

# VM Sub-Junior/Junior 2016, Polen

## Beretning af Kim Dahl Hansen

### 1. Dag, onsdag d. 31 august

Så er vi landet til VM sub-junior i Polen alle de danske løfter skal løfte i morgen Majken løfter kl 9 00 Nicolai og Mickel løfter kl 13 00 dansk tid.

### 2. Dag, torsdag dag d. 1 august

Så var det blevet dagen hvor alle 3 skulle løfte, Majken i første gruppe og Mickel og Nicolai i 2 gruppe. Mickel var som sædvanlig lidt presset med vægten, men påstod at han havde styr på det. Indvejningen for Majken startede kl 07.00 dvs hun skulle starte med at løfte kl.09.00.

Majken klarede vægten uden problemer, så skulle der lidt i maven inden det gik løs. Majken havde en ok opvarmning, med sidste løft lige over vandret. Vi havde aftalt at Jeg skulle kalde Majken ned. Første forsøg på 185, Majken kommer til at hænge lidt med vægten og den ser lidt tung ud med godkendt 2-1. Anden forsøg 192,5 her går det meget bedre og Majken får godkendt løftet 3-0. Tredje forsøg melder vi 197,5 som kan give en bronze hvis alt går vel, Majken gør det hun skal løfter de 197,5 og får dem godkendt 3-0, og da amerikaneren får underkendt sit løft vinder Majken bronzen i Squat. Stort tillykke 🙌

Så var det bænk, Majken får en god opvarmning og vi er forventningsfulde, desværre misser Majken de to første forsøg ved at ramme stativet, til tredje forsøget viste Majken at 95 var en overkommelig vægt godkendt 3-0, puha så kom vi videre fra bænken.

Så var det dødløften, Majken havde igen en fin opvarmning hun startede på 160 som hun klare uden problemer. Til anden forsøg melder vi 170 Majken løfter også denne vægt dog er de tunge i toppen, herefter prøver vi med 175 som er pr for Majken, de bliver dog for tunge på dagen. Totalt laver Majken 462,5 og en flot bronze i Squat, og en placering som nr. 6.

Så var det drengenes tur, Nicolai klarede indvejningen med ny pr i kropsvægt, Mickel klarede også indvejningen i første hug, så skulle Mickel have noget at spise. Nikolaj startede på 247,5 i Squat, de var piv nemme også for lette underkendt 2-1, vi øgede til 260 og Nicolai kvittedede med 3 hvide lamper, til 3 forsøget meldte vi 267,5, Nicolai blæser de 267,5 op og får den godkendt 3-0 pr med 10 kg.

Mickel var også klar han havde en fin opvarmning, han skulle starte på 257,5, de bliver godkendt 3-0. Til anden forsøg melder vi 265, de bliver underkendt 2-1 på dybden. Til 3 forsøget melder vi 270 for at Mickel kan få en pr, de bliver også underkendt 3-0.

Så var det bænken, Nicolai havde en fin opvarmning hans trøje var dog begyndt at knage lidt i en syning. Nicolai laver en serie på130-135-140 alle 3løft godkendt 3-0. Mikel skulle starte 142,5 han

blæser dem op og får dem godkendt 3-0' til ande forsøg melder vi 150, igen klare Mickel dem uden problemer godkendt 3-0. Til sidste forsøg melder vi 152,5 her har Mickel ikke mere at trykke med underkendt 3-0.

Så skal vi igang med dødløften, Nicolai skulle starte på 245, Nicolai havde en ok opvarmning med nemme løft men dragten var liget stram. Nicolai blæser 245 op og de bliver godkendt 3-0, vi bestiller 260 til anden forsøg, Nicolai får ikke trukket sig ned til stangen og får overbalance da løfter øv øv underkendt 3-0. Vi venter med at lave ændringer til vi kan se om der kan hentes nogle placeringer, vi går på 262,5 så laver Nicolai det samme som Mickel men vinder placeringen på kropsvægt og Nicolai løfter stangen og får løftet godkendt 3-0 totalt laver Nicolai 670 pr med 10 kg, og en placering som nr. 9.

Mickel havde en ok opvarmning, han skulle starte på 262,5 som han løfter i fin stil godkendt 3-0, i anden forsøg bestiller vi 270 som bliver for tung, vi beholder 270 til tredje forsøg, her løfter Mickel stangen med forsøget bliver underkendt 2-1 øv øv, Mikel laver 670 i totalen og en placering som nr 10.

Alt i alt flotte resultater over hele linjen, alle 3 har været super repræsentanter for dansk styrkeløft.