

## EM Bænkpres, La Manga, Spanien 11-15 Okt. 2017

Dette års EM-eventyr begynder på skanderborgs banegård, hvor turens tre deltagere havde sat hinanden stævne. Derefter fulgte en lille times køretur til Billund lufthavn, der dog hurtigt var overstået når der skulle følges op på hvad der var sket i hverandres klubber. Vi ankom to timer før afgang, hvilket lige nøjagtig var tidsnok til at Mads og undertegnet kunne få stillet sulten, mens Annette fik plyndret den nærmeste tax free.

Flyveturen gik gnidningsfrit hvor højdepunktet var overflyvning af Paris i nattens mørke.

Vi var så heldige at der var skyfrit så byens infrastruktur lyste fint op i mørket med et flot oplyst Eiffeltårn som toppen af kransekagen.

Det jeg ventede mest med spænding, var næste punkt på dagsordenen, nemlig leje af bil. Der var en frygtelig lang ventetid inden vi kunne komme til, og ganske som de mange dårlige anmeldelser på nettet af udlejningsselskabet, næsten sammenstemmende fortæller, så tyder det på at billejen bliver noget dyrere end først oplyst. Klokkeren var nu to om natten og vi var klar til at forlade lufthavnen.

Oprindeligt var planen at vi skulle køre direkte til La Manga nu, men vi var enige om at det ikke var hensigtsmæssigt at vende døgnrytme så tæt på stævnet. Så vi havde istedet lejet et par værelser på et lokalt hotel. Det skal her lige indskydes at vejnettet omkring lufthavnen er frygtelig kringlet, så selv med en GPS var det en udfordring at finde hotellet.

Oven på en god nats søvn og en dejlig morgenmad, satte vi ud på dagens 430 km køretur. En del af turen forgik på en betalingsvej. Og det lader ikke til at være særligt populært hernede. Ihverfald kunne vi på den ca 80 km lange strækning kun tælle 78 modkørende biler. Klokkeren ca 15.30 ankom vi til flotte La Manga Club.

Da vi ikke var ankommet i går som de havde forventet, så havde de lejet vores værelser ud. De gik naturligvis staks i gang med at finde noget andet til os og mens de gjorde det brugte vi tiden på en tur over til stævnestedet. Og vi ankom lige tids nok til at se Allan og Hans smide tøjet i den anden ende af salen. Naturligvis undrede vi os lidt over vores landsmænd pludselige trang til at afføre sig deres tøj, men i stedet for et større pinligt optrin, så kom de heldigvis lige så hurtigt i noget andet tøj. Det vidste sig at arrangørende manglede et par spottede til de sidst tung løft, så det var hertil at vores danske løftere var blevet shanghaget. For de to mastersløftere var det placeringsmæssigt gået efter planen i og med at Allan havde vundet hans klasse og Hans havde indtaget en andenplads. De havde dog hver deres at kæmpe med inden stævnet. Allans fly var blevet aflyst 6 timer før afgang og hans havde kæmpet med sygdom og var endnu ikke kommet sig helt.

Da de sidste løftere var færdige gik turen atter til bage til La Manga Club.

Det havde taget lidt tid at finde en erstatning til os, men det var hele ventetiden værd, for vi blev opgraderet til toetagers hus i stedet for. Og nu var vi ekstra af kede af at vores ophold er så kort, for så fint har vi aldrig tidligere boet på en tur. Det var et fuldt ekviperet hus med eget køkken, spisestue, opholdsstue og en førstesal med værelser til os.

Derefter fulgte en lille gårdtur i området og så blev aftensmaden serveret i en nærliggende restaurant. Mads og undertegnede tog en lille tur i bilen for at besigtige lokalområdet mens Annette blev tilbage for at indhente lidt nattesøvn. På vej til La Manga havde vi set en nærliggende landtange der var fyldt med højhuse og det var netop denne der var aftenens mål. Tangen var et sjovt sted der gav og minder om nogle af de billeder man har set fra Nogle af de californiske strande med højhuse og palmealléer mens hele jordoverfladen var belagt med enten asfalt eller fliser.

Derefter var det hjem igen hvor sidste mand tørnede i køjen ved 22-tiden.



Efter en god nattesøvn var de to løftere klar til dagen tur på platformen.

I løbet af aftenen var vores dommer, Carsten, også ankommet. Så for at få hilst på hinanden inden det blev alvor, mødtes vi alle fire til morgenmad i La Mangas store balsal. Da maverne var blevet fyldt og der var delt et par røverhistorier begav vi os ud på opdagelse. La Manga har indgået samarbejde med EPF, så begav vi os ud for at prøve at finde deres træningsfaciliteter. Det kan være at det bare var os der ikke fandt det, men det nærmeste vi kom, var et mindre fitnesscenter + et "High performance center". Det sidste havde et enkelt Eleikostativ udover en hel del specialudstyr til diverse testes. Så med forbehold for at det muligvis ikke lykkedes at finde "rigtige" sted, så skal man altså ikke forvente at de har en fuldt ekviperet stykeløftcenter stående.

Vi kørte alle fire mand over til stævnestedet i god tid til Annettes indvejning. Carsten skulle også kontrollere udstyr, så det passede ham godt at vi ankom i god tid. Annettes indvejning forløb uden dramatik, så nu var det bare at finde et sted hvor hun ikke blev overphedet inden opvarmningen skulle gå i gang.

Planen for Annette var fra starten at starte på enten 185 eller 187,5 kg og derefter lægge 10 kg til i andet forsøg. Tredjeforsøg måtte udelukkende bero på hvordan konkurrencen uddarter sig. På papiret var Brenda favorit. De to briter lod ikke til at være nogen vi skulle bekymre sig om, og endelig var der russeren som en Dark horse. Hun var nomineret med 180 kg, men ville hun være i stand til at løfte mere på dagen?

Opvarmningen gik fint, som vi allerede vidste på forhånd, så fejlede styrken bestemt ikke noget. Til gengæld var Annettes teknik i dag lidt usikker i bunden af hendes løft. Vi besluttede derfor at holde fast i 185 kg til første forsøg. Brenda havde som forventet angivet den tungeste startvægt med 192,5 kg og de to briter startvægte indikerede at vi ikke umiddelbart skulle bekymre os om dem. Russeren havde derimod angivet 180 kg som startvægt -samme vægt som hun var nomineret med. Det var således spændende at se hvad hun havde at byde på i dag.

Russeren fik sit løft på 180kg, men det så umiddelbart ikke ud til at der var meget mere i hende.

Så var det Annettes tur. Udløftet var lidt ustabil, men Annette fik stangen under kontrol. Sænkningen af stangen var noget langsommere end hvad der er ønskværdigt for Annette og i bunden begyndte der at opstå noget ustabilitet, men vægten blev skudt afsted med overbevisende kraft. To dommere var tilfredse, den sidste mente ikke at hun havde hele sin venstre for i gulvet. Da styrken var fin holdte vi planen og bad om 195 kg til andet forsøg. Brenda klarede ligeledes let hendes løft. Der blev givet et par dessiner til at kompensere for det dårlige udløft og en marginal ændring af føddernes placering. Og så var det ellers bare at vente til det blev vores tur igen.

Til vores undren havde russeren bedt om 182,5 kg. En vægt der placeringsmæssigt ikke ville gøre hverken fra eller til. Brenda havde ligesom Annette øget med 10 kg til 202,5kg. Nok engang skulle russeren således løfte før Annette. De 182,5 kg blev sat på stangen og den blev klarmeldt. Vi kunne dog se at hun stod og snakkede med hendes træner samt en af de russiske dommere. Så der var ikke noget der tydede på at hun ville tage hendes løft. Annette gjorde sig derfor klar og 60 sekunder senere stod hun klar til at prøve kræfter med de 195 kg. Men det vores forundring ville speakeren nu, nok engang, melde stangen klar til russeren.

Heldigvis mente dommerne, ligesom os, at hun havde haft sin chance og nu måtte det i stedet være Annettes tur. Mens trådene blev redt ud omme foran, så var Annette ved at tabe tålmodigheden ude bagved. Det skal siges at den rare dame har lidt af en temperament når hun konkurrerer, så nu begyndte der at blive bandet lidt over speakeren. Om speakeren havde bemærket den sure dame ude bagved eller ej, skal jeg være usagt, men i samme nu blev stangen meldt klar til Annette, der med det samme strøg op til bænken. Denne gang mistede hun ikke stabilitet i forbindelse med udløftet, men desværre glemte hun alt om mere fart i løftet. Så stangen blev langsomt sænket til brystet og nok engang opstod der lidt ustabilitet i bunden. Men hvad gør det når stangen blev løftet lige så kraftfuldt ved første forsøg? Denne gang var alle tre dommere tilfredse, og lige så var vi. Da kræfterne så gode ud blev vi enige om at melde 205 kg til tredje forsøg. Ved et succesfuldt løft vil det slå Brendas 202,5kg og bringe hende på en foreløbig førsteplads. Bagefter var det Brendas tur til hendes andet løft, og nok engang lavede hun et flot løft på 202,5 kg.

Brenda bad og 210 kg til tredje forsøg. Nu vidste det sig at russeren igen ville løfte og hun havde ligeledes meldt 210 kg til tredje forsøg. Annette for jeg konfererede kort om taktik til det sidste løft. Vi var enige om at de 210 kg sandsynligvis ville være for meget for Annette. Til gengæld troede vi ikke på at russeren ville kunne løfte 210 kg. Vi holdte således vores vægt og ventede spændt på om der ville ske ændringer i de udmeldte vægte. Som forventet var der røre hos russerne. Jeg bemærkede at den russiske dommer fik et par sedler i hånden, og da han gik om til dommerbordet måtte jeg hellere følge med. Kort efter gled der en russisk seddel ned på dommerbordet: 202,5 kg. Da vi heller ikke mente at russeren ville klare dette, holdte vi os til de udmeldte 205 kg for at prøve at slå Brendas andet løft.

Nok engang kom russeren først ind, og ganske som ventet fik hun ikke de 202,5 kg. Der var således intet pres på Annette for at forsvare hendes 2. plads. Nu galt det bare om at klare løftet for at lægge pres på Brenda. Og nok engang blev stangen sænket til brystet og nok engang lidt ustabilitet i bunden. Men igen blev stangen hævet med stor kraft og alle dommerne godkendte løftet! Nu lå Annette på en foreløbig førsteplads inden Brenda skulle ind til hendes sidste løft. Desværre var hun nok engang sikkerheden selv og lavede et flot løft på 210 kg. Dermed endte Annette med en flot 2. plads og en ny personlig rekord med 4,5 kg ...og nå ja, en masters 2 verdensrekord -den detalje glemte speakeren også lige i skydningen :-)

Mens Annette og jeg var travlt optaget med hendes løfteri havde Mads været til indvejning. Der var ikke den store nervøsitet her. Om morgenen havde han været på vægten og ligeledes da vi ankom til stævnestedet og begge gange var der nogle hundrede gram at give af. Og den sidste og gældende indvejning vidste da også 82,39 kg. Planen for vægte var 250 kg, 257,5 kg og derefter hvad der nu skulle til for en god placering. Opvarmningen gik fint, trøjen var dog en smule stram på grund af den høje temperatur, men ikke noget af være nervøs over. I Mads' gruppe var der tæt konkurrence. Favoritten Alexander Gromov fra Rusland havde meldt 260 kg som åbningsvægt. Ukraineren Andriy havde bedt om 257,5 kg og lige på den anden side af Mads havde både nordmanden Kim og Rafal fra Polen bedt om 245 kg. Først på plateauet var polakken, der ikke klarede hans startvægt. Den så ganske enkelt for tung ud. Nordmanden klarede til gengæld hans løft fint. Nu var det Mads' tur. Efter en langsom og kontrolleret sænkning blev stangen løftet meget let. Vi blev enige om at holde planen og bede om 257,5 kg om end jeg tænkte at det var et lige lovligt lille spring, når løftet så så let ud. Dernæst blev det ukrainerens tur. Han fik de 257,5 kg men det så ikke ud til at der var ret meget mere. Og endelig klarede russeren let hans løft. I anden runde klarede polakken de 245 kg. Nordmanden Kim gik efter Mads' placering ved at bede om 252,5 kg. Et løft han også klarede i fin stil. Så var det Mads' tur til at vinde sin placering tilbage ved at løfte 257,5 kg. Stangen kom igen fint ned, men dog lidt for langt ned mod maven. Efter dommerens pressignal blev den dog hurtigt skubbet op igen. Men desværre overkompenserede Mads for den lave landing og stangen kom ind over hovedet hvor spotterne måtte gribe den. Det var en streg i regningen med et underkendt løft i så tæt et felt. Heldigvis så det ud som om styrken bestemt ikke fejlede noget. Ukraineren vil fik vores overraskelse 260 kg i hans andet løft, men det så dog ikke ud til at der var mere i ham. Gromov fra Rusland klarede let hans løft på 267,5 kg.

I tredje runde blev konkurrencen virkelig tæt. Både Rafal fra Polen, Kim fra Norge og Mads havde bedt om 260 kg. Ukraineren havde bedt om bedt om 270 kg og Gromov kørte hans eget løb ved at bede om 275 kg. Heldigvis var Mads lettere end ukraineren der havde lavet 260 i andet forsøg. Han var også lettere end Rafal. Kun Kim fra Norge var lettere. Oven i dette havde polakken og nordmanden et lavede lodtrækningsnummer end Mads. Nok engang var det et spørgsmål om at vente og sikre at ingen af konkurrenterne lavede ændringer i deres vægt. Vi var rigelig sikre på at styrken nok skulle være der til de 260 kg og mere til hvis det skulle vise sig nødvendigt. Første mand i tredje runde var polakken der ikke klarede hans løft. Dernæst var det Kim fra Norge. Han fik de 260 kg op og dommerne kvitterede med hvide lamper. Da Mads vejere mere end Kim var jeg hurtig henne og smide en ny seddel på dommerbordet. Mads skulle derfor nu ind og løfte

262,5 kg for at slå nordmanden. Nok engang fik han lagt sig til rette og sænkede stangen den landede denne gang ikke helt så lavt på brystet og blev skudt op med god fart. Her kan vi så takke dommeren for at hurtigt rack-signal, for dårligt nok havde han udtalt det før Mads mistede balancen med stangen og den faldt ind i gafferne. Så de næste to sekunder var der spænding om dommernes afgørelse. 3 hvide lamper! Dermed rykkede Mads op på en foreløbig 2. plads. Ukraineren sænkede vægten til 265 kg for at slå Mads, men ikke overraskende klarede han ikke det sidste løft. Gromov cementerede hans sejr at få godkendt hans sidste løft på 275 kg. Omme bagved var der naturligvis liv og glade dage over 2. pladsen og 10 kg personlig rekord. Sådan en dag kan man ikke klage over: 2 løftere og 2 medaljer af den næstfineste karat!

Efter præmieoverrækkelsen var det tilbage til luksushytten og et hurtigt bad, da vi havde en aftale om aftensmad tre kvarter senere. Det blev til at par timer med mad og godt humør i La Mangas balsal hvor aftensmaden blev serveret. Klokkeren ca. 22 var vi tilbage i hytten og Annette og jeg gik straks i gang med at pakke vores ting og en time senere havde vi forladt Mads i huset og var atter på vejen til Málaga. Klokkeren halv 5 om morgenen rullede vi ind i Málaga by og heldigvis havde vi lettere ved at finde lufthavnens parkeringshus end vi to dage forinden havde med at finde ud derfra. Så det tog ikke så lang tid som frygtet at få bilen parkeret og nøglerne afleveret. Nu manglede der bare en tur igennem sikkerhedskontrollen, Tax Free og derfra direkte ud til flyveren, og så forlod vi Spanien klokken 6.45. Godt tre timere senere lande de to trætte danskere der nu bare havde lyst til at se deres respektive senge igen :-)



/Jacob Stegelmann