

## **World Open, Sub-junior, junior & Master's Equipped Bench Press Championships in Kaunas, Lithuania, May 22-27, 2017**

Første del af beretning – søndag!

Vel ankommet søndag eftermiddag i Kaunas lufthavn og afhentet af shuttlebus og kun én anden fra IPF, bliver vi hurtigt sat af de respektive steder. De 4 umiddelbare hoteller, som IPF har lavet aftale med er indenfor kort radius. Ut. er indlogeret på hotel Perkunos Namai, 15 min. kørsel fra lufthavn og 10-15 min. gang fra venue stedet, Hotel Park Inn.

Ved teknisk møde om aftenen blev nomineringer gennemgået, men ingen afbud berører de danske deltagers grupper.

Der vil være shuttle bus ml. hoteller og venue sted og køreplan vil være opsat på hvert hotel. For os på Perkunos Namai, vil den korte gåtur være hurtigere tidsmæssigt ift. at skulle køre med rundt og samle andre atleter op før endestationen – Park Inn! Den vil tage ca. 40 min.!!

(Andet alternativ at tage en taxi herfra – P.N. → Park Inn – det gjorde ut. efter mødet og kostede 2,75 euros. Hjemturen er op ad bakke:))

Mr. Gaston og Co pointerede 2 afsluttende vigtige punkter. 1) Vigtigheden i at deltage til banquet og også være sammen om det. Trofæer der ikke kan overrækkes til "missing" atlet eller anden stand-in fra samme nation VIL ikke blive videresendt, men smidt ud og er nonsens. 2) Antal af udbombninger SKAL minimeres, så dér er en sport at kigge på. Så hellere ét godkendt løft end ingen!!

**HUSK** at følge med og heppe på gamle som "unge" løftere. **Tirsdag kl. 9 dansk tid** – Women M1 – M4 løftere indtil -72kg – med deltagelse af ut.

Senere **samme dag – kl.12 dansk tid – M2 løfter Henrik "Bo" Jensen** i -93 kg.

**Onsdag kl.12 dansk tid – M3 løfter Allan Fuglsang, -120 kg.**

Fredag starter de åbne klasser!!!!

**Fredag kl.18 dansk tid i den åbne klasse – Annette Rehoff Christensen, +84kg.**

**Lørdag kl.8 dansk tid – Mads Friche, -83kg.**

Det var alt for nu:)

Annette

## Mandag – 1. dag - åbningsceremoni!

Da der endnu ikke var ankommet andre løftere, eller de var i hvert fald ikke dukket op:), så ut. var fanebærer.

Senere på eftermiddagen ankommer Bo Jensen, M2 i -93kg klasse og Allan Fuglsang, M3 i -120 kg klasse + kæreste. Ingen fra den danske delegation bor på Park Inn, hvor venue finder sted. Allan og kæreste (Helle) bor på samme hotel som ut., hvor også løfterne Mads Friche, Annette Rehoff Christensen og international dommer Danny Bill Møller tilslutter senere. Bo bor tættere på venue.

## Tirsdag – dag 2!

Første dag hvor to danske masters løftere skulle løfte. Ut. om formiddagen og Bo Jensen over middag.

Ut. havde hjælp af Steve Petrencak fra USA, som har været i "gamet" i mange år som bænkpresser. Indvejning var noget let – 69,85kg – valgte umiddelbart at holde fast i åbningsløftet på 110kg. Opvarmning gik som planlagt og med sidste opvarmningsløft på 105kg, men valgte alligevel at "skrue" lidt ned til 107,5kg. Vi er 3 kvinder i klassen og ut. er nomineret som nr. 2, men der skal IKKE fuckes op (jvnf. Gaston's afsluttende pkt. til teknisk møde).

Første forsøg godkendes 3-0 og går på 112,5 i andet. Det får samme dom som første og vælger 117,5kg i det sidste. Tyskeren, som er nomineret som etter, "misser" sit andet forsøg på 117,5 kg og øger til 122,5 kg i sit tredje. Men Steve og ut. er enige om, at hun ikke får sit tredje heller. Og det gør hun heller ikke, så guld går til DK på 117,5kg, sølv til D med 115 kg og bronze til GB med 97,5kg.



Så blev det Bo's tur med stor hjælp fra Allan Fuglsang. Dagen forinden oplevede Bo dog, at flere af løfterne havde svært ved at holde fødderne i det glatte underlag i opvarmningsrummet og tænkte det måtte gælde det samme inde på plateuet. Så han nedjusterede sin plan i sit hoved!

Bo vejer ind på 92,10kg og er lettere end tyskeren, som melder samme åbner men

har lavere lot nr.

Opvarmning går som planlagt og Bo har 2 løft i trøje før første forsøg på 207,5kg, som han har meldt. Og det holder vi fast i. Løftet godkendes 3-0 og vi melder samme vægt som tyskeren, 215kg, til andet forsøg. Bo ligger ikke godt på bænken til sit andet forsøg og rammer ikke banen som ønsket, så der er pludselig ikke den "saft" til at presse hele vejen – så løftet underkendes. Indtil videre er det kun Bo og tyskeren, der har fået godkendt henholdsvis et og to løft. Til tredje og sidste forsøg melder vi 217,5kg og der trækkes mere i trøjen. Bo får dog ikke sit sidste løft, men gjorde det han kunne på dagen og det viser sig at være nok til en sølvmedalje med 207,5kg. Kæmpe tillykke til Bo med en sølvmedalje!

Ud af 7 løftere i Bo's gruppe, var der kun sammenlagt 4 godkendte løft, hvoraf Bo stod for det ene, tysker for 2 og franskmand for et.



/Annette



### Onsdag dag 3!

Så blev det sidste dag for dansk master's deltagelse i skikkelse af Allan Fuglsang i M3, -120 kg klasse. Allan har god support af Bo Jensen og ut. og får det som han "næsten" vil have det:)

Allan vejer let ind som en "fugl" på 110,20 kg og egentlig to kilo lettere end han selv havde ventet. En lettere "fugl"! Allan har valgt samme åbningsvægt som tyskeren på 185 kg, men Allan er lettest og har højere lot. nr.

Opvarmningen går næsten som planlagt og Allan har tænkt ét trøjeløft på 180 kg til 2cm klods aka 5 kg skive, men syntes lige, det krævede en ommer og laver til gengæld et overbevisende bedre sidste opvarmningsløft.

Vi holder fast i åbneren og den er let og udløser 3 hvide lamper. Sådan! DK er med. Til andet løft ønsker Allan 192,5 kg, selv om hans nærmeste konkurrent, tyskeren, øger til 195 kg, men det synes Allan er et for stort spring.

Andet løft underkendes med 3 røde lamper, da vægten ikke kan presses, mens tyskeren får sit andet på 195 kg og øger til 200kg i sidste forsøg.

Der bestilles 195 kg til Allan i sidste forsøg, som vil udløse bronze ved godkendt løft, såfremt at tyskeren IKKE får sit sidste løft.

Der bliver rykket noget ned i trøjen og Allan ved at dette løft kan muligvis udløse metal. Adspurgt til om ut. må speede hans nervesystem op med lidt "slag", er Allan frisk derpå;)

I sidste forsøg er der ellers mere fart fra bunden af brystet, men desværre ikke nok til lock-out og "røven" løftes tilstrækkeligt til at samtlige dommere ser dette og løftet underkendes med 0-3. Øv øv, for tyskeren har ikke kræfter til sit sidste løft og hans bedste total bliver på de 195 kg, som Allan også forsøgte sig på. Så bronze til tyskeren, sølv til hollænderen på 210 kg og guld går til svenskeren med 212,5 kg.

Så tæt på, men der må noget bly i den bagdel:)

Tillykke til Allan med sine 185 kg og en 4. plads - lige under medalje rækken.





Tak til Bo for hjælpen, som rejser hjem igen i nat og Annette Rehoff Christensen er netop ankommet i dag. Hun er M2 løfter, men deltager i den

åbne +84 klasse med de unge og de aller stærkeste i kamp om medalje. Følg med igen fredag kl. 18 – your time!

Torsdag står den på fredag og sightseing. Og så ankommer sidste løfter, Mads Friche, -83kg, der løfter lørdag kl. 8 dansk tid, sammen med Danny Bill Møller, der også skal dømme ved VM bæk.

Det var alt for nu.

/Annette

### **Fredag – dag 5!**

Dagens sidste store gruppe deles i 2, hvor Annette er i anden gruppe sammen med -84kg klassen. Annette vejer ind som den tungeste i sin +klasse med tre andre deltagere, men hun er tændt og klar til at give den gas. Der er hjælp af Mads og Danny. Opvarmningen går som planlagt og sidste trøjeløft inden plateauet, kommer Annette's tænding til udtryk og synes lige at signalerne var for langsomme og trykker før tid. Men det stopper heldigvis her:)

Annette er anden sidste løfter i første runde med en åbner på 185 kg, som godkendes 3-0 og der er god fart fra brystet, så vi går på 195 kg i andet forsøg. Medalje konkurrenten Sandra Lønn fra Sverige melder 2,5 kg lavere, mens den anden stærke medalje konkurrent, Agnes Szabo fra Ungarn også har meldt samme vægt som

Annette. Den fjerde deltager i Annette's gruppe synes ikke at være nogen trussel, så fokus er på de andre damer. Andet forsøg godkendes ligeså med tre hvide lamper. Så er det nu der skal kæmpes om ' hvilket metal, Annette skal have og vi melder som udgangspunkt 200kg, da det synes realistisk på dagsformen. Men da svenskeren ændrer sit tredje løft fra 197,5 kg til 202,5kg og ungarenen ligeledes går med, ændrer vi til 205kg, som er en M2 verdensrekord og er guld eller ej! Der bliver justeret og trukket og nu er det nu. Der er god fart fra bund af, men Annette mister noget af pusten allerede ved start signal og gør et godt forsøg, men får desværre ikke presset hele vejen op. Løftet underkendes 0-3, men hun får det næste gang. Guld går til Sverige, sølv til Ungarn og bronze til DK.

Godt fightet og kæmpe tillykke til Annette med medaljen. Annette er blevet "sulten" på at få de 205 kg i nær fremtid, hvor EM i Malaga venter til oktober.



### Lørdag – sidste dag!

Så startede sidste løfter, Mads Friche i dagens første store gr. på 20 løftere med -74kg og -83 kg. Klassen. Mads vejer ind på 81,9 kg – tredje letteste i sin vægtklasse og føler sig klar. Danny Bill Møller har fået fri fra sin dommertjans i dagens morgengruppe og det er vi alle godt tilfredse med.

Mads har meldt 242,5 kg som åbner og det holder vi fast i, da opvarmningen går som ønsket. Mads' første løft "ryger" ubesværet op og godkendes 3-0 og kunne ligeså godt have været sidste opvarmningssæt. Mads springer på ny DR, 252,5kg, 2,5 kg over Kaspar Fardan's gamle rekord. Der er god tid mellem løfterne, men Mads har den indre tænding og klager ikke. Andet løft godkendes også med tre af de hvide og med overskud. DR i hus!

I sidste løft melder vi 260kg, da det er det, der umiddelbart er til. Desværre underkendes løftet 2-1 og begge sidedommere har markeret gult – løft af popo. Det var SÅ tæt på og næsten, men ville ikke have ændret på Mads' endelige placering – FLOT 6. plads og rykker fire pladser op i forhold til nomineringen. Mon ikke Mads

tryller flere rekorder ud af ærmerne:).

STORT tillykke til Mads med sin placering som nr. 6 i det stærke felt og ikke mindst ny dansk rekord.

En STOR tak til Danny for hjælpen i dag og generelt en tak til samtlige danske deltagere for den opbakning og assistance i undervejs har givet hinanden.

Det har været en fornøjelse at være en del af!

Dagen slutter med traditionen tro af med banquet og så MEGET tidlig – kl. 04 – i nat afhentning af shuttlebus for lufthavn og så hjemrejse.



Sportslige hilsner og tak fordi i fulgte med.

/Annette