

NM Sub-Junior/Junior 2017, Fræne Norge



Dag 1:

Så kom dagen hvor vi drog afsted til Norge. Hvor de nordiske vikinger skulle slå om hvem der er de stærkeste i Norden. Vi mødtes i Københavns lufthavn med 9 mænd og 1 dame kl 9 torsdag morgen. Hvor rejsen gik til Molde til nordisk mesterskab for klassisk og udstyr for sub-junior og junior.

Vi startede fredag kl 11.00 hvor Frederik Sibtsen, Martin Wilkens og Jesper Vogelius som alle stillede op samme gruppe.

Opvarmningen gik som den skulle. Martin var den første der skulle i ilden han startet på et let løft på 200 kg hvor vi gik på 210 kg og der efter gik vi på 215 kg som var pr.med 5 kg og dansk rekord . 9 flotte hvide lamper fik vi med. Så kom vi til bænken hvor vi også fik en flot serie på 110/115/117 kg pr med 7 kg. I sub-totalen var vi 7.5 kg foran Svavar fra Island. så der skulle trækkes kg til i dødløft som er Martins hof-øvelsen. Martin starter på 245 kg som han løfter let, gik derefter gik han på 255 kg for at lægge pres på Svavar, som ikke kunne løfte 230 kg. Martin fik den let med 3 hvide lamper og dansk rekord med 2.5 kg var hjemme. Da vi var sikker på at blive nordisk mester så kunne vi lige så godt prøve at få en verdensrekord.

260 kg som Martin får løftet og godkendt 3-0 🙌🙌🙌 Med 9 godkendte løft og 4 🏆🏆🏆🏆 danske rekorder og 1 🏆 verdens rekord 3 bedste sub-junior på kryds af alle klasser. Så man vist sige det var en god dag på kontoret kæmpe stort tillykke. 🙌

Nu var det blevet tid til at Jesper skulle gøre Martins succes efter, men det skulle hurtig vise sig, at det desværre ikke var Jespers bedste dag på kontoret. Selv om Jesper var alene i klassen lagde vi lidt for tungt ud og fik alle tre løft underkendt 😞 Det var ikke den bedste dag hverken for Jesper eller hans træner som tager skylden for hans valg 😞

Men Jesper kom igen i bænk hvor vi starter på 135 kg som blev godkendt. Sp på 145 kg som også blev godkendt med 3-0 men lidt tungt, så vi valgte at gå på 147.5 kg som var lidt for tungt på dagen. Hvilket gjorde at Jesper var klar til at flyve hjem, men vi fik ham overtalt til at blive og gøre det færdigt. Fik sat start vægten ned til 175 kg som Jesper fik løftet med overskud og nu var Jesper igen på rette vej og løftede for sidste gang med et løft på 180 kg som bare fløj op. Det var ikke Jesper bedste dag. men jeg er sikker på han kommer stærkt igen for der ligge mange gode kilo gemt i den stærke dreng fra Rødby. Så op på 🐎 igen.

Så var den Frederik der skulle igang det skulle hurtig vise sig at Frederik var i god form 🍌. Opvarmningen gik som planlagt så vi startede på 217.5 kg som fløj op godkendt 3-0 så gik vi på 232.5 kg som også blev

løftet i flot stil. Så gik vi på 242.5 kg som ville være en pr. med 2.5 kg men den blev desværre lidt for tung på dagen 😞

Så kom vi til bænken hvor vi starter på 127.5 kg som bliver godkendt med 3-0 så gik vi på 135 kg som ville være pr. med 5 kg den kom næste op men desværre kom Frederik til at presse den ud over maven, så den ikke kom op helt op. Men Frederik er ikke en dreng der giver så let op så vi gik på den igen men den var desværre lidt for tung, men jeg er sikker på at den kommer næste gang 🙏

Så kom vi til dødløft hvor opvarmning var lidt tunge så vi sat start vægten ned til 252.5 kg som ville give Frederik en pr. i totalen med 2.5 kg i hans første løft.

Frederik får løftet den flot og godkendt 3-0 🙌 så går vi på 260 kg 2 gange med den kom ikke helt op men hvad gør det når man får sølv 🥈 til sit første nordiske mesterskab. Så stort tillykke 🎉🎉

Husk at imorgen er der 5 stykker der skal løfte de starter kl. 13.30 dansk tid 😊

Nemlig Anna/Rasmus/Chris/Nickolar/ Mickel.





Dag 2:

I dag havde vi 5 der skulle i kamp, Anna i 57, Mickel og Nicolai i 83 og Chris og Rasmus i 93.

Anna var skarp og vel forberedt, hun er gået en vægtklasse ned fra 63 så hun var selvfølgelig lidt spændt, uden grund skulle det vise sig.

I squat havde Anna en perfekt opvarmning, og lavede en serie på 155-160 men misser 165, ny dansk rekord I bænk havde Anna igen en fin opvarmning, her lavede hun 85 og missede 90 2 gange, igen ny dansk rekord Så skulle Anna igang med favorit disciplinen, dødløft. Anna var klar til at få fyret det sidste Kurt af. Hun fik lavet 150-157,5 og misser 160, endnu en gang ny dansk rekord. Totalt lavede Anna 402,4 også ny dansk junior rekord. Anna blev også bedste løfter på point med 473, stort tillykke til Anna.

Så der også de 4 drenge, Rasmus og Cris som var debutanter og Mickel og Nicolai som de gamle.

Rasmus havde en ok opvarmning men var selvfølgelig lidt spændt, han lavede 220 i tredje forsøg efter at have misset de 2 første forsøg, flot kommet igen på 3 forsøget af Rasmus. I bænken var Rasmus mere skarp, efter en og opvarmning lavede han 140-145-150 flot serie. Så var det dødløft, her skattevilkår startvægten lidt ned, Rasmus var ved at være lidt træt med lavede 200-207,5 og 215 var for tunge på dagen og bliver samlet nr 6 med 577,5 totalt.

Så var det Chris. Chris var klar til at gi den gas, efter en fin squat opvarmning lavede han 225-237,5 og missede 242,5 i tredje forsøg. I bænken lavede Cris 130-135-140 flot serie. Så blev det til dødløft opvarmningen gik ikke super godt, så vi sattes startvægten ned, han lavede 220-232,5 og missede 242,5 i tredje forsøg. Totalt lavede han 610 som var pr med 5 kg, og det gav en 5 plads.

Mickel løftede for 14 dage siden til VM i Orlando og var med for at samle point til hold konkurrencen. Mickel havde en ok opvarmning. Han lavede 272,5 og så skulle han bruge 2 forsøg på 280. Så var det igang med bænken, her satte vi startvægten ned til 167,5, Mickel får først de 167,5 i tredje forsøg. Så skulle vi til Mickels favorit disciplin. Mickel var ved at være lidt træt og vi satte derfor startvægten ned til 265, han lavede 265 275, i tredje forsøg gik vi efter første pladsen med et forsøg på 292,5, desværre gik det ikke. Totalt lavede Mickel 722,5 og en samlet 2 plads.

Som rosinen i pølse enden var der Nicolai som den gamle dreng, dette var Nicolais sidste til med junior holdet. Nicolai lavede i squat 270 og så skulle han bruge 2 forsøg på at løfte 280. Så var det bænk tid, ikke Nicolais yndlings disciplin, men han var klar til at gi den gas, Nicolai lavede en fin serie på 140-145-150. Så var der lagt op til en super omgang dødløft, opvarmningen er perfekt og Nicolai laver en serie på 270-282,5-290 ny dansk senior og junior rekord, totalt lavede Nicolai 717,5 og samlet 3 plads.

Der skal rettes stor ros til de 3 klassiske løftere, Jesper, Frederik og Martin, uden dem havde det været umuligt at gennemføre dagen.



/Kim D Hansen