

Beretning fra VM i styrkeløft 13-18 november 2017 Pilsen, Tjekkiet



Søndag den 12. november

Så er det atter engang blevet tid til årets største stævne nemlig VM i styrkeløft. Destinationen er undertegnede meget velkendt idet Pilsen i Tjekkiet leverer rammerne til kampen om medaljerne. Holdet består i år af: Trine Bagger i 52 kg klassen, Eva Buxbom 57 kg klassen, Kathrine Bak 72 kg klassen, Jane Aaberg 84 kg klassen og som ene muldvarp i hønsegården Nicki Lentz, der stiller op i 93 kg klassen. Vi har også Klaus Brostrøm og Peter Bøgh Larsen med som dommere og kongresdeltagere.

Turen herved forløb uden problemer indtil små 300 km før destinationen hvor kong vinter meldte sin ankomst med et brag og vi kunne prise os lykkelige for at der var blevet monteret vinterdæk på det flyvende tæppe.



Efter et velfortjent aftensmåltid var der teknisk møde hvor bølgerne på ingen måde gik ligeså højt som de nok måtte have gjort på kongressen umildbart før hvor man stemte en eksklusion af Oceania og Powerlifting Australia ud af IPF igennem.

Mandag d.13 november

Trine Bagger, i 52kg klassen, skulle sætte VM i gang som første danske løfter. Lige inden var der åbningsceremoni som Eva, på "næsten" demokratisk vis, var blevet valgt til at skulle lægge krop til. Ingen ved dog om hun deltog, døm selv.



Trine havde i mellemtiden vejet let og sikkert ind på 51,54kg og kunne således begynde sin opvarmning i squat. Hun åbnede på 152,5kg som let blev løftet men desværre underkendt med dommerstemmerne 2-1 grundet manglende dybde. Vi øger beskedent til 155 kg og her var der mere held med dybden og løftet godkendes med dommerstemmerne 2-1. Til 3. og sidste forsøg bestilles der 162,5kg hvilket ville være en tangering af pr men desværre kommer Trine ud at hænge med vægten og misser løftet.

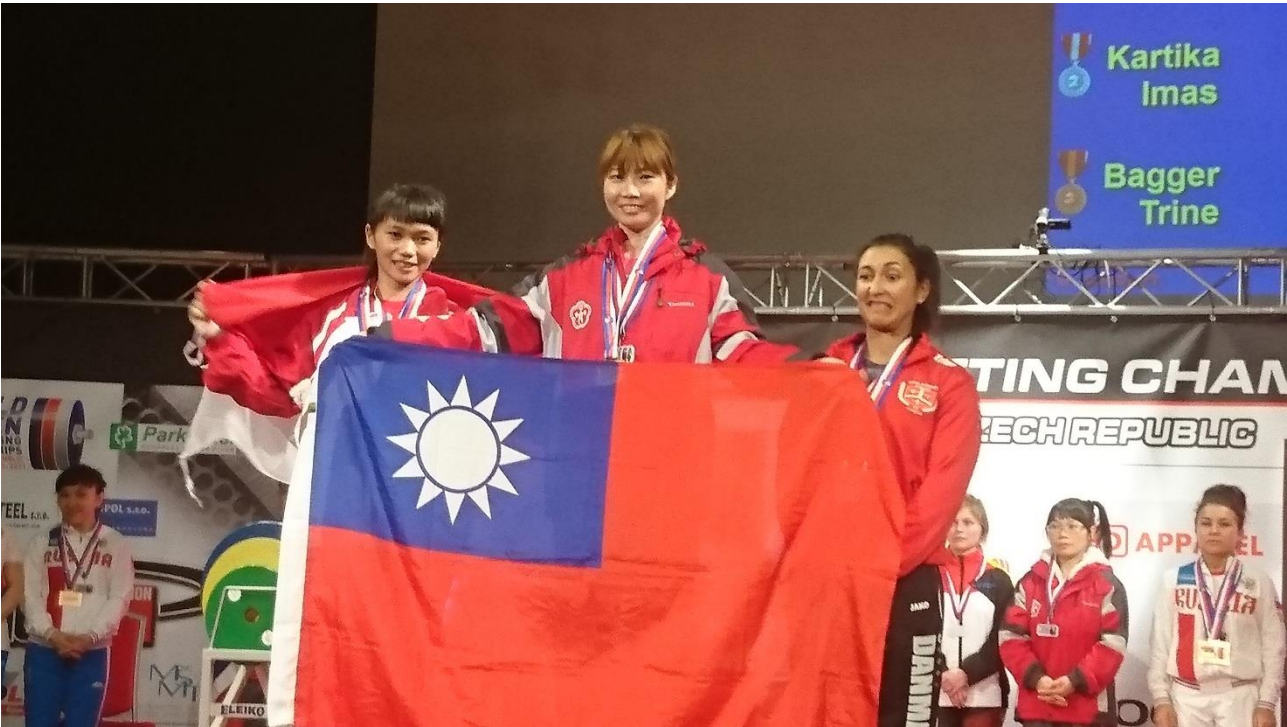
Således med et godkendt løft i bagagen skulle der bænkes. En super god opvarmning senere er Trine klar på plateauet hvor der er bestilt 95 kg som startvægt. Efter en lidt lang pause kommer der endelig et pres signal og løftet godkendes med alle 3 dommerstemmer. Hundrede kg bestilles til 2. forsøg hvilket vil være en forbedring af hendes egen danske rekord fra VM i 2015. Trine

levere varen og blæser de 100 kg op og løftet bliver igen godkendt 3-0. Vi øger til 102,5 kg til sidste forsøg og igen kvittere Trine med at trykke vægten og modtager 3 hvide lamper. Stort tillykke til Trine med en ny dansk rekord i bænkpres med hele 5 kg og en 5. plads i disciplinen.



Så skulle der dødløftes og med lidt held i sprøjten kunne der måske snige sig en medalje med hjem til Danmark. Opvarmningen kører perfekt og derfor vælger jeg at øge startvægten til 175 kg således at Trine efter 1. runde ligger sig i spidsen af disciplinen på kropsvægt. Grundet hendes elendige lodtræknings nummer er vi nød til denne lidt aggressive approach men heldigvis går det super godt og åbneren bliver sikkert løftet og godkendt med alle dommerstemmerne. Med konkurrenternes meldte 2. forsøg ville 180 kg med lidt held kunne række til en bronze så dette bliver vægten Trine skal forsøge sig på. Igen et overbevisende løft og en ny pr og dansk rekord med 2,5kg er en realitet. Vi skal på 187,5 kg hvis vi skal være helt sikre på metal men den bliver desværre lidt for tung på dagen. Heldigvis er samme vægt også for tung for løfteren fra Ecuador og idet Trine ventede lidt med at mæske sig i baconbrød til efter indvejningen var hun 300 gram lettere og kunne således nyde karrierens første VM disciplin medalje i dødløft. Trine satte også ny pr og dansk rekord i totalen der nu lyder på 437,5 kg. Nogle vil måske spørge hvad hemmeligheden er bag dette flotte resultat. Ud over massive mængder træning har et par custom-made trusser med "SBD" logo foran, en stor del af æren for dette gode resultat. (Nogle kom med mange gode forslag til hvad forkortelserne kunne betyde i dette område, men ingen af forslagene egner sig til

denne beretning)



Tirsdag d.14. november

Så skulle veteranen Eva Buxbom i aktion i 57 kg klassen. Indvejningen blev den letteste i mands minde med beskedne 54,68 kg, Eva havde dog på ingen måde manglet hverken vådt eller tørt op imod stævnet, så den beskedne kropsvægt skulle ikke forhindre nogle solide løft. Opvarmningen kører perfekt, og sidste løft på 145 kg er omkring parallel. Eva åbner på 157,5 kg og vægten bliver kaldt op af coachen, men desværre mister hun balancen bagover lige inden rack. Vi fastholder derfor vægten til 2. forsøg, men her underkender dommerne løftet grundet manglende dybde, hvilket ikke er hendes skyld, men coachens der ikke viste at man skulle så dybt i denne gruppe.



Vi øger dog vægten til 165 kg til sidste forsøg, idet de tidligere forsøg var meget lette. Igen bliver hun kaldt i dybde og udfører hendes måske flotteste squat til dato, men dommerne hvoraf den ene var til dommerprøve må have kikket på noget forkert, idet løftet underkendes 2-1 grundet manglende dybde. Der bliver klaget til juryen, der stemmer om det. To af de tre jurymedlemmer er enige med undertegnede i, at det er et godt løft men almindeligt demokrati virker ikke her, idet alle skal være enige i en omstødelse. Eva må således lide den tort at bumme ud i squat.

I bænkpres åbnede Eva let på 70 kg som blev godkendt 3-0. Vi øgede til 75kg til 2. forsøg, men en lidt sjusket nedtagning gav problemer for venstre arm i forhold til udretning. Samme vægt bliver dog let og flot løft i sidste forsøg og godkendt 3-0.

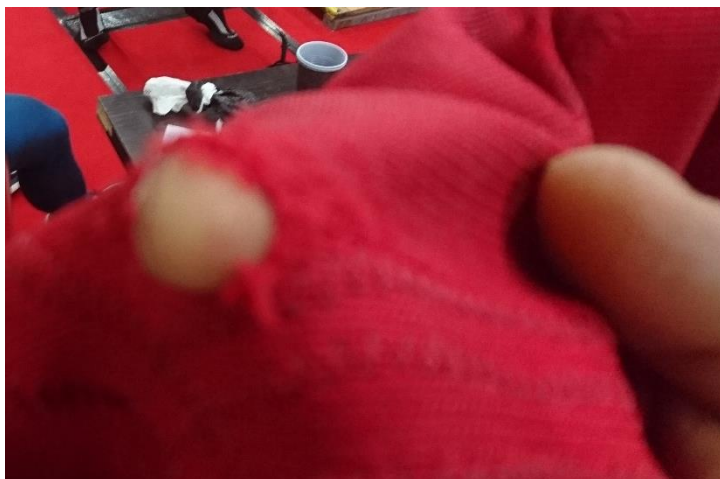
Så var der nu kun dødløft tilbage, og her vælger Eva en lidt alternativ opvarmning, der ikke ligner det, hun har trænet for nyligt. Det bliver dog meget bedre på plateauet, hvor startvægten på 167,5 kg let bliver løftet og godkendt med alle 3 dommerstemmer. Da Eva er feltet letteste løfter, vil vi da forsøge at være med længst muligt i disciplinen, så valget falder på 180 kg, der dog kommer som lidt af et chok for veteranen. Efter at have snakket lidt om, det sendes Eva ind på vægten, som

hun efter en brav kamp vinder over og løftet godkendes med alle dommerstemmer. Således var Eva pludselig på en 3. plads i dødløft inden sidste forsøg. Det blev dog en stakkels frist, idet medaljerne gik på henholdsvis 197,5, 195 og 192,5kg i disciplinen. Eva forsøgte sig på 182,5kg, men fik en dårlig start og kunne dermed ikke redde løftet, men en 5. plads i dødløft ved VM open er vel også godkendt, når man er 48 somre.



Onsdag d.15.november

Så blev det Nicki Lentz, aka muldvarpen, tur til at repræsentere Danmark ved hans første VM i styrkeløft. Han fremviste stolt en velpakket kuffert, som fru muldvarp havde pakket nok så fint med hans ellers noget begrænsede mængder af udstyr. I udstyrskontrollen var de dog ikke imponeret, da han fremviste et aldrende klenodie af en squatdragt med et flot hul, der hvor halen sidst havde været. Gode råd var nu dyre, idet Nicki nu stod uden squatdragt!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! Heldigvis har goodlift en stand her ved VM og med et lån fra Hr Erik Rasmussen, lykkedes det at få indkøbt en ny dragt, som så kunne godkendes i kontrollen. Den er dog ikke let for Nicki at komme i, så undertegnede, der havde indkøbt en ny dragt dagen før til eget brug, måtte ile op på kammeret for hjælpe muldvarpen. Den faldt dog ikke i hans smag, så løsningen blev, at undertegnede måtte i den mindre dragt for at udvide denne, hvilket frembragte en del sved på undertegnedes pande og en del sjove bemærkninger fra de andre coaches. Efter en test viste det sig nødvendigt at sy stropperne ind, så der blev ringet rundt efter nål og tråd, hvorefter Trine hurtigt kom til undsætning og fik syet stropperne ind. Missionen lykkedes, og Nicki kunne således begynde opvarmningen.



Opvarmningen gik ganske fint ,og vi ændrede kun timingen af løftene, så vi var helt sikre på at kunne ændre på startvægten, hvis det skulle vise sig nødvendig i forhold til den uprøvede dragt. Sidste opvarmning på 320 kg var dog meget let, så vi fasthold åbningsvægten. 1. forsøg på 340 kg kaldes Nicki ned til samme dybde som gårsdagen løftere og kvitteres med 3 hvide lamper.



Vi øger vægten til 355 kg, som vil være nok til at indtage 1. pladsen på kropsvægt foran den værste konkurrent i squatten, russiske Dmitry Inzarkin, der havde åbnet let på denne vægt. Jeg kalder igen Nicki ned og igen godkendes løftet med alle dommerstemmerne. Da russeren øgede til 370 kg til hans 2. forsøg, blev det således valget til vores sidste forsøg. Igen kalder jeg Nicki ned, men han vælger desværre at rejse sig op, inden der bliver sagt go, og løftet bliver underkendt med dommerstemmerne 2-1 på manglende dybde. Der er dog ingen tvivl om, at han kan løfte vægten, så den er der helt sikkert næste gang. De 355 kg udløste en fantastisk flot disciplin sølv i squat, på kropsvægt, hvilket er den flotteste senior medalje på herre siden i min tidsalder.

Således efter at have fået armene ned, skulle der bænkes og efter en hurtig opvarmning kunne Nicki således åbne på de valgte 217,5 kg. Et godt sikkert løft der godkendes med alle dommerstemmerne. Vi øger til 225 kg, der vil være en forbedring af hans egen danske rekord med

2,5 kg, men desværre fjumre muldvarpen rundt i det nede på brystet og misser løftet.



Han er dog rigtig dygtig i sidste forsøg, hvor de 225kg let bliver løftet og godkendt med alle dommerstemmer. Dermed er der en ny dansk rekord til samlingen.



Således var der nu kun dødløft tilbage og en let opvarmning senere kunne Nicki åbne sikkert på de valgte 275 kg. Vi øger efter planen til 290 kg, hvilket ville være ny dansk totalrekord med 10 k, og den højeste wilksscore i DSF historie på 550 point. Desværre bliver løftet underkendt på

nedadgående bevægelse. Efter en del formaninger gør Nicki det hele rigtigt i sidste forsøg, trækker sikkert løftet og kan dermed glæde sig over den nye danske total rekord på 870 kg i 93 kg klassen og ikke mindst en placering som nummer 6 i totalen ved hans første VM i styrkeløft. Der ligger helt sikkert mange kg og venter ude i fremtiden for holdets muldvarp og mon ikke, vi ser ham ramme de 900 kg i 2018. Det blev også sidste dag, idet Klaus og Peter forlades os i morgen tidlig, hvor der var mulighed for det traditionsrige holdbillede. Dette trak dog meget ud, idet nogle havde glemt deres nationaldragter på værelserne. En del venten og 1000 billeder senere taget af den polske headcoach kan det bedste af de dårligste billeder nydes herunder.



Torsdag d.16.november

Så var det Kathrine Bak, der skulle i aktion i 72 kg klassen, og med en indvejningsvægt på 66,44 var hun en sikker vinder på letteste kropsvægt. Sædvanen tro bød natten for hendes vedkommende på fryse- og svedeture, og der blev ofret i den store telefon natten igennem. Efter en kort opvarmning i squat åbnede Kathrine sikkert på 165 kg, som blev godkendt 3-0. Vi øger til 172,5 kg



men desværre bliver løftet lidt kort og korrekt underkendt.

På sidste forsøg bliver der prøvet kræfter med 175 kg, men her vandt tyngdeloven sikkert. Kampen om medaljerne blev udspillet på kropsvægt, idet top 3 alle løftede 252,5kg i disciplinen, hvor McCarthy fra USA vandt guld.

I bænkpres var der mere tur i den for Kathrine, idet det lykkedes hendes at få alle sine tre forsøg godkendte. Serien lød på 90-95-97,5kg og med 9 hvide lamper, ser det ud til, at bænkpresen er på vej tilbage for Kathrine.



Så kom vi til det, for Kathrine, rigtig sjove nemlig dødløft, hvor hun efter nomineringen lå på en bronzeplassering. Opvarmning gik rigtig fint, og Kathrine havde fornøjelsen af, at varme op sammen med hendes store idol Ribic fra USA. Således kunne Kathrine, efter omhyggelig påføring af de doserede mængder babypuder af det "rigtige" mærke, starte på de 200 kg. Det blev et legende let løft, som blev godkendt med alle dommerstemmerne, og dermed var kursen mod bronzen sat. Vi øgede til 215 kg, som Kathrine også fik løftet dog ikke helt så elegant som hendes åbner, men hvad gør det, når man får 3 hvide lamper. Det er nu kun italieneren, der kan fravriste metallet fra Kathrine, idet hun forsøger sig på 217,5 kg, men det lykkedes hende ikke. Vi kan derfor øge vægten til 222,5 kg, hvilket er en ny dansk rekord med 0,5 kg. Kathrine vinder over

vægten efter en hård fight, og løftet bliver godkendt med dommerstemmerne 2-1. Dermed kan Kathrine stolt udsmykke sig med en VM-bronze i dødløft. Totalen på 485 rakte til en 10ende plads.



Fredag d.17.november

Så blev det dagen, hvor sidste danske løfter skulle i aktion. Jane Aaberg skulle i 84 kg klassen kæmpe med om medaljerne i dødløft, og efter nomineringen ville det blive kamp til sidste løft, hvis den forsvarende verdensmester skulle genvinde titlen i disciplinen.

Først skulle der lige squattes og i opvarmningen blev sidste forsøg på 190 kg løftet til lige over parallelt. Vi fasthold derfor åbneren på 202,5 kg. Jane klarer vægten i fin stil, og løftet bliver godkendt med dommerstemmerne 2-1. Vi øger vægten til 212,5 kg, hvilket vil være en ny personlig bedste i 84 kg klassen. Da der ikke var for meget pop i Janes egne bind, havde hun lånt Evas nye, som med kærlig hånd blev påført de blege knæ. Det virkede tilsyneladende, idet vægten blev løftet i fin stil og godkendt med dommerstemmerne 3-0. Vi øger vægten til 217,5 kg, hvilket vil være en ny dansk rekord med 2,5 kg. Jane giver den alt, hvad hun kan og efter en benhård fight vinder hun over vægten og får løftet godkendt med dommerstemmerne 2-1. Dermed fik Jane endelig has på den rekord, hun har jagtet så længe og kan således venskabeligt drille den tidligere indehaver med det. Jane slutter på en 8.plads i squatten.



Så skulle der bænkes, og opvarmningen går igen rigtig fint med både 80 og 95 kg helt til brystet i den løse lånte trøje. Da løftene var lette, fastholder vi derfor startvægten på de 105 kg. Vægten bliver da også en ren ekspeditionssag, som bliver godkendt 3-0. Vi øger til 110 kg for at samle sammen til totalen, løftet bliver dog lidt tungere end forventet men godkendt med alle 3 sommerstemmer. Vi øger mindst muligt til 112,5 kg, og Jane siger "jeg kan jeg vil," men vægten ville ikke op i højre side, så løftet bliver ikke afsluttet.



Så kom vi til VM i dødløft, hvor der var mange, der med deres åbningsvægte ville teste den forsvarende mester af. Opvarmningen går dog uden problemer, så af taktiske årsager, tungeste løfter og dårligt lod nr., hæves startvægten med 2,5 kg. Andre har ikke helt så god en opvarmning, idet Ankie Timmers fra Holland fik en skade og meldte vægten ned fra 215 til 75 kg.



Jane åbner på 212,5kg som ikke bliver hendes bedste løft, da hun vælger at få stangen lidt fra benet, og dermed må aktivere kranmode. Det lykkede dog heldigvis, og løftet godkendes 3-0. Da Bland Monet, som var bummet i squat og dermed kunne sætte alt ind i dødløft, åbnede sikkert på 220 kg, måtte vi grundet kropsvægten øge til 222,5 kg til 2. forsøget. Jane giver sig, alt hvad hun kan og får lige nødtødt rettet sig ud, og løftet godkendes med dommerstemmerne 2-1. Amerikaneren får godkendt 225 kg i 2. forsøg og fører nu dødløft.

Vi øger til 232,5kg, det samme har amerikanerne i øvrigt valgt velvidende, at vægten skal sættes ned, og spørgsmålet er kun til hvad. Flere melder sig ind i medaljekampen, idet både italieneren og ukrainske Tishakova vil ha metal med hjem. Det bliver Tishakova der trækker det længste strå med et godt løft på 222,5 kg, sætter hun sig på sølv.

Vi sætter vægten ned til 227,5 kg i et forsøg på disciplin guld. Jane psyker sig selv op og løfter vægten og kæmper til sidste dråbe, men dommerne underkender desværre løftet med dommerstemmerne 2-1. Undertegnede forhører mig ved juryen, der ikke mener, Jane er udrettet. Da Monet ikke kan løfte de 230 kg, hun nu har nedjusteret til, betyder det, at den forsvarende mester kunne have genvundet guldet med de 227,5 kg. Sådan skulle det desværre ikke gå, men en VM-bronze i dødløft og en 8.plads i totalen med 550 kg er vel også godkendt.



Det var alt for denne gang, vi ses derude til stævnerne.

Mange sportslige hilser

Jørgen