

Beretning fra EM Master i pilzen juli 2016.

Dag 1

Så kom de Danske Masters løftere godt fra start, da første mand på podiet tirsdag eftermiddag, Steen Wissing vandt sølv i totalen i masters 4 med 4 mand i gruppen. Efter at få 3 godkendte squat med serien 190-200-205 kg., vandt Steen Guldmedaljen med 12,5 kg forspring .

Derefter skulle der bænkes, alt føltes fint og vi fastholdt startvægten på 125 kg første løft kommer for langt ned af maven og får en forkert bane ,andet løft går bedre, vægten bliver løftet men underkendt af begge sidedommere , så nu var der en lille smule press på , men en erfaren herre lader sig ikke slå ud af dette (det skal lige nævnes at der samtidig var dommerprøve for hoveddommeren ,så pause signalet var MEGET langt,) Steen spænder hjelmen og løfter den perfekt og så let som var det opvarmning. Det blev til Bronze i Bænk.

Med et forspring på 2,5 kg inden Dødløft og en åbner på 200 kg der bliver løftet flot,fører Steen, men Tyskeren er for stærk han åbner på 230 kg og løfter den, men et 2 forsøg på 205 kg som passede til hvad der var på dagen gav Bronze i Dødløft da svenskeren kiksede 210.

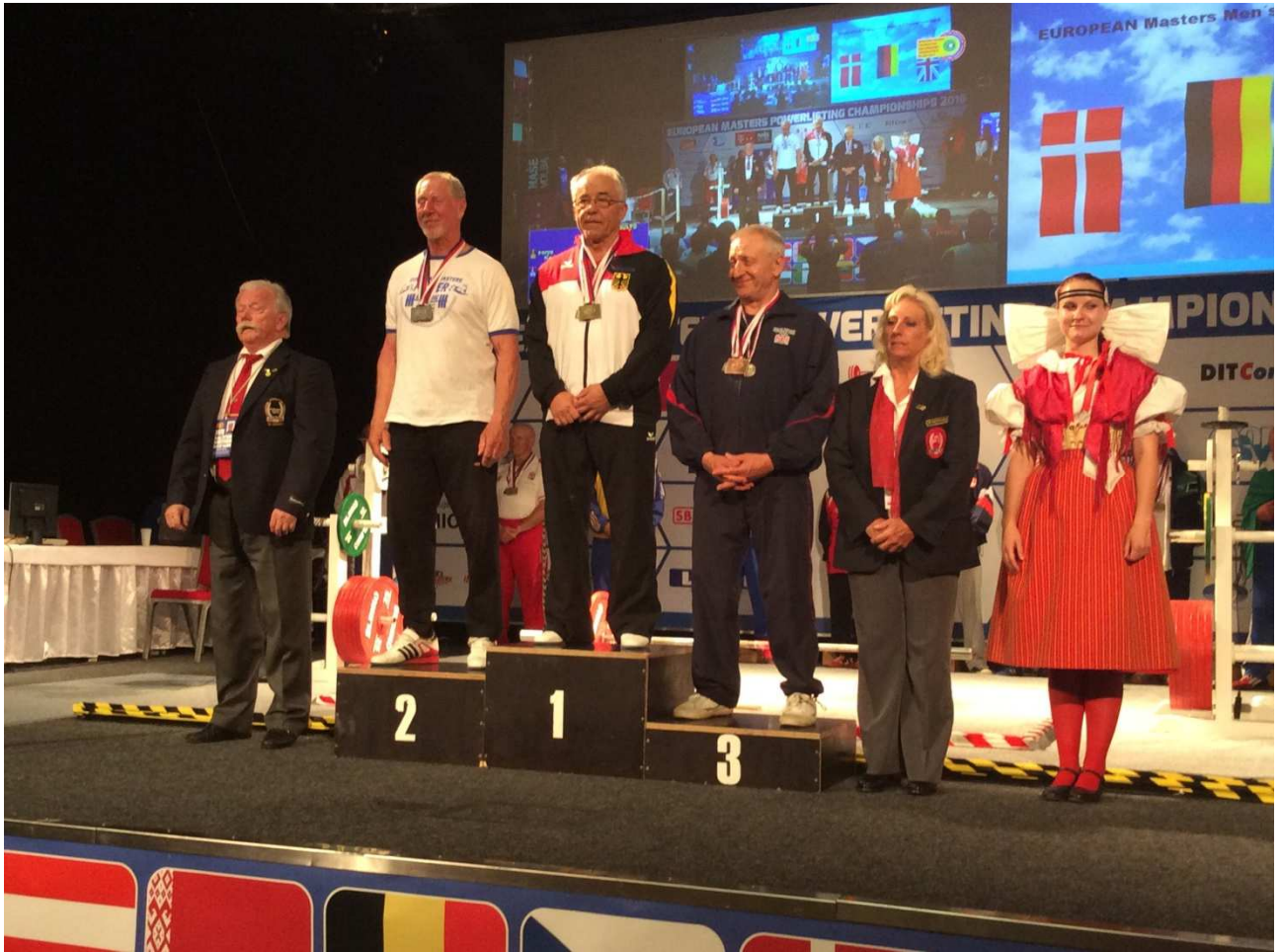
Så vi måtte have hjelm på da det regnede med medaljer.

Guld i Squat, Bronze i Bænkpres, Bronze i dødløft , og Sølv i totalen.

Pilzen havde i dagens anledning , da det var de ældste der løftede , skaffet opruller og vandfad fra de rigtig gamle dage når man blev vasket på køkkenbordet og der var is på vandet i bakken om morgenen,



Indmarch med Jørgen Michael Buxbom Rasmussen.



Steen Wissing.



Tip Top Opruller.

I dag skal Eva på kl 11 mere følger.

/Jan Sahlgren

Dag 2 og 3

Onsdag var det Eva Buxbom der løftede i Master 1 , og ikke mindre end 4 Guldmedaljer kunne Eva hænge om halsen, med serien 157,5 – 92,5 – 177,5 og en total på 427,5kg som placerede Eva som anden bedste løfter på point. Det blev også til et rekord forsøg i Dødløft på 183 kg men den var for tung på dagen.

Eva Buxbom 4 x Guld

Torsdag var der 3 løftere i gang, første mand Jan Sahlgren , der ville se om 4 mdr genoptræning overhovedet havde hjulpet, efter den ny hofte blev sat i.

Og det lykkedes ham at komme dybt nok til at få godkendt et squat på 180 kg hvorimod et forsøg på at fange en bronzemedalje på 207,5 kg var en anelse for tung, men med godkendte løft i alle 3 discipliner , endte det på 180 – 125 – 190 kg og en glad mand.

Erik Rasmussen var anden mand på podiet , efter en let åbner på 225 kg i Squat prøver Erik at forfølge en Bronzemedalje, og med et løft på 252,5 kg er den der, men mister balancen lige inden Rack signal, efter at have løftet vægten. Erik vinder til gengæld sølv i Bænkpressen med et løft på 165 kg . Desværre sidder der lidt i ryggen efter balanceproblemet i squat, så Erik starter let men ender på 192,5 kg ligenøjagtig nok til at ændre en placering fra nummer 6 til 5. Så det blev til 225-165-192,5 kg og en flot sølvmedalje.

Claus Jørgensen var sidste mand , og løfter en pæn serie på 240 – 180 – 240 men en meget stærk gruppe i år gør det svært , og Claus får en samlet 7 plads.

I morgen er det Mikkel Madsen kl 11 og Kim Dahl og Sune Bak kl 17.

Dag 4

Klokken er 11:00 og Mikkel Madsen lægger ud med 222,5 kg i squat, let og godkendt. Derefter prøves 235 og 237,5 kg som desværre underkendes 2-1 det var dog nok til bronze i det 6 mand store gruppe. 110 og 115 kg løftes pivlet i Bænkpress men 120 kg underkendes fejlagtigt 2-1. Så blev det Dødløft. 2 godkendte forsøg på 197,5 og 217,5 kg tæt på bronze der endte med at gå på 220 kg. 555 kg i totalen og en 5 plads men med masser af styrke men hjem og træne teknikken så skal de nok komme (de danske rekorder)



Mikkel Madsen bronze i Squat.

Så blev kl 17:00 og både Kim Dahl og Sune Bak skulle nu på podiet og forsvare tidligere års medalje regn , i hver sin gruppe og det blev en gyser og som man siger :

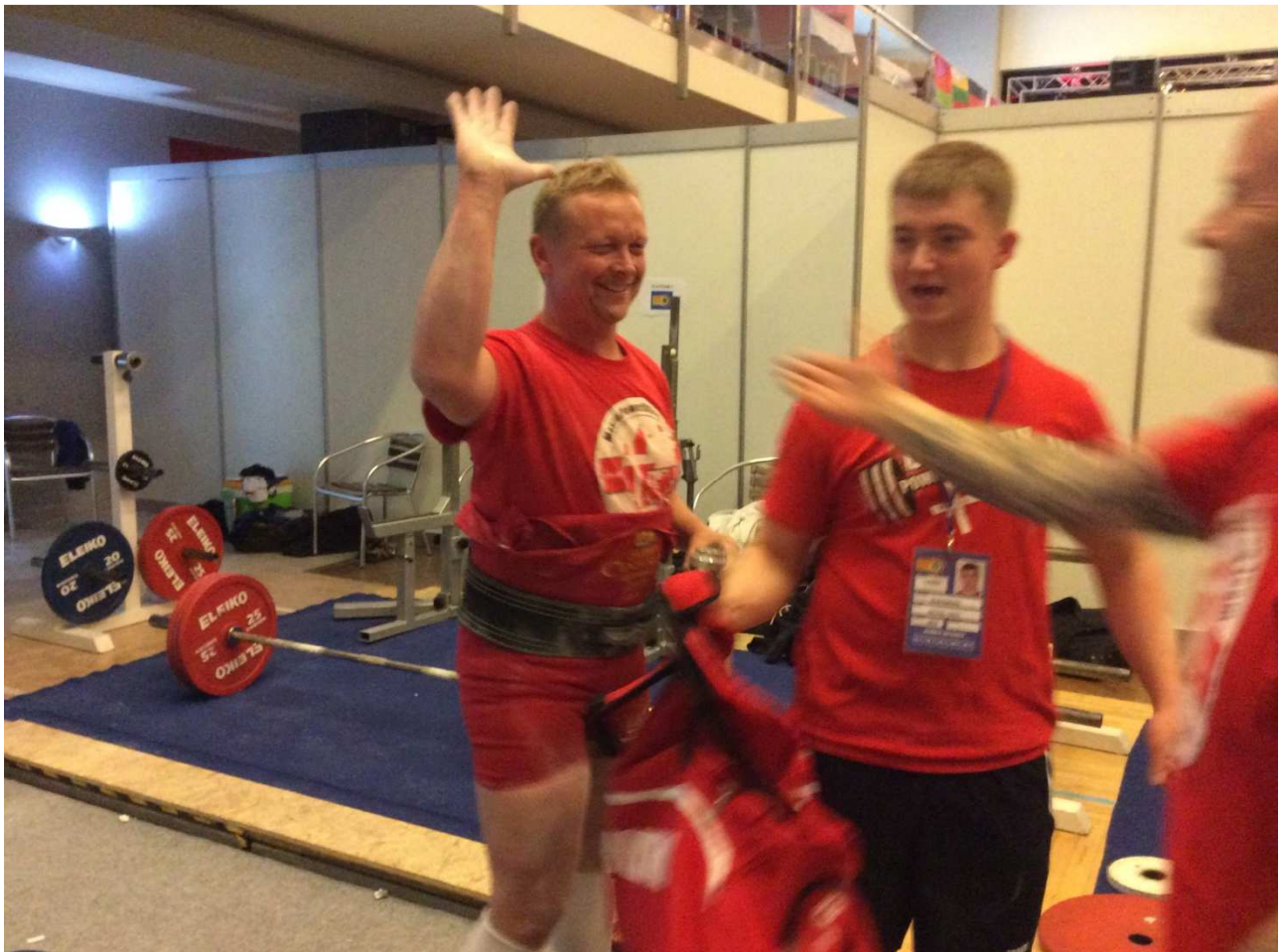
Intet er afgjort før det sidste Dødløft er taget

Kim Startede på 265 kg i squat, flot løft og godkendt 3-0 derefter 277,5 som bliver noget rodet, men efter at han skulle lægge den i raket og starte forfra, efter overdommerens skøn, får Kim endelig startsignal , men underkendes desværre 2-1. 3 løft –samme vægt – nu godkendt efter at have siddet stille og kigget dommerne i øjnene langsomt op og nu godkendt 3-0 Bronze i Squat flot i en stor gruppe på 9 mand. Så skulle der bænkes ,opvarmningen gik som en leg og åbneren fastholdes på 165 kg som løftes let og godkendt. 172,5 fik samme skæbne i sit møde med Kim godkendt løft. 177,5 kg bliver løftet men skandaløst underkendes 2-1.

Nu startede konkurrencen for alvor , Kim lå nu som nr.4 i totalen, men lå med 265 kg som den næst højeste åbner, hvilket for alvor gav håb om Medaljer.

De løftes let og godkendes 3-0 , og de 270 kg til Franskmanden glider ud af hans ene Hånd så han taber vægten, og Kim fører nu Dødløfts konkurrencen, yderligere rykker han nu fra 4 til 2 plads i totalen. 277,5 kg meldes til andet forsøg, løftet og godkendt.

Da Kim melder 282,5 kg i 3 forsøg er det det højeste bud , konkurrenterne gør alt for at vinde deres plads i totalen tilbage, og de får deres forsøg godkendt og det presser Kim tilbage som nr. 4 i totalen igen, men så klapper fælden , Kim løfter de 282,5 kg som sidste mand og laver Guld i Dødløft og Sølv i totalen.



Tillykke Kim Dahl.

Sideløbende med dette drama , løfter Sune sig til 4 Guldmedaljer og i suveræn stil sætter sine konkurrenter med over 100 kg i totalen. Med 7 Godkendte løft og en jagt på wilkspoint (Bedste Masters Løfter)ser det godt ud ,lige nu i front med 537,42 Wilks point. Med en serien på 332,5-250-315 kg og en total på 897,5 kg.

Sune der er sikkerheden selv når han løfter fik denne gang 7 løft med ,kun det sidste bænkpres på 255 kg underkendes, mens det midterste forsøg i Squat på 325 kg opgives da knæbindet bliver revet over under udgangen med vægten , og Sune må lægge vægten tilbage i raket, og mister derved sit andet forsøg. Sune kommer dog stærkt tilbage og løfter de 332,5 kg let og Godkendt 3-0



Sune Bak 4 x Guld



Næsten fuldt holds billede Master EM 2016 kun Steen Wissing mangler.

Så mangler der kun lørdagens løft hvor den tungeste Master 1 Herre Jørgen Rasmussen skal løfte om kap kl 11.

Dag 5

Så blev det Lørdag og Jørgen M.B.Rasmussen der skulle afslutte den danske indsats ved EM, Jørgen vejede sikkert ind over 105 kg og klar til at yde sit bedste. Der lå et stort pres på Jørgen, da der endnu ikke var nogen der var bommet ud.

Jørgen lægger let ud i Squat med 225 kg (godkendt 3-0) efterfulgt af lige så lette 240kg som også bliver godkendt dog kun med 2 hvide lamper. Sidste forsøg i Squat

Bliver på 247,5 kg bliver desværre underkendt på dybde. Så bliver Bænkpress let åbner på 157,5 kg godkendt derefter følger 167,5 kg og 172,5 kg som også bliver godkendt. Efter Dødløft 205 kg og 225 kg bliver godkendt, det sidste på 230 kg bliver for tungt på dagen, står det klart at Jørgen har lavet ny All Time PR i både bænk og Squat, samt 2,5 kg PR i totalen. Jørgen bliver nummer 6 i et meget stærkt felt men formår alligevel at give sig fuldt ud 637,5 i totalen Tillykke .

9 løftere, 6 medaljetagere tog:

- 2 Guld og 2 Bronze i Squat.
- 2 Guld og 1 Sølv i Bænkpres.
- 3 Guld og 1 Bronze i Dødløft.
- 2 Guld og 1 Sølv i Totalen.

Efter røgen havde lagt sig og medaljerne blev talt op, viser det sig at Sune også er blevet 2 bedste løfter af alle herrer, ligesom Eva blev 2 bedste af alle kvinder.

Stort Tillykke.

Det var alt herfra, ses derude med sportslig hilsen Jan Sahlgren