

Beretning fra EM i styrkeløft 2018



Så blev det atter maj, den tid på året hvor Europas stærkeste styrkeløftere mødes og dyster om medaljer. Atter en gang er det Pilsen i Tjekkiet der leverer rammene til dette mesterskab der er det 2. kombinationsstævne af sin slags med deltagelse af både junior og senior løfter. Undertegnede har fornøjelsen af at stå i spidsen for det danske hold der består af 2 juniorløfter i skikkelse af Anna Schjøtt og Mickel Dahl. Samt 5 senior løftere: Trine Bagger, Eva Buxbom, Jane Aaberg, Nickolaj Olsen og Nicki Lentz. Morten Jensen og Bill Hald er med på trænerteamet. Vi er også stærkt repræsenteret på dommersiden idet både Klaus Brostrøm og Peter Bøgh både deltager i kongressen og som dommere de første dage.

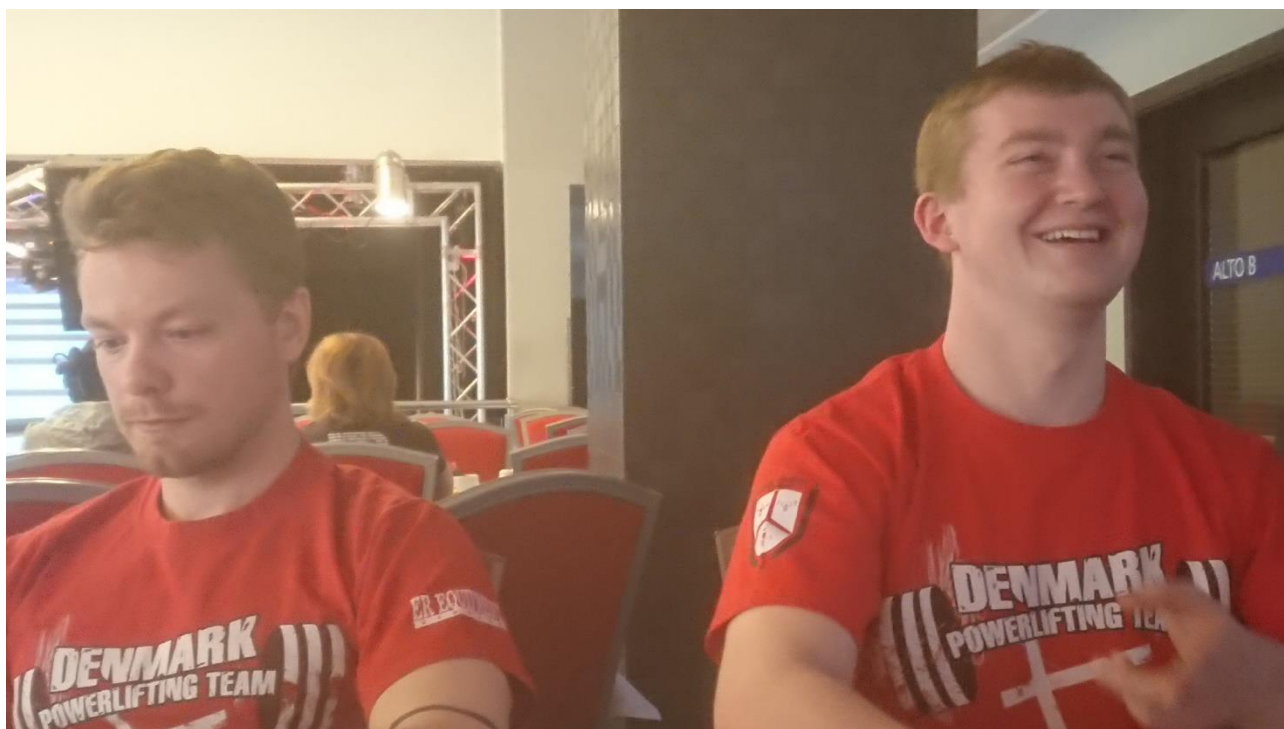
Turen herved forgik sædvanen tro i den hvide raket der med udgangspunkt fra Horsens blev fyldt med Eva og Bill. Vi gjorde et stop ved banegården hvor Anna med de store tasker blev samlet op. Det lykkedes dog at få taskerne proppet i bagagerummet. Da vi havde en junior løfter med i bilen, var jeg af den overbevisning at der skulle synges højt fra sangbogen "de små synger" dette blev dog ikke aktuelt idet de små valgte at sove, Bill og jeg måtte derfor underholde os selv. Således efter små 10 timers transport, inkl. lidt kø omkring Hamborg og en del vejarbejde, kunne vi tjekke ind på Park Hotel hvor alt er som det plejer at være. Vi fik hilst pænt på både Mickel og Morten der var ankommet tidligere og tilsyneladende havde de haft min bror med i håndbagagen idet Erik Rasmussen slængende sig i samme sofagruppe.



Efter verdenssituationen var blev drøftet blev der taget flotte billeder til adgangskort og Anna var meget stolt af hendes. Hun kunne dog ikke matche hverken Bill eller undertegnede i flothed idet vi fik taget mange flere billeder til vores kort.

Så var der dømt fællesspisning og jeg lokkede som sædvanlig holdet med over i tennisklubben til en bid brød. Maden skuffede ikke, dog levnede nogle toppen af burgeren, der vel bedst kan beskrives som overdelen af et spansk rundstykke. Herefter gik Bill, Morten og Jeg til det tekniske møde hvor der ikke var nogle ændringer der påvirkede den danske deltagelse. Vi sluttede aftenen af med en sodavand i lobbybaren hvor Peter Bøgh trænede i fortolkning af de tekniske regler idet han skulle op til

international kategori 1 dommerprøve næste morgen.



Efter en god nats søvn var det tid til morgenmad. Denne blev indtaget i passende mængder, godt krydret med førstehåndsberetninger omkring nye træningstiltag i TSK, fremført ganske malerisk af Mickel. Herefter gik tiden med at se styrkeløft. Det blev ved middagstid bestemt af min bror Erik Rasmussen at vi var sultne. Vi drog derfor en stor flok mod tennisklubben men desværre var alt optaget. Nød lære som

bekendt nogen masters at spinne og vi drog derfor hastigt videre i jagten på føde. Vi endte på Svejlk lidt længere væk hvor vi tillod os at indtage et passende stykke kød med dertilhørende grønsager (læses som pomfritter) alt imens vi labbede den lokale kultur i os



Således godt tilbagevendt kunne vi se Peter Bøgh i aktion, i den praktiske prøve, hvor de fleste af bedømmelserne var inspireret af farven på det kommende slips. Den teoretiske prøve blev efter nærmere gennemgang vurderet til at være 100% korrekt hvilket vel på jysk er ret godt. Peter bestod også den praktiske prøve og er således steget helt til tops i dommerhierarkiet som IPF kategori 1 dommer. Et stort tillykke herfra med præstationen. Klaus Brostrøm var ligeledes i aktion i dagens sidste indvejning hvor han havde tjansen i juryen. Dagen sluttede måske ikke overraskende med mere mad denne gang dog på hotellet. Således blev vi klar til at de første danskere skulle i ilden nemlig vores to junior løftere.

Mandag d.7.maj Anna Schjøtt

Så kom EM i gang for de danske løftere, med Anna Schjøtt som første løfter. Hun havde undertegnede med som træner assisteret af Bill og Morten. Morten er i "voksenlære" som assistenttræner på landsholdet og viste stor interesse og engagement. Anna vejede let ind på 56,03 og vi nød en god morgenmad inden vi

skulle i ilden. Vanen tro spiste undertegnet mange grøntsager, specielt grøntsagen bacon var i høj kurs.



Opvarmningen gik godt, dog måtte denne udsættes idet Anna, sammen med resten af 57 kg klassen, pludselig var blevet flyttet i gruppe 2 og ikke gruppe 1 ret morsomt idet det ikke var et emne på teknisk møde. Opvarmningen var en meget nøje detaljeret plan der indeholdte både ros og tissepauser. Vi holdt fast i åbningsvægten 160 kg. Jeg havde endnu en diskussion med den tekniske kontroller, om hvor langt jeg måtte komme ind på podiet. Hun kendte åbenbart ikke til de tekniske regler. Meget bedre gik det ikke for overdommeren også forsøgte at fjerne mig. Jeg holdt fast i mit besatte område og juryen forklarede herefter de to internationale dommere reglerne.

ANNA							
EM 2018 plan for opvarmning samt forsøgsvalg							
Start - tid	Tiden er bagud fra stævnestart			Kg.	Rep.	Sæt.	
9.38	42	Squat	Hush af rose	20,0	5	1	✓
9.42	38	Squat	Flot ANNA	50,0	4	1	✓
9.46	34	Squat	Dybtis	70,0	3	1	✓
9.50	30	Squat	T.S	85,0	2	1	✓
9.56	26	Squat	Hold under stæven	100,0	1	1	✓
10.02	18	Fuld udstyr	stø sæt	130,0	1	1	✓
10.10	10	Fuld udstyr		150,0	1	1	
10.20	ADA	Fuld udstyr	Voks Bem	160,0	1	1	1.forsøg
		Fuld udstyr	-1-	167,5	1	1	2.forsøg
		Fuld udstyr	-1-	?	1	1	3.forsøg
		All time pr		170,0			
	26	Bænkpress		20,0	5	1	
	22	Bænkpress		40,0	4	1	

Alt imens kunne Anna nyde dette drama udspille sig under squatstangen iført knæbind. Anna udførte et fint løft med overskud, men dommerne var ikke enige med om dybden, og løftet blev røvet fra hende. Vi holdt fast i 160 kg, og anden gang kaldte jeg hende endnu dybere for at være helt sikker. Den blev godkendt med tre hvide lamper. For at sikre bronzen i squat samt bronze i total valgte vi 167,5kg. Anna

løftede vægten fint, men den blev underkendt med to røde lamper. Da løftet bliver underkendt med to forskellige farver kort, gik jeg til juryen for at få omstødt dommen for dybde. Juryen genså løftet på video og gav mig ret i at dybden var god nok, men mente ikke knæene var udrettet. Derved blev det til 160 kg i squat og bronze i disciplinen. Det så stadig lovede ud med bronze i totalen.

Så var det tid til at bænke, og opvarmningen går igen fint. Vi valgte at starte på et sikkert løft på 80 kg. Det skulle vise sig at være et rigtigt godt valg, da Anna fik sit første løft godkendt af alle tre dommere. Vi bestilte 87,5 til næste forsøg, da der var en lille chance for bronze i bænk, men trods to forsøg kom den ikke fra brystet.

Anna var dog stadig med i kampen om bronze i totalen. I dødløft lovede opvarmningen godt, og vi fastholdte startvægten på 147,5 kg, som blev løftet meget let. Efter første løft lå Anna til bronze i dødløft, men hun kunne ikke tillade sig at slappe af, for en østriger havde halet ind på hende og var ikke langt efter i totalen. Der blev bestilt 155 kg, da første løft var så let, men den kom desværre kun lidt fra jorden grundet en dårlig startposition. Vi holdt fast på samme vægt.



Det var nu vigtigt, at Anna fik dette løft, da østrigeren var kommet op på samme total med en lavere kropsvægt. Østrigerens tredje løft på 150 kg var tungt, men bliver godkendt med tre hvide lamper. Annas tredje forsøg blev derfor øget til 157,5 for at vinde bronze i totalen samt dødløft. Selv om Anna kæmpede godt var løftet

for tungt. Anna endte med en flot fjerdeplads i totalen med 387,5kg og bronze i dødløft.

Mickel Dahl

Så skulle yngste mand i ilden og blev det en slank Mickel Dahl på kun 82,62kg, der skulle løfte. Opvarmning gik egentlig ret godt men for at være helt sikker sænkede vi vægten med 2,5kg. Han startede sikkert ud med et squat på 277,5kg. Vægten blev derfor øget med ti kilo mere til næste løft. Det blev dog en anelse kortere men stadig godkendt med to hvide lamper. Til Mickels sidste løft blev der meldt 292,5kg i jagten på en bronze i squat men den blev desværre lidt for tung på dagen. Mickel skulle have løftet 302,5kg for at vinde bronze på grund af højere kropsvægt.

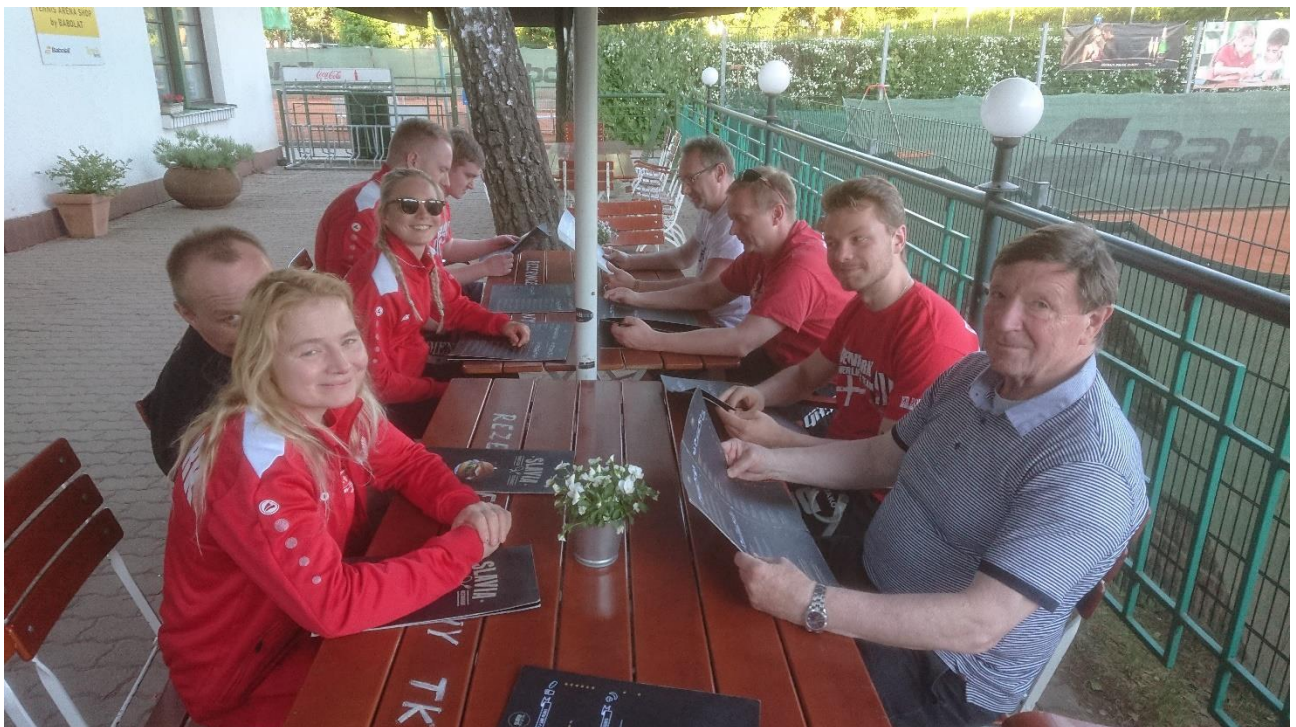


Så kom vi til bænkpres, som er den pause i konkurrencen inden dødløft, hvilket ikke er hans yndlingsdisciplin. Opvarmningen gik ligeså godt som i squat men denne gang satte vi ikke vægten ned. Mickel startede på en sikker åbner på 165 kg. Efter et replace grundet fødderne ikke var helt i gulvet, fik Mickel endelig lov til at løfte vægten. Da den ikke kom særligt godt fra brystet kommer stangen ikke op. Han måtte på den igen i andet forsøg som var smukt og let. Der blev bestilt 170 kg til sidste løft og igen et flot løft og godkendt med alle tre dommerstemmer.



Dødløft, som er Mickels favoritdisciplin, havde skabt høje forventninger i den danske lejr. Her var klart medaljechance måske endda en af guld. Efter en lovende opvarmning blev der ikke ændret på startvægten på 275 kg. Men en ukrainer, der havde opgivet en startvægt på 250 kg hævede den 287,5. Det var højst overraskende, og vi var spændte på, om det var en realistisk vægt. Det viste sig, at blive en let åbner for Mickel, og vi afventede ukrainerens løft, hvilket var et fint løft, der bliver godkendt med alle tre dommerstemmer. Dog så løftet tungere ud end Mickels løft. Til andet løft valgtes vægten 290kg, som igen blev trukket flot og gav tre hvide lamper. Så var det ukraineren, der havde bestilt 292,5kg. Den var tung, men han løftede den til tre hvide lamper. Det blev nu en ren gyser i dødløft, som blev afgjort i sidste løft. Ukraineren valgte 300 kg som sidste løft, men vi lod os ikke lokke og holdt fast på de 295 kg. Vi og mente ikke at ukraineren kunne løfte 300 kg. Mickel kæmpede og kæmpede, men desværre var stangen lige en smule for tung på dagen. Ukraineren satte sin vægt ned til 297,5 kg, men den blev alligevel alt for tung. Mickel endte med en flot sølvmedalje i dødløft og meget tæt på en guldmedalje. Mickel Dahl slutter på en flot fjerdeplads efter en god indsats.

Efter en lang dag drog vi atter på jagt efter føde i tennisklubben hvor vi endelig fik lokket både Klaus og Peter med. Dagen blev for de tre trænere vedkommende afsluttet med træning i fitnessrummet.



Tirsdag d.8.maj. Hviledag



Dagens højdepunkt var et tennisbrag af den anden verden idet Mickel Nadal og Anna Kournikova havde sat hinanden stævner med Magnum is på spil. Det blev til en knusende sejr på 6-0 til Nadal der dog gik fra kampen med blødende knæ.

Herefter dette brag af en kamp ankom Nicolaj Olsen og faldt hurtigt ind i truppen. De kække unge tennisspillende juniorer begyndte at voksenmobbe den stakkels førsteårs senior grundet hans etnicitet. Jo livet kan være hårdt når man kommer fra vestegnen. Heldigvis for Nickolaj sendes de små hjem i morgen så han mentalt kan komme ovenpå inden han skal i aktion torsdag.

Det blev også dagen hvor det officielle holdfoto skulle skydes og alle blev derfor pålagt fremmøde i fuld kampuniform ved springvandet klokken 13.15 hvor Ditmar var blevet hyret som fotograf.



Herefter var der fri leg resten af dagen til holdet. Bill Hald og undertegnede snupede et wellness ophold på et nærliggende Bryggeri Hotel hvor der blev badet i



Den lokale bryg samt spist kanin lår med spinat. Således blev vi godt ladet op til i morgen hvor EM for senior skydes i gang.



Onsdag d.9.maj Trine & Eva

Således var banen kridtet op til et brag af en indvejning hvor både Trine Bagger i 52 kg klassen og Eva Buxbom i 57 kg klassen begge kunne hente senior medaljer hjem til Danmark hvis alt gik som det skulle.



Der blev hentet forstærkninger frem fra den alder fineste hylde idet både Peter Bøgh og Klaus Brostrøm var blevet hidkaldt fra gemmerne, til sammen med Bill og Nickolaj at hjælpe dagens løftere.



Trine er første løfter i aktion og opvarmning kører som den skal så vi fastholder åbningsløftet på 155 kg. Trine løfter vægten uden de helt store problemer og får løftet godkendt med dommerstemmerne 2-1. Der bliver bestil 162,5 kg til 2.forsøg og igen løftes vægten let men løftet underkendes med alle dommerstemmerne, grundet manglende dybde. Samme vægt til sidste forsøg bliver også løftet men igen underkendt med alle dommerstemmerne, grundet manglende dybde.

Eva afsluttede sin opvarmning og dukkede op i wrapping området. Opvarmningen skulle efter sigende være gået godt så åbningsvægten på 157,5 kg blev fastholdt. Selve løftet sad lige i skabet og blev godkendt med alle dommerstemmerne. Der blev øget til 167,5 kg til 2.forsøg og igen et let løft af Eva men desværre underkendt med dommerstemmerne 2-1 på manglende dybde. Da løftet var let valgte vi at øge til 172,5 kg, en vægt Eva aldrig havde prøvet før. Igen et relativt let løft og godkendt med alle dommerstemmerne. Løftet var således både en dansk seniorrekord samt en Nordisk master 1 rekord i squat.

Der var ikke meget tid til at trække frisk luft idet gruppe 1, Trines gruppe, nu skulle i gang med bænkpres. Opvarmningen havde kørt fint og derfor fastholdtes åbningsforsøget på de 100 kg. En ren formssag for Trine der let løfter vægten der

bliver godkendt med dommerstemmerne 2-1. Der øges til 105 kg hvilket er en tangering af hendes personlige bedste. Igen et supergodt løft af Trine der belønnes med 3 hvide lamper. Der er pludselig mulighed for en disciplin medalje i bænkpres i det ukraineren ser ud til at bumme ud. Det kræver dog at Trine løfter 107,5 kg. Hun havde et virkelig godt forsøg på vægten men desværre ville højre albue ikke helt samarbejde og nægtede at rette sig ud.



Eva dukkede således op fra opvarmningen klar til at indtage podiet. Opvarmningen havde kørt næsten efter planen. Dog var der ikke 1,25 kg skiver i opvarmningen på nogle af plateauer så vægtene måtte justere til et multiplum af 5 kg. Heldigvis fandtes skiverne på plateauet og det muliggjorde at åbne på de meldte 77,5 kg. Vægten blev let og flot løftet dog fandt en sidedommer en blå markering frem som ingen mennesker forstod. Løftet blev dog heldigvis godkendt. Der blev øget til 82,5 kg og løftet var en tro kopi af det foregående og led samme skæbne. Der prøves på 85 kg i sidste forsøg og igen lykkedes det Eva at få løftet godkendt.

Trine dukkede op fra opvarmnings lokalet klar til at dødløfte. Hun var alt andet end beskeden idet hun åbnede på 172,5 kg hele 12,5 kg foran den nærmeste konkurrent og dermed havde hun kurs mod de helt sjove medaljer nemlig dem i totalen.

Åbningsvægten bliver let trukket og godkendt med alle dommerstemmerne. Der øges beskedent til 177,5 kg for at følge med den russiske løfter i kampen om 2. pladsen i totalen. Det blev et nervepirrende løft idet Trine hånd er lige ved at åbne

sig ved lockout. Heldigvis bliver der sagt down lige inden, og løftet bliver godkendt. Der bliver bestilt 182,5 kg til sidste forsøg da det kan bringe Trine på 2. pladsen i totalen på lettere kropsvægt. Desværre ville stangen ikke fra jorden denne gang men en imponerende 3.plads i total med 437,5 kg samt en disciplin guld i dødløft er meget mere end godkendt.



Således efter dette brag skulle Eva også på plateauet og dødløfte. Der blev åbnet konservativt på 167,5 kg som let blev løftet og godkendt. Overdommere valgte dog at give en rød markering angiveligt grundet manglende udretning af skulderne. Det er en usandsynlig tæt dyst i forhold til disciplinmedaljen så det er med at holde hovedet koldt. Vi beslutter os for 175 kg hvilket senere skulle vise sig at være rigtig klogt. Eva løfter vægten i god stil og løftet godkendes med alle dommerstemmerne. Det eneste tal der giver mening, er 182,5 kg så det bliver bestilt. Tallet er medvirkende til at andre løftere skal højere op end de måske havde planlagt. Eva giver vægten kamp til strengen men vægten er stærkest dag. Kun den russiske Europamester formår at løfte sit 3. forsøg. Evas 2. forsøg på de 175 kg udløser en bronzemedalje i dødløft vundet på 30 gram lettere kropsvægt over Ellie Steel fra England. Totalen bliver på 432,5kg og en 8 plads. Således slut på en fantastisk dag.



Torsdag d.10.maj Nickolaj

Efter en dag med to høns, var det tid til at vores yngste løfter skulle i aktion. Nickolaj bor på værelse med Bill, så de havde fået mulighed for at nusse med hinanden og lære hinanden rigtigt at kende inde konkurrencen. Om det var en fordel, skal ikke kunne siges. I hvert fald var Bill klar med knæbind, der blev lagt helt efter Nickolajs ønske, og opvarmningen i squat gik rigtigt godt. Bill var dog lidt misundelig på Nickolajs slanke ben, selv om han bestemt mente at kunne fremvise nogle gode veltrænede stænger. Med Bil og Jørgen i wrapping-området, som trofaste og solide trænere og Eva som begejstret hepper, gik Nickolaj ind til hans første squat. De 275 kg var både med fart og dybde, en overbevisende åbner. Dog til alles overraskelse var den ikke dyb nok ifølge dommerne, og blev således underkendt 2-1.

Undertegnede gik over til juryen og klagede, men de var ikke lydhør, og da løftet var meget let, bliver der bestilt 285 til andet forsøg. Igen løftede Nickolej vægten med fin dybde og lidt mindre fart og igen sammen dom underkendt 2-1. Igen over ved juryen, der igen ikke var modtagelige. Sidste løft var igen et fint forsøg, men underkendes igen 2-1 og trods forskellige dommere, der markerede for underkendt, var det intet at gøre. Nickolej fik ikke godkendt et forsøg.





Trods skuffelsen tog han det som en mand og gik videre med opvarmning i bænk. Da vægten var lidt tung i de sidste løft inden podiet, blev det valgt at sætte vægten ned til 142,5 kg, og det skulle vise sig at et godt valg. I første forsøg, blev løftet korrekt underkendt 2-1 grundet nedadgående bevægelse og andet forsøg blev lige lidt for tungt. Nu var det lidt nervepirrende, da Nikolaj skulle ind på sit tredje løft med samme vægt. Her viste han mandsmod og fik moslet den op til et godkendt løft med tre hvide lamper. I bænkpresen var der tre løftere, der bommede ud. Den mest bemærkelsesværdige var en overmodig ukrainer, der valgte at starte på verdensrekorden på 290 kg.

Endelig kom vi til det hele handlede om nemlig dødløft, og efter en god opvarmning holdt vi fast i startvægten 280 kg og med lidt held kunne vi være med i kampen om bronze. Nikolaj viste overskud og trak første forsøg let, hvilket blev godkendt 2-1. Der var en korrekt rød lampe for at smide stange for hurtigt. Vi gik derfor på 285 kg for at have et godt udgangspunkt i kampen ud fra de andre løfteres åbningsvægte. Igen et flot løft og godkendt med tre hvide lamper. Vi havde nu en lille chance for at vinde bronze og det eneste tal, der gave mening var 295kg og så et håb om at andre ikke løftede deres tredje forsøg. Nikolaj gav alt hvad han havde i sidste forsøg, men det var for tung på dagen.

Nikolaj var uheldig med dommerpåsætning og en jury der bestemt ikke var lydhør. Under andre forhold ville Nikolaj havde fået mindst et squat godkendt. Men han er

en ung mand med mange stævner foran sig, og med den vilje til at komme tilbage, venter der ham mange gode stævner. Vi druknede stævnet med gode burgere i tennisklubben og andet godt og ser frem til at de sidste to løftere i skikkelse af den hvide haj og muldvarpen, der kommer frem om nogle timer.



Fredag d.11maj Jane Aaberg og Nicki Lentz

Så skulle de to sidste danskere i aktion og det var med store håb om flere medaljer. Jane var gået en vægtklasse op 84+, da medaljechancerne her var bedre, dog kun lige med ca. tre kilo og var således klassen letteste løfter. Den ekstra morgenmad havde afgjort en positiv indvirkning på humøret og således med en glad og mæt haj gik vi i gang med opvarmningen. Grundet SBD knæbind var der ikke brug for bindoprulleren, og undertegnede fik derfor ikke sin vante armtræning som led i opvarmningen, det var dog ikke noget afsavn. Janes opvarmning forløb uden problemer og vægtene poppede op med fart og sikkerhed. Derfor fasthold vi startvægten på 207,5 kg. Det blev en let godkendt åbner, der for øgede vi med 10 kg og 217,5 kom også godt op nu med tre hvide lamper. Dette var en ny danske rekord og i tredje forsøg satte vi 225 kg på i jagten på flere kg til totalen. Desværre manglede den lidt i dybde og udretning ifølge dommerne og blev underkendt 2-1.



Således med to godkendte squat skulle vi videre til bænkpres, der ikke lige er hajens øvelse. Vi havde at gøre med en altid eksperimenterende haj og vanen tro, var der indtruffet ændringer i forhold til sidste konkurrence. De lidt høje sko var blevet udskiftet med helt flade sko for at sikre at fødderne var godt placeret i gulvet og det syntes at virke. Opvarmningen gik fint og det var en glad haj, der svømmede ud til wrapping området. Og der var grund til glæde da alle tre bænkpres blev godkendt med et fint overskud. Serien kom til at hedde 107,5-112,5-117,5 kg.



Endelig kom vi til dødløften som er det helt rette element for hajen. Ifølge nomineringen ville hun være urørlig og efter en suveræn opvarmning med overskud og lette løft var optimismen stadig tårnhøj. Jane startede meget sikkert og let ud med 215 som fløj op. Og dette løft satte hende langt foran alle konkurrenter. Nu var det bare et spørgsmål om hvor overlegent hun skulle vinde. I andet forsøg bestilte vi 225 som igen blev trukket godt, dog ikke helt så let, men dog godkendt. Til sidste løft øgede vi igen med ti kg til 235 og igen et flot løft der blev godkendt med dommerstemmerne 2-1. Løftet var en dansk rekord med 7,5kg. Jane blev sædvanen tro atter engang europamester i dødløft og nummer fire i totalen med 570 kg. Det blev også til en pr idet hun blev noteret for 500,23 wilkspoint.



Som rosinen i pølseenden havde vi i 93kg klassen Nicki Lentz. Han havde hygget sig med utallige bade inde indvejen for at affedte sig nok til at klare vægtrakvet. Vi har aldrig set så ren en muldvarpe. De varme bade skulle vise sig at have fantastisk indvirkning på styrken, da opvarmningen gik forrygende og startvægten blev sat op med 2,5 kg for at være med i medaljekampen idet både lodtrækningsnummer og kropsvægt var ringe. Åbneren på 347,5 kg var drøm for en træner idet den fløj op og blev godkendt med dommerstemmerne 2-1. Nicki var dermed for alvor med i medaljekampen og da ukraineren der startede på 362,5 kg ikke fik hverken sit første eller andet forsøg, var stemningen høj i den danske lejr. I andet forsøg gik vi på 357,5, som igen viste sig at være et let løft dog fumler han lidt på vej ned men løftet

blev godkendt. Nicki lå nu i førerpositionen og der blev bestilt 367,5, da vi håbede på at ukraineren ikke kunne løfte samme vægt efter at have kortet den to gange, men vi måtte give ukraineren at han ikke gav op og i sidste squat fik han godkendt vægten med alle tre dommerstemmer. Da han var lettere end Nicki tog han guld. Nu skulle Nicki løfte samme vægt hvis han ikke skulle nøjes med bronze idet Jan Wegiera fra Polen havde fået godkendt 360kg. Heldigvis er 367,5kg intet problem og det ligner nærmest startvægt godkendt med dommerstemmerne 2-1. Derfor kunne muldvarpen glæde sig over sølv i squat samt dansk rekord med 7,5kg.



Så kom vi til bænkpres, havde Nicki glemt hvordan man strakte begge arme ud og lå ordentlig på bænken, derfor sænkede vi startvægten med fem kg, der senere skulle vise sig at være ganske unødvendig for 217,5 kg fløj op og blev godkendt med alle tre dommerstemmer. Vi øgede med ti kg og de 227,5 fløj igen op og igen godkendt med alle tre dommerstemmer. Dette var en rigtig god dag at være træner, idet muldvarpen havde gravet sig støt og roligt op blandt de fire bedste i totalen. Til sidste bænkpres blev der bestilt 232,5 for at samle til totalen. Igen et let løft, der blev godkendt med dommerstemmerne 2-1. Der er helt klart til mere i bænk i nærmeste fremtid. Efter bænken var fire løftere boomet ud, og det var klart til Nickis fordel, da han nu kun var 10 kg efter tredjepladsen i totalen. Den lettere østriger, der lå på tredjepladsen, fik sit tredjeløft i fin stil og kunne derved stadig holde Nicki lidt på afstand inden dødløft.

Nicki havde helt klart en meget bedre opvarmning i dødløft, hvor vægtene var lette og kontrollerede. Vi besluttede derfor at holde fast i startvægten på 280 kg og med høje forventninger til totalmedalje gik vi ind i sidste fase af konkurrencen. Det var med stort overskud at åbneren blev flået fra gulvet, og muldvarpen var i den grad med i kampen om total bronze. Lige efter Nickie fulgte østrigeren med samme vægt men lettere kropsvægt og selv om hans løft ikke var så let som Nickies var det med overskud og ligeledes godkendt med tre hvide lamper. Efter første løft var østrigeren stadig på tredjeplads på grund af lettere kropsvægt. Vi bestilte derfor 295 kg i andet forsøg, da dette ville give et godt udgangspunkt for valg af tredje løft. Østrigeren går først ind på podiet i anden runde og løftede 292,5 noget tungt. Lige efter var det vores danske muldvarpe og igen løftede han vægten meget let og var nu kun 7,5 kg fra bronzen i total. Det hele skulle afgøres i allersidste løft og spændingen var til at skære igennem. Østrigeren havde i første omgang bestilt 300 kg til sidste forsøg og Nicki havde bestilt 302,5, men den sidste forsøgsseddel var ikke smidt endnu. Østrigeren hævdede sit sidste forsøg til 302,5 og kommer ind efter Nickie, da han har et lavere lodtrækningsnummer. Nicki løfter vægten godkendt med alle dommerstemmer og vi kan kun krydse fingre for at Østrigeren ikke kan løfte hans. Desværre for Nicki blev vægten løftet og godkendt. Nicki havde efter en ualmindelig flot konkurrence med flotte løft, alle godkendte og overskudt, opnået en meget imponerende fjerdeplads i et stærkt felt, kun 10 kg fra bronzen i total. Totalen på 902,5 kg var dansk rekord og ny dansk rekord på wiks med 567,31 point



Således sluttede EM for de danske deltagere. Et EM som vi kan være stolte af med rigtig mange flotte medaljer, og danske rekorder. Jeg vil takke af for denne gang med en selfie samme med den Polske Coach. Ha det godt vi ses derude til stævnerne.

Mange sportslige hilsner

Jørgen Rasmussen

