

Beretning fra EM i styrkeløft 2019 Pilsen, Tjekkiet

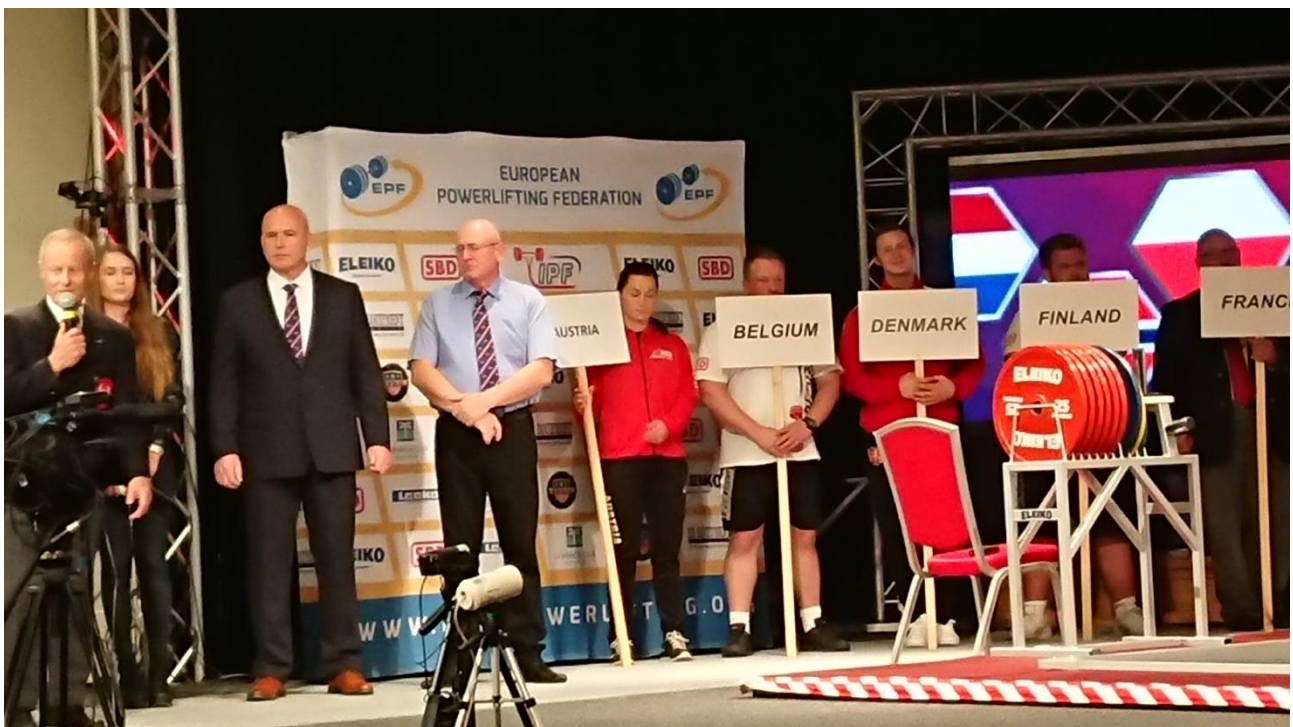
Atter engang er det blev tid til EM i styrkeløft, og atter en gang er det Pilsen i Tjekkiet, der leverer rammene til dette mesterskab, der er kombinationsstævne med deltagelse af både junior- og seniorløftere. Undertegnede har sammen med Bill Hald og Gorm Rasmussen fornøjelsen af at stå i spidsen for det danske hold, der består af 2 juniorløfter i skikkelse af Mickel Dahl og Simon Rasmussen samt 8 seniorløftere: Trine Bagger, Eva Buxbom, Anne Schjøtt, Kathrine Bak, Lise Frederiksen og Jane Aaberg, Danni Iversen og Nicki Lentz. Gorm Rasmussen og Bill Hald er med på trænerteamet. Vi er også godt repræsenteret på dommersiden, idet Henning Thorsen styrer lamperne med hård hånd de første dage.



På det tekniske møde, der blev afviklet umildbart efter kongressen, var der ikke de store vigtige ting at berette om. Dog var der et par afbud idet Karen Hestehammer i 57 kg klassen og Alexander Huber i 93 kg klassen for senior ikke stiller til start. Positivt er det også, at det i år er tilladt at træne i opvarmningen fra klokken 8-10 om morgenen.

Mandag d.29.april Åbnings ceremoni

Simon Rasmussen (klovnefisken) var sammen med Mickel Dahl sikkert ankommet før tid på trods, at deres fly var aflyst grundet SAS pilotstrejker. Det mindre overenskomstvenlige Ryan Air var glade for ordren, og drengene landede således 4 timer før beregnet i Prag. Det lykkedes også for transportpædagogerne at finde dem i lufthavnen og få dem sikkert etableret på Park Hotel. Således kunne klovnefisken, iført det stiveste landsholdspus, stolt præsentere det danske skilt ved åbningsceremonien.

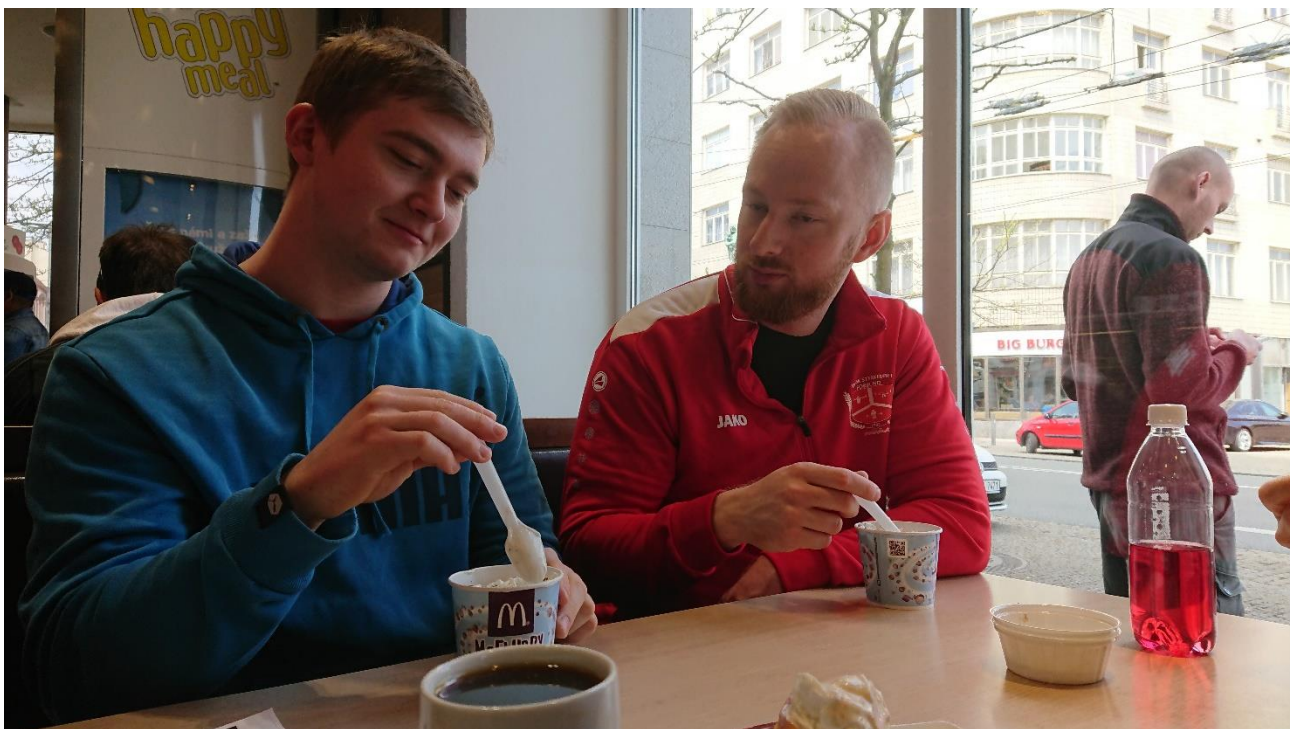


Tirsdag d.30. april Hviledag

Dagen blev brugt fornuftigt for de unge menneskers vedkommende. Den ene skulle spise noget for ikke at være for let. Den anden var ikke på det punkt udfordret og behøvede ikke mad. For at dagen ikke skulle blive for lang, tog vi bilen ned til byen, så de unge kunne opleve den lokale kultur.



Det blev til nogle super hyggelige timer i centrum, hvor der blev drukket rigelige mængder kaffe, spist is og kage for at fordrive ventetiden. Mr. Hald havde nemlig arrangeret en udflugt under byen i det 13 km lange tunnelsystem, der i to etager gennemborer midtbyen i forskellige dybder. For at få det maksimale ud af turen valgte vi, at vente på en af de engelsksprogede ture, idet ingen af os er skarpe i det tjekkiske.



Inden de opdagelseslystne gæve daner kunne erobre den østeuropæiske undergrund, skulle de dog lige påklædes reglementeret.





Nogle af de første vandledninger var udhulede træstammer en ret imponerende bedrift, hvilket imponerede skribenten, der jo ernærer sig som rørsmed. Han ville nok komme til kort i forsøget på af sammenføje rørene ved svejsning eller lodning.

Efter en 50 minutters tur på kun 800 meter var vores tur da force under jorden, hvor kun Eva kunne opretholde permanent rejsning uden hjelmskader, slut. Vi tog efterfølgende en lille bid brød på det nærliggende steakhouse.



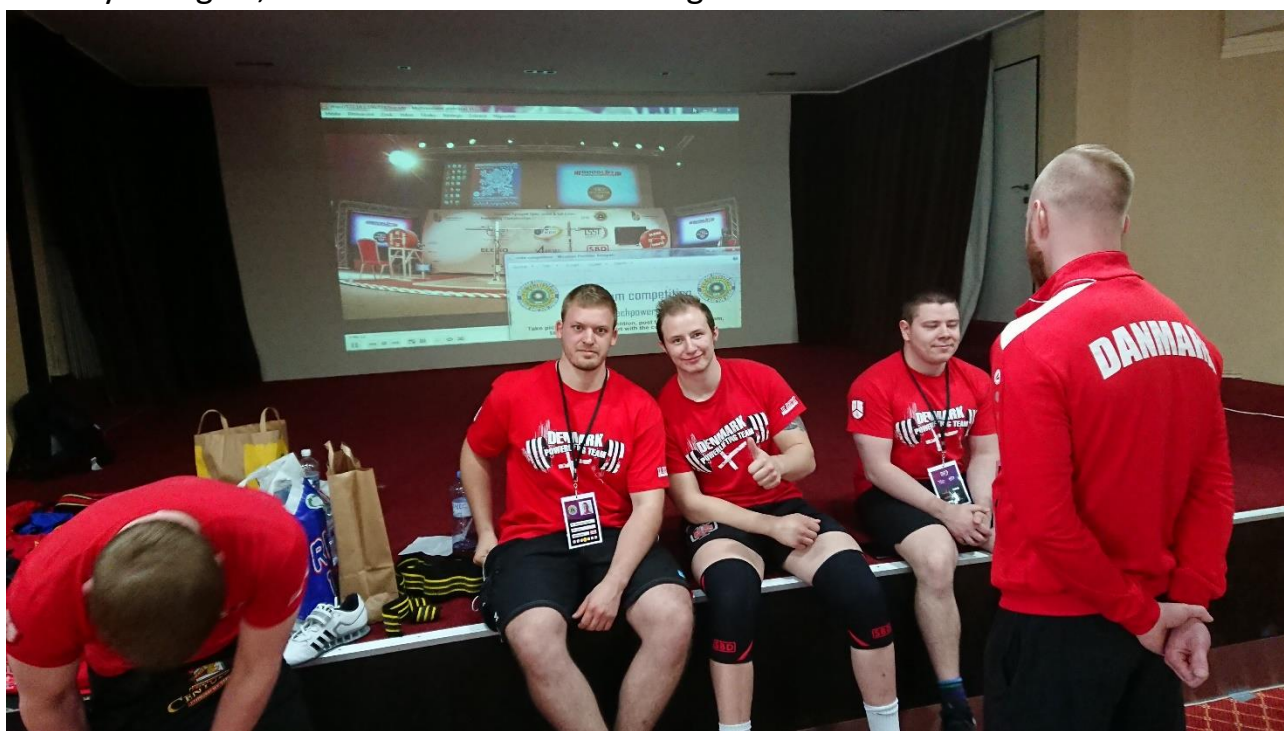
Således tog vi efterfølgende tilbage til hotellet, hvor der var stødt flere danske løftere og en enkelt træner til holdet. Vi fik derfor hilst på Trine Bagger, Nicki Lentz (muldvarpen) og Gorm Rasmussen som får hans internationale trænerdebut. Det blev naturligvis fejret med en magnum is.

Onsdag d.1.maj Mickel Dahl og Simon Rasmussen



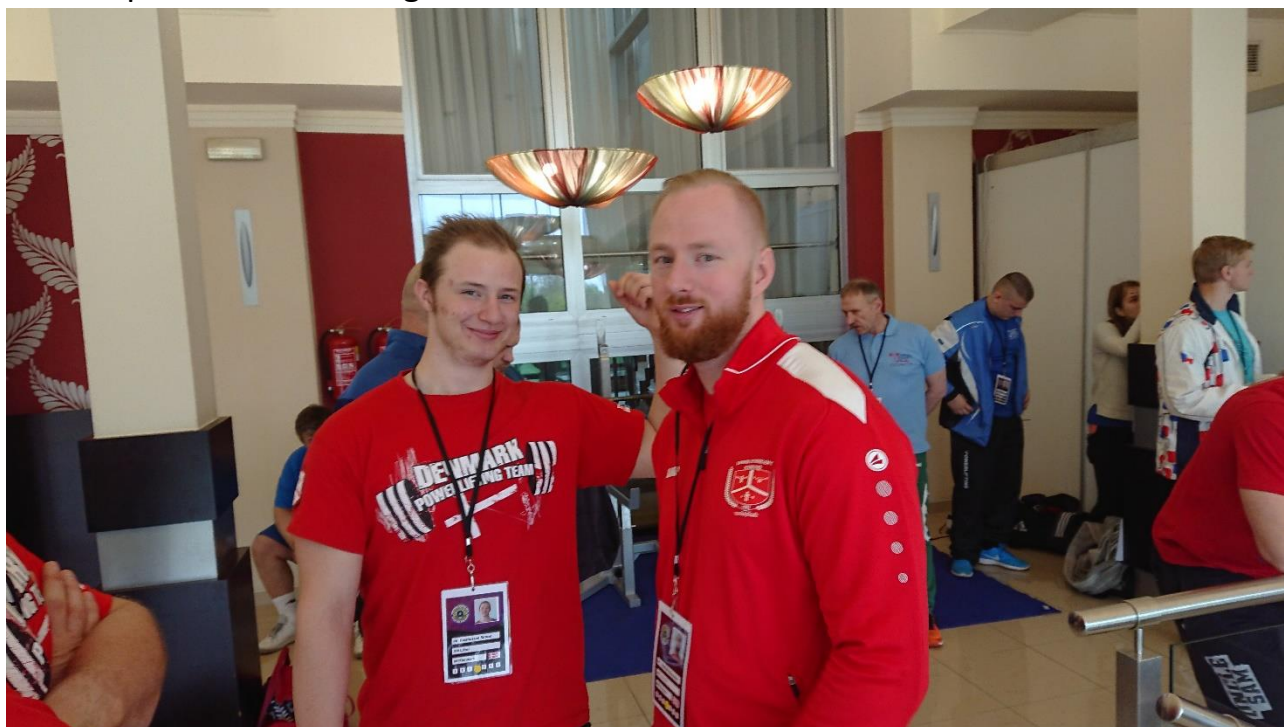
Endelig kom dagen, hvor de første løftere skulle i ilden Mickel og klovnefisker meldte klar til tunge løft. Simon var tæt på at veje klassen ud trods flere end 20 toiletbesøg dagen før og Mickel har med varme bade i karbad kommet ned under 83 kg. Med stegetermometer og stopur er Mickel en mester i at komme i vægt via varme bade og vi er alle ret imponeret, men undertegnet er stadig ikke fristet til at afprøve metoden. Dog var Mickel lidt

udfordret denne gang, da temperaturen fra hannerne ikke kunne levere nok varme, så de to børn var om aftenen på jagt efter badekar med varmt nok vand. Dejligt at se at hvor der er vilje er der vej, så da det ikke var muligt at finde et kar med varmt nok vand, blev hotellets sauna taget i brug. Morgenmad blev indtaget ved danskerbordet med god appetit og godt humør, Danni "den vrede tømmer" Iversen stødte til, så det gode humør ikke tog overhånd. Kort efter morgenmaden blev der trænet med muldvarpen, der denne gang har lovet at der ikke bliver brug for sytråd eller nye dragter, der skal udvides af undertegnede.



Mikkel vejede sikkert ind på 82,92 og var rolig og sikker i sin opvarmning, så vi fulgte planen. Trods nomineringen, som udpegende Mickel som europamester, var han klog nok til at vide, at en nominering ikke er det samme som selve konkurrencen særligt i juniorklasserne. Så med en god portion realisme startede han konkurrencen. Der blev meldt 292,5 kg som startvægt kun blev overgået af svenske Larsson på 300 kg. Mickels første squat fløj op, godt hjulpet af Bills knæbind, og blev godkendt med to hvide lamper. Super start der lovede til mere. Svenskeren løftede også et let løft på 300 kg, så det blev spændende. Mickel meldte 302,5 som andet forsøg. Svenskeren meldte 310 kg.

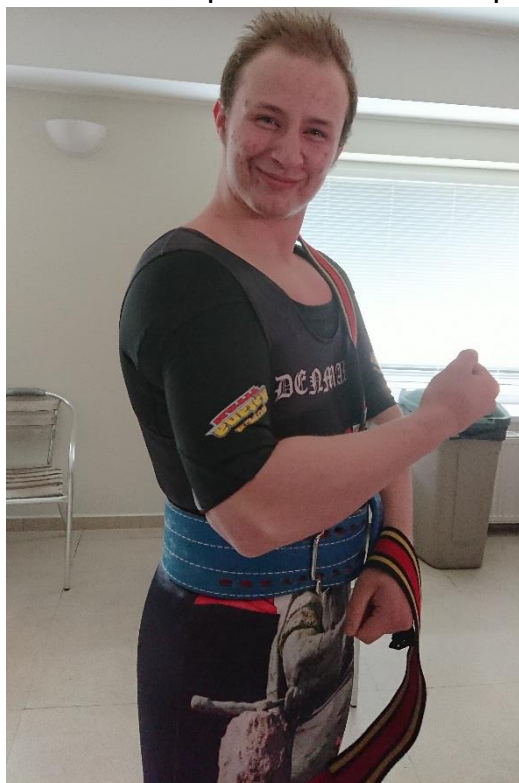
Igen fløj vægten op, og Mickel fik godkendt løftet med to hvide lamper. Svenskeren løftede igen også flot og fik godkendt 310 med tre hvide lamper. På daværende tidspunkt lå Mickel på en anden plads med en russer bag sig. Mickel meldte 307,5 kg en pr vægt som tredje forsøg, hvilket ville sikre ham sølv i squat, hvis ikke russeren Kolovek, der havde meldt 302,5 kg med lavere kropsvægt pressede sig ind på sølvpladsen. Det blev spændende. Russeren fik 302,5 kg med et meget let løft, men Mickel satte ham på plads med et flot løft godkendt med to hvide lamper og ny pr, dansk senior og junior rekord, på 307,5 kg og sølv. Svenskeren var urørlig i squat og vandt squatten med 315 kg.



Simon vejede ind på 92,44 kg og hans opvarmning i squat gik efter planen, og der var tilfredshed med Gorms stramme knæbind. Han var i gruppen efter Mickel. Simon startede sikkert med 265 kg godkendt med alle dommerstemmer. En rigtig god start, der lovede til mere. Som andet forsøg blev der valgt 277,5 kg. Igen løftede Simon ualmindeligt flot og velfortjent godkendt med tre hvide lamper. Dette trods han måtte stå med knæbindene ret længe, da en englænder pludselig skulle ind før ham. Som tredje forsøg bliver der meldt 285 kg, som vil være en personlig rekord med hele 5 kilo. Løftet bliver desværre for tung, og selv om dybden var der, kom den ikke op. Det bliver til sjetteplads i squat.

Så blev det tid til bænkpres, og opvarmningen gik fint. Alligevel vælger den sindige sjællænder at sætte startvægten lidt ned og der blev meldt 182,5 kg. Mickel løftede

vægten let og flot, MEN han kom til at presse en brøkdel af et sekund før pressignal, og løftet blev korrekt underkendt med 3 rød/gule lamper. Samme vægt bliver valgt til andet forsøg. Denne gang lyttede Mickel efter og et smukt andet løft gav tre hvide lamper. Der blev bestil 187,5 kilo til sidste forsøg og igen meget flot løftet med tre hvide lamper. Mickel slutter på en fjerdeplads i bænke. Vinderen blev svenske



Soderberg med 205 kg.

Simon havde sat startvægten til 172,5kg, men da klovnefisken spræller med benene og er ved at slå sig selv ud, blev det underkendt. Simon gav klart udtryk for, at han syntes gulvtæppet var glat. Til andet løft blev samme vægt valgt. Løftet blev uden benspjæt, men den rodede lidt på bunden og klovnefisken pressede før startsignalet!!!!. Med pædagogik på Ph D niveau af Gorm krydsede vi fingre for at klovnefisken ville lykkes i sidste forsøg på samme vægt. Sidste løft blev flot løftet og godkendt med alle tre dommerstemmer, og en lettet Simon kunne gøre sig klar til dødløft. Det blev til en ottende plads i bænke.

Der var lagt op til en spændende kamp om mesterskabet mellem Mickel og den svenske Soderberg, der efter begge at have meldt startvægten op i dødløft kun lå 5 kg fra hinanden i totalen. Mickel havde meldt tungeste startvægt på 285 kg, Soderberg 280 kg. Svenskeren løft er let og bliver godkendt med tre hvide lamper. Og Mickel følger efter med et lige så flot løft godkendt med alle dommerstemmer. Efter første runde var svenskeren foran med 2,5 kg. I andet forsøg meldte Mickel 307,5 kg, ny dansk senior og junior rekord, og Soderberg 295 kg. Dette ville bringe Mickel foran med 2,5 kg. Svenskeren løftede igen vægten let og blev belønnet med tre hvide lamper. Mickel løftede vægten som var ubehagelig tung til tre hvide lamper og dermed PR i både dødløft og total, men vigtigst han bragte sig foran. Til sidste løft blev der meldt 315 og svenskeren valgte 300 kg. Da svenskeren fik sine 300 kg kunne vægten sættes ned med 2,5 kg for at vinde, desværre vandt vægten. Mickel vandt dødløften med 307,5 kg og sølv i total med 802,5 kg og Soderberg vandt guld med 805 kg. Flot gået af Mickel. Mickel satte med de 802,5 kg ligeledes dansk senior og junior rekord og nordisk junior rekord i dødløft.



Simon var klar til at give den gas i dødløft og meldte 245 kg som startvægt. Det blev et let løft, og der blev meldt 255 kg, som blev løftet lige så let og godkendt som første løft med tre hvide lamper. Vægten 262,5 blev valgt til sidste løft. Den blev desværre for tung. Det blev totalt til 705 kg og en ottende plads.



De unge løftere og Gorm tog efterfølgende til banket og kunne nyde lidt godt til gane. De kan ikke feste hele natten da SAS-strejken, og om bookningen af flybilletter og lufthavnstransport, betyder at de skal hjem i morgen tidlig klokken 6.00

Der stødte også flere danske løftere til holdet i skikkelse af Anna Schjøtt, Kathrine Bak, Jane Aaberg og Lise Frederiksen så vi nu er fuldtallige i truppen.

Torsdag d.2.maj Den vrede tømmer og tre høns



Nu var det blevet tid til de voksne skulle i aktion nu da børnene var blevet sendt hjem. Gorm som var blevet udnævnt som anstaltsdame, eller rettere det modsatte, til banketten, der blev holdt for de unge mennesker aftenen før fik ikke drengene afsat. Da Simon som er single og ... havde vi opfordret Gorm, med ph.d. i pædagogik eller noget i den stil, til at hjælpe med forbindelsen mellem de unge mænd Simon og Mickel og de yndige piger. Det skulle vise sig at blive en svær opgave, da både svenske og østrigske piger ikke vækkede deres interesse. I stedet blev der drukket cola og gået tidligt i seng. Således gik det til at de unge mennesker kom godt afsted hjem til Danmark endda før tid. Men nu til hønsene og tømreren.



Trine Bagger i 52 kg klassen, Eva Buxbom i 57 kg klassen, Anna Schøtt i 63 kg klassen og Danni Iversen i 83 kg klassen var dagens deltagere. Der var dog flere, der ville have omdøbt den vrede tømmer til pivedyret, for selv om han ikke blev trykket på maven kom der utroligt meget piv fra ham.



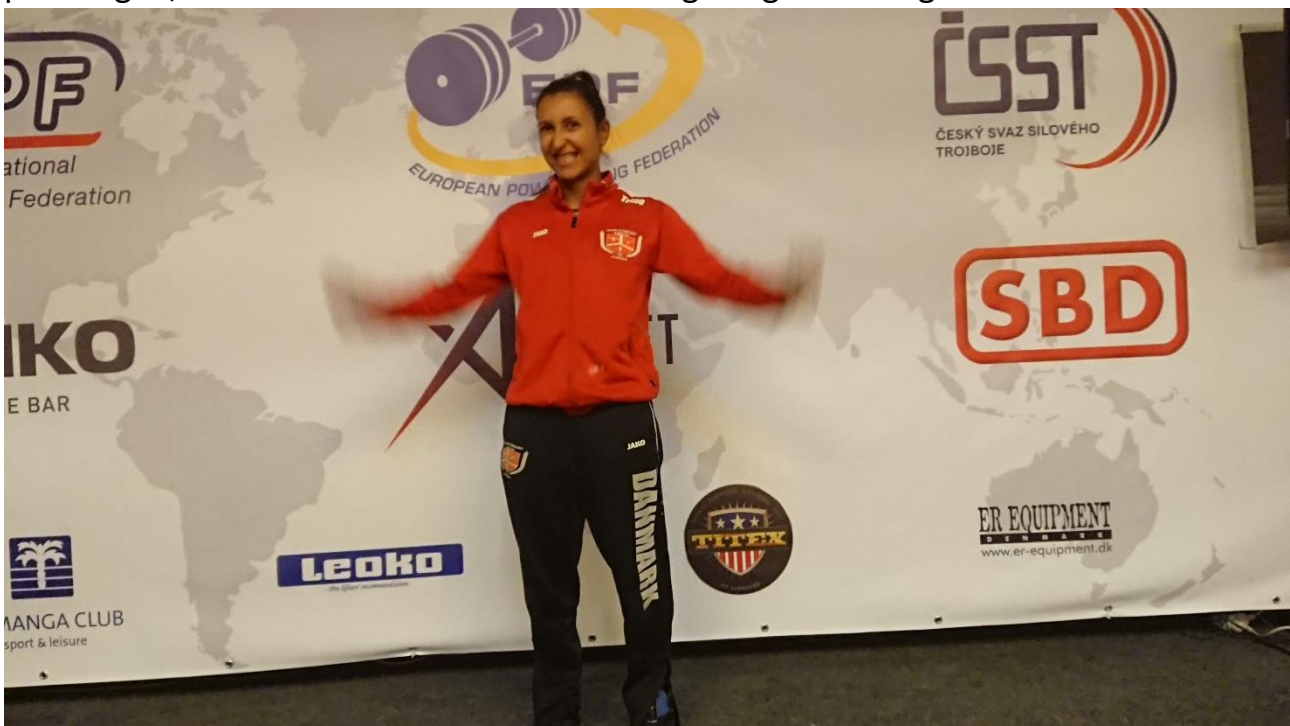
Den første dansker i ilden var Danni, som vejede let ind på 81,85 og efter en god opvarmning var han klart til squat med en startvægt på 275 kg. Desværre blev den lidt for kort og underkendt, så han måtte på samme vægt i andet forsøg. Denne gang var dybden og styrken der, og det gode løft blev godkendt. I sidste løft blev de 290 kilo løftet, men med for lidt dybde og underkendt. Danni blev nummer 10 i squat.



I bænk var Danni klar med en åbner på 170 kg, som viste sig at være et godt valg. Løftet blev godkendt og som andet løft blev valgt 180 kg, da åbneren var så let. Danni måtte løfte vægten to gange før dommerne ville godkende løftet og det blev til en 13. plads i bænk.

Dødløft er en øvelse han ligesom undertegnede ikke er så begejstrede for, men den er jo en del af trekampen, så man må jo igennem den. Som startvægt blev valgt 237,5 kg. Det var et let løft, der blev godkendt med alle dommerstemmerne, til andet forsøg blev valgt 260 kilo, som ligesom første løft blev godkendt. 272,5 kg blev valgt som sidste forsøg, men det var lidt for tungt på dagen. Det blev til en 10. plads i dødløft og en 12. plads i totalen med 715 kg.

Første høne var Trine, der vejede sikkert ind på 51,78 kg. og hun var i den grad flyvende. Der blev valgt en åbningsvægt på 155 kg, men den blev desværre underkendt på grund af dybden. Da styrken var der, blev der øget til 160 kg, som blev et let, godt løft og selvfølgelig godkendt. I sidste løft blev der lagt 10 kg ekstra på stangen, men det klarede Trine i flot stil og fik igen løftet godkendt.



Trine vandt sølv i squat en forbedring af hendes egen danske rekord med hele 7,5 kg. Da en af ukrainerne Shlopko bommede i squat, var Trine rykket op på en sølvmedalje i totalen ifølge startvægtene.



I bænkpres var Trine helt suveræn og fik kun hvide lamper. Alle løftene var gode, solide og med god pause. Serien lød på 97,5 – 102,5 – 105. Det gav bronze i bænk og en tangering af hendes egen danske rekord.

Så kom vi til dødløften, hvor Trine er super stærk og sikker, og hun skuffede ikke. Igen var der kun hvide lamper fra dommerne og hun var flyvende. Hun lagde sikkert ud med 172,5 kg, som fløj op. Til andet forsøg blev der lagt ti kilo ekstra på stangen, men det kunne ikke ses, og løftet kom igen let op. I tredje forsøg blev der valgt 190 kg, som ville være en ny dansk og nordisk-rekord. Endnu en gang leverede hun et flot løft med overskud. Og da den anden ukrainer Derevyanko ikke kunne løfte 193 kg, et forsøg på europarekorden, var guldet hjemme i dødløft. Det blev til en flot sølvmedalje i totalen og ny dansk totalrekord med hele 22 kg. Rekorden lyder nu på 465 kg.



Den næste hønse på podiet var Eva, der vejede fint ind på 56,28 kg.



Opvarmningen til squat gik fint, så vi holdt fast i startvægten på 160 kg, der også ville være en master 2 europarekord. Åbneren var let og blev godkendt med to hvide lamper, og vi fortsatte med 170 kg. Desværre mente dommeren den ikke var dyb nok og løftet blev underkendt. Der blev øget til 172,5kg til sidste forsøg, hvilket ville være en master 2 verdensrekord, her fik Eva den ide at gå op før undertegnede råbte hende op, hvilket ikke særligt overraskende gav tre røde lamper. Eva blev nummer 10 i squat. Videre til bænken opvarmningen gik igen fint, og vi holdt fast i startvægten på 85 kg. Det blev løftet en smule tungt, men blev godkendt, og vi øgede med 5 kilo. Dette var faktisk en smule bedre end åbneren, men stadig ikke let, så vi øgede kun med 2,5 kg. Den blev

for tung og kom ikke op. Det blev til en 11. plads i bænk.



Så skulle vi videre til dødløften, som Eva plejer at være glad for. Opvarmning gik fornuftigt så startvægten blev hævet med 2,5 kg for at sikre en master 2 totalverdensrekord i totalen og en master 2 europarekord i dødløft allerede i første løft. Det skulle vise sig at være klogt, for de to næste løft blev ikke godkendt. Det andet løft på 180 kg, blev der ellers kæmpet for, men Eva fik ikke låst i toppen, inden stangen gled ud af hånden på hende. Det allersidste løft var bare meget for tungt. Det blev til en 5. plads i dødløft og en 9. plads i totalen med en total på 422,5 kg.



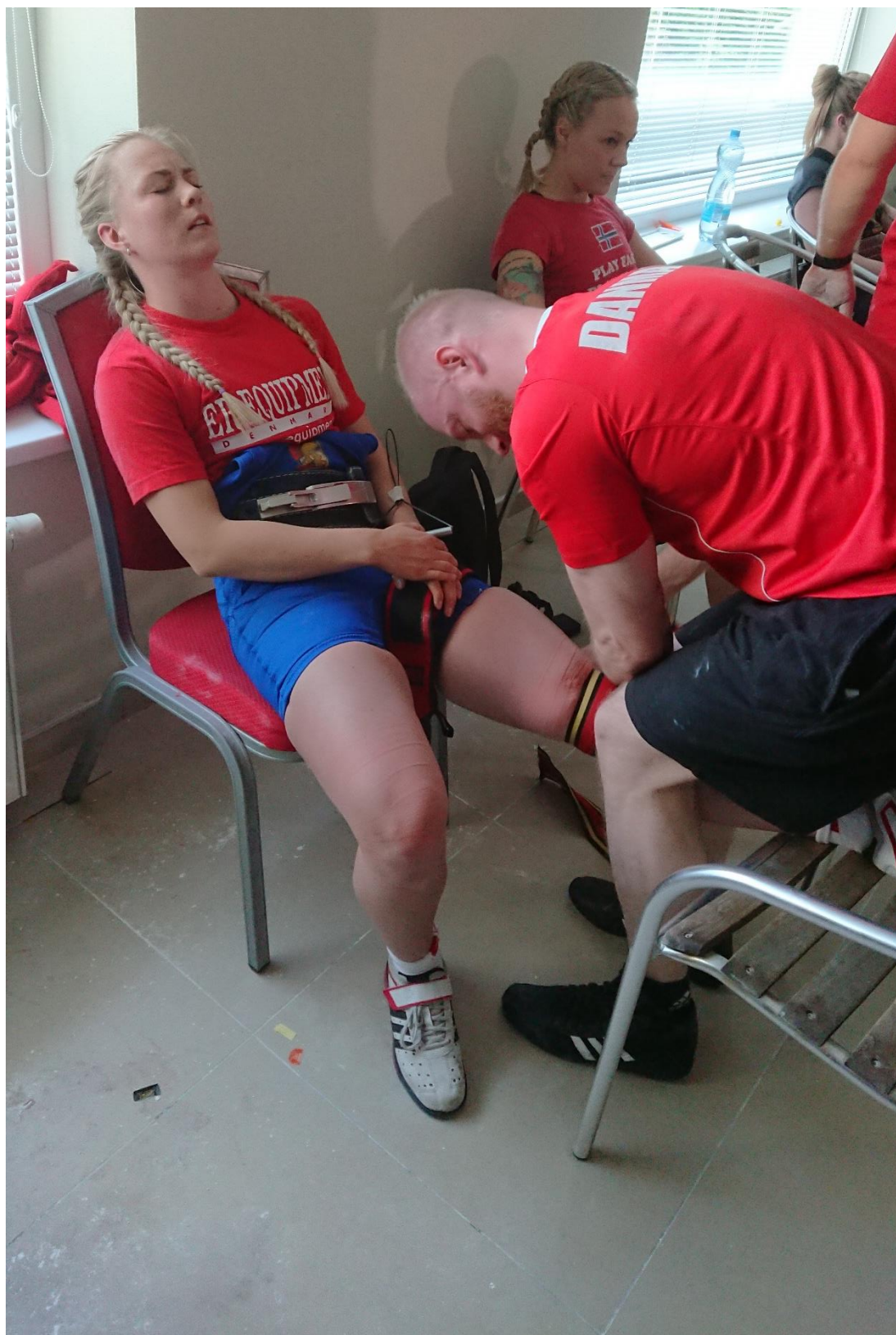
Af grunde ingen forstod men mange undrede sig over, var hvorfor den russiske kæmpebjørn spottede et barn i opvarmningen i kun iført trikot

Anna, også kendt som divaen, var den sidste høne på dagen, og hun vejede meget let ind på 60.77 kg. og hun gjorde det også godt på kamera.



Som åbner i squat blev valgt 180 kilo, som blev godkendt med to hvide lamper. I andet forsøg blev der øget med 7,5 kg og den var der næsten også, dog var der lidt problemer med udretningen og den bliver underkendt. I tredje forsøg prøvede hun

kræfter med samme vægt, men denne gang var den for tung. Det blev til en 5. plads i squat.





I bænk startede Anna sikkert med 95 kg, som blev godkendt, og der blev øget til 102,5 kg som desværre ikke blev godkendt, men tredje gang er lykkens gang, og det lykkes Anna, at få de 102,5 godkendt i tredje forsøg med et godt løft. Anna bliver nummer 6 i bænkpres. I dødløft gik det godt i opvarmningen og en sikker startvægt på 167,5 kg blev let løftet og godkendt. I andet forsøg blev der valgt 175 kg, som også blev løftet let. Det sidste løft blev øget med 5 kg, men det manglede lige lidt i toppen for at komme helt op og blev underkendt. Anna blev nummer 6 i dødløft og nummer 5 i totalen med 457,5 i totalen en PR i totalen med 2,5 kg.

Fredag d.3.maj Flere høns og en muldvarpe

Så blev det tid til endnu en dag med fire løftere, Kathrine Bak i 72 kg klassen, Lise Frederiksen i 84 kg klassen, Jane Aaberg i +84 kg klassen og Nicki Lenz i 93 kg klassen. Efter udstyrstjek, valg af hulhøjde og indvejning, hvor alle bestod, var det tid til morgenmad. Her blev de sidste detaljer diskuteret sammen med så vigtige emne, som hvorvidt Nicki havde større hænder og længere fingre end Jane og hvor meget nordmand Anna var, når hun allerede var dansker og englænder. Lise var roen selv og Jane var i drillehumør, hvilke betød muldvarpejagt. Kathrine var nervøs, havde sovet dårligt, men ikke mere end sædvanlig så vi var ikke bekymret.

Kathrine Bak vejede vanen tro let ind, denne gang på 65,11kg, og valgte en sikker åbner i squat på 155 kg. Dette var et meget dybt og sikkert løft, der blev godkendt med alle dommerstemmer. Da første løft var let, valgte vi at gå på 170 kg. Der var god fart på, men den blev for tung på vej op. I tredje forsøg sad samme vægt lige i skabet super fart og dybde og blev godkendt med tre hvide lamper. Kathrine blev nummer 9 i squat.



Så var det tid til bænkpres og Kathrine havde valgt at starte på 95 kg. Vægten blev løftet let og lovede til mere. Til andet forsøg blev der valgt 100 kg, men den var desværre for tung. Samme vægt blev valgt til sidste forsøg i bænk, men på trods af en flot nedtagning ville vægten ikke samarbejde opad. Kathrine sluttede som nummer 12 i bænkpres.



Så blev det tid til dødløft, og her var der store forventninger til Kathrine om guldet. Som startvægt havde hun meldt 207,5 som var den højeste åbner. Det var en super let åbner, der lovede til meget mere. 220 kg blev valgt til andet forsøg. Igen et flot og let løft, der blev godkendt med alle tre dommerstemmer. Katherine valgte 240 kg som sidste løft, men den var for tung. Det var et forsøg på at kvalificere sig til VM. Kathrine vandt dødløften suverænt og blev totalt nummer 8 med 485 kg.



Lise Frederiksen fulgte lige efter Kathrine. Hun vejede sikkert og let ind på 81,84. Som startvægt blev der valgt 210 kg, og den blev løftet sikkert med tre hvide lamper. Til andet forsøg blev der øget med 12,5 kg, som ville være en forbedring af hendes egen danske rekord med 2,5 kg. Lise kæmpede med at komme ud i en god startposition, men kom aldrig til at stå godt, selv om hun kæmpede efter at have været inde med stangen i racket. Tiden udløb desværre, inden hun fik startet et løft. Vægten blev fastholdt til tredje forsøg. Lise fik en meget bedre udgang og valgte at stå lidt bredere, men mistede desværre balancen på vej op. Øv øv. Det blev til en 7. plads i squat

Lise havde valgt at starte på 105 kg i bænkpres, og den fløj op og blev godkendt med alle tre dommerstemmer. Til andet forsøg blev valgt 112,5 kg, og trods lidt uro ved brystet kom stangen i ro og Lise trykkede den roligt op. Den blev godkendt med alle tre dommerstemmer. Til sidste løft blev valgt 120 kg, som ville have været dansk rekord, men desværre blev den for tung i toppen. Det blev til en 5. plads i bænkpres

Lise havde valgt 185 kg som sin åbner i dødløft, og det var et godt valgt, løftet var let og blev godkendt med alle tre dommerstemmer. Til andet løft blev valgt 195 kg, og det var faktisk pænere end åbneren. Til sidste forsøg blev valgt 200 kg, og den kom op med lidt kamp i toppen, desværre bliver den underkendt med to røde lamper. Lise slutter på 6. pladsen i dødløft og i totalen ligeledes på 6. plads med 517,5kg.





Jane var klar til at følge trop og var lige som de to andre meget let med kun 88,76 kg i den åben klasse. Hun startede på 215 kg. som sikkert blev sneglet op fra dybet og godkendt af alle dommerne. Til andet løft blev der bestilt 222,5 kg. Jane kæmpede og kæmpede og fik den til sidst op, men den blev desværre underkendt med alle tre dommerstemmer angiveligt grundet manglende udretning hvilket nok var lidt hårdt dømt. Jane valgte klog ikke at gå ind på tredje løft, da hun havde givet alt i andet forsøg. Det blev til en 4. plads i squat.

Jane havde valgt at starte på 117,5 kg, og det var et stabil godt løft, der blev godkendt med alle tre dommerstemmer. Til andet løft blev bestilt 122,5 kg, men den blev desværre for tung. Samme vægt blev valgt til sidste bænkpres. Stangen havde svært ved at finde ro på brystet, og Jane fik derfor en lang pause, da Jane endelig fik pressignal, blev vægten for tung. Det blev til en 7. plads i bænkpres.



Så kom vi til dødløft, som er Janes favoritøvelse, hun meldte en startvægt på 220 kg. Jane løftede åbneren let, og den blev godkendt med tre hvide lamper. Jane havde lagt sig sikkert i spidsen og valgte 230 kg som andet forsøg. Som noget nyt havde Jane ændret grebet til hook grip, og det slap hurtigt op på andet løft, da der kom ti kilo mere på stangen. Jane holdt fast på de 230 kg til tredje løft og sit hook grip og med stor tålmodighed og vilje fik hun trukket stangen op og løftet bliver godkendt med to hvide lamper. De 230 udløste guld i dødløft. I totalen blev hun nummer 5 med 562,5kg



Så blev det endelig muldvarpens tur.



Det har været en glad og meget forventningsfuld muldvarpe, der har glædet sig til at sætte verdensrekord i squat. Uden større dramatik og svømmeture i badekar vejede han ind på 92, 56. Han var ydmyg med valg af startvægt med en vægt på 370 kg, kun overgået af ukraineren Rysiyev med 380 kg. Nicki valgte at gå op, før undertegnede kaldte ham op!!!! løftet har alligevel nok dybde til at tilfredsstille to af dommerne og var en let åbner med fart og overskud. Ukraineren løftede også sine 380 med fart og overskud, som blev godkendt. Det blev valgt 385 kg som andet løft til Nicki, ukraineren Rysiyev valgte en verdensrekord på 395,5 kg som sit andet løft. På andet løft, lyttede Nicki efter han fløj op af muldvarpehullet og løftet, som burde være en fremtidig startvægt, blev godkendt med tre hvide lamper. Ukraineren Rysiyev var lidt rystende i sin udgang, og hans løft var ikke lige så let som Nickis, men det var et godt solidt løft, som blev godkendt med tre hvide lamper og han var nu indehaver af rekorden.

Der blev øget til 396 kg til Nicki for at gøre rekorden dansk alt imens Rysiyev valgte 400 kg som sit sidste løft. Nicki løftede de 396 kilo superlet og med god dybde. Det blev belønnet med tre hvide lamper. Rysiyev kom ikke ud til sit tredje løft og Nicki har vundet guld i squat og er nu indehaver af verdensrekorden, da han slog Rysiyev med 0,5 kilo. Der er dog ingen tvivl om der er mere at hente i denne øvelse for muldvarpen om mon ikke overliggeren flyttes i Dubai til VM.





Så var det videre til bænkpres, hvor Nicki havde valgt en startvægt på 225 kg. Desværre røg stangen ind mod stativet på vej op, grundet en for aggressiv sat trøje, og løftet kæntrede og blev underkendt. Til andet forsøg blev samme vægt valgt og det sad lige i skabet, let og hurtigt godkendt med alle tre dommerstemmer. Til sidste forsøg i bænk blev valgt 235 kg. Løftet var igen nemt og blev godkendt med tre hvide lamper. Det rakte til en 7. plads

Så skulle muldvarpen i gang med dødløft, og der blev valgt en åbner med 270 kg, som fløj op fra gulvet og godkendt med alle dommerstemmerne. Som andet løft blev der valgt 287,5 kg. Det kom rigtigt godt fra gulvet og selv om der må arbejdes lidt på den i toppen er det et godt og godkendt løft med tre hvide lamper. Til Nickis allersidste løft blev der sat 295 kg på stangen.

Han kæmpede rigtigt godt og fik den næsten helt op manglede blot en lille smule i at få skuldrene helt tilbage. Det blev til en 9. plads i dødløft og en 4. plads i totalen med 918,5 kg.



Efter muldvarpen havde tisset i en kop (hvordan det så egentlig lader sig gøre i praksis) var det tid til at besøge på den lokale Svejks restaurant hvor alle de resterende danskere inkl. muldvarpens familie holdt en uofficiel banket og nød rimelige mængder vådt og tørt inden vi sidst på aftenen gik hver til sit.



Således sluttede et sportsligt godt EM og det samme gør denne beretning. Det har været en fornøjelse at stå i spidsen for dette hold og en stor tak til Gorm og Bill for

hjælpen og alle i andre der på hver jeres måde har givet et nap med på de hektiske dage.

Mange sportslige hilsner

Jørgen Rasmussen