

EM Masters 2019

Dag 0 (d. 1/7)

Turen mod EM startede for nogle allerede mandag d. 1/7. Undertegnede, Tanja, Jørgen og Eva kørte fra Horsens kl. 0600 mod Sibiu, Rumænien. Der skulle tilbagelægges ikke mindre end 2000km i den hvide racer. Undertegnede agerede co-driver, hvilket medførte at der blev drejet forkert en enkelt gang i Berlin, hvilket udløste følgende reaktion fra Jørgen



Turen gik da videre, og der blev taget en overnatning i Szeged i Ungarn efter godt og vel 16 timers kørsel.

Dag 1 (d. 2/7)

På denne dag ankom den lille firkløver til Sibiu, Rumænien. Efter lang tids søgen efter en parkeringsplads fik vi alle tjekket ind og fik lavet vores lifter og coaching kort. Faciliteterne på stævnestedet var overraskende gode og der var ikke mindre end 5 eleiko racks i opvarmning, samt alle de skiver man kunne ønske sig. Denne dag ankom Henning og Birgitte også og fik tjekket ind på deres respektive hotel.

Dag 2 (d. 3/7)

I dag kom så dagen, hvor Eva skulle i aktion. Der blev vejet sikkert ind på 56,71 og der var endda plads til morgenmad. Det skulle vise sig at blive en rigtig god dag for Eva på kontoret. Der blev lavet en masters 2 verdensrekord på 170,5kg i squat. Her blev der også forsøgt på 175,5 men der måtte desværre erkendes, at dommerne var meget hårde med dybden på dagen, så den blev desværre underkendt. I bænkpres lavede Eva 92,5, hvilket rakte til en ny master 2 nordisk rekord og en ny dansk rekord også. Dette var også første gang i lang tid, at Eva havde lavet over 90kg i bænkpres. Så kom vi til dødløft, Evas rigtig gode disciplin. Her blev åbnet sikkert på 170kg, hvilket sikrede en masters 2 verdensrekord i totalen på ikke mindre end 433kg, hvilket var en forbedring med 9kg. Til andet forsøget blev der meldt 177,5kg, men denne blev desværre for tung for grebet. Dette skyldes højst sandsynligt primært at Jørgen og undertegnede havde for fede fingre, til at hjælpe Eva ordentligt på med dragten, så det brugte hun også selv mange fingerkræfter på. Alt i alt en god dag på kontoret og Eva kunne tage tilbage til Danmark med ikke mindre end 4 guldmedaljer og titlen som bedste løfter på tværs af alle vægtklasser.



På denne dag skulle Steen også en tur i ilden. Her blev der vejet sikkert ind på 92,07kg. Steen var nomineret til en 1. plads i et stærkt felt, hvor konkurrenten var tæt på, så alt kunne ske på denne dag. Her agerede undertegnede coach, hvortil Henning også hjalp til. Der blev i første forsøg meldt 170kg, men denne blev desværre underkendt på manglende dybde. Vi vurderede, at vi godt kunne putte 5kg mere på, da det ville blive nemmere, at komme i dybde, hvilket også viste sig at være sandt. I 2. forsøg fik Steen 175kg med sig. Der blev meldt 185kg i 3. forsøget, hvilket ville give en klar fordel i kampen om guldmedaljen i totalen. Hertil blev der taget et par helt nye knæbind i brug og de fik også lidt mere gas. Løftet blev desværre underkendt pga. manglende dybde, men blev løftet som var de en tom stang, så den er der højst sandsynligt næste gang. Dog udløste Steens løft på 175kg en guldmedalje i squat. I bænkpres fik Steen 115kg med. Der blev meldt 120kg i 3. forsøget i håb om at presse britten lidt mod dødløften, men de var desværre for tunge. Så kom dødløft, hvor det hele skulle afgøres. Der blev let løftet både 170kg og 177,5kg. I 3. forsøget blev der meldt 187,5kg som ville udløse en 1. plads sammenlagt. Steen trak alt hvad han nogensinde havde lært, men den var desværre for tung. Steen endte med en total på 467,5kg og en anden plads. Det havde været en lang dag, så vi gik alle ud og spiste pasta og pizza bagefter, hvor Steen fik sig en dejlig rumænsk øl, som må siges at være velfortjent.



Dag 3 (d. 4/7)

I dag skulle Tanja og Henning i ilden. Tanja vejede ind på 76,80kg, så det var jo meget sikkert og der var massere plads til morgenmad og kaffe. Under opkøringen havde Tanja og squat dragten ikke været super gode venner, så der blev besluttet, at der kun blev brugt knæbind i squatten. Der blev meldt 105kg som første forsøg, men den var desværre ikke helt dyb nok. Denne historie gentog sig i 2. forsøget. Til 3. forsøget på samme vægt besluttede undertegnede sig for, at det nok ville være en god ide, at kalde Tanja i dybde. Heldigvis blev 3. forsøget i squat godkendt 2-1 og Tanja var ekstremt lettet, nu var vi ordentligt i gang. I bænkpres blev der lavet 82,5kg i 3. forsøget, hvilket er en ny dansk rekord med 1kg. Under opkøringen havde dødløftdragten også drillet lidt, så aftenen før måtte undertegnede tage den på, da Tanja synes den virkede lidt lille. Undertegnede fik også denne dødløft dragt på efter nogen tids hårdt arbejde uden hverken plastikposer, suitslippers eller babypuder, og gik derefter lidt rundt i den på hotellet. Dødløften gik helt fantastisk for Tanja på dagen, og der blev trukket 127,5kg i 3. forsøget, hvilket var en pr med 2,5kg efter et væggtab på 6kg, hvilket godt kunne mærkes på styrken under opkøringen. Tanja endte med at få en samlet 2. plads og kunne derfor drage hjem til Danmark med 4 sølvmedaljer.



Henning skulle også løfte på denne dag, men måtte desværre trække sig grundet madforgiftning og feber. Dette havde medført at Henning havde været oppe hele natten, og var derfor også totalt drænet for væske dagen efter, så han traf denne beslutning om at sidde over mod sin gode vilje.

- Simon Berg Rasmussen

Fredag den 5. juli – Master 2 herrer

Det danske master 2 hold for herrer bestod af fire løftere fra TSK, nemlig Thomas Reimers i -59 kg klassen, Jan Sahlgren i -74 kg klassen, Claus Jørgensen i -120 kg klassen og Morten Sørig i +120 kg klassen og endnu en flok TSK'ere som trænere, med Mickel Dahl i spidsen, som manden med overblikket.



Thomas og Jan var i morgenindvejningen, og endte, efter lidt forvirring omkring 74 kg klassen, også begge i første gruppe.

Efter langvarig væsketerapi, i form af jogging på Sibiu Stadion og englehop i løbet af natten, endte Thomas med at veje sikkert ind på 58.87 kg. Tøjkrisen nr. et blev afværget i form af en aflagt Danmarks t-shirt str. 12-14 år, og så var Thomas ellers klar til at give den gas. I squatten lagde han hårdt ud med tre godkendte løft på hhv. 170, 180 og 187.5 kg, hvilket var dansk seniorrekord med 27.5 kg og M1/M2-rekord med 40 kg(!!) og disciplinguld. I bænken brillierede Thomas ligeledes med tre godkendte løft (95-100-102.5 kg), dansk M1/M2-rekord med ti kg og igen disciplinguld. Som afslutning på en glimrende dag fik Thomas også tre godkendte dødløft (180-192.5-200 kg), dansk seniorrekord med fem kg og M1/M2-rekord med 22.5 kg og igen disciplinguld. Totalen på 490 kg var dansk seniorrekord med ti kg og M1/M2-rekord med imponerende 72.5 kg. Thomas blev dermed europamester til sit første internationale stævne. Ingen havde dog fortalt Thomas, at man skal have landsholdstræningsdragt på til medaljeoverrækkelsen, men heldigvis er Thomas ikke kun stærk, men også hurtig på benene, så han løb over efter et par joggingbukser på hotellet, og lånte Kathrines overdel og kunne således lade sig hylde til den danske nationalmelodi.



Jan vejede hæderligt ind på 73.70 kg, men var dog stadig næsttungest i den seks mand store 74 kg klasse. Jan, som tidligere har været kendt som noget usikker mht. squatdybden, har for nylig fået ny personlighed, også kendt som Sikkerheds-Jan. Det blev til tre godkendte squat med serien 195-205-210 kg. Grundet den høje kropsvægt, rakte det desværre kun til en disciplinbronze, à kg med finnen på andenpladsen. Jan er generelt ikke en person, der lader ryste af noget som helst, heller ikke en dårlig opvarmning. Så selvom den sidste bænkpres blev sendt i gaflerne, åbnede han sikkert på plateauet med 125 kg. 130 kg var tæt på i både andet og tredje forsøg, men manglede desværre lige det sidste. Det ændrede dog ikke på placeringen i disciplinen, som igen blev til en flot bronze. De fem kg kunne dog have været yderst brugbare i totalen og kampen om den samlede bronzemedalje. Ydermere valgte Jan at løfte første dødløft på 200 kg uden at have fat i stangen, og han måtte således give fortabt halvvejs. I andet forsøg var vægten dog intet problem. Da Jan desværre både var tungere og tidligere inde i dødløft end den franske konkurrent til den samlede bronze, måtte der til tredje forsøg øges i forhold til, hvad Jan helt sikkert kunne løfte. Det blev 205 kg, som Jan klarede uden problemer. Desværre for Jan klarede franskmænden også sidste løft, så med 540 kg blev Jan nr. fire, à kg med bronzevinderen.



I eftermiddagsindvejningen var både Claus og Morten i gruppe to. Desværre virkede det som om, at alle dagens godkendte squat var blevet opbrugt om morgenen. Så da gruppe 1 (93 og 105 kg klassen) havde fået omkring halvdelen af deres squat underkendt, var det ikke uden nervøsitet, at Claus og Morten gik på plateauet.



Claus lagde ud med 220 kg, som desværre blev noget for høje i første forsøg og en aaaaanelse for høje i andet forsøg, som blev underkendt 2-1. Til sidste forsøg blev der øget til 235 kg. Det viste sig desværre at være en overmodig beslutning, da løftet blev for tungt, og Claus dermed bommede ud, og sagde tak for i dag. Vi tog både bælte og snørrebånd fra ham, inden han gik på hotellet.



Morten havde også lidt problemer med at finde dybden. Første forsøg på 320 kg blev underkendt 2-1. Der blev øget til 330 kg, som igen blev underkendt 2-1, dog med en hvid lampe nu i den anden side. Til sidste løft slækkede Mickel lidt på bindene, og Morten holdt et mere jævnt tempo til en godt sammenkrøllet position og fik trykket de 330 kg overbevidende til tre hvide lamper og en dansk M2-rekord med 27.5 kg. Det gav en disciplinguld med 45 kg ned til nr. to og ros fra begge dommerne Thorsen. I bænkhøj har Morten på det seneste arbejdet med nogle teknikændringer, der bl.a. skal modvirke hans tidligere tendens til at løfte røven. I dag var der ingen tvivl, og alle tre løft (230-240-245 kg) blev klaret overbevisende med udelukkende hvide lamper. Indtil allersidste løft lå Morten til disciplinguld, da den estiske favorit i bænkhøj havde lidt problemer med at få godkendt sin startvægt på M2-verdensrekord, 293 kg. Den kom dog op i sidste forsøg, og således var der lagt

op til en tæt dyst om det samlede guld. Efter første runde i dødløft førte Morten med 2 kg. Men da esteren var den stærkeste dødløfter, havde han herefter den taktiske overhånd. Der blev valgt en øgning på 12.5 kg til 230 kg til Morten. Desværre oplevede han samme problemer som Eva og Jan, og tabte stangen (samt huden på begge tommelfingre), da vægten var næsten helt oppe. Da esteren samtidig klarede sit andetforsøg, og der ingen trusler var bagfra, var det nødvendigt at øge til tredje forsøg. Efter at have jagtet stævnesalen rundt efter en rulle tape og tapet Mortens tommelfingre godt op, skulle 232.5 kg forsøges, men desværre forgæves i dag. Totalen på 792.5 kg var rigeligt til samlet sølv og dansk M2-rekord med 17 kg, mens gullet gik til esteren på 805.5 kg.



Samlet set blev det danske hold nr. fire i holdkonkurrencen – havde Claus ikke smidt 12 point væk, var det blevet til en andenplads. ;-)

– Kathrine Bak

Lørdag den 6. juli – Master 1 herrer første dag

Så blev det tid til de unge herrer. I formiddagens gruppe løftede de letteste op til 83 kg klassen. Her havde Danmark én løfter med i form af Morten Rasmussen fra TSK i 66 kg klassen. Efter en smule afsvedning vejede Morten ind på 65.90 kg, og var således klar til kamp.

I squatten åbnede Morten med 207.5 kg, som desværre blev kortet en smule i første forsøg. Anden gang var der dog ingen problemer, og vægten blev både løftet let og godkendt. I sidste omgang forsøgte Morten med 217.5 kg, som desværre blev en smule for tunge. Det blev dog stadig til guld i øvelsen og dansk M1-rekord med 21.5 kg.

I bænkpres åbnede Morten sikkert på 150 kg og fik også 157.5 kg med i andet forsøg. Dernæst blev der bestilt 160 kg, men det sortnede for Morten i bunden, og vægten blev selvsagt for tung. Endnu engang blev det til en guldmedalje i øvelsen og dansk M1-rekord med 52.5 kg i trekampsbænk og 7.5 kg i enkeltbænk.

Så var det tid til Mortens ”favoritøvelse”, dødløft. Morten åbnede stille og roligt med 195 kg, som ikke voldte nogen problemer. I andet forsøg blev det til et sikkert, men dog en smule tungere løft på 202.5 kg. I sidste omgang skulle der forsøges med 207.5 kg, som desværre lige var nogle kg for meget på dagen. Men det gjorde dog ikke så meget – det blev igen til disciplinguld, og selvfølgelig også guld i totalten med 567.5 kg. Dødløften var dansk M1-rekord med 12.5 kg og totalen med hele 91.5 kg. Efter en tilfredsstillende dag på kontoret kunne Morten således lade sig hylde med nationalsangen og fire guldmedaljer.



Lørdag eftermiddag var det endelig tid for Kim Dahl i 93 kg klassen. Der skulle svedes en del, men det lykkedes Kim at veje ind på 92.72 kg, hvilket dog gjorde ham næsttungest i klassen, og den tungeste i favoritfeltet. På forhånd var Kim nomineret til en fjerdeplads ud af otte. Dog havde tyskeren, der var nomineret 1'er meldt fra på forhånd, og det så derfor pludseligt ekstra spændende ud omkring guldet. Kim havde sat alle startvægtene meget konservativt, og øgede da også den meldte åbner i squat fra 280 kg til 287.5 kg. Op til dette stævne har Kim trænet hårdt og disciplineret på Mickels program, og det kunne ses på plateauet. Kim løftede såvel de 287.5 kg som andet og tredje på hhv. 297.5 kg og 305 kg sikkert. De 305 kg var ny dansk M1-rekord med 2.5 kg og rakte til sølv i squat på samme kg som guldet.

I bænk havde Kim oprindeligt meldt 180 kg som startvægt, dog med en plan om, at der skulle åbnes på 192.5 kg. Efter et miss på 190 kg i opvarmningen blev det dog vurderet, at 185 kg ville være en mere passende startvægt. Det viste sig heldigvis, at der ikke var nogen grund til bekymring. Kim fik godkendt

serien 185-192.5-200 kg kun med en enkelt rød lampe på det første forsøg. Det blev til en fjerdeplads i bænkpres, à kg med bronzen. Men vigtigst af alt, der blev skrabet godt sammen til totalen i forhold til franskmanden, som nu så ud til at være den værste konkurrent i forhold til det sammenlagte guld.

I dødløft åbnede Kim let på 265 kg. Franskmanden havde justeret sin åbner til 260 kg, og var således foran på kropsvægt efter første runde. Men det er jo altid en fordel at ligge i baghånd som den stærkeste dødløfter, så det var bare at melde 7.5 kg over franskmandens forsøg i de resterende to løft. Derfor blev der valgt 277.5 kg i andetforsøget, som igen blev løftet med overskud. Franskmanden havde fået et halvtungt løft på 270 kg godkendt i andetforsøg, og han valgte derfor klogeligt en konservativ øgning til 275 kg i sidste løft. Et miss ville gøre Kim til europamester. Men det så ud til at være det helt rigtige valg af franskmanden, som fik løftet de 275 kg ret tungt men uden tvivl godkendt. Presset var derfor igen på Kim, der nu skulle have 282.5 kg (disciplinsølv) med i sidste løft, hvis han ville være europamester. Det ville han heldigvis gerne, og det danske hold kunne bryde ud i stor jubel. Det er vist første gang i karrieren, at Kim fik ni godkendte løft?! Udover guldet kunne Kim også glæde sig over den flotte total på 787.5 kg, som er ny dansk M1-rekord med 7.5 kg. En meget glad og stolt Kim kunne herefter lade sig smykke med guldmedaljen for anden gang i karrieren – første gang var i 2011 som ung førsteårsmaster.



Trods opfordringer om fællessang til nationalmelodien, var det angiveligt kun Kathrine, der kunne teksten, og resten af hallen (eller i hvert fald de omkringstående) måtte således holde sig for ørerne endnu engang.



Da stævnet afholdes i en hal lige ved Sibiu Stadion, skulle det sjældne TSK-mesterskab i 400 m løb herefter afgøres. Kathrine er regerende mester fra sidste gang på Hvidovre Stadion i 2008. I mellemtiden er en gang slidgigt dog kommet i vejen, så kampen om sejren skulle i stedet stå mellem de lette – Thomas Reimers og Morten Rasmussen – og den stædige – Mickel Dahl. Hvis der nogensinde havde været nogen tvivl, kommer man rigtig langt med stædighed, og Mickel trak sig sejrrigt ud med en tid på 1 min 7 sek og 81 hundredele med Thomas og Morten ikke langt efter. Kathrines adstadige tempo på 2 min 11 sek var dog en succes i den forstand, at det ikke resulterede i nogen skader.

Da vi kom tilbage til de flestes hotel, havde Sune, Sarah og Isabell havde slået sig til flokken efter et ca. otte timers ikke-planlagt ophold i lufthavnen i München. I samlet flok kunne 13 af de 14 resterende mand tage ned at nyde en aftensmad på New York, som efterhånden er blevet vores stamsted. Birgitte var desværre blevet syg, så hun blev hjemme på hotellet og forsøgte at komme sig inden sin dommersession søndag.

Søndag den 7. juli – Master 1 herrer anden dag

Så blev det tid til holdets sidste mand, Sune Bak fra HSF i -120 kg klassen. Sune har trænet godt og ligget i kcal-overskud siden DM, men var dog noget spændt på dagsformen grundet en noget anderledes træningsform end den vante samt en noget stram trøje. Sune plejer dog at være sikkerheden selv, så vi andre var ganske fortrøstningsfulde på hans vegne. På forhånd lå Sune til en førsteplads på nomineringerne, og ligeledes på startvægtene. Der var dog ingen tvivl om, at det godt kunne gå hen at blive tæt med den rumænske hjemmebanefavorit Sorin Cazacu.

Inden Sune kunne komme igang med at varme op, skulle der dog lige stemmes. Der var meldt 15 mand til i de to vægtklasser (-120 og +120), og dommerne lod det være op til løfterne, om de ville løfte i én eller to grupper, selvom grænsen ifølge regelbogen går ved 14 løftere. Med et afstemningsresultat på 12-3 valgte løfterne at være i én gruppe.

Efter en god, lang opvarmning gik Sune planmæssigt ind på 317.5 kg i squat. Den på forhånd planlagte serie med et andetforsøg på 327.5 kg og 337.5 kg i tredjeforsøg blev løftet, som var det startvægte. De 337.5 kg var dansk M1-rekord med 2.5 kg, og var rigeligt til disciplinsølv efter hjemmebanefavoritten, der er kendt for at være stærk i squat og bænkpres, men knap så stærk i dødløft. Det skal i øvrigt lige nævnes, at der iflg.

Mickel var 20 kg mere at hente i bindene og 20 kg mere i Sune, så vi forventer at se 377.5 kg i squat til VM Master til efteråret.



Så var det tid til bænkpres. Den frygtede stramme trøje skulle dog vise sig at drille. Første forsøg på 250 kg kom meget dårligt ned, og derfor desværre ikke op igen. Måske lidt konservativt valgte Sune at blive på samme vægt til andet løft. Selvom det stadig så ud til at være noget svært at få stangen til brystet, gik det dog bedre, og stangen kom både ned og op. Der var lidt hak undervejs, men for os i publikum så det dog ikke ud til, at der var nedadgående bevægelse. Der var heldigvis også kun én negativ dommer i stolen denne formiddag, så løftet blev godkendt 2-1. Til tredje forsøg blev der bestilt 260 kg, som så ud til at være et noget bedre løft. Der sneg sig dog en enkelt rød lampe ind fra den ene sidedommer, men 2-1 er jo som bekendt nok. Det blev endnu engang til en disciplinsølvmedalje efter rumæneren, der fik 270 kg i bænkpres i tillæg til sine 352.5 kg i squat.

Sune havde god tid til at varme op i dødløft, da han var sidste mand i runden. Der blev spillet konservativt fra både rumæneren, der sænkede sin startvægt til 230 kg og fra Sune, der gik 5 kg ned til 290 kg. Rumæneren tog derefter et godt spring til 252.5 kg, men Sune gik på 302.5 kg, der så godt som vil sikre ham guldet sammenlagt. Begge klarede uden problemer, og rumæneren indså, at han ikke kunne hente Sune, og gik derfor blot på 257.5 kg for at sikre en medalje i dødløft. Sune skulle bruge 317.5 kg for en total på 915 kg for at blive nr. tre i pointkampen overall. Det mente han dog var at presse citronen for meget, og i stedet faldt valget på 312.5 kg, der ville give 910 kg og en dansk M1-rekord i total. Det var desværre også lige et par kg for meget på dagen, men 900 kg ligeud var stadigvæk rigeligt for Sune, der var hhv. 20 kg foran rumæneren på andenpladsen og 122.5 kg foran italieneren på tredjepladsen.

Endnu engang skulle der således synges *"Der er et Yndigt Land"*. Heldigvis var der denne gang flere, der bød ind, så Kathrines stemme kunne overdøves.

THE BEST RESULTS		
-120kg Masters 1		
TOTAL		
1. Bak Sune	 DEN	900.0
2. Cazacu Sorin	 ROU	880.0
3. Brivio Luigi	 ITA	777.5

En virkelig flot indsats af de danske M1-herrer, der med kun tre deltagere præsterede at få tre europamestre og dermed 36 point til holdkonkurrencen. Det var nok til en flot tredjeplads, kun seks point fra Storbritannien på andenpladsen og syv point fra Italien på førstepladsen – begge nationer vel at mærke med det maksimale antal tællende atleter, nemlig fem.

Og faktisk en virkelig flot indsats af holdet som helhed, må man sige. Hvis vi lige skal opsummere, så blev det til guld, bedste løfter og flere verdensrekorder til Eva Buxbom i -57 kg M2, sølv til Tanja Rasmussen i -84 kg M1, sølv til Steen Wissing i -93 kg M4 (aka Master Max), guld til Thomas Reimers i -59 kg M2, en fjerdeplads til Jan Sahlgren i -74 kg M2, sølv til Morten Sørig i +120 kg M2, guld til Morten Rasmussen i -66 kg M1, guld til Kim Dahl Hansen i -93 kg M1 og guld til Sune Bak i -120 kg M1. Eneste malurt i bægeret var en udbomning til Claus Jørgensen, samt at Henning Thorsen desværre blev forhindret i at stille til start grundet sygdom. Sidstnævnte, sammen med Birgitte Thorsen, hoppede dog flittigt i dommertøjet igennem hele stævnet.

Steen vendte næsen hjemad søndag ved middagstid, og det meste af Tårnby sidst på eftermiddagen, mens Henning, Birgitte, Sune, Sarah, Isabell, Morten og Kathrine tog til banket og alle rejser hjem mandag.

Arrangøren skal have stor ros for stævnet og ganske usædvanligt også for banketten. Maden var udmærket, drikkevarer var der rigeligt af, og der var sørget for underholdning, som ikke var for langtrukken, men som derimod fik mange ud på dansegulvet. En rigtig hyggelig aften og afslutning på stævnet.

Tak for denne gang og tak til alle for en god tur. ☺



– Kathrine Bak