

Beretning fra EM i styrkeløft 11-14 maj 2016 Pilsen, Tjekkiet

Så blev det atter den tid på året, hvor Europas stærkeste løftere skulle sætte hinanden stævne. Atter engang er Pilsen arrangør, så det er velkendte rammer og så godt som hjemmebane. Det danske hold som består af: Trine Bagger, Eva Buxbom, Kathrine Bak, Jane Aaberg, Jacob Beerman og ikke mindst Jonatan Gonge, der repræsenterer Danmark som løftere. Klaus Brostrøm og Peter Bøgh tager tjansen med det internationale arbejde og dommeropgaver. Jonas Møll, Bill Hald og undertegnede har tjansen med at hjælpe løfterne igennem konkurrencen.

Onsdag den 11.maj med Trine Bagger og Eva Buxbom i action.



Indvejningen blev af begge danske løftere klaret sikkert i første forsøg. Trine med hele 20 grams overskud vejede 51,98kg. Eva var dog ikke helt ligeså dygtig til at fylde klassen ud, idet hun fik registreret en indvejningsvægt på 56,61kg. Trine havde ved indvejningen fået udleveret 3 adgangsklistermærker til hjælpere, så hun kunne få den optimale hjælp. Eva fik dog ikke udleveret nogle, idet indvejningsdommerne påstod, at der ikke måtte udleveres flere adgangskort til denne gruppe. Jeg bliver ærlig talt ofte skuffet over den manglende viden, som nogle dommere besidder. Reglerne er ret klare, idet der må være op til 5 hjælpere tilstede, når en nation har 2 løftere i samme indvejning. Det lykkedes dog med reglerne i hånden at få udleveret de sidste 2 adgangskort.

Når jeg nu alligevel er i gang med at hælde galde ud, skal det også nævnes at det stævnmæssigt også kneb med at overholde de forpligtelser, som arrangøren har ved afholdelse af et EM.

1. Der var ingen ur eller skærm i opvarmningen så man kunne følge med, hvilket er et krav.
2. Der var igen ingen bindopruller tilstede i opvarmningen, hvilket det påhviler arrangøren at stiller 3 stk. til rådighed.
3. Der var ingen 1,25kg skiver i opvarmningen.
4. Den tekniske kontrollør samt juryen havde ikke kendskab til de nye tekniske regler, der giver coachen lov til at færdes i hele plateauets længde.
5. At få løfterne til at udfylde lifters profile uden at der bliver sagt noget fra profilen. Det virker også underligt.

Alt dette medvirkede til, at vi med super fart kan se de olympiske ringe derude i horisonten med denne grad af professionalisme, som dette stævne emmer af (der kan være ironi i ovenstående).

Trine Bagger i 52 kg klassen



Trine løftede således i 1. gruppe, og hun havde god hjælp med hele tre coaches. Jonas, Bill og Jacob nursede Trine sikkert igennem squatten. Trine startede sikkert på 140kg, hvilket let og flot blev løftet. Der blev øget til 147,5kg, hvilket ville være en tangering af pr, igen et flot let løft af Trine, der får godkendt løftet. Der bliver øget til 152,5kg hvilket ville være en forbedring af den danske rekord med 5kg, hvis det lykkedes. Heldigvis går det som det skal, og dommerne godkender løftet 2-1, stort tillykke

til Trine med den flotte rekord.



Så skulle der bænkes, og opvarmningen ser fin ud. 90kg flyver op fra en 2 cm klods. Desværre sender Trine åbneren på 92,5kg bagover, ind i gaflerne og misser derfor åbneren. Det går dog heldigvis meget bedre med 2.forsøget, der bliver løftet og godkendt. Der øges til 97,5kg til sidste forsøget, men desværre er det igen gaflerne, der modtaget stangen.

I dødløft valgte vi at øge startvægten, til 162,5kg af taktiske årsager for at stå bedst muligt i kampen om disciplinmedaljen og skrabte sammen til totalen, der med lidt held kunne snige sig op på en 3.plads. Trine løfter overbevisende vægten og ligge nu godt til i medaljekampen.

Vi øger til 172,5kg, en tangering af Trines egen danske rekord, og igen får Trine i vægten, men hun kommer desværre lidt på tæerne og må slippe stangen. Efter en del taktiske justeringer ender det med, at Trine bliver udsat for 180kg. Da vi allerede har sikret en EM bronze i dødløft med startvægten, kan vi ikke andet end at forsøge os på vægten, der vil give Trine en bronze i totalen samt en opgradering til sølv i dødløft. Trine giver vægten en god fight, men desværre trak vægten det længste strå denne gang. Total bliver det en flot 4.plads med 407,5kg.



Eva Buxbom var i 57kg klassen næste danske islæt på åbningsdagen her ved EM. Eva måtte trækkes med undertegnede og Jane som hjælpere. Eva åbnede på 155kg, hvilket ikke faldt i dommernes smag, idet de underkendte løftet 2-1. Samme vægt i 2. forsøg led samme skæbne, og det var således alt eller intet i sidste forsøg. Eva udfører et løft, der falder i dommernes smag, der godkender løftet 2-1 og Eva har derfor stadigvæk mulighed for at få en total.

Opvarmningen til bænk går ikke ret godt, og 85kg kommer ned til 2cm klods men ikke op. Vi nedjusterer derfor åbneren til 82,5kg. Denne vægt bliver løftet og godkendt om end den godt kunne være lettere. Vi skifter derfor trøje og øger til 87,5 kg, hvilket var et bedre løft og igen godkendes vægten. Vi øger således beskedent til 90kg, hvilket det også efter en god solid pause på

brystet (i daglig tale en Jan Lyhne) også lykkedes Eva at presse, men desværre synker vægten lige inden rack signalet.

Så var der kun Evas favorit disciplin tilbage nemlig dødløft. Eva åbner på 165kg som bliver hevet hjem og godkendt med alle tre dommerstemmer. Vi har alle de taktiske kort imod os i kampen om en medalje, idet Eva har laveste lodtrækningsnummer og en af de tungeste kropsvægte men efter første forsøgene ligger Eva til en bronze. Vi øger til 172,5kg i håb om at sikre bronzen og igen trækker Eva vægten og får løftet godkendt. Desværre trækker den ungarske løfter også let denne vægt og med 20 grams lettere kropsvægt og højere lodtrækningsnummer er hun rigtig træls. Russeren er stukket af med 182,5kg i hendes 2.forsøg. Vi øger til 185kg men er klar til at sænke vægten alt efter konkurrencens forløb. Da den 2. russer i klassen ikke kan trække 175kg i sidste forsøg er bronzen sikret. Vi nedjusterer til 180kg, skubber den snart 47 år gamle cirkushest ind i manegen, og lugten af magnesium vækker et eller andet, og vægten kranes op og løftet bliver godkendt. Det skulle vise sig at være den helt rigtige vægt på dagen, idet ungarenen lige nøjagtigt ikke kan trække vægten. Eva kan således præcist som i 2015 smykke sig med en flot EM sølvmedalje i dødløft. Total bliver det til 422,5kg og en 7.ende plads.



Efter en super start på EM var der åbningsceremoni. Her strålede Trine eller peber som hun også kaldes igen dog er det ikke let at få et billede af pigebarnet hvor hun står helt skarpt. Vi fejrede efterfølgende de flotte medaljer med lidt mad. For nogle var der dog lidt store portioner i trugene.



Salt og peber viser sig stolt frem.



Torsdag den 12.maj med Kathrine Bak og Jacob Beermann



Kathrine Bak var i 72kg klassen dagens første deltager. Hun blev godt hjulpet af Jane og Bill, imens undertegnede blev bedt om at gå op og få en kop kaffe. Jeg kunne dog ikke holde mig væk og listede mig tilbage til opvarmningen igen, hvor jeg kunne se, at der var styr på tingene. Der var fint overskud i Kathrines løft, så vi fastholder åbneren på de 145kg. Kathrine får dog ikke overbevist dommerne om dybden, og løftet underkendes 2-1. Da der er masser af overskud på løftet, øges der til 150kg for at få lidt ekstra dybde, men desværre er dommen den samme øv øv. Sammen vægt i sidste forsøg sender Kathrine godt ned i et vægtløftervend, men desværre kommer hun ud at hænge og misser løftet.



Så skulle der bænkes og selv om opvarmningen ikke helt spiller, fastholder vi åbneren på 92,5kg. Det klare Kathrine på fornemmeste vis, og løftet godkendes. Vi øger til 97,5kg, men desværre bliver det lidt noget rod i nedtagningen og løftet misses. Det samme gør sig gældende i sidste forsøg på samme vægt.

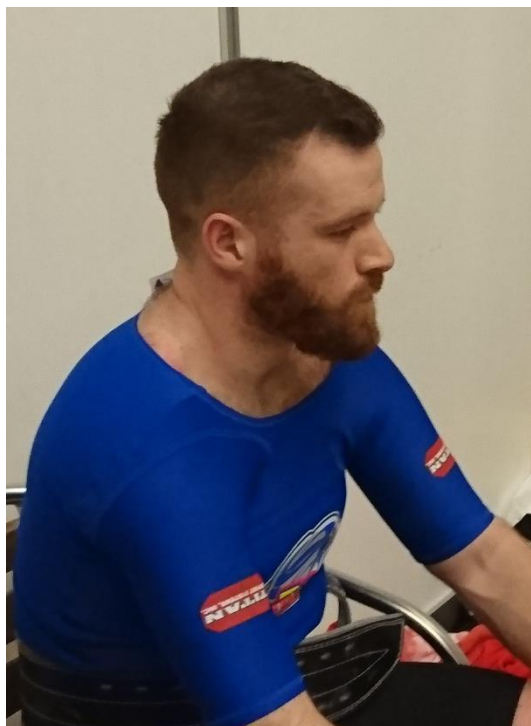
Der blev i øvrigt vandet tænder under bænkpres idet de jf. løfteren var meget tørre.???????

Med kun et godkendt løft i bagagen var det tid til favorit øvelsen dødløft. Opvarmningen gik dog ikke helt uden lyde fra fru Bak, men hun kom dog godt igennem. Vi fastholdt åbneren på 195kg, hvilket burde placere hende godt i forhold til en disciplinmedalje. Kathrine flår skidtet op, og løftet godkendes. Vi øger efter planen til 212,5kg for at cementere en medalje, og igen eksekverer Bak løftet, der godkendes 3-0. Vi enes om at gå efter guldet og bestiller derfor 227,5kg, hvilket vil være det samme som Martes 2. forsøg. Desværre er den lige tung nok i dag, og Kathrine må "nøjes" med bronze i dødløft. Sølvet gik til Ankie Timmers med 222,5kg alt imens Marte fik trukket 235kg op fra gulvet og dermed guld i totalen på kropsvægt.



Da de danske løftere ind til nu har trukket hele 3 medaljer hjem allerede mente, Peber og den hvide haj, at det var tid til at kramme Coach Bill hvilket han ikke er helt glad for. Jeg håber således ikke at han er skræmt helt væk inden dagens sidste løfter skal i ilden.

Jacob Beermann skulle i 74kg klassen forsøge sig at gøre pigerne kunsten efter ved også at løfte sig til noget metal, men desværre var det ikke lige Jacobs dag.



Opvarmningen gik som rigtig fint ind til der skulle squattes i dybde med den til dagen indsyet dragt. Sidste forsøg i opvarmningen på 275kg blev ca. vandret. Der åbnes på 285kg, der desværre underkendes 3-0 på manglende dybde. Samme vægt i 2.forsøg bliver ligeledes underkendt på dybde denne gang med dommerstemmerne 2-1. Da den indsyede dragt har gjort benene følelsesløse på den gæve Beermann bliver løsningen at skifte dragt.

Det lykkedes lige akkurat at nå dette inden 3. og sidste forsøg. Her lykkedes det til gengæld Jacob, at overbevise 2 dommere. Løftet godkendes, og der kan således stadigvæk opnås en total. Mon ikke Jacob har lært at styre nål og tråd til en anden gang? Vi håber det i hvert fald.



Således var det blevet tid til noget bænkpres, og opvarmningen imponerer ikke trænerteamet, der justerer startvægten lidt ned. Der åbnes på 155kg, der bliver løfter og godkendt omend uden det store overskud. Vi øger til 160kg, der på samme tunge vis sniger sig op til godkendelse. Sidste forsøg på 165kg bliver desværre lidt for tungt på dagen.

Så skulle der dødløftes og igen viser opvarmningen, at der mangler lidt power og teknik, så startvægten bliver justeret. Der åbnes på 265kg, der bliver løftet og godkendt, dog uden at imponere. Vi øger derfor beskedent til 272,5kg, det blive så tilgængæld et noget bedre løft og godkendt med alle dommerstemmerne. Med lidt held kunne der blive en disciplin bronze til Jacob, hvis kan kunne vinde over 287,5kg så det skulle naturligvis forsøges idet 5.pladsen i totalen var sikret med 2. forsøget. Desværre for Jacob lykkedes det ikke at få løftet vægten. Han må således lade sig nøjes med en total på 717,5, hvilket er et godt stykke fra hans bedste total på 752,5kg, som han løftede til EM sidste år. Vi håber på, at Jacob igen finder vej til flere kg i totalen. Vores danske dommer kom også i action i dag. Peter Bøgn dømte 74 og 83 kg klassen, og Klaus Brostrøm

sad i juryen i selvsamme klasse, hvor de udførte deres arbejde til UG. Efter dagens sidste konkurrence var det tid til det obligatoriske holdfoto, idet både Klaus, Peter, Jonas og Trine drager mod Danmark i morgen. Tak til Ralph for altid at træde til ved denne lejlighed som fotograf.



Fredag den 13.maj med Jane Aaberg og Jonatan Gonge

Jane Aaberg, i daglig tale "den hvide", skulle bide fra sig i 84 kgs klassen. De daglige ritualer med at sætte finnen med husblas og sminke var på plads og hajen var således klar til at angribe vægtene.

Opvarmningen bliver klaret uden det store at berette, dog er der et overbevisende kraftoverskud på 170 kg som er sidste opvarmningsløft. Vi fastholder derfor åbningsløftet på de 185kg. Desværre går der noget galt i kommunikationen mellem hajen og overdommeren og hun starter på mystisk vis løftet uden at have fået startsignal!! Positivt var det dog at vægten var som tom stang så vi øger til 197,5kg hvilket vil være en personlig rekord med 2,5kg hvis fisken kunne huske signalerne. Heldigvis var der ingen kommunikations problemer denne gang og vægten sprøjter op så Jane kvitteres velfortjent med 3 hvide lamper. Vi bestiller 207,5kg hvilket vil være en ny kæmpe pr med 12,5kg i vægtklassen. Igen viser Jane at hun har ramt topformen her ved EM og vægten bliver igen godkendt med alle dommerstemmerne. Der var

sikkert flere kg i squatten i dag men jeg er meget tilfreds med de 207,5 og mon ikke der kommer flere kg på til VM.

Så skulle der bænkes og opvarmningen forløber uden komplikationer så vi fastholder åbneren på de 105kg.



Åbneren blev løftet dog ikke helt let efter at Jane allernådigst havde fået stangen placeret i hul 8 i stedet for hul 12 som spotterne havde valgt. Vi bestilte 110kg til 2.forsøg men desværre bliver nedtagningen ikke helt god og løftet misses. Samme vægt i 3. forsøg gik dog meget bedre og Jane får vægten løftet og godkendt. Hermed videre til paradedisciplinen dødløft. Opvarmningen ser voldsomt eksplosiv ud, hvilket nok skyldes at squatten ikke har kostet nævneværdigt på energikontoen. Vi holder fast i startvægten på de 205 kg og hajen hapser dem nemt som planlagt. I andet forsøg vælger vi 222,5kg for at gå efter 3.pladsen i totalen og ikke mindst for at sikre disciplin guldet i dødløft. Det lykkedes Jane at få trukket vægten og dommerne godkender løftet med dommerstemmerne 2-1 kun overdommeren sender en rød i Janes retning. Det skal nu ikke spolere lysten til at forsøge sig på flere kg vi bestiller 232,5kg hvis nu ikke englænderen klare sit sidste løft kan det udløse en bronze til totalen. Englænderen klare løftet og vi nedjusterer til 225kg for at få en 4.plads i totalen og ikke mindst den nordiske rekord i dødløft. Jane bliver tændt godt op og løfter vægten men løftet underkendes på forunderlig vis med dommerstemmerne 2-1. En markering med blå og en for rød, jeg tillader mig at klage til juryen og får flere gode ideer til hvad der kunne være galt. Desværre vil de intet gøre selv om jeg har svært ved at sluge manglende udretning af hofte fra den ene og skulder udretning fra den anden. Det eneste argument som måske kunne sluges af undertegnede var den blå for nedadgående men desværre må rekorden vente til en anden gang.

Totalen der i mod var imponerende flotte 540kg og en forbedring af den danske totalrekord på 17kg og en samlet 5.plads til EM med EM guld i dødløft for 3.år i træk er meget mere end godkendt.



Jonatan Gonge skulle i 93kg klassen have sin internationale senior debut. Han havde også sin træner Beermann ved sin side hele vejen igennem dagen konkurrence. Opvarmningen i squat forløber fint dog bliver sidste løft på 300kg ikke helt så let som forventet. Jonatan er dog helt sikker på hans startvægt som er 312,5kg så vi fastholder åbneren. Desværre viser det sig som en rigtig dårlig ide idet der ingen kraft er i Jonatan på plateauet der i alle tre forsøg må se sig besejret af vægten. Således en erfaring rigere og en total fattigere var det således tid til bænkpres. Opvarmningen går ikke helt som ventet og vi sætteråbneren ned til 200kg et godt stykke fra han egen oplæg. Det skulle vise sig at være meget klogt idet de 200kg var absolut max i dag idet det før lykkedes ham at trykke vægten i 2.forsøg. Vi afstår fra yderligere straf på plateauet. Således var der kun dødløft tilbage. Belært af erfaringerne fra de to andre discipliner nedjusterer vi også denne åbner. Jonatan åbner på 300kg hvilket se ganske let og fornuftigt ud! Løftet bliver godkendt 3-0. Nu kan vi med et løft på 320kg pludseligt ane muligheden for en disciplin bronze hvis konkurrencen eller vil gå lidt i vores retning.



Det lykkedes for den nye senior løfter at udføre et ganske godt dødløft og de 320kg bliver godkendt.

Vi melder op til 332,5kg for at få normanden til at løfte først. Nordmanden klare hans sidste forsøg på 322,5kg så vi sætte Gonge på samme vægt for at tage ham på kropsvægt. Det lykkedes lige akkurat med det yderste af neglene for Gonge at løfte vægten som bliver godkendt 3-0. Vi kan nu kun håbe på at Patrik misser de 325kg som han har bestil i 3. forsøg for det vil nemlig udløse en dansk bronze til Gonge. Patrik taber vægten lige ved lockout og EM debutanten kan således lade sig hylde på medaljeskamlen med en flot bronzemedalje.



Alt i alt kan vi kun være tilfreds med hele 5 EM medaljer i dødløft som de danske udøvere løftede sig til de fordelte sig på følgende vis: Trine Bagger 52kg klassen bronze med 162,5kg, Eva Buxbom

57kg klassen sølv med 180kg, Kathrine Bak 72kg klassen bronze med 212,5kg, Jane Aaberg 84kg klassen guld med 222,5kg, og sidst med ikke mindst Jonatan Gonge 93kg klassen med 322,5kg.



Tak fordi i fulgte med i beretningen, vi ses derude til stævnerne.

Mange sportslige hilsner

Jørgen