

## NM, Sverige – Dag 1

### Jane Aaberg:

Torsdag aften ankom vi til det kolde nord efter en lille køretur på 7 timer. Turen herop gik smertefrit for de flestes vedkommende – dog led Nickolaj noget i københavnerbilen, hvor Kim, Mickel og Daniel var skrappe på replikkerne. Men i løbet af ret kort tid efter ankomsten kunne han ånde lettet op, da Simon var hurtig til at servere sig selv på et sølvfad som det nye offerlam for de københavnske hyæner.

I dag var det Philip, som var debutant internationalt set, da han skulle en tur på plateauet. Philip har været fint kørende til træningen og er tilsyneladende ikke specielt nervøs.

Philip vejer let ind på 102.4 kg, opvarmningen kører som planlagt og med et sidste meget let løft på 180 kg. så er vi klar! Vi har meldt 200 kg som startvægt i squatten, så den skulle gerne være sikker. Desværre sker der det at Philip får replace-signal 2 gange på åbneren fordi, at han ikke er ordentligt udstrakt og han kan dermed ikke nå at sætte løftet i gang før tiden er udløbet. Træls start, men vi aftaler at stangen skal placeres lidt højere på nakken på 2. forsøget, så han her kan starte fra strakt position. Og det gør han rigtig fint, både Kim og jeg er enige om at løftet er godkendt, men dommerne underkender løftet med begrundelsen, at det ikke er dybt nok. Jeg vil kalde det tyveri ved højlys dag, men tjek videoen (når den kommer) og vurder selv. Vi fastholder startvægten på de 200 kg og Philip får besked på at gå HELT i kælderens på sidste løft. Så det gør han og endelig kvitterer dommerne med tre hvide lamper.

Philip er naturligvis skuffet over squatten, men er dog alligevel ved godt mod og klar på at give bænken en skalle. Igen kører opvarmningen rigtig fint og det sidste løft på 120 kg bliver skudt op som skidt ud af en spædekalk. Åbneren er sat til 127,5 kg og klares i flot stil og godkendes naturligvis. Ligeledes er der ingen slinger i valsen på andet forsøg, hvor vi har meldt 135 kg, hvilket er en tangering af personlig rekord. Godkendt 3-0. På tredje forsøg har vi meldt 140 kg, men teknikken glipper og løftet bliver dermed desværre for tungt og bliver underkendt.

I dødløften har vi igen en rigtig fin opvarmning og afslutter med 180 kg, som er lette. Vi har sat åbneren til 205 kg og den klarer Philip naturligvis let. 2. forsøg bliver valgt til 217,5 kg og bliver igen løftet uden de store problemer. Vi øger derefter til 225 kg, men denne bliver desværre for tung.

Således kommer Philip helskindet igennem sin internationale debut og kan som afslutning modtage en medalje for sin tredjeplads. Stort tillykke 😊



### **Klaus Brostrøm:**

Peter Bøgh Larsen og undertegnede ankom til Katrineholm torsdag eftermiddag. Vi tog straks hen til stævnehallen og kunne konstatere, at det var en god opstilling.

Derpå tog vi hen til det hotel, hvor Danny Bill Møller skulle til teoretisk prøve til kat. II international dommer via det nye computersystem. Han var netop blevet færdig og bestod prøven uden problemer. Dejligt.

Så var repræsentanterne for Nordic Powerlifting Federation til møde om aftenen. Der havde været lidt tvivl fra svensk side, om de havde formandsskabet, eller om det var Danmark. Man slog fast, at det var Danmark, hvorfor jeg stod for ledelsen af mødet. På en række væsentlige punkter angående rekorder, stævnekategorier og indførelse af enkeltdisciplinen bænkpres ved NM subjunior/junior vedtog man, at Danmark indkalder til et møde ved EM i maj i Plzen, da NPF's repræsentanter alle vil være til stede ved denne lejlighed.

Fredag begyndte konkurrencerne, efter at jeg havde holdt åbningstalen, og Danny skulle til praktisk dommerprøve. Han gjorde det igen godt og bestod problemfrit prøven. Tillykke med det. Peter B. L. var technical controller og dommer ved rekordsætning. Jeg var overdommer i anden indvejning og skal sidde i jury hele lørdagen. Både Danny og Peter skal være dommere om lørdagen.

## **NM, Sverige – Dag 2**

### **Jane Aaberg:**

Anden dag oprandt. I dag med 4 løftere, hvoraf tre var i samme gruppe. Så der var nok at se til.

Fordi Sofie skulle løfte i første gruppe, tager hun og Kim tidligt afsted til indvejning. Vi andre kan sove lidt længe og hygge over morgenmaden. Kim har flottet sig med franskbrød, ost og hindbærmamelade – 'jeg tror vi når at spise et helt kilo melade på de to dage...

Og så er det også rart at få et langt bad. I forbindelse med dette, finder vi ud af, at Mickel tror, at beskeden "vi kører om 10 min" betyder "du skal først begynde at tage bad om 10 minutter". Det kan være at vi skulle have fået Daniel til at lave et af sine fugle- eller fiskekald, måske havde det hjulpet på forståelsen.

### **Sofie:**

Først i vælten er Sofie, der også har international debut. Hun vejer let ind på 82,25 kg og kommer nemt igennem opvarmningen i squatten. Det er første gang Sofie stillede op til konkurrence med dragt på i både squatten og dødløften, så det er naturligvis spændende hvor meget ekstra det kommer til at betyde for totalen. Åbningsløftet i squatten på 140 kg, er en tangering af stævne-PR og den er både let og flot. Vi øger til 147,5 kg, hvilket også bliver klaret. På sidste løft melder vi 152,5 kg og her flyver vægten til vejrs endnu lettere end på de første to løft.

Så kommer turen til bænken. I opvarmningen kommer vi ved en fejl op og rammer åbningsvægten på 92,5 kg, men den løftes nemt og vi er således meget fortrøstningsfulde for selve konkurrenceløftene. Denne fornemmelse holder desværre ikke stik, idet Sofie nok bliver ramt lidt af nerver og teknikken sidder derfor ikke helt i skabet på nogen af de tre forsøg. Således ingen af de tre forsøg på 92,5 kg løftet, til trods for at hun kæmper alt hvad hun kan.

Nu er det med at komme op på hesten igen. Humøret er naturligvis ikke det bedste, men Sofie formår alligevel at få samlet sig selv op og kommer i gang med dødløften. Opvarmningen er, som i de andre discipliner fint overkommelig og vi er klar til at komme i gang. Mystisk nok er Sofies navn nu ikke længere at finde på tavlen og ved dommerbordet bliver det sagt, at fordi hun ikke har gennemført bænkpresen så får hun ikke lov til at fortsætte i konkurrencen. Kim taler dog med store bogstaver en stund og vupti, så er hun igen at finde på listen. Sofie åbner dødløften på 132,5 kg – igen et let løft. Det samme gør sig gældende på andet forsøg på 137,5 kg og hun afslutter serien med et løft på 142,5 kg, hvilket er en personlig rekord med 2,5 kg.

Nu kom så turen til de tre unge gutter; Simon i 105 kg's klassen og Daniel og Nickolaj i 83 kg's klassen. For både Simon og Daniel er dette stævne deres internationale debutstævne.

Alle tre klarer let indvejningen – dog er Simon ved at få sved på panden forinden, da han tror at det er meningen at man først skal stå og vente nøgen ude på gangen indtil man bliver kaldt ind til indvejningen. Han havde dog bare hørt forkert, dengang en af dommerne kom ud og sagde, at deltagerne i indvejningsrummet skulle være hurtige til at tage tøjet af.

Simon vejer ind på 95,85, Daniel på 82,10 og Nickolaj på 80,1 og opvarmningen går for alles vedkommende i alle tre discipliner som forventet.

Simon:



Første forsøg i squatten er på 240 kg. Løftet er dog ikke dybt nok og underkendes. Vægten fastholdes derfor til andet forsøg og dette løft godkendes. I sidste løft øger vi til 250 kg, men denne bliver desværre for tung og underkendes.

I bænkpresen starter Simon ud på 165 kg i første forsøg – nemt og godkendt med alle tre dommerstemmer. Vi øger til 172,5 og sætter trøjen en smule strammere. Stangen bliver dog for svær at få til brystet, han rammer ikke banen ordentligt på vejen op og løftet kan ikke gennemføres. På tredje forsøg bliver vi på 172,5 kg, men kræfterne er sluppet op, stangen kommer ikke fra brystet og løftet underkendes derfor.

I dødløften tager Simon let sin åbner på 215kg. Lidt anderledes ser det ud, da han går ind for at tangere sin personlige rekord på 230 kg – den er ret tung (men dog godkendt). På sidste løft har vi meldt 235 kg, men

denne er for tung og løftet underkendes. Simon får ikke personlige rekorder med denne gang, man kan dog alligevel kalde sig nordisk mester for subjuniorer i 93 kg's klassen. Tillykke med det.

Daniel:

Daniels første forsøg på squatten er på 255 kg, men her er dommerne lidt hårde og løftet underkendes pga. manglende dybde. Vægten fastholdes i andet forsøg og her klares den i fin stil. Vi melder 267 på sidste løft, men bæltet kommer i vejen og korrekt dybde kan ikke opnås, så løftet underkendes.

Daniel får i bænkpres sit første forsøg på 172,5 kg godkendt. Vi øger til 180 kg, hvilket vil være ny personlig rekord, men da han desværre kommer til at løfte bagdelen fra bænken bliver løftet underkendt. Tredje forsøg (stadig 180 kg) starter med en rigtig fin nedtagning, men på vejen opad rammer han desværre ikke helt banen og stangen bliver umulig at løfte – løftet underkendes derfor.

I dødløften skulle Daniel forsøge at blive venner med en Velocity dragt, eftersom favoritten fra Metal ikke længere må anvendes. Han starter ud med et første forsøg på 215 kg der bliver grindet op fordi dragten er gledet op i benene under startpositionen og hermed ikke yder optimalt spænd fra bundpositionen.

På andet løft meldes der 225 kg, som også lykkes ham at få godkendt. På tredje forsøg går han på 227,5 kg og taktikken ændres, så han nu laver et hurtigt dyk ned efter stangen, så dragten ikke når at glide.

Missionen lykkes og løftet bliver godkendt. Der bliver ikke til personlige rekorder denne gang, men i stedet en masse erfaringer. Han slutter på en samlet 5. plads i klassen.

Nickolaj (også kendt som "bænkpesspecialisten") starter sin squat-serie på 255 kg uden problemer og får let løftet godkendt, hvilket er en personlig rekord på 5 kg. I andet forsøg på 265 kg får han uheldigvis replace-signal pga. manglende udretning inden start og har derefter kun 10 sekunder til at sætte løftet i gang. Desværre kommer han skævt ned og løftet bliver for tungt på vejen op. Vi fastholder de 265 kg til tredje forsøg, men saft og kraft i benene var der ikke mere af og stangen kommer ikke op.

I bænkpresen starter han ud med et sikkert løft på 130 kg. Dette godkendes uden problemer og vi øger til 137,5 kg – en tangering af hans personlige rekord. Denne klares ligeledes og der meldes 140 kg til tredje forsøg. Også dette løft klares og dermed endnu en personlig rekord.

I dødløften viser det sig, at det vil blive muligt for Nickolaj at gå ind i medaljekampen og dermed må der tænkes taktisk mht. vægten på sidste løft. Først melder vi 257,5 kg og herefter regner Kim sig hurtigt frem til at 265 kg er nok til medaljen, hvilket også er realistisk, at Nikolaj kan løfte. Nickolaj tror stadig, at der er 257.5 kg på stangen, så han løfter bare og gennemfører. Løftet giver således en personlig rekord på 5 kg i dødløften samt en personlig rekord i totalen på 12,5 kg. Dermed er bronzemedaljen i hus og han overhalede Daniel på resultatlisten. Dagen forinden havde Daniel forsøgt at sabotere Nickolajs dødløft ved at klemme hans finger godt og grundigt i bildøren – så dette kan man vel kalde en passende hævn ;-)



Om aftenen er der afgang til banket, så vi kan få depoterne fyldt godt op igen.

Til denne banket lærer Simon, at man ikke skal sige ja til noget uden at vide hvad man siger ja til – han kom nemlig til at tilmelde sig en løgspisningskonkurrence (rå løg).

Og Nickolaj lærer, at han godt kan lide norske piger med store ben...

Og nåh ja, da vi sidder i bilerne og er klar til at tage afsted til banketten om aftenen bliver vi bekræftet i, at Mickel virkelig tror, at beskeden "vi kører om 10 min" betyder "du skal først begynde at tage bad om 10 minutter".



Tak for denne gang!