

World Masters, Tallinn, Estland, 3-8 august 2016



Steen Wissing

En lille reportage fra dagens dansker i ilden, Steen Wissing.

Dagen startede lidt nervøst ud, da Steen valgte at gå på vægten i går aftes, og her vejede han for meget. Blev dog hurtigt beroliget, da morgenvægten sagde 91,5. Steen vejede ind på 91,8, og vi meldte startvægtene ind som 200, 125 og 200. Dette er vægte som Steen har løftet med lethed de sidste halvanden måned, så vi var sikre på, at det skulle være startvægte.

Under opvarmningen havde Steen de sædvanlige problemer med dybden, der mangler mindst 20 cm ved 100 kilo, og så bliver det bedre og bedre jo mere varm Steen bliver, og jo flere kilo der kommer på. Sådan var det også i dag, og det sidste opvarmningsløft på 185 kg. var nemt og Steen lå mellem vandret og 1 cm over, så ingen grund til at ændre startvægten.

Steen gik på podiet, løftede vægten, men den blev underkendt 2-1, men kunne lige så godt være godkendt 2-1. Nå, vægten blev fastholdt, og knæbindene blev lagt lidt mere bestemt, i hvert fald gav Steen udtryk for, at det gjorde ondt, og så må vi antage, at de er stramme nok.

Ind på podiet, ud med stangen, startsignal, og så blev stangen uendelig langsomt squattet, men der manglede nok en 4-5 cm, så korrekt underkendt 3-0. Nu var det ved at være kritisk, kort snak om der skulle øges for på den måde at få lidt dybde forførende, men enige om, at vi holder den på 200.

Igen stramme knæbind, ind på podiet, nu gjaldt det.

Meget bedre hastighed i løftet, og nemt op, men der manglede 5-6 cm, så igen korrekt underkendt 3-0. Det var skidt, Steen havde med 200 været disciplin vinder.

Kunne mærke det tog overskuddet hos Steen, at han bommede ud i squattet, så startvægten i bænk blev sænket til 120. Igen fin opvarmning, vægtene blev let løftet. Ind på podiet, og listen over fejl i løftet er lang, men pludselig blev stangen lagt på maven i stedet for på brystet. Op kom den, men som sagt med en masse fejl, hvilket resulterede i 3 røde lamper, med både gule og blå markeringskort.

En alvorlig snak med Steen, ind igen, og denne gang fløj den op, selvom den også her landede på maven. Nu øgede vi til 127,5. Den lander også på maven, og blev for tung på dagen.

Så til dødløften. Opvarmningen gik som den skulle, sidste løft på 185 var nemme, så åbneren blev fastholdt. Ind på podiet, vægten løftet, meeeen den så noget tung ud. Meldte 205 ind, Steen ind på podiet, men den kom ikke mere end 30 cm over gulvet, og der var ikke til mere, så sidste løft blev sprunget over.



Det var ikke lige Steens dag, men han fik en disciplinmedalje i bænk, hvor det blev til bronze. Førstehåndsberetning af Danny Bill Møller.

Hviledag og kulturdag

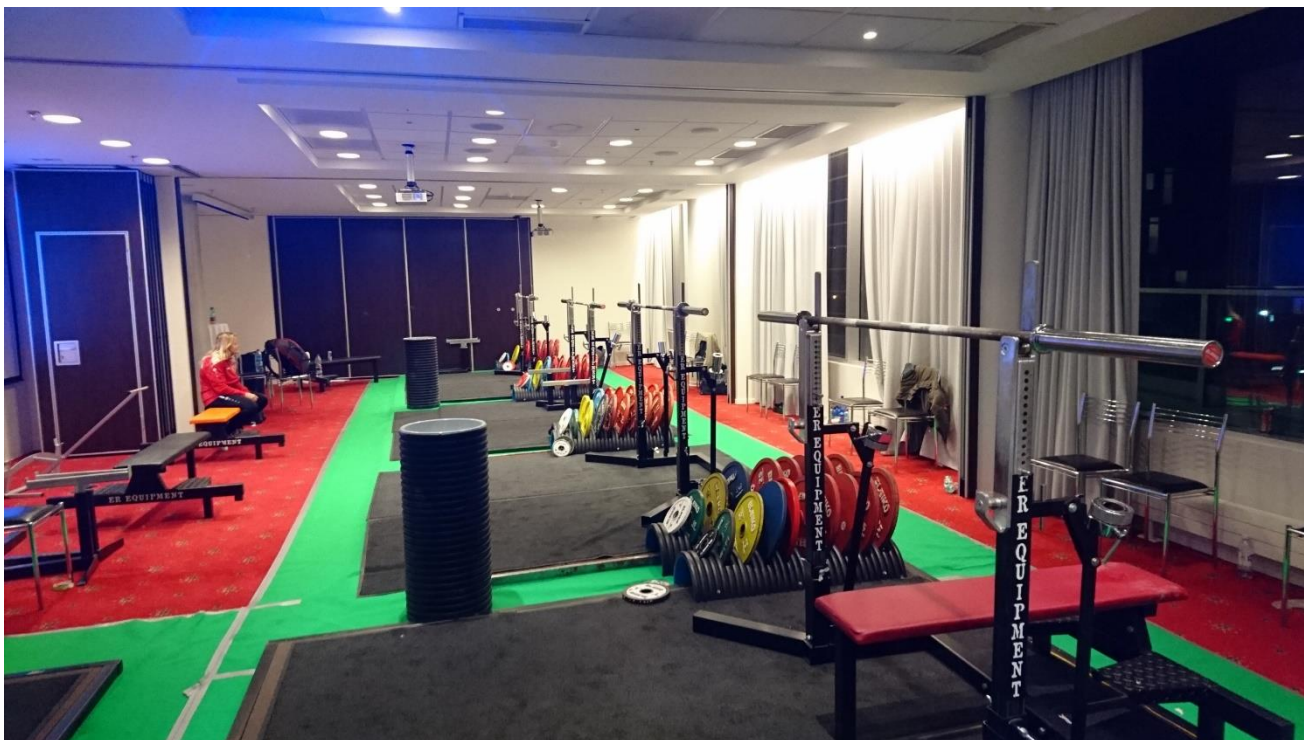
Da vores glimrende dommer og beretter er taget hjem til Danmark, har jeg påtaget mig at følge op. Det er en tung og skræmmende byrde som min mand Jørgen venligt har opfordret mig til.



Dette er ud over en venlig opfordring en sjov og spændende oplevelse Jørgen og jeg delte på vores hviledag, hvor ingen danskere skal i ilden. Under jorden i uhyggelige tunneler og med dygtige skuespillere fik vi på en livagtig måde fortalt en del af middelalderens historie



Vi fandt også stedet hvor Dannebrog angivelig skulle være faldet ned den 15 juni 1219. Selv om vores nationalfølelse blev berørt er det uhyggeligt at tænke på den død og rædsel Valdemar den 2. efterlod sig på sit korstog.



Vi har beset opvarmningsområde og plateau og det er ganske udmærket. Spotterne er dygtige, stærke og hurtige og der er faktisk lige mange i hver side. De har allerede redde et par løftere, så dem har jeg den største tillid til.

Der er hvad der skal være og informationssystemet virker upåklageligt, så jeg har absolut ingen undskyldninger for ikke at gøre det godt i morgen. Jeg bliver nød til at finde på nogen i aften. De er altid gode at have i baghånden. Det eneste der virkelig mangler er flere bindopruller. Vi har taget en med fra klubben, der fylder det meste af kufferten og har tvunget mig til at begrænse mit udvalg af tøj, hvilket er enhver kvindes mareridt.



Jørgen mener, at jeg snakker for meget, hvilket jeg overhovedet ikke forstår, men han fandt på denne løsning.

Eva Buxbom

Torsdag havde tre dansker i ilden og undertegnet var den første. Det blev bestemt ikke a walk in the park men mere just getting through. I squat var opvarmningen tung, og da 125 kg kommer under, sættes startvægten ned og bindene får en ekstra omgang i alle løft. 150 kg og 155 kg var hvad der var til på dagen. Undertegnet var chanceløs på 162,5 kg. Dette gav sølv i squat. Bænkpres var lidt sammen historie. Vægten kom godt ned, men bestemt ikke meget op. Igen blev startvægten sænket og med hiv og sving kom 82,5 kg

op, og der var ikke til mere. Det blev til bronze i bænk og med nogle gode dødløft ville mesterskabet være sikret. Men... Opvarmning og udstyr kørte godt. Undertegnet har øvet på en ny stil med bredere fodstilling og mere vinklede fødder. Dette skulle vise sig at skabe lidt balanceproblemer i toppen. Det første dødløft på 165 kg blev udfordret yderligere af kramper i musklerne ved hoften og korrekt ikke godkendt. Det udløste en del frustrationer og tårer. Men en god styrkeløfterkammerat fra Norge, der er uddannet massør kom til undsætning trykkede og rykkede i undertegnet samt kom med en masse moralsk opbakning. Tårerne blev tørret bort og ind på samme vægt igen. Denne gang kom den let op og blev godkendt med 3 tre hvide lamper. Sidste løft på 175 kg fløj også op, men... balancen i toppen glippede, så det blev helt korrekt underkendt. Det ene dødløft var nok til at blive verdensmester og vinde guld i dødløft. Totalen blev 402,5 kg. Undertegnet slog de to amerikanere med 12,5 kg.



Det var en rørt mester, der bestemt ikke havde sin bedste dag, men med stort støtter fra Jørgen og Erik kom igennem en dag med diverse udfordringer. En stor trøst på den hårde dag var at møde Priscilla Ribic undertegnes store idol, 14 X verdensmester. 10 titler mere end undertegnet.



Jan Sahlgren

Brandmanden fra Tårnby var næste løfter på dagen. Det blev en lang dag, da stævnet efter kvinderne i master 1 allerede var forsinket med 2 timer. Sahlgren klarede indvejningen fint og var i frisk humør inden stævnestart.

Jan startede på 192,5 kg i squat, hvilket var let og blev godkendt med 2 hvide lamper. Der var klart til meget mere. Desværre havde Jan startet med Metal bind, der skulle have været afvist ved udstyrskontrollen. Den rolige coach Mickel, finder nogle godkendte bind frem til næste løft. Det første løft bliver dog stadig registreret og godkendt. 2. squat på 207,5 kg var flot og let og blev godkendt med 3 hvide lamper. Sidste løft på 212,5 blev løftet, og blev retfærdigt underkendt 2-1. Det blev til en 6.plads i squat.

I bænkpres fortsatte Jan med at åbne let og sikkert med 130 kilo på stangen, dog gav dommerne ham en enkelt rød lampe for løftet rumpet. Der blev øget med 7½ kg, vægten kom op med god fart og gav tre hvide lamper og dermed var Jan på en øjebliklig tredjeplads i bænkpres. I sidste løft blev der sat 140 kilo på stangen, som krævede lidt mere energi et løvebrøl. Løftet blev godkendt og sikrede ham en fjerdeplads i bænkpres.



Jan blev sendt ind på 195 kg i dødløft, som fløj fra gulvet og godkendt. Der var flere kilo i den brandmand. Igen løftede Jan vægten som blev øget til 207½ kg, selv om det krævede lidt flere kræfter. Dommerne gav igen tre hvide lamper. Det sidste dødløft på 222½ kg blev lige lidt for tungt og Jan fik en syvende plads i dødløft. Totalt blev det til en sjetteplads.

Erik Rasmussen

Jørgen havde æren af at hjælpe Erik gennem konkurrencen og undertegnede var assistent. Den rutinerede herre havde dog lidt bøvl med ryggen, men tog alligevel sin squatdragt på, dog drillede ryggen for meget og det blev besluttet at starte i trikot. Erik åbnede med et meget let løft på 125 kg og ryggen syntes ikke at klage for højt. Der blev øget med 50 kilo og igen blev der leveret et overbevisende løft. Da der kunne øjnes en bronzemedalje i det fjerne, fandt Erik en knap så stram squatdragt frem, som han hurtigt tog på. Det skulle vise sig at være en god ide, for sidste løft fløj op med 232½ kg på stangen. Det rakte til en femteplads i squat.

Der var de bedste forhåbninger til bænken, da ryggen synes at holde til lidt mere her. Erik lagde ud med 170 kg i bænk. Han fik dog ikke det bedste udløft, og vægten blev tung af en åbningsvægt at være. Dog fik Erik moslet vægten op, og dommerne gav tre hvide lamper for præstationen. Derfor blev der kun øget med 2½ kg til andet forsøg. Dette løft krævede også nogle kræfter, men det var mere jævnt. For at gå efter noget metal blev der øget til 177½ kg. Selv om Erik kæmpede bravt og vægten kom godt afsted manglede den lidt i toppen. Det endte med de 172½ kg i bænk og en fjerdeplads.

Opvarmning i dødløft kørte fint med de lettere vægte, men det var svært for Erik med en ryg der drillede at finde de rigtige positioner at løfte fra. Derfor valgte han at starte i trikot. Erik startede på 200 kg, som bogstaveligt talt fløj op. For igen at være med i konkurrencen, og da løftet var så let, blev der sat 220 kg på stangen, men her sagde ryggen fra og stangen blev kun lige lettet fra jorden. Efter en kort snak var der

enighed om at det ikke gav nogen mening at forsætte i konkurrencen, hvilket måske kunne have udviklet sig til en mindre rygskaide.

Trods en dårlig ryg fik Erik kæmpet sig gennem konkurrencen og endte med en femteplads. Vi vil lige understrege at der på intet tidspunkt var nogle flugtforsøg og vi fik flere smil ud af ham trods den udfordrende konkurrence.



Vi glæder os til at se ham i aktion, når ryggen er helt i orden.

Dagen sluttede med en hyggelig aftensmad på hotellets restaurant, hvor verdenssituationen blev vendt med mange spændende input fra Jan Sahlgren. Et overset element i styrkeløft var ifølge ham, at være den højeste i sin vægtsklasse, dette skabte ifølge ham en del prestige. Med undertegnedes 155cm og 57 kg på konkurrencedagen var dette emne lidt svært at følge.



Da styrkeløftere ikke bliver målt i højde havde Jan og Mickel en længere diskussion om Jan nu også var den højeste i sin vægtsklasse, hvilket blev til flere gennemsyn af billeder og film. De er stadig uenige...

Kim Dahl Hansen

Dagen var kommet til de lidt større herrer, og der ventede gode løft og præstationer. Kim Handsome, som det godt kunne lyde her i Estland, stillede op i 93 kg og Sune i 105 kg. Kim havde god støtte og coaching i form af Jan og sønnen Mickel. Sune løftede i gruppen lige efter med coach i form af Jørgen samt Eva og Erik som assisterende hjælpere. Glæden over de gode løft og opbakningen var derfor stor, da vi kunne følge begge løftere i opvarmning og under konkurrencen.

Kims opvarmning gik fint, og han åbnede med et godt løft på 272,5 kg i squat, der blev godkendt 2-1. Der var dog en rød lampe for dobbeltstart, hvilket på ingen måde gør løftet lettere. Der blev øget til 282,5 kg, hvilket også kom op, men desværre manglede en lille smule i dybde og blev underkendt med to røde lamper. Kim havde styrken på dagen, selv om han mente, at squat var lige så hårdt som et maratonløb. I tredje og sidste squat blev vægten øget til 285 kg og løftet med en bedre dybde blev godkendt. Kim fik en fjerdeplads i squat.

Bænkpres gik rigtigt godt og åbneren på 165 kg var et flot godkendt løft, der lovede til mere. Med en øgning på 5 kilo, måtte Kim kæmpe lidt med udretningen, men igen et godkendt løft på 170 kg. I sidste forsøg blev vægten igen øget med 5 kilo, men desværre blev løftet underkendt på grund af løftet bagdel. Dog var det ikke noget vi kunne se, og Mickel gik over til juryen med en klage, som desværre førte det til ændring af dommernes afgørelse. Rigtigt ærgerligt. Kim slutter på en 6. plads i bænk.

Dødløften gik forrygende med tre gode løft. Kim lagde ud med en vægt på 265 kg. Stangen kom let op, og udretningen var der ikke en finger at sætte på. Alligevel får han en rød lampe for ikke at have skuldrene langt nok tilbage. Dette gav ingen mening, da ingen af os andre kunne se det. Jørgen kunne så fortælle at

netop denne dommer var meget kritisk over for sumostilen og havde som udgangspunkt en holdning om at alle sumoløftere ikke fik deres skuldre trukket ordentlig tilbage. Dette var bare et faktum vi måtte forholde os til. Derfor trak Kim skuldrene ekstremt meget tilbage på sit andet løft på 280 kg. Dette fald i alle dommernes smag og Kim kunne prale med at have fået tre hvide lamper, hvor en af dommerne hadede sumodødløftere. Der blev øget til 287,5 kg i sidste løft, et løft der kunne sikre Kim en sølvmedalje. Igen løftede Kim overbevisende, men fik kun to hvide lamper, hoveddommeren var igen utilfreds med skuldrene. Dette var vi fuldstændige ligeglade med for Kim havde sikret sig en sølvmedalje med dette løft og havde gennem konkurrencen fået mange gode løft med. Kim sluttede total på en 742,5 kg og en fjerdeplads. Vinderen af klassen blev Patrik Turesson fra Sverige med 900 kg.



Sune Bak

Sune var tændt lige fra starten og var parat til at gå efter danske rekorder. Han havde overskud, var i super god form og var meget fokuset. Der var overskud i opvarmningen, så der var skruet op for forventningerne. Med sin åbner på 315 kg i squat ville Sune havde lagt konkurrenterne bag sig. Dette løft var et sikkert løft, der blev godkendt med tre hvide lamper. I andet forsøg blev knæbindene stammet lidt mere og der blev sat 330 kilo på stangen. Igen leverede Sune sikkert, og løftet blev godkendt med tre hvide lamper. Sidste forsøg var dansk seniorrekord på 337,5 kg. Den var en smule kortere, men blev godkendt 2-1 og den første danske rekord var i hus, men det skulle blive meget bedre.

Der var ikke meget tid til opvarmning til bænk, kun 20 minutter, så der blev arbejdet koncentreret og effektivt. Denne gang sad trøjen perfekt efter kun et forsøg og en del trækken af coach. Startvægten blev sat til 240 kg. Det viste sig at være et godt tal, for løftet blev godkendt med tre hvide lamper og var opvisningsløft. I andet forsøg blev vægten øget med 10 kilo, men desværre fik Sune en dårlig bane og får ikke løftet locked ud, og det blev underkendt. I tredje forsøg kom han på samme vægt 250 kg, og med hiv og sving blev løftet godkendt med to hvide lamper. Der var en lille nedadgående bevægelse som to af dommerne heldigvis overså. Der kunne nu øjnes en dansk rekord i totalen, og med hastige skridt gik vi mod opvarmning, da tiden var knap.

Ved det første dødløft på 295 kg ville titlen som verdensmester være i hus, hvilket også ville give Sune frihed til at jage en dansk senior total rekord. Løftet var supernem, det blev godkendt 2-1 og Sune kunne kalde sig for verdensmester. Hoveddommeren hold fast i den urealistiske stramme linje med at skuldrene skulle trækkes overdrejet tilbage. Andet løft blev hævet til 312,5 kg hvilket ville være en dansk master1 rekord i total. Sune løftede vægten let og nu med alle tre dommerstemmer. I sidste forsøg bliver vægten øget til 317,5, kg hvilket ville udløse en dansk senior totalrekord samt en master 1 rekord i dødløft. Sunes flotte løft, blev godkendt med alle tre dommerstemmer.

Det var meget stolt Sune, der kunne høre den danske nationalsang blive spillet, mens han stod øverst på medaljeskamlen.





Efter det obligatoriske holdbillede, der måtte tages om tre gange, da undertegnede har en evne til at lukke øjnene på billeder, var der plads til mad og drikke. Der var lidt travlt i restauranten, hvilket betød at vi måtte vente lidt længe på maden. Denne ventetid var bestemt ikke noget videre problem, for Jan kunne fortælle om Tårnbyløfternes cykelture, der nogle gange godt kan tage lidt over hånd. En motionstur kom til at blive en lille tur til Møens Klint. Tårnby er et godt eksempel på at styrkeløftere godt kan dyrke kondition samtidig med at der dyrkes styrkeløft.

Jørgen har meget plads i sin vægtsklasse, og derfor var der plads til en lille anretning. Det blev en kæmpe medisterpølse med diverse salater og pomme frites på en planke af en tallerken. Erik holdt sig dog ikke tilbage og bestilte samme lille anretning. Det ville ikke overraske nogen, at Erik blev spist akter ud og måtte levne. Det er spændende om medister får nogen positiv indflydelse på Jørgens præstation i morgen.



Jørgen Rasmussen

Som rosinen i medisterpølseenden var Jørgen manden, der lukkede ballet. Han klarede indvejsningen uden at veje under og fik af kontrollanten at vide at han var meget let. En bemærkning som Jørgen ikke lige glemte og flere gange har gentaget. Det skal lige nævnes at aftenens indtag krævede fire toiletbesøg, men så var han også klar. Den lette Jørgen havde de bedste forhold en løfter kunne ønske sig med coach Sune og Erik og Eva som assistenter. Sunes styrke skulle vise sig at bane vejen for mange hvide lamper. Vi var spændt på om den lille anretning aftenen inden var en fordel eller en hindring, men squatdragten kom godt på og opvarmningsløftene var nemme og ikke for langt fra vandret.

Jørgen har ved flere stævner jagtet 247½ i squat ude held, men det virkede som om dagen var til det. Første løft på 225 kg var lige netop under og blev godkendt med to hvide lamper. Løftet var let, og der blev bedt om 240 til næste løft. Dette var en tro kopi af det første og igen fik Jørgen to hvide lamper og nu blev der sat 247½ kg på stangen. Skulle dette være dagen hvor Jørgen fik sin PR. Jørgen ville have den og pressede sig lidt længere ned. Han moslede den op og fik denne gang helt fair tre hvide lamper.

Det var en glad Jørgen der skyndte sig hen til opvarmning. Der var ikke meget tid at spille, da det kræver muskelstyrke og tålmodighed at få en trøje på Jørgen. Men det havde i Sune. Svenden piblede af den stærke mand mens han sled i det for at trøjen til at sidde perfekt. Endelig sad den som malet på Jørgen og i opvarmningen fløj vægtene op og kom godt ned. Det lovede godt, og vi håbede på endnu en rekord for den tændte lette Jørgen. Åbningsløftet på 160 kg fløj op, og der var ingen problemer med at få stangen ned. Det blev godkendt med tre hvide lamper. Vi var fristet til at springe højere end planlagt, men Jørgen ville gerne skrabe sammen til en PR i totalen, så vi besindede os, og der blev kun bedt om 170 kg i andet løft. Dette var lige så nemt som første og igen tre hvide lamper. Vi snakkede om 180 kg, men valgte det sikre og gik på 175 kg, som også ville være en PR. Det var en super dag for Jørgen særligt i bæk, for det kunne ikke ses, at vægten var blevet øget. Igen et flot og let løft med tre hvide lamper.

I dødløft gik Jørgen efter at sikre en PR i totalrekorden og den nye sumostil har bestemt ikke været venner med Jørgen, så der blev startet konservativt på 210 kg i dødløft, der let blev trukket op. Tre hvide lamper og en Jørgen der var godt presset i blot at være i udstyret. I andet løft gik vi efter at sikre en PR i totalen med 5 kg. Det lykkes, dog var det et tungere løft, hvor Jørgen kom lidt ud at hænge med skulderen. Løftet blev godkendt igen med tre hvide lamper. Derfor blev dagens sidste løft kun øget med 7½ kg, et tungt løft som krævede lidt ekstra i toppen. Det blev belønnet med tre hvide lamper og Jørgen kunne prale med 9 godkendte løft og tre PR'er i squat, bænk og total. Jørgen var rødsprængt, meget træt men mest af alt meget meget tilfreds.

Ud fra en akademisk og emperisk videnskabelig undersøgelse kan vi konstatere at en ½ meter medister, 1l. øl samt ikke at forglemme 250 g. kål og 350 salat giver 9 godkendte løft. Denne opvarmning vil undertegnede opfordre Jørgen til at gentage. Dog er det nødvendigt at coachen er en stærk mand som Sune Bak for at udstyret sidder perfekt.

VM master sluttede af med gode løft og godt teamarbejde. Det har været en fornøjelse både på det sportslige og sociale plan at være med til så stort en konkurrence. Ud over at Sune Bak er regerende verdensmester blev han også nummer to på point. Vi glæder os til at se ham modtage pokalen senere i aften. Undertegnede ser frem til EM master2017, som overraskende nok kommer til at foregå i Pilsen. Nu er det tid til takketaler, god mad, drikke og fest. Det er tid til banketten. Tak for opbakningen hjemmefra, håber I har nydt beretningen. Vi ses derhjemme.



PS Jeg har se på mulige transportmuligheder her i Estland, der kan afløse IC4 -toget og som er mindst lige så velfungerende. Tager kontakt til DSB når jeg kommer hjem.

Førstehandsberetning Eva Buxbom.

