



Beretning fra EM Master 2018

På denne tid hvor studenterne springer ud i dødsdruk og den almindelige danske arbejder har sat tempoet ned til et absolut minimum alt imens der lades op til sommerferie i den ulidelige varme er der mere seriøsitet i de danske master styrkeløftere. Hele 9 danske løftere og Henning Thorsen der er med som dommer i

international masters regi, har i stedet valgt at bruge tiden på at deltage ved EM i styrkeløft for at dyste mod Europas stærkeste i kampen om medaljer og personlige sejre. Atter en gang er det Pilsen i Tjekkiet der leverer rammene til dette mesterskab så løfterne er i de bedste hænder og kan koncentrere sig om at præstere på højeste niveau. Der er således også glædeligt gensyn med maden tennisklubben som Henning Thorsen også blev udsat for til hans store tilfredshed.

Starttider på de danske løftere er:

Steen Wissing 93 kg m4 (løfter tirsdag klokken 16:30)

Eva Buxbom 57 kg m1 (løfter onsdag 11:00)

Jan Sahlgren 74 kg m2 samt Erik Rasmussen 83 kg m2 (løfter torsdag klokken 11.00)

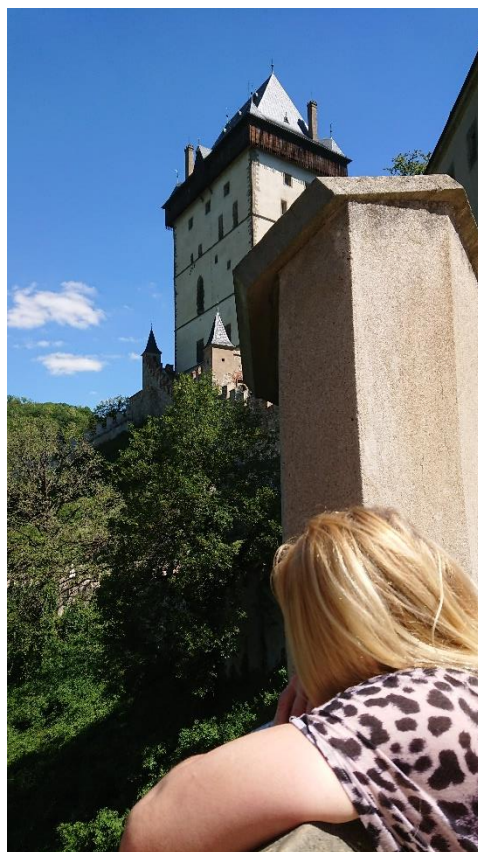
Claus Jørgensen 120 kg m2 (løfter torsdag klokken 15:30)

Steffen Holm samt Morten Rasmussen 74 kg m1 (løfter fredag klokken 11:00)

Kim Dahl 93 kg m1 samt Jørgen Rasmussen 105 kg m1 (løfter fredag klokken 15:30)

Mandag d.2.juli

Da vi var ankommet til Hotellet søndag aften tidsnok til at se Danmark smide en ¼ finale væk ved VM i fodbold kunne Henning, Eva og jeg efter morgenmaden tage på



en lille udflugt. Vi valgte at besøge Karlštejn borgen som er beliggende 30 km sydvest for Prag. Den blev grundlagt i 1348 af Karl d.4. og ud over at være flot at skue, glimrede den sig ved at være placeret pænt høj oppe, dette var selvfølgelig nyttigt i forhold til at holde kropsvægten

moderat. Aftenen bød på det tekniske møde som Henning og Jeg deltog i, her var

der adskillige afbud i forhold til nomineringerne dog ikke i klasser med dansk deltagelse. Der var igen en opsang omkring dommer eller mere præcis manglende tilmeldinger af dommer til master stævner. I forhold til reglerne skal der tilmeldes en dommer ved mere end 3 tilmeldte løftere og to dommere ved mere end 14 løftere. Da vi fra dansk side overholder reglerne, tog vi opsangen med sindsro. Henning tilbød at dømme yderligere indvejninger for at afhjælpe og han bliver således første dansker i aktion. Der blev også delt bøder ud til de nationer der "glemte" at deltage i det tekniske møde og EPF blev således på et øjeblik 1000 euro rigere. Glædeligt er det også at der bliver streamet fra stævnet og der bliver spillet rigtig musik og ikke det tomgangsskidt som der normalt flyder ud i forbindelse med streaming. Vi er således klar til i morgen hvor stævnet skydes i gang.



Tirsdag d.3.juli

Så oprinder dagen for hvad det hele egentlig handler om: at løfte vægte. Ved morgenbordet mødes vi med Steen Wissing, der påstår, at han for en gangs skyld vil veje klassen næsten ud hvilket lover godt for nogle gode løft. Morgenmaden er bestemt heller ikke til at klage over og frugt i større mængder er blevet en del af undertegnes morgenritual, hvilket nogle nok vil betvivle, vidner kan bekræfte at miraklet er sket. Efter endnu en gang at blive godkendt som kvalificerede hjælper under konkurrencen, slapper vi lidt af inden Steen skal i ilden senere på eftermiddagen. Vi vælger at se kvindernes master to og tre løfte, og de giver den gas med flere europarekorder og verdensrekorder. Ralph Farquharson (generalsekretæren for EPF) er som sædvanlig i strålende humør og der jokes lystigt. Hvis man siger at kun kvinder kan multitasking så er

det fordi man ikke har mødt Ralph, der vil kunne slå enhver kvinde i at multitaske. Han formår at være fotograf, teknisk kontroller og være en del af juryen samt sikrer at åbningsscermonien forløber korrekt.



Åbningsceremonien måtte Eva Buxbom tage sig af, idet denne faldt sammen med Steens opvarmning. Det klarede hun i øvrigt ganske fint og formåede på fornemste vis at holde det danske skilt.

Oleksandr Kopayev (opfinder af Goodlift) tog sig en lidt mere tilbagelænet kommunal pose med det ukrainske skilt.



Henning Thorsen var således også i aktion som dommer i denne gruppe og kunne nyde Steens bedrifter på alle forreste række.



Steen Wissing ligger ifølge nomineringen til sølv med 470 i totalen. Dog holder han ikke helt, hvad han har lovet, da han kun vejer ind på 91,44. Han har meldt 180 som åbner i squat og da opvarmningen går godt, holder vi fast i den. Han er dermed den der starter tungest i sin klasse og er klar til at give de andre baghjul i squat.





Løftet er usandsynligt let og godkendes korrekt med tre hvide lamper og derfor bestilles der 195 kg til næste løft. Hans nærmeste konkurrent i squat får også sin åbner, dog ikke lige så let, han har valgt 180 kg til sit andet forsøg. Med næsten samme lethed får Steen let løftet stangen og igen bliver den godkendt med tre hvide lamper. Det er rigtigt godt set i lyset af, at hans nærmeste konkurrent i squat, tyskeren Forys der ifølge nomineringen ligger til at vinde klassen, ikke fik sit andet løft. I tredje løft bestilles 205 kg og Forys vil igen forsøge sig på de 180 kg. Fory får godkendt sine 180 med tre hvide lamper i et udmærket løft. Trods at Steen nu kan kalde sig europamester i squat giver han den god fart i sidste løft med desværre bliver vægten lige lidt for tung.

I bæk er Steen igen suveræn i opvarmning og vi holder igen fast ved åbneren på 110 kg. Steen viser, at selv om man har lange arme og ikke det største opspænd kan 110 kg godt se let ud. Han får godkendt løftet med tre

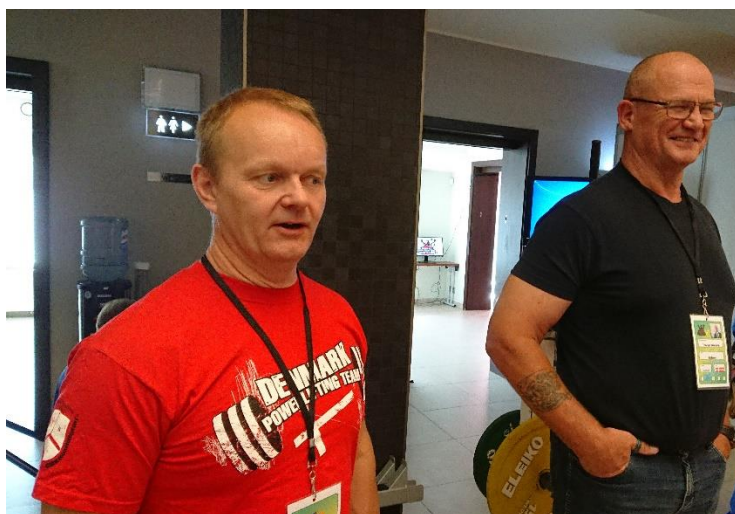
hvide lamper. Der vælges den sikre stil og bestilles 115 kg til næste løft i et forsøg på at få en bronzemedalje i bæk med lidt held. Selv om løftet er lidt tungere, kommer det sikkert op, og igen bliver han belønnet med tre hvide lamper. Da Mick fra England løfter 120 til godkendt, bliver Steen tredje bedste i bæk, hvis svenskeren forsat ikke får sine løft godkendt, og der vælges 117½ til sidste forsøg. Desværre er den lidt for tung på dagen, men et godt forsøg, så den er der sikkert næste gang. Svenskeren vælger at bomme ud og dermed er bronzen hjemme i bæk.

Undertegnede og Steen er enige om at dødløft er en meget opreklameret øvelse der bare skal overstås. Opvarmningen går som den kan forventes og der lægges moderat ud med 180 kg. Da guldet i totalen er for langt væk, går vi efter at sikre en flot sølvmedalje. Derfor bliver næste løft kun øges med ti kilo. Det bliver løftet lidt forsigtigt men sikkert og bliver godkendt med alle tre hvide lamper. Steen vælger at spare ryggen til kommende konkurrencer og afstår fra sidste løft.



Det blev til en flot total på 500 kg, der giver sølv i totalen, guld i squat og bronze i både bænk og dødløft. Flot gået af den første danske i ilden, og dermed er der lagt et stort forventningspres på resten af holdet.

Onsdag d.4.juli



Så kom dagen hvor den forsvarende europamester, Eva Buxbom skulle i aktion i 57 kg klassen for sidste gang som master 1. I forhold til nomineringen ville det jo blot være en "walk in the park" men Eva nægter at tage favoritrollen på sig og går mere ydmyg til værk. Efter en let indvejning, hvor vægten klokkes på 56,01kg, blev der indtaget morgenmad dog ikke i mængder

der skulle op igen. Under opvarmningen var der god hjælp fra både Erik Rasmussen og Henning Thorsen således at Eva sikkert kunne komme ud i den ret brede position hun



bruger i squat. Opvarmningen går efter planen og sidste løft på 150 kg blæses op. Vi fastholder derfor startvægten på de 157,5kg hvilket da heller ikke volder nogle former for problemer og løftet godkendes med alle dommerstemmer. Der øges efter planen på 167,5kg og igen udføre Eva et flot løft der ligeledes godkendes med alle dommerstemmerne. Der var så meget overskud i løftet at vi bestiller 175kg, hvilket er en vægt Eva længe har drømt om at kunne løfte, hele 3 røde skiver. De skulle viser sig ikke at være noget problem og vægten synes ikke meget tungere end åbningsvægten og dommerne kvittere igen med 3 hvide lamper.

De 175kg var både en dansk senior rekord samt en nordisk master 1 rekord.



Således med 9 hvide lamper i bagagen skulle der bænkes. Her har Eva lidt nerver på for hvad nu hvis skulderen driller igen. Men opvarmningen giver ikke anledning til nogle bekymringer idet sidste løft på 75 kg til klods 1 let trykkes, kun kramper i benene kunne genere.

Eva åbner sikkert på 80 kg, om end vægten nok er for let til en ordentlig nedtagning, men ingen problemer at spore og dommerne kvittere med 3 af de hvide. Vi øger efter planen til 85 kg som bliver eksekveret noget bedre og igen godkendt af alle dommerne. For at samle til totalen bestilles der 87,5kg, en vægt som Eva ikke har prøvet siden 2016 grundet bøvl med skulderen, og igen et godt og godkendt løft. Vægten udløser disciplin sølv idet den franske løfter med lettere kropsvægt tog sig af guldet med et løft på 90 kg.

Med nu 18 hvide lamper og 6 godkendte forsøg skulle der dødløftes.

Den varme fugtige luft gav en del udfordringer i forhold til at få dødløftdragten på men efter lidt asen og masen vandt vi kampen. Opvarmningen gik rigtig fint og der skulle derfor ikke justeres på startvægten. Eva

åbnede sikkert og let på 167,5kg som dommerne godkendte med alle dommerstemmerne. Eva havde på forhånd en drøm om at kvalificere sig til VM åben, som afvikles i Sverige til november, og til det formål skulle der samles en total på minimum 440kg. Derfor blev 2. forsøget på 177,5kg valgt, det skulle vise sig at være et godt valg idet vægten blev trukket i fin stil. En meget glad og jublende Eva dansede efterfølgende ned af platformen. Til sidste forsøg skulle 180 kg forsøges og igen et godt løft af Eva der vrider det sidste ud af kroppen for i dag og topper totalen med 2,5kg. Der blev også knebet en lille tåre da "der er et yndigt land" blev spillet og dannebrog strøg til tops.

Hvilket brag af et stævne hun fik fyret af med en total på 442,5kg i 57 kg klassen og for første gang internationalt at få 9 løft ud af 9 godkendte og 27 hvide lamper. Der var 60 kg luft i totalen ned til de nærmeste konkurrenter og mon ikke de glæder sig over at slippe for Eva næste år når hun bliver master 2 løfter.

Med 520,57 wilks point blev Eva stævnet bedste master 1 løfter og kan ligeledes slæbe en flot pokal med hjem til samlingen.



Torsdag d.5.juli

Dagen bød på hele 3 danske løftere fordelt på dagens 2 indvejninger. I første indvejning skulle Erik Rasmussen og Jan Sahlgren i aktion i henholdsvis gruppe 1 og gruppe 2.



Jan Sahlgren, der er master 2 løfter, fik sig sneget ned i 74 kg klassen uden de helt store problemer. Problemer var der derimod på platformen med at finde den rette dybde i squat. Første forsøg på de 205 kg blev underkendt med alle dommerstemmerne. Det gik heller ikke i 2. forsøget, dog var der en enkelt hvid lampe, så der var fremgang at spore. Desværre ikke nok til fremprovokere den sidste hvide lampe i sidste forsøget, så den gale brandmand fra Tårnby måtte desværre lide den tort at bumme ud i squat.

Så skulle der bænkes, og Jan var stadigvæk i godt humør og ved godt mod. Da opvarmningen ikke sad lige i skabet, blev vægten justeret lidt ned til 127,5kg. Jan løfter vægten, men desværre underkendes vægten på nedadgående bevægelse. Samme skæbne tilgår 2.forsøget, så nu var der pres på. Vægten blev øget til 137,5kg i håb om en bedre nedtagning, og vægten kom da også fint ned, men desværre ikke ret meget op. Jan bummede således også i bænkpres.

Nu var der således kun dødløften tilbage til at få oprejsning i for den nu lettere slagne brandmand. Her går det da også meget bedre, og åbningsvægten på 195 kg flyver op. Med et godkendt løft i bagagen er der mere ild i brandmanden, der nu retter pulverlukkeren mod dødløftmedaljen. Der bestilles 210 kg til 2.forsøget og igen "ryger" vægten op. Med lidt held kan 215kg være nok til metal. Jan bekæmper vægten i godkendt stil, og da de nærmeste konkurrenter ikke formår at løfte deres

3.forsøg, og røgen har lagt sig, kan Jan lade sig pryde med en smuk sølvmedalje i dødløft.



Erik Rasmussen var mødt frem i 83 kg klassen for master 2 medbringende lidt udstyr. Med lidt held og en fornuftig dagsform burde der kunne løftes til mere metal.



Opvarmningen gik ganske fornuftigt og på mystisk vis undgik han næsten at få knæbind på i opvarmningen. Det gik dog ikke inde på plateauet hvor knæene blev pakket reglementeret ind. Det virkede og Mr ER skyndte sig pænt hurtigt op med de 220kg som var valgt som åbner. Målet var metal i squat så for at kæmpe med om dette skulle der 235kg på stangen.

Bindende får samme løshed som før og igen blæses vægten op og godkendes med alle dommerstemmer. Til sidste forsøg bliver der bestilt 242,5kg og igen viser Mr ER hvordan man squatter og løftes godkendes igen med alle dommerstømmene. Da den tyske favorit Rolf Hampel ikke bliver noteret for et godkendt squat, udløser de 242,5kg en disciplin sølvmedalje.

Således kan opvarmningen til bæk sættes i gang. Den forløber da også uden dramatik og åbneren på de 150kg fastholdes. Erik åbner også let på vægten og løftet godkendes med alle dommerstemmerne. Vi øger til 160 kg for at bygge mest mulig på totalen inden dødløft. Vægten bliver da også løftet men desværre underkendt idet 2 af dommerne mener der er en nedadgående bevægelse, noget hårdt dømt og Erik var ikke tilfreds med den vurdering. Således skal samme vægt forsøges i sidste forsøg Her blæses vægten op som en anden startvægt og de 160kg godkendes med alle dommerstemmerne og udløser en flot disciplin bronze.

Nu var der så kun dødløft tilbage og opvarmningen gik ikke så godt at der skulle løftes i dødløftdragt. Der blev derfor løftet klassisk i denne øvelse. Erik åbner sikkert på 180kg og er nu lige i totalen med den svenske løfter i kampen om sølvmedaljen. Med lettere kropsvægt og højeste lod nr. er det let at bestille de rigtige vægte så det er bare at følge med svenskeren. Derfor bliver der bestilt 187,5 kg til 2. forsøget og igen et rimeligt overkommeligt klassisk løft bliver godkendt. Da svenskeren fik sit sidste forsøg godkendt, skulle der 192,5kg på stangen hvis sølvet i totalen skulle sikres. Igen udfører Erik et flot klassisk løft med lidt overskud og sølvet i totalen på lettere kropsvægt er en realitet.

Rigtig flot gået Af Erik der kan lade smykke med 3 flotte medaljer mens den franske national hymen giver anledning til lettere fugt i øjenkrogen.



Claus Jørgensen som stillede til start i 120kg klassen master 2 var dagens sidste danske løfter i aktion. Opvarmningen gik rigtig fint og åbneren på de 215kg blev løftet meget let og godkendes med alle dommerstemmerne. Der blev derfor bestilt 235 kg til 2. forsøget. Claus løfter igen vægten og løftet bliver godkendt med dommerstemmerne 2-1. Til sidste forsøg bestilles der 242,5kg med dommerne ville ikke give ham startsignal angiveligt grundet manglende udretning af knæene.

Således var det tid til favoritdisciplinen bænkpres. Planen var at åbne sikkert i en stor trøje for så efterfølgende at forsøge at gå efter bronzen. Opvarmningen gik efter planen og åbneren på de 190 kg blev trykket uden de helt store problemer.



Hurtigt ud i opvarmningen og skifte trøje hvor 210 kg blev sænket til lige over brystet. Der var blevet bestilt 212,5kg til 2.forsøget men desværre går det ikke helt som planlagt med nedtagningen og løftet misses. Nedtagningen er betydelig bedre i 3. og sidste forsøg, dog uden at være prangende, men desværre lykkedes det ikke at rette armen helt ud.

Således var der kun dødløft tilbage og opvarmningen gik efter planen. Der blev åbnet let og sikkert på 210kg og dermed var der sikret en total og jagten på en disciplin medalje kunne begynde. Det betyder at vægten øges til 230 kg. Claus trækker vægten om end den var en smule tung har han sat sig på 3.pladsen inden sidste runde. Claus skulle således forsøg på trække 242,5kg og så håbe på at Englænderen efterfølgende ikke trække de 247,5 kg han har bestilt. Desværre lykkedes det ikke Claus at trække vægten i denne

omgang hvilket var rigtig ærgerligt idet englænderen ikke trak de 247,5 kg han havde bestilt.

Claus slutter på en samlet 6.plads i klassen med en total på 662,5 kg



Fredag d.6.juli

Således oprandt den største dag set med danske brillere, idet hele 4 master 1 løftere skulle i aktion. Der skulle dog lige tages et holdbillede først, hvilket for nogle var svært at holde sig vågen til. I første indvejning var der dobbelt op på debut, idet **Morten Rasmussen** i år er blevet voksen og stiller til start sammen med



klubkammeraten **Steffen Holm** i 74 kg klassen. Steffen åbner på let på 200 kg, men løftet underkendes desværre med dommerstemmerne 2-1. Morten Rasmussen åbner på 205 kg, men også han får løftet underkendt på dybde med dommerstemmerne 3-0. Morten forsøger sig på samme vægt til sit 2.forsøg, og denne gang var der ingen problemer med dybden, og løftet godkendes med alle dommerstemmerne. Steffen har øget vægten til ligeledes 205 kg til han 2.forsøg, og også han fandt godkendt dybde, og løftet blev godkendt med alle dommerstemmerne. Morten skulle forsøge sig på 215 kg til sidste forsøg. Først underkender dommerne løftet 2-1, men juryen omstøder dommerne, og løftet godkendes. Det er ikke noget man ser hver dag. Steffen forsøger sig på 217,5 kg, og piloten kæmper sig næsten helt op, men vægten er desværre lidt for tung i dag, men sikke en kamp. Det var tæt på en

bronzemedalje i squat til Morten, idet den engelske storfavorit først fik åbningsvægten på de 280 kg i sidste forsøg.

Således var begge danskere klar til bænkpres, hvor der var gode medaljechancer.



Steffen Holm havde bestilt 127,5 kg til sit åbningsforsøg, vægten bliver let løftet og godkendt med alle dommerstemmerne. Morten har af taktisk grunde sænket hans startvægt til 160 kg, hvilket ville sikre ham en medalje i bænkpres. Det volder ham da heller ikke nogen problemer, og løftet godkendes med alle dommerstemmerne. Han ligger nu til en sølvmedalje i bænkpres inden 2. forsøgene, idet han var lettere end italieneren.



Steffen har øget til 132,5kg til hans 2. forsøg, og igen udfører han et super godt og let løft, der godkendes med alle dommerstemmerne. Morten har øget til 165 kg til hans 2. forsøg, desværre mister han vægten ind i gaflerne på vej op, og løftet misses. Da italieneren får hans 2. forsøg på 167,5 kg godkendt, er Morten efter 2. forsøg blevet henvist til 3. pladsen. Steffen har bestilt 140 kg til hans sidste forsøg, han trykker vægten, som var det en åbner, og løftet godkendes med dommerstemmerne 2-1. Morten er gået på 167,5 kg i et forsøg på at tage sølvet tilbage, men vægten blev desværre lidt for tung denne gang. Åbningsvægten på de 160 kg var således rigeligt til disciplinbronze.

Så var der kun dødløft tilbage og første løfter i ilden var Steffen der havde bestil 192,5kg til hans åbningsforsøg. Det var der da heller ingen ben i og løftet blev let trukket og godkendt med alle dommerstemmerne. Morten havde bestil 200 kg til hans åbnings forsøg, han trækker også vægten let og løftet godkendes med

dommerstemmerne 2-1 da overdommeren ikke var imponeret over udretningen.



Steffen øger til 202,5 kg til 2. forsøget for at drille klubkammeraten og igen et let løft af Steffen der for løftet godkendt med alle dommerstemmerne. Morten har øget til 207,5kg og han trækker også vægten let men løftet underkendes med dommerstemmerne 2-1 grundet manglende udretning. Morten forsøger sig på samme vægt til sidste forsøg. Her lykkedes det at få dommernes velsignelse og løftet

godkendes 3-0. Steffen forsøger sig på 210 kg til sidste forsøg og efter en god kamp godkendes løftet med dommerstemmerne 2-1. Morten Rasmussen slutter på en 4.plads med 582,5 kg foran klubkammeraten Steffen Holm der slutter på 5.pladsen med 555kg totalt.

Kim Dahl var næste mand i ilden i 93 kg klassen master 1. Der var på forhånd lagt op til lidt spænding omkring resultatet, idet Kim for små 7 uger siden fik en lille fibersprængning i det ene ben. Det endte nu med at gå ret godt. Kim åbner sikkert i squat på 265 kg, der bliver godkendt med dommerstemmerne 2-1. Alt handler her om totalen, så der skal skrubes de kg sammen, der er muligt. Der bliver bestilt 280 kg til 2.forsøget, og Kim løfter da også vægten, men desværre underkender alle 3 dommer løftet, grundet manglende dybde. Således må Kim ind på vægten igen til sidste forsøg. Her går det straks bedre med at overbevise dommerne om dybden, og løftet godkendes 2-1. De 280 kg udløste en flot disciplin sølv i squat.

I bænkpres var Kim sikkerheden selv, og her blev der skrabet godt sammen til totalen. Der blev åbnet på 175 kg, der let blev trykket og godkendt med alle dommerstemmerne. Vægten blev øget til 182,5 kg, og igen viser Kim fint overskud og trykker vægten til dommernes tilfredshed. Til sidste forsøg skal der prøves kræfter med 187,5 kg. Det viser sig ikke at være noget problem, og også dette løft bliver godkendt med alle dommerstemmerne. Kim slutter på en 6. plads i bænken.

Så skulle favoritdisciplinen dødløft i gang. Her stod det klart, at fordums styrke nok ikke kunne indfinde sig jf. tidligere nævne fibersprængning, men når først man er i manegen og kan dufte savsmuld, skal der flås i noget jern. Der åbnes sikkert på 265kg, for at sikre en total. Løftet bliver da også trukket let og godkendt med alle dommerstemmer. Så sættes jagten ind på guldet i totalen, og der bliver monteret 285 kg på stangen. Kim trækker da også vægten, men desværre lykkedes det kun at finde 1 hvid lampe frem, så løftet bliver desværre underkendt. Det er dog stadigvægt guldet i totalen og titlen som europamester, der trækker, så vægten bliver øget med 2,5 kg til sidste forsøg, således at der nu skal forsøges på 287,5 kg. Desværre er der udsolgt i dag, og stangen flytter sig ikke meget. Igen tvivl om at Kim uden skavanker vil kunne hive sejren hjem. Men utilfreds kan han vel næppe være med en disciplinmedalje af bronze i dødløft og ikke mindst sølv i totalen. Kæmpe stort tillykke til Kim med det flotte resultat.



Jørgen Rasmussen som på mystisk vis var mødt frem i 105 kg klassen master 1 skulle også selv i aktion oven på en solid uge som hjælper for mange af løfterne, og som forfatter af det vrøvl I læser i denne beretning. Der er af gode grunde ikke mange billeder fra dagens sidste indvejning, da det er vanskeligt at være fotograf under egen konkurrence. Nå nok om det. Det var lykkedes at finde vægt ja en vægt så lav at indvejningsdommeren bemærkede det. Efter at blive noteret for skamfulde 103,32kg kunne opvarmningen sættes i gang. Alt føltes let og godt, og sidste opvarmning på 205 kg kom tæt på vandret, så vi fastholdt startvægten. Der blev åbnet på 225kg, men det var åbenbart ikke den samme mand, der var under stangen på plateauet, som ham der varmede op. Der var ikke kontrol over udgangen, og manden var ved at vælte flere gange. Det lykkes dog, at få startsignal for blot at få løftet underkendt med dommerstemmerne 2-1, grundet manglende dybde. Nå på den igen, atter en dårlig udgang, men det lykkedes dog at tilfredsstille 2 af dommerne, og løftet blev godkendt. Jeg var dog en presset mand, idet der kun var 7 løftere i runden, og bindene til 2.forsøget var kommet på i rigtig god. De ville heller ikke rigtig af igen, så jeg mistede kontakten til venstre ben, der nu havde være pakket ind i mere end 3 minutter. Heldigvis var der jo et forsøg mere, så på med et nyt par knæbind med det samme. Der var blevet bestilt 235 kg til sidste forsøget, desværre mente skærmene, at jeg skulle på 225 kg igen!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! Efter en dialog med overdommerne får jeg lov til at sætte løftet i gang med de korrekt monterede 235 kg med et nu fuldstændig dødt venstre ben. Der bliver bøjet det, der føltes muligt, men ikke noget der imponere de flotte ældre herrer i slips, der kvitterer med 3 røde lamper på manglende dybde. Der er dog 2 andre i klassen der har der værre end undertegnede, og de må således se sig uden mulighed for en total.

Så skal der bænkes, og opvarmningen kører ganske udmærket, dog kommer sidste løft på 155 kg lettere til brystet end ønsket. Det er dog ikke værre, end at der er håb for startvægten. Der åbnes på 160 kg, som trykkes overkommeligt og godkendes 3-0. Det var så meningen, at der skulle 167,5 kg på stangen, men de mange gamle øre og øjne fik det på mystisk vis til 162,5 kg. Der var således ikke andet at gøre end at forsøge sig på denne lidt underlige vægt. På mystisk vis blev det udfordrende nok, men det lykkedes at snige den hjem med dommerstemmerne 2-1. Til sidste forsøg kom de 167,5kg på stangen. Let var den ikke, men op kom den. Løftet blev godkendt med dommerstemmerne 2-1, og således gik det til at alle bænkpres blev godkendte.

Således var det tid til dødløft, en øvelse jeg "virkelig" elsker. Det gik dog fint med at hive åbneren hjem på de 205 kg. Andet forsøget på 217,5 kg blev ligeledes godkendt efter en god fight. Sidste forsøg på 225 kg ville ikke med hele vejen. Totalen på de 610 kg var ikke karrierens bedste, men det var placeringen i totalen derimod. Det blev til en 5.plads, grundet andre løftere var mere uheldige end jeg, hvilket jeg ikke kan være andet end tilfreds med.



Der blev også gjort flere forsøg på at få taget et godt holdbillede, men det må siges at være op ad bakke. Der er et par "fra klip" neden under. Som altid en tak til løfterne for en god tur og et godt stævne, og til alle jer derhjemme der læser med. Ha en rigtig god sommer.

Mange sportslige hilsner

Jørgen Rasmussen



