

BERETNING EM 2017, klassisk styrkeløft

I år blev det Danmarks tur til at afholde Europamesterkaberne i klassisk styrkeløft. Stævnet er efterhånden ved at vokse sig pænt stort – i år er der ca. 380 deltagere og stævnet varer over 8 dage. Det afholdes i Thyhallerne i Thisted og den lokale styrkeløftklub har VIRKELIG gjort et flot stykke arbejde med at få rammerne så gode som muligt. Der er således siddepladser på tribune, så publikum har godt udsyn til plateauet, der er styr på afviklingen af stævnet (herunder tidsplanen!) og så er der fantastiske opvarmningsfaciliteter med hele 8 ER-racks.

Dag 1 – søndag d. 12. marts

Victoria Nielsen (subjunior -52 kg)



Den første løfter vi skulle have i ilden var den 15-årige subjunior Victoria fra Rødby styrkeløft klub. Victoria vejer sikkert ind på 49,56 kg og hun virker umiddelbart som om at nerverne ikke påvirker hende specielt meget. Da vi har en del ventetid inden opvarmningen sætter jeg hende i arbejdslejr idet vi har fået en hulens masse adgangspas der skal sættes i rækkefølge og sættes snor i – det er jo med at udnytte magten når man kan <3

Opvarmningen går fint og Victoria kan selvsikkert gå ind på første forsøg i squatten på 67,5 kg, som godkendes 2-1. Vi øger til 72,50 kg som er en personlig rekord og igen leverer Victoria let. Vi er derfor ikke i tvivl om at 77,5 vil være et godt 3. forsøg. Desværre kommer nervøsiteten i vejen og hun tøver i bunden og løftet kan derfor ikke gennemføres. Men 2. løft er også fint tilfredsstillende – det er både personlig rekord og danske rekord med hele 22,5 kg!

I bænkpres vælger vi serien 35 – 37,5 – 40. De 40 kg vil være dansk rekord, men desværre kommer hun skævt ind i banen på stangen på

vejen op og løftet misses.

I dødløften skal der for alvor gøres kål på den danske rekord og Victoria lægger hårdt ud med et løft på 85 kg, som er dansk rekord med 15 kg. I andet forsøg har vi meldt 95 kg (dansk rekord med 25 kg), som hun igen får godkendt, om end den er lidt tung. Vi er dog overbevist om at hun vil kunne klare 100 kg, så det bliver det vi melder på 3. forsøg.

Victoria løfter også vægten, men desværre er dommerne ikke tilfredse, idet hun kommer til at få presset det ene knæ frem på vejen op og stangen dermed understøttes på låret (om end det er meget lidt). Løftet underkendes dermed.

I alt bliver det til en fjerdeplads og en forøgelse af den danske totalrekord i vægtklassen -52 for subjuniorer på 47,5 kg. Det kan vi ikke være utilfredse med.





Senere på dagen har vi Martin Wilkens fra Haderslev Styrkeløftklub og Jesper Pedersen fra den lokale Thisted Vægtløftningsforening på banen. Martin har lagt flot ud lige fra morgenstunden med at glemme sit pas derhjemme, så hans far er i alt hast blevet tilkaldt fra Haderslev for at frembringe det nødvendige dokument der skal fremvises under indvejning og udstyrstjek. Han når det heldigvis i tide og så er der igen styr på situationen.

Under indvejsningen brillerer Jesper med at have glemt de rigtige underbukser, idet boxershorts ikke kan godkendes. Og hvad gør man så? Valget faldt på saksen 😊

Jesper Pedersen (subjunior -66 kg)

Da vi skal starte med opvarmningen må jeg til Jespers store forfærdelse fortælle ham, at han ikke må anvende lange sokker til at påføre sine SBD knee sleeves. Så med ansigtet forvredet i smerte påføres de uden – imens den onde coach prøver på at holde masken (jojo den er god nok – det var ikke bare en regel jeg fandt på). 😊

Jesper klarer opvarmningen uden problemer og hans første forsøg i squatten på 95 kg klares også let. Dette er en forøgelse af hans personlige rekord med 5 kg. Fordi den er så nem vælger vi at øge næste løft lidt mere end planlagt og vi melder derfor 102,5 kg. Også dette løft klarer Jesper uden problemer og jeg er derfor ikke i tvivl om at der også vil være til 110 kg – så det melder vi til 3. forsøg. Uheldigvis kommer Jesper ud af banen fra bunden af løftet og kan ikke trykke igennem og løftet må opgives. Det var ærgerligt, men det blev nu alligevel en flot personlig rekord.

I bænkpresen går opvarmningen også glat og vi fastholder startvægten på 70 kg. Dog opstår der en misforståelse mellem Jesper og spotteren der løfter stangen ud, hvilket gør at stangen bliver løftet ud før Jesper er klar. Jesper får hermed en dårlig start på sit løft og rammer en dårlig bane, hvilket gør løftet noget tungere end det burde være. Det bliver dog godkendt og Jesper har hermed hevet en personlig rekord på 10 kg hjem i sit første løft. Fordi første forsøg har været så tungt vælger vi at være forsigtige til andet løft og øger kun med 2,5 kg. Jesper har dog fundet selvtilliden og teknikken frem og løfter stangen let og dommerne kvitterer med 3 hvide lamper. På tredje løft øger vi til 75 kg og igen leverer Jesper varen. Han har hermed sikret sig en personlig rekord i bænkpresen på 15 kg.

Så er det tid til sidste disciplin – dødløft. Jesper åbner let på 125 kg og løftet godkendes. Dette er en personlig rekord på 10 kg. Andet forsøg på 132,5 kg kommer også op uden de store problemer, men uheldigvis mister han balancen under udretningen inden dommeren giver down-signal og løftet underkendes dermed. Jesper er irriteret på sig selv, men får samlet sig inden tredje forsøg, hvor vi har fastholdt de 132,5 kg. Desværre er kræfterne nu sluppet op og stangen er som limet til gulvet.

Alt i alt bliver det til en 8. plads i det stærke felt og en samlet personlig rekord i trekamp på 37,5 kg.



Martin Wilkens (subjunior -74 kg)

Heldigvis ved vi ikke inden stævnestart, hvilken gyser Martin ender med at levere i dag!

Squatten starter ellers fint ud. Martin har haft en fantastisk opkøring mod stævnet og han leverer uden problemer en serie på 190-200 og 210 kg. Sidstnævnte er en personlig rekord på 10 kg og ligeledes dansk rekord på 10 kg. Og det bedste af det hele er, at det rækker til en disciplinmedalje i squatten af allerfineste karat: Danmarks første GULDmedalje!

I bænkpressen leverer Martin serien 97,5 – 105 – 110. Sidste løft er en forbedring af hans personlige rekord med 10 kg.

Og så kommer den del, hvor han testede hvor meget vores nerver kunne holde til.



Martin har til træning løftet kg i dødløften oppe i nærheden af verdensrekorden. Sådan én vil han naturligvis gerne have på cv'et, det kan ingen fortænke ham i. Opvarmningen har været MEGET let og uden problemer ud over nogle lufthuller i tarmsystemet som en tur i skovskiderstilling lige fik gjort kål på. Vi fastholder derfor vores åbner på 230 kg. Løftet flyver da også op, men i toppen får han uheldigvis overbalance, stangen dykker lidt og løftet underkendes. Ok, vi kan se at styrken ikke er problemet. Derfor har vi ingen skrupler med at øge andet forsøg som planlagt til 245 kg. Vi får en snak om hvad der gik galt og Martin går på plateauet med intentionen om at få bragt orden i sagerne og få et godkendt løft. DESVÆRRE sker der akkurat det samme i dette forsøg! Pokkers, vi risikerer nu at bomme ud, hvis han ikke får sit sidste løft. Vi har en mistanke om at det er fordi stangen kommer så nemt (og hurtigt) op, at han får overbalance og derfor vælger vi at tage

en kalkuleret risiko: vi øger yderligere til 252,5 kg. En russer er alligevel stukket af og har meldt 260 kg, så vi vælger at køre vores eget løb og forsøger at lave et sikkert løft og sikre andenpladsen i dødløften OG totalen.

Vi holder vejret og sender den unge mand ind på podiet og så sker det! Martin trækker vægten OG holder den stille i toppen! Det giver ham en personlig rekord på hele 15 kg i dødløft samt er nok til at han også får sølv i denne disciplin.

Alt i alt ender Martin ud med sølv i totalen, guld i squat og sølv i dødløft. Og så også lige en dansk seniorrekord i dødløften. Det er SÅ flot en international debut af den unge løfter!

Første dag er absolut godkendt!



Dag 2 – mandag d. 13. marts

Clara Barsøe (junior -47 kg)

Clara fra Roskilde Atlet Klub åbner ballet om mandagen og vejer fint ind på 46,14 kg. Opvarmningen kører rigtig fint og vi er ved godt mod, da vi går til første forsøg i squatten, hvor vi har meldt 90 kg som er 2,5 kg fra hendes egen danske rekord. Clara er nok lidt nervøs, for hun glemmer startsignalet, men heldigvis siger hoveddommeren start lige et splitsekund efter, så heldigvis opdages det ikke. Løftet godkendes 2-1 og er let. I andet forsøg melder vi 95 kg som klares ok overbevisende – hermed 2,5 kg PR og dansk rekord. Vi melder konservative 97,5 kg på sidste løft og med en lille fight godkendes også dette løft. Hun har hermed fået en personlig rekord + dansk rekord på 5 kg.

I bænkpressen går jagten ind mod de 60 kg. Åbneren på 57,5 kg klares i overbevisende stil og vi kan derfor heldigvis med god samvittighed melde 60 kg på andet forsøg, som måske kan række til en bronzemedalje med lidt held. Også dette forsøg klares let og er både personlig rekord og dansk rekord med 2,5 kg. Vi melder 62,5 kg på tredje forsøg, men den bliver desværre for tung. Dog er vi heldige og den konkurrent der er tungere end Clara klarer heller ikke sit tredje forsøg og dermed er bronzemedaljen i hus.

Dødløften er der ikke det store at berette om. Clara adlyder og trækker de vægte vi melder (112,5 – 115 – 117,5) og hiver dermed endnu en personlig rekord og dansk rekord hjem (5 kg).

Alt i alt dansk rekord med 5 kg i squat, 2,5 kg i bænk, 5 kg i dødløften og dermed en forøgelse af den danske rekord med 12,5 kg. Og så liiige en bronzemedalje i bænk. Flot!



Julie Fisker (junior -52 kg)

Julie fra Thisted Vægtløftningsforening har skullet tabe sig inden stævnet og 30 min. Inden indvejningen vejer hun stadig 80 g for meget. Men med masser af tøj på lykkes det hende alligevel at svede de resterende gram af og hun vejer sikkert ind på 51,94 kg.

Vi er spændte på hvordan det kommer til at gå med Julie, idet hun for en måneds tid siden fik en skade i



hoften, der har hæmmet hende rigtig meget og som desværre ikke er i orden endnu.

Opvarmningen går dog fint og vi melder 95 kg i første forsøg, hvilket er 10 kg fra hendes personlige bedste. Julie løfter vægten let, men til vores store ærgrelse går det igen galt med hoften og hun har smerter. Vi skynder os at melde 100 kg og snakker derefter lidt frem og tilbage om hvorvidt det vil være klogt at gå ind på vægten. Skaden virker ikke til at være brudt op i så stor grad at hun er lige så hæmmet som sidst, men vi vurderer alligevel at det vil være for farligt at fortsætte i forhold til hvordan det kan komme til at påvirke resten af konkurrencen. Vi trækker hende dermed fra resten af forsøgene i squat og det skulle senere vise sig at være en god beslutning.

I bænkpresen er Julie flyvende og selv om hun har anseelige smerter lader hun sig ikke distrahere af det og løfter uden problemer serien 60 – 62,5 – 65. Det rækker til en personlig rekord + dansk rekord med 2,5 kg og samtidig også en

disciplinmedalje af bronze!

Så bliver det spændende om hoften vil finde sig i at dødløfte. Heldigvis går opvarmningen godt og vi går derfor på jagt efter rekorder. Julie leverer varen med en serie på 120 – 125 – 130 og det rækker til personlig rekord + dansk rekord med 5 kg samt sørme også endnu en bronzemedalje.

Det er SÅ vildt at hun har kunnet sætte sig op til at præstere SÅ godt, omstændighederne taget i betragtning – en så dårlig start kunne have knækket de fleste.

Camilla Havsteen (junior -57 kg)

Camilla fra Odense BBC er det seneste års tid rykket en vægtklasse op og har dermed stille og roligt kunne øge kropsvægten. Hun nærmer sig grænsen men vejer stadig ikke klassen ud og vejede dermed sikkert ind på 55,70 kg.

Camilla starter ud på 110 kg i squatten som klares uden problemer. Vi øger til 115 kg, som er tangering af



hendes personlige rekord som hun satte for 4 mdr. siden. Også dette løft klares overbevisende. Vi havde egentlig ikke regnet med at hun skulle på mere end 117,5 kg i sidste løft, men jeg tvivler ikke på at der er til 120 kg, så det bliver den vægt vi vælger til tredje forsøg. Igen leverer Camilla og hun har dermed øget sin personlige rekord med 5 kg og også tangeret den danske rekord.

I bænkpressen viser Camilla virkelig at hun har overskud og klarer serien 65 – 67,5 – 70 i overbevisende stil. Hun øger hermed sin personlige rekord OG den danske rekord med 2,5 kg.

Så skal der afsluttes i dødløften. Camilla viser fint overskud i de første to løft på hhv. 125 og 135 kg. I sidste forsøg har vi meldt 140 kg og hun trækker også vægten, men får desværre overbalance i toppen af løftet. Det underkendes dermed.

Alt i alt en tangering af dansk rekord i squat, en dansk rekord i bænk (2,5 kg) og så øger hun sin totalrekord med i alt 5 kg.

Ida Bøtcher (junior -57 kg)

Ida fra Københavns Styrkeløftklub har skullet tabe sig for at komme i vægt, men vejer heldigvis sikkert ind på 56,28 kg. Opvarmningen til squat går godt og ligeledes gør det på podiet, hvor hun løfter serien 100 -110 117,5. Sidste løft skulle der arbejdes lidt på, men sådan skal det jo helst også være ☺ Løftet er personlig rekord for squat i trekamp med 7,5 kg.



I bænkpres åbner Ida med et løft på 45 kg som er meget let. Vi øger til 52,5 kg, som er en tangering af hendes personlige rekord. Desværre bliver løftet for tungt og det underkendes. Vi bliver på den samme vægt og Ida finder overskuddet og viljestyrken frem og denne gang lykkes det!

Dødløften starter med en åbner på 130 kg som også er meget let. Vi melder 140 kg, som vil være en tangering af hendes personlige rekord. Ida løfter vægten, men den er TEMMELIG TUNG. For at være på den "sikre" side, øger vi kun med 5 kg til sidste løft. Ida finder alle reserverne frem, for det er der virkelig brug for, løftet er MEGA tungt! Men sørme om det ikke lykkes – efter noget der virker som flere minutters kamp får Ida endelig trukket stangen helt op og dommerne kvitterer med at godkende løftet. Hermed 5 kg personlig rekord.

Samlet set bliver det til en personlig rekord i trekampstotalen med 12,5 kg og hun rykker fra at være nomineret til nr. 9 i klassen til at få en syvendeplads. Ganske udmærket!

Tinna Heiberg (junior -63 kg)

Så kom turen til Tinna fra Aarhus Atlet Klub, som har været godt kørende især i squatten den seneste tid. Så vi starter ud med yndlingsdisciplinen og her kommer både 120 og 127,5 kg op uden besvær. Vi øger til 135, hvilket burde være fint muligt. Desværre kommer Tinna lidt for langt fremover med ryggen, kan ikke holde den og må derfor opgive løftet. De 127,5 kg var dog dansk rekord med 2,5 kg.



I bænkpressen lægger Tinna ud med at glemme startsignalet og får dermed korrekt løftet underkendt. Nå, men den var jo nem, så derfor øger vi til 65 kg, hvilket vil være en personlig rekord med 5 kg. Da hun begynder at presse på den virker det ikke muligt at hun skal få presset stangen op, men pludselig kommer hun i tanke om at presse stangen bagover og vupti, så er løftet godkendt! I sidste forsøg melder vi 67,5 kg, men der er bare ikke mere at presse med. Løftet underkendes derfor.

I dødløften hiver Tinna serien 115 – 125 – 132,5 hjem med en god fight på sidste løft!

Alt i alt forbedring af den danske juniorrekord i squat med 2,5 kg (og personlig rekord på 5 kg), tangering i bænkpressen og en personlig rekord i dødløft på 2,5 kg samt en personlig rekord i trekamp på 7,5 kg.

Channe Hviid (junior -63 kg)

Channe fra Odense BBC er noget plaget af nervøsitet inden stævnestart, men som altid går det noget bedre da første squat er overstået. Channe lægger ud med en åbner på 105 kg som ser lidt tung ud. Dog ved jeg at Channe er i stand til at lave de VILDESTE kampe for at få en vægt op, jeg har set hende lave squatforsøg der tog næsten 10 sekunder at få op. Så jeg er helt fortrøstningsfuld med at øge med 5 kg til næste forsøg. Også denne vægt klarer Channe. Fint nok, vi øger til 112,5 hvilket vil være en forbedring af hendes personlige rekord med 2,5 kg. Dette løft bliver noget tungt, men Channe leverer varen og løftet godkendes af dommerne.

I bænkplassen er Channe yderst opsat på at få hevet en personlig rekord hjem, men desværre er kræfterne ikke til det på dagen og hun må "nøjes" med en tangering af hendes personlige rekord på 65 kg.

Så må vi have revanche i dødløft. Channe starter ud med en åbner på 115 kg, som ser tilforladelig ud. Vi øger til 127,5 kg, som vil være en personlig rekord med 2,5 kg. De 130 blev hevet op med møj og besvær, her så vi igen hvor meget den blå smølf er i stand til at kæmpe. Undervejs røg knæene desværre frem og stangen blev understøttet af lårene. Derfor blev løftet korrekt underkendt – ærgerligt! Alt i alt personlig rekord i både squat og dødløft med hver 2,5 kg.



Kathrine Dahl (junior -72 kg)

Så var vi næsten ved vejs ende efter en laaaang dag. I sidste gruppe kunne vi tage den lidt mere ro for her havde vi kun en enkelt løfter: Kathrine fra den lokale klub Thisted Vægtløftningsforening.

Kathrine skiftede vægtsklasse fra -63 til -72 sidste år og har i denne periode nydt godt af at lægge i kalorieoverskud – det plejer at påvirke træningsresultaterne temmelig positivt. Så vi har en god fornemmelse forud for konkurrencen – der burde være til forbedring af hendes personlige rekorder.

Og det er der! Kathrine starter allerede i første forsøg i squatten ud med en personlig rekord på 7,5 kg, idet hun åbner på 107,5 kg. Løftet er let, så vi øger til 112,5 kg og igen laver Kathrine et fint overkommeligt løft, der godkendes. Nå, så må vi jo lige presse hende lidt. Vi øger igen med 5 kg og er nu oppe på 117,5 kg personlig rekord, hvis hun får den. En så stor personlig rekord kræver at man har hovedet med sig og Kathrine er endda til sit første internationale stævne, så man kan næsten ikke forvente andet end at der er lidt nerver tilstede. Jeg er dog sikker på at hvis hun kan holde hovedet koldt, så kan hun få den. Kathrine går dermed ind på plateauet, unracker stangen og sætter sig. Og Så starter kampen. Stangen går næsten helt i

stå, hun er tydeligvis presset, men alligevel bliver hun bare ved med at arbejde på den. Og det belønnes af dommerne der godkender løftet 2-1 (der var blå lampe, men jeg kan ikke huske om det var udstrækningen den var gal med eller om der var nedadgående bevægelse).



I bænkpressen har vi meldt 60 kg i første forsøg, som vil være 2,5 kg personlig rekord. Den napper Kathrine nemt. Vi øger til 65 kg, men teknikken svigter desværre og løftet bliver underkendt. Vi fastholder vægten på 65 kg og denne gang tager Kathrine sig sammen og løfter vægten forholdsvis nemt.

Så skal der afsluttes med dødløften. Første forsøg på 120 er yderst let. Vi øger til 130. Denne skal der trækkes lidt mere på, men den er stadig overkommelig. Vi tænker at 135 vil være det der er til på dagen – og det vil være en personlig rekord med 7,5 kg. Kathrine giver den fuld skrue og med de allersidste kræfter lykkes det hende at hive den i land. Således godkendt 3-0.

Vi kan konkludere at Kathrine havde en fantastisk international debut med 8 godkendte forsøg og en personlig rekord i totalen på hele 32,5 kg!

Endnu en dag, der er absolut godkendt herfra ☺

Dag 3 – tirsdag d. 14. marts

I dag er der virkelig knald på i den danske lejr. Hele 6 løftere har vi i første indvejning, men heldigvis har mine hjælpetrænere og jeg fundet ind i en rigtig effektiv rutine, så alle overlever. I anden indvejning kan vi slappe af med 2 løftere. Jeg beklager på forhånd at dagens beretning ikke er i samme detaljegrad for som de foregående dage, men min hjerne stoppede med at lagre data undervejs pga. overophedning (jeg kan vitterligt ikke huske noget som helst af det jeg ikke har nået at få noteret undervejs ☹).

Marcus Kruse (sub-junior -93 kg)

Marcus (Ebeltoft SK) åbner dagen for danskerne med et meget let åbningsløft i squat på 180 kg. Vi melder

195 kg til andet forsøg, den unge mand leverer et overkommeligt løft og jeg belønner ved at øge vægten til



200 kg i sidste løft. De 200 skal der lige arbejdes for, men han får det i overbevisende stil. Det er en personlig rekord med 17,5 kg.

I bænkpres åbner Marcus igen let. Vi har meldt 130 i første forsøg og øger uden at blinke til 142,5 kg. Han får den stort set lige så let som åbneren og har dermed fået en personlig rekord på 5 kg. Vi øger til 150 kg i sidste forsøg, men desværre letter bagdelen sig fra bænken og løftet underkendes korrekt.

Dødløften åbnes på meget lette 220 kg. Vi øger til 235 som vil være en personlig rekord samt dansk sub-juniorrekord med 2,5 kg. Marcus flår stangen fra gulvet og får igen et nemt løft. Til sidste forsøg vælger vælges 242,5 kg og igen gør Marcus som der bliver sagt og får et godkendt løft. Hermed 10 kg dansk rekord.

Alt i alt bliver det således til personlig rekord i squat med 17,5 kg, personlig rekord i bænk med 5 kg og personlig rekord + dansk rekord i dødløft med 10 kg. Han har dermed forbedret sin trekampstotal med hele 32,5 kg. Han rykker i øvrigt en placering op i forhold til hvad han var nomineret til og ender på en 6. plads.

Jesper Vogelius (sub-junior -93 kg)

Jesper starter sin serie i squatten på 210 kg – en personlig rekord med 7,5 kg. Andet forsøg på 230 er også ret let (!) og i sidste forsøg klarer han 235 kg (32,5 kg personlig rekord!) uden de store problemer.

I bænkpres åbner Jesper let på 140 kg, som godkendes 2-1 (den ene dommer mener at han løfter bagdelen). Andet forsøg sætter vi til 150 kg og Jesper løfter også vægten så dommerne er tilfredse og godkender, men det er så tilstrækkeligt (hamrende) tungt, at vi vælger at afstå fra 3. forsøg fordi det ikke



giver mening at prøve på mere. Det er da også en både personlig + dansk rekord på 5 kg, så det er vist i orden 😊

I dødløft åbner vi meget let på 240 kg. Vi sætter på 260 kg i næste forsøg for at prøve at sikre sig en guldmedalje i dødløften. Det er et stort spring, men det er en vægt Jesper har trukket nogle gange før til træning og som efter sigende har været overkommelig. Det er den så desværre bare ikke i dag og vi ender med slet ikke at få en medalje i dødløften alligevel. Øv, at han ikke kunne trække den havde vi ikke set komme, men sådan kan man tage fejl desværre 😞

Det er dog ikke sådan at Jesper må gå tomhændet hjem, tværtimod! Han får nemlig sølv i squat, bronze i bænk og bronze i totalen. Det er alligevel svært at være utilfreds med sådan en metalregn ;-)

Fillip Andersen (sub-junior -105 kg)

Fillip er også fra den lokale klub, Thisted Vægtløftningsforening. Han har haft en glimrende opkøringsperiode og er bare blevet stærkere og stærkere. Han er for nylig rykket en vægtklasse op og det giver bare godt på styrken, så det er svært at vurdere på forhånd, hvad der egentlig er til.

I squatten lægger vi ud med et forsøg på 130. Det er en personlig rekord med 5 kg, men det er ALT for let. Vi havde egentlig planlagt at næste forsøg skulle være 135 kg, men det vil være tåbeligt og vi øger derfor yderligere til 140 kg. Igen et let og godkendt løft. Vi øger til 147,5 kg og her er historien den samme. I alt får Fillip en personlig rekord i squatten på 22,5 kg.

Der er egentlig ikke så meget mere at sige til Fillips resterende løft, for han tager dem alle utroligt nemt. Bænkpresserier lyder på 77,5 – 82,5 – 87,5 og alle løft bliver godkendt (personlig rekord med 12,5 kg). Dødløftserien lyder på 147,5 – 155 – 165 og de bliver også alle godkendt (personlig rekord med 20 kg).

Vi kan vist konkludere at den unge Thistedløfter har haft en forrygende dag, Han har i alt forbedret sin trekampstotal med 55 kg.



Alex Dietz (sub-junior -105 kg)

Alex (Hjørring Styrkesport) er også blevet betydeligt stærkere under opkøringen mod EM.

I squat har vi meldt 175 kg til første forsøg og den blæser han op. Vi øger til 185 kg og det samme sker. Vi prøver at øge til 192,5 kg og også denne vægt klarer Alex uden de store problemer. Hermed personlig rekord med 7,5 kg.

Første forsøg i bænkpres er sat til 115 kg. Den er nem. Vi øger til 122,5 kg, Den er også nem. Vi øger til 130 kg. Stadig nem og personlig rekord med 5 kg.

I dødløften lykkes det så endelig at få brugt lidt kræfter til sidst. Alex åbner på 180 kg, som er overbevisende let. Vi melder 190 kg til andet forsøg og her begynder han at skulle trække til. Dog tænker jeg stadig at der er til 5 kg mere og øger dermed vægten til tredje forsøg til 195 kg. Og Alex løfter vægten og sikrer sig dermed en personlig rekord i dødløft på 5 kg.

Alt i alt bliver det til en personlig rekord i totalen på 17,5 kg, Han rykker desuden også en placering op i forhold til nomineringen og ender på en samlet 4. plads.



Frederik Sibtsen (subjunior -120 kg)

Frederik fra Fyns Styrkeløft Klub vejer meget let ind i forhold til hvad han plejer at veje – han er helt nede på 116,58 kg på trods af at han ellers plejer at veje klassen ud. Det kan risikere at koste på kræfterne.

Han starter ud i squat med en åbner på 217,5 kg der i mine øjne ser tung ud. Næste forsøg øges derfor beskedent til 222,5 kg, som er en personlig rekord med 7,5 kg. Dette løft godkendes også og ser faktisk en del nemmere ud end åbneren. Vi øger derfor til 230 kg, som Frederik har lavet til træning under opkøringsperioden mod EM. Desværre bliver dette løft for tungt og underkendes.

I bænkpres starter vi ud med et åbningsløft på 127,5 kg som ser overkommeligt ud, selv om der et øjeblik glemmes at presse igennem på vejen op. Vi øger til 132,5 kg (2,5 kg personlig rekord) som jeg vurderer vil være lidt tungt, men muligt. Desværre lykkes det ikke Frederik at løfte vægten i hverken 2. eller 3. forsøg.

Dødløft er normalt Frederiks paradedisciplin, men i dag virker den tung allerede i opvarmningen og vi må derfor sætte åbningsløftet ned fra de planlagte 260 kg til 250 kg. Frederik klarer åbningsløftet, men den er TUNG. Vi forsøger med et andet forsøg på 255 kg, men det lykkedes ikke. Der er ikke til mere i dag og vi afstår fra sidste forsøg.

Alt i alt forbedrer Frederik sin totalrekord med 5 kg. Desuden vinder han bronze i alle tre discipliner samt totalen ☺.

Marcus Boesen (sub-junior -120 kg)

Marcus fra Thisted vægtløftningsforening er nok dén løfter vi i den danske lejr har de største forhåbninger om succes for. I forhold til hvad han har lavet til træning burde der være til medaljer i alle discipliner + totalen og desuden også flere europarekorder – ja og måske endda verdensrekorder. Problemet er at vi ved at han er stærk, men vi aner ikke HVOR stærk, for han har ikke løftet specielt tunge vægte til træning. Det højeste vi har været oppe på er 250 i squat, 165 i bænkpres og ca. 250-260 i dødløft, så det vil blive ret

vanskeligt at vurdere hvor meget der er til ud over åbneren og hvor meget vi kan springe i kg mellem forsøgene.

Vi har sat åbneren i squat lavt til 240 kg, fordi Marcus har haft en lille irritation i ballemuskulaturen og vi vil gerne lige sikre at den ikke springer op igen. Der er dog ingen gener at mærke for Marcus og vægten blæses op som var det tom stang. Vi vælger at lave et ordentligt hop og øger uden at blinke med 20 kg til 260 kg – også denne bliver løftet meget let. Dette var en europæisk subjunior rekord.

Som sagt, vi ANER IKKE hvad der er til. Og vi aner ikke om Marcus er typen der er i stand til at presse længe på en tung vægt eller om kræfterne slipper pludseligt op, så det er lidt et sats at vi øger med 16 kg og går efter subjunior verdensrekorden er på 275,5 kg. Marcus gør dog al tvivl til skamme, for han laver et rigtig nemt tredjeforsøg og kan dermed kalde sig selv for verdensrekordholder i squatten – uden engang at anstrenge sig. Det er desuden personlig rekord og dansk rekord med hele 38,5 kg.

I bænkpres gentager historien sig mere eller mindre. Første forsøg på 162,5 kastes nærmest i loftet, så meget fart er der på. Til andet forsøg har vi meldt 170 kg, og dette løft går hen og bliver en lidt tungere idet stangen presses lidt for lige op i forhold til det mere hensigtsmæssige at presse den skråt bagud. Men dén detalje er der styr på til sidste løft, hvor vi har meldt 175 kg – og så ser det igen meget let ud. Hermed personlig rekord og dansk rekord med 17,5 kg.

Jeg begynder at spekulere på om det mon overhovedet kan lykkes mig at ramme en vægt der gør ham træt. I dødløft lægger vi ud med et løft på 260 kg. Det er for let. Vi øger til 270,5 kg som vil være europæisk subjunior rekord. Også dette er for let. Fint, så beslutter vi os for at gå efter verdensrekorden i totalen, hvilket betyder at vi øger det sidste forsøg i dødløften til 282,5 kg. Og ENDELIG får vi at se at Marcus skal arbejde lidt for sagen – dog er det undervejs aldrig tvivl om at han får løftet godkendt. Hermed personlig rekord med 20 kg.

Marcus kan hermed kalde sig for subjunior verdensmester i både squat og totalen og har forbedret sin egen rekord i trekamp med vanvittige 76 kg! Hallen i Thisted koger af stemning og klapsalver ☺

Marcus får desuden senere på aftenen pokalen for at være stævnets 2.bedste løfter på points (på tværs af alle vægtklasser for alle subjuniorer) – det er altså stort!





Lukas Moesgaard (junior -66 kg)

Lukas fra AK Ares er den første dansker i dagens anden indvejning der skal i aktion.

I squatten lægger vi ud med en meget nem åbner på 172,5 kg. Vi øger som planlagt til 182,5 kg til andet forsøg, men her rammer Lukas skævt på banen og løftet bliver noget tungere end vi har forventet. Fordi vi gerne vil skrabe sammen til en god total vælger vi en forsigtig øgning til tredje forsøg med 2,5 kg. Her viser Lukas dog igen god stil og løftet kan tungt, men overbevisende gennemføres og godkendes. Samlet personlig rekord i squatten med 10 kg.

Bænkpres kommer i gang med en fin åbner på 122,5 kg – 2,5 kg over hans personlige rekord. Den godkendes. Vi melder 127,5 kg til andet forsøg og igen leverer Lukas et overbevisende og godkendt løft. Vi holder os til planen på tredje forsøg og melder 132,5 kg (personlig rekord med 12,5 kg). Igen leverer Lukas varen og løftet godkendes.

I dødløft viser Lukas sig også fra sin stærke side og løfter let åbningsforsøget på 192,5 kg. Vi melder 205 kg til andet forsøg, hvilket er en tangering af hans personlige rekord. Også dette løft gennemføres og



godkendes uden problemer. I sidste løft har vi valgt at sætte vægten op til 210 kg fordi der så afgjort er styrke nok til det. Lukas trækker vægten, som sagt er styrken rigtig god, men det bliver på vejen op tydeligt at den er gal med grebet. Det er tydeligt at Lukas kæmper en brav kamp for at holde fast på stangen, men desværre glider den nådesløst ud af hånden på ham næsten lige inden afslutningen af løftet. Det var ærgerligt!!

Samlet set bliver det til en personlig rekord i totalen på 22,5 kg og desuden ryger han en tak højere op i placeringen end han var nomineret til og ender således på en 5. plads.

Matti Christensen (junior -74 kg)

På mirakuløs vis har Matti ("Bæstet" fra Thisted) næsten ikke skullet tabe sig denne gang. Jeg havde ellers regnet med at han allerede næsten fyldte 83 kg klassen ud under sin opkøringsperiode, så hvad der lige er kommet til ham det ved jeg ikke. Men jeg ved, at det har en dejlig, positiv effekt på styrken når man ikke skal tabe sig og det kunne også ses i Mattis løft i dag.

Matti lå i forvejen som favorit til at vinde både bænk og total og stod i nomineringen lige med en russer om squatten. Så der var igen lagt op til ekstra spænding i Thy-hallen.

Matti lægger stærkt ud med 230 kg i squatten som godkendes. Næste løft er en tangering af hans personlige rekord på 240 kg og også dette løft siger dommerne god for. I sidste løft øger vi med 5 kg til 245 kg og Matti løfter også vægten, men desværre er den lige lidt for høj og løftet underkendes korrekt. De 240 kg giver en disciplinmedalje af sølv – guldet går på samme vægt til russeren, der vinder på lavere kropsvægt.

I bænkpresen er forventningerne høje, da Matti måske har chance for at tage verdensrekorden. Desværre har dommerne fundet en meget stram linje frem mht. til hvor længe stangen skal parkeres på brystet inden der gives pressignal, men vi vil give det en chance.

Vi lægger ud med første forsøg på 185 kg, som let godkendes. Vi kan dermed uden problemer øge til 190 kgm hvilket vil være dansk rekord med 1 kg. Også denne klarer Matti til dommernes tilfredsstillelse. Så skal vi på rekordforsøget og vi melder 195,5 kg. Desværre giver dommeren en skandaløs lang pause på brystet, på trods af at stangen ligger bomstille og løftet er dømt til at mislykkes. Øv, det var tæt på, den skal han nok få hevet hjem inden længe. De 190 kg er dog nok til en disciplinmedalje af guld.

Så går vi videre til dødløft – som altid med stor spænding omkring hvor vidt Mattis greb vil samarbejde. Matti er hamrende stærk og vil kunne trække meget mere end han gør nu, problemet er bare at hans fingre er meget korte, så han ikke kan få ordentligt fat på stangen. Det er en virkelig træls begrænsning at have og Matti lægger mange kræfter i at træne grebsstyrken.

Vi lægger ud med 210 kg, som burde være en sikker åbner. Matti løfter den let og uden grebsproblemer. Vi øger derfor til 220 kg, som vil være en længe ventet personlig rekord med 2,5 kg (Matti har ikke øget sin dødløft siden 2015 – og kun på grund af grebet). Og sørme om han ikke får den – stadig uden grebsproblemer! Så synes vi det vil være passende at hive en ordentlig personlig rekord hjem, når dagen nu lige er til det – vi melder derfor 227,5 kg, hvilket vil være en personlig rekord på 10 kg (!) Egentlig havde vi kun planlagt at gå på 225 kg (hvis det var en god grebs-dag), men hvis vi øger med 2,5 kg har vi mulighed for en europæisk juniorrekord i totalen – så det gør vi naturligvis!

Det bliver en brav kamp for Matti at få vægten hevet helt op, for grebet er uhyggeligt tæt på at give op, vi kan fra sidelinjen se hvordan stangen begynder at trille længere ned i den ene hånd. Men dommernes down-signal er heldigvis spot on og løftet kan hermed godkendes. Super flot trukket!

Alt i alt hiver Matti sejren dermed sølvmedalje i squat samt guldmedaljer i bænkpres og totalen. Samlet set forbedrer han sin personlige rekord i totalen med 11 kg og laver ny europæisk juniorrekord i totalen.



Endnu en god dag i den danske lejr!

Dag 4 – onsdag d. 15. marts

Patryk Bolek (junior -83 kg)

Patryk fra den lokale klub, Thisted Vægtløftningsforening, lægger hårdt ud i squatten med en åbner der allerede er 15 kg over hans personlige rekord (205 kg). Den er nem og godkendes naturligvis af dommerne. Vi øger til 210 kg, der ligeledes løftes uden de store problemer. Til sidste forsøg har vi meldt 215 kg og igen klarer Patryk løftet i overbevisende stil. Han har hermed løftet sig til en personlig rekord på hele 25 kg i squatten!

I bænkpres påvirkes Patryks løft noget negativt af dårlige udløft. Det er noget der generelt er blevet klaget over til hele stævnet og jeg fatter ikke hvorfor man fortsætter med at bruge netop dén spotter til at give udløft. Nå, men Patryk får sin åbner på 135 kg, men misser desværre begge andetforsøg på 140 kg idet stangen løftes alt for langt ud så startpositionen bliver dårlig, hvilket påvirker banen og stangen lander for langt nede mod maven i forhold til hvor Patryk har styrke til at presse igennem.

I dødløft har Patryk allerede i opvarmningen vist, at han har en stærk dag. Vi har derfor øget den planlagte åbner på 230 kg med hele 20 kg – han starter dermed på 250 kg, hvilket er en tangering af hans personlige rekord. Og den er NEM! Vi øger til 260 kg og igen leverer Patryk. Så bliver det spændende, for Patryk har hele tiden gerne villet forsøge at hive noget metal hjem i dødløften og i og med at han allerede har lavet en fin og let personlig rekord, kan vi lige så godt teste hvor meget der egentlig er til. Vi skal op på 285 kg, hvis vi vil gøre os forhåbninger om en bronzemedalje og ja, der er meget der skal spille, hvis det skal lykkes. Vi håber at det vil være muligt at sætte vægten lidt ned, hvilket vil kunne lade sig gøre hvis englænderen før os misser sit løft, men det gør han desværre ikke. Så Patryk går ind på plateauet og kæmper en MEGET hård kamp for at løfte vægten. Det lykkes ham også at få den fra gulvet, men efter 5-10 cm er der desværre ikke til mere og han må opgive.



Alt i alt bliver det til en forbedring af hans personlige rekord i trekamp på 35 kg. Isæt taget i betragtning af at han nok smed 15-17 kg væk i dødløften er det et meget flot resultat!

Patryk rykker desuden 3 pladser op i på placering på resultatlisten og ender således på en 11. plads.

Jesper Jakobsen (junior -83 kg)

Jesper (ligeledes fra Thisted Vægtløftningsforening), er mindre nervøs end normalt og er ved godt mod ved stævnestart. Han vejer stadig ikke sin vægtklasse ud og har dermed haft mulighed for at spise rigtig godt op mod stævnet.

Vi har meldt 220 kg som åbner i squatten og det er intet problem for Jesper. Vi øger derfor til 230 kg, som er en personlig rekord med 7,5 kg. Også dette løft får Jesper godkendt, men uheldigvis får han en forstrækning i sin lyste undervejs og vi må opgive at gå på et tredje forsøg. De 135 kg som vi på forhånd havde planlagt til tredje forsøg ville ellers have været nok til en bronzemedalje i squatten. Øv.

I bænkpres er Jesper også godt kørende og trods smerter, så han ikke kan bruge sine ben så meget som han gerne vil, lykkes det ham alligevel at præstere en serie på 132,5 – 137,5 – 140. Også her blev det dermed til en personlig rekord med 7,5 kg.



Under opvarmningen til dødløft står det desværre soleklart, at der ikke kommer til at ske mirakler i denne øvelse. Jesper kan slet ikke presse igennem pga. skaden og i stedet for den planlagte åbner på 227,5 kg sætter vi vægten ned til blot 150 kg, bare for at få en total. Og så stopper vi her.

Det var synd at en skade skulle ødelægge en dag hvor styrken ellers var på sit højeste nogensinde og frarøve ham muligheden for at få en medalje. Vi kan trøste os med flotte personlige rekorder i squat og

bænkpres, men den samlede total er naturligvis skuffende pga. dødløften. Men det er ikke Jespers skyld og han kommer stærkt igen!

Rasmus Jørgensen (junior -93 kg)

Rasmus (Hvidovre Styrkeløft Forening) løfter normalt i 83 kgs klassen, men for at få en plads i EM truppen er han rykket op i 93 kgs klassen. Han er dermed også i særdeles god foderstand i forhold til hvad han plejer og vejer ind på 88,7 kg.



Vi har haft problemer i opvarmningen med at komme til at få et rack i tide og har dermed været lidt tidspressede, hvilket betyder at Rasmus ikke har nået sit sidste opvarmningsløft og skal springe 40 kg til 1. forsøg på plateauet, hvor vi har meldt 200 kg. Det er dog på ingen måde et problem for ham at løfte vægten og vi øger til 212,5 kg på andet forsøg. Også dette forsøg er dejligt let, så i stedet for at gå på de planlagte 220 kg vælger jeg at vi skal højere op – vi melder således 225 kg (7,5 kg over personlig rekord fra ultimo november sidste år). Det er en vægt der skal kæmpes lidt for, men han løfter den alligevel til dommernes tilfredsstillelse og løftet godkendes 3-0.

I bænkpres er styrken også god. Vi starter ud med en nem åbner på 142,5 og øger til 150. Det er intet problem for Rasmus. Vi øger til 155 kg, hvilket vil være en personlig rekord med 2,5 kg. Og igen løfter Rasmus vægten let. Det ville også have været til 157,5 kg, men vil valgte at være på den sikre side og samle sammen til en god total.

Dødløften er gået rigtig godt til træning. Rasmus har for nylig ændret sin dødløft

fra sumostand til konventionel pga. noget irritation (tror nok det var hoften). Vi åbner på 215 kg og det bliver et dejligt nemt løft. Vi øger til 230 kg og igen smækker Rasmus stangen op med god fart. Der vil snildt være til 10 kg mere (som vil være 7,5 kg personlig rekord), så det melder vi. Og igen løfter Rasmus vægten så ingen er i tvivl om at den er godkendt.

Alt i alt et rigtig godt stævne for Rasmus, der i alt laver personlig rekord i trekampen med 15 kg og rykker to placeringer op ad resultatlisten og hermed slutter på en 13. plads i det meget stærke felt.

Joakim Jørgensen (junior -93 kg)

I squat har Joakim (Roskilde Atlet Klub) dybdeproblemer. Første løft på 235 kg godkendes dog med 2 af 3 dommerstemmer, men 2. forsøg på 242,5 kg (som ikke er voldsomt nemme) underkendes af alle dommere pga. manglende dybde. Vi går på 245 kg – man kan diskutere om det er klogt, men jeg ønsker at han finder ud af at han virkelig skal ville det for at få den med hjem (med korrekt dybde).

I bænkpres starter Joakim ud med et forsøg på 160 kg, der er meget nem – den ser faktisk nemmere ud end det sidste opvarmingsløft. Der meldes 165 kg til næste forsøg og også dette løft klares med fin fart på stangen. Så må der flere kg på stangen – vi melder 170 kg til sidste forsøg. Jeg er sikker på at Joakim er stærk nok til at klare denne vægt, men uheldigvis sker der det at Joakim først får løftet stangen ud og derefter sænker bagdelen for langsomt således der går mere end 5 sekunder inden dommeren kan give startsignal. Han får derfor replace signal. Og så har han pludselig travlt, hvis han skal nå at have startsignal inden tiden løber ud. Setup'et bliver nok lige stressende nok, for teknikken kikser, han får en meget lang pause på brystet og vægten bliver for tung.

I dødløft åbner Joakim let på 272,5 kg. Vi øger til 287,5 kg og også dette løft klarer Joakim uden problemer. Joakim vil gerne give 300 kg et skud og jeg tænker at det nok godt kan lade sig gøre. Desværre får han overbalance i toppen af løftet og bliver nødt til at opgive løftet. Men det var et reelt forsøg og han skal nok få det indenfor en rimelig fremtid.

Samlet set får han en personlig rekord med 7,5 kg der naturligvis havde været meget flottere, hvis han havde fået dødløften med, men stadig rigtig flot! Joakim er nomineret til en 9. plads i den meget stærke vægtklasse, men får kæmpet sig op på en 7. plads på resultatlisten.



Daniel Fischer (junior -105 kg)

Daniel (Sportshøjskolen) starter ud med et let førsteforsøg på 220 kg, hvilket er 5 kg over hans personlige rekord. Vi melder derfor uden tøven 230 kg (personlig rekord med 15 kg), men desværre mister han balancen og får vægten for langt frem på fødderne, hvilket medfører at han må opgive at løfte vægten. Vi fastholder den samme vægt til tredje forsøg og denne gang finder Daniel koncentrationen og viljen frem og løfter vægten (dog skal der kæmpes noget for den).



I bænkpressen kan temaet koges ned til ét ord: overskud! Daniel lægger ud med et løft på 155 kg, som er tangering af hans personlige rekord. Andet forsøg lyder på 165 kg og i tredje forsøg vælger vi 170 kg – begge forsøg godkendes af dommeren og hermed har vi i bænkpressen hevet en personlig rekord i land med 15 kg.

Opvarmningen til dødløft har været VIRKELIG nem og vi vælger derfor inden start, at sætte den planlagte åbner op med 10 kg – så er der også større sandsynlighed for at vi kan komme op og vurdere om der er kræfter til at tage den danske juniorrekord i sidste løft. Dette løft klares meget let og vi øger til 282,5 kg. Nu bliver det derimod tungt og Daniel skal kæmpe rimelig meget for at få stangen hele vejen op. Dog tænker vi at der nok lige kan klemmes 5 kg mere ud og vi melder 287,5 kg på sidste forsøg. Men her er kræfterne desværre sluppet op og løftet underkendes.

Alt i alt har Daniel forbedret sin personlige rekord med hele 62,5 ender på en 13. plads i det stærke felt.

Ole Borup (junior -120 kg)

Vi står og er i gang med opvarmningen for Martin og Ole er også så småt ved at gøre sig klar til at komme i gang. Så kommer han pludselig gående med en sko i hver hånd og siger "Altsåå...jeg har lige en lille krise". Det er nemlig sådan at den ene sko er en almindelig sportssko og den anden er en af hans squatsko – han kan ikke finde makkerne ☺ ☺ ☺

Nå, men det løste sig for det lykkedes ham at finde makkerne til begge sko (jeg fandt aldrig ud af hvor de var forsvundet hen) og kunne således komme i gang med opvarmningen til squatten.

Ole får desværre underkendt første forsøg i squat på 235 kg. Vi øger alligevel til 245 kg og nu rammer Ole den rigtige dybde og løftet godkendes. Jeg synes der mangler lidt tænding og er lidt skeptisk i forhold til at sætte ret meget mere vægt på. Dog lover Ole at levere noget mere gnist og vilje på det sidste forsøg og jeg melder derfor 257,5 kg (personlig rekord med 2,5 kg). Heldigvis holder Ole hvad han lovede og løftet gennemføres og godkendes.

I bænkpres har vi meldt 165 kg som startvægt. Løftet gennemføres uden problemer, men teknikken spiller ikke. Det lader til at han har svært ved at holde spændet og at skuldrene kommer ud af position, hvilket gør løftet dødsdømt. Dette sker på begge de efterfølgende forsøg på 172,5 kg og ingen af forsøgene kan godkendes.

Dødløft plejer at være Oles favoritøvelse og han starter på en tangering af sin egen danske juniorrekord. Den er nem og bliver godkendt. Hvad vi skal vælge i andet forsøg afhænger lidt af hvad konkurrenterne kan, så vi kan sikre os en så høj placering i dødløften som muligt. Det bliver til 312,5 kg – så kan vi både presse svenskeren (der ser presset ud allerede på hans første forsøg) samt gøre et forsøg på at tage den danske SENIORrekord i dødløft, som Ole har jagtet et stykke tid. Englænderen har meldt 315 (og ser vanvittig stærk ud), så han er nok allerede stukket af og der er derfor ingen grund til at gå højere. Ole går ind på de 312,5 kg men løftet er for tungt. Han sætter sig endnu mere op til tredje forsøg og får også løftet vægten, men den bliver underkendt af dommerne pga manglende udstrækning i toppen og fordi stangen bliver understøttet på lårene undervejs.

Samlet set tangerer Ole sin personlige rekord og får bronze i squat og bænkpres samt sølv i dødløft og bronze i totalen.



Martin Nielsen (junior +120 kg)

Martin fra AK Frem har haft en opkøringsperiode hvor han har forbedret sig konstant og der er ingen tvivl om hvorvidt han laver personlige rekorder og danske juniorrekorder – spørgsmålet er bare hvor store de bliver ☺

Martin lægger ud med et meget nem åbner i squatten med 220 kg. Den godkendes af dommerne og vi melder 227,5 kg til andet forsøg. Løftet viser sig at være overkommeligt og vi melder 235 kg til sidste forsøg, som vil være en personlig rekord med 20 kg og dansk juniorrekord med hele 15 kg! Denne gang skal der trykkes lidt igennem for at få vægten op, men Martin giver ikke op og løftet godkendes.

Således kan vi med tilfredshed gå videre til bænkpres, hvor Martin gennemfører serien 150 – 162,5 – 167,5 med overskud. Sidste løft er en personlig rekord med 12,5 kg og en dansk juniorrekord med 2,5 kg.

I dødløft har opvarmningen været alt for nem, så vi sætter startvægten op med 10 kg og starter således på 245 kg. Martin klarer løftet med masser af overskud og vi melder 260 kg. Også dette løft klares i udmærket stil og vi

nøjes med at øge til 267,5 kg for at have skrabet sikkert sammen til en god total, da vi alligevel ikke ligger i nærheden af den danske juniorrekord i dødløften. Også dette løft klares i meget sikker stil.

Så alt i alt får Martin 9 godkendte løft og en forbedring af sin trekampstotal med i alt 60 kg og tangering af den danske juniorrekord i totalen.



Dag 5 – torsdag d.16. marts

Cornelia Larsen (senior -57 kg)

Første løfter på plateauet i dage er Cornelia Larsen fra Tårnby Styrkeløftklub. Cornelia vejer let ind på 54,86 kg, hvilket er super fint i og med at hendes franske konkurrent om medaljekampen i bænkpres vejer ca. 1,5 kg mere.

Squatten bliver en rigtig klam gyser! Vi har været tidspresset i opvarmningen fordi der var mange i gang og fordi vi gjorde et forsøg med at komme i et par nye SBD'er, som vi desværre måtte afbryde og i stedet finde et gammelt par frem. Men vi nåede lige hvad vi skulle og blev hurtigt klar til at komme ind på plateauet. Opvarmningen har set let ud, vi slutter på 110 kg og har meldt 117,5 kg som åbner – den burde være sikker. Jeg er ikke specielt opmærksom på dybden på det første løft, for det plejer Cornelia aldrig at have problemer med. Men lige i dag mener dommerne at den er for høj. Vi accepterer og melder konservativt 120 kg til næste forsøg for at samle lidt sammen til totalen – vi tør ikke at melde højere, da det er uvist hvor tungt løftet vil føles når der skal mere dybde på. På næste forsøg går længere ned og da dommeren igen underkender pga. dybde er jeg ved at tabe underkæben af forbavselse. Fra der hvor jeg så var den fint under og jeg er da selv A-dommer, så det fatter jeg ikke en hat af. Vi klagede naturligvis til juryen, men de var uenige.

Ok, niveauet er åbenbart strengt i dag. Vi finder mod og vilje frem og Cornelia sendes igen ind på 120 kg i tredje forsøg. Jeg er voldsomt spændt på om det vil lykkes nu hvor hun skal helt ned at sidde på gulvet, men dælmme om Cornelia ikke blot går dybt, men sørme også løfter med masser af overskud! Da dommerne IGEN underkender pga. manglende dybde går undertegnede op i det røde felt og styrter igen mod juryen.

Denne gang var de dog heldigvis enige og vi kan ånde lettet op – vi er nu videre i konkurrencen. Jeg vil vurdere at der ville have været til minimum 125 kg, selv med dybden på sidste løft, men det ville have været alt for risikabelt at sætte mere på end vi gjorde. Men vi kan vist uden tvivl konkludere at Cornelia har en STÆRK dag – det meget lette sidste forsøg på 120 kg var kun skaldede 2,5 kg fra den danske rekord (som hun selv har).

Meget, meget lettede går vi videre til bænkpres. I opvarmningen er det ligegyldigt hvad der bliver sat på stangen, så kaster hun den nærmest i loftet. Og det fortsætter på plateauet med først 92,5 kg, derefter 97,5 kg og til sidst 100 kg. Kun den sidste skal der arbejdes en smule på, men det er også en personlig rekord med 2,5 kg. Endelig har hun brudt 100 kgs forbandelsen og samtidig har hun sikret sig en disciplinmedalje af sølv.

Cornelia mener selv at hun er dårlig til dødløft. Jeg er uenig. I dag spiller det bare og Cornelia laver først en MEGA nem åbner og derefter også et rigtig nemt forsøg på 142,5 kg. Jeg overruler vores oprindelige plan om de 147,5 kg, som hun har haft et lille håb om at få, og melder i stedet 150 kg. Cornelia løfter det fint overkommeligt, dommerne er tilfredse og hermed er der en personlig rekord på 5 kg i hus. Jeg er sikker på at der er til mere indenfor den nærmeste fremtid.

Alt i alt: 5 kg personlig rekord og dansk rekord i bænkpres (trekamp), 5 kg personlig rekord i dødløften og i alt 10 kg dansk rekord i totalen. Og en sølvmedalje, ikke at forglemme, i bænkpres. Flot præstation – ja faktisk vanvittig flot præstation, starten på konkurrencen taget i betragtning!



Jonas Møll (senior -74 kg)

Godt så, den oplevelse vi havde i squatten med Cornelia er vi opsatte på ikke at gentage med Jonas. Han bliver derfor beordret i kælderens på alle opvarmningsløft, som alligevel ser meget nemme ud. Vi har meldt



190 kg som startvægt og selvom han skal gå dybt, så klarer Jonas alligevel vægten let. Vi melder 200 i andet forsøg og den klares også overkommeligt – dog er den ikke lige så dyb som den foregående og han får derfor en rød lampe fra en af sidedommerne. Vi gider ikke at blive underkendt på manglende dybde på sidste forsøg, så vi aftaler at sidste forsøg liige skal have en tand mere på dybden.

Desværre kommer der lidt for meget fart på stangen på vej ned, han kommer derfor ud af banen og må opgive at løfte vægten.

I bænkpres åbner Jonas på 107,5 kg og den flyver op. Vi melder 112,5 kg til andet forsøg som er en tangering af personlig rekord. Den kommer også op, men venstre arm er ikke helt glad for at rette sig ud - løftet bliver dog godkendt. Vi vælger at øge forsigtigt med blot 2,5 kg og se om der måske kan være til lidt mere. Det må vi dog konstatere at der ikke er - 3. Løft må opgives at få op og underkendes dermed.

Så bliver det tid til paradedisciplinen, dødløft. Jonas har tidligere på ugen mistet sin danske dødløftrekord til en subjunior (Martin Wilkens - 252,5 kg) og det er han naturligvis ikke tilfreds med, så vi skal prøve om vi ikke kan lave en generobring. Vi åbner på 240 kg og den er meget nem. For at sikre den danske rekord går vi herefter på 255 kg og uden problemer trækker Jonas vægten. Rekorden er hermed i hus! På sidste forsøg melder vi 260 kg, men denne bliver for tung på dagen og kommer ikke op.

Dag 6 – fredag d. 17. marts

Tanja Olsen (senior -63 kg)

Tanja fra Københavns Styrkeløft Klub lægger ud med at få sit pas væk og leder febrilsk efter det i mange minutter – undtaget i lommen, hvor hun naturligvis har lagt det. Men det er ok at man har glemt hjernen derhjemme på en dag hvor man skal til stævne 😊

Tanja vejer let ind på 61,74 kg og er dermed lettest i klassen, hvilket kan vise sig at blive en fordel i kampen om medaljer – hun er i forvejen nomineret til at tage sølv i dødløft og bronze i totalen.

Tanja laver et sidste opvarmningsløft i squat der ikke ser super let ud, men jeg ved at hun bare lige skal hidses lidt op, så vi fortæller hende at det ser let ud og fastholder åbneren på 142,5 kg. Og da hun kommer på podiet er der heller ingen problemer og løftet godkendes let. På andet forsøg har vi meldt 150 kg, hvilket vil være en personlig rekord med 2,5 kg – den løftes overbevisende. På tredje forsøg vil der være til max 155 kg vurderer vi, så med "BEAST MODE ON" og masser af tilråb og vilje er det dén vægt hun går ind på. Det bliver en kamp der næsten kræver mere end der er til og Tanja overlever kun på sin viljestyrke. Løftet bliver en anelse mindre dybt end de foregående løft og det er den ene af dommerne ikke tilfreds med – men det er de to andre heldigvis. Så løftet godkendes 2-1. Det er personlig og dansk rekord med 7,5 kg.

I bænkpres åbner vi mega let på 75 kg. Vi øger til 80 kg, som er tangering af personlig rekord. I dette løft rammer hun banen helt skævt og det er kun med råstyrken at hun får kæmpet vægten op. Den godkendes. I sidste forsøg går vi på 82,5 kg, men igen rammes banen skævt og den misses. Vi har for nyligt lavet en teknikændring, som ikke er kørt helt ind endnu, så det taget i betragtning er jeg meget tilfreds med en tangering af personlig rekord.

Så er det videre til dødløften, hvor der er en del på spil, da vi har en chance for at vinde en bronzemedalje. Vi starter ud med en nem åbner på 177,5 kg, der godkendes 3-0. Vi går videre til 192,5 kg, som vil være en personlig rekord. Desværre får hun ikke stangen helt ind til benene og bliver nødt til at bruge en del flere kræfter på at løfte den end nødvendigt. Vi melder 205 kg for at presse de andre op, men da vores konkurrent fra England alligevel ikke går på mere end 192,5 kg og Tanja er lettere end hende, falder valget på 197,5 kg i og med at dette præcis vil være nok til at hun kan lave de nye VM-A krav fra 2018. Tanja kæmper det vildeste jeg nogensinde har set i dødløft og da dommeren giver downsignal fordi hun har brugt for meget tid, bliver hun bare ved med at trække. Så dommeren bliver nødt til at rejse sig og lave "håndtegn" lige foran Tanja, før hun endelig overgiver sig og sætter stangen.

Alt i alt forbedrer Tanja sin danske seniorrekord i trekamp med 10 kg og får sølv i både dødløft og totalen. Både bronze og sølv i squatten går på 160 kg og i bænkpres på 85 kg, så vi er utroligt tæt på at være med på allerhøjeste niveau i Europa!



Eskild Larsen (senior -83 kg)

Eskild har været syg for en uges tid siden og det er naturligvis ærgerligt idet det muligvis kommer til at påvirke styrken.

Eskild åbner let i squat på 200 kg. I andet forsøg melder vi 210 kg, som også kommer op, men der er ikke overbevisende meget fart i løftet. Vi tænker at der nok vil være mulighed for 215 kg, da Eskild plejer at være utrolig god til at blive ved med at kæmpe længe. Desværre kommer han til at tøve for meget på vej ned og mangler fart i vendingen i bunden og kan således ikke presse vægten. Løftet bliver underkendt.



I bænkpres får Eskild et nemt førsteforsøg på 135 kg. Vi øger til 142,5 kg og også dette løft godkendes. Det ser dog noget tungt ud, så vi øger forsigtigt til 145 kg, men det er desværre for tungt.

I dødløft misser Eskild sit første løft da han (som rigtig mange andre sumodødløftere til dette stævne) bliver overrasket over hvor livlig stangen er på vej mod toppen af løftet og derved får lidt overbalance og stangen går lidt nedad. Vi øger med 10 kg til 260 kg og her trækker Eskild stangen med mere hårdhed i afslutningen og får således løftet. Sidste løft på 272,5 kg lykkes det desværre ikke Eskild at få op.

Alt i alt får slutter Eskild 2,5 kg fra personlig rekord i totalen, men i forhold til at han lige har været syg, så er det egentlig et hæderligt resultat.

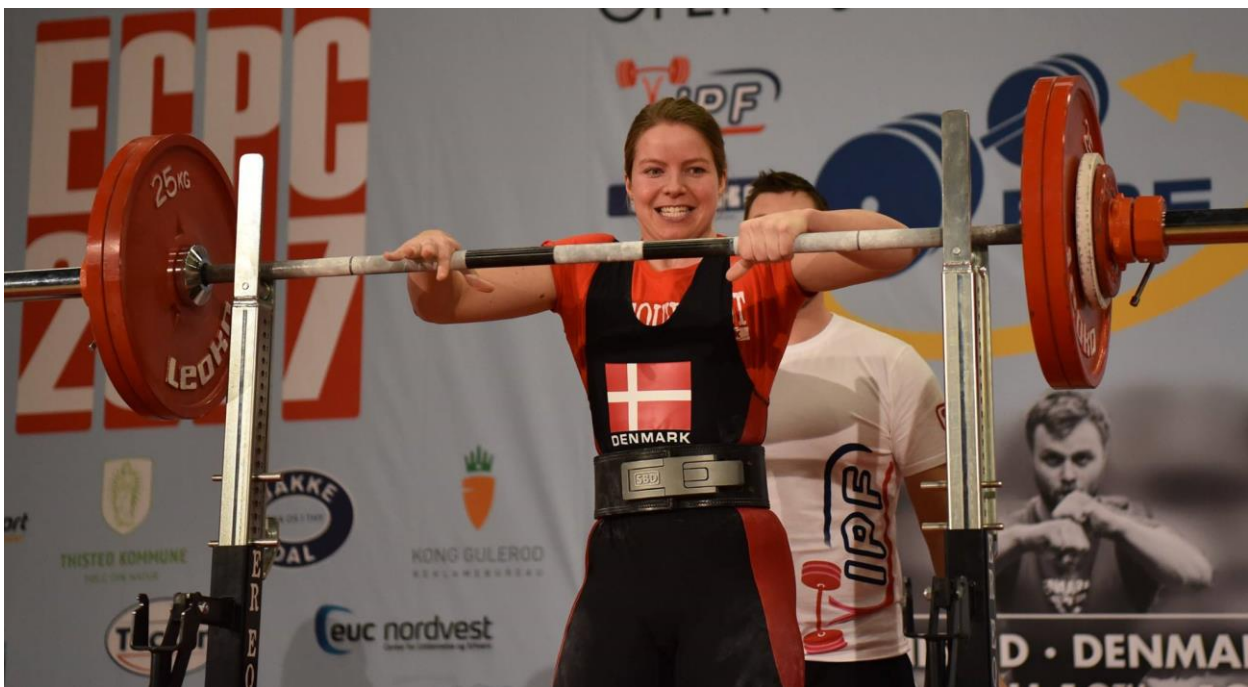
Dag 7 – lørdag d. 18. marts

I dag har vi 8 løftere – fire løftere i gruppe 1 og to løftere i både gruppe 2 og 3 – så det bliver en lang dag. Trænerteam'et er nu begyndt at mærke en vis akkumuleret træthed fra de 6 foregående dage – men vi tager én gruppe ad gangen og så går det hele jo alligevel.

Anne Karlsen (senior -84 kg)

Anne har uheldigvis lige været syg og vi er på forhånd bekymrede om hvad kroppen vil sige til at skulle præstere max i dag. Hun vejer dog ind på det tungeste nogensinde (77,48), så selv om hun tabte sig mens hun var syg, så har hun i det mindste indhentet det forsømte på dén front.

Første forsøg i squatten er på 130 kg, som burde være nem og det er den også. Godkendt 3-0. Næste løft sætter vi til 140 kg (personlig rekord med 10 kg) og igen hamrer Anne vægten op – igen godkendt 3-0 af dommerne. I sidste forsøg øger vi til 145 kg, som vil være en personlig rekord med 15 kg. Den bliver noget tung, men Anne trykker igennem med benene og dommerne kvitterer med lutter hvide lamper.



I bænkpres åbner vi på 72,5 kg som er meget let. Vi øger til 77,5 kg, som er personlig rekord med 2,5 kg. Igen løfter Anne vægten og løftet godkendes. Vi beslutter os for at jagte de 80 kg og Anne løfter rent faktisk vægten. Desværre løfter hun også bagdelen en anelse og derfor underkendes løftet 2-1.

Så kommer vi til dødløft, som er Annes favoritdisciplin. Hun får en god, solid åbner på 175 kg. Herefter øger vi til 190 kg, som vil være både personlig rekord og dansk rekord med 5 kg. Løftet bliver lidt tungt, men hun klarer det. Og så er det, at vi øjner chancen for at få en bronzemedalje. Men for at få den skal vi op på 197,5 kg, så vi vælger at give den et skud – Anne er kendt for at kunne trække det utroligste i dødløft. Hun får den dog desværre kun halvt op inden hun må opgive løftet og da svenskeren klarer sit forsøg på samme vægt taber vi desværre bronzen. Men hun var i det mindste bare stærkest, det ville have været ærgerligt hvis det var pga. taktikken at vi fejlede.

Alt i alt blev det til en samlet personlig rekord med 22,5 kg, dansk rekord i dødløft med 5 kg og desuden lavede hun A-krav til VM til sommer.



Lise Frederiksen (senior -84 kg)

Lise fra Hjørring Styrkesport har været ude af sporten nogle år pga. babyprojekter, men hun blev sulten efter de tunge kg undervejs, så nu er hun tilbage for fuld hammer!

Lise har været oppe på nogle tunge vægte under opkøringen, som har kørt rigtig fint, og det kan ses på platformen. Hun lægger ud med serien 145 – 155 – 160, som alle godkendes 3-0. Sidstnævnte er dansk seniorrekord med 7,5 kg og desuden giver den også en disciplinmedalje af bronze!



I bænkpres lægger hun ud med lette og godkendte løft på hhv. 80 og 87,5 kg, men tredje forsøg på 92,5 kg lander desværre dårligt på brystet, hun taber spændet og løftet må opgives. De 87,5 kg var dog kun 2,5 kg fra hendes personlige rekord.

I dødløft lægger Lise ud med 160 kg som er meget let. Vi øger til 177,5 kg, som hun også trækker og får godkendt. Vi øger moderat med 5 kg for at samle sammen til totalen. Igen gør Lise det hun skal og løftet bliver godkendt af alle dommerne.

I alt bliver det til en personlig rekord på 7,5 kg i totalen og bronzemedalje i squat. Flot internationalt comeback til Lise! Lise var nomineret til en 6. plads, men ender på en 5. plads på resultatlisten.

Caroline Stougaard (senior +84 kg)

Caroline (Aask) har haft en lang periode med en skade i lænden, men den sidste 1½ måneds tid har hun igen kunnet træne med lidt højere vægte. Så hun har ikke helt haft den bedste optakt mod stævnet.

Vi starter ud i squat med et let løft på 140 kg, som er meget let, hvilket er ret overraskende i og med at det er meget længe siden at hun rigtig har haft rigtig tunge vægte på nakken. Ok, det tyder godt, så vi melder 147,5 kg til næste forsøg. Dette vil være en tangering af hendes personlige rekord fra før hun blev skadet.

Også dette løft er let, og det må vi jo gøre noget ved, så vi melder 155 kg til sidste forsøg. Også denne vægt klarer Caroline, og måske endda med lidt mere tilbage i tanken. Det er et flot comeback!



I bænkpres starter hun ud på 80 kg, vi øger derefter til 85 kg (2,5 kg personlig rekord) og slutteligt til 87,5 kg (personlig rekord med 5 kg) – alle forsøg godkendes 3-0.

Dødløften startes med 160 kg i første forsøg, som løftes let. Vi øger til 175 kg som kommer op uden de store sværds slag. I sidste forsøg øger vi til 185 kg, som havde været nok til en bronzemedalje – men vi har desværre set forkert, for 180 kg ville faktisk have været nok. Ingen ved om hun ville kunne have trukket de 180, men 185 kg kunne hun desværre ikke og dermed bliver det ikke til en medalje. Det er en rigtig ærgerlig fejl ☹️

Alt i alt en personlig rekord i totalen på 7,5 kg og en dansk rekord med 10 kg (det var min rekord hun tog...FYI!). Rigtig flot gået af Caroline, som vi ikke havde turdet håbe på kunne levere et så godt resultat.

Pia Skovborg (senior +84 kg)

Pia har været plaget af sygdom rigtig meget af vinteren, men er ved at være kommet tilbage igen.



I squat åbner hun på 140 kg, som både er dybe OG nemme – god start! Næste forsøg bliver på 150 kg og også her har hun et overbevisende løft, dog begynder hun at have lidt problemer med at holde brystet oppe. Det er hun dog OBS på i sidste forsøg, hvor der er meldt 160 kg – et løft der også bliver godkendt af dommerne. Forbedring af personlig rekord med 7,5 kg.

Pia får et løft på 80 kg som åbner, som løftes med vanvittigt overskud! Næste løft på 85 kg (tangering af personlig rekord) er også med fin fart og der øges til 90 kg. Desværre bliver den sidste

underkendt fordi hun mister spændet i bunden og dermed ikke kan presse på vægten fra en hensigtsmæssig position.

I dødløft starter vi på 155 og får en let åbner. Andet forsøg på 165 kg er også med overskud, dog lidt problemer ved lockout i toppen af løftet, hvilket den ene dommer også underkender løftet på. Den vurdering er de to andre dommere dog ikke enige i og løftet godkendes derfor 2-1. Sidste forsøg på 170 kg kommer også fra gulvet, men det er desværre for tungt til at kunne komme resten af vejen.

Samlet set en personlig rekord i totalen med 15 kg og en 6. plads – det er godt gået!

Alexander Christensen (senior -93 kg)

Alexander har haft en solid opkøringsperiode og føler sig klar til at få nogle personlige rekorder i hus. Han har skullet smide ca. 3 kg, men har hovedsageligt klaret det ved at tabe væske, så det forventer vi ikke har kostet det helt store på kræfterne.

I squat åbner han på 220 kg, hvilket er tangering af personlig rekord og han løfter den meget let. Vi øger med 12,5 kg til 232,5 kg. Desværre misser han løftet fordi der er noget der føles forkert i det ene knæ på vejen ned, hvilket påvirker koncentrationen et splitsekund og så medfører at han kommer ud af banen. Han spilder heldigvis ikke kræfter på at presse på vægten. Vi fastholder vægten til sidste forsøg og Alexander er fokuseret på at holde banen og presse alt hvad han kan på vægten. Han giver den gas og får den godkendt og har dermed lavet en personlig rekord med 12,5 kg!



Opvarmningen til bænkpressen føltes en smule tungere end forventet, men vi fastholder alligevel åbneren på 175 kg. Af en eller anden grund kommer han til at stoppe stangen ca. ½ cm over brystet og før han derfra når at komme helt ned og indtil han får pressignal, der går der alligevel noget længere tid end hvad der er hensigtsmæssigt. Løftet virker heldigvis alligevel let nok. Det går bedre på andet forsøg, hvor vi har meldt 180 kg (personlig rekord med 2,5 kg) og løftet godkendes. På tredje forsøg har vi meldt 182,5 kg – en vægt som Alexander har jagtet et stykke tid nu. Desværre rammer han en dårlig bane, stangen lander dårligt på brystet og løftet må opgives.

I dødløft er der på første forsøg problemer i toppen af løftet, som vi nu igennem stævnet har set ved rigtig mange løftere – især de der løfter i sumostil. Det er som om at stangen er ekstremt livlig og kommer i svingninger, hvilket gør at man skal spænde mere imod i toppen med baller og mave og være ekstra hård med at trække skuldrene tilbage for at undgå at blive trukket forover. Det er lidt mærkeligt, for det er ikke et problem i opvarmningen. Sådan sker det, at Alexanders åbner på 255 kikser og underkendes.

I andet forsøg har vi, trods underkendelse af første forsøg, valgt at øge vægten til 260 kg. Nu er han klar over hvordan den ekstra udfordring føles og sænker derfor farten en smule og det lykkes denne gang at gennemføre løftet. Han synes at det stadig føles lidt som om at stangen kommer for langt frem, men det er i hvert fald mange gange bedre end første forsøg – og løftet godkendes da også. Vi øger nu til 270 kg og Alexander giver den nu 100% gas og får her sit bedste ud af alle tre løft – godkendt 3-0 (7,5 kg personlig rekord).

I alt samler Alexander sammen til en personlig rekord på 27,5 kg i totalen. Han var nomineret som nr. 15, men i resultatlisten rykker han op til nr. 12 i stedet 😊

Nicki Lentz (senior -93 kg)

Så har vi for en kort stund igen ballade med Nicki Lentz (Sportshøjskolen) i klassisk regi. Nicki er ellers gået over til at være udstyrsløfter, men er ekstraordinært udtaget til dette stævne, da vi jo ikke kan komme udenom at han faktisk er ret stærk uden udstyr også 😊

Nicki lægger ud i squatten med en lækker åbner på 265 der godkendes 2-1 af dommerne (dybde). I andet forsøg tager vi et ordentligt spring opad og havner på 282,5 kg, hvilket vil være personlig OG dansk rekord med 7,5 kg. Det er tilsyneladende ikke noget problem for Nicki, for selv om det er et rekordforsøg, så kaster han den da bare i kælderen alligevel. Hvad gør det når man kan løfte den? Godkendt 3-0.

På sidste løft melder vi 282,5 kg, som vil være en forbedring af den danske rekord med hele 15 kg! Vi er sikre på at det kan lade sig gøre og da Nicki også selv går til forsøget med fuld damp og trykker så godt som han kan, ja så går det sørme også! Godkendt 2-1 (den ene sidedommer var åbenbart stadig ikke helt tilfreds med dybden).

Vi går videre til bænkpres, hvor vi også har en anelse om at der er sket noget med styrken. Vi har meldt 160 kg og de løftes let. Vi øger til 167,5 kg og igen løfter Nicki og dommerne godkender. Så melder vi 172,5 kg i sidste forsøg, hvilket vil være en personlig rekord med 5 kg. Nicki rammer banen SPOT ON og løftet gennemføres let og godkendes.

I dødløft åbner vi på 260 kg – intet problem. Vi øger til 272,5 kg (5 kg personlig rekord) – ej heller et problem for Nicki. I sidste forsøg melder vi 282,5 kg og selv om der skal trækkes på den, så kommer den op og Nicki har hermed fået sig en personlig rekord i dødløften på hele 15 kg.

Nicki har haft sit livs stævne med 9 ud af 9 godkendte forsøg, en fantastisk forbedring af sin personlige rekord med 45 kg og en forbedring af den danske totalrekord med 20 kg. Det er virkelig en kraftpræstation!



Bo Jensen (senior -105 kg)

Bo er for nyligt blevet far. Nogle af jer derude vil nok kunne nikke genkendende til at det er ensbetydende med mangel på søvn, samt at dette ofte påvirker træningen i særdeles negativ grad. Så Bo's træning har ikke kørt så godt op mod stævnet og hans forventninger er derefter.

I squat åbner vi på 225 kg og det er et nemt løft der godkendes. Vi øger til 237,5 og Bo løfter vægten i ok overkommelig stil. På sidste forsøg melder vi 245 kg og jeg er sikker på at Bo er stærk nok til at løfte vægten. Desværre kommer han ud af banen og taber ryggen og så er han solgt og må opgive at gennemføre løftet.



I bænkpres lægger vi ud med en solid åbner på 162,5 kg. Vi øger vægten med 10 kg og igen kvitterer Bo med et godkendt løft – denne gang godt nok kun med dommerstemmerne 2-1 pga. løftet bagdel i den ene side. Løftet er rimeligt tungt, så vi øger forsigtigt til 175 kg i sidste forsøg og aftaler at bagenden skal blive i bænken denne gang. Bo gennemfører løftet, men som Henning sagde: Man ku' jo se helt ud til Sallingsundbroen under den røv dér"... så det blev et underkendt løft.

Så kommer vi til dødløften, som er Bo's stærkeste disciplin. Vi lægger ud med en åbner på 255, der som planlagt er let. Vi øger til 275 kg der kommer ok overkommeligt op og ligeledes godkendes. Vi tænker at der er til 5 kg mere og melder 282,5 kg. Det er der så ikke – stangen kommer ikke fra gulvet.

Alt i alt 685 kg i totalen, som er et stykke fra hans bedste, men omstændighederne taget i betragtning kan man ikke sige noget til det. Jeg er sikker på at han kommer stærkt tilbage, når han begynder at kunne få noget søvn igen. Hans indsats på dagen er i hvert fald godkendt, for han gav hvad han havde i sig.

Emil Therkelsen (senior -105 kg)

Emil har været skadet i den ene hofte rigtig længe og har ikke kunnet nå at peake op mod stævnet pga. lang genoptræningsperiode. Det betyder at han ikke rigtig har været oppe på de rigtig tunge vægte.

Opvarmningen til squat ser heldigvis fint overkommelig ud, så vi er rimeligt fortrøstningsfulde. Vi åbner på



meget nemme 240 kg og ser ingen problemer i at øge til 255 kg. Vægten løftes overkommeligt og vi tænker at det faktisk er realistisk at gå efter en lille personlig rekord. Hans nuværende rekord (som også er dansk rekord) er 260,5 kg og vi øger derfor til 262,5 kg. Emil giver den fuld gas og er så uhyggeligt tæt på at få løftet op som overhovedet er muligt... det er helt surrealistisk at han ikke fik den ☹ Men i det mindste fik vi da set at styrken, på trods af manglende opkøring, rent faktisk er ok.

Så til Emil's yndlingsdisciplin, bænkpres. Vi starter ud med en let åbner på 185 kg der godkendes 2-1, den ene dommer synes han løfter bagdelen. Vi øger til 192,5 kg, der også burde være nem nok. Det er den desværre ikke – Emil er træt i sine triceps og løftet bliver ikke godkendt. Vi afstår fra sidste forsøg, da der ikke er mere at skyde med.

I dødløft håber vi nu på at få lidt oprejsning. Vi åbner let på 240 kg – god start! Vi øger til 255 i næste forsøg og igen leverer Emil som han skal og dommerne godkender også dette løft. Det er tilstrækkeligt overkommeligt til at vi kan lave et lille sats og øger derfor til 262,5 kg (dette vil være en personlig rekord med 2,5 kg). Og her viser Emil så endelig sit sande jeg og afslører med dette løft, at han i virkeligheden er dødløftspecialist ;-). Løftet godkendes af dommerne og det bliver hermed en personlig rekord på 2,5 kg.

I alt en total på 702,5. Der er lidt op til hans bedste præstation, men det er også svært at forvente mirakler ovenpå en skade.

Dag 8 – søndag d. 18. marts

Casper Futtrup (senior -120)

Sidste mand på plateauet i Thisted er den lokale Casper Futtrup i minus 120 kg's klassen. Casper er stadig et stykke fra at fylde klassen ud og vejer let ind på 114,82 kg. Casper har desværre været skadet i det ene knæ og har slet ikke kunnet squatte de sidste 14 dage.

Opvarmningen til squat går dog ok, selv om knæet drillede på de tunge løft. Vi er fortrøstningsfulde efter sidste løft i opvarmningen. Vi starter ud på 250 kg på første forsøg, som bliver en meget let åbner der godkendes 3-0. Vi øger til 260 kg og denne vægt godkendes ligeledes og er stadig både fint dyb og overkommelig at trykke.



Vi øger til 265 kg (blot 2,5 kg fra personlig rekord) og igen leverer Casper varen og trykker alt hvad han kan – og kæmper sig stædigt igennem et dejligt, tungt løft.

Vi er således godt fra start og kan nu koncentrere os om bænkpresen, som har været godt kørende til træning. Vi åbner på 170 kg, som er mega let. Næste forsøg på 177,5 kg er der også fin fart på, selv om han glider på bænken og ligger skævt. Da det er nemt og siden træningen på bænkfronten er gået så godt, bliver vi enige om at melde 182,5 kg til sidste forsøg. Uheldigvis får Casper en MEGA lang pause på brystet inden dommerne giver pressignal. Og da han så begynder at presse på vægten mister han fodfæstet på den ene fod og det hele gør at vægten bliver for tung og må opgives. Under mere optimale omstændigheder havde han garanteret fået den, men nogle gange er man bare uheldig ☹

Vi håber nu på en god dødløft for at kunne få skrabet en god total sammen. Opvarmningen ser solid ud, men Casper synes at den føles tungere end normalt. Vi fastholder dog startvægten. Caspers første løft på plateauet (260 kg) er let, men det er tydeligt at se at der skal trækkes godt igennem i toppen af løftet for ikke at miste balancen. På næste forsøg sættes der 267,5 kg på stangen og Casper oplever her tydeligt hvad mange af de andre sumodødløftere også har oplevet: en kraftig ustabilitet i toppen af løftet, der gør at han kommer på tæerne og at stangen bliver voldsomt tung og han er tæt på at lave nedadgående bevægelse med stangen. Den ene dommer synes at stangen går ned, men det synes de to andre heldigvis ikke, så løftet godkendes 2-1. Nu skal vi afslutte godt og vi melder derfor stangen yderligere 5 kg op for at forsøge at lave landsholdskrav. Casper finder koncentrationen frem og trækker med god kraft og dette løft går rent faktisk hen og bliver det bedste af alle forsøg. Godkendt 3-0. Super stærk afslutning!

Samlet set en god præstation fra Casper, der laver personlig rekord i totalen med 5 kg (trods knæskade) og samtidig også laver landsholdskrav.

Jeg vil slutte beretningen af med at takke TVF for et rigtig godt arrangeret stævne. Der skete meget få svipsere, der var styr på tidsplanen, der var rigtig gode faciliteter, flinke hjælpere og stemningen var i top. Ydermere vil jeg rose Vigsø Feriecenter for både god solid kost (bl.a. den bedste brune SOVS jeg nogensinde har smagt!), venlighed og serviceniveau – det var næsten som at være på ferie hjemme hos de gamle ☺

Slutteligt vil jeg takke alle de der var med som hjælpetrænere - I gjorde et FANTASTISK godt stykke arbejde og jeg synes vi havde et rigtig godt samarbejde!

Over and out 😊

Jane Aaberg
(Træt) Head Coach

