

VM Masters, Mongoliet 2-6 Oktober 2018

Afgang Søndag fra Kastrup over Moscow, og ca 17 timer senere var vi installeret på Hollyday Inn i Ulan-Bator Mongoliet. Vi skulle til teknisk møde mandag aften, som kun bød på et par afbud og en stor bøn om ikke at smide vægten i dødløft, da vores Head Coach havde været nede og træne i opvarmningen, og som jo er regerende Verdensmester i netop dødløft og mente at sådan træner man altså dødløft, men intet kunne stoppe ham under træningen med det resultat, at man flyttede. Dødløft opvarmningen til stueetagen og en indtrængende bøn på teknisk møde.

Jan Sahlgren skulle først løfte Onsdag kl 17, så tirsdagen gik med lidt sightseeing og opleve lidt af den mongolske hverdag, i den eneste storby de har, og med et tykt tæppe af smog, da de stadig bruger kul til at lave el og varme. Til gengæld er trafikken nærmest lydløs, da ca 70 % af alle biler var den samme lydløse hybrid fra Toyota.

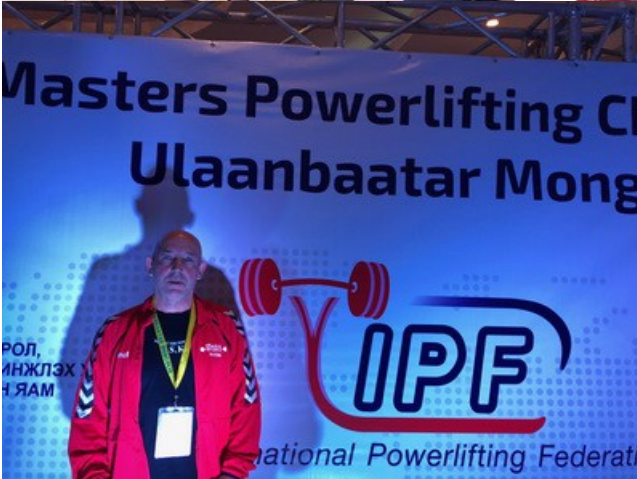




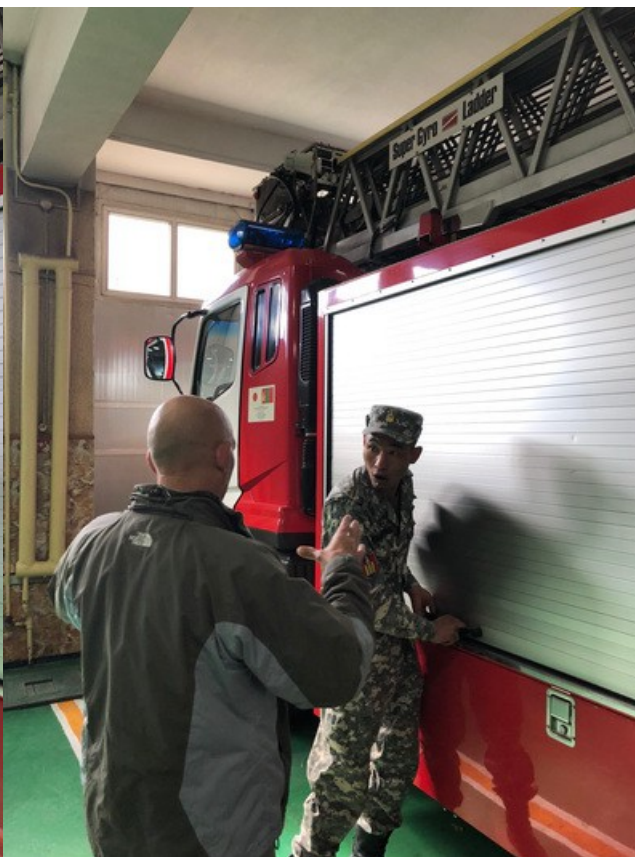
Onsdag kl 17 var det tid til første Squat for Jan Sahlgren, som rutineret vejede på 73,85 fortsatte direkte op i opvarmningen, som forløb fint trods lidt trange forhold, da der kun var 3 stativer på det der føltes som 16 kvm. Til gengæld så vi verdens hurtigste opvarmning, en Inder og 2 hjælpere som kom stormende ind i opvarmningen 33 sek før start og ville squatte 70 kg hurtigt inden han skulle på som første løfter med 105 kg, det lykkedes at varme op med de 70 kg men nåede ikke knæbind til første løft og blev nærmest skubbet direkte ind på plateauet af sine hjælpere og da han står foran stangen opdager løfteren han ikke har knæbind på, han prøver den dog alligevel, men desværre får han den ikke. Resten af historien med inderen ville fylde hele siden, så i må nøjes med denne lille flig af virkeligheden fra store verden.

Jan måtte se sine første 2 squat underkendt, men på mirakuløs vis, bliver den 3 overbevisende godkendt 2-1 med 202,5 kg. Så var vi igang, opvarmning til bænk føltes dog lidt tung, men det må have oppe i hovedet, da serien 127,5-132,5-137,5 blev godkendt med 8 hvide og en rød for at ramme stativet. Stadig frisk, og med en let start i dødløft efter Head Coachens ordrer på 192,5 kg som godkendes 3-0 øges til 202,5 kg som også godkendes 3-0. Det sidste løft på 215 kg skulle have været en forbedring af den danske rekord, Jan havde løftet vægten ved EM i pilzen, men fik ikke rekorden da den skal sættes i en fuldført trekamp. Desværre får Jan overbalance i toppen og må smide vægten og foretage et elegant rejehop hen over stangen, for ikke at slå hovedet i gulvet. En 6 plads med 542,5 kg og som kunne være bedre med lidt ekstra kilo fra squat og dødløft. Men en godkendt 3 kamp hænger jo ikke på træerne, så Jan var glad alligevel. Slut herfra, næste kapitel bliver fredag kl 07.00 med Kim Dahl i hovedrollen Ib Rehne Cairo.





Torsdag var fridag, så lidt sigthseeing igen, vi kom forbi en Brandstation som brandmanden (Jan) jo straks måtte ind og kigge på, selvom ingen kunne engelsk, lykkedes det ved hjælp af tegnsprog og billeder på hinandens mobiltelefoner, at få en hyggelig time og blive vist rundt og overvære det daglige eftersyn af køretøjer og materiel, og få en snak om deres måde at håndtere brande og ulykker.



Eftermiddagen blev brugt på at kigge Styrkeløft og hjælpe en løfter fra Island, Marie Gudsteinsdottir og som gennem Katrine havde spurgt Mickel, om han kunne hjælpe hende med at lægge knæbind. Så Headcoachen måtte i action igen. De var 2 i deres vægtklasse Marie og en Amerikaner, og de lå meget tæt, Marie blev presset i Squat med de første 2 løft underkendt på dybde men i 3 løft fik hun 142,5 kg med. Så på med en stram bænkrøje, som hun kun lige nåede at få på, så der var der også sved på panden her, men det lykkedes at få godkendt 77,5kg i sit 2 løft selvom hun ikke kunne føle sine arme, det 3 løft blev droppet så hun kunne få trøjen af. Da Marie var stærkest i dødløft, blev der løftet så hun hele tiden var foran med 2,5 kg, og kunne lykkelig hive sejren hjem med 160 kg i dødløft og 380 kg i totalen kun 2,5 kg mere end Amerikaneren.



Så blev det fredag og Kim Dahl vejede sikkert ind på 92,90, og trods trange forhold i opvarmningen og kø ved de 3 stativer fik Kim en god opvarmning og skulle starte på 275 kg i Squat. Og med serien 275-282,5-287,5 som alle blev godkendt, dog måtte juryen omstøde Kims 2 løft til Kims fordel. 1 bronze medalje var hjemme. Der blev lagt forsigtigt ud i bænk, og med 3 godkendte løft på 172,5-177,5-182,5 blev der samlet kg til totalen da Kim blev presset af en Tysker der gerne ville



blande sig. Så var det tid til dødløft og med en flot serie på 260-270-280 var det en lettet Kim som kunne se sig selv med yderligere en Sølv i dødløft og en flot Sølvmedalje i 3 kamp med 750 kg i totalen 12,5 kg mere end Tyskeren som ikke kunne følge med længere.



Lørdag morgen kl. 04.00 tjek ud af Hotellet og afgang til Alun-Bataar lufthavn Djenkis-Khaan som har hele 4 Gates, så det var umuligt at fare vild, og med kurs mod Danmark kl. 0700 efter en rigtig god tur.

Slut herfra, Jan Sahlgren