

**World Open, Sub-Junior, Junior & Masters
Equipped Bench Press Championships
Potchefstroom/South Africa, 23 - 28 April, 2018**



Beretning - søndag!

Peter Bøgh Larsen, international kategori 2 dommer, og ut. er vel ankommet til hotellet i Potchefstroom søndag lidt over middag efter en køretur på 1,5 time vest for JoBurg lufthavn. Vi nåede alle fly trods forsinkelse på 35 min. ved start fra Billund mod Frankfurt.

Vi havde aftalt, at hvis det blev nødvendigt med en spurt for at nå vores næste fly, at Peter måtte tage længere og hurtigere skridt.

Peter var ikke så fornøjet med vores minibus fra lufthavnen til stævnestedet, da minibussens affjedring havde set bedre dage, men heldigvis havde Peter ingen siddende ved siden af og kunne så rykke sig efter velbefindende.

Efter indcheckning på hotellet, hvor stævnet også afholdes, var det tid til lidt mad og efterfølgende søvn før teknisk møde kl. 20.

Danmark har to Masters 3 løftere med i form af Hans Thyssing i -105 kg klassen og Allan Fuglsang i -120kg klassen, som begge løfter onsdag kl. 12 og 14. Begge er

også ankommet i dag og til samme hotel. Ut. deltager i M2 -72 kg klassen tirsdag kl.16.

Og de 3 senior løftere, Annette Rehoff Christensen +84 kg, Mads Friche -83 kg og Jakob Mainz -120kg tilslutter sig onsdag. Annette løfter fredag kl.16, mens Mads og Jakob løfter begge lørdag henholdsvis kl. 9 og kl. 13.

Ved teknisk møde var der ingen store ændringer i vægtklasserne udover at Jakob's gruppe blev reduceret med japansk deltagelse, som dog ikke ændrer på Jakob's forhånds nominering. Ved mødet blev det også besluttet at udstyrscheck og hulhøjde på rack gøres i samme rum og i forbindelse med indvejning.

Mandag

Ved Åbningsceremonien kl.14 var det Hans Thyssing og ut. som de danske delegerede. Der var flere lande som ikke deltog til åbningen, så spottere måtte træde til og bære nationernes flag. Om det skyldes hedeslag pga temperaturer på 28 grader eller andet, vides ikke. Men ceremonien var ikke langtrukket med mange taler fra den sydafrikanske arrangør og organisation og vi kunne igen afklæde os landsholdsdragten for mere passende outfit.

Dag 2 - Tirsdag

I dag tirsdag har vi haft vores Master 2 løfter Annette Pedersen i ilden.

Under opvarmningen, var vi omringet af Japanere 12-15 stk. Til deres 2 løftere. Heldigvis var det ikke noget der berørte Annette, som let kørte 100kg både ned til brystet og op igen, hun var klar.

Annette gør det utroligt godt og får hendes åbner op på 107,5 kg. Hendes modstander starter på 95 kg. for derefter at øge til 102,5. Annette sætter 112,5 kg på i andet forsøg, de ser lidt tunge ud, men kommer op til 3 hvide lamper. I 3. runde presser modstanderen, som er lettere, ved at gå op på 112,5 kg. Og Annette har sat 115 kg på stangen. Hendes modstander klarer ikke løftet og det er en verdensmester der går ind og smider de 115 kg. op lettere end de 2 foregående løft. Tillykke til Annette.

/Peter

Dag 3 - Onsdag

Så er det tid for vores 2 danske Masters 3 herrer, først Hans Thyssing i gr. på 16 løftere, med 3 løftere i sin vægtklasse, -105. Hans er nomineret som nr. 3, men kun

6 kg fra en anden plads på papiret, hvis Hans løfter mere end sin nominering og sydafrikaneren ikke lever op til sin placering.

Hans vejer let ind på 99,75 og bliver dermed den letteste i sin vægtsklasse. Allan Fuglsang assisterer under opvarmning, som går fint. Hans er noget nervøs før sin åbner på 160kg og den flyver også op, men det gør bagdelen også. Så løftet underkendes med 2 røde lamper. På den igen i andet forsøg, som derimod kvitteres med 3 hvide lamper og bronze medalje er i hus. Hans får 170kg i sit sidste løft, som kan give sølv, hvis sydafrikaneren ikke får sit tredje løft på 182,5 - han har kun fået godkendt sit første løft på 170kg, men er tungere end Hans. Desværre får Hans ikke de 170kg i denne omgang og ej heller sydafrikaneren sit tredje løft. Gulv bliver vundet på 182,5kg, sølv på 170 og bronze på 160. Tillykke til Hans med en velfortjent bronze medalje!

I pausen før næste gruppe skal starte, gives der en offentlig besked til alle løftere om at holde sig indendøre idag, da de sorte sydafrikanere går demonstration pga stor utilfredshed over statens lønforslag. Så Hani Smith, præsident for det sydafrikanske styrkeløft forbund, fraråder atleter at gå udenfor i dag og dørene på hotellet vil blive lukket. Ved lejlighed spørger ut. Hani om alvoren i det og han siger at han var blevet bedt om at informere derom, men at han tror, det bliver en fredelig demonstration.

Så er det Allan's tur til at vise flaget. Han har stor hjælp af Hans, som selv lige har været i ilden. Sedlerne overlades til ut. Allan vejer ind som den letteste i sin vægt- og aldersklasse med 109,30kg og er på papiret nomineret til en første plads foran en amerikaner, men har højere lodtrækningsnr. Så der skal sikres et godkendt løft for metal.....minimum sølv. Opvarmningen går fint og Allan slutter af med en single på 170 kg til 1 klods, så der holdes fast i 175kg til første forsøg. Det godkendes med 3 hvide lamper.

Amerikaneren åbner på 177,5 kg og godkendes også og ser også nemt ud. Allan vælger 180 kg til sit andet løft og får det godkendt 2-1.....får rød lampe af hoveddommer, men han siger ikke for hvad. Amerikaneren misser sit andet løft på 182,5, som ellers ser fint ud i presset, men lige før lock out er der nedadgående bevægelse af stangen. Umiddelbart vælges der 190 kg til Allan's sidste løft, for det forrige var der godt smæk i. Men godt klar over, at amerikaneren lægger sig i halen af DK og er nødt til at løfte 2,5kg mere pga "tyngden". Vi ender på 187,5 kg for tredje løft, men desværre underkendes det 2-1.....gul lampe fra en side- og hoveddommer. Sidedommer dømmer for ikke strakt højre arm og adspurgt jurybordet til "dommen", siges der løftet bagende og hoveddommers bedømmelse er stadig usagt. Amerikaneren ændrer sit sidste løft til 190 kg, som han løfter uden problemer. Så guld til USA og sølv til DK - Allan. Tillykke til Allan med en velfortjent sølv medalje!

Imellemtiden er Annette, Jakob og Mads ankommet til hotellet, godt trætte efter 25 timers rejse og spiser lidt inden de trækker sig tilbage.

Det var sidste gruppe af Masters løftere fra dette VM og afsluttes med banquet. Så fra i morgen er det de unge mennesker, sub-junior og juniorer der tager over og senere de voksne - seniorer.

Torsdag er hviledag og fredag kl. 16 løfter Annette Rehoff Christensen i den åbne +84 kg klasse. i kampen om det ædleste metal. Følg med derhjemme!



Dag 5 - Fredag

Så blev det Annette's tur og der er 19 løftere i gruppen. Annette og hollandske Brenda, ærkerivalen, er nomineret til henholdsvis anden og første plads. Annette føler sig klar og der er super hjælp fra Jakob Mainz. Under opvarmningen er de strikse med, at der kun er de løftere, der skal starte næste gruppe og 2 trænere pr atlet i lokalet. Der er 7 løftere i Annette's vægtklasse. Opvarmningen går som planlagt og slutter af med 180kg til bryst. Trods det vil Annette gerne sætte start forsøget ned til 185, men vi holder fast i de planlagte 190 kg og vægten ryger også op og kvitteres med 3 hvide lamper - godkendt! Rivalen Brenda får også sin åbner på 195kg. Vi holder fast i planen og vælger 200 kg til andet forsøg og Brenda øger også med 10kg - til 205kg. Annette's andet forsøg ryger også op og godkendes også med 3 af de hvide.....lamper. Brenda får også sit andet forsøg godkendt og øger til 212,5kg, mens vi følger planen med 210kg. Da Annette er den tungeste i sin vægtklasse, vil Annette skulle løfte 2,5kg mere end Brenda og selv om Brenda's andet løft på 205kg så tungt ud, ser Brenda ud til at have mere i sig end en lille

vægtøgning. Så vi holder fast i de 210kg til Annette. Det var tæt på. Men desværre var Annette ikke tålmodig nok i sit sidste forsøg med at få stangen til brystet, så den kommer ned mod maven og taber balancen og løftet underkendes. Brenda ændrer sit sidste løft til 215kg for at lave national rekord og er også tæt på at få løftet. Guldet går på 205kg til hollandske Brenda, sølv til vores Annette med 200kg og bronze på 180 kg til Kazakhstan. Annette er selv tilfreds med sit resultat og syntes heller ikke at vægten var for tung og har nu mærket 210 kg i hænderne. Flot løftet og et stort tillykke til Annette R. Christensen med sin sølvmedalje.

Dag 6 - lørdag formiddag!

Så blev det tid for -74 og -84 kg klassen i én gruppe i den åbne kategori, hvor vi har Mads Friche med. Indvejning starter tidligt.....kl.7 og hulhøjde og udstyrscheck er overstået før da. Mads føler sig klar. Kropsvægten siger 82,70kg og tid til mad. Alle 9 løftere i -84 klassen møder op og Mads har meldt 255kg som åbner. Det samme har norske Kim Beck-Gundersen, som var forhåndsnomineret som nummer 7, mens Mads nummer 6.

Opvarmning går som planlagt og slutter af med 240kg til 1-klods, så ingen grund til ændring.

Men på podiet er det ikke lige Mads' dag og får ikke sin åbner godkendt. Første løft underkendes pga løftet bagdel, så det er ikke grunden på andet løft - men stangen kommer for langt ned mod mave til at presse og sidste gang på samme vægt er der ikke mere at skyde med. Så ingen placering til Mads denne gang!



På trods af en opkøring med hold i nakke og halsbetændelse, er Mads skuffet over at bundniveauet ikke var højere på dagen. Guldet blev vundet på 311kg og er ligeledes en verdensrekord og gik til Kazakhstan. Sølv gik til Ukraine på 302,5kg, mens bronze blev vundet på 290kg, som Japan stod for. Kim, nordmanden, endte på en 4. plads med 272,5kg, som Mads også havde regnet med, han kunne trykke. Men det var ikke i dag!!

Næste og sidste danske løfter i ilden er Jakob Mainz, som starter kl. 13. Jakob vejer ind som den tungeste i -120kg klassen. Igen i dag er der for mange i opvarmningsrummet, men det varer heldigvis kort med en bemærkning. Mads hjælper til hele vejen. Opvarmningen går som ønsket og vi holder fast på 270kg. Inden Jakob fik en lille skade i højre bryst for 5 uger siden, var planen at starte på 290kg, som han har løftet ubesværet mange gange til træning. Men har ikke haft særlig tunge kilo i hænderne i perioden. Første forsøg ryger op og rammer lidt ind i højre gaffel på vejen op, som ikke er en fordel, men kvitteres med 3 hvide lamper.

I andet forsøg får Jakob lov at løfte de 290 kg, som er velkendte for Jakob og får også det godkendt med 3 hvide lamper. I sidste og tredje forsøg går vi først på 310kg - springer igen 20kg - som vil være ny dansk rekord men også personlig

rekord. Vi vælger dog at gå på 312,5kg i stedet for en bedre total placering. Såfremt at ukraineren ikke får sit tredje løft og ene løfter fra Mongoliet heller ikke får sit sidste løft på 310kg. Desværre var det ikke i dag og selv om udløftet ikke var det bedste, var vægten lige tung nok. Jakob ender på en 7. plads med sine to godkendte løfte - 1 plads lavere end nominering. Tillykke til Jakob!



Guldet blev vundet på 357,5kg af en stærk løfter fra Mongoliet, sølv på 347,5kg til Nilsson fra Sverige og bronze kun 2,5kg lavere - 345kg!

Så er dette VM i udstyrsbænk overstået og afsluttes med banquet i aften. En stor tak for hjælpen til holdets løftere for opbakning og støtte til hinanden i kampens hede både i og udenfor opvarmningsrummet. Tak til Peter, vores egen dommer, for at se til at forholdene i opvarmningsrum var optimale i forhold til antal af folk dér samt optimale bedømmelser. Mange stærke løft er gjort og andre mindre tunge løft. Det har været en hyggelig og sjov tur med gode og billige grin og ikke mindst MANGE spil Uno.

/Annette