

## European Open, Masters, Junior & Sub-Junior Classic Benchpress Championships 2018 Merignac, Frankrig

Så er gruppen samlet og ankommet til Merignac. Den unge løfter, Michael Haxgart, ankom som den første i formiddags og da der ingen shuttle var til at hente ham i lufthavnen, besluttede Michael sig for at tage en taxa. Imellem tiden sidder Jakob Mainz, debutanten Michael Herrmann og ut. oppe i luften på mod Amsterdam. Her har vi 3 timer før sidste etape mod Bordeaux, hvor der bliver indtaget lidt foder og spillet UNO én mas. Indimellem går tonerne lidt højt, når der smides flere +2 kort og runden havner ved én selv og værsgo', ta' 12 kort op Michael Herrmann:-):-)

Ved ankomsten til Merignac håber vi at blive samlet op og ganske rigtigt, står der en franskmand med et EPF skilt til at tage imod os. Ifølge hans seddel, skulle den unge Michael også ankomme med os og ikke før!

Vi bliver kørt til stævne stedet for at blive akkrediteret og checker lige træningsfaciliteter/opvarmning og løfterpodiet. I opvarmning er der 4 stativer og ikke ét af dem er Eleiko, som der løftes på i konkurrencen. Men 1 stk ER rack og 3 andre af et mindre kendt mærke - "Pallini" - som også laver vægtløftersko. Opvarmningsrummet er stort, hvorimod det rum, hvor der konkurreres i, er smalt og langt og hér sidder tilskuere MEGET tæt på løfter plateauet. Right up front!!



Dét hotel, vi indlogeres på, ligger lige overfor og lever op til sit navn - Ibis Budget Hotel. Dobbeltværelset er ca. 15 m2 og minder om en kahyt, med bruseniche inde i rummet. Men hyggeligt er det. Dog er det godt, at vi kan gå til og fra det hotel, hvor event afholdes.

Aftensmad nydes i gåafstand fra hotellet.

I morgen kl.14.30 løfter den unge Michael Haxgart. Det bliver spændende at følge ham.

## Lørdag

Vi, Jakob, Hermann og ut. har aftalt at mødes til morgenmad kl.7 på Hotel Mercur og lade den unge Michael sove længere, da han skal løfte i eftermiddag. Men i panik over at Hermann's vægt viser en for tung mand, var den unge løfter alligevel stået op for at veje sig ovre på stævnevægten og det var en bedre oplevelse. Puha!

Michael Haxgart vejer ind på 104,15 kg og med lot. nr. 6, er indvejning hurtigt overstået og kan spise i "ro og mag" med de konkurrence "sommerfugle" der er en del af det. Ved præ-nominering er juniorløfteren vurderet til en mulig bronze medalje. Hans start vægt er 185kg.

Opvarmningen går som planlagt og Haxgart viser eksplosivitet og stabilitet på bænken. Vi holder fast i åbningsvægten. Umiddelbart åbner hans værste konkurrenter højt i forhold til deres præ-nominering og gør at medaljechancen synes mindsket. Men vi åbner sikkert og løftet godkendes med 3 hvide lamper. Alle i hans vægtklasse får godkendt deres første løft. I andet forsøg går vi på 192,5 kg (2,5 kg fra Michael's bedste resultat, som han løftede til VM i Finland tidligere på året).

Andet løft får han også, men ene sidedommer giver gul lampe pga løft af popo.....Men der synes dog ikke "lys" men egentlig bare bevægelse af bagdel. Nåh, vi skal videre. I sidste forsøg meldes der bevidst lidt højere, 202,5 kg, med det resultat at 3 andre konkurrenter gør det samme. Kun én, løfteren fra Latvia, fik underkendt sit andet forsøg på 202,5 kg og var helt chanceløs. Og havde således indtil videre kun fået godkendt 195 kg i første runde. Og for en bedre placering for Haxgart og et realistisk valg af vægt, ændrer vi vægten til 197,5. Umiddelbart er det udenfor medaljerække, men hvis Haxgart løfter vægten og de andre, bortset fra ukraineren, der er storfavorit, ikke får deres 3. forsøg, vil han ende som nr.3 og dermed vinde bronze.

En sidste seddel med vægt ændring var klar i lommen, hvis franskmanden fik sit tredje løft på 197,5 kg. Så ville Haxgart i stedet være gået ind på 200 kg, da han er tungere.....

Desværre fik Haxgart ikke sit sidste løft på 197,5 kg, for det ville have udløst en bronze medalje, da de nærmeste konkurrenter heller ikke fik deres sidste løft.

Alt i alt synes taktikken rigtig! Og med sine godkendte 192,5 kg ender Haxgart på en 5. plads. Tillykke!!



I morgen skal de 2 sidste løftere - Mainz og Herrmann løfte i den åbne klasse. Følg med kl.10 og kl.14!

### **Søndag - formiddag!**

Så er det tid til Michael Herrmann's debut internationalt og endda i den nye landsholdstricot med Holger Danske som frontfigur. Han er spændt og tændt og vejer ind som den første på 82,58 kg og har så masser af tid til at loade med mad indtag og slappe af før tid til opvarmning. Den unge Michael Haxgart assisterer under opvarmning og agerer video mand, når Herrmann løfter. Der er valgt 167,5 kg som start vægt og Michael har 6 opvarmningssæts før sit første løft på podiet. Umiddelbart på papiret er han nomineret til en 8. plads.

Opvarmningen går som ønsket, så der holdes fast i åbningsdagen, som ryger op, som om det er en tom stang og godkendes med 3 hvide lamper. I andet forsøg øges til 175 kg, som er 2,5 kg under Michael's personlige bedste. Michael er igen fyr og flamme i andet løft og kvitteres velfortjent med endnu 3 hvide lamper. I sidste forsøg går vi på 180kg, som Michael VIL have (og også råber på vej ud til pause før allersidste løft) OG styrken synes også at være dertil.

Michael får også godkendt sit sidste løft med alle lamper hvide OG forbedrer hermed sin egen danske rekord med 2,5 kg, som også er ny PR, men har nu også lavet EM-A krav. En super flot international debut og Michael ender på en 7. plads i det stærke felt og dermed forbedrer sin forhånds nominering en plads op!



## Eftermiddag

Sidste danske løfter i form af Jakob Mainz i -120 kg klassen har samme indvejning som -105 kg og +120 kg klassen, men af en helt ulogisk grund har de valgt at inddele den store gruppe på 22 løftere i 3 grupper. I stedet for evt. 2 grupper. Og Jakob løfter i anden gruppe (-120kg), så Jakob får mere sved på panden, end han har i forvejen, for der bliver kort pause mellem løfterne :-)

Jakob vejer ind som den tungeste i sin klasse og vil skulle løfte 2,5 kg mere end sin nærmeste konkurrent. Opvarmningen går godt, men det er MEGET varmt for Jakob. I præ-nominering er Jakob den anden stærkeste i feltet med mulighed for sølv, men der åbnes rimeligt hos 5 af løfterne inklusiv Jakob's åbner på 220 kg.

Første løft godkendes 3-0 og vi vælger 225 kg til andet løft. Der er tæt løb i Jakob's vægtsklasse og Jakob får også sit andet løft godkendt. Så bliver det spændende. Umiddelbart går vi på 232,5 kg, for at øge sandsynligheden for metal, da 4 af konkurrenterne melder mellem 230-235 kg. Vi diskuterer om vi skal sætte vægten ned og sætse på, at de andre ikke får deres sidste løft. Men hvad hvis de gør.....Ut. har dog skrevet en seddel med de 230 kg, som bliver i lommen. Men 230kg ville have været nok til bronze!!! Jakob er chanceløs på sit sidste løft og ender på en 4. plads. Bronze vindes på 227,5 kg og går til Philip fra Frankrig, sølv på 230 kg til Finland og guld til Hviderusland med 232,5 kg.

Sedlen i lommen med vægtændring, skulle have været afleveret til dommer bordet, set i bakspejlet. Øv øv!!

Men et tillykke til Jakob med sin 4. plads i det stærke felt, som er indenfor rækkevidde ift medalje.

Nu venter banket senere i aften som afslutning på EM og i morgen rejser vi atter hjem til træningslokalet. Vores 3 løftere har gjort det godt og ønskes STORT tillykke med deres placering. Og for super støtte, opbakning og hjælp hele vejen igennem. Tak for en god og sjov tur:-)





Tak fordi i fulgte med derhjemme.

/Annette P.