Ærens vej 2 – nu på skrift

EM Klassisk 2019 – Dag 1

Dette års EM foregår i den smukke by Kaunas, hvor bygningerne stadig har en charme, der stråler 2. verdenskrig.
Rejsen hertil gik uden de store problemmer, men vi erfaret hurtigt med lidt hjælp fra juniorlandsholdet, at man bør downloade appen Bolt, som virker ligesom Uber, og herved slipper vi for at være afhængig af en halvt ødelagt shuttlebus, som kører en gange hver anden time på en 10 km. strækning.

Den første mand i ilden er også vores mest erfarene klassiske løfter Matti. På blot 24 år har han ni års stævneerfaring og 38 stævner på bagen. Derfor var der ikke meget, som vil kunne overraske den erfarne løfter.
Matti vejede ind på 73.70 kg. (hvilket tre andre også gjorde), og med et lotto nr, der lå lige i midten af den russiske og hvidrussiske løfter, kunne det tyde på, at det ville blive meget spændende ved medalje ræset, især for squat. Efter indvejning fyldte Matti ca. 2 liter gatorade indenbors sammen med riskiks, chips og diverse andre saltrige og kulhydratrige produkter og var nu klar til kamp!

Under squat opvarmningen blev flere plateauer afprøvet, da gulvet var ujævnt på flere af dem, indtil vi fandt et, som var "OK". Matti kørte på med opvarmningen, og alt så let, flydende og dybt ud. Der var ingen tvivl om, at han var klar til at slås om placeringen!

Første forsøget var 242,5kg, hvilket fløj op og blev godkendt 3-0. Nu skulle vi tænke lidt taktisk ift. placering, da hvidrusseren havde 1. forsøg på 245 kg. og et højere lot nr. Derfor skulle vi vælge en høj nok vægt til, at hvidrusseren forhåbentlig ikke kunne følge med, men samtidig skulle være sikker nok til, at vi havde noget at øge med til tredje forsøg. Matti følte sig sikker på 255 kg., hvilket blev valgt.

Hvidrusseren var mere konservativ og valgte 252,5 kg., hvilket nu gav Matti føretrøjen. Matti løftede de 255 kg. overbevisende på trods af sjust med spændet og fik 3 hvide lamper.

Hvidrusseren havde valgt 255 kg. og var ikke længere en trussel, da han havde samme kropsvægt. Tilgengæld havde en russer hoppet fra 250 kg. til 258 kg for at få fat i den europæiske rekord. Derfor valgte vi 258,5 kg., som var et lille spring på 3,5 kg.

NY EUROPÆISK REKORD TIL DANMARK!! Matti flog en europæiske rekord ud af hænderne på russeren, der blot 1 minut forinden havde erhvervet sig den på 258 kg. FLOT løft på 258.5 kg.
Super godt arbejde Matti, og tillykke med den nye open europæiske rekord ved dit første senior EM!!

Meen som vi alle ved, så er medaljechancerne ikke slut endnu, fordi Matti er også en formidabbel bænkpresser. Endnu engang ligger han lunt i svinget med sin åbner, som er nomineret til en 2. plads med 187.5 kg., og en franskmand nomineret som nr. 1 også med 187.5kg, da han havde en lavere kropsvægt.

Endnu engang er opvarmningen nem, og vi ser ingen grund til at ændre i planen for bænkpres. Han får første forsøg godkendt 2-1, dog var den noget tung og sjusket. Men Matti vidste godt, hvad problemet var, så vi går på 192.5kg. Franskmanden bummede sit første forsøg, som nu igen åbner en dør for Matti

til at hive endnu en guld medalje hjem. Ved andet forsøg formår Matti at tage sig mere sammen og løfter overbevisende let de 192.5 kg. Endnu engang godkendt 2-1, hvor det enkelte røde lys kom fra overdommeren, som vurderede, at den ene arm ikke var strukket ordentligt ud.

Nu lå Matti endnu engang til guldet, og franskmanden havde formået at presse de 187.5 kg. i 2. forsøg og havde meldt 195 kg. for at tage guldet fra Matti. Vi vælger dog også 195 kg. på trods af risikoen for at tabe guldet, da franskmanden vejede mindre, men Matti vurderede, at der ikke ville være til mere. Matti får desværre heller ikke løftet, og heldigvis får franskmanden den heller ikke.

Så nu har Matti 2 guldmedaljer, meget imponerende som første års senior!

OG NU DET VI ALLE HAR VENTET PÅ, MATTI'S YNGLINGS DISCIPLIN – **DØDLØFT.**

Opvarmningen går super godt, og heldigvis var de resterende danskerer kommet til at støtte op, hvor Caroline kom ud bagved for at hjælpe, og sikke en hjælp, hun blev vores egen lille magnesiums alf.

Nu hvor vi havde fået moralsk støtte og en alf med bagved, var der ingen grund til bekymring. Opvarmningen går også super godt, alt løftes let, og de små Matti hænder holder fint på stangen.

Første forsøg på 220 kg bliver løftet nemt, og hænderne holder det nemt. VI melder 230 kg, hvilket desværre har nedadgående bevægelse, da Matti rammer den ene hånd ind i låret, og derefter åbner hånden sig, så han taber vægten.

3. forsøg vedholder vi de 230 kg, da det ville kræve 240 kg for at flytte os til en tredje plads på totalen, hvilket vi vurderede var langt væk. Derefter talte vi lidt om at sætte 232,5 kg på for at få en lille PR på totalen og dermed også flytte på den danske total rekord. Men igen vurderede vi, at det kunne hænderne ikke. Det viste sig dog også ikke at have gjort nogen forskel, da stangen desværre faldt ud af hænderne på ham igen. Det ender derfor med en total på 681kg, som er tangering af hans egen total PR.

Hermed afslutter han med guld og europarekord i squat, guld i bænkpres og en 6. plads på totalen ud af 12 stærke løfterer. Ganske hæderligt vil jeg mene.

Dag 2 – Debutanternes dag

Så blev det fredag og hermed debutanternes dag, da vi i dag havde to løftere for første gang, som skulle præstere på den internationale scene, Maja Bonde & Rasmus Degn.

Maja havde en god opkøring og med forslag til startvægte, var det tydeligt, at hun var klar til gode solide og personlige løft, såvel som danske rekorder, undertegnet var dog lidt urolig for de meget høje startvægte, så vi aftalte at gå en lille smule ned ift. hvad der var planlagt hjemmefra. Vi endte med at aftale åbningløft, der hed squat: 157,5 kg. Bænk: 82,5 kg. Dødløft: 180kg.
Efter den lette indvejning på 70.95 kg., fik vi os lidt at spise, for herefter at gøre klar i opvarmningslokalet, og det bør siges på forhånd, at Maja tilsyneladende er en meget upassende pige, da hun midt under squat opvarmningen udbryder: "Jeg hader store nødder". På trods af upassende udtalelser og at hendes snakketøj havde været varmet op, siden ankomsten til venue, formåede vi at køre en rigtig stærk opvarmning igennem, hvor alt så let og godt ud.

Det var nu tid til hendes første løft på den internationale scene. Hun går ind på 157.5 kg. i squat og løfter den fuldstændig ubesværet, godkendt 3-0. Der var ingen tvivl om, hvad der skulle ske på den næste vægt, så der blev meldt 167.5 kg.
Her møder hun dog lidt udfordringer, da hun ikke formår at spænde lige så godt til som på første forsøg, så det ender med at blive end hård slider og retmæssigt godkendt 3-0. Sidste forsøget blev diskuteret lidt. Mulighederne var 170kg, eller 172,5kg. Sidste nævnte blev meldt, da hendes problemet lå i at holde spændet, så hvis der var ekstra fokus på det, skulle den nok komme op, og så ville det også være ny dansk rekord. Desværre blev den lidt for tung på dagen. Men hun går stadig ud med 5kg PR i squat!

Så er det tid til bænkpres. Inden hendes opvarmning startede, havde hun formået at få sine fedtede fingre i min computer, da hun pludselig havde lyst til at sidde og rette mine mange grammatiske fejl fra den førstedagsberetningen. Som hun selv siger det, så er det 'afslappende og behagligt' at rette grammatik.
Det var da også afslappende og behagligt for os andre, da det betød, at hun var fokuseret på grammatik istedet for at snakke mere end Æsel fra Shrek.

Efter de grammatiske ændringer påbegyndte opvarmningen, og alting lignede praktiskt alt en tom stang, og ved sidste opvarmningsløft valgte hendes upassende tendenser igen at vise sig. Da hun lagde sig til rette på bænken, formåede hun at skubbe sit hoved meget tæt på mit skridt, hvorefter hun bare griner og siger, at det har hun prøvet før...
Uanset hvad så kan man godt forstå, at Maja ville åbne med en tangering af sin bænk PR. De 82.5 kg. i første forsøg fløj op uden nogle problemer. Vi melder 87,5 kg., som er 5kg PR, som også uden noget form for drama bliver skudt op. Her ville jeg gerne have meldt 92,5 kg., da det ville være et sten sikkert

løft. Men Maja fik pludselig kolde fødder og efterspurgte 90 kg. istedet, hvilket hun så fik. De 90kg flyver lige så let op som de to andre forsøg, og vi står alle undrende (inklusiv kommentatorne) over, hvorfor der ikke skulle meldes flere kilo. Kommentatorene udtrykte da også sin tvivl om Maja overhovedet vidste, at det var tredje runde, hun var igang med. Uanset hvad så var det en 7,5 kg. PR, og Maja var lagt godt i svinget til at hive den danske total rekord hjem.

Under pausen inden dødløft begynder Maja atter engang at rette de sidste grammatiske fejl, og her udtrykker hun igen igen sin upassende tendenser ved at spørge undertegnet, om jeg ville SPRØJTE det hvide pulver (baby puder) ud over hende.

Efter de ubehaglige og upassende episoder begynder vi opvarmningen til Majas favorit disciplin, dødløft. Ligesom alt det andet opvarmning så var der ingen ko på isen, og alt blev løftet uden problemer.
Lige inden hendes første forsøg blev der påført babypuder, hvor man tydeligt kunne se 'upassende Maja' komme frem med et skævt smil. Heldigvis genfinder hun fokus og er klar til første forsøg. De 180 kg. sprøjter op, godkendt 3-0. Nu bliver der meldt 195 kg., som vil være 7,5 kg. PR samt nok til at slå den danske total rekord. Hun går aggressivt ind og efter en lidt hård kamp med vægten, kommer den op og bliver godkendt 3-0. Vi melder den direkte på 202,5kg da Italieneren, som lå til bronze, havde løftet 200 kg. i sit første forsøg og meldt 210 i andet forsøg. Muligheden for en medalje var der, hvis Italieneren misser de 210. Det skete dog ikke, og vi var nu bevidste om, at det sidste dødløft skulle kun være for Maja. Vi melder derfor ned på 200, da vi var sikre på, den ville komme og give hende 12,5 kg. dødløft PR og give hende 25kg total PR.

Det blev da også en meget hård slider og retmæssigt godkendt!!
Man må sige, det har været en fantastisk debut og flot præstation med PR over hele linjen og en flot 7. plads i en stærk gruppe med 14 løftere.

Efter Majas gode præsentation var det tid til den anden debutant, Rasmus Degn. Rasmus formåede meget hurtigt at skabe sig et ry i opvarmningslokalet mellem østrigerne og islændingerne. Rasmus udførte underlige bensving og andre gymnastiske bevægelser, alt imens konkurenterne varmede op med stangen. Dette lagde den gode islandske træner Grétar Hrafnsson mærke til og spurgte mig pænt, imens han pegede på Rasmus "Is he retarded?". Hvilket jeg selvfølgelig bekræftede ham i, imens vi alle observerede Rasmus og lo.

Efter Rasmus' gøjlerier påbegyndte han den rigtige opvarmning. Alt gik let og hurtigt, og planen på de 247.5 kg. i åbningsløftet blev vedholdt. De blev også løftet overbevisende, selvom Rasmus ikke var helt tilfreds, men planen blev fulgt, og der blev meldt 260 kg. Rasmus tændte lidt mere for blusset og gik aggressivt til stangen. Løftet blev fuldført dog lidt mere udfordrende, men igen godkendt.
Vi valgte at gå efter et sikkert løft på 265 kg. for at øge den personlige og den danske rekord. Endnu en gang leverer Rasmus varen og får godkendt sit tredje squat!

Vores alles ynglings retard skulle nu varme op til bænkpres, hvor han hurtigt viste sin diva attitude ved at pive meget over, hvor glat gulvet var. Men vi accepterede dog piveriet, da der rigtig nok var meget glat, specielt fordi hele gulvet i opvarmningslokalet var fyldt med babypuder, som stævne arrangøren ikke kunne finde ud af at vaske op.

På trods af glidende fødder gik opvarmningen super godt, og der var ingen grund til at ændre startvægten på 150 kg. Podiet viste sig dog at være endnu mere glat end opvarmningen, og den højre fod gled under presset af de 150 kg., men heldigvis formåede Rasmus at holde positionen i overkroppen og pressede den fint, og den blev godkendt. Vi aftalte, at han skulle være mere tålmodig med at finde en god position med fødderne til næste forsøg, og vi meldte derfor 157,5 kg., hvilket ville være en tagering af PR.
Denne gang fandt Rasmus en lidt bedre position, og de 157,5kg blev presset langsomt og stabilt.

Herefter blev 160 kg. valgt, så Rasmus kunne hive 2.5 kg PR hjem i bænkpres. Præcis ligesom de 157,5 kg bliver det et langsomt løft, men op kom den og godkendt. Med 6/6 godkendte løft, PR i begge discipliner så det rigtig godt ud frem til dødløften.

Dødløft opvarmningen gik stille og roligt, dog føltes vægtene lidt tungerer end normalt, og de 210 kg. i opvarmningen flyttede sig ikke så hurtigt som håbet, men vi valgte stadig at starte på 230 kg., da det stadig var et sikkert løft, og med noget mere tænding og adrenalin på podiet kunne det være vi så et hurtigt første forsøg. Dette skete desværre ikke, og de 230 kg. var en tung åbner, men den blev godkendt, og vi vælger så at gå på 237,5 kg., hvilket endte med at blive et meget tungt løft, men stadig godkendt. Nu var det så tid til at diskutere, hvad der burde blive valgt til tredje forsøg. Vi sad i en position, hvor der absolut intet var at tabe. Men med et 250 kg. dødløft ville han kunne genereobre sin danske total rekord. Vi diskuterede, hvad der gik galt i de to første for at finde ud af, om det ville give mening at afprøve 250 kg., selvom det var et 'long-shot' og meget tvivlsomt. Rasmus fandt frem til, at han havde sat sig for langt bagud, hvilket gjorde han næsten ikke kunne få stangen fra gulvet. Så nu skulle han prøve at komme lidt mere frem i knæene og se, om de 250 kg. kunne komme afsted. Desværre kom den knap nok fra jorden, og Rasmus måtte tage sig til takke med 237.5 kg. i dødløft.

Men med 8/9 godkendte og PR i squat og bænk kan man ikke pive, og jeg vil da mene, at dette også har været en succesfuld debut – Tillykke med resultatet!

Dag 3 – Den rutinerede og den urutinerede

Så kom den længeste dag til dette års EM. Da Joakim skulle veje ind klokken 07:00, og Katja, kl. 16:00. Dette var der selvfølgelig taget højde for ved at der blev medbragt en masse mad og snacks til.

Joakim vejede solidt ind på 92.8kg, og med lotto nr.3 havde han ikke fået de bedste kort til at bestemme slagetsgang. Men Joakim skulle vise sig som altid at være ganske rutineret, og vide hvad der skulle til for at leverer varen!

Som altid startes der med squat, som i opvarmningen gik næsten lige efter bogen. Der var lidt dybde udfordringer, men dem kom der hurtigt kål på, og sidste opvarmningsløft sad lige i skabet. Det blev tid til hans første forsøg på 247,5kg som han løftede nemt, og godkendt 2-1. Den ene side dommer var ikke helt overbevist om hans dybde. Men da vægten var let, blev der valgt 260kg. Desværre ville dagens første udfordringer vise sig her. Da løftet desværre men retmæssigt bliver underkendt 2-1 af sidedommerne på dybde. I sådan et tilfælde vil undertegnet normalt genvælge samme vægt, for at sikre et løft da mange ting kan ske når man skal sætte sig et par cm dyberer. Men vi blev enige om at vægten var så let, at 5kg ekstra ikke ville gøre en negativ forskel. Så vi valgte 265kg. Men desværre mister han spændet i bunden og kommer fremover med ryggen.

På trods af Joakims skuffelse, blev han ikke slået ud. Han var hurtigt viderer og klar til at give den gas i bænkpres. Som da også skulle vise sig at blive rigtig godt!

Joakim har været ramt at et plateau i bænkpres i lidt over et år, hvor han ikke har kunne hive en PR hjem, så målet var selvfølgelig endelig at bryde det plateau. Opvarmningen gav også alt mulig grund til at forvente en stærk præsentation. Første forsøget på 165kg skete der dog pludselig det at Joakim rystede sine arme utrolig meget, hvilket gjorde at start signalet trak ud.

Men han formåede at presse vægten nemt og uden de store problemer. Desværre bliver vægten dog underkendt 2-1, af overdommeren og en sidedommer der havde valgt at sætte sig ca ½ meter ved siden overdommeren.

Overdommeren underkendte på ikke udstrækt arm FORINDEN start signalet. Den underligt placeret side dommer, påstod at Joakim løftede røven. Men min egen erfaring med juryen har aldrig været særlig heldig, så jeg var lidt tøven med at løbe hen til juryen for omvotering. Heldigvis var der omvorteret næsten med det samme og uden en indvending, hvilket var en dejlig overraskelse og vi kunne nu følge planen på de 170kg i andet forsøg. Joakim var bevidst om stabiliteten hvilkte han tydeligt viste på de 170kg som var et langt bedre løft, og godkendt 3-0, nu til 175kg som vil være ny personlig rekord. Hvilket viste sig at være den helt rigtige vægt at vælge, da de blev presset overbevisende og godkendt. Endelig blev plateauet brudt!

Efter en positiv bænkpres oplevelse, var vi nu klar til Dødløften, og det var her Joakim skulle slås om en medalje. Præcis lige som tidligerer gik opvarmningen uden problemet, så vi hopper direkte til hans første forsøg, 305kg. De blev løftet let, og uden nogle problemer. Vi valgte at hoppe til 325kg i håb om at få skubet nogle af konkurrenterne lidt væk. Dette blev da også løftet, og som altid med Joakim, så snart stangen giver slip på gulvet er den let! Dette havde sat ham til guld medalje. Hvilket Ukraineren skubede ned til sølv ved at løfte 2,5kg mere. Nu var det kun svenskeren Gustav Hedelund og Famutimi fra stor britanien som kunne flytte på Joakims placering. Men Famutimi havde fejlet 327,5kg i andet forsøg hvilket også skete i tredje. Gustav tilgengæld havde travlt med at løbe efter en total guld medalje, og sprang fra 315kg til 345kg i andet forsøg (som han ikke gik ind på) og i tredje til 357,5kg. Gustav formåede ikke at løfte de mange kg, hvilket betyder at Joakim stod stadig tilbage med sin sølv medalje i dødløft, FLOT!

Der bliver derfor afsluttet med sølv i dødløft, 2,5kg pr i bænkpres, 747,5kg total og en flot 7.plads ud af 18 løfterer.

Senere på dagen blev det Katjas tur til at give den gas. Men først skulle vi lige vente på at hun havde lyst til at ankomme til stævnestedet. Hun havde nemlig en eksamen dagen forinden, som skulle overståes hvilket vil sige at hun ankom til Kaunas lufthavn ca. 2 timer før hendes indvejning startede. Man må sige at flere af os, specielt Caroline, var meget nervøs på hendes vegne da den mindste forsinkelse ville kunne forhindrer hende i at veje ind. Men heldigvis var der ingen forsinkelser og hun kom i "ok" tid inden indvejning. Men hun måtte dog sande at det var en meget dum idé at ankomme på selve stævnedagen. Efter en let indvejning på 82.45kg, og en dårligt trukket lot.nr. på [1] skulle vi igang med opvarmningen.

Ved squatten var vi meget konservative med en åbner på 160kg, da Katja over en længere priode har døget med sit knæ. Men heldigvis var det i bedring og der var ingen smerter under opvarmningen. Første forsøget bliver løftet let og godkendt 3-0, så der bliver meldt 170kg. Her giver hun desværre efter i den øvre del af ryggen, så løftet ikke bliver lige så flydende, men op kom den og godkendt. Der bliver meldt 175kg, hvilket hun går ind og men undervejs giver hun så meget efter i øvre ryg at der er nedadgående bevægelse på trods af hun kommer op med den, hvilket 2 dommere så, så desværre underkendt 2-1.

På trods af Katja var sur og gnaven efter de 175kg, kom vi godt igennem bænkpres opvarmningen. Dog med en masse brok. Der bliver åbnte på 100kg, hvilket bliver løftet let. Der bliver meldt 105kg, som også bliver løftet uden problemer. I tredje forsøg bliver der meldt 107.5kg for at hive 2.5kg PR og Dansk rekord hjem. Efter et noget langt start og pres signal, formår Katja stadigvæk at mose stangen op, og bliver godkendt! Så med 5/6 godkendte løft, går vi nu viderer til Katjas absolut stærkeste disciplin, dødløft.

Opvarmningen som alt det andet, gik som det skulle og de 200kg startvægt blev vedholdt. Vi havde på forhånd aftalt at hvis de 200kg kom godt op, at vi ville melde 220kg på til andet forsøg. Da vi havde brug for at komme ind foran de andre løfterer grundet det dårlige lotteri nr, hvis vi skulle have en chance for at bestemme lidt ift. medaljepladsering. De 200kg bliver løftet nemt, og vi melder så de 220kg. Det skulle dog vise sig, at de blev en del tungerer end forventet, men hun formår at komme op med den og få løftet godkendt. Der bliver med det samme meldt 226kg da den stærke britte Nuga Temitope, havde haft 225,5kg på andet forsøg.

Men som forventet skulle tredje forsøg vise sig at være rigtig spændende, da hele 3 løfterer meldte 220kg, hvor 2 af dem havde laverer kropsvægt og kunne skubbe Katja ud af sin sølv og potentielt bronze position. Så vi stod klar med 222.5kg i tilfælde af de skulle få deres løft godkendt. Men som domino brikker væltede den ene efter den anden ned på 217.5kg for at sikre bronze frem for at skubbe Katja væk. Så vi vedholdt de 226kg, da der ikke var noget at tabe eller inde imellem de 220 og 226kg. Katja går selvsikkert og tændt ind forsøget på den nye europarekord, men desværre kommer den ikke langt fra gulvet før kræfterne giver op. Til Katjas store skuffelse, hvilket hun tydeligt viste da hun sparkede til stangen. MEN, det endte stadig med en flot sølvmedalje i dødløft, og selv hvis hun havde fået de 226kg, havde det kun været for en kort stund da Nuga Temitope løftede 228kg i tredje. Derudover blev det til en 8.plads ud af 15 løfterer.

Uanset, var det en stærk performance taget rejsen og skaden i betragtning.

Dag 4 – Rosinen i pølseenden

Sidste stævnedag til dette års EM er kommet, og dagen som Caroline har ventet på. Caroline har hjulpet meget de første par dage, som assistance coach så hun har glædet sig til det blev hendes dag til at vise europa hvad hun er gjort af!

Præcis som alle de andre stærke danske løfterer så gik opvarmningen uden problemmer. Hun går ind og åbner på 185kg hvilket blev løftet let og godkendt 3-0, så der blev meldt 192.5kg. Hvilket også blev løftet let og uden problemer. Men denne gang var dommerne pludselig imod hendes dybde og underkendte 2-1. Hvilket jeg var stærkt uenig i fra min position. Jeg nåede knap nok over til jurien, inden de allerede havde sags "yes yes, good lift" og var på vej hen for at rette det. Så omstødt, og godkendt! Sidste forsøg lyder så på 197.5kg hvilket vlle være PR og dansk rekord, og endnu en gang leverer Caroline varen, og stangen bliver løftet nemt, og godkendt. Der var ingen tvivl om at der er til 200+ til hendes næste stævne. FLOT!.

Efter den gode squat, var vi klar til Bænkpres. Igen her viser hun enormt overskud, og god form. Åbneren på 97.5kg var ikke anderledes. Nemt, og med massere af overskud. Næste vægt blev 102.5kg, hvilket bliver løftet på sammevis, dog med en enkelt rød lampe fra ukrainske side dommer der så at Caroline havde fået glædet sin fod ind på bænkbenet. Men uanset blev det stadig godkendt. Tredje forsøg var nu en perosnlig rekord og derfor også dansk rekord, på 107.5kg. Hvilket var en perfekt vægt at gå på, da den var sikker og der var overskud. Men desværre underkender begge siddedommere løftet for løftet røv. Endnu en gang skynder jeg mig over til jurien da jeg ikke var enig i kendelsen, hvor den ene jury siger han intet så, den anden siger "yes yes, good lift", den tredje løber hen til sidedommerne og spurgte hvad de nblev underkendt på. Da han kom tilbage og meddellte der blev underknedt på løftet røv, valgte det ene jury medlem bare at underkende løftet, uden at have kigget på film eller noget. Desværre for Caroline.

Men vi skulle videre til dødløft. Her åbner hun på 180kg, som bliver løftet utrolig nemt. Så vi springer på 192.5kg. Endnu engang løftes stangen nemt, og kun med lidt deceleration ved lockout. Så der blev meldt 205kg til tredje forsøg, hvilket ville være PR og ny dansk rekord, og for en gangs skyld er det ikke hendes egent rekord hun for fat i. Stangen kommer hurtigt fra gulvet, og som altid med Caroline for hun lov at arbejde godt på vægten ved lockout, men op kom den og godkendt 3-0. SÅDAN!!
Hun ender så med en flot total på 505kg dansk og personlig rekord og en flot 6 plads ud af 11 store og stærke piger.

Det var EM Klassisk 2019, og jeg vil gerne sige tak til alle løfterne der var med for en behaglig rejse, og der skal også lyde en tak til Cecilie Rasmussen for at have taget nogle gode billeder af løfterne, som selvfølgelig er brugt i denne beretning.

Jeg ser frem til at komme ud med jer igen i det nye år, tak for denne gang.

-Nicki Lentz