned i 74kg vægtklasse. Og vejede ind på 73,98 kg :)

Jan sluttede opvarmningen af med 180 kg og lagde ud med 190 kg i første squat forsøg. Og fik godkendt den 2-1. Jan gik i andet forsøg på 205 kg og fik denne underkendt 2-1, og underkendt sit tredje løft på 205 kg ligeledes 2-1. Af nogle lidt hårde dommere.

Derefter gik vi i gang med opvarmningen til bænkpres og sluttede denne af med 150 kg og valgte at sænke startvægten til 145 kg, som desværre var lidt for tungt på dagen. Han fik underkendt alle tre løft.

Opvarmningen til dødløft var hurtigt overstået og afsluttet med 140 kg. Første løft på 175 gik nemt for jan, derefter bad vi om 185, men valgte at springe andet løft over. For at bevare kræfter og i tredje forsøge at gå efter en disciplin medalje i dødløft. Tredje løft på 190 kg blev godkendt 3-0. Det var dog desværre ikke nok til en medalje i dødløft.

Jan gik dog ikke helt tomhændet hjem idet han fik en bronze disciplin medalje med hjem i squat.

Vi glæder os til at se Sune i aktion i morgen. Han virker oplagt og i rigtig god form.

Fredag



Sune startede opvarmningen med nogle solide squat løft og gik ind på 310 kg i første forsøg og fik denne godkendt. Andet forsøg lød på 322,5 kg og fik også denne godkendt uden slinger. Sidste løft på 330 kg kom også med. Hvilket var dansk Master rekord.

Bænkpressen startede Sune ud med 240 kg og fik den godkendt hvorefter han gik på 247,5 kg. Også her gik det uden problemer. Sidste forsøg lød på 252,5 kg som også blev

løftet uden problemer.

Dødløft opvarmningen sluttede på 275 kg og Sune gik ind på 292,5 kg og løftede meget overbevisende. Herefter gik han på 302,5 kg og fik den løftede til tre hvide lamper. Sidste løft blev på 307,5 kg og dermed fik Sune sat total dansk Master rekord med 890 kg og samtidig sikret sin sejr.

Sune fik alle 9 løft med i dag og var hele vejen igennem utrolig fokuseret og fik meget på meget overbevisende maner sat sine konkurrenter til vægs.



Lørdag

I dag var det Mortens tur til at komme i ilden. Squat opvarmningen sluttede på 335 lette kg og første forsøg lød på 352,5 kg gik var desværre ikke dybe nok, men denne fik han godkendt i andet forsøg. Derefter sprang han til 370 kg og fik også denne godkendt 2-1.



Opvarmningen til bænkpres gik ligeledes uden problemer og sluttede på 260 kg. Første forsøg lød på 265 kg og dem fik Morten desværre underkendt. Samme vægt i både andet og tredje forsøg blev desværre også underkendt.

Dødløft opvarmningen sluttede på 225 kg og første forsøg på 257,5 kg gik meget let. Andet forsøg lød på 270 kg som også gik nemt. Sidste forsøg på 277,5 kg gik også rigtig fint.

Morten fik en sølvmedalje i squat disciplinen. Og var forståeligt nok lidt skuffet over det samlede resultat, da han kunne have sikret sig sølv i samlet resultat, hvis bare han havde fået hans startvægt i bænkpres.