

Beretning fra EM i klassisk styrkeløft, Taatu, Estland

Søndag d. 6/3-2016

Med undtagelse af en DSB forsinkelse, forløb turen herved helt uden problemer. Vi var endda så heldige, at blive hentet i lufthavnen lige med det samme, så alle spekulationerne om Matti nu kunne nå at komme i sauna for at svede resten af julesulet af, viste sig at være helt unødvendige. Det tog lige den værste stress og



i stedet kunne vi slappe af og nyde den lidt over 2 timer lange køretur fra Tallinn til Tartu.

Drengene var sultne og det gjorde det ikke bedre, at vi under næsten hele turen hjemme fra Danmark konstant blev forfulgt af burgerskilte. Det blev hurtigt besluttet at når der var løftet, så skulle der spises både pizza og burgere.

Vi ankom til hotellet og fik anvist værelser – og jeg er positivt overrasket, forholdene kan vi ikke klage over. Herefter gik vi over til stævnestedet og fik lavet adgangspas og så os omkring. Stævnet bliver afholdt på 4. sal i et butikscenter lige

ovre på den anden side af vejen. Til vores store glæde fandt vi ud af, at racket på plateauet er et ER rack og det samme er racks'ene i opvarmningen, på nær ét. Det er WIN!

Efter en tur i supermarkedet, hvor vi fik fyldt en hel indkøbsvogn, tog drengene tog over i vandlandet, hvor de kunne komme i sauna. Matti plejer aldrig at være i vægt dagen før, men nu er også Jesper, der ellers altid har været for let, endelig begyndt at kunne veje sin klasse ud – og lidt til ;-)

Mandag d. 7/3-2016

Hotelvægten var ikke til at regne med (vejede 700 g over) og det var Mattis vægt heller ikke (vejede 400 g over), så han måtte lige en tur over i stævelokalerne for at finde ud af hvordan landet lå mht at komme i vægt. Heldigvis var han ved 8 tiden kun 100 g over og indvejningen startede kl. 9, så det var fint.

Prøvevejningen havde for Jespers vedkommende vist 200 g under, så han og undertegnede angreb herefter hotellets morgenmadsbuffet. Eller...Jesper fik vist kun hvad der kan betegnes som smagsprøver, hehe.

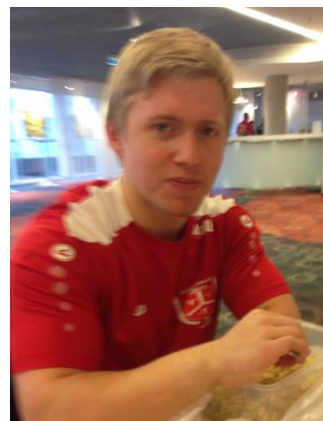
Morgenmadsbuffet'en er en af de bedste jeg har oplevet. Der er fx pandekager, scrambled egg, bacon, kogte æg, kødboller, pølser, mange forskellige slags brød, kager, yoghurt og frugt. Lur mig om det ikke er muligt at stige en vægtklasse på en uge...

I morgenmadslokalerne stødte vi desuden på Jespers forældre, som vi ikke engang vidste boede på samme hotel som os, og fik en hyggelig sludder før det blev tid til at komme over og få Matti i gang.

Det viste sig, at Matti var næst sidst i indvejningen og det var tydeligt, at han godt snart kunne tænke sig at få hældt noget brændstof og væske i kroppen. Mens vi ventede kom det frem, at drengene i går havde købt 9 liter vand, men fundet ud af, da de var kommet hjem til hotellet, at det var med brus, hvilket ingen af dem bryder sig om. Herefter var de gået ned for at købe 9 liter uden brus – men da de kommer hjem, finder de gud hjælpe mig ud af, at dem de lige har købt er nøjagtigt samme slags, altså MED brus. Smukt :-D

Nå, men Matti vejer rutineret ind på 65,95, hele 50 g op til grænsen og freden sænker sig mens der bliver hældt foder indenbords. Jesper, der ellers plejer at døje ret meget med nervøsitet op til stævnerne, er også forbavsende rolig. Vi får aftalt slagplan for hvad der skal løftes og en strategi for at forsøge at psyke svenskeren og få ham til at gå på tungere kg end han kan løfte.

Efter maden er på plads hvor den hører hjemme, går vi i gang med opvarmningen. Matti kører let gennem opvarmningen og vi fastholder derfor startvægten i squatten på 200 kg. Løftet gennemføres let og godkendes med alle tre dommerstemmer. Vi øger til 207,5, hvilket vil være personlig rekord på



2,5 kg. Her rammer Matti desværre banen skævt og kommer for meget forover, hvilket betyder at han ikke kan trykke på den. Vi er dog fortrøstningsfulde idet hans værste konkurrent, den svenske verdensmester, laver et MEGET tungt andetforsøg – som han tilmed ikke får godkendt. Vi fastholder de 207,5 kg og Matti fokuserer hårdt på at få teknikken i tredje forsøg til at sidde lige i skabet. Det lykkes desværre ikke helt og stangen kommer for meget bagud – også et sted hvor stangen ikke kan trykkes op, selv om han gør et godt forsøg. En franskmænd har desuden listet sig op i kg og da han løfter de 207,5 i tredje forsøg og svenskeren gør det samme. Da ingen af de andre konkurrenter kan blande sig på disse vægte, ender Matti med at få en flot tredjeplads i squatten.



Så kommer turen til bænkpresen. Denne disciplin plejer, for Mattis vedkommende, altid at lide mest under vægttabet op mod konkurrencen, så vi var lidt forsigtige med at sætte forhåbningerne for højt. Dog blæser vægtene op i opvarmningen, så startvægten på 165 kg fastholdes og Matti løfter den nemt, til trods for at han skal vente ret længe på at dommeren giver ham startsignal. Til andet forsøg sætter vi 170 kg på, hvilket er en personlig rekord på 5 kg. Matti får på denne vægt en noget lang pause på brystet, men da han endelig får signal, presser han den alligevel let op. Og så er der jo ikke så meget andet at gøre, end at øge vægten igen, denne gang til 172,5 kg. Også på dette løft er der lang ventetid på startsignalet – men hvad gør det, når vægten løftes nemt? Ny PR i bænken med 7,5 kg, hvilket rækker til en sølvmedalje.



Så er det nu, at ballet skal lukkes og slukkes. Vi er fremme ved dødløften og her er det som sædvanlig spændende hvor meget grebet gider at samarbejde. Opvarmningen går dog forholdsvis smertefrit, dette vil sige at vægtene løftes let, men at Matti dør lidt med krampe i den ene læg. Grebet fungerer fint, men det er også blevet trænet ekstra under forberedelserne op mod stævnet. Vi beslutter os at fastholde åbningsforsøget på 207,5 kg og Matti og undertegnede indgår følgende aftale: Hvis Matti ikke får løftet godkendt, så skal han spise spinat til aftensmad i stedet for pizza og burger. Så er motivationen vist sikret ☺ Som forventet overvinder han let vægten og grebet holder også til trods for en noget lang pause inden downsignal. Til andet forsøg vælger vi at gå på 212,5 kg, for at spille sikkert. Vi kan alligevel ikke nå svenskeren, men 2. pladsen i totalen ser ret sikker ud. Matti præsterer i dette løft både at få krampe i læggen og den ene triceps, men rutineret som han er, lader han naturligvis ikke dette gå ud over løftet, der hermed kan godkendes. Vi skal nu bare samle sammen til totalen, da det er usandsynligt, at franskmænden eller ukraineren under os kan komme op og true. Da det vil være dejligt med en lille personlig rekord i dødløften og da det samtidig er realistisk, øger vi vægten til 217,5 kg. Og til dette er der ikke meget at sige. Matti løfter vægten og sikrer sig hermed en personlig rekord i dødløften på 2,5 kg.

Samlet set rækker Matti's præstation til en 2. plads i det totale regnskab i 66 kg's klassen med en personlig rekord på i alt 5 kg. Dette medfører en stribe af rekorder:

- Dansk senior rekord i bænkpres med 7,5 kg
- Dansk senior rekord i totalen med 5 kg
- Dansk junior rekord i dødløft med 2,5 kg

Matti vejer sig for sjov skyld efter det sidste dødløft – han vejer nu 71 kg...det er meget godt klaret, ikke?

I øvrigt er Matti kun 8 kg under guldet i totalen. Dette tyder virkelig godt frem mod VM om to måneder, hvor han ikke vil skulle tabe så meget vægt, som han har skullet i år og dermed ikke vil blive nær så træt de sidste dage op mod stævnet. Vi glæder os til at se hvad det skal blive til!



Og så blev det Jespers tur til at vise hvad de mange timer i træningslokalerne har mundet ud i. Jesper startede godt ud med at veje let ind på 73,55 kg, men var på trods af dette alligevel den tungeste i klassen – hvilket var helt nyt for ham. Jesper var stadig ved godt mod og havde løbende kunnet tillade sig at spise/drikke en smule, så energiniveauet var godt over dvaletilstand og nervøsiteten var mere eller mindre ikke eksisterende.

Jesper er blevet god til at spise siden han er flyttet hjemmefra, hvilket også tydeligt har kunnet ses på træningsresultaterne. Dermed vil det være forventeligt, at vi vil kunne se forbedringer på stævneresultaterne, men på den anden side er vi også forsigtige mht. forventningerne, idet det er hans første internationale stævne og nerverne kan muligvis finde på at spille ham et puds.

Efter en god gang pasta bolognese er Jesper klar til at gå i gang med opvarmningen til squatten, og denne går som forventet: Nemt! En lille detalje der er værd at tage med er dog, at der kort før stævnet skal starte kommer en official ind og fortæller, at når vi når til dødløften, så skal vægtene LÆGGES ROLIGT NED PÅ GULVET fordi der er en konference nedenunder, hvor deltagerne er bange for at loftet falder ned i hovedet på dem. Undskyld mig, har udlejer ikke vidst, at det var et styrkeløft stævne man sagde ja til at lægge lokaler til? Og er det løfternes problem? Det er ikke i orden!

Nå, det var Jesper vi kom fra...

Efter opvarmningen sætter vi os ud i forhallen til podiet. Jesper skal have en tår vand, men har glemt, at låget til flasken ikke er skruet på. Hermed hælder han en god sjat ned på et lettere uheldigt område, idet det mest ligner at han har tisset i tricot'en. Han har heldigvis en reserve med og hopper hurtigt ud og skifter.

Vi fastholder startvægten på 192,5 kg og helt som forventet blæser den op. Det samme er gældende for andet forsøg på 197,5 kg, hvilket tilmed er en personlig rekord på 2,5 kg. Vi er fortrøstningsfulde og beslutter os for at det er nu, at de magiske 200 kg skal i hus. Vi melder 202,5 kg og Jesper er meget tæt på at løfte den, men små tekniske detaljer glipper og løftet ender med at blive for tungt. Underkendt 3-0. Squatten ender også med en personlig rekord i mindre nervøsitet, idet der ikke tømmes maveindhold på noget tidspunkt. Ikke andet end luft i hvert fald – Jesper må have været drøvtygger i et tidligere liv, bliver jeg enig med mig selv om. Men som han siger: godt det kun er den ene vej :-D

I bænkpresen har vi meldt 122,5 kg som startvægt. Jesper følger planen og sætter raketterne i armene i gang og løftet godkendes. Det samme gør sig gældende på både andet forsøg på 127,5 kg og tredje forsøg på 130 kg og således kan Jesper gå fra bænken med en ny personlig rekord på hele 7,5 kg!

Spotterne hernede er i øvrigt vildt effektive, det går virkelig hurtigt med at få skiftet skiver og lavet justeringer på racket – så det var bare med at være hurtigt klar.

Så kom turen til dødløften. Kravet med at sænke vægtene roligt i opvarmningslokalet blev heldigvis hurtigt droppet igen, så vi gennemførte opvarmningen som normalt.

Jesper var efterhånden ved at føle sig noget brugt, men det var nu ikke fordi der var noget at se på opvarmningen, hvor alle de planlagte løft blev gennemført med godt overskud. For en sikkerhed satte vi alligevel startvægten ned fra 210 kg til 207,5 kg – nu ville vi gerne være sikker på at komme i mål efter alt det gode arbejde. Der havde nu ikke været noget at frygte, for de 207,5 kg flyver op og løftet bliver godkendt. Vi øger til 215 kg, idet vi gerne vil have halet en personlig rekord i land. Løftet bliver ikke et af de kønneste som Jesper har præsteret, men han løfter den og det er det der tæller – løftet bliver godkendt og det ser ud til at være med ok overskud. Vi vælger at tro på at der er nok energi tilbage til at han kan tage 220 kg i tredje forsøg. Men her må vi nok erkende, at batterierne var blevet flade. Løftet gennemføres ikke og underkendes.

Så hvis vi lige skal samle op på Jespers præstation, så var det ikke så ringe endda, som vi vil sige det derovre i Jylland. Han lavede følgende:

- Gik fra 12. plads i nomineringen til en 11. plads i det samlede regnskab.
- Personlig rekord i totalen på 12,5 kg (2,5 kg squat, 7,5 kg bænk, 2,5 kg dødløft)
- Dansk junior rekord i squat med 2,5 kg
- Dansk junior rekord i totalen med 12,5 kg

Sådan Jesper!



Så sluttede stævnet for i dag og vi kunne med meget god samvittighed joine Jespers forældre nede på pizzeriaen og mæske os i gode sager. Herefter tog de to unge en tur på Mac D og fik fyldt op med burgere. Og afslutningsvis en pose bland selv slik...godt man ikke skal være i vægt hver dag!

Det var alt for i dag. På torsdag kommer turen til Anette og Tanja og på fredag afslutter Nicki ballet.

Tirsdag og onsdag d. 8/3 + 9/3-2016

Advarsel: Ironi kan forekomme – og det (meste) er kærligt ment ;-)

Tirsdag blev Matti og Jesper sendt afsted og i bytte fik jeg Annette (hulken). Vurdér selv om det var en god eller dårlig handel ;-). Annette havde siddet fast i luften i to timer pga. tåge, så det havde været en noget lang rejse.

Senere stødte vi også på Susanne Diter, der er med som dommer og jurymedlem. Susanne havde været ude at købe nye sko, fordi hun havde fået at vide, at hun ikke måtte bruge de sko hun havde med fordi der var en hvid stribe på sålen. Det vil jeg vælge ikke at skrive min mening om (!) Men Susanne havde så skiftet sine behagelige gummisko ud med en stivere damesko – ganske uvant – og vi snakkede om at hun muligvis blev nødt til at medbringe sine gamle sko i en pose ved siden af stolen, for at hun overhovedet kan føle sig tryk og være i stand til at dømme. Så husk at lægge mærke til Susannes flotte sko!

Det er helt uvant at have to hele dag, hvor der ikke er konkurrence på skemaet (vores) og da Annette ankom blev jeg også ved med at sige "når du skal løfte i morgen, Annette". Den forvirring havde hun det meget sjovt med. Til gengæld gør Annette også mange ting, der er sjove. Bl.a. kan nævnes:

- Hun har taget et pengeskab med som kuffert (det er tæt på, virkelig!)
- Hun har helt sikkert været en vampyr i sit tidligere liv, for hun tager så meget revanche på hvidløgsspisningen, at jeg tror at hun får opvarmningslokalet helt for sig selv. Og muligvis opgiver rengøringspersonalet også at gøre rent på hendes værelse pga. den mur af hvidløg man støder på når døren åbnes.
- Hun nu først i en alder af 47 år har lært, at når man står og venter på en elevator, så skal man trykke på pilen der peger mod den etage man vil op/ned på. Altså ikke fx hvis man står på 4. sal og skal på 10. sal og elevatoren befinder sig på 8. etage trykke på nedad-pilen for at kalde elevatoren til sig. Den skulle lige ind og vende et par gange i det grønne hoved :-D
- Anette var ved at bilde mig ind, at vi skulle have madbilletter med til morgenmadsbuffet'en – men det hun stod med i hånden var et minikort over området ☺

Vi opdagede også (Via brevdue fra Danmark), at Ole Olsen fejlagtigt var sat på som Teknisk Controllør på fredag, mens Nicki skal løfte. Det var mindre smart, idet han skal være Nickis hjælper fordi jeg bliver nødt til at rejse hjem den dag pga. obligatorisk undervisning. Så godt, at det blev opdaget.

Onsdag formiddag var Annette og undertegnede ude på en lille sightseeing efter et vægt-tjek og en gang morgenmad. Tartu er en hyggelig lille by (ca. 100.000 indbyggere). Den er et lidt spøjst mix af nyt og gammelt og pænt/mindre pænt, men der er gode indkøbsmuligheder, sjove statuer, god mad og et vildt flot område langs åen. Herunder ses en lille fotoreportage fra vores gåtur.







Hotelvægten herovre opfører sig i øvrigt stadig mystisk. Når man tænder den, viser den 1,3 kg på displayet. Og hvis man nulstiller den, står den på nul – men viser så forkert i forhold til stævnevægten. Så vi stoler på intet andet end stævnevægten. Anette var i øvrigt allerede i vægt og kunne dermed spise normalt resten af dagen – lækkert.

Senere på dagen ankom også Tanja, Johannes, Nicki og Ole og vi brugte resten af dagen med at slappe af og spise god mad – alt for lidt ifølge Nicki ☺.

Da Anette og jeg skal over og mødes med de andre for at spise, kommer der til at gå et par englændere bag os og pludselig er de lige ved at falde over sig selv af grin. Helt bogstaveligt! Da de bliver ved med at grine, spørger Anette dem om det er af os de griner. Og ja, det er det. Grunden hertil er, at de synes det var sjovt, at vores land hedder Danmark (som i de to navne Dan og Mark, som også er navne i England) og de åbenbart mente at vi var hhv. Dan og Mark. Om det var en fornærmelse fandt vi aldrig ud af, men det var ret sjovt at se dem gå amok i grin over det – og vi må konstatere at vi ikke helt forstår den engelske humor!

Mens vi ventede på at få maden serveret, blev der delt tæv ud i kortspil. Der hersker er ingen tvivl om, at der er konkurrencemennesker med på turen, selv om de prøver på at holde igen med temperamentet ☺ ☺. Desuden fik jeg en god snak med begge pigerne omkring startvægte og strategi.

Torsdag d. 10/3-2016

Så oprinder dagen, hvor pigerne skal i gang. Anette i 72 kg's klassen og Tanja i 63 kg's klassen. Anette har allerede været ovre og prøveveje sig inden jeg står op og er tidligt nede for at få noget morgenmad. Vi aftaler, sammen med Tanja, at mødes ovre ved stævnevenue, når udstyrskontrollen åbner. Inden da kan os der ikke skal løfte lige nå at få udnyttet den gode morgenmadsbuffet på det groveste, endnu en gang. Nicki kommer ikke til at være for tynd på fredag – jeg siger det bare! ☺

Både Anette og Tanja vejer let ind – Anette på 70,95 kg og Tanja på 60,60 kg. En af indvejningsdommerne er ved at skrive 215 kg på som startløft i Tanja's squat, men det får vi heldigvis forpurret ;-) Herefter hældes der lidt mere indenbords og så er vi klar til at komme i gang. Grupperne er opdelt, så pigerne skal løfte ind imellem hinanden, først løfter Tanjas gruppe alle deres forsøg i squatten og derefter gør Anettes gruppe det samme – og på samme måde i både bænk og dødløft. Dette betyder, at jeg placerer mig nede ved indgangen til plateauet og Ole og Nicki er med som hjælp i opvarmningen. Jeg ville meget gerne have kunnet følge dem begge i opvarmningen, men sådan er vilkårene jo ind imellem.

Tanja er nomineret samlet som nummer 6 i sin gruppe og skal starte som nummer 4 i squatten. Vi har meldt 125 kg som startvægt – en vægt som Tanja endnu aldrig har løftet, selvom hun har forsøgt ad flere omgange. Men denne gang har vi besluttet, at vi skal have revanche over den, i det hun under opkøringen til EM flere gange har løftet 127,5 kg meget nemt. Og hun gør som der bliver sagt, vægten er en rigtig nem åbner og vi er

videre i konkurrencen. Til andet forsøg har vi meldt 130 kg, hvilket er en tangering af hendes personlige rekord. Igen vælger Tanja at blæse vægten op. Vi havde aftalt, at hvis de 130 kg var tunge, så ville vi kun gå på 132,5 kg i tredje forsøg for at sikre os en personlig rekord. Men da de var SÅ nemme, så var der ingen tvivl om det denne personlige rekord skulle forøges. Tanja har aldrig været på 135 kg før, men det var ikke til at se. Løftet er ikke det letteste der nogensinde er set, men jeg tvivler på intet tidspunkt på, at hun nok skal få det op – og det får hun. Altså ender hun med at få 135 kg godkendt i squatten – en personlig rekord på 5 kg. God start!

Således ved godt mod går vi i gang med bænkpresen. Denne har vi, pga. en mindre skade i brystmuskulaturen for nogle uger siden, ikke de helt vilde forhåbninger til, men satser blot på en tangering af personlig rekord. Tanjas første løft er på 67,5 kg og den løftes naturligvis i overbevisende stil. På andet forsøg går vi på 72,5 kg, hvilket er hendes nuværende max – men også nogle kg jeg er overbevist om at hun kan klare. Og det gør hun. Godt så, vi øger nu til 75 kg og beslutter os for at den skal med. Og den kommer op, men pyha en gyser – stangen går nemlig i stå kort efter at den har forladt brystet. Men Tanja er stædig og på mirakuløs vis får hun kæmpet den op og løftet bliver godkendt.

Og så er det tid til paradedisciplinen dødløft. Vi rider på en bølge af selvtillid, men startvægten på 150 kg bliver desværre hårdere end planlagt. Vi holder os til planen om at tage 165 kg i andet forsøg, da jeg ved at hun kan, og aftaler at jeg råber hende i position på næste løft, i det det så ud som om hun startede lidt slattent på første løft. Desværre sker der nu det, at vægten ikke rokker sig fra gulvet (!) Åh nej, gode råd er dyre. Jeg beslutter dog alligevel at øge vægten til 167,5 kg, som vil betyde at hun også får en lille personlig rekord i totalen. Herefter aftaler vi, at hun ikke skal tænke på andet end bare at trække til og blive ved og så bliver der ellers talt MED STORE BOGSTAVER INDIL DER SKAL LØFTES! Og så løfter hun den – og nemmere end hun nogensinde før har løftet dén vægt før. Så ok, det kan godt være at hun ikke har lavet personlig rekord i dødløften, men vi ved nu 1) hun har en nem pr i dødløft til gode til VM og 2) vi er en erfaring rigere mht. coaching under dødløften.

Alt i alt rakte resultaterne til:

- 5 kg personlig rekord i squat (dansk rekord)
- 2,5 kg personlig rekord i bænkpres (dansk rekord)
- Bedste dame i Danmark NOGENSINDE på Wilks-points
- 2,5 kg personlig rekord i totalen (dansk rekord)

Der blev bevist, at der er blevet gået til stålet i træningslokalet gennem de sidste mange måneder. Og selv om Tanja umiddelbart var skuffet efter dødløften, er skuffelsen nu vendt til optimisme. For VM banker jo på lige om lidt!

Annette har også været flittig i træningslokalerne og var tændt på at komme ud og vise resultaterne. Startvægten er sat til 120 kg og den løftes også uden større besvær. Men desværre underkendes løftet pga. manglende dybde af begge sidedommere. Nå, vi fastholder vægten og beslutter os for at der skal mere fart på og at løftet skal lidt dybere. Annette gør som aftalt, men her bliver løftet tyvstjålet af de to sidedommere (hoveddommeren giver en hvid lampe). Døm selv dybden på billedet herunder – den er ikke i kælderens, men jeg er ikke i tvivl om, at hun skulle have haft den godkendt.



Frustrationen er stor, men vi aftaler at den sidste skal, skal, SKAL godkendes, om så hun skal helt ned og sidde på gulvet. Heldigvis gør Annette sit bedste og giver den gas nedad (og heldigvis også opad) og løftet godkendes denne gang.

At squatten går som den går er naturligvis en træls start, men Annette er en garvet løfter, der ikke så let bliver slået ud. Opvarmningen til bænken er da også fokuseret og det sidste tunge løft ser overhovedet ikke tungt ud. Vi går dermed fortrøstningsfuldt ind på den aftalte åbner på 97,5 kg, som Annette naturligvis får godkendt. Vi går herefter på 102,5 kg – en vægt som Annette har løftet før og dermed også ret fortrolig med. Og Annette leverer sikkert varen og får løftet godkendt. Mod forventning ser det nu pludselig ud til, at der er medaljchancer i bænkpressen, da de andre løftere ikke går så tungt, som vi regnede med. Vi vurderer, at vi skal holde os til planen og gå på 105 kg, da dette vil være nok til en bronzemedalje (der er tre løftere der går på denne vægt, men Annette er ikke den tungeste). Jeg er i skrivende stund i tvivl om guldet også er indenfor rækkevidde fordi hende der går på den tungeste vægt (107,5) har lavet 105 kg i 2. forsøg, men om hun er tungere end Annette kan jeg ikke huske og resultaterne er ikke kommet på nettet endnu. Dog får alle konkurrenter, der har meldt 105 kg deres løft godkendt, og det er nu op til Annette om der skal metal om halsen. Løftet starter rigtig godt ud og det gennemføres uden store sværds slag. Men ak, desværre er der en lille nedadgående bevægelse på pressefasen. Og da hende der har meldt 107,5 kg får sit løft godkendt, er vi desværre skubbet væk fra en podieplads i bænkpressen. Det var ærgerligt.

Annette sunder sig, nulstiller hovedet og efter en fin opvarmning går vi til dødløften. Annette har her store chancer for en disciplinmedalje af højeste karat, så det er nu at de allersidste kræfter skal findes frem. Annette har tidligere lavet 200 kg, men det var til en divisionsturnering, hvor hun ikke i forvejen havde brugt kræfter på at squatte og bænkpresse, så det var alligevel lidt spændende hvor vidt hun ville kunne gentage dén vægt her. Vi psyker godt op i opvarmningen og Annette går ind og laver en fin åbner på 180 kg. Helt som planlagt melder vi nu 190 kg til andet forsøg, hvilket jeg ikke er i tvivl om, at der nok skal kunne lade sig gøre. Og ganske rigtigt, Annette gør som aftalt og gennemfører løfter, der efterfølgende godkendes. Nu bliver det spændende, i det 4 løftere vælger at presse Annette ved at gå på hhv. 192,5 – 195 og 197,5. Der bliver justeret godt og grundigt på løftene undervejs og da finnen fejler sit forsøg på 195 vælger svenskeren at sætte sit forsøg ned på 195 kg og dermed kan vi gå ned på 197,5 kg og stadig sikre os guldet. Nu kan vi for alvor lufte guldet og Annette finder sin indre kriger frem og går all in på at trække det bedste hun kan. Og sørme om hun ikke får moslet stangen op, men for ***** (indsæt selv en masse voldsomme skældsord!), i allersidste øjeblik før downsignalet slipper grebet på venstre hånd op og stangen falder mod gulvet. Det er så ærgerligt, som det overhovedet kan blive, idet hun nu både har tabt guldet og da der er tre løftere der har overgået hendes andet forsøg, er hun nu helt udenfor en podieplads.

Øv, hvor er det hamrende surt og uheldigt. Jeg er stadig sikker på, at det var de rigtige vægte vi gik på, men desværre var det de helt små ting der gjorde at vi misser de helt store chancer. Når jeg nu sidder og efterrationaliserer er jeg dog fortrøstningsfuld mod VM om to måneder, fordi Annette har vist rigtig god styrke i både bænkpressen og dødløften. Squatten må der arbejdes lidt mere på mht. dybden. Jeg var inden stævnet godt klar over, at dybden kunne blive en udfordring, idet Annette det sidste års tid har haft skader i knæ og hofte. Skaderne er dog i god bedring, men rent mentalt har det været svært for Annette at komme derned, hvor hun plejer at få ondt.

Men nu er det med at se fremad. Annette gav hvad hun havde – på grund at trælse detaljer var det bare ikke nok på dagen – men hun kommer stærkt igen, så godt kender jeg hende trods alt!

Herefter går vi ud og fylder maverne til bristepunktet og går derefter ned og trækker lidt frisk luft i byen, hvor vi får shoppet lidt, undgår at fare vild. Til sidst stikker Johannes en udfordring ud, da vi står i et shoppingcenter og får øje på en lille børnebil. Se på næste side hvad den gik ud på (og nej, lange låre er heller ikke her en fordel, lol):



Under aftensmaden, der i øvrigt slår alt hvad vi tidligere har smagt på turen (og det siger egentlig ikke så lidt), går de to jyske krejlere aka Annette og Johannes i aktion. Annette har nemlig set sig lun på den tallerken hun har fået maden serveret på og spørger tjeneren om hun må købe den – og i samarbejde med Johannes bliver den hurtigt forhandlet ned til halv pris – Annette kan således gå fra restauranten 2 fine tallerkner rigere.

Dommerne var til dette stævne generelt ok fair i deres bedømmelser – når vi ser bort fra Annettes squat. Men jeg har en lille kritik af minimum ét af jurymedlemmerne. Jeg lagde nemlig flere gange mærke til at der blev surfet på nettet undervejs, bl. a. sad den ene og var optaget over at shoppe kufferter – også imens der blev løftet. Jeg ved godt, at det kan være trættende at sidde i jury en hel dag, men det gør det ikke i orden. Jeg vil opfordre til at der bliver indskærpet fra IPF'side, at dette ikke skal ske igen!

Her til slut vil jeg rose arrangørerne for et RIGTIG godt stævne, hvor rammerne for løfterne var virkelig gode – noget nær så optimale som de kunne blive. Så tak for denne gang, vi vender meget gerne tilbage ☺.

I dag er det Nicki der skal ind og runde stævnet af med et godt resultat og jeg har store forventninger, idet Nicki har været godt kørende på trods af en lille skade i ryggen der har drillet undervejs. Ole og Nicki har desuden væddet om, at Nicki får en stor (og at dømme på udseendet MEGET lækker kage – og vi snakker altså om lagkage størrelse!). Jeg tænker at den kan give det sidste næk på motivationen – madglad som vi kender Nicki ☺. Jeg er ked af at jeg desværre er nødt til at tage af sted (som tidligere nævnt skal jeg obligatorisk uddannelse der starter i dag), men jeg meget fortrøstningsfuld, idet jeg ved at han er i trygge hænder med Ole som hjælper. Knæk og bræk Nicki – vi hepper i vilden sky hjemme bag skærmene!

Fredag d. 11/3

Nicki beretter:

Så er dagen kommet hvor jeg selv skal i ilden. Morgenvægten var intet problem, var nærmest tynd. Så jeg udnyttede morgen buffeten med pandekager, bacon, æg og hvad der nu ellers høre til et godt morgenmåltid.

Tidlig eftermiddag blev det tid til indvejning, og det var også her nervøsiteten og spændingen begyndte at melde sig. Jeg vejede ind på små 90.80kg (ca). Jeg følte mig frisk og klar, og var opsat på at lave små personlige rekorder på trods af at jeg har gået med rygsfavanker i et par måneder op til stævnet.

Da vi kom til opvarmningen i squat, følte alt super godt. Ole hjalp mig, og godkendte samtlige af mine opvarmnings sæt, fin dybde, fin fart og generelt rigtige gode takter. Sidste opvarmnings løft på 235kg, fløj op og der var ingen tvivl om at start vægten på 250kg ikke ville blive et problem.

Jeg kommer ind på podiet, og smadrer de 250kg op uden problemer. Desværre underkender sidedommerne den på dybden. Ole havde selv lidt svært ved at se dybden på grund af spotterne men umiddelbart var vi ikke helt enige i afgørelsen. Men der er ikke andet at gøre end at gå på 250kg igen og få den på andet forsøg.

Andet forsøget blev sparket i gang og jeg satte mig helt i kælderen og rejse mig super nemt igen, denne gang godkendt!

Tredje forsøg, kørte vi sikkert for ikke at miste for meget på totalen, der blev kaldt 265kg på stangen som også var super nem, og uden problemer. Godkendt, og der er ingen tvivl om at jeg er god for meget mere.

Videre til bænkpres.

Opvarmningen kørte udmærket, men så snart jeg kom ind på podiet føltes det som om at styrken var væk. Åbneren på 150kg, var tungere end den burde være, men vi kalder 160kg på andet forsøg og det var ALT for tungt forhold til hvad det burde være. Men jeg få den dog med.

Sidste forsøg på 165kg, var for meget på dagen, da jeg ikke kunne presse den op.

Så kommer vi til dødløft. Grundet min ryg har jeg ikke kunne træne dødløft ordentligt i næsten 3 måneder, men måneden op til stævnet kørte det nogenlunde, specielt den tungeste dag 2 uger forinden viste rigtig gode takter.

I opvarmningen føltes alt godt, udover det sidste opvarmnings løft på 220kg, jeg kom ind i en forkert bane, så den blev tungere end den burde. Jeg ved at det var en teknisk fejl så vi vælger at blive på 240kg som start forsøg.

På podiet får jeg også de 240kg med, dog igen tungere end de burde være, men godkendt. Her efter går vi på 250kg, hvilket jeg med nød og næppe for op på 2.forsøget da jeg mister balancen og kommer på tæerne, blive den underkendt grundet nedadgående fase i toppen.

Vi bliver på de 250kg, og i tredje forsøg rammer jeg den perfekt, og jeg får den op nemt og uden problemer.

Det blev til en total på 675kg, langt fra det som jeg havde sat mig op til, men der kommer flere stævner og jeg får revanche!

Tak for denne gang til løfterne og tak til alle jer der læser med ☺

/Jane Aaberg
Coach