

Beretning fra EM i styrkeløft 2017



Så blev det atter den tid på året hvor Europas stærkeste styrkeløftere skulle vise hvad fliden i træningslokalerne rund omkring kunne række til. Denne gang i en kombineret udgave idet Sub-junior og junior løfter sammen med senior løfterne. Dette betyder således at undertegnede må pines med den udrikkelige spanske kaffe i flere dage idet man er kommet til at sige ja til at hjælpe junior træneren Kim Dahl med at passe på de små.



Vel ankommet i det spanske, og med bagagen sikkert afhentet, skulle vi finde den lejede bil. Det var dog ikke kærlighed ved første blik idet den elskede Mazda 6 2,5 sport er blevet til en elendig smadrekasse af en Opel Corsa. Den megen bagage som især de mindste (læs som Simon og Majken) havde medbragt kunne på ingen måde mases ned i skraldespanden hvorfor der var så meget tryk på kabinen at sædet skulle køres så langt frem at undertegnede måtte have behandlet maven for brandsår efter rattet. Vi finder dog hurtigt hotellet og undre os over at den korte tur fra lufthavnen skulle koste 25 euro hvis man havde brugt arrangørens shutleservice. Efter tjek ind på de nydelige værelser tog vi bilen ud til stævnestedet som ligger ca. 20 minutters kørsel fra Hotellet. Forholdene er som ganske fine med ER stativer i opvarmningen og det elendige Eleiko på platformen. Der er dog som sædvanlig ikke nogen bindopruller hvilket er ganske ubegribeligt idet det er et ufravigeligt krav i stævnekontakten at der stilles 3 stk. til rådighed. De er dog kommet ret langt med opsætningen, når man tænker på vi er i Spanien, hvor mottoet det vi ikke når i dag når

vi nok i morgen hersker.



Vi returnere til Hotellet hvor resten af juniorholdet er ankommet. Kim og undertegnede tager efterfølgende med shuttlebussen til Teknisk møde, ja det troede vi i hvertfald. Arrangøren havde for at gøre det ekstra svært valgt at afholde mødet på et helt andet hotel. Bussen stopper ved stævnestedet og ikke ved hotellet!!!!!! Jeg får dog truet bussemanden så meget at vi bliver kørt til hotellet i vores nu helt egen bus. Desværre viser det sig at man har flyttet møde tidlige på dagen, dog uden lige at sige det til nogen!!!! Vi fik således købt en Taxi og returnerede til stævnestedet. Mødet var dog ikke startet idet pingerne fejrede sig selv og deres 40 år jubilæum med EPF kage, champagne og rygklapperi. På mødet udtrykte undertegnede sin utilfredshed med den manglende overholdelse af stævnekontrakten idet vi hver eneste år skal spejde langt efter de bindopruller. Der blev beklaget og spillet på violin men intet gjort, derfor er det jo godt vi har medbragt vores egen. Vores præsident, Klaus Brostrøm morede sig kosteligt over min henvisning til stævnekontrakten idet der under kongressen angiveligt var stor enighed omkring vigtigheden af at overholder kontakter i EPF regi. Vi returnerede til Hotellet ved 23 tiden og efter en kølig cola og snak i baren ramte vi køjerne.

Mandag d.8 maj

Så kom dagen hvor den første dansker skulle i ilden i skikkelse af holdet Benjamin nemlig Simon Rasmussen. Simon deltog i 93 kg klassen for sub-junior og var i glimrende form. Han åbnede sikkert på 235 kg som let blev løftet og godkendt med alle dommerstemme. Der blev bestil 242,5 kg til 2.forsøg det blev også løftet men noget tungere. Igen godkendt 3-0 og en pr til Simon på 2,5kg. Til sidste forsøg blev der bestil 250 kg hvilket også blev dagens absolut bedste løft. Flot pr til Simon og ikke mindst en bronze i disciplinen.



Således klar til bæk, eller????? Opvarmningen var ikke så god men på plateauet gik det noget bedre. Der blev åbnet sikkert på 157,5 kg hvilket så meget fornuftig ud. Vægten blev øget til 165 kg men desværre blev løftet underkendt på nedadgående bevægelse hvilket var fair dømt. Da løftet som sådan var let nok blev der øget til 170 kg for at gå efter guldet i bæk. Igen viser Simon at 3. forsøget er det bedste og han udføre et glimrende bækpres godkendt 3-0. Desværre for Simon løfter russeren lige 2,5kg mere og snupper således guldet i bækpres. Men sølv er vel også ret flot.



I dødløft åbnes der sikkert på 235 kg, der bliver øget til 245 kg for at melde sig ind i medaljekampen. Løftet lykkedes og dette var en personlig rekord med 4,5 kg. Der blev bestil 255 kg til sidste forsøget men det var lidt for meget på dagen. En lidt tungere kropsvægt skubber således Simon ned på en kedelig 4.plads i dødløft.

Total bliver til en rigtig flot 2. plads til EM debutanten med 665 kg hvilket også var ny personlig bedste. Så var der jo medalje overrækkelse, men nogen havde ikke mor med til at pakke tasken så landsholdsdragten lå hjemme på hotellet. Således med lånte fjer kunne han lade sig hylde med de flotte medaljer.

Klokken var således blev 22.30 inden vi kunne indtage en velfortjent aftensmad som for nogens vedkommende bestod at den spanske nationalret paella.



Det var mums for især Delfinen (Majken Hansen) der elsker seafood som hun siger. Anna Schjøtt var også helt på hjemmebane med skaldyrene og kunne således agere mor for Simon der befandt sig ret hjælpeløs med denne fortrinlige spise. Kim, Mickel og Nickolaj skulle ikke nyde noget af den slags og pillede i stedet for pomfritter i ganen.

Således godt fyldte, og med klokken over midnat kunne Kim og undertegnede således selv få trænet. Det kan dog ikke anbefales med maven fyldt og 5x5 i squat med knæbind og bælte. Vi overlevede dog begge en trekamp og kom allerede i seng 01:30 godt gået af sådan et par gamle master løftere.

Tirsdag d.9 maj

På 2. dagen var der to danske løftere i aktion nemlig Nickolaj Olsen og Mickel Dahl der begge deltog i 83 kg klassen for junior. Undertegnede havde således fornøjelsen af at hjælpe Nickolaj alt imens Kim Dahl tog sig af Mickel. Det blev et brag af en vægtklasse hvor intet var afgjort før sidste dødløft.



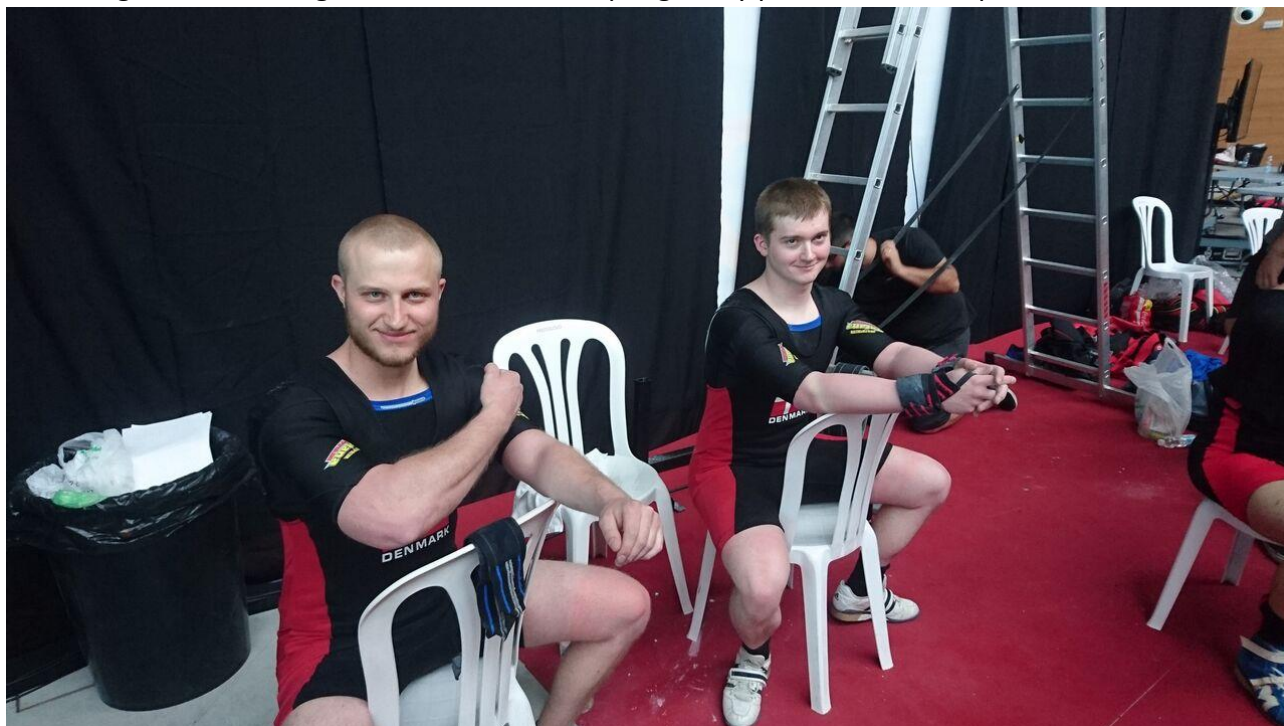
THE BEST RESULTS			
-83kg Juniors			
DEADLIFT			
Aminov Marat		RUS	292,5
Dahl Mickel		DEN	287,5
Lusiienko Kostiantyn		UKR	285,0

Begge løftere kom fin igennem opvarmningen og vi fasthold derfor startvægtene. Nickolaj åbner sikkert på 260 kg som let bliver løftet og godkendt med alle dommerstemmerne. Mickel åbner på 270 kg men hans løft bliver desværre underkendt grundet manglende dybde. I 2. forsøg bliver der bestilt 272,5kg til Nickolaj der her må arbejde lidt mere på vej op men ingen tvivl om dybden og løftet godkendes. Mickel angriber de 270 kg igen og denne gang ser dommerne en dybde de kan lide og godkender løfter.

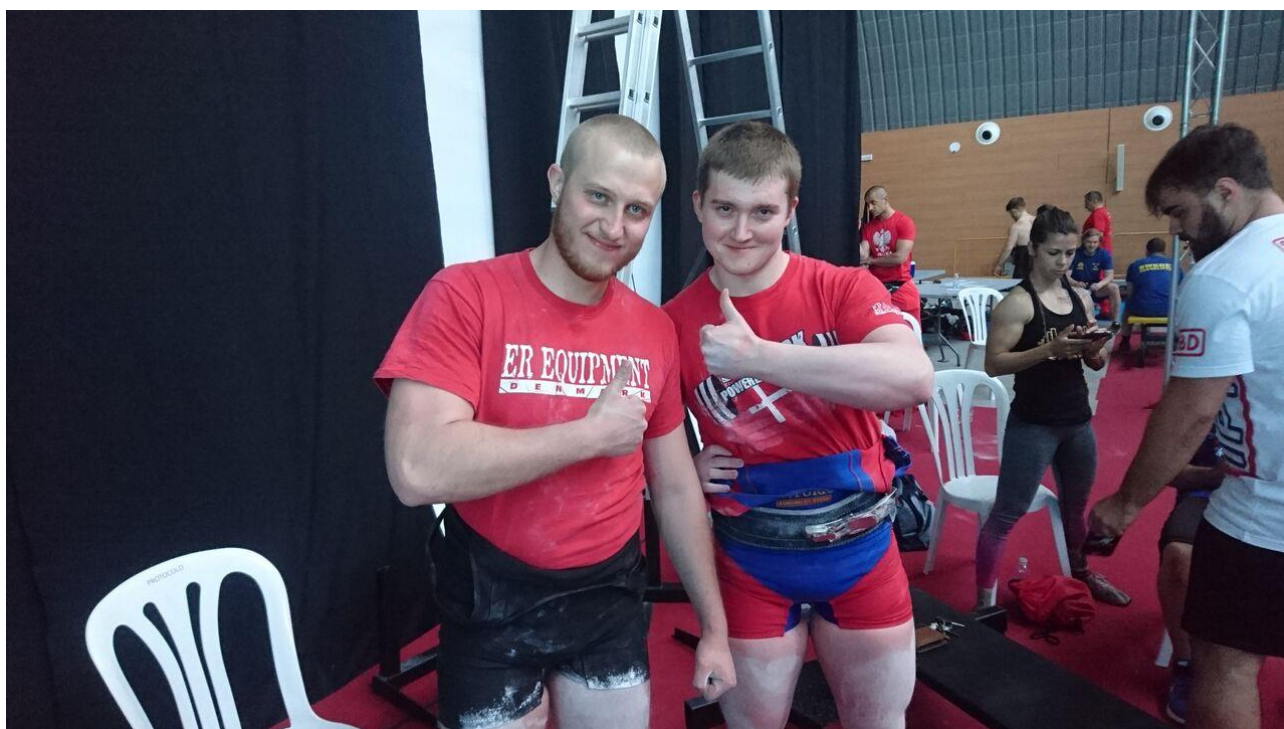
Med lidt held kan 282,5kg udløse en disciplin bronze så den får begge løftere lov til at forsøge sig på. Først er det Mickels tur og han løfter vægten men desværre underkendes løftes grundet manglende dybde. Nickolaj giver ligeledes de 282,5 kg et skud og minsandten om ikke han får vægten moslet op og løftet bliver godkendt 3-0. Dette var en personlig rekord til Nickolaj med 2,5 kg desværre rakte det kun til en 4.plads i squatten idet løfteren fra Litauen fik sneget sig forbi med 285 kg godkendt.

Så skulle de korte arme/ærmer bænke hvilket de er ret pjattede med. Nicolaj åbner på 135 kg som sikkert blev løftet og godkendt. Mickel åbner på 162,5 kg men teknikken sejler og løftet misses. Nickolaj prøver således kræfter med 140 kg som faktisk bliver et bedre løft end det foregående og således også godkendt. Mickel får styr på teknikken i 2. forsøget og blæser let de 162,5 kg op. Mere vægt råber tilskuerne i kor, og mere vægt kom der på. Nickolaj gik på 145 kg hvilket ville være en pr men en lidt rodet pause på brystet ødelagde sigtekornet og han smed vægten bagover.

Mickel øgede til 167,5 kg som han let blæste op, og en ny pr til ham i bænkpres var således i hus.



Stævnet starter først når stangen rammer gulvet siger nogle og de to gæve gutter er ret gode til den øvelse.



Der gik en del taktik i ændringer af startforsøg fra flere nationer herunder vores. Det blev dog Nickolaj der åbnede med 260 kg som i flot konventionel stil blev flået op og godkendt 3-0. Mickel der havde øget sin startvægt med 5 kg åbnede således på 267,5 kg, desværre misser han løftet idet han får vægten for meget på hælene og får overbalance. Mickel viser dog at styrken intet fejler og trækker let vægten i 2. forsøg. Nickolaj går benhårdt efter metal og øger med hele 20 kg til 280 kg. Dette løft ville bringe ham i spidsen af konkurrencen på kropsvægt og sikre ham en personlig rekord med 5 kg. Han bliver godt tændt, angriber stangen og flår lortet op til 3 hvide lamper. Det er dog en meget tæt kamp om medaljerne og Nickolaj kan med 285 kg i sidste forsøg sikre sig metal på lettere kropsvægt. Han giver alt hvad han har men desværre mangler der lige det sidste og han må ligesom i squatten nøjes med den utaknemmelige 4.plads. Mickel har også øget kraftigt nemlig til 287,5 kg hvilket helt sikkert ville give metal. Han går også til stålet og trækker alt hvad han kan og dommerne er imponeret og kvittere med 3 hvide lamper. Da ukraineren misser hans 290 kg i sidste løft vinder Mickel således en super flot sølvmedalje i dødløft.



Total løfter Nickolaj 702,5 kg hvilket er en personlig rekord med 12,5 kg og hvad der er alle vigtigst han slog sin far Ole Olsen hvilket helt sikkert passede ham ganske glimrende. Totalen rakte til en 6 plads. Mickel Dahl fik samlet en flot total på 725 kg der sikrede ham en 4 plads.

Onsdag d.10 maj



På sidste dagen for junior løfterne skulle Anna Schjøtt og Majken Hansen i aktion. De løftede i samme indvejning men i hver deres gruppe. Anna var første løfter i ilden og hun stillede til start i 63 kg klassen hvilket man måske kunne betvivle med en indvejningsvægt på 59,39. Hun startede dog godt ud med et let løft på 152,5kg. Der blev derfor øget til 160 kg. Anna løftede også vægten med fik løftet underkendt med dommerstemmen 2-1. På den igen og denne gang kom der lidt mere dybde på og dommerne godkender løftet 2-1. Således kunne Anna glæde sig over en personlig rekord, i squat på 2,5 kg i hendes internationale debut.

Majken Hansen som løftede i gruppe 2 i 72 kg klassen havde lidt knas med at få dragten ordentlig på i den spanske sommervarme på trods af en meget let indvejnings vægt på 68,34 kg. Det lykkedes dog til sidst og opvarmningen gik efter planen. Det går dog ikke helt så godt med åbningsløftet på 185 kg idet Majken ikke kan få stangen ordentligt ud af stativet. Problemet er at hun ikke kan mærke sit højre ben og derfor bruger 4 forsøg på at få startsignal uden held. På samme vægt igen til 2.forsøg, denne gang får hun kæmpet sig til et startsignal men får desværre løftet underkendt 2-1 på manglende dybde og for at gøre ondt være får hun et jag i ryggen ved muskulaturen ved lænden. Nu er gode råd dyre og en frustreret Majken lader tårerne trille. Eva og Jane hjælper til med at få hevet lidt mere op i benene på dragten. Majken finder sit game face frem og får løftet de 185 kg overbevisende i sidste forsøg og godkendt med alle dommerstemmerne. Herefter får Eva fremskaffet noget is så vi kan få kølet musklen.



Efter dette drama var det tid til bænkpres. Her åbnede Anna sikkert på 85 kg hvilket var en tangering af hendes personlige bedste. Vægten bliver øget til 90 kg, en vægt som også let bliver løftet og godkendt med alle 3 dommerstemmer. Løftet var en personlig rekord med 5 kg. Der bliver øget til 92,5 kg til sidste forsøg og Anna løfter også vægten men desværre bliver løftet

underkendt grundet en meget lille nedadgående bevægelse.



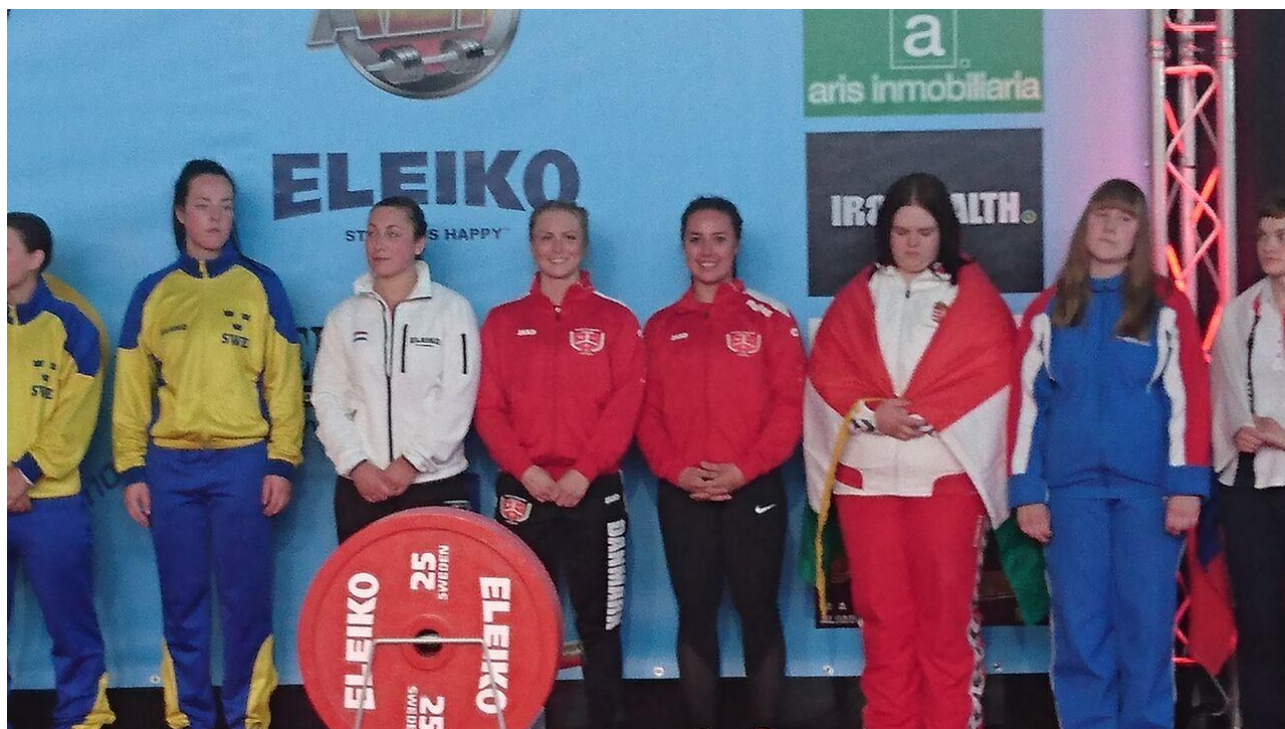
Så var det Majkens tur til at bænke. Hun klager en del over ryggen men da hun alligevel ikke er kendt for et enormt opspænd bør det ikke betyde alverden. Hun åbner på 95 kg og trykker også vægten men får desværre underkendt løftet med dommerstemmerne 2-1 grundet en nedadgående bevægelse ved afslutningen. Samme vægt til 2. forsøg bliver dog godkendt trods en elendig nedtagning med alle dommerstemmerne. Der bestilles derfor 100 kg (eller som Anna ville sige huenaaaaaaaaaar) til sidste forsøg. Den rammer delfinen så til gængæld lige i røven som man siger og det bliver dagens bedste løft godkendt 3-0.

Dødløft var næste ret på menuen og Anna åbnede let på 145 kg, løftet blev godkendt med alle dommerstemmerne. Der blev bestilt 155 kg til 2. forsøg og igen et super godt løft af Anna der her sætter ny pr med 5 kg. Til sidste forsøg bliver der bestilt 160 kg hvilket også let blev trukket fint og godkendt med alle dommerstemmer. Således kunne Anne glæde sig over en pr på 10 kg i dødløft. Det gav således en total på 410 kg hvilket var en pr med 17,5 kg i totalen. Totalen rakte til en 6 plads i vægtklassen. Stort tillykke til Anna.

Majken skulle også dødløfte på trods af problemerne med ryggen. Opvarmningen forgik således med is på ryggen i længst mulig tid hvorefter dødløftdragten blev påført. Det blev en meget kort opvarmning og alle løft i fuld udstyr. Åbneren blev nedjusteret til 160 kg og vægten blev trukket relativt let omstændighederne taget i betragtning, løftet blev godkendt 3-0. Der blev øget til 175 kg hvilket ville være ny pr i dødløft men dommerne underkender desværre løftet 2-1 på nedadgående bevægelse. Undertegnede klager til juryen, idet den ene markering er på manglende udretning, men selv om juryen giver mig ret vil de ikke omstøde dommen idet der var nedadgående bevægelse, hvilket var korrekt. De medgav dog at dommeren brugte forkert markering. Majken må så på plateauet igen og denne gang lykkedes det hendes at få de 175 kg

trukket op og godkendt med alle dommerstemmerne. Dermed var der ny pr i dødløft med 2,5 kg. Totalen på 460 kg rakte til en 5. plads og var 10 kg højere end resultatet fra DM hvilket var rigtig flot med ryggen taget i betragtning. En skam hun ikke formåede at vise hvilken form hun var i, idet træningen op imod havde vist gode takter.

De danske junior herre sluttede som 8 bedste nation ud af 17 og Junior damerne på en 7. plads.



Efterfølgende tog Undertegnede pigerne og Bo med ud til en bid brød hvilket kastede en par sjove punchlines af sig. Bo vedblev med at kalde Majken for Majbrit hvilket fik Majken til at kløjes i hendes kyllingenuggets. Majken opdages at der var noget underligt gult indeni de her nuggets og hun mente det måtte være salmonella. Andre mente måske det kunne være ost.

Således sluttede beretningen fra junior EM og det har været en god oplevelse for undertegnede at være med de unge ude for første gang. Dejligt at se hvordan de er der for hinanden og hepper og bakker op. Mon ikke vi ser dem senere som senior løftere, det håber jeg i hvert fald.

Tilbage er der kun den afsluttende banket for de unge mennesker inden snuden igen rettes mod Danmark. Vi andre fortsætte med det åbne EM der slutter på søndag.

Torsdag d.11 maj

Således kunne det åbne EM skydes i gang og vi lå hårdt ude med Trine Bagger og Eva Buxbom der i samme gruppe skulle kæmpe med om medaljerne i henholdsvis 52 kg og 57 kg klassen.

Indvejningen blev for begges vedkommende klaret i første forsøg og med henholdsvis 51,61 og 56,64 og det skulle senere vise sig at den sidste decimal blev ret afgørende.



Opvarmningen i squat forløb helt som planlagt og vi fastholdt startvægtene for begge løftere. Trine åbnede på 150 kg og let blev løftet og godkendt med dommerstemmerne 2-1. Så var det Evas tur og hun åbnede på 157,5 kg som kom laaaaaaaaaaaaaagt under og godkendt 3-0. Så skulle Trine i hendes 2.forsøg udsættes for 157,5 kg og løftet bliver en tro kopi af åbneren og igen godkendt med dommerstemmerne 2-1. Eva har øget til 165 kg til hendes 2.forsøg som hun også løfter med desværre ikke kommer helt så dybt med og løftes underkendes. Trine er med i kampen om medaljerne og der bliver bestilt 162,5 kg til sidste løft. Hun går til stangen som i de to foregående forsøg og igen godkender dommerne løftet med dommerstemmerne 2-1. Løftet var desværre ikke helt nok til en bronzemedalje men til gengæld en dansk rekord forbedring med 2,5 kg. Eva prøver kræfter med de 165 kg igen til hendes sidste forsøg. Dybden fejler ikke noget men hun kommer desværre ikke op med den. Så er det jo godt man har "dygtige" spottere. Det lykkedes dem at udsætte Eva for en nærdøds oplevelse idet den ene spotter løfter så voldsomt at han løfter højre side over gaflerne på stativet imens den anden ikke gør alverden. Undertegnede løber derfor ind på plateauet for at redde min løfter for en skade hvilket ikke helt lykkedes idet skulderen ikke havde godt af den tur.

Så var det tid til bænkpres. Eva, der lider under kraftige smerter fra skulderen, kunne ikke fuldføre den planlagte opvarmning og vi satte derfor hendes startvægt ned til 65 kg. Opvarmning for Trine gik perfekt og derfor fastholdt vi Trines 90 kg. Eva måtte trods tårer og smerter på den igen, da det

første løft blev underkendt 2-1 på grund af kontakt med gaflerne. Coach klagede, men der var ingen forståelse, da de mente at gaflerne havde hjulpet løftet. Første løft for Trines vedkommende blev let løftet og fortjent godkendt med alle tre dommerstemmer. Eva fik lov til igen at løfte 65 kg, denne gang gik det, godkendt med alle tre dommerstemmer. Trine øgede med 2½ kg og igen et perfekt løft godkendt med alle tre dommerstemmer. Eva valgte at forsøge sig med 70 kg. Igen bed hun smerten i sig og fik dem lidt langsomt presset op godkendt med alle tre dommerstemmer. Sidste løft var rent show off fra Trines side, igen et superflot løft godkendt med alle tre dommerstemmer Trine blev belønnet for sine flotte løft med en bronzemedalje i bænk



Sidste øvelse "dødsløft" er en øvelse som begge løftere er ret glade for så her var der forventninger om et par medaljer. Opvarmningen gik godt for begge løftere, dog var der ændringer af startvægtene. Eva satte sin 5 kg ned, da det sidste løft føltes lidt tung. Trine havde en mere strategisk grund. Hun havde med vilje meldt en lav startvægt for at narre sine konkurrenter og i en kort stund skjule sin sande styrke. Evas første forsøg blev godkendt med alle tre dommerstemmer og var et fint løft. Trines 170 kg var en let startvægt, som blev belønnet med tre hvide lamper. I andet løft blev der sat 175 kg på stangen til Eva, dette ville give hende en god chance for at være med i medalje kampen. Det lykkes selv om det ikke var det letteste løft og hun får det godkendt med tre hvide lamper. Trine bestiller 177½ kg og igen leverer hun et flot løft og igen markerer hun at hun er klassens bedste dødløfter. Løftet var både en nordisk og dansk rekord Der bliver sat 180 kg på stangen til Evas sidste løft, der kunne give guld hvis de andre nærmeste konkurrenter ikke får deres løft. Eva får ikke et godt greb fra starten og stange glider tidligt ude af hænderne på hende. Hendes 175 kg rækker til en bronze, da hun vejer 10g mindre end hendes konkurrent til bronzemedaljen. Det var godt Eva kun tog en kop kaffe til morgen og ikke to.



Trine forsøgte sig med de 182,5 kg og kom godt afsted med dem, men desværre manglede der lidt i toppen. Hendes 177,5 kg gav hende en velfortjent guldmedalje i dødløft og en dansk rekord med 2,5 kg. Dagens største præstation var en totalmedalje i totalen med 435 kg, hvilket var dansk rekord med 10 kg. Hun er nu Danmarks stærkeste løfter nogen sinde på tværs af køn med 545,45 wilkspoint. Hermed slog hun Gonge af pinden. Trine er et kæmpe talent og en flittig løfter, så mon ikke hun kommer til at hæve sine wilkspoint i fremtiden.

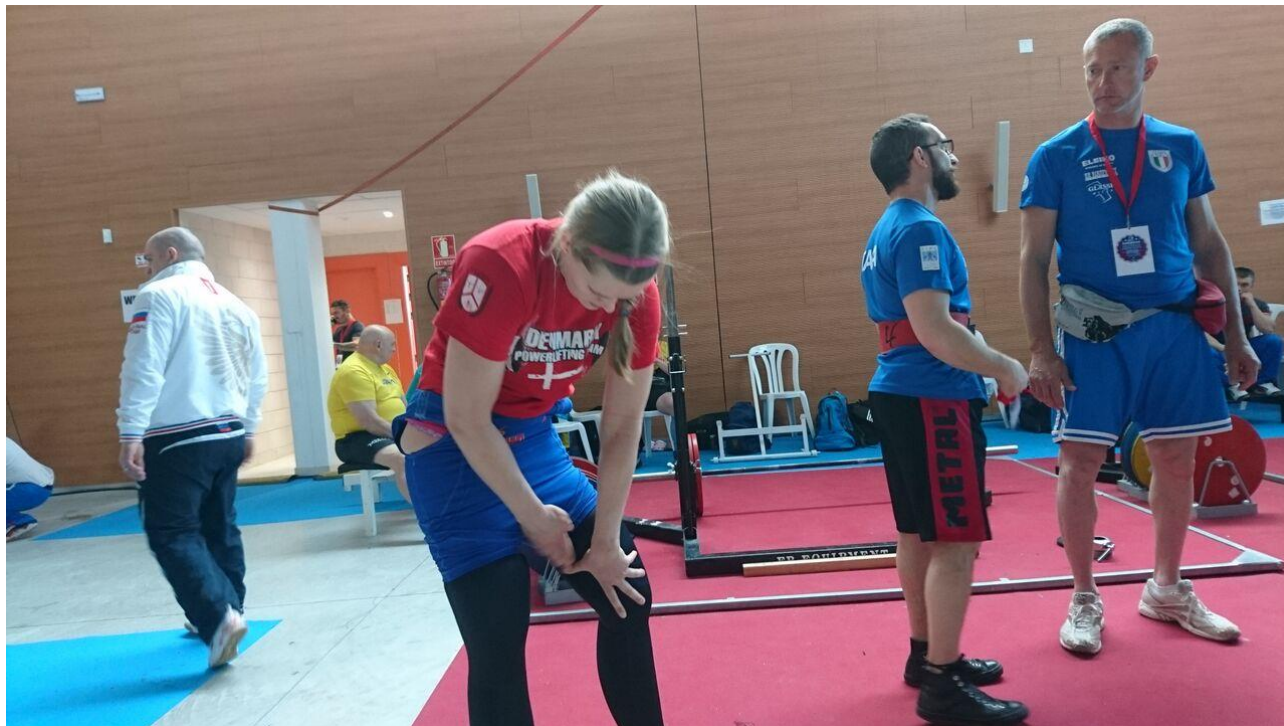


Fredag d.12 maj

Der blev tid morgenmad inden en ny dag skulle i gang. Det viser sig at Bo, vores uvurderlige hjælper, og Janes antilope har et skjult talent ud over at være en sej ishockeyspiller. Han har sat ny rekord i basketball. Et spil de har på hotellet. Det skete under stor jubel af Majken og Jonas Vi glæder os til at høre om han har planer om at sætte ny pr.

På 5. dagen ved EM var der to danske løfter, der skulle aktion. I første indvejning skulle Kathrine Bak i 72 kg klassen i aktion og Danni Iversen løftede i den sene indvejning i 83 kg klassen. Kathrine havde underholdt hele hotel etagen med hendes natlige gerninger der bestod af højlydte opkast med efterfølgende toilet udtræk. Hun vejede derfor ikke overraskende ind som den letteste i sin klasse med 67,75 kg og havde meldt en startvægt i squat på 172,5 - en tangering af personlig rekord. Startvægten blev ændret til 165 kg, da der var lidt nerver under opvarmningen. og den blev let løftet, men desværre underkendt med 2-1 på grund af manglende dybde. Kathrine øger dog alligevel med 2,5 kg til andet forsøg og denne gang kom den klart under. Den blev godkendt med alle tre dommerstemmer. I tredje forsøg blev der bestilt 175, som ville være en personlig rekord 2,5 kg. Desværre blev den for kort og korrekt underkendt med alle tre dommerstemmer.

I bænk blev der meldt en startvægt på 90 kg, men under opvarmningen blev den sat ned til 82,5 kg grundet et miss på 87,5kg. Dette var ifølge hende en tangering af pr i nedsat startvægt. Løftet var dog let og blev godkendt med alle tre dommerstemmer. Til andet forsøg blev vægten øget til 90 kg og det blev igen løftet let. Til det sidste bænkpres blev der bestilt 5 kg mere på stangen, den var en lille smule tung, men blev kæmpet godt op og blev godkendt med dommerstemmerne 2-1, der var måske lidt nedadgående bevægelse men heldigvis var der kun en vågen dommer.



Så kom vi til dødløft, hvor Kathrine havde gode muligheder for medalje. Der var bestilt 200 kg som startvægt, men blev sat ned under opvarmning med 5 kg for ikke at risikere noget i forhold til

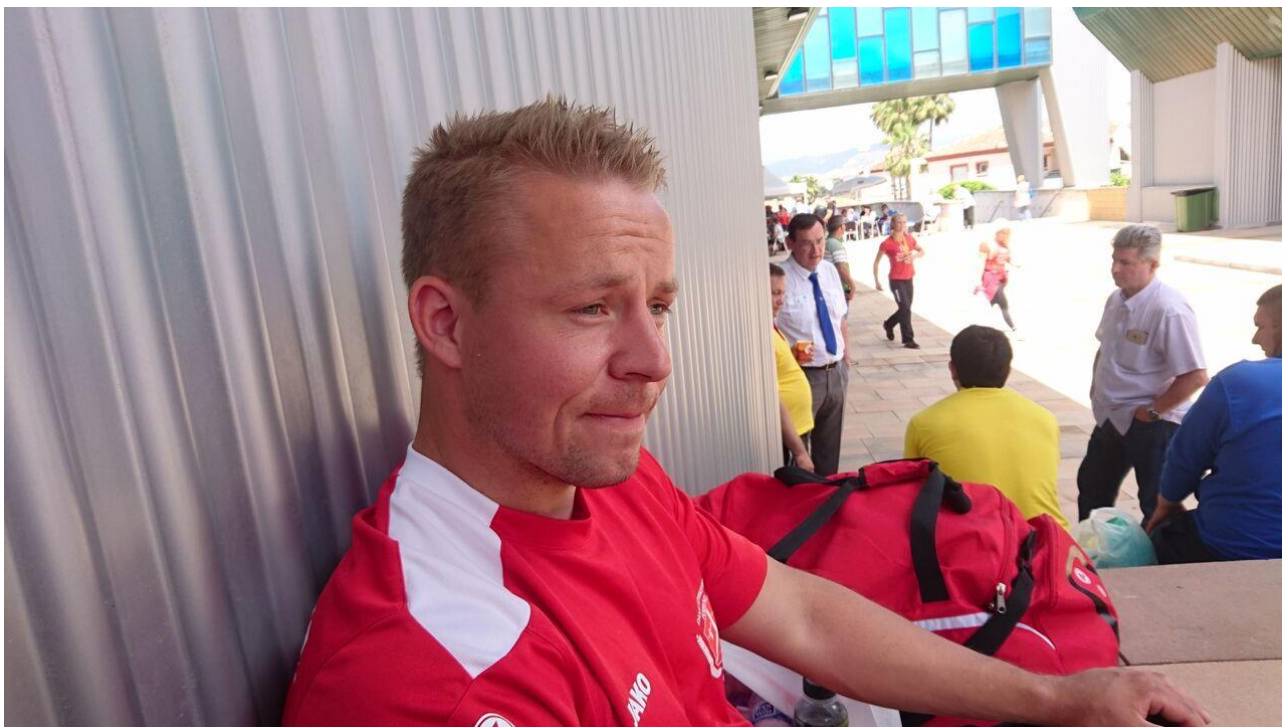
medaljechancen. Det blev et let løft, der blev godkendt med dommerstemmerne 3-0. Timmers fra Holland havde bestilt 210 som startvægt, som hun også løftede let. Den meget stærke nordmand Marte Elverum havde bestilt 230 i startvægt, som hun også løftede meget let og sikkert. En spændende konkurrence var i gang og Kathrine var godt med, da hun havde bestilt 210 som andet forsøg. Med sit andet løft ser det umiddelbart ud til at bronzemedaljen er ved at være hevet hjem. De 210 blev let hevet fra gulvet og hun lå øjeblikkeligt til sølv i dødløft. Timmers fra Holland, der løftede lige efter Kathrine fik sit løft underkendt med dommerstemmerne 2-1, dermed, lå Kathrine stadig nummer 2 i dødløft. Den stærke nordmand, har bestilt europarekord på 240,5 kg, men væltede bagover og så så det rigtigt godt ud for Kathrine.

I tredje forsøg bestilte Kathrine 220 kg, hvilket ville sikre hende sølv, selv om hollænderen fik sit tredje løft på grund af lavere kropsvægt. Da hollænderen ikke fik sit tredje løft, ændres Kathrines vægt til 230 i et forsøg på at vinde guld i dødløft, men det bliver desværre for tungt. Dermed har Kathrine løftet sig til sølv i dødløft. Den stærke nordmand Elverum går i sidste løft igen på europarekord, men den er desværre for tung og hun vælter igen bagover. Endnu en medalje til Danmark denne gang af sølv. Kathrine sluttede på en 7. plads med 472,5 kg.



Dagens anden løfter Danni Iversen vejede fint ind på 82,34 kg og meldte en startvægt i squat på 285 kg. Efter en fin opvarmning løftede han vægten let og bestilte 297,5 til andet forsøg. Igen løfter han vægten let og får den godkendt med dommerstemmerne 2-1. I tredje bestilles der 302,5 kg en personlig rekord og dansk rekord. Det så ud til at det var dagen til en rekord og Danni skuffer ikke Igen et superflot løft med overskud og Danni havde dermed sat dansk rekord og løftet blev godkendt 3-0.

I bænk blev startvægten sænket med 5 kg til 175 kg, for at sikre den danske rekord i squat. Danni fik vægten fint fra brystet, men den mistede lidt af farten på vej op. Alt i alt et godt løft, der blev godkendt med dommerstemmerne 2-1 grundet lidt nedadgående bevægelse som heldigvis kun den ene dommer så. Til andet løft blev vægten hævet med 10 kg til 185 kg og dette var et bedre løft der blev godkendt med tre hvide lamper. Til det sidste løft blev der bestilt 190 kg men det blev desværre lidt for tungt.



I sidste disciplin dødløft satte Danni startvægten til 240, en vægt der ikke blev ændret. Det var et supernemt løft, som blev godkendt med tre hvide lamper. Dermed var den danske squatrekord sikret og der ventede flere kilo i dødløft og til totalen. Til andet løft blev der bestilt 257,5 kg, som igen blev løftet let, godkendt med alle tre dommerstemmer. I tredje løft gik Danni efter at sætte endnu en personlig rekord med 272,5 kg, men desværre blev den lidt for tung. Danni fik en personlig og dansk rekord i squat og endte med en total på 745 kg og en 8. plads i 83 kg klassen.



Lørdag d.13 maj

Jane Aaberg (aka "den hvide haj"), -84 kg klassen.



Så blev det den store hvides tur til at komme i baljen. Opkørringen mod stævnet har været rigtig fin og indtil en måned siden var der store forventninger – MEN SÅ MISTER HUN GUDHJÆLPEMIG SIT UDSTYR PÅ EN FLYREJSE!!! Gode råd var dyre og hun satte himmel og hav i bevægelse for at få kufferten tilbage, men det gik ikke og tiden tikkede. Hun lavede derfor en aftale med Majken (i 72 kg klassen!) om at låne noget af hendes udstyr og fandt desuden en gammel stor bænkeprestrøje frem. Hun nåede lige at have ét træningspas i hver dragt inden vi tog afsted – bænken gik godt, dødløften semigodt og squatten kom ikke under parallel. Nå – vi måtte satse på at hun fandt et ekstra gear af viljen frem på dagen...

Jane starter med for en gangs skyld at have plads til at spise morgenmad på stævnedagen – og vejer herefter rutineret ind på 83,95 kg. Opvarmningen til squat går rigtig fint, der er masser af power, men sidste løft på 185 kg er ca. 3 cm for højt – dragten er pænt stram. Heldigvis skal der sættes 10 kg mere på til åbneren og den løftes da også med korrekt dybde til dommernes tilfredsstillelse. Godkendt 3-0. Til andet forsøg melder vi 210 kg og igen opnår Jane et løft der godkendes af alle dommere. Vi sætter 217,5 kg på (hvilket vil være dansk rekord) til sidste forsøg og Jane klarer igen løftet – men desværre er den lige en anelse for høj og den underkendes af alle tre dommere. Vi synes dog at det var lidt hårdt dømt i forhold til hvad nogle af de andre løftere fik godkendt, men den slags er vi desværre ikke herre over. Jane slutter derfor squatten med en tangering af sin personlige rekord – den danske rekord får hun næste gang i stedet.



I bænkpresen er Jane endelig kommet tilbage efter en skulderskade og selv om det absolut ikke er yndlingsøvelsen, så er det i dag trods alt noget sjovere end til VM sidste år. Her er der også lidt krise omkring det manglende udstyr idet bænkpres bæltet også forsvandt på flyrejsen. Det lykkes dog at låne et bælte af Trine og da skruerne i bæltet ikke løsnes uden værktøj og tiden var ret knap skulle der ske noget. Heldigvis var Eva hurtig og løb ud bagved hvor en venlig spaniol med en skruemaskine løste problemet. Det blev dog til mere end en tur idet hajhud er mere fleksibel end man lige skulle tro.

Efter nogle rigtig gode opvarmningsløft fastholder vi åbningsvægten på 107,5 kg. Det bliver et let løft og vi øger til 112,5 kg som planlagt. Også denne får Jane, men opspændet kikser en smule undervejs og udretningen af den altid lidt sløvere højre arm bliver unødvendigt træls. Men hun får den kæmpet op og får den også godkendt af dommerne. Vi øger beskedent til 115 kg, men nu er bænkpreskræfterne sluppet op og den må opgives.

Så kommer vi til dødløften – og for Jane er det nu konkurrencen starter! Opvarmningen går som planlagt med et sidste løft på 200 kg som var det tom stang. Åbneren på 220 kg klares også meget let og vi øger til 230 kg. Jane trækker vægten, men fordi hun får stangen lidt fra benene i begyndelsen af løftet bliver det et noget tungere løft end vi lige havde regnet med. Vi sætter 237,5 kg på i sidste forsøg og stangen kommer også fra jorden – men der er ikke kræfter til at få den helt op.

Samlet set en 5. plads i totalen, GULD + 5 kg personlig rekord + dansk rekord + nordisk rekord i dødløft, 2,5 kg personlig rekord + dansk rekord i bænkpres og en forbedring af den danske totalrekord med 12,5 kg.



Efter endnu en guldmedalje til Danmark, var det Nicki Lentz' tur aka muldvarpen til at komme i aktion i 93 kg klassen. Den unge knøs er trådt op i de voksnes rækker og havde allerede gjort sig bemærket med sit gode humør. Han vejede ind på 92,93 kg, den fedeste i sin klasse, så der var tanket op til et godt stævne. Han fik de bedste opvarmningsforhold, da han havde Jonas, Trine og Jørgen med som hjælper. Særligt Trine skulle bringe lykke. Ved sidste samling så Nickis squat overbevisende og let ud, så mon ikke det skulle blive til en disciplinmedalje i denne øvelse.



Hans startvægt lød på lovende 335 kg, den højeste startvægt kun tangeret af løfteren fra Estland. Da opvarmning gik godt, blev vægten blev øget med 2,5 kg for at lægge sig i front idet Nicki ud over at være den tykkeste også havde det laveste lod nummer. Nicki blev kaldt langt under og kom let op på sit første løft, og det blev godkendt med tre hvide lamper. Til andet løft blev der bestilt 347,5 kg, hvilket er dansk rekord med 7,5 kg. Dette blev igen kaldt ned og denne gang var det et lettere løft, som blev godkendt med dommerstemmerne 2-1. Da det var det tungeste meldte løft var guldet hjemme i squat. Til det sidste løft blev der meldt 355 kg og igen var det et godt solidt løft, der var klart under. Det blev belønnet med tre hvide lamper. En flot ny dansk squatrekord forbedret med 15 kg.



Så blev det tid til bænk, hvor Nicki havde meldt 207,5 kg som startvægt og den blev ikke ændret, da opvarmningen gik som planlagt. Det var et supernemt løft og fortjent godkendt med tre hvide lamper. Til andet forsøg blev der bestilt 217,5 kg, hvilket ville være en ny pr med 2,5 kg. Dette blev igen løftet let og pr er hjemme. Til det sidste bænk blev der bestilt 222,5 kg, hvilket ville være en ny dansk rekord med en forbedring på 2,5 kg. Igen et rigtigt flot løft og den anden danske rekord er i hus.

I dødløft synes Nicki det skulle være spændende i det han kikser 2 opvarmningsforsøg på 250 kg på grund af de glatte stænger ude i opvarmningen. Startvægten blev derfor sat ned til 265 kg, som var supernemt inde på plateauet. Godkendt 3-0. Til andet løft blev der bestilt 280 kg, og igen blev løftet let og selvfølgelig godkendt med dommerstemmerne 3-0. I allersidste løft blev der bestilt 292,5 kg. Dette magiske tal vil slå ud på mange parameter. For det første vil det være pr i dødløft med 5 kg, for det andet vil det være dansk totalrekord med en forbedring på 10 kg. Men størst af alt vil han vælte den stærke Trine af pinden og være Danmarks stærkeste styrkeløfter på wilkpoint ever. Dette blev ændret til 300 kg for at gå efter bronze i totalen. De 300 kg kom godt af sted men manglede lidt i toppen. Trine kan ånde lettet op, hun er forsat Danmarks stærkeste styrkeløfter ever. Mon ikke denne venskabelige kamp forsætter til VM open og ryster endnu flere danske rekorder af sig. Nicki sluttede sammenlagt som nr. 4 med 857,5 kg. En flot præstation af den sidste dansker i aktion.



The End

Dette EM har været det mest indbringende hvad angår medaljer og ikke mindst det imponerende antal rekorder både personlige, men også nordiske og danske som seniorerne vi skrabet sammen.

Trine Bagger med hendes bronze i bænkpres, guld i dødløft og imponerende sølv i total. Og ikke mindst titlen som Danmarks bedste styrkeløfter på point nogensinde.

Eva Buxbom med bronze i dødløft.

Kathrine Bak med sølv i dødløft.

Jane Aaberg med guld i dødløft for 4 år i træk

Micki Lentz med guld i squat.

Mange ting kunne arrangørerne sagtens gøre bedre. Spotterne var ufattelig ringe og kostede skader på flere af løfterne. De tidligere nævnte bindoprullere var også meget savnede især efter svenskerne ødelagde deres og der således kun var vores egen medbragte tilbage. Arrangørerne var løbet tør for snore til adgangskortene, vi fik dog udlevet dem fredag altså på 5.dagen hvor de fleste løftere var færdig. Den generelle mangel på information og manglede afhentning af løftere i lufthavnen. Det flyttede tekniske møde som der ingen information var omkring.

Ros skal de have for deres venlighed og hjælpsomhed og maden i boden foran stævnet var super og der var hele tiden vand til løfterne og hjælperne ude i opvarmningen.

Som altid tak fordi i læste med og tak til løfterne for en fantastisk tur. Nu er der kun banket og hjemrejse tilbage. Vi ses derude til stævnerne.



En førstehåndsberetning fra Malaga

Jørgen