

Beretning fra VM i styrkeløft 13-20 november 2016 Orlando, Florida



Søndag den 8. november

Dette år blev VM open afholdt i USA, hvilket krævede en længere rejse for undertegnede og rejseledsagerene Klaus Brostrøm, Peter Bøgh samt Eva Buxbom. Da Eva har et godt sovehjerte og ikke er den største var flyveturen en kombination af søvn og film. De lidt større danskere havde lidt mindre plads, særligt indtagning af føde, hvor alt er i miniudgaver krævede lidt behændige bevægelser for at det ikke havnede i skødet. Undertegnede, Eva, Klaus og Peter kom sikkert frem uden forsinkelser og var forberedt på at det var USA vi var landet i så kontrollen kunne forventes at være en omstændighed. Vi blev ikke overrasket. Det tog to timer fra flyet landede til vi kunne slappe af på vores værelser. Vi skulle flere gange vise pas, taget fingeraftryk og taget billeder. Eva fik også sin jakke testet for mistænkelige stoffer, hvilket aldrig er sket før. Måske var det fordi der stod Harley Davidson på ryggen. Prøven var negativ og rejsen kunne fortsætte ind i det forjættede land. Da vi endelig var nået frem til hotellets skranke, havde hotellet ikke modtaget betaling for hotelværelserne og med stor tålmodighed og fremvisninger af kvitteringer og en lang mailkorrespondance, lykkedes det endelig at få værelser kort. Det var imponerende at undertegnede ikke eksploderede, da han hjemme fra Danmark, gennem 12 mails 22 dage før stævnestart, havde forsøgt at få en simpel overførsel bekræftet og gennemført. Klokken var nu otte om aftenen amerikansk tid og to dansk tid. Eva blev lagt i seng imens undertegnede samme med Klaus og Peter fik smagt lidt på de lokale specialiteter som blandt andet bød på alligator. En del røverhistorier senere gik vi hver til sit. Man er ikke i tvivl om at hotellet er placeret midt i lufthavnen når udsigten fra det ellers glimrende hotelværelse er lufthavnens kontroltårn.



Efter en god nats søvn fik vi spist morgenmad sammen med resten af danskerne Jane, Bo, Trine og Jonas, der var ankommet før os. Igen glimrede værterne ved ikke at have styr på det bestilte idet de frækt gav undertegnede en regning for morgenmaden, noget der var bestilt og betalt hjemmefra. Som den flinke mand jeg er forklarede jeg pænt den unge mand hvad jeg tænkte om det og at jeg gerne ville hjælpe hans overordnede med et servicetjek og pludseligt var alt fint. Vi fik set på stævne forholdene og de er som man kan forvente.

Dog var vi glade for at vi havde taget den tunge og besværlige bindopruller med, da der umiddelbart ikke var nogen. Derudover var der lidt tykke tæpper ved opvarmningen, som ikke var

ordentligt fastgjorte. Der blev også trænet i et separat lokale med 2 stativer og mindst 2 styrkeløftere fra alverdens lande så der var godt tryk på stativerne. Det lykkedes dog at få gennemført træningen alligevel.



Klaus Brostrøm og Peter Bøgh deltog i kongressen hvilket de sikkert vil berette om senere. Spændende har det helt sikkert været idet det tekniske møde der skulle starte klokken 20.00 lokal tid først startede en time senere. Ved dette stævne vil man have 2 tekniske kontrollanter, en i wrapping området og en kontrollant i opvarmningen. Eneste funktion vil være at sikre at coachene sætter skiverne på plads efter brug, mon ikke det er lidt spild af folks tid.

Lidt godt var der dog ved TC møde set med danske øjne idet en af Trine Baggers konkurrenter, indoneseren der var nomineret på 2.pladsen ikke stiller til start. Dette øger bestemt Trines muligheder for en disciplinmedalje i dødløft betydeligt. Derudover havde stævnearrangøren opfundet egne regler omkring antallet af løftede i opvarmningen som han mente maks. var 2 trænerne pr løfter. Flere, herunder undertegnede, måtte således henlede opmærksomheden på at de tekniske regler også gælder i USA og det lykkedes at få antallet rettet til 3.

Vi har også modtaget vores adgangskort hvilket heller ikke lykkedes til fulde for arrangøren at klare efter nomineringerne. Undertegnede kan således vælge om jeg vil være Assistant Coach eller Head Coach.

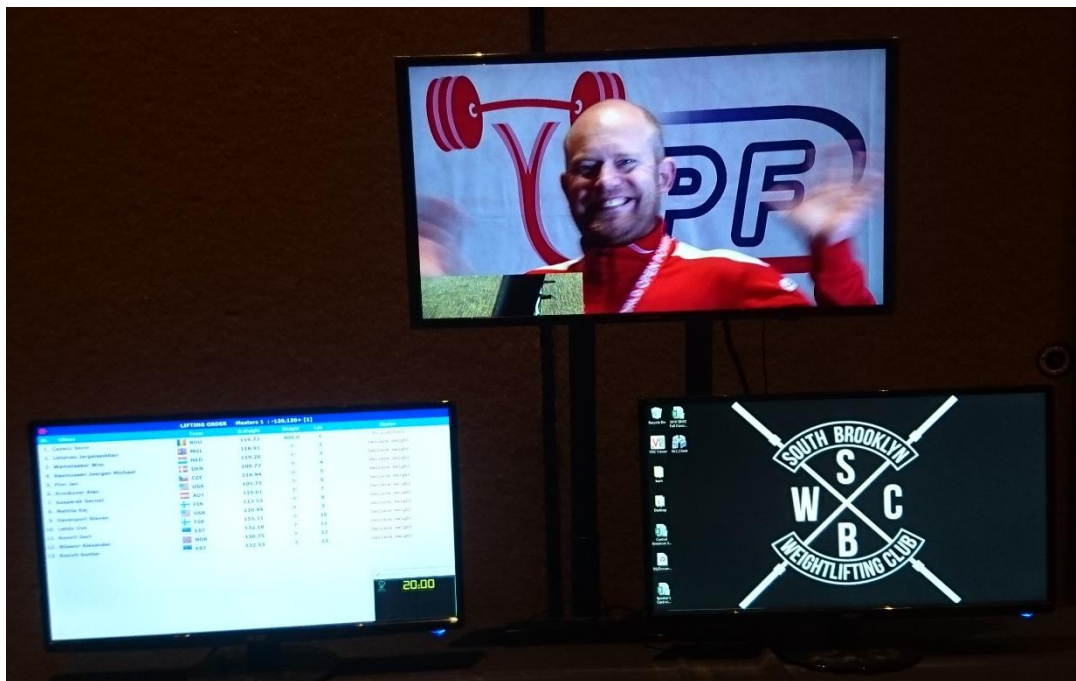


Mandag den 14. november

Så var dagen kommet til den første dansker løfter skal i aktion- Trine. Da der var mange deltagere i 52 kg klassen blev den blevet delt op i to grupper. 47 kg klassen og B gruppen i 52 kg var i den første gruppe, og A gruppen i 52 kg var for sig i sidste gruppe. Dette var en kæmpe fordel rent strategisk, da vi kunne følge med i hendes konkurrenters valg af kilo og selv vælge nogle gode tal. På grund af lidt forsinkelser startede Trine først kl. 18.30 amerikansk tid. Med lidt held og hvis Trine havde en god dag håbede vi på medalje i dødløft.

Inden Trine skulle i ilden, trænede resten af det danske hold flittigt. Allerede klokken 6 om morgenen stod de foran døren til træningslokalet og trippede. Vi havde ikke mulighed for at træne i opvarmningslokalet, da det kun måtte bruges under konkurrence, men der var stillet to stativer til rådighed i et mindre lokale.

Vi var heldige at de mange andre styrkeløftere ikke var vågne og havde de to stativer for os selv. Bo var en flittig mand og trænede både styrkeløft, sideøvelser i et mindre fitnessrum på hotellet. Hvis der skulle uddeles en pris for den person der er i den bedste all round form på holdet, så går den helt sikkert til Bo. Vi andre var lidt mere menneskelige og Jane og undertegnede trænede let squat, bænk og dødløft.



Eva der skal løfte i morgen nøjes med lidt konditionstræning i fitnessrummet. Morgenmaden blev nydt med god samvittighed og undertegnede fik ikke mærkelige regninger, så humøret var godt og der var plads til at alle kunne nyde et godt måltid.

Som altid er der boder med udstyr og udover det sædvanlige var der en trøje, der kun var lovlig i andre forbund fremlagt ved en af boderne. Mest af alt ligner det en spændetrøje men ekstrem kraftig krave. Undertegnede er glad for at det ikke er det udstyr han skal proppe sine løftere i selvom der helt klart må være nogle kilo gemt i den totur beklædning.

Troligt var vi mødt op til åbningsceremonien og i de allersidste minutter mødte de sidste lande om med deltagere. Vi var flot repræsenteret med Trine og Klaus og med lidt skubben kom alle deltagerne frem på podiet. Som underholdning efter talerne hvad der tre kønne kvindelige flamingodansere, der gjorde det godt. De sluttede af med at få Gaston (formand for IPF) med i en flamingodans til glæde for alle os styrkeløftere.

Efter underholdningen blev et pålagt trægulv fjernet fra podiet, hvilket fik os løftere og særligt undertegnede til at ånde lettet på. Tanken om at skulle dødløfte på et på lagt trægulv på et tæppe var en smule bekymrende. Undertegnede var dog glad for at han besindede sig og ikke klagede over træbelægningen med det samme. Det ville være lidt for tidligt at blive kategoriseret som kværlulant.



Gino, verdens bedste speaker med en stor kærlighed for styrkeløft er klar og vi glæder os til at høre hans fantastiske entusiasme og altid positive kommentarer om og til løfterne og publikum under konkurrencen. Jer hjemme i Danmark der aldrig har mødt Gino er gået glip af en oplevelse for livet. Der er kun en Gino.



Jonas der er Trines trofaste knæbindslægger var klar til at give hende fuld support og stramme knæbind. Ellers var Jørgen og Jane med i opvarmningen som lige så trofaste hjælpere. Bo og Eva blev henholdsvis udstyret med kamera og videooptager.

Der blev sat en verdensrekord i 47 kg klassen med 202,5 kg, som var let, meget let i andet forsøg. I tredje forsøg efter tre udgangsforsøg blev verdensrekorden øget til 210 kg. Det er stærke små kvinder.

Trine lagde ud med en meget let squat på 145 kg, der blev godkendt med tre hvide lamper. Der blev bestilt 155 kg, en tangering af den danske rekord, som var lidt tungere, men løftet superflot – tre hvide lamper. I tredje løft blev der sat 160 kg på – ny dansk rekord med 5 kg. Den var tung, men Trine kæmper den op og fik den godkendt med to hvide lamper.



Så var det tid til bæk og efter en god opvarmning starter Trine på 95 kg. Vægten kom flot ned, men manglede lige det sidste i toppen. I andet forsøg med samme vægt kæmpede Trine en brag kamp, og det var så tæt på, men desværre manglede den det aller sidste i toppen. I tredje løft skulle Trine få løftet godkendt for at få en total og til stor jubel for de danske tilskuer kæmpede Trine alt hvad hun havde lært og fik vægten presset op – tre hvide lamper og så var det videre til favoritøvelsen dødløft.

Trine løftede første løft på 165 kg let og øger til dansk rekord i totalen med 2½ kg til 172,5 kg i andet forsøg på jagt efter bronzemedaljen. Trine trak vægten godt fra gulvet men den ene fod glider og hun faldt bagover uden at komme til skade. Da Trine har en pr på 175 kg, bliver tredje forsøg sat til 177½ for at have en chance i medaljekampen. Desværre var den for tung og hun fik tre røde lamper. Trine sluttede med en flot 8. plads i totalen med 420 kg i et meget skarpt felt.

Tirsdag den 15.november

Så kom dagen hvor den 2. danske deltager skulle i aktion i skikkelse af Eva Buxbom der i kvindernes 57kg klassen skulle kæmpe mod vægtene. Eva havde haft nogle for hende underlige oplevelse med kropsvægten der virkelig havde været meget svingende. Det er almindeligt at lange flyrejser kan binde en del væske i kroppen og Eva var således også ramt hårdt idet vægten viste næsten 58 kg søndag, dagen efter ankomsten til Orlando. Der skulle således passes lidt på hvad der blev puttet i munden og der blev holdt pænt igen resten af dagen samt mandag. Vi tog en tidlig prøvevejning klokken 7 om morgenen 3 timer før indvejningsstart og det var lidt af et chok idet vægten var droppet til skræmmende 55,3kg. Der blev derfor beordret et markant fødevarer indtag samt rigelige mængder væske ved morgenmaden således at udstyret ikke ville falde af under konkurrencen. Det lykkedes og få sneget vægten op på 56,23 ved indvejningen og hydreringen med tilførte salttabletter fortsatte helt ind til opvarmningen. Således godt tanket op kunne opvarmningen begynde, dog skulle det obligatoriske holdbillede lige i kassen inden. I flere dage havde undertegnede forsøgt at finde et passende tidspunkt hvor hele holdet var samlet og få taget et holdbillede og i dag var lykkens dag. Lad os for en ordens skyld sige at det tog nogle forsøg at få dette billede taget. Der var flere forsøg hvor flere så lettere komiske ud. Dette var afgjort det bedste.



I går fik det "store" danske publikum ekstra positive bemærkninger fra speaker for der opmuntrende bifald og gode tilråb i en ellers forsagt forsamling og i dag var ingen undtagelse, Eva fik opbakning hele vejen gennem stævnet. Ud over undertegnede var Jane og Trine med under konkurrence som trofaste og gode hjælpere.

Opvarmningen i squat kører helt perfekt og sidste løft på 145 kg er ca. vandret og let løftet så vi fastholder åbneren. I squat startede Eva som mange gange før på 155 kg. Undertegnede havde som så mange gange før forklaret Eva at vejret skulle holdes under hele løftet og først pustes ud efter racksignal og at der skulle være en jævn fart nedad og accelereres fart opad. Til undertegnede glæde virkede det som om at flere ugers dybde terapi med Bill til at understrege vigtigheden af at holde vejret havde virket for løftet kom jævnt ned og fint op uden at luften gik af ballonen før efter racksignal. Løftet var let og godkendt med tre hvide lamper. Der blev sendt en venlig tanke til Bill for hans pædagogiske måde at vise Eva hvordan man holder vejret under squat. Med positive tanker og forventninger blev der bestilt 160 kg. Et tal det har været et stykke tid siden Eva var kommet op på. Jeg bad venligt Eva om at gøre det samme og med stor opbakning fra Trine og Jane samt et tændt dansk publikum går Eva ud og laver et stort set ens løft igen godkendt med tre hvide lamper. Der bliver sat 165 kg på stangen og igen får Eva de samme instrukser og selv om vægten kræver lidt flere kræfter at presse op, bliver luften holdt til efter racksignal og igen godkendt med tre hvide lamper. Det er længe siden Eva har fået ni hvide lamper i squat.

Glade hjælpere og coach går i gang med opvarmning til bænk. Her var forventningerne lave og Eva snakkede om, at hvis hun kom igennem ville hun være glad. Bænken i trøje har længe drillet højre skulder været øm, og der har manglet kraft fra bunden. Som coach prøvede jeg at bede Eva om at have en mere positiv tilgang og tage troen fra squat med over til bænk. Efter et par løft i trøje på 75 og 80 kg, er der noget om snakken. Der er ingen kraft fra bunden, flere måneders træning med at finde den har ikke båret frugt og det er med frustration og ærgrelse at jeg må give Eva ret i at det eneste rigtige at gøre var at starte i T-shirt for at sikre en total, og så bagefter bede om et mirakel og forsøge med trøjen. Eva startede derfor raw med 60 kg, der bliver godkendt uden at være superlet med tre hvide lamper. Vi hev så Eva i en anden trøje og gik så langt ned som 75 kg for at få lidt mere med. Det blev løft med besvær og med let løftet numse og korrekt underkendt med to røde lamper. Undertegnet og hjælpere bad Eva om at holde numse nede og kæmpe for at få de ekstra 15 kg med og det virkede, med besvær fik Eva 75 kg med og med lidt glæde kunne Eva forsætte til dødløft.

Dødløft er Evas favoritdisciplin og Evas frustration over manglende styrke i bænkpres var glemt. Opvarmningen gik godt så planer om en startvægt på 167½ kg blev der ikke ændret på. Det var en fin åbner og løftet blev godkendt med tre hvide lamper. Det var meget langt til disciplinmedalje i dødløft, så vi gik efter B kravet til VM open 2017, som var Evas helt store mål. Derfor blev der bestilt 177½ kg på stangen, som Eva igen trak fint, dog skulle der bruges lidt flere kræfter og grebet var lidt presset. Nu var VM B kravet hjemme og vi søgte en PR og dansk rekord. Dragten blev trukket helt ned og der blev bestilt 185 kg på stangen. Eva fik den godt fra jorden, men der var ikke kraft nok til at få den hele vejen op. Løftet blev underkendt og Eva måtte nøjes med 177½ kg i dødløft og en samlet placering som nummer 16.

Alt i alt var det en glad Eva og en ok tilfreds coach, der er glad for VM deltagelse i 2017 med et bænkpres på 75 kg. Efter en mindre afslapning vil undertegnet og løfter forsætte jagten på et godt

bænkpres. Gode hjælpere og den kæmpe opbakning for det lille med larmende danske publikum var med til at bære Eva gennem konkurrencen.



Efter endnu en løfter er kommet gennem konkurrence var det tid til en god lidt tidlig aftensmad. Undertegnede havde fundet et godt mexicansk spisested, der fik en til at glemme at hotellet ligger midt i en lufthavn og i stedet fik en til at huske på at man var langt fra den danske kommende vinter og mørke. Maden var ualmindelig god og særligt Eva, der under måltidet ganske sikker rykkede en vægtsklasse op. Særligt en kæmpe dessert med kombination med chokoladecake og vaniljeis talte godt i calorieskålen. Men med en god grundtræning, de daglige cykelture og judotræning er undertegnet ikke i tvivl om at vægtsklassen 57 nok skal finde Eva igen. Snakken gik lystigt og Jane skal have stor ros for at være i god stemning selv om der blev nydt øl, god mexicansk lige under hendes næse. Hun skal først løfte fredag og må derfor holde lidt igen med det usunde. Undertegnede kunne med stor forundring sande at de danske styrkeløftere ikke blot er nogle stærke atleter, men også mestre andre sportslige talenter som dans, højdespring, sprint og curling. Så hvis vi ikke holder på vores løftere curler og danser de væk fra styrkeløft. Det kræver noget af et par forhold at begive sig ud i dansens verden, kunne Bo påpege, da det kræver at kvinden lader manden styre, hvilket Jane godt kan finde lidt svært. Man ser de tydelige billeder for sig, antilopens forsøg på at styre den hvide haj igennem slowfox, tango og vals. Maden var dejligt og der blev skålet på den gode holdånd og viljen til at løfte igennem. Eva snakkede særligt om sine pomme frittes, som det var flere måneder siden hun havde indtaget.

På vej hjem til hotellet blev Bo fanget da han lagde an på denne unge skøn mø, og vi gruer for om han overlever natten med Jane efter denne utroskab med snehvide.



I morgen tidlig klokken seks har de friske styrkeløftere lokket mig til at træne og der er en fare for at jeg måske stiller op i 105 med alt den træning. Da vi nu er i et land hvor der er meget let adgang til våben har Bo arrangeret at vi tager ud og skyder på nogle skydebaner. En af hans kammerater bor i nærheden og har lovet os en rigtig drengetur på skydebanen. Den indre drengerøv er vækket i mig og det bliver dejligt at komme lidt væk fra styrkeløft og få en på opleveren.

Onsdag den 16.november

Efter atter et angreb på morgenbuffeten blev vi afhentet af Nils en af Bo's kammerater der er bosiddende her i Orlando. Nils er en super fin fyr og han spørger pænt ind til hvad vi skal bedrive tiden med. Vi er alle enige om at en tur på skydebanen nok kunne været noget sjovt at starte sådan en onsdag formiddag med. Han smider pænt en Magnum 357 om på bagsædet til Jonas og undertegnede der både er lidt chokerede over at det er muligt men ok vi er jo USA. Det indre legebarn klikker dog straks og vi cruiser til wallmart (en amerikansk udgave af Bilka) for at indkøbe patroner til bæstet. Nils spørger ekspedienten om han kende en god gunranges men han melder pas. Til gengæld kunne sikkerhedsvagten anbefale Oak gun ranges. Verdens tyndeste mand, som Nils kalder Bo ud over Facebooooooooooooooooooooo, får efterfølgende bagsædet idet undertegnede ikke passe så godt deromme. Vi kørte længselsfulde i retningen mod Oak gun ranges. Godt fremme mødes vi af Trumps valgplakater og de er helt sikkert ikke demokrater i skydebiksen. Vi bliver godt bekræftet indenfor og vi behøver ikke at identificere os for at leje en maskinpistol med dertilhørende patroner og skydeskiver. Vi får en kort instruktion i håndtering af skydevåbenet og

går således i gang med at fyre bønner af. Den medbragte Magnus 357 var dog klart den fedeste oplevelse og rekylen og braget fra bæstet var helt igennem voldsom. Maskinpistolen vakte minder fra de gamle dage i søværnet hvor undertegnede heller ikke ramte en skid men de andre var vist ret gode. En god oplevelse men også tankevækkende at man kan komme ind ude fra gaden, leje et våben med patroner og i princippet gå amok på en lokal natklub



Efter en fed oplevelse på skydebanen senere tog vi forbi det lokale center og snuppede noget mad og kørte hjem til Nils. Han bor nu ret flot i et stort hus med egen pool og vi nyder maden med et par kølige i et par timer og får snakket om alt mellem himmel og jord inden vi alle skal tilbage til vores hjemmestyre.

Torsdag den.17november

Efter en god gang morgen cardio og atter et angreb på morgenbuffeten stod dagen i shoppingens tegn i et kæmper stort outlet. Bo Eriksen også kendt under navnet spendEriksen var virkelig i sit es. Undertegnede har det lidt anstrængt med shopping idet det som reglen gør ondt helt ned i masterkortet. Dette var dog ingen heller ingen undtagelse og mange timers masters misbrug i et kæmpe outlet på flere 100 dollar gik turens endelig retur til stævnehotellet hvor dagens indtryk blev fordøjet og beretningen forfattet. Vi ser frem til morgendagens styrkeløft peak hvor den hvide haj skal i action og med lidt held få lidt metal med hjem til Danmark.



Fredag den 18.november

Som rosinen i pølseenden skulle Jane Aaberg aka den hvide haj i 84kg klassen vise at fliden i træningslokalet havde båret frugt. Indvejning og udstyrstjek blev klaret uden problemer og vi kunne således sætte rovfisken i gang med opvarmningen. Jeg havde Eva Buxbom med som hjælpetræner og resten af holdet kunne således tage billeder og heppe ude på tilskuerrækkerne. Opvarmningen i squat kørte uden problemer så vi fastholdte åbneren på de 195kg. Jane var tredje løfter på plateauet så vi begynde at ligge knæbind da stævnet blev startet. Desværre havde speakerbordet ikke helt styr på tingene og det skaber en del forvirring som betyder at Jane står alt for længe med knæbindene. Heldigvis er Jane tough og hun får moslet de 195kg op og løftet bliver godkendt 3-0. Vi øger efter planen til 210 kg hvilket ville være en personlig rekord. Jane løfter vægten med dommerne underkender løftet på manglende låsning af knæene med dommerstemmerne 3-0. Efter en lille afklapsning af rovfisken går Jane ind på samme vægt i sidste

forsøg og her lykkedes det at imponere dommerne om endt løftet var ret tungt. Vægten rakte til en 10ende plads i squatten der blev vundet af ukraineren med et løft på 262,5kg.

Således kunne vi begynde opvarmningen til bænkpres hvor der på forhånd nok ikke var andet end overlevelse på programmet, idet højre skulder har drillet lidt på det sidste. Sidste løft på 90 kg i opvarmningen gik dog meget godt og vi fastholdt derfor åbneren på de 100kg. Jane får det til at se ok let ud og løftet godkendes med dommerstemmerne 3-0. Vi øger efter planen til 107,5kg hvilket burde være muligt, desværre er det kun den ene arm der gider rette sig ud og løftet underkendes. Tredje forsøg på samme vægt vil dog ikke meget mere end til brystet.



Dermed var vi således kommet til paradedisciplinen dødløft hvor den forsvarende verdensmester skulle forsøge at gentage succesen for 2015 og vinde det ædleste metal. Det ser godt ud både med konkurrenternes startvægte og Janes lodtrækningsnummer. Jeg vælger at øge startvægten med 5kg til 210kg. Dette ville betyde at jeg kunne vælge det helt rigtige 2.forsøg idet de andre løftere ville have afgivet deres 2.forsøg inden jeg skulle vælge vores. Jane trækker vægten med et pænt overskud og løftet godkendes med dommerstemmene 2-1. Vi øger på baggrund af de andres udmeldinger til 215kg, hvilket ville fastholde føringen i dødløftkonkurrencen. Jane angriber stangen som det rovdyr hun nu engang er og trække let vægten. Jeg bestiller således 225kg for at få de andre løftere til at løfte færdig og ville så justere vægten ned hvis det var muligt. Det ender dog med at det bliver de 225kg der skal trækkes idet ukraineren har et højere lod nummer og har bestilt 227,5kg med lettere kropsvægt, på jagt efter en 2.plads til totalen. Jane giver den alt hvad hun har og trækker de 225kg hvilket både er en dansk og nordisk rekord i dødløft og løftet godkendes med alle tre dommerstemmer. Vi krydser således fingre for at ukraineren ikke trækker

de 227,5kg, heldigvis for Jane og Danmark taber hun vægten lige ved lockout og Jane kan således smykke sig med en velfortjent guldmedalje om halsen.

Totalt bliver det til en 10ende plads i det 17 mand store felt med 535 kg kun kropsvægten fra 9ende pladsen. Verdensmester blev den lokale Lian Blyn med en total på 645 kg.

Det var således alt i beretningen for denne gang. I morgen venter de tunge drenge som vi glæder os til at se et squat på over 500kg. Vi glæder os også til den afsluttende banket og ikke mindst en uges velfortjent ferie inden turen gå hjemover igen,

Tak fordi i fulgte med i beretningen (hvis den har nogle læsere) vi ses derude til stævnerne



Mange sportslige hilser

Jørgen Michael Buxbom Rasmussen