

Beretning fra VM klassisk i Killeen, Texas, USA

Så har masters løftet og efter rigtig flotte præstationer fra Niels, Pia og Erik, er det nu snart de unges tur til at komme i ilden.

For god ordens skyld vil jeg lige opsummere master-resultaterne til de af jer, der ikke har set dem andetsteds:

Pia løftede følgende serie:

Squat: 130—142,5—152,5

Bænkpres: 75 – 80—85(miss)

Dødløft: 155 (miss) – 160—170 (miss)

Dette gav samlet sølv i totalen, sølv i squatten samt bronze i både bænkpres og dødløft.

Erik løftede følgende serie:

Squat: 180 – 187 – 192

Bænkpres: 125 – 130 – 132,5

Dødløft: 180 – 190 – 192,5 (miss)

Dette rakte til en samlet 5. plads i totalen, en 5. plads i squatten, bronze i bænkpres og en 7. plads i dødløften.

Niels løftede serien:

Squat: 230 – 250 – 260

Bænkpres: 197,5 – 207,5 (miss) – 207,5

Dødløft :210 – 222,5 – 232,5

Dette rakte til en samlet sølvmedalje i totalen, bronze i squatten, guld i bænkpressen og bronze i dødløften.

STORT tillykke til alle tre!

Dag 1 – for senior & junior

Vi nåede desværre ikke at se de danske masterløftere i aktion, da vi først ankom mandag ved midnatstid.

Vi havde en rejse på ca. 23 timer uden de vilde problemer (småting med forkert hotel, skrigunge på flyet og TV der ikke virkede på flyveren) – men vi var godt nok trætte.

Sædvanen tro skal jeg jo hænges mine løftere ud, så her kommer de foreløbige guldkorn:

- Undervejs på flyveturen var Nicki blevet punktet for sine sure sko, som han valgte at tage af, men det var alligevel Matti der blev nødt til at smide sine sokker ud pga. surhed i ekstrem grad, da skoene blev taget af efter vi var ankommet til hotellet. Som han selv sagde: ”jeg anede ikke at jeg kunne lugte så meget”...
- Vi har fået rigtig lækre værelser – og Nicki og Matti var især glade for at de har fået dobbeltseng OG dobbeltdyne ;-)
- Jeg har fået svagspisere med på tur, en skændsel for styrkeløftere vil jeg næsten kalde det – da vi skulle spise i Houston under en af mellemlandingerne overvurderede de begge mavernes kapacitet og måtte levne en stor del af den bestilte mad. Billeder herunder. Suk.



I dag teamede vi op med Niels og fik provianteret og tog så over til stævnevenue for at få adgangskort og få trænet – her stødte vi på Erik og fik set de sidste marsters løfte + nogle af de helt unge. Det er i øvrigt dejligt varmt herovre – jeg gætter på 28-30 grader...eller måske op til 35 grader.

Nu er det tid til en lille lur – I hører mere på torsdag, når Matti har løftet ☺

De danske løftere skal i øvrigt på plateauet på følgende tidspunkter (dansk tid):

Matti torsdag kl.15

Tanja fredag kl. 23

Nicki søndag kl. 15

Kig med på streamingen på goodlift.info og hej på dem!

Dag 2 – ud i det blå

Fordi Niels havde lejet en bil, var det jo oplagt at komme ud at se noget, i og med at vi ikke havde løftere der skulle in action i dag. Valget faldt på San Antonio, der ligger ca. 2,5 timers kørsel syd for Killeen.

Det var varmt! Og dejligt – Niels, Danni, Nicki og jeg tog på en såkaldt "river walk", hvor man vandrer langs floden inde i centrum af San Antonio. Og besøgte naturligvis liige et par spisesteder undervejs – man skulle jo nødtigt gå en vægtklasse ned herovre ;-)





Om aftenen ankom Tanja og Johannes. Deres tur var gået ok – dog var de havnet på et forkert hotel i første omgang fordi der i invitationen ikke stod oplysninger på begge hoteller (det gjorde Matti, Nicki og jeg i øvrigt også – sammen med temmelig mange andre nationer). Og i forlængelse af denne oplysning bliver jeg nødt til at komme af med lidt galde (havde ellers besluttet at være lidt large – men nu er der for meget), for der er godt nok en del, der ikke er i orden herovre:

- Spotterne ser ud til at være ned til 12-14 år og de løfter skævt ud i bænken, er ikke synkrone under indgang i squatten, er generelt uopmærksomme og reagerer langsomt når det er ved at gå galt. Det ligner at de er totalt uerfarne. Og jeg tør slet ikke tænke på om det skal være dem der spotter når de tunge drenge skal løfte senere på ugen – selv jeg ville føle mig decideret utryg.
- Pga. forsinkelser den anden dag, valgte man at afholde præmieoverrækkelse på det ene podie, mens en anden gruppe løftede på det andet plateau (!)
- Stævnet var voldsomt forsinket enten søndag eller mandag – her snakker vi altså om 4 timer! Dette betød fx at vores medbragte danske dommer, Danny, først kom fra stævnestedet over midnat og skulle møde til indvejning næste morgen kl. 5.30.
- Nogle af skiverne i opvarmningen er angivet i pund i stedet for kilogram. Desuden er 4 af racks'ene ikke-godkendte. Nogle af bænkene er med en tyk, blød pude :-/ Der er desuden heller ikke gulvtæppe på nogen af plateauerne i opvarmningen. Ja, og på det ene af plateauerne inde på scenen er der lagt et tykt gulvtæppe, som mest ligner noget man havde i sin stue i 80'erne – men efter sigende skulle man heldigvis stå godt fast på det – men lidt mærkeligt er det da.
- Wi-fi på stævnestedet virkede første dag, men så døde det åbenbart – derfor får I desværre heller ingen live opdateringer på facebook.
- Da Tanja og Johannes blev hentet i Austin var de i alt 9 der havde bestilt shuttlebus fra lufthavnen til hotellet. Så dukker der en bus op med plads til 5 personer...
- Finnerne har ikke været så heldige – de har booket værelser (og betalt), men dette er desværre ikke blevet registreret...jeg ved ikke hvad de så har gjort med overnatning.

Og lur mig om der ikke kommer mere undervejs ☹

Dag 3 – Matti Christiansen

Og så blev det Mattis tur til at konkurrere. Matti er siden EM i marts gået en vægtklasse op - "for at undgå at dræbe mig selv", som han sagde. Efter at have set han ved EM for tre måneder siden, hvor han var totalt lignede et kadaver pga. faste, sauna og væskeudtømning, så forstår jeg ham godt! Så nu hvor han har haft

mulighed for at spise godt og ikke har skullet tabe sig, var vi meget fortrøstningsfulde inden start – for det har virkelig påvirket hans træninger i positiv retning.

Vi stod op før fuglene (kl. 5!) fordi indvejningen allerede startede kl. 6. Aftenen forinden havde vi bestilt en taxa fordi vi fik at vide, at vi ikke skulle regne med at der ville være en shuttlebus (say what??) – og den var der heldigvis til tiden.

Vi ankom til Killeen Civic & Conference Center og fandt ud af, at Matti var næstsidst i indvejningen – nr 30. Så det var bare med at vente. Heldigvis havde man lavet to indvejningsrum og delte løfterne ind i to grupper, så det gik egentlig ret hurtigt alligevel – det vil jeg godt rose for. Matti vejer ind i den tunge ende af vægtklassen med 73,84 kg. Hvad jeg så ikke vil rose for, er at der ikke er nogen af indvejningsdommerne eller udstyrskontrollanterne der ved hvilken gruppe der skal starte først – 74 kg klassen er delt op i to grupper og mest logisk vil det være at de stærkeste løfter til sidst, men da dommerne ikke er sikre på det, tør vi heller ikke satse på det. Til sidst får vi dog et svar – Matti løfter i den sidste gruppe. Dette, kombineret med højeste lodtrækningsnummer er rigtig dejligt, i forhold til hvis det bliver nødvendigt at tænke taktisk undervejs i konkurrencen.

Vi kan således tage en slapper på en times tid inden opvarmningen og Matti kan få lidt at spise. Da vi kommer i gang med opvarmningen til squatten, står det hurtigt klart, at der er power i stængerne i dag. Vi kører op til en single på 180 kg og alt eksploderer bare op. Så selvtilliden er stor inden første løft på podiet, hvor vi har meldt 195 kg. Dette er en 2,5 kg over Mattis egen danske rekord, men kommer op som var det tom stang. Til andet forsøg melder vi derfor 215 kg, da vi ikke er i tvivl om at det kan lade sig gøre. På dette forsøg kommer Matti desværre til at falde lidt fremover og løftet bliver lidt tungere end det burde have været. Men da det stadig så relativt let ud, så beslutter vi at der også vil være til 220 kg. Så det bliver der meldt og Matti går til stangen godt fokuseret om at holde den rigtige position – og så SPRØJTER stangen bare op. Alt i alt gennemføres squatten med max antal hvide dommerstemmer – 9 stk – samt en personlig rekord på hele 17,5 kg! Det kunne ikke have været en bedre start ☺

Så går vi videre til opvarmningen til bænkpres. Og igen er alt som tom stang – det sidste løft på 167,5 kg kunne han have kørt 5'ere med hvis han ville. Vi har meldt 172,5 kg som startløft, hvilket er en tangering fra hans egen danske rekord for tre måneder siden til EM. Bortset fra et elendigt udløft går løftet rigtig fint – ingen tvivl om at der skal 177,5 kg på stangen til andet forsøg. Niels tager fat i juryen og beder dem om at få bedre udløft, hvilket sker. Og igen er det nærmest alt for let, så vi går over de planlagte 180 kg og lander på 182,5 kg som tredje forsøg. Dette løft skal der presses en smule på, men dog er det alligevel et løft der bestemt er i den lettere ende af skalaen og det godkendes da også med alle tre dommerstemmer. Alt i alt også 9 hvide lamper fra dommerne i denne disciplin!

Nu er der kun hadedisciplinen dødløft tilbage. Mattis hænder er angiveligt ikke vokset siden 4 års alderen og han har derfor store problemer med at holde grebet. Under opkøringen er det ikke gået alt for godt – frustrerende når han er stærk nok til at kunne trække meget mere. Men vi skal have afsluttet ballet og går derfor i gang med opvarmningen. Heldigvis ser det ud til at grebsguderne i dag er barmhjertige og opvarmningen forløber uden problemer. Opvarmningen går godt og efter en lille jagt efter pudder (alle bruger det, men ingen har det med!), er vi klar til at indtage scenen endnu en gang. Her kommer førsteforsøget på de 207,5 da også let op – uden nogen form for problemer med at holde poterne samlet. Vi melder 215 kg (2,5 kg under personlig rekord) og igen viser Matti, at det er en god dag. Vi vælger derfor at afslutte på 220 kg, som Matti da også løfter, men legemet bliver desværre ikke strakt helt så meget i toppen af løftet, som dommerne ønskede, så den underkendes 2-1. Alt i alt får vi 7 hvide lamper i dødløften.

Så summa summarum:

17,5 kg PR i squat, 10 kg PR i bænk (og sølvmedalje) og 27,5 kg PR i totalen + en samlet 5. plads i totalen (han var nomineret til en 11. plads) = god stemning på holdet og gode forventninger til de sidste to år her i juniorkategorien! Stort tillykke til Matti ☺



Og så tog vi ud og fejrede på pandekage-restaurant!

Stævnet generelt:

Jeg giver indtil videre stævnet følgende karakter:



Fordi der er så mange ting der ikke er styr på – så der er plads til forbedringer i de kommende dage. Løfterne er jeg fint tilfreds med ☺

Dag 4 – Tanja Stenholdt Olsen

Og så kom turen til Tanja. Tanja har haft en virkelig god opkøring til stævnet, så jeg har ikke været i tvivl om at hun nok skulle få nogle personlige rekorder med hjem.



Indvejningen klares fint med en kampvægt på 62,10 kg – endelig har hun lært at spise ☺

Og så er vi klar til at gå i gang. Uheldigvis bliver starten udskudt. Først ½ time, så ½ time mere og til sidst yderligere 10 minutter. Så ventetiden bliver lang før vi endelig kan gå i gang med at varme op til squatten.

Opvarmningen kører uden problemer og vi vælger at fastholde startvægten på 125 kg. Denne klares overbevisende – om end hun får løftet lidt skævt. Godkendt 3-0. Til andet forsøg holder vi derfor igen fast i planen og melder 132,5 kg. Vægten flyver op, alle dommere godkender igen løftet og jeg er

dermed fortrøstningsfuld med at sætte hende på 140 kg til sidste forsøg. Dette vil være en personlig rekord med 4,5 kg siden DM for 3 måneder siden. Og Tanja viser endnu en gang at sliddet i træningslokalerne har været godt givet ud – løftet hamres op og godkendes naturligvis. Perfekt start!

Så går vi i gang med opvarmningen til bænkpres og her er ikke så meget at skrive hjem om – den forløber som planlagt og vi glæder os til at se hvad der er til på podiet. Sidste løft i opvarmningen er på 65 kg og da den er let fastholder vi åbneren på 70 kg. Denne klares i første hug og kvitteres med tre hvide lamper fra dommerne. Til andet forsøg melder vi 75 kg – et løft der var GIGA tungt til EM i marts og som hun ikke klarede til DM i april – men denne gang er raketterne i armene fundet frem og løftet klares som var det tom stang. Igen godkendt 3-0. Til sidste løft melder vi 77,5 kg – en vægt, som hun ikke tidligere har forsøgt sig med, men som jeg er overbevist om at hun kan klare. Desværre kommer stangen ud i en uheldig bane på vej ned mod brystet, hvilket giver et uheldigt startpunkt på brystet og hun er dermed chanceløs. Underkendt 3-0. Det er lidt øv, men vi er nu ok tilfredse alligevel, fordi der med det lette løft på 75 kg ikke er tvivl om at hun er blevet stærkere – så de 77,5 kg er der helt sikkert næste gang.

Videre til Tanjas paradedisciplin – dødløft. Opvarmningen slutter med et let løft på 142,5 kg og der er dermed ingen grund til at ændre startvægten på de 157,5 kg. Tanja skal starte næstsist i hendes gruppe, men tiden flyver HURTIGT, så vi får pludselig travlt med at få smidt pudder på benene og blive klar. Men lidt stress slår naturligvis ikke Tanja ud og kun trækker vægten som skulle den til loftet. Godkendt 3-0. Til andet løft melder vi 170 kg og denne løftes også uden problemer. Igen godkendt 3-0. Så er der jo ikke så meget andet at gøre end at gå på personlig rekord. Jeg kæmper lidt inde i mit hoved med om der skal 177,5 kg eller 180 kg på stangen, for jeg tror sagtens at hun kan trække de 180 kg. Hun har bare lidt en tendens til at understøtte stangen på lårene på vejen op, når det bliver tungt og jeg vil hellere have en sikker personlig rekord på 4,5 kg end et underkendt løft på 180 kg (og dermed at totalen daler med 7,5 kg). Så dermed melder jeg 177,5 kg - og Tanja løfter naturligvis vægten. Godkendt 3-0 endnu en gang.

Hermed 8 godkendte løft og 24 hvide lamper – lige som Matti. Det er meget tilfredsstillende.

Samlet set blev det til følgende:

4,5 kg PR i squat, tangering af personlig rekord i bænk, 4,5 kg personlig rekord i dødløft og 11,5 kg PR i totalen + en samlet 10. plads i totalen (hun var nomineret til en 12. plads). Og faktisk var hun kun 12,5 kg fra en bronzemedalje i dødløften, så mon ikke vi kommer til at se hende med en form for metal i løbet af de næste par år? Det tror jeg ☺

Tillykke til Tanja med den flotte præstation!



Dag 5 – fridag

I dag holder vi fridag og dermed ingen beretning – men jeg har lige lidt guldorn der kom frem under morgenmaden i dag, som I ikke skal snydes for:

- 1) Nattens udskejelser i Nicki og Mattis værelse: I nat vågnede Matti omkring 4 tiden. Han kiggede på sin telefon og opdagede at der ikke var ret meget strøm på. Han vælger derfor at sætte den til strømstikket der er helt inde i et hjørne af værelset. Fordi han lige vil tjekke facebook, kryber han sig sammen nede i hjørnet. Kort tid efter vågner Nicki. Han tænker – ”hm, det er mærkeligt at Matti ikke ligger i sengen”, men tænker så ikke videre over det og står op for at gå ud på badeværelset. Matti ligger stadig i hjørnet og da Nicki går forbi, siger han naturligt nok ”hej Nicki”. Den stakkels Nicki, der ikke har opdaget Matti, ser i et kort øjeblik døden dybt i øjnene. LOL!
- 2) Molboarbejde: Nicki har hele ugen vasket sit tøj i hånden. Han blev lidt træt af at høre, at der faktisk er vaskemaskine på hotellet til fri afbenyttelse :-D

Vi snakkes ved i morgen, når Nicki har løftet – stay tuned!

Dag 6 – Nicki Lentz

I dag havde vi så sidste løfter på podiet, forhåbentlig klar til at afslutte stævnet med manér. Nicki har haft en god opkøring mod stævnet, men uheldigvis gik han hen og blev syg kort efter ankomsten til USA. Han har haft feber og været meget træt, men det blev dog en smule bedre i løbet af ugen og i dag var han mere eller mindre ok. Han har desværre ikke haft den store appetit, mens han var syg, hvilket kostede lidt på vægten. Det kunne ses til indvejningen i morges, hvor han endte på en sølle kampvægt på 90,6 kg.

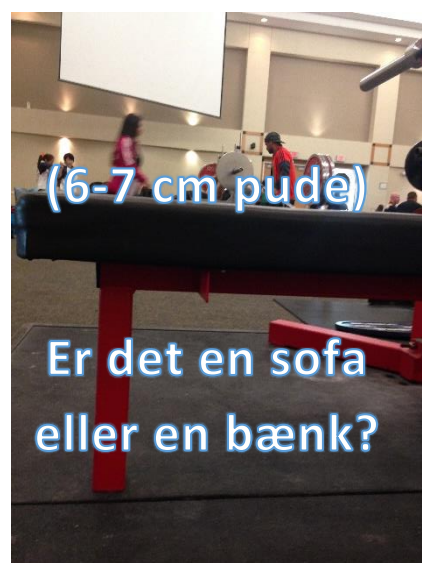
Nicki's klasse var de første der løftede i dag, så heldigvis var der ingen forsinkelser og vi kunne derfor følge planen mht. opvarmningen. Undervejs i opvarmningen går brandalarmen i øvrigt i gang og det blinker og bimler og bamler overalt – nåh ja, intet kan overraske os længere ☺ Nicki afsluttede opvarmningen med et løft på 240 kg – og der er god fart på stangen (dog en dybde der er lige på kanten). Vi fastholder derfor startvægten på de planlagte 255 kg.

Nicki løfter vægten let, men desværre bliver den underkendt 2-1 på dybde. Vi bliver derfor på 255 kg til andet forsøg, Nicki kaster sig helt i kælderens og vægten kommer igen op med pænt overskud. Dommerne kvitterer med to hvide lamper – vi ved stadig ikke hvorfor han fik en rød lampe fra en af sidedommerne (gul markering). Til tredje forsøg vælger vi at øge til 270 kg og endnu en gang løfter Nicki vægten tilfredsstillende, således at den giver to hvide lamper. Den røde lampe gives af venstre sidedommer pga. manglende dybde.

Så er det videre til bænkpres. I opvarmningsrummet er der som tidligere nævnt to eleiko-stativer og 4 af et ikke-godkendt mærke. På de sidstnævnte er bænke helt horrible og vi var klar over at det var med at få hamstret et eleikostativ. At bænken på eleikostativet så var gået i stykker og sad meget løst, så den var meget ustabil, det er så en anden lille detalje der bidrager til det samlede indtryk af stævnet.

Under opvarmningen spiller teknikken suverænt godt og vi er derfor fortrøstningsfulde inden start. Det sidste opvarmningsløft på 140 kg flyver op og der er ingen grund til at ændre startvægten. Nicki løfter da også åbnere på de 155 kg let og får tre hvide lamper fra dommerne. Vi går herefter på 165 kg og Nicki klarer også dette løft uden større problemer. Der er ingen tvivl om, at der er til 170 kg, hvilket derfor meldes til tredje forsøg. Uheldigvis sker der det, at dommeren for det første giver startsignal før Nicki har bagdelen i bænken og derefter vælger Nicki at presse før han får signal. Desværre kommer stangen ikke længere end ca. 10 cm fra brystet – jeg tror at banen blev skæv pga. forvirringen.

Nu skal vi have noget oprejsning i dødløften, synes jeg i hvert fald. Nicki ser pænt kvæstet ud og synes i løbet af opvarmningen, at alt føles mærkeligt og tungt. Vi sætter derfor startvægten ned med 10 kg til 240



kg. Da han kommer ind på podiet ser alt dog anderledes ud og Nicki løfter let stangen – løftet godkendes 3-0 af dommerne. Fint nok, så er det jo bare med at finde det rigtige at øge med. Vi melder 250 kg – en vægt der til stævne i foråret har været pænt tung for Nicki. Men her er der ingen problemer – løftet er overbevisende let og derfor er beslutningen om at han skal gå på 262,5 (personlig rekord med 2,5 kg) ikke svær at træffe. Nicki virker tydeligt mere klar end i opvarmningen og han trækker godt til og får dermed forsøget godkendt. Lækker afslutning!

Opsummering:

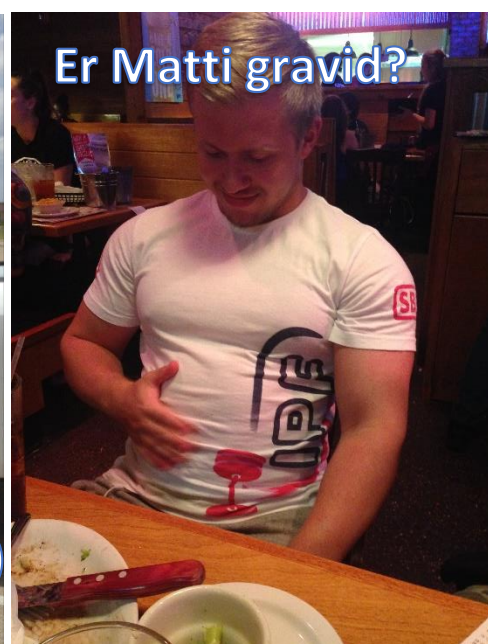
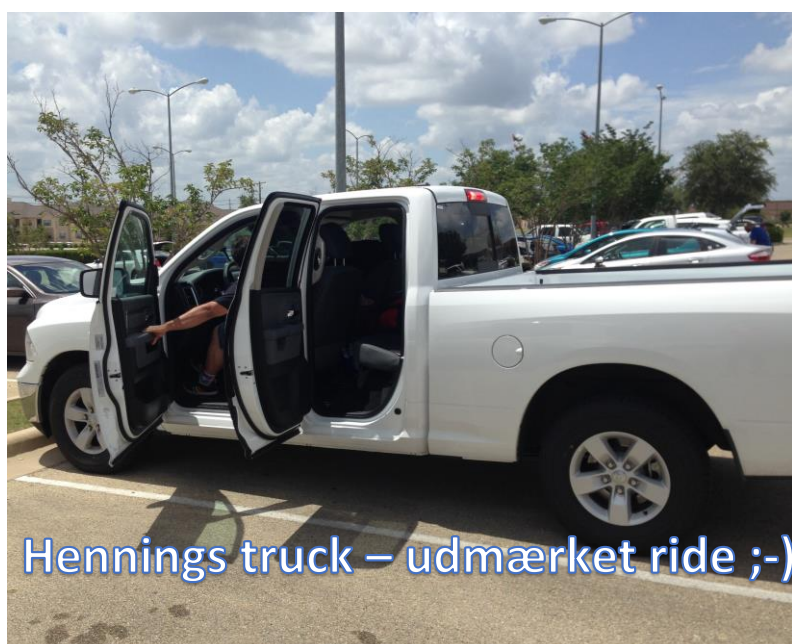
Total på 697,5 kg – blot 2,5 kg fra hans personlige rekord i totalen og PR i dødløft med 2,5 kg

Rykkede op fra en nomineret 12. plads til en realiseret 10. plads – i et stærkt felt på 17 løftere! Og som første års senior!

Et resultat der er lidt lavere end forventet, men taget i betragtning at han er syg, så synes jeg at det er en udmærket præstation af Nicki. Efter præmieoverrækkelsen tog vi ud til frokost. Henning Friis, der lige var nabolaget i forbindelse med ferie i USA, gav os et lift i den obligatoriske texaner-truck.



I dag var også dagen hvor vi stødte på Henning Friis, der lige var i nabolaget i forbindelse med ferie i USA og han gav os lige et lift ud til frokost i den obligatoriske texaner-truck.





Nu vil vi se de tunge drenge løfte og derefter forhåbentlig nyde et lækkert måltid til banketten i aften. I morgen går turen hjemad mod det kolde nord.

Tak fordi I læste med – vi ses derude!

/Jane Aaberg, Coach