

Beretning – VM Calgary

Så blev det tid til dette års verdensmesterskaber i klassisk styrkeløft! Fra Dansk side stiller vi op med i alt 6 løftere: Charlotte Esbjørn fra Roskilde AK, Erik Rasmussen fra ER Equipment, Tanja Olsen fra Københavns Styrkeløft Klub, Lise Frederiksen fra Hjørring Styrke Sport og Anne Karlsen fra AK Frem.

Tirsdag d. 6/6 – Charlotte Esbjørn

Første løfter på scenen er Masters 2 løfteren Charlotte Esbjørn fra Roskilde AK. Charlotte har haft en forrygende start som Masters 2 løfter, idét hun tidligere på året blev europamester og slog verdensrekorderne i både squat og bænkpres. Så her i Calgary kunne det naturligvis være lækkert også at ende øverst på sejrsskamlen.

Charlotte har på vejen herover haft et uheld med bagagen, som flyselskabet åbenbart ikke fik med på flyet, men heldigvis havde hun været klog og haft alt sit udstyr med i håndbagagen. Så hun skal heldigvis ikke ud at købe/låne nyt og kan løfte i det hjemmевante. No stress ☺

Charlotte vejede i går af uvisse årsager (men nok pga. væskeansamlinger forårsaget af flyveturen) pludselig 74 kg. Det er ikke så heldigt når vægtgrænsen skiller ved 72 kg, men i dag var det dog i dén grad forsvundet og hun vejede sikkert ind på 70,37 kg.

Det var ikke Charlottes bedste dag i squat. Det så allerede noget tungt ud under opvarmningen og verdensrekordholderen måtte desværre nøjes med at få sin åbner på 140 kg og dermed en sølvmedalje (men hendes rekord blev i det mindste ikke taget).

I bænkpres blev det ligeledes til sølv i en stærk fight igen mod Irlænderen. Begge endte på 90 kg (verdensrekord), men da Irlænderen løftede vægten først, fik hun rekorden og da hun vejede mindre end Charlotte fik hun også guld. De 90 kg var en personlig rekord med 2,5 kg.

Charlotte vandt dødløften i overbevisende stil med 177,5 kg. Hun prøvede i sidste løft at gå på 185 kg, som ville have været en personlig rekord, men den gik desværre ikke. Det var dog heller ikke et vigtigt løft, i og med at hun både havde sikret sig guld i både dødløften og totalen.



Alt i alt blev det til serien 140 – 90 – 177,5 = en total på 407,5 kg og 2xsølv (squat + bænk) + 2xguld (dødløft og total).

Flot præstation af Charlotte, der nu kan kalde sig regerende Europamester OG Verdensmester!!



Onsdag d. 7/6 – Erik Rasmussen

Så blev det tid til at få en af de rigtige garvede rotter til fadet. Erik har døjet med ryggen on/off, men pt går det ok og han ville gerne have en ordentlig revanche for DM i foråret, hvor han havde haft et dårligt stævne.

Erik er som altid lidt af en fedtspiller og under opvarmningen til squatten er der ikke rigtig nogen der har en fornemmelse af hvad der er til på dagen. Dog er sidste opvarmningsløft på 170 kg ret let og vi fastholder derfor åbningsvægten på 175 kg. Erik løfter vægten i sikker stil og vi øger til 185 kg. Også denne vægt klarer Erik, selvom han synes at

den er lidt tung – men dog ikke mere end at han kan overtales til at gå på 190 kg i sidste forsøg. Denne vægt skulle vise sig at være vel valgt, for blot en flue der havde sat sig på stangen undervejs i løftet, ville have gjort at det ville være blevet for tungt for Erik. Men han fik den! ☺



I bænkpres afslører Erik heller ikke noget som helst

under opvarmningen, men sidste løft på 120 ser nemt nok ud, så vi fastholder åbneren på 125. Løftet godkendes i fin stil og ser ikke tungere ud end sidste opvarmningsløft og vi øger til 130 kg på 2. forsøg. Erik klarer løftet – og reagerer så hurtigt på pressignalet at man skulle tro at han kunne se overdommeren

begynde at bevæge læberne – jeg var bange for at løftet var blevet underkendt på grund af manglende overholdelse af signaler. Men sørme om han ikke fik den! Og den hurtige vending på brystet sparede nok lige præcis de kræfter der skulle til for at gennemføre løftet, for det næste løft på 132,5 kg var som LIMET på brystet.



Dødløft er Eriks yndlingsøvelse – eller nej det er det vist ikke, så det var ikke helt nemt at piske en stemning op til denne disciplin ;-). Erik hapser dog åbneren på 180 kg ret overkommeligt og derefter får han

også trukket 2. forsøg på 195 kg TUNGT! Sidste forsøg på 200 har ikke tænkt sig at flytte sig fra gulvet – squatten havde nok tæret lige rigeligt på kræfterne.

Alt i alt bliver det til en samlet 6. plads – han rykker en plads op i resultatlisten i forhold til det han var nomineret med, så det var jo godt. I squat får han en 5. plads og både bænkpres og dødløft bliver til en 6. plads. Erik fik så absolut det med der var til på dagen og resultatet var det bedste han har haft i år, så det er bestemt godkendt herfra 😊



Torsdag d. 14/6 – Tanja S. Olsen

Tanja lægger ud med at veje ind på 61,55 kg – hermed gruppens næst-letteste løfter. Det kan dog vise sig at være en taktisk fordel i og med at hun samtidig har et af de højeste lodtrækningsnumre.

I squat har vi én og kun én plan der er god nok – hun skal have hævn over de 160 kg som hun har fejlet både til DM og til træning. Opvarmningen ser heldigvis også yderst solid ud og vi kan gå på plateauet med gode forhåbninger. Første forsøg på 145 kg klares let med 3 hvide lamper. Andet forsøg på 155 kg er også særdeles overkommelig i forhold til hvordan dén vægt plejer at se ud. Så det er med nogenlunde ro i maven at der meldes de forjættede 160 kg på sidste forsøg – og med stærke formaninger til Tanja om at nu skal der kæmpes til sidste blodsdråbe.

Og dét er lige hvad der kommer til at ske – det er et rigtigt gyser-løft! Men der er heldigvis hele tiden (langsom) opadgående bevægelse på stangen og vi ånder lettede op da hun er udstrakt og får racksignal – og igen da vi ser de tre hvide lamper. PR med 2 kg og ny dansk rekord.



Dog overrasker Annette os alle en del i squatten, hvor hun først banker 120 kg op på 1. forsøg, derefter noget besværet får 130 kg godkendt og til sidst går ind og laver en grinder på 135 kg –som faktisk er en tangering af PR. Det er godt gået og langt over forventning!



I bænkpres går opvarmningen som planlagt og 1. forsøg på 95 kg er let. Så let at jeg vælger at øge til 102,5 kg (som til DM), hvilket vil lægge os godt i spidsen i kampen om en Master 2 verdensrekord i bænkpres (der er én anden løfter i klassen – fra Rusland – som også ligger i stilling til at slå nogle af Masters 2 verdensrekorderne). Det var desværre en fejl at gå så højt og den er fuldstændigt på min kappe – for hvis jeg havde tænkt mig om i stedet for at tænke over hvad jeg mente hun kunne løfte, så ville vi kunne have nøjedes med blot at øge til 100 kg, eller endda 97,5 kg (som russeren) i og med at Annette var lettere på kropsvægt. For Annette kunne ikke løfte vægten, hverken i andet eller tredje forsøg. Øv.

Så blev det tid til at dødløfte og igen var det svært at spå omkring hvad der ville være til. Åbneren på 175 kg er ikke specielt tung og egentlig ville jeg helst have fulgt planen fra DM, nemlig 175/192,5/202,5 kg, men sådan skulle det ikke gå.

Efter åbneren står vi nemlig og skal vælge om vi tør satse på at hun kan få en disciplinmedalje (hvor hun skal op og tangere sit bedste resultat på 202,5 kg) eller om vi skal gå lidt mere sikkert efter Masters 2 verdensrekorden. Jævnfør hvordan opkøringen til stævnet har været samt dét at der er meldt meget høje vægte blandt de stærkeste dødløftere i gruppen til, så bliver beslutningen at vi ikke tager chancen men i stedet satser lidt mere sikkert på Masters 2 verdensrekorden. Her kan vi nemlig ”nøjes” med 197,5 kg. Hvis vi valgte at gå efter disciplinmedaljen, men at det blev for tungt, kunne vi risikere at gå helt tomhændet hjem. Derfor vælger vi at tage en middevej på 187,5 kg som 2. forsøg – som hun også klarer i fin stil. Sidste løft på 197,5 kg skal der arbejdes på, men det godkendes og Annette kan nu kalde sig Masters 2 verdensrekordholder i dødløft.

Det som der så sker efterfølgende, er rent ud sagt pisseærgeligt. For de løftere vi troede var løbet langt foran (at dømmes efter deres valg af 2. forsøg), fejler nemlig deres tredjeforsøg på stribe. Det betyder, at

Annette med blot 2,5 kg mere på stangen (altså 200 kg) ville kunne have fået en sølvmedalje i dødløft, idét både sølv og bronze gik på 200 kg og Annette var lettere end de løftere der fik disse placeringer.



Annette ender med en total på 427,5 kg og en 10. plads i den stærke 72 kgs klasse, hvor Annette konkurrerede mod løftere der var op til +25 år yngre end hende selv. Det er noget højere end jeg havde turdet håbe på i forhold til opkøringen mod stævnet og det viser at Annette har et rigtig højt bundniveau. Til næste stævne (EM i slut november) får vi se hvad der i virkeligheden er til. Dér vil der med meget stor sandsynlighed være realistisk mulighed for både medalje i dødløft samt mastersrekord i både bænk og total. Ærgerligt at vi ikke kunne gøre det i dag!

Lørdag d. 16/6 – Lise Frederiksen og Anne Karlsen

Sidste dag for Danmarks vedkommende i dag! De to piger så ud til at være ved godt mod forinden – Lise havde dog desværre lige haft et par dage med sygdom, men hun virkede umiddelbart frisk igen.

For begges vedkommende gik opvarmningen til squatten helt som planlagt, dybden var der ingen tvivl om og alle de planlagte løft gennemførtes nem.

Lise var den første der skulle på plateauet med en åbner på 145 kg. Desværre var det åbenbart sådan i dag, at dommerne mente at man skulle længere ned i squat end det har været tilfældet resten af ugen. Måske Lises åbner var lige på grænsen, det var svært at se, men hun fik den ikke godkendt. Løftet var ellers let nok.



Anne åbnede på 150 kg og gik i kælderens, så her var der ingen problemer med godkendelse.

Til Lises næste løft vælger vi at jeg skal kalde hende i dybde og vi vælger at blive på de 145 kg for at få et sikkert og godkendt løft. Og sådan bliver det – Lise klarer også dette løft i overkommelig stil og alle dommere godkender det.

Så skal Anne ind på sit 2. forsøg, hvor vi har meldt 160 kg (tangering af personlig rekord fra DM for 2 mdr siden). Her laver Anne et godkendt løft, der er meget lettere end det var til både DM og dén ene gang hun har løftet det til træning – fint, så er kan vi følge planen.

På Lises 3. forsøg har vi meldt 157,5 kg – et løft der på papiret bør være overkommeligt. Men med sygdom i bagagen kan det være svært at forudsige hvad topstyrken ligger på og det viser sig desværre at Lise ikke kan trykke vægten.

Til Annes sidste forsøg har vi meldt 165 kg, som bør være tung men overkommelig – for Anne er virkelig i stand til at kæmpe en vægt op. Men som der nogle gange sker når man kommer på højere vægte end man har været på tidligere, så kan hjernen godt finde på i ren panik at glemme hvad det egentlig er man skal huske for at

kunne klare et tungt løft. I Annes tilfælde glipper det at holde spændet i maven, hvilket betyder at hun er chanceløs da vægten skal trykkes op. Det er ærgerligt, for hun viste virkelig på de 160 kg at der var power i benene. Men sådan kan det gå...



Så er det videre til bænkpres, hvor begge piger åbner på 85 kg og får nemme, godkendte løft. For Annes vedkommende øger vi til 90 kg (tangering af PR) og Lise sættes på 92,5 kg (ligeledes tangering af PR). Desværre misser Anne sit løft, det ser ud som om at hun mister spændet en smule i bunden. Det der gør at bænkpres her til de internationale stævner kan være lidt svært er, at der bruges Eleikoracks, og i de fleste danske klubber bruges der racks fra ER Equipment. Forskellen er ikke stor (det drejer sig om at der er en højdeforskel på selve bænken), men den er nok til at en del løftere har svært ved at ramme et ordentligt opspænd og jeg tror det er problemet i Annes tilfælde. Det gjorde det heller ikke bedre at opvarmningen foregik på ER-racks, så man har ikke haft en chance for at øve sig i opvarmningen på hvad det er man skal gøre anderledes.

For Lise er det dog heldigvis ikke noget problem og hun klarer sit andet forsøg på 92,5 kg let – på trods af at hun har fået det skidt og sidder ude bagved imellem løftene og kæmper for ikke at kaste op.

Til 3. forsøg fastholder vi til Anne vægten på 90 kg, men det lykkes desværre heller ikke denne gang. For Lises vedkommende så sker der det, at hun rent faktisk klarer at løfte de 95 kg (som vil være PR med 2,5 kg), men løftet bliver på det groveste frarøvet hende, da dommerne OG juryen (da jeg klager) siger at hun ikke overholdt pressignal. WTF! Når jeg ser på videoen her efterfølgende, kan jeg godt se at hun reagerer hurtigt på pressignalet, men jeg ville som dommer aldrig have underkendt den.

Anne er noget skuffet over konkurrencen indtil videre, men gennem opvarmningen til dødløft får hun vendt det hele til noget tænding. Lise der har været med i gamet i mange år, virker mere ok med situationen. Begge piger har en god opvarmning med masser af fart og overskud i løftene.

Lise starter sit 1. forsøg på 170 kg og Anne på 187,5 kg – begges løft godkendes let. På andet forsøg har vi meldt 185 kg til Lise, som hun FIGHTER op til sidste blodsdråbe (det var PR med 2,5 kg). Men IGEN er vi uheldige med dommernes bedømmelse, for løftet underkendes – juryen siger at hun ikke havde trukket skuldrene tilbage. Kig selv på billedet her ved siden af og vurder om I er enige. Jeg var i tvivl om jeg skulle grine eller græde...



Annes 2. forsøg på 202,5 kg løftes i overkommelig stil og godkendes af alle dommere.

Nå, men Lise må ind på den samme vægt igen og i og med at sidste forsøg var så tung som den var, er det med at finde alle kræfter og al viljestyrke frem. Og det gør Lise, men det er desværre ikke helt nok – løftet må opgives da stangen når op midt på lårene – kræfterne var sluppet op.

Optakten til Annes sidste løft har været hektisk, da det har set ud til at vi MÅSKE har haft en chance for disciplinmedalje i dødløften. Vi ender med at melde 215 kg som vi vurderer lige præcis vil være realistisk. Hvis alle de efterfølgende fejler deres løft vil det også være nok til en bronzemedalje (vundet på lavere kropsvægt), men om det sker vil kun tiden vise. Anne er virkelig tæt på at klare løftet, men mangler lige det sidste for at kunne klare at få hoften presset frem.

Som et plaster på såret viser det sig, at den løfter som hun ville have været foran hvis hun klarede løftet, fik sit sidste forsøg godkendt, så hun ville alligevel ikke have fået medalje. Men hun er godt på vej til at det kan ske indenfor 1-2 år, for bronzen går på 222,5 kg.



Nogle gange er man heldige med dommernes bedømmelser og får nogle løft godkendt som nok burde være blevet underkendt og andre gange er underkendelserne lige til den strenge side. Det er svært når det er mennesker der er involveret i og med at alle tolker reglerne lidt forskelligt og nogle går mere op i petitesser end andre. Vi var ikke heldige i dag, men det har vi dog trods alt været mange gange før. Det vigtigste er at løfterne præsterede hvad de kunne på dagen og det synes jeg at de gjorde. Nu skal de alle tilbage til træningslokalerne og opbygge end endnu bedre form op mod EM i november.

Over and out – og tak for denne gang!

/Jane Aaberg, Head Coach