

Beretning fra EM Master Pilzen 2017.

Mandag D. 10/7 2017

Ankomst og dejlig solskin, derefter teknisk møde

Kun små ændringer i planen.

Tirsdag D. 11/7 2017 Ingen danske løftere.

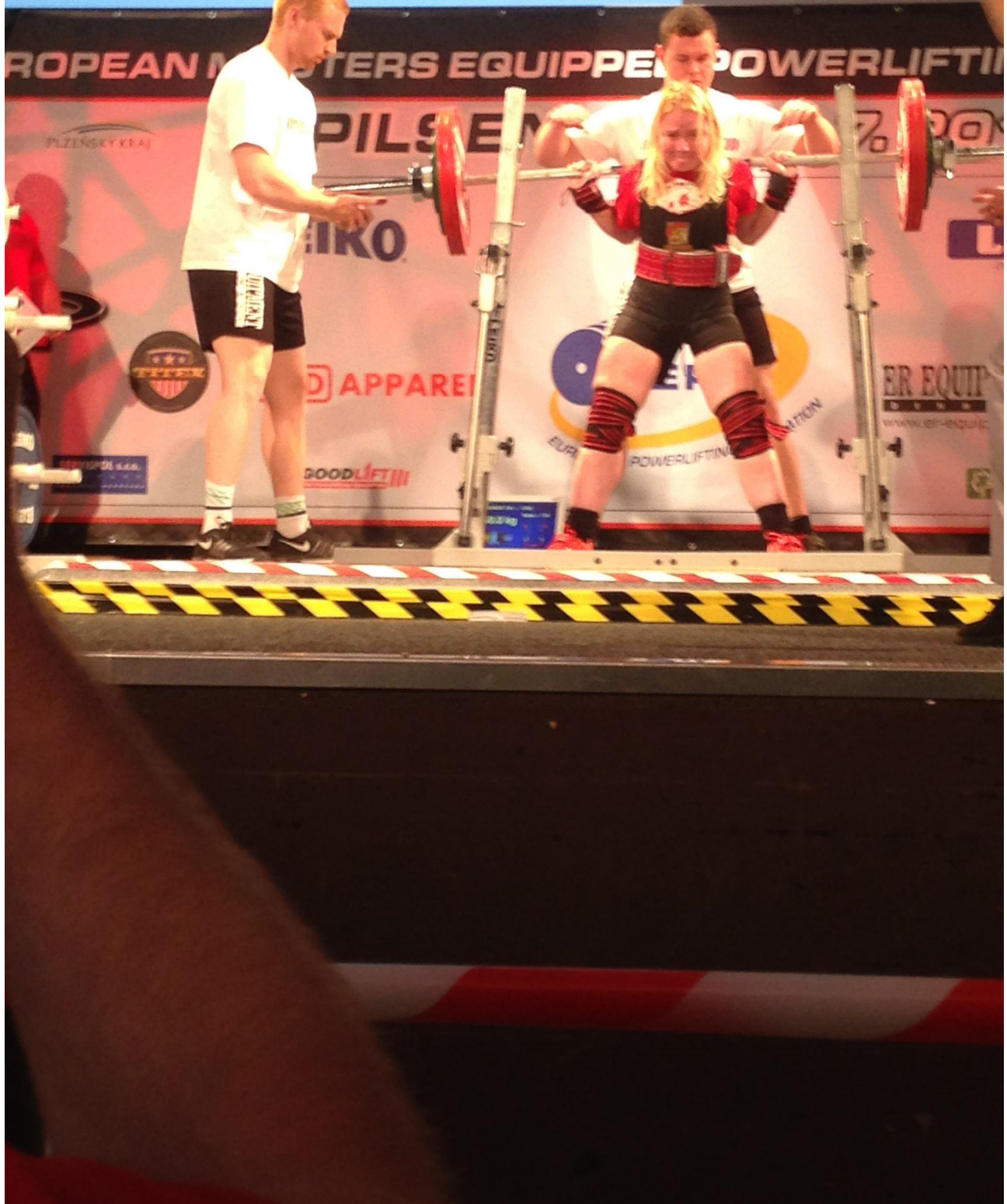
Dag 1

Onsdag D.12-07-2017

Første løfter ved dette års EM Masters i Pilzen, var Eva Buxbom der løftede i Master 1, og ikke mindre end 3 Guldmedaljer kunne Eva hænge om halsen, med serien 150 – 70 – 170 og en total på 390kg hele 27,5 kg ned til nærmeste konkurent som placerede Eva Blev også bedste løfter på point i Masters 1. Det blev dog ikke en let dag for Eva, der måtte se sine 2 første Squat på 150 kg underkendt, så det var ved at blive lige lovlig spændende, men Eva fik dykket dybt og langsomt så ingen dommer kunne være i tvivl, og så trådte Eva i pedalerne og leverede et sikkert løft godkendt 3 nul.

84+kg

James C.	GBR	76	84,76	114	130,0	140,0	—	130,0 [1]	130,0	75,0	160,0	375,0	1
W.S.	FIN	68	84,61	113	120,0	120,0	—	—	0,0	70,0	125,0	315,0	2

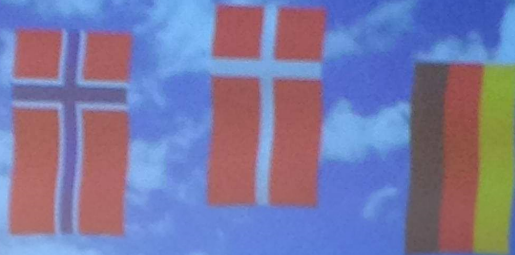


RESULTS

Masters 1

	DEN	390,0
	NOR	362,5
	GER	312,5

European masters women's championship
Pilsen 2017



MASTERS EQUIPPED POWERLIFTING CHAMPIONSHIPS

PILSEN 11.-15. 7. 2017



Dag 2

Torsdag D.13/7 2017

Et gammelt ordsprog siger: Det er ikke det man starter på , men hvad man slutter på der er vigtig i styrkeløft. Dette fik en ny betydning i dag hvor, der lægges fint ud, men det kiksede desværre at fuldføre ,at man skulle løfte mere når konkurrencen var slut.

Det startede fint med et godkendt løft på 202,5kg i Squat, og der bliver øget med 10 kg til 212,5kg , men desværre ikke nede i den ene side, prøver igen på nu 215 kg da det på dette tidspunkt ligger til en 3 plads, men det bliver det samme, Underkendt på dybde i den ene side . Bænkpress : startede på 125 kg og får den godkendt efter et dårligt og ustabilt løft. Trøjen skubber skuldrene op , og også i 2 løftet som ikke fulføres. Vælger at springe 3 løft over, pga fornemmelse af at forsætte ville give mig en skade. Starter fint med 197,5 kg i Dødløft ,godkendt prøver 212,5 kg og 215 kg men de bliver liggende. Så det blev som det startede, med åbningsløft som total som så endte med en lille total på 525 kg.



Dag 3

Fredag D.14/7 2017

Mikkel Madsen

Første mand i ilden, bedre kendt som succes Madsen.

Indvejningen gik efter planen med 82,89kg.

Opvarmningen til benbøj gik som forventet, og Mikkel åbner på 245kg i benbøj som aftalt.

Første forsøg blev en anelse højt, og underkendt 3-0.

Andet forsøg blev løftet overbevisende og godkendt 2-1.

Tredje forsøg blev sat til 262,5 kg, som ville have været personlig rekord på 5kg.

De 262,5kg var desværre marginalt for tunge på dagen, og Mikkel endte således med 245kg. Hvilket gav sølv i disciplinen.

Tilbage i opvarmningslokalet gik opvarmningen til bænk godt.

Første forsøg i bænkpres bliver 125kg, blæst op i godkendt stil.

Andet forsøg sat til 130kg bliver ligeledes godkendt.

Tredje forsøg på 132,5kg blev løftet let, hvilket er en tangering af personlig rekord.

Videre til hovedretten, dødløft.

Trods Mikkel måske ikke nåede sit mål i benbøj, havde han nu muligheden for og hente det forsømte.

Første forsøg blev sat til 207,5kg, som blev løftet overbevisende.

Andet forsøg på 222,5kg ligeså.

Tredje forsøg på hele 232,5 beskidte kg blev løftet godkendt. Hvilket gav både bronze i disciplinen samt personlig rekord med hele 7,5kg. Yderligere en ny top med 2,5kg i totalen som lød på svimlende 610kg.



Derefter var Kim Dahl Hansens tur på podiet, her var opvarmningen gået fint og der var meldt 280 kg klar i rampelyset, og den blev godkendt 3 nul. Næste løft skulle der springes en lille smule for at melde sig ind i kampen om totalen så 292,5 kg blev meldt ud , og pludselige taktiske overvejelser under løftet vælger kim ikke at fuldføre løftet, så da der var ro på taktikken gik kim ind på 3 løft og fik den godkendt og havde derved samlet de første kg til en god total.

God opvarmning i Bænk , og 9 hvide lamper så kim gik blændet ned fra podiet med 185 kg til trekampen som ovenikøbet var det nemmeste og flotteste løft.

Så blev dødløft sokkerne drysset ind i børnepudder , så meget at han svært ved at komme forbi den tekniske dommer der styrer atleterne der skal ind og ud i rigtig rækkefølge og korrekt påklædning , så hun fejlagtig troede at kim ikke havde lange dødløft sokker på men hvide bare ben indtil hun fik mærket efter ,endelig får kim lov at gå på podiet tiden er næste gået og i sidste sekund løftes stangen med 272,5 kg legende let og der ved var kim med i totalen om 3 pladsen. Der øges forsigtig til 295 møgbeskidte kg som giver et max pres på konkurrenterne , Den løftes sikkert og forbavsende let, og kim havde nu sikret sig sølv i konge disciplinen DØDSLØFT, nu manglede der kun et løft , og kim prøvede at presse yderligere med 297,5 kg og den flyver fra gulvet ,hvilket i den grad overrasker kim der føler at han skal bremse vægten i stedet for at løfte den hvilket gør han får overbalance og må smide vægten for ikke at vælte. Men desværre må kim se bronze i totalen forsvinde da der er 3 mand med samme total 772,5 kg og Geir Gregersen fra Norge der er lettest bliver tildelt 3 pladsen da han har laveste kropsvægt.



Dag 4

Lørdag D.15/7 2017

Så var det tid til de 3 sidste grupper i Master 1 105 kg -120 kg og +120 kg lørdag formiddag på Park Hotel i Pilzen Tjekkiet.

Så skulle de sidste 2 Danskere i ilden, her under den anden halvdel af Team Buxbom Jørgen Michael Buxbom Rasmussen Horsens i -120kg gruppe 2, samt Morten Sørig i +120 kg i gruppe 3. Så rigelig tid til opvarmning og taktiske overvejelser.

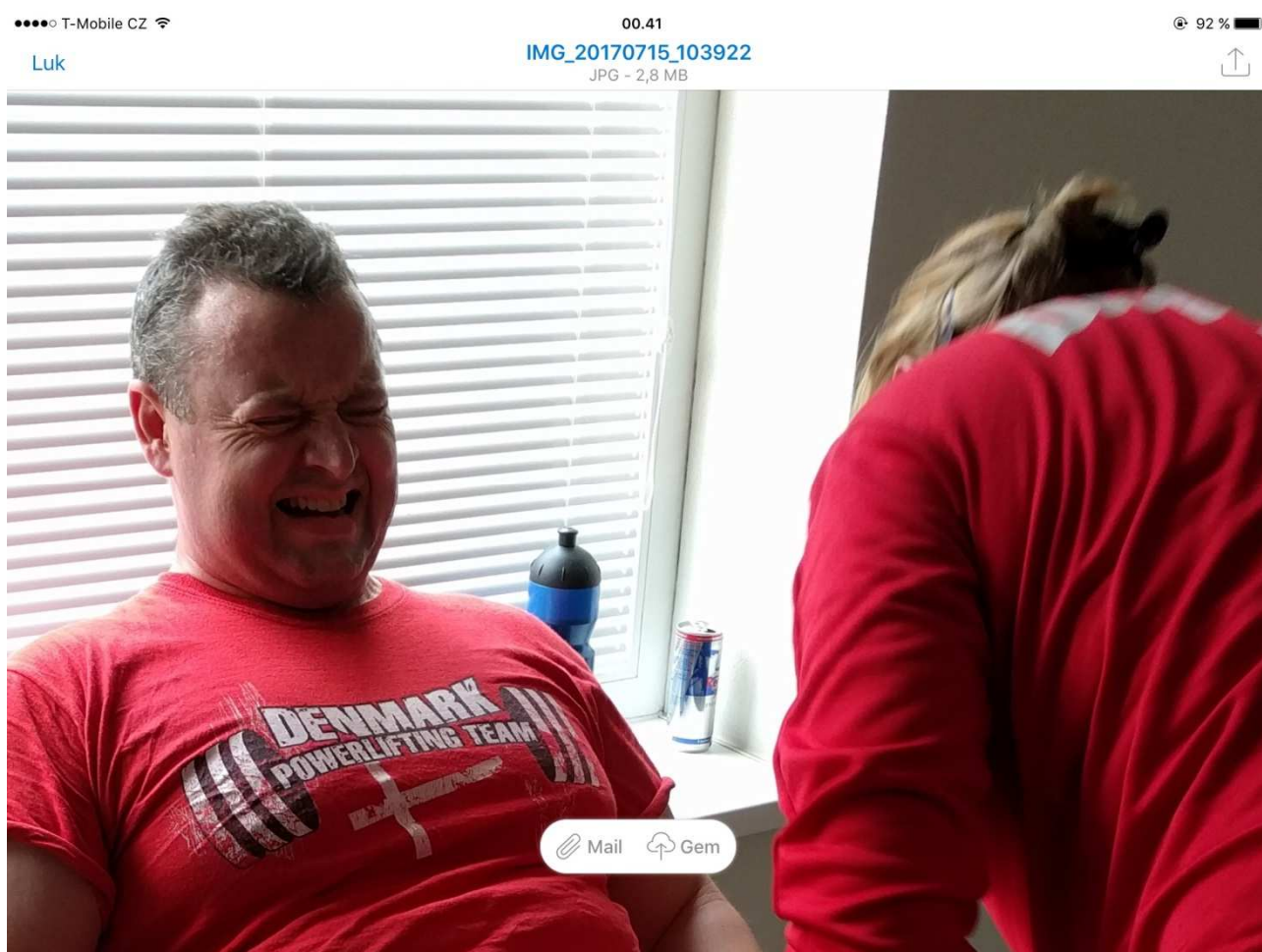
Det skulle desværre vise sig ikke at blive Jørgens dag eller uge da han allerede mandag var udsat for at få lagt bilen i "benlås" (læs: det ene hjul havde fået monteret en lås), da han havde parkeret indenfor nogle ligegyldige blå streger der var tegnet på vejen. Den kom dog hurtig ud igen efter han havde kompenseret en P-vagt med nogle hundrede kr. i lokal valuta.

Jørgen starter sin opvarmning, alt kører lige indtil det sidste opvarmningsløft i squat ,hvor dragten ikke vil være med mere , den bliver revet i stykker og kan ikke bruges , Jørgen har garderet sig med en ekstra dragt som dog er en smule mindre så han vælger at tage 1 løft på 155 kg. i trikot Classic Style dog med knæbind som blev lagt med vanlig sikkerhed og 117,5 kg moment af Jane Aaberg , så første løft i konkurrencen blev sikret. Så skulle nøddragten i action på 2 løft hvor der blev meldt 240 kg ud, dette blev dog ikke nogen dans på roser , men et kapløb med tiden ,om at få en ekstra stram dragt på. Eva, Bo, og Jane plus en håndfuld plastikposen, alle kæmpede en brav kamp , og det lykkedes Jane at afleveret Jørgen på rampen i perfekt tid. Men da det ikke lykkedes Jørgen at få start signal efter at have brugt tid på at mongolere rundt på stang og dragt og balance, var tiden gået.

Sidste forsøg i squat, de 240 kg blev fastholdt, men det lykkedes ikke Jørgen at få start signal selv om han kæmpede en brav kamp med stangen og at kunne trække vejret samtidig..

I Bænkpress blev der lagt ud med 160 kg og 170 kg i første og anden forsøg, som løftes let, derefter et forsøg på 177,5 som ny pr, men den var for tung på dagen.

Så var vi nået til Dødløft og åbneren på 205 kg, og de løftes til godkendt. 2 forsøg på 225 kg løftes og godkendes 2-1. 3 forsøg på 230 kg bliver desværre liggende. Så en serie på 155-170-225 ender på i alt 550 kg i totalen.



Morten Sørig

Opvarmningen gik som forventet, alt blev løftet flot.

Således blev startvægten tidligere valgt fastholdt.

Første benbøj på 335kg blev overraskende godkendt 3-0.

Andet benbøj blev sat til 352,5kg, hvilket ville være for placeringen sølv.

Løftet blev igen løftet flot, dog en anelse tungt.

Morten samt coachen vælger derfor, at springe 3. løft over for og spare den nu aldrende krop.

Efter succesen med benbøj var det videre til bænkpres, en af Mortens favoritøvelser da det foregår liggende.

Opvarmningen går igen efter planen, og startvægten fastholdes.

Første løft udføres således med 235kg, hvilket også bliver godkendt.

Til andet løft vælges vægten 250kg, som ligeledes løftes i imponerende stil.

Til tredje forsøg bliver af spotterne sat hele 257,5kg på stangen, vægten bliver dog for tung på dagen og Morten bliver således noteret for de 250kg som afslutning på bænkpres.

Efter bænk var 2 af konkurrenterne udgået pga. hovmod, hvilket gjorde at Morten nu lå fornuftigt i toppen af feltet.

Videre til kongeøvelsen, dødløft som af Morten altid trænes hårdt.

Igen gik opvarmningen som forudset, og startvægten blev ligeledes fastholdt.

Første forsøg i dødløft, sumo, blev løftet i godkendt stil med hele 230kg.

Andet forsøg på svimlende 242,5kg gled desværre ud af hænderne på Morten i toppen.

Tredje forsøg blev de 242,5kg igen sat på stangen, og denne gang endte det med en succes som udløste bronze i totalen med hele 845kg.

Division: Masters 1

W Class: 120kg

1	Czacu S.	ROU	73	125.72	129.360.0	310.0	—	380.0	[1]	380.0	280.0	280.0	915.0	1
2	Janku P.	CZE	75	133.42	129.325.0	335.0	345.0	335.0	[2]	335.0	275.0	275.0	890.0	2
3	Sorig M.	DEN	88	135.58	124.335.0	352.5	—	335.0	[3]	335.0	285.0	285.0	822.5	3
4	Petro J.	CZE	73	127.25	122.315.0	335.0	342.5	330.0	[4]	330.0	245.0	245.0	877.5	4
5	Patru V.	BEL	68	136.01	127.305.0	320.0	330.0	320.0	[5]	320.0	180.0	215.0	795.0	5
6	Berresen A.	NOR	73	147.31	123.520.0	330.0	—	320.0	[6]	320.0	220.0	260.0	830.0	6
7	Koovik G.	EST	78	134.78	126.287.5	300.0	310.0	300.0	[7]	300.0	220.0	245.0	775.0	7
8	Koovik G.	EST	73	130.85	121.270.0	280.0	290.0	280.0	[8]	280.0	245.0	280.0	810.0	8
9	Holmstrom J.	DWE	74	138.95	120.220.0	250.0	265.0	250.0	[9]	250.0	230.0	230.0	795.0	9

Squat att.2 00:17

Sorig Morten

 DEN 352.5



Holdbillede Pilzen 2017



Det var slut for denne gang

Med venlig hilsen Jan Sahlgren