

BERETNING VM KLASSISK, MINSK, 2017

Fredag d. 16/6:

Så er det igen tid til en tur ud i verden sammen med løfterne fra landsholdet i klassisk styrkeløft. Denne gang går turen til Minsk, hovedstaden i Hviderusland. Optakten til stævnet har ikke været fantastisk i og med at kommunikationen (tilbagemeldinger på mails) enten har været på russisk eller helt fraværende. Så i dagene op til afrejse er jeg spændt på HVOR bøvlet det bliver, både at komme ind i landet og på hotellet – vi har fx ved afrejse stadig ikke modtaget en faktura og kan dermed ikke lave en bankoverførsel, som ellers SKAL være modtaget af arrangøren når vi skal tjekke ind på hotellet. Jeg har ellers rykket for den flere gange. Ud over dette er vi to personer der skal blive længere end de 5 visumfrie dage og vi har heller ikke fået tilbage melding på om de skemaer vi sendte og det vi modtog tilbage var nok, eller om der skulle sættes mere i gang for at vi kunne få vores visum og dermed indrejsetilladelse. Super (indsæt sarkastisk smiley).

Vi skal afsted ret tidligt fra Københavns Lufthavn og alle får tjekket ind og boardet uden problemer – undtaget mig, der gang på gang skal forklare at jeg tror at jeg har visum eller i hvert fald en invitation til at rejse ind i landet og dermed med et skeptisk blik får lov til at komme igennem. Og har forinden desuden lige brilleret med at spille HELE min nyindkøbte café latte på gulvet lige for fødderne af en lufthavnsbetjent. Men hvem har dog også brug for kaffe, bare fordi man har været oppe siden 3:45?

Vi skal afsted med et lille propelfly, men på trods af størrelsen fragter det os sikkert videre til Riga i Letland, hvor vi skal mellemlande. Her har vi en minimal forsinkelse på et kvarter, hvilket betyder at vi har god tid til at spise frokost. Matti melder sig her under underholdningsfanen i og med han igen klarer at købe vand med brus, som han ikke kan fordrage. Det er faktisk godt gået, i og med at brus hedder et eller andet med "gas", ligesom i det meste af resten af Europa og at det naturligvis står på flasken. Men i det mindste er det denne gang blot ½ liter i stedet for 2x16 liter, som da vi var i Estland til EM i 2016.

Da vi skal fra gaten til flyveren kommer der en bus og henter os – og kører os de ca. 30 meter hen til flyet. Helt seriøst! Vi er da virkelig kommet til østlandene nu...



Da vi kommer ind i flyet og skal til at tage af sted, finder kaptajnen ud af at flyet er i stykker og mekanikerne bruger ca. 1½ time på at fikse problemet før vi endelig kommer i luften. Godt vi fik frokost i lufthavnen!

Flyveturen går heldigvis fint, den er ret kort, og så kommer vi til det jeg har været mest spændt på: at søge visum! Det hviderussiske bureaukrati bliver da også virkelig rullet frem, i og med at vi alle tvinges til at købe

ekstra rejseforsikring og desuden tager det 2½ time at få godkendt visumpapirerne. Det er ikke hér vi frivilligt vælger som kommende feriedestination.

Heldigvis bliver vi, så snart vi er kommet gennem tolden, mødt af nogle søde piger fra hotellet og bliver sat på en bus. Undervejs på den flotte tur falder snakken på, om der mon er farlige dyr i Hviderusland, så som bjørne, elge, slanger osv. Ingen ved det, men Bo forstår, at vi sender en lille snack ud og står klar med kameraerne, så vi kan få det dokumenteret. Det er naturligvis underforstået at den lille snack er enten Clara eller Matti ;-)

Der er ikke meget mere at sige til aftenens resterende timer. Men hotellet er lækkert, der er et supermarked lige i nærheden og stævnehallen er i meget overkommelig gåafstand fra hotellet. Vi går en lille tur i løbet af aftenen med formål at lande i et supermarked hvor vi kan proviantere. Vi finder også ét og her er lige et lille bevis på at vi er i Rusland:



Der er allerede andre danskere der har været i gang med at konkurrere, nemlig Lise, Pia og Erik, der alle er mastersløftere (konkurrencen starter med mastersløftere (40+) fra torsdag til lørdag). Af højdepunkter kan nævnes at Pia fik bronze i bænkpres, Lise fik guld i dødløft og bronze i bænkpres og Erik fik bronze i bænkpres.

Lørdag d. 17/6 – Charlotte Esbjørn (M2, -72 kg):

Efter en velfortjent dosis af det der søvn er det op og i gang i dag, hvor det er Charlotte Esbjørns tur til at komme på plateauet og vise hvad der er til.

Charlotte virker rolig og med minimale stævnenerver, da vi mødes i hallen. Der er en del forvirring mht. hvilken gruppe der skal begynde, men til sidst bliver det kommunikeret ud, at det er Charlottes gruppe der skal lægge ud ved stævnestart kl. 9. Super, det betyder mindre unødigt ventetid.

Charlottes opvarmning går som planlagt og det er uden bekymringer, at vi sender hende ind til første forsøg på de planlagte 137,5 kg. Charlotte løfter også vægten overbevisende og den godkendes 3-0. Vi holder os til planen og melder 145 kg til andet forsøg, hvilket er en tangering af hendes personlige rekord. Desværre kommer hun til at afkorte dybden og den underkendes dermed. Vi fastholder 145 kg til tredje forsøg, men her bliver den desværre for tung.

I bænkpresen vælger vi at starte sikkert ud med 77,5 kg, som blæses op som var der ingen vægt på stangen. Vi melder 80 kg og det samme sker. I sidste forsøg holder vi os til de planlagte 82,5 kg, selv om det ville have været fristende at gå på 85. Det viser sig dog at være klogt, for 82,5 kg er nok hvad der var til på dagen. Løftet godkendes.

I dødløft lægger Charlotte ud med en let åbner på 167,5 kg. Vi øger til 175 kg, som er en tangering af hendes personlige rekord. Også denne løfter Charlotte – men den var ikke let! Der er ingen tvivl om at der ikke er meget tilbage i posen, men vi øger til 177,5 til sidste forsøg. Her er Charlotte dog chanceløs og vægten rokker sig nådesløst ikke ud af stedet.



Alt i alt en total på 395 kg, der rakte til en samlet 4. plads i klassen og en bænkpres der gav en sølvmedalje!

Herefter hurtigt tilbage på hotellet for at nå at få tildelt adgangskort inden kontoret lukker. Og her møder jeg så igen det hviderussiske bureaukrati. Men efter en pænt lang diskussion ender det med at de overgiver sig og laver en faktura til mig i stedet for at jeg skal lægge ud med mit kreditkort. Bum, hvor svært kan det være at overholde det man skriver i invitationen.



Om aftenen tager vi ud og spiser. Valget falder på en pizzarestaurant. Der serveres fantastisk pizza (op til 45 cm!) – og de der kommer til at vælge en pastaret bliver lidt lidt skuffede (om end smagen efter sigende er fin). Bemærk at pastareterne for drengenes vedkommende er i XL-portioner og billedet er taget INDEN spisningen er påbegyndt.

Vi får desuden catchet up med Bjarke, der har været på som dommer alle dage. Den stakkels mand lagde ud med at skulle dømme fra 6:30 torsdag morgen til 00:15 fredag morgen og derefter igen fra kl. 07:30...#hårdstart! Så han havde om nogen fortjent den store pizza ☺

Søndag d. 18/6 – Clara Barsøe (junior -47 kg):

Af de løftere der er en del af mit eget landshold, er Clara den første der skal i ilden. Hun har sidst i grundtræningen døjet med en skade i sin ene balde, men under opkøringen er den efterhånden blevet ok igen. Det giver naturligvis altid lidt flere bekymringer op mod et stævne, hvis man ikke kan træne optimalt pga. skader, men Clara har tacklet det godt. Bænkpressen har kørt uden problemer og hun har kunnet løfte det forventede – og endda over – til træning. Hun har faktisk lavet 5 kg PR under en træning. Så vi glæder os til at se hvad der er til på podiet.

Clara lægger ud med at glemme sit pas, da vi sidder og venter på indvejning og Andreas tonser tilbage til hotellet for at hente det. Hvad vi ikke har fortalt ham er at der faktisk er næsten 20 minutter til indvejningen starter og Clara er nr. 10, så han ville faktisk have haft rigeligt med tid selv om han blot havde slentret hele vejen. "Ups" siger vi, da han kommer styrtende tilbage med lungerne hængende ude af halsen ☺ Clara vejer ind på 46,08 kg

Efter en fin opvarmning starter Clara ud med 92,5 kg på sit første forsøg – som godkendes 3-0. Super start! Vi øger til 100 kg, som vil være en personlig rekord. Desværre kommer Clara til at afkorte dybden lidt og løftet underkendes 2-1. Løftet var ikke helt let, så vi bliver på 100 kg i tredje forsøg og der beordres lidt mere dybde på dette forsøg. Clara løfter også vægten og kommer lidt dybere end på 2. forsøg, desværre er det ikke helt nok til hverken dommernes eller juryens tilfredsstillelse og den underkendes 2-1. Ærgerligt! Men vi er nu ret godt tilfredse alligevel, hendes skade taget i betragtning (som i øvrigt brød lidt op igen på sidste forsøg).



Så bliver det tid til bænkpres og igen fyrer Clara en god og nem opvarmning af. Til første forsøg har vi meldt 57,5 kg og den sprøjtes op. Det samme sker på andet forsøg med 62,5 kg (PR med 2,5 kg), men uheldigvis ligger Clara lige tæt nok på racket og rammer det på vejen op. Det er åbenbart nok til at den ene dommer mener at det er til en hjælp og hun får derfor en enkelt rød lampe. De andre dommere er dog ikke enige og forsøget godkendes derfor 2-1. På tredje løft var jeg lidt vægelsindet med om jeg skulle vælge 65 kg eller 67,5 kg i og med at de 62,5 kg kom Så let op. Valget faldt dog på 65 kg. Clara formanens om at få lagt sig lidt længere nede ad bænken, så hun er fri af racket, og går i gang. Desværre mister hun spændet en anelse da stangen ligger på brystet og hun er dermed chanceløs da den skal presses op. Underkendt 3-0.

I opvarmningen fortæller Clara mig, at hun vil lære mig hvordan man dødløfter – nærmere beskrevet "hvordan man ta'r stangen". Jeg bliver lidt utryk ved tanken om hvilke træningsmetoder man anvender i Roskilde Atlet Klub, hvor Clara træner... :-D Men igen – "whatever works"!



På podiet bliver hun sendt ind på 110 kg til første forsøg. Clara tøver lidt derinde og efterfølgende fortæller hun, at det var fordi hun kom i tvivl om man skal have startsignal i dødløft. Dette sker efter at hun forinden var et mulehår fra at begynde på at trække sine sokker op, som var indsmurt i babypudder (= dermed mega glatte, hvilket er uhensigtsmæssigt når man skal holde fast i stangen). Jeg overvejer om jeg skal gå ud i opvarmningen og lede efter hendes hjerne ;-) Men så længe hun løfter det som hun skal, så er jeg glad og det gør hun. Hun får nemlig 2. forsøg på 117,5 kg MEGA let (en vægt hun kæmpede hårdt for til EM) og på trods af at hendes skade generer hende, så får hun også moslet tredje forsøg op på 122,5 kg – en PR med 5 kg.

Alt i alt lander Clara på en samlet 7. plads i totalen, med en 8. plads i squat, en 6. plads i bænk og en 5. plads i dødløft blandt det stærke felt i kvindernes junior-pygmæklasse. Og med desuden 2,5 kg PR i bænk (+ dansk junior og SENIOR-rekord) og 5 kg PR i dødløft og en PR i totalen med 2,5 kg (+ 2,5 kg juniorrekord + tangering af dansk SENIOR-rekord). Super godt kommet igen af Clara, for alt der havde noget med squat og dødløft så sort ud for blot 1½-2 måneder siden.

Søndag d. 18/6 - Matti Christensen (junior -74):

Om aftenen er det blevet Mattis tur. Han har – helt modsat normalt – allerede været i vægt inden stævnet. Det er rigtig positivt at høre, at han ikke har skullet igennem væskeudtømning og svedeture, det giver gode forhåbninger - især i kombination med en opkøring der har kørt rigtig godt, endda også i hadedisciplinen dødløft ☺

Matti starter ud med at veje ind på 73,47 kg – slank som en ål.



I squatten får Matti de tungeste opvarmningsløft til at se vanvittigt let ud og på podiet fortsætter han den gode stil på åbningsløftet på 235 kg. Løftet presses helt i kælderen og bliver godkendt med alle tre dommerstemmer. Vi øger med 10 kg og igen leverer Matti et solidt løft – og får sig dermed en personlig rekord på 5 kg. Så nem var løftet heller ikke, men det nytter ikke noget kun at øge med 2,5 kg til sidste løft, for vi kæmper med amerikaneren om guldet. Han har lavet 247,5 kg i første forsøg og i og med at Matti er lidt tungere SKAL vi altså op på de 250 kg hvis vi vil vinde ypperste karat. Matti giver den da også et godt forsøg, men rammer et forkert tyngdepunkt da han starter med at presse fra bunden og må derfor opgive løftet. Den er ikke langt fra, men i dag skulle det ikke være.

Opvarmningen i bænkpres er ikke anderledes end i squat, der er stort overskud og det er dejligt at se. Vi har fra starten sat åbneren i bænk og dødløft lavere end det var meningen for at forvirre de andre løftere og undgå at de ligger sig for tæt op ad Matti (som ikke kan regne med at kunne hente noget på dødløften i sidste ende) og kan nu øge bænken igen til den ønskede startvægt på 187,5 kg. På trods af en LANG (og uberettiget) pause på brystet sprøjtes den op og dommerne kvitterer med tre hvide lamper. På andet løft melder vi 192,5 kg og om end der skal arbejdes lidt, så kommer den også fint. Det var en personlig rekord på 2,5 kg. Vi melder verdensrekordforsøg på 195,5 kg til tredje forsøg, både fordi det virker realistisk og fordi vi gerne vil have franskmænden, der er lettere end Matti til at melde højere end 192,5 kg, og dermed øge hans risiko for at fejle. Franskmænden (der er verdensrekordholderen) er vores værste konkurrent i bænkpres, men i og med at han fejlede sit første forsøg har vi lidt bedre kort på hånden nu. Som på de tidligere forsøg får vi igen en lang pause på brystet og denne gang er vægten desværre for tung til at Matti kan holde positionen, han får dermed en dårlig bane på stangen og må opgive løftet.



Dødløft bliver en sand gyser! Opvarmningen går ellers rigtig fint. På podiet har vi meldt 215 kg til første forsøg og det er let og godkendes af to af dommerne – den tredje mener ikke at Matti strækker sit ene knæ ordentligt. Vi øger til 222,5 kg som absolut bør være en sikker vægt. Desværre stikker grebs-jokeren sit grimme fjæs frem og Matti taber en ellers let løftet vægt i toppen.

ØV! Nu er der så flere muligheder:

1) Vi går på 222,5 kg igen for at sikre andenpladsen.

2) Vi øger til 225 kg for at presse amerikaneren.

Vi vælger den sidste løsning, da Matti føler sig sikker på at han kan løfte de 225 kg, hvis bare han ændrer en detalje med håndleddene. Den går desværre bare ikke og Matti må sande at grebet ikke kunne klare den alligevel.

Øv igen, og da franskmanden klarede sit sidste forsøg blev vi forvist til tredjepladsen i totalen. Og gudhjælpemig om russeren med en slutspurt på hele 20 kg (!) så ikke skubber Matti ned fra tredjepladsen og forviser ham til den utaknemmelige fjerdeplads.

Som det nogle gange går, når man spiller taktisk, så taber man. Og det var desværre sådan det gik i dag. Men om vi var blevet på 222,5 eller gjort som vi gjorde, havde ikke gjort nogen forskel – dagsformen på grebet var bare ikke god nok. Det er så HAMRENDE ærgerligt at sådan en dum detalje skal være SÅ stor en forhindring for fremgang. Matti er meget, meget stærkere i dødløften – det er hænderne der er den begrænsende faktor. Og det er ikke fordi Matti ikke træner greb – han har det som en rigtig stor prioritet i sin daglige træning...

Alt i alt bliver det altså til 5 kg dansk junior/seniorrekord i squat og en sølvmedalje (kun 2,5 kg fra guld). I bænkpres bliver det 2,5 kg dansk junior/seniorrekord og en guldmedalje. Samlet set en fjerdeplads.



Mandag d. 19/6 – Joakim Jørgensen (junior -93)

I dag fik vi sendt de to små afsted hjem til Danmark og så skal vi have endnu en dansker på plateauet – Joakim Jørgensen fra Roskilde Atlet Klub.

Joakim består både udstyrstjek og indvejning – vejer ind på 92,40 kg. Herefter sætter vi os til at vente på stævnestart, men da vi næsten skal til at gå i gang med at opvarme får vi at vide, at stævnestart er udskudt med 30 min. Nå, det er da altid noget at det ikke er mere. Joakim er havnet i gruppe to blandt alle de stærkeste løftere i klassen, så det betyder yderligere 30 min ventetid før vi skal i gang og det betyder også at der kommer mange spændende løft og dueller i gruppen. Joakim ser fra start ud til at skulle starte som nr. 2 i både bænkpres og squat, men tredjesidst i dødløft.

Opkøringen til stævnet har været god og især dødløften tegner godt. Joakim håber forinden på at ramme de magiske 300 kg, så det bliver rigtig spændende at se om det bliver opfyldt.

Opvarmningen til squat kører i mine øjne rigtig fint – Joakim synes den er liiidt tung, men sådan plejer det jo også tit at føles i opvarmningen, det kan sagtens se helt anderledes ud når man spænder hjælmen og går ind på plateauet.

Vi fastholder første forsøg på 237,5 kg og Joakim klarer den let. Han får en enkelt rød lampe af overdommeren pga. dybde, men de andre godkender, så det er en fin start. Joakim har en squatstil der nogle gange gør det lidt svært at se forfra om han er i korrekt dybde. Det var heldigvis tydeligt fra min side og jeg havde brokket mig helt vildt hvis han ikke havde fået den. Vi melder 245 kg til andet forsøg, en vægt der var SÆRDELES tung til EM for tre måneder siden. Joakim er dog blevet stærkere siden da, så denne gang kommer den fint op. Han får tre hvide lamper i og med at han får sat sig mere lige ned i stedet for bagud – en teknik som han har arbejdet med de sidste tre måneder af samme årsag (men som han lige glemte på første forsøg). Et let løft kvitteres fra undertegnedes side med flere kg på stangen, sådan er aftalen. Så vi melder 250 kg på stangen til tredje forsøg. Joakim er godt fokuseret og også denne gang husker han at få sat sig rigtigt ned og giver den fuld gas opad – faktisk så meget, at det så ud til at der også havde været til 252,5 kg. Men hvad der ikke bruges af kræfter i squatten kan jo gemmes til dødløft. SUPER FIN START!

Så kommer turen til bænkpres. Vi har igen en rigtig fin opvarmning og Joakim kan føle sig sikker da han går ind til åbneren på 162,5. Forsøget klares uden problemer og vi melder 167,5 kg, som er en tangering af hans personlige rekord. Denne vægt skal der presses lidt på, men der er helt sikkert til lidt mere. Dog viser det sig på sidste forsøg, at "lidt mere" er mindre end de 2,5 kg som man minimalt skal springe mellem forsøgene. Joakim viser dog at han er blevet stærkere, for de 170 kg som forsøget lød på (og som han var chanceløs på til EM for 3 mdr siden) var han så tæt på at få som der næsten er muligt. Lidt synd at der ikke lige var til de sidste få gram, men vi kan ikke klage, for vi efterlod ingen kg på podiet.

"Konkurrencen starter ikke før stangen rammer gulvet", underforstået at det først er når dødløften starter, at konkurrencen bliver rigtig interessant. Sådan er vi i hvert fald mange dødløftere der tænker og jeg tror også at Joakim er én af dem. Joakim virker stadig frisk og går i gang med at varme op til en serie der potentielt set kan blive RIGTIG god. Kroppen er stadig frisk og han har ikke ondt nogle steder, det i sig selv er meget positivt.

Joakim trækker førsteforsøget på 280 kg med en fart, som skulle den op over hovedet – endnu nemmere end de 265 kg der var sidste opvarmningsløft. Vi holder os til planen og melder 290 kg til andet forsøg. Også her leverer Joakim varen og dommerne kvitterer med tre hvide lamper. Det virker særdeles realistisk, at han kan trække 300 kg, så det er dén vægt vi melder til sidste forsøg. Joakim får den også rigtig flot fra gulvet, men da han rammer sit stickypoint kommer han desværre et splitsekund til at sænke stangen ganske lidt. Han trækker stangen helt op og klarer altså at løfte de magiske 300 kg. Desværre får han lutter røde lamper af dommerne pga. det lille dyk af stangen – helt korrekt dømt. Det var rigtig dejligt at se at Joakim kan løfte vægten, han er i hvert fald blevet stærkere siden EM for 3 mdr siden. Næste gang får han trukket den så dommerne er HELT tilfredse.

Så for at opsummere, så bliver det til 5 kg personlig rekord i squat og 2,5 kg personlig rekord i dødløft. I totalen bliver det til 10 kg personlig rekord. Han får en 9. plads i hhv. squat og bænkpres, en 4. plads i dødløft og en samlet 6. plads i den 18 mand store gruppe. Det er flot at havne i den øverste tredjedel på resultatlisten ved sit allerførste VM! Det er godkendt herfra ☺



Torsdag d. d. 22/6 – Cornelia Larsen (senior, -57 kg)

Så har vi lige haft et par dages pause og har fået pustet ud og er klar til næste kuld af løftere – Cornelia og Tanja.

Jeg har egentlig ikke skrevet så meget om forholdene hernede, faktisk synes jeg det er et ganske velarrangeret stævne, stik imod hvad jeg havde frygtet. Dog er det ikke optimalt at de eneste toiletter på stævnestedet, hvor man ikke skal stå op, er uden låse på dørene og at det er usandsynligt at der er toiletpapir sent på dagen, men det er faktisk det eneste jeg rigtig synes der er at brokke sig over. Maden er fin hvis man er glad for butterdej, kaffen er billig og god og der er fine forhold i opvarmningsområdet og masser af plads. Så det er dejligt. Hotellet er faktisk også fint med et træningsrum der er langt over normal standard, vandland og stor morgenmadsbuffet (hvor der er mulighed for at blive udfordret på ens mod når det kommer til at smage fremmed mad).

Cornelia har også haft en fin opkøring, men beskeden som hun er, så tror hun naturligvis ikke at hun er blevet specielt stærkere. Jeg er selvfølgelig ikke enig ☹

Da vi sidder til indvejningen spørger Cornelia om hvor toilettet er. Jeg fortæller hende hvor det er og tilføjer at døren ikke kan låses. "Det er godt", svarer Cornelia prompte. Og kommer så i tanker om hvad hun lige har sagt og griner.

Cornelia vejer ind på 54,30 kg (i klassen hvor man må veje op til 57 kg) ... den lader vi lige stå et øjeblik!

Heldigvis lader det ikke til at den lave kropsvægt har nogen negativ indflydelse på styrken, i hvert fald ikke i squat. Hun er nemlig flyvende i opvarmningen og alt ser let ud. På første forsøg på podiet lægger vi meget konservativt ud med 117,5 kg. Cornelia har nemlig en meget uheldig episode i erindring fra EM i år, hvor hun var tæt på ikke at få nogle af sine squatforsøg godkendt på grund af manglende dybde (hun blev totalt røvet, ifølge min mening). Derfor vil vi gerne være HELT sikre på nogle godkendte løft. Første forsøg er let og godkendes 3-0 af dommerne. Vi melder 122,5 kg (tangering af personlig rekord og den danske rekord) til næste forsøg og igen får Cornelia et let løft. Der er klart til en del mere, men i og med at Cornelia har haft lige vel mange stævnenerver, så vælger jeg ikke at udfordre skæbnen og melder konservative 125 kg, som egentlig også var efter den oprindelige plan. Cornelia løfter vægten atter en gang og på trods af at det er tredje forsøg, så er det endnu en gang med overskud. Jeg spår endnu en personlig rekord i nær fremtid. Dette var en personlig rekord og dansk rekord med 2,5 kg. Rigtig fin start.

Så kommer vi til favoritøvelsen bænkpres, dén øvelse hvor Cornelia føler sig mest sikker og dén øvelse hvor der faktisk er chance for medalje, hvis alt flasker sig. Vi får en udmærket opvarmning og vælger at øge startvægten med 2,5 kg til 95 kg, for at komme lidt mere i baghånd i forhold til de nærmeste konkurrenter til 2. og 3. pladsen. Cornelia får sin åbner rigtig let (på trods af en bane der er lidt off) og vi tøver ikke med at melde 100 kg, som er Cornelias nuværende personlige bedste. Dog vælger den rutinerede bænkpresse



på dette forsøg at overhøre presssignalet og får dermed løftet underkendt af alle tre dommere ☹ Nå, vi vil ikke udfordre skæbnen og vil forsøge at gå efter en sikker sølvmedalje. Den bedste bænker i klassen er allerede stukket af på vej mod 107,5 kg og to andre nærmeste konkurrenter om medaljerne har allerede fået 97,5 kg godkendt og går på 100 kg i sidste forsøg. Så det samme gør vi. I og med at Cornelia er lettere end de andre løftere er hun nemlig sikker på en sølvmedalje hvis hun løfter de 100 kg, men hvis hun ikke klarer den er hun

udenfor medaljerækken. Det vil derfor være for risikabelt at forsøge at jagte en ny personlig rekord. Og det går som vi håber. Cornelia lytter efter signalerne denne gang og presser vægten til dommernes tilfredsstillelse og godkendelse. Og så er der en sølvmedalje i hus!

Således godt overstået de to første discipliner kan vi med mere ro gå i gang med sidste øvelse, dødløft. Opvarmningen ser let ud og vi bliver enige om at vi godt kan prøve at hente lidt mere med til en god total, i og med at hun ikke brugte så mange ben/ryg-kræfter i squatten. Vi starter dermed på 140 kg i første forsøg og det løft klarer Cornelia uden problemer. Vi øger til 147,5 kg, som også gerne burde være overkommelig. Det holder stik og løftet godkendes 3-0. I sidste forsøg øger vi til 155 kg, som vil være 5 kg personlig rekord. Cornelia sætter sig op til at løfte vægten, men da hun spænder op og begynder at trække vægten sortner det for hendes øjne og hun bliver svimmel. Hun får på grund af denne distraktion kun løftet stangen få cm fra gulvet. Da vi snakker sammen bagefter viser det sig at forklaringen nok er, at hun har spændt bæltet et hul for langt ind, da hun håbede at det ville give hende lidt mere spænd på det tungeste løft. Nå pyt, det tager vi som en erfaring, så er der til en personlig rekord til næste stævne, vi mistede heldigvis kun 2,5 kg i forhold til hendes gamle personlige rekord og hun får dermed stadig en totalrekord med 2,5 kg (hvilket også er dansk rekord i totalen).

Så alt i alt får Cornelia 2,5 kg dansk rekord i squat, tangering af dansk rekord i bænkpres samt sølvmedalje og desuden rykker hun fra en 10. plads på nomineringen til en 9. plads på resultatlisten. Det er en dejlig start på dagen og flot klaret af Cornelia til sit første internationale stævne udenfor Danmarks grænser!



Torsdag d. d. 22/6 – Tanja Olsen (senior, -63 kg)

Tanja har haft en opkøringsperiode, der generelt har været god, men det har været nødvendigt at lege lidt ude på kanten af det mulige efter et EM for blot tre måneder siden hvor hun lavede et rigtig godt resultat og løftede sig selv helt ud. Det har været lidt dyrt på den mentale konto og der har bestemt været kriseperioden, men Tanja er ikke bare lige sådan at knække – heldigvis! Og Johannes lever stadig.

Til indvejsningen starter hun ud med at lave en copycat på Cornelias vægt-stunt tidligere på dagen og vejer ind på 61,85 kg. Men ok, det gik jo godt for Cornelia, så vi tager det ikke så tungt.

I opvarmningen til squat lægger Tanja ud med tvivlsom dybde på de første 3-4 opvarmningsløft. Forinden har vi dog aftalt en "hold kæft og gør hvad der bliver sagt-taktik" og således er der derfor ikke flere dybdeproblemer på de efterfølgende opvarmningssæt, som heldigvis stadig er nemme ;-)

Vi har meldt 145 kg til første forsøg på podiet, hvilket bør være en nem åbner. Tanja sætter sig helt i kælderen for at overbevise dommerne, hvilket lykkes. Løftet er overkommeligt og godkendes 3-0. I andet forsøg melder vi 152,5 kg – en vægt som er 2,5 kg under hendes stævnePR og en vægt som hun har været oppe og smage på i opkøringsperioden (hvor den var tung!) Denne gang er der dog både rimeligt friske stænger og tænding i hovedet, så løftet bliver meget, meget lettere. Dybdemæssigt er dette løft ikke helt så overbevisende som åbneren og godkendes derfor kun med dommerstemmerne 2-1. I sidste forsøg er det

således at det måske vil være muligt at tage en tredjeplads, hvis vi satser lidt, men vi har tænkt os at skrabesammen til en rigtig god total og derfor melder vi 157,5 kg som planlagt. Tanja finder det ekstra gear frem, går frygtløs mod stangen og gør det der skal til. Løftet er ikke super let, men det klares til dommernes tilfredsstillelse. Vi ender 2,5 kg fra en tredjeplads i squatten, men vi er ikke utilfredse. Måske har der været til 2,5 kg mere, måske ikke – det gør ikke så meget, det er stadig en kæmpe forbedring siden sidste års 13. plads i squat, til denne gang at slutte på en fjerdeplads!

Nå, men vi er altså kommet rigtig godt fra start og da bænkpres både har kørt super i opkøringsperioden OG også gør det i opvarmningen i dag, så vælger vi at øge åbneren til 77,5 kg i stedet for de planlagte 75 kg. Tanja har til træning lavet personlig rekord på 82,5 kg for en uges tid siden og det er målet

at ramme denne vægt i dag – måske endda 85 kg, hvis alle planeter står lige på himlen i det splitsekund hvor hun får pressignal. Åbneren bliver super nem, vi får udelukkende hvide lamper og vi øger selvsikkert til 82,5 kg til andet forsøg. Også denne vægt klarer Tanja uden problemer - det er en vægt der helt sikkert indenfor rimelig fremtid bliver til en startvægt. Vi melder 85 kg til sidste forsøg. Jeg er HELT sikker på at Tanja kan løfte vægten, men jeg er også HELT sikker på at der er en risiko for at hun kommer til at presse stangen lige op i stedet for skråt tilbage, som hun ofte gør på en ukendt vægt. Og sidstnævnte er det der sker og vægten bliver derfor for tung til at den kan løftes. Nå, men så har vi da i det mindste prøvet på den – jeg er sikker på at hun får den næste gang hun stiller op.



Så er vi kommet til dødløft. Den disciplin der har været årsag til de allerstørste bekymringer for os de sidste par måneder, så det bliver virkelig spændende at se i dag om vi ikke alligevel fik lavet en strategi for opkøringen der på trods af alt slet ikke var så dårlig endda.

Tanja er pænt utålmodig under opvarmningen, nu har hun virkelig fundet sin indre cirkushest frem. Johannes undersøger taktiske muligheder og det ender med at vi øger den planlagte åbner med 5 kg, så vi skal starte på 177,5 kg – som den næstsidste. Vi har jo i forvejen håbet på metal i dødløft og nu hvor vi har den lette kropsvægt som en taktisk fordel (hun er den næst-løveste i klassen), ser det endnu mere lyst ud. Startvægten bliver flået fra gulvet og vi kan med glæde igen lægge os i baghånd med en melding på 187,5 kg til andet forsøg, kun overgået i kg af den stærke slovak.

Også denne vægt løftes nemt – MEGET nemmere end det tungeste løft på 190 kg hun lavede i træningslokalet et par uger før VM. Jeg sætter hende på 200 kg i sidste forsøg. Ikke fordi vi regner med at hun skal trække så meget for at sikre sølvet, for de andre deltagere ser efterhånden lidt slidte ud, siger Johannes. Men det er for at forsøge at få de andre til at blive nervøse og dermed sætte flere kg på end de kan løfte. Der er nemlig flere løftere der slås om totalmedaljen af bronze og dødløftmedaljen af sølv. Jeg kan ikke huske hvad det var de andre løftede (jeg kommer nok lige med en update i morgen, når der er blevet en resultatliste tilgængelig), men da vores tætteste modstander har været inde på sit sidste løft, er det muligt for os at sætte vægten ned til 192,5 kg for at sikre os sølvet. Så selv om Tanja helt sikkert også ville have kunnet løfte 195 eller 197,5 kg, så går vi naturligvis den sikreste vej mod metallet.

Tanja ligner efterhånden en olm tyr og det er et godt tegn. Med et skrig angriber hun vægten og uden at skulle arbejde ret meget på den trækker hun den op til alle dommernes tilfredsstillelse. Og dermed står det fast – sidste års sjetteplads i dødløft bliver hermed skiftet ud med en sølvmedalje!

Alt i alt altså 157,5 kg i squat (PR + 2,5 kg dansk rekord), 82,5 kg i bænkpres (2,5 kg PR) og 192,5 kg i dødløft (tangering af personlig/dansk rekord) samt 5 kg dansk rekord i totalen. Desuden klarer hun VM A-krav. I forhold til sidste år har hun i totalen gået fra en 10 plads med 392,5 kg til en 3. plads med 432,5 kg. Altså en forbedring på 40 kg på bare ét år – og hun har halet ind på hende der vandt i år med hele 37,5 kg.

Som bonusinformation kan det desuden nævnes at hun opnåede 471,04 wilkspoints og dermed ligger hun nr. 2 på den danske blandede dame/herrerangliste, kun overgået med 2 points af Matti Christensen. Han skal til at kigge sig over skulderen, jeg siger det bare ☺



Fredag d. d. 24/6 – Anne Karlsen (senior, -84 kg)

Anne starter med at kaste op dagen før hun skal løfte. Vi er ude at spise frokost og bestiller en solid omgang med to store fyldte pandekager hver og jeg opfordrer Anne til at fylde godt på. Pligttopfyldende som Anne er, gør hun hvad der bliver sagt. Men spisetempoet går drastisk nedad bakke og pludselig begynder Anne at blive grøn i hovedet. "Jeg skal kaste op" siger hun desperat – "hvor er der et toilet"? Der er ikke noget og vi ville ikke have haft en kinamands chance for at nå det alligevel, hvis der havde været ét. Hun har ikke rigtig noget valg og må kaste op på sin tallerken... nå, så har vi også prøvet det.

Anne formår til indvejnningen at veje ind på 77,86 kg – ja, endnu en løfter der ligger i den meget lette ende af sin vægtklasse. Vi arbejder på at få hende op i vægt, men hun har ikke så nemt ved det – det er blevet til knap ½ kg på 3 mdr, sååå det går i hvert fald ikke for stærkt med vægtøgningen. Men det var vi heller ikke i tvivl om, for det er tydeligt at de kg Anne har taget på de sidste par år IKKE består af fedt.

Anne har haft kæmpe fremgang, især her det sidste år, hvor hun indtil videre siden samme tidspunkt sidste år har øget sin total med 42,5 kg. Sidste stævne var til EM for tre måneder siden og træningen siden har også bare kørt på skinner, til trods for nogle ærgerlige hændelser i foråret mht. familie m.v.

Opvarmningen til squat kører fint og vi holder planen med at gå på 145 kg i første forsøg – samme vægt som hendes nuværende personlige rekord. Dommerne er glade og vi bliver også glade da vi efterfølgende ser de hvide lamper. Løftet er også særdeles meget lettere end det samme kg-antal for tre måneder siden til EM. I andet forsøg melder vi 152,5 kg – en vægt Anne aldrig har løftet før. Dog er Anne ikke bange for vægten og selv om den er tung, så giver hun ikke op. Løftet godkendes igen med alle tre dommerstemmer. Det er ret tydeligt at hun ikke har ret mange gram mere at give af, men nu har vi jo et forsøg mere og hun er ikke skadet og derfor kan vi lige så godt forsøge på lidt mere. Vi melder derfor 155 kg på stangen. Men der er en grænse, må vi sande. Anne kommer kun lige ud af bunden af squattet, før hun igen må lade sig synke og løftet gennemføres ikke.

Så er der bænkpres på programmet. Opvarmningen går nemt og vi vælger at åbne på Annes nuværende personlige rekord på 77,5 kg, som let godkendes 3-0. Vi øger til 82,5 kg, som hun har lavet til træning i sidste uge. Og igen klarer Anne kampen mod vægten i let stil – også godkendt 3-0. I sidste forsøg melder vi 85 kg – et forsøg der absolut bør være muligt. Men desværre er stangen lige en lille bitte anelse for tung for den højre arm og løftet må derfor opgives. Det var helt latterligt så lidt der manglede for at hun kunne have løftet den, men er den for tung, så er den for tung. Vi er dog pænt tilfredse alligevel.

Og så kommer vi til det rigtig spændende – dødløft! I denne disciplin er der MÅSKE en lille bitte chance for en bronzemedalje, hvis de andre ikke løfter mere end de er nomineret med og hvis Anne samtidig løfter EN DEL MERE end hun er nomineret med ☺ Opvarmningen kører ret fint, dog synes jeg ikke at det sidste opvarmningsløft på 160 kg ser vanvittigt let ud. Men jeg er ret sikker på at det bare er fordi hun ikke er tændt nok, i og med at det "bare" er et opvarmningsløft – det er ret normalt. Så vi fastholder de 177,5 kg på åbneren, som planlagt.

Anne går ind og løfter stangen rimeligt nemt og det godkendes 3-0. Vi vælger fortsat at følge planen med at gå på 192,5 kg i andet forsøg, hvilket vil være både personlig og dansk rekord. Vi er ved at være deroppe hvor der skal trækkes til for at få stangen fra gulvet, men Anne gør hvad der skal til og op kommer vægten. Også denne godkendes 3-0. Så bliver det spændende! Umiddelbart lader det til at bronzen i dødløft kan vindes ved at gå på 202,5 kg i og med at Anne er lettere end australieren der allerede har løftet dén vægt. Australieren har nemlig ikke lavet verdens letteste løft, så der er en chance for at hun fejler det næste løft og dermed "giver" medaljen til Anne. Hvis Anne altså vælger at løfte vægten, som er 12,5 kg over hendes personlige rekord. Og pyyyyhaaa, det vil hun heldigvis gerne. Den kommer ikke let op, det vil være synd at sige, det blev noget af en battle. Desværre får australieren også sit sidste forsøg og dermed er vi udenfor medaljerækken. Men pyt, vi kan overhovedet, på ingen måde tillade os at være utilfredse over den præstation Anne leverede i dag – vi fik klemte hver en dråbe af kræfter ud af hende.

Så for lige at opsummere: personlige rekord i squat med 7,5 kg, personlig rekord i bænkpres med 5 kg og personlig rekord i dødløft med 12,5 kg. I totalen løftede hun 437,5 kg, hvilket giver en personlig rekord på i alt 25 kg PÅ BLOT TRE MÅNEDER!! Hvilket også er en stigning på 67,5 kg siden samme tid sidste år – med en kropsvægt der blot er øget med 1½ kg.

Ud over dette får hun også en dansk rekord i dødløft med 11,5 kg samt VM B-krav til næste år. Ja og vi må ikke forglemme, at hun er den første kvinde i Danmark der trækker over 200 kg i klassisk styrkeløft! Det var dælme en flot VM-debut af den unge Randers-løfter.



Det blev en uge med mange medaljer og rekorder til lille Danmark ved verdensmesterskaberne i klassisk styrkeløft og jeg er så utroligt tilfreds med resultaterne. Vi er en lille nation, men vores løftere viser, at vi så afgjort har noget at komme efter på den internationale scene.

Så det et var alt for nu – jeg håber I har nydt at følge med.

/Jane Aaberg

(Glad, stolt og træt) Head Coach ☺