

Beretning fra VM Sub-Junior/Junior 2017

Søndag, 1 dag.

Så er tiden kommet til VM SUB-JUNIOR og JUNIOR i Orlando. Hvor vi har 3 håbefulde løftere med. Mickel Dahl, Majken Hansen og Simon Rasmussen.

Vi mødtes tidligt Søndag kl 05.15 i Københavns lufthavn hvor en 13 timers lang flyrejse ventede os.

Da vi langt om længe kom frem til vores kæmpe store hotel, var vi godt trætte. Vi spiste et godt måltid mad, og tog til det tekniske møde inden vi endelig kunne komme i seng. 😊

Mandag, dag 2.

Efter en velfortjent gang nattesøvn, tog vi bussen ud til et stort indkøbscenter, hvor vi har tilbragt det meste af dagen.

Tirsdag, dag 3.

I dag står den på ren afslapning inden vores første løfter skal i ilden i morgen. Mickel er den første danske løfter. Mickel løfter kl 24:00 natten til torsdag dansk tid. (Håber der er mange der vil kigge med på goodlift lifestream på trods af det sene tidspunkt.) Majken og Simon løfter begge Torsdag. Majken løfter i første gruppe og Simon i anden gruppe henholdsvis kl 16:00 og 21:00 dansk tid. 😊

Vi er meget spændte og glæder os.



Onsdag, 4 dag

Så kom dagen hvor Mickel Dahl skulle i ilden. Mickel startede med at klare indvejsningen i sikker stil med 82.55kg. Mickel startede ud med et let squat på 275kg, som desværre blev underkendt på dybde. Vi gik igen ind på samme vægt og denne gang fik Mickel ikke ramt den særlig godt, hvilket gjorde han ikke fik trykket vægten. Nu var der pres på inden 3 løft, hvis vi stadig skulle værre med i kampen om totalen. Heldigvis løfter Mickel vægten i sikker let stil og løftet godkendes. Nu var det videre til bænken. Det viser sig hurtigt at formen er god. Mickel starter med at tangere sin PR på 167.5kg i første forsøg. Til andet forsøg sætter vi 172.5kg på som ville være ny PR med 5kg. Den bliver igen godkendt og løftet med godt overskud. Til sidste forsøg sætter vi 177.5kg som ville være PR med 10kg. Mickel løfter vægten som det var et startløft. Og løftet godkendes. De 177.5kg gav en flot tredje plads. Nu til Dødløft. Tiden var kommet til der skulle kæmpes om totalmedaljerne. Mickel ligger inden dødløft godt til i kampen om den samlede 3 plads. Mickel starter ud med og løfte 267.5 og ligge max pres på løfter fra Puerto Rica som er Mickels nærmeste konkurrent om 3 pladsen. I andet forsøg løfter Mickel sikkert 277.5kg og nu så det ud som om 3 pladsen var hjemme i totalen. Da løfteren fra Puerto Rica skulle ind og lave et feber løft i sidste forsøg for at tage bronzen fra Mickel. De vælger og gå efter medalje i dødløft da de godt kunne se det ville være umuligt og

tage bronzen fra Mickel efter hans løft på 277.5kg. Da Mickel nu havde sikret sig 3 pladsen PR og Dansk rekord i totalen, ville vi lege lidt med om Dødløft guld. Vi sætter 282.5kg på som måske kunne give guld foran de to stærke løfter fra Rusland og Ukraine. Mickel laver igen et flot løft. og får godkendt de 282.5kg og er nu på første pladsen i Dødløft. Efter endnu en PR og dansk total rekord af Mickel, er der nu kun omgange og se om de sidste 2 løfter kan tage guldet fra Mickel. Desværre får den lidt lettere Russiske løfter også løftet 282.5 i sit tredje løft. Da den Ukrainske løfter ikke kan løfte 285 fra gulvet, sikrer Mickel sig en sølvmedalje i dødløft og taber guldet til den Russiske løfter på reglen om lettere kropsvægt. Samlet set en rigtig god første dag, med dansk deltagelse. Status efter første dag er en bronze medalje i bænk, en sølv i dødløft og en super flot bronze i total.

Sådan Mickel 👍



Torsdag, dag 5

Så kom dagen hvor Majken og Simon skulle løfte. Majken er i første gruppe og vejer sikkert ind på 71,44kg. Det skulle hurtigt vise sig at Majken havde en af de dage på kontoret man helst vil glemme. Majken starter med ikke at kunne trykke sit startløft. og i andet forsøg på samme vægt vælger Majken at glemme alt om det aftalte op signal og får løftet koret underkendt på dybde. I tredje forsøg vælger Majken at lytte og rammer en fin dybde dog er det 190kg for tungt at trykke. Nu videre til bænken hvor Majken prøvede det bedste hun kunne for at ryste sin udbomning i squat af sig. Majken starter med et nemt forsøg på 97,5kg. I andet forsøg på 102.5kg løfter Majken igen vægten dog lidt tungt denne gang. I tredje og sidste forsøg skulle Majken forsøge sig på 107.5kg som ville være forsøg på PR med 2.5kg, desværre bliver den lidt for tung. Nu var der kun dødløft tilbage. Majken starter med at lave et teknisk dårligt løft hvilket gør at hun ikke kan rette

sig ud. I andet forsøg lykkes det Majken og løfte de 160kg. I tredje forsøg blev der sat 177,5 for at prøve at sætte en PR. Den kom aldrig rigtigt fra gulvet og vi måtte se i øjnene at Majken langt fra havde den dag vi havde håbet på.

Men en pr. blev det til da der først blev våde øjen efter første forsøg i dødløft. 🥹

Så var tiden til at Simon skulle i gang det skulle hurtig vise sig at han var flyvende 🦅

Simon startede på 240kg. Som kom let op vi gik på 252,5kg som ville være en pr. med 2,5kg Den kom også let op så gik vi på 265kg som var dansk rekord og ville give sølv i squat Simon gik rask til stålet Og fik den godkendt med 3-0 🙌

Så skulle der bænkes vi startede på 165kg som let kom op. Så var det direkte på pr. På 172,5kg som også blev løftet i sikkert stil. sidste løft blev der sat 180 kg på som ville være pr.+sølv i bænk og hvorfor ikke den blev selvfølgelig også løftet i fin stil godkendt 3-0 🙌

Nu var der kun dødløft tilbage hvor vi startede efter planen med 240 kg som dog blev lidt tunge men godkendt 2-1 vi ødet kun med 5 kg for at få en god total men desværre var luften ved at være brugt så den kom desværre ikke op. Nu skulle der gode råd til at få den sidste løft op men Simon er jo mors dreng og gør hvad han får besked på han går ind og løfter alt hvad han har lært med den kom desværre ikke op. Men hvad gør det når man laver dansk rekord i totalen med 20 kg og slæber 4 medaljer med hjem og kan prale med at man er blevet nr.2 til sit første VM med 685kg stort tillykke.

Så nu kan vi alle tage hjem med 7 stk. 🙌🙌🙌🙌🙌🙌🙌🙌 Medaljer til Danmark.





/Kim D Hansen