

Beretning fra VM i styrkeløft 8-14 November 2015 Hamm, Luxembourg

Turen mod årets VM startede for nogens vedkommende i Horsens hvor der var fælles afgang mod Luxembourg i det hvide lyn. Godt pakket med undertegnede og vores tre kvindelige deltagere i skikkelse af Trine Bagger, Eva Buxbom og Jane Aaberg og deres bagage forlod vi Danmark. Humøret var højt og snakken gik lystigt og alt mellem himmel og jord blev vendt og drejet. Efter små 600km kørsel var det tid til et pitstop, et stop der blev meget langt idet deres betalingskort automater var gået ned grundet en strømafbrydelse. Efter at have ventet tålmodigt i en halv time mistede jeg tålmodigheden og truslen om at forlade tanken, uden at betale gav pote, og pludselig kunne jeg efter at have udfyldt nogle papirere endeligt få hønsene videre mod Hamm.

Sikkert fremme på Ibis Hotel ved lufthavnen fik vi tjekket ind og skyndte os efterfølgende ind på restauranten for at indtage et velfortjent aftensmåltid. Jane fik en lille gave fordi hun havde haft fødselsdag tidligere på ugen. Hvad giver man den store hvide haj på sådan en dag? Naturligvis en lyserød haj med et lumsk smil. Vores formand Klaus Brostrøm og kasserer Peter Bøgh, der var ankommet med fly tidligere på dagen, stødte til og efter maden fik vi drøftet nogle vigtige emner i forhold til kongressen. Pigerne fordelte værelserne imellem sig og tømte bilen, men noget gik tilsyneladende galt for dem, idet det endte med at Trine og Jane delte en dobbeltseng med dobbeltduge alt imens Eva nød dobbeltværelset med de to enkeltsenge.

Søndag den 8.november



Der blev indtaget fælles morgenmad og byttet værelser hvorefter vi efterlod Trine alene hjemme, så hun kunne lade op til den store dag i morgen hvor hun skal i action. Undertegnede søløven og

hagen tog ned for at kikke på stævnefaciliteterne. Selve området et for manges vedkomme den velkendte idrætshal i Hamm der har lagt rammer til flere internationale mesterskaber. Opvarmningsområdet er helt perfekt og ikke til at sætte en finger på. Der er frem komplette ER stativer samt Eriks nyudviklede bindoprulnings platform med fire opruller. Stævne plateauet er desværre ikke på samme høje niveau idet man her må nøjes med Eleiko sættet. Plateauet er i halgulvs niveau til og der er ikke mange pladser til tilskuere. Efter inspektionen kørte vi til Tyskland for at handle ind til de kommende dage alt imens Klaus og Peter var til kongres. Således godt hjemme stod den på ren afslapning resten af dagen.



Mandag d.9 november

Så kom dagen hvor Hobitten bedre kendt som Trine Bagger i 52kg klassen skulle sætte VM i gang som første danske løfter. Vi drog dog tidligt over til stævnet idet den var en åbningsceremoni som undertegnede på demokratisk vis var blevet valgt til at skulle lægge krop til. Det gik ganske fint og efterfølgende var der et show med en lokal stærkmand der tryllebandt tilskuerne med at bøje tykke søm med hænderne samt folde en stegepande sammen så den lignede en pandekage. Han løftede som også IPF præsidenten op fra gulvet med tænderne. Han sluttede sin opvisning af med at ligge på ryggen på en sømmadras med en mand på godt 180kg der stod på brystet af ham alt imens han pustede en varmedunk op til den sprang.



Der var god support under Trines konkurrence idet både Jane og Eva gav en stor hånd med så Trine kun skulle tænke på at løfte. Trine havde vejet sikkert ind på 51.77kg og kunne derfor smykke sig med titlen som vægtklassens fedeste løfter. Opvarmningen i squat gik efter planen og sidste løft på 125kg blev kaldt ned til vandret. Trine åbner med et løft på 132,5kg, jeg går frem og sætter mig bag sidedommeren for at kalde hende ned i dybde som aftalt. Det passer tilsyneladende ikke den tekniske kontrollør der fysisk forsøger at trække mig væk fra plateauet. Det lykkedes dog lige akkurat at kalde hende ned i dybde inden. Jeg bliver lettere rasende, ja faktisk så gal at jeg beder fjolset læse og forstå de tekniske regler og kalder ham ting jeg ikke vil skrive her. Da han ikke fatter noget flyver jeg over i hovedet på juryen og beder dem forklare den tekniske kontrollør reglerne hvilket de straks gør. Vi bestiller 140kg til Trines 2.forsøg hvilket er en tangering af hendes personlige bedste. Jeg modtager en undskyldning fra den nu noget brødebetyngede dommer og må nu placere mig lige hvor jeg lyster. Trine eksekverer et godt løft og modtager 3 hvide lamper for indsatsen. Således skulle Trine med et forsøg på 145kg forsøge at sætte dansk rekord i squat, en rekord som fotografen havde fra hendes eventyr i 52kg klassen for år tilbage på 142,5kg. Dette lykkedes igen Trine at vinde over vægten og den danske rekord kom sikkert i hus, super godt gået af Trine der med 9 hvide lamper var godt klar til bænkpres.

Trine har flotte mærker på armene som hun har medbragt helt fra Danmark så hun med sikkerhed kan vise hvordan trøjen skal sidde. Den hvide og undertegnede giver os således i kast med opgaven.



Således efter lidt træk og skub kunde Trine så åbne bænkpres med et løft på 92,5 hvilket ikke voldte de store problemer. Vi øgede således efter planen til 97,5kg hvilket hvis det lykkede også ville være en ny dansk rekord. Det lykkedes selv om der måtte kæmpes for at holde gang i stangen og bagdelen i ro. De magiske 100kg er på menuen til sidste forsøget og trøjen får lidt ekstra tuning, desværre måske lidt for meget idet de sidste 2 cm af nedtagningen ikke bliver heldige. Løftet lider således den skæbne at blive til et indkast.



Således var der kun desserten tilbage, bestående af 3 dødløft, inden denne alt for lange dag var slut. Trine trækker let sidste opvarmning på 145kg. Hun åbner inde på plateauet med et løft på 155kg der let bliver trukket, hun har dermed med åbningsløftet tangeret hendes personlige rekord. Vi øger til 165kg hvilket er en dansk rekord og igen trækker Trine let vægten og har med dette løft forbedret den danske totalrekord med 10kg. Dagens sidste løft på 170kg kunne udover at øge begge de danske rekorder med 5kg yderligere også udløse en 6.plads i totalen. Igen levere Hobitten varen og i overbevisende stil trækker hun rekorderne i hus og bliver noteret for en total på 412,5kg.

Således klokken 22.30 kunne vi godt trætte og sultne forlade Hamm og sætte kursen hjem til Ibis Hotellet og nyde en usandsynlig lille frost pizza inden vi kunne finde værelserne hvor nogle gik i seng og andre kunne digte lidt på beretningen. I morgen tirsdag bliver den en endnu længere arbejdsdag idet både Eva og Jacob skal i action.



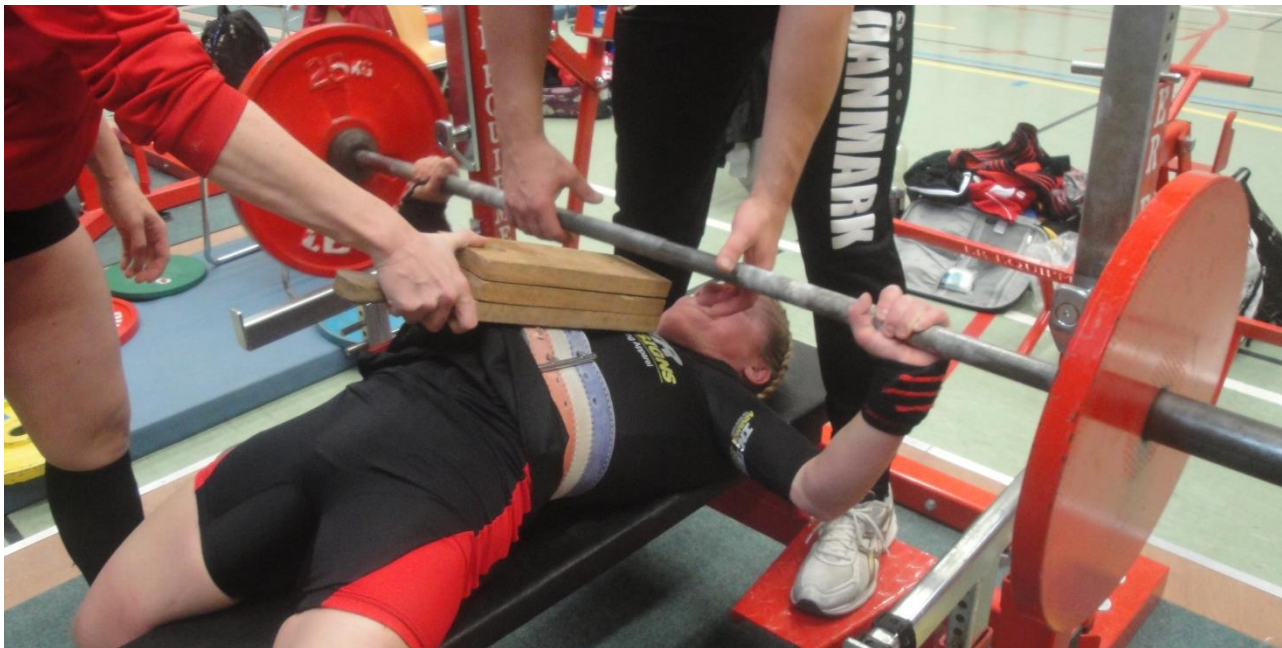
Tirsdag d.10. november

Så kom dagen hvor hele 2 danskere skulle i aktion nemlig Jacob Beermann i den sene eftermiddags gruppe og Eva Buxbom i den tidlige gruppe. Vi ankom tidligt til udstyrskontrol klokken 11.15 for at få de praktiske ting overstået. Alt blev klaret lynhurtig og selv indvejningen gik hurtigt, med lodtrækningsnummer 3, kunne Eva således efter at have fået noteret en vægt på 56,39kg, i 57kg klassen, velfortjent indtage hendes madpakke. Da der var 15 løftere i denne indvejning, skulle der løftes i to grupper. Eva kommer således til at løfte i gruppe B med 7 løftere, idet man vælger at dele grupperne efter startvægte og ikke efter nomineringerne. Det er utroligt, at det er så vanskeligt at forstå reglerne, men jeg vælger ikke at protestere over inddelingen i frygt over, at det vil gå ud over vores løftere i form af for hårde dommerkendelser. Men set i bakspejlet kunne jeg nok ligeså godt have indgivet protesten, da der bestemt ikke blev dømt til vores fordel. Jane fik den ide, at der skulle ske lidt med løfterens hår og valgte at flette franske Heidi fletninger, hvilket skulle modvirke fartvind og skræmme modstanderne. Således godt forberedt kunne vi begynde med opvarmningen.



Opvarmning gik godt og sidste løft på 145kg blev kaldt ned til vandret og løftet med godt overskud, vi fastholdt derfor startvægten på de 155kg. Eva løfter vægten i fin stil, men desværre underkendes løftet med dommerstemmerne 2-1 grundet manglende dybde. Da det er mig, der kalder hendes op, er det således også mit ansvar, at løftet underkendes, hvilket jeg kun kan beklage. Til mit forsvar vil jeg dog sige, at betingelserne ikke er helt optimale, idet man i dagens anledning har indskrænket det område jeg må være i. Jeg må således kikke dybde vinkelret fra siden, hvilket jo kunne være fint nok, hvis ikke det lige var for rack til skiver, spotterne og deres hænder, der i den grad vanskeliggøre udsynet. Vi øger til 157,5kg hvilket Eva så også løfter, og hun får så også løftet godkendt, hvilket kun er fair, idet hun er langt under, til min gru godkendes løftet kun med dommerstemmerne 2-1. Det er i den grad op af bakke med tolkningen af dybden, og derfor bliver øgningen til sidste forsøg også beskeden. Vi bestiller 162,5kg og Eva løfter alt hvad hun har lært men desværre underkendes løftet, på hvad ved jeg egentlig ikke da hun var under, men angiveligt må det i forhold til de tekniske regler være noget med knæene, idet det var blå markeringer to af dommerne valgte at underkende med. Således godt røvet skulle der bænkes, men Eva var meget skuffet over squatten og havde mest af alt lyst til at forlade stævnet. Hun besinder sig dog og påbegynder opvarmningen. Hun åbner på 87,5kg men nøjes desværre ikke kun med at løft vægten men også bagdelen og må således ind på vægten igen. Det går dog meget

bedre og løftet godkendes. Vi øges til 92,5kg, men desværre lykkedes det ikke at presse vægten denne gang da trøjen nok skulle være sat lidt barskere, idet vægten let kom til brystet.



Så var der kun tilbage at dødløfte, opvarmningen gik fint, og vi fastholdt åbningsvægten på de 170kg. Eva giver den fuld gas og tænk engang, det lykkedes at få godkendt startvægten i første forsøg. Således en total rigere skulle der forsøges på 177,5kg, det bliver en lang og sej kamp, hvor det bliver vægten, der trækker det længste strå. Det blev ikke et af de bedste stævner for Eva, der med kun 3 godkendte løft og en total på 415kg bestemt ikke var tilfreds, hvilket er helt forståeligt.



Så skulle Jacob Beermann i 74kg klassen i aktion. Igen bliver feltet delt op i to grupper og denne gang efter nomineringerne. Jacob ender således i A gruppen, og derfor kan vi vente lidt med opvarmningen. Vi går i gang, og det går som planlagt, dog mener Jacob, at det sidste opvarmningsløft er lidt tungere, end det burde være, så vi justerer vægten lidt ned. Jacob åbner på 290kg, hvilket ikke teknisk bliver en åbenbaring, men dybden er der ingen tvivl om, og løftet godkendes med alle dommerstemmerne. Vi øger til 297,5kg til 2.forsøget, men her sjudes med udgangen, og Jacob bliver nødsaget til at resette vægten og med nu kun 10 sekunder tilbage er han noget presset. Det lykkedes ham lige akkurat at få startsignal, han gennemfører løftet, men desværre underkendes løftet med dommerstemmerne 2-1 grundet manglende dybde. Samme vægt i sidste forsøget kommer af uvisse årsager simpelthen ikke op, og Jacob må således lade sig nøjes med startvægten.



Så skulle der bænkes, og opvarmningen gik uden de store problemer. Vi fastholdt således startvægten på de 162,5kg, og løftet godkendes af alle dommerne. Vi øger til 167,5kg, hvilket er en tangering af pr, og igen lykkedes det Jacob at overbevise alle tre dommere. Således kunne Jacob forsøge sig på en personlig rekord i bænkpres med 2,5kg. Vi justerer lidt på trøjen og til alt held passer tingene sammen, og de 170kg bliver kæmpet op og godkendt af alle dommerne. Nu skulle der således et rigtig godt dødløft til, hvis der skulle skrubes sammen til en pr i totalen. Det starter også rigtig godt ud med et godkendt 1.forsøg på 277,5kg, der meget let bliver løftet. Vi øger planlagt til 287,5kg, men noget går galt i afslutningen, og løftet mislykkes for Jacob. Da det ikke er styrkerelateret og placeringen som nummer 10 ikke er truet bagfra, samt der ikke er en kinamands chance for avangement øges vægten til 295kg, hvilket vil være nok til en ny dansk totalrekord. Desværre skulle det ikke lykkedes denne gang, og Jacob må således lade sig nøjes med en total på 737,5kg.



Efterfølgende kunne vi samles til det obligatoriske holdbillede, denne gang taget af den polske træner, hvor vi står knivskarpt i vores nye landsholdsdragter.





Efter en lang dags hårdt arbejde kunne vi nyde et solidt måltid mad, i godt selskab med Erik Rasmussen, på det lokale pizzeria i Hamm, hvor han har været så dygtig at finde et værelse at bo på. Her blev der slynget mange sjove bemærkninger ud, og især den store hvide var kommet lidt til kort i forhold til Erik med hensyn til at se lumsket ud. Hun jo plejer at være den bedste til det. Det havde også sat sig på hørelsen, idet det lurvede blik blev hørt som luderblik til manges store forbløffelse. Således er der danskerpause her ved VM ind til fredag, hvor Jane skal i aktion, som sidste danske deltager inden turen igen går mod Danmark.

Fredag d.13. november



Så skulle den sidste danske løfter i aktion i form af Jane Aaberg - også kendt under navnet "sharm el shark" - der i en lettere udgave skulle vise om "fliden" i træningslokalet kunne veksles med kg på stangen. De sidste 8-9 måneder har givet undertegnede en betydelig større mængde grå hår end jeg havde i forvejen, idet dyret har været både stresset, skadet og dertil noget opgivende – og det har derfor været noget svært at vurdere hvor vi lige lå henne rent styrkemæssigt. Det gjorde det heller ikke lettere, at hun har tabt 10 kg siden sidste år, så vi undervejs har måttet til at afprøve nyt udstyr, hvilket ikke har været en udpræget succes (endnu).

Nå, tilbage til stævnet. Indvejningen blev klaret let (83.47) - dog var hun alligevel klassens 3. fedeste. Hun fik undervejs en del kommentarer grundet den nye flotte frisur der stod brandskarp (stivnet på husblas – hvis hun kommer skaldet hjem betyder det, at hun ikke har været i stand til at få det ud igen). Hun var dog ikke den eneste der gjorde sig bemærket, idet den engelske løfter inden indvejningen skulle udfylde en "lifters profile" og til stor morskab fik udtrykt sig lidt forkert og fik noteret "at hun var en glimrende fluffer", hvilket bragte de helt store smil frem hos især amerikanerne og undertegnede - dog tror vi hun mente noget andet. Janes lifters profile indeholdt dog også en del underholdning som blev brugt flittigt af speakeren Gino under stævnet. Især dén med hendes ynglings beskæftigelse: "at gøre livet surt for min kæreste".

Vi gik i gang med opvarmningen til squat og som sædvanlig, når det er Jane der er i gang, må man lige skynde lidt på, da ting jo tager tid. Det lykkedes dog at få hældt dyret i udstyret og få aktivt den hvide. Opvarmningen går glimrende og sidste løft på 170kg bliver løftet let og til vandret. Vi fastholder derfor åbneren på de 180kg. Det bliver et flot løft med masser af overskud og god dybde og dommerne kvittere med 3 af de hvide. Vi bestiller derfor 190kg til 2. forsøg som planlagt. Igen fyrer den hvide en godt løft af - dog bliver løftet lidt kortere og derfor godkendes løftet kun med dommerstemmer 2-1. De 190kg var en personlig rekord (i den nye vægtklasse) med 2,5kg. Vi bestiller 195kg til sidste forsøg og igen fyrer hajen et super godt løft af, oven i købet dybere end 2.forsøget men dommerne valgte at underkende løftet...døm selv herunder:



Efter dette brag af et squat skulle der bænkes, hvor hajen forsøgte at flygte ud og væk hen i det lille bassin. Det gik nu alligevel ok og opvarmningen gik, øvelsen taget i betragtning, udmærket - og vi fastholdt derfor åbneren. Det 110kg blev da også løftet og godkendt, vi øgede derfor "ekstremt" til 112,5kg hvilket fik skræmt livet af den hvide som undlod at få vægten godkendt i begge sidste 2 forsøg.

Som en amerikaner udtrykte det forleden "stævnet starter ikke før stangen rammer gulvet" og set med danske højøjne kan det jo have sig rigtighed. Tiden var igen en mangelvare idet, som det er fast kutyme med den hvide, at det trækker lidt uuuuuud med at få udstyret pååååå. Denne gang skyldes det så overdreven, (ak ,ak ak, suk, suk, suk), flydende magnesium i rigelige mængder der vanskeliggjorde monteringen af the "deadlift swimsuit". Det lykkedes dog, og vi havde hele 4 opvarmnings løft (!). Godt varm kunne den hvide lufte finnen og der blev serveret 205kg som åbningsvægt. Den blev let løftet og dermed lå Jane på en øjeblikkelig 4.plads efter 1.forsøgene. Vi øger markant til 217,5kg idet jeg vurderer, at det er vægten der under alle omstændigheder vil

udløse metal - men vigtigst af alt også en vægt, jeg er sikker på hun kan løfte. Som sagt så gjort og vægten bliver løftet i fin stil og godkendt af alle tre dommere. Det bringer Jane på en øjeblikkelig 2.plads inden sidste forsøg, idet ukraineren med lettere kropsvægt også hiver 217,5kg hjem. Vi bestiller 225kg til sidste forsøg og det samme gør løfteren fra Ukraine, dog har hun lavere lodtræknings nummer hvilket giver os en taktisk fordel. Amerikaneren har dog også meldt sig ind i kampen om disciplin medaljen og melder 217,5kg til hendes sidste forsøg hvilket, hvis forsøget lykkedes, ville skubbe Jane ned på en 3.plads grundet kropsvægt. Jeg har gjort Jane klar til dødløft og efterlader hende med Eva for at gå over til dommerbordet klar til at melde vægten ned hvis Amerikanerens løft godkendes. Amerikaneren misser hendes forsøg og Ukraineren sænker hendes vægt til 220kg for at løfte sig til en bronze i totalen. Igen bliver jeg ved dommerbordet for hvis nu hun misser kan jeg sænke vægten til 220kg. Hun trækker dog løftet og derfor må jeg nøjes med at sænke til 222,5kg. Nu er det op til Jane om hun vil blive verdensmester i dødløft eller "nøjes med sølv" ; hun vælger heldigvis at ville det første. Der bliver trukket til og Jane giver alt hvad hun har på dagen (hvilket er absolut maks) og løftet bliver godkendt med dommerstemmerne 2-1. Ud over den flotte guldmedalje er der også en massiv forbedring af den danske rekord med hele 10kg. Det bliver til en samlet 8.plads i det skrappe felt med en ny forbedring af den danske totalrekord med 12,5kg.



Godt hjemme på hotellet holdt vi vores egen lille banket, idet vi suser hjemover i morgen lørdag efter morgenmaden, men før den officielle banket. Verdensmesteren blev fejret med masser af champagne i godt selskab med Søløven, Pocahåndtag, deen Booo dér, og undertegnede. Tilbage er der kun tilbage at sige tak til løfterne for en fantastisk tur, der bestemt var værd at skrive hjem om.

Tak fordi I fulgte med i beretningen; vi ses derude til stævnerne, ja allerede næste uge.

Mange sportslige hilser

Jørgen