

EM Bænkpres 2018

Tirsdag-Onsdag:

Denne beretning starter lidt tidligere end en beretninger normalvis gør, da undertegnede denne gang også fungerer som træner/praktiske gris for vores eneste mastersløfter, Bo, til dette stævne. Derfor kører Bo og jeg herved til Hamm lidt før resten af landsholdet, der ankommer torsdag eftermiddag.

Således startede denne tur tirsdag aften ved 23-tiden hvor Bo trillede ind i min indkørsel og bilen blev fyldt med mad og drikkevarer, så vi var klar til den knap 900 km lange køretur til Hamm.

Da vi valgte at køre om natten slap vi for den tyske autobahns berygtede køer, men desværre kunne vi ikke slippe for dens lige så berygtede vejarbejde. Man kan snart ikke andet end beundre tyskerne for deres evne til konstant at lave så meget om på deres motorveje. Det er lige før at man skulle tro at det var verdens største beskæftigelsesprojekt. Autobahnens engang så berømte ubegrænsede hastighedsgrænse var således udskiftet med en hastighedsbegrænsning på 80 km/t på meget store dele af turen at stor frustration for chaufføren. Men trods det adstadige tempo på motorvejen nåede vi frem til hotellet ved 8:30-tiden onsdag morgen. Desværre kunne vi ikke få vores værelser før klokken 12. Så for at få tiden til at gå, kørte vi ned for at se på stævnestedet. Det så ud til at de fysiske forhold var ganske fine med god plads til opvarmning.



Derefter kørte vi lidt rundt i Luxembourg by for at se lidt på omgivelserne og gøre lidt indkøb. Da vi endelig fik vores værelser var Bo, der havde kørt hele vejen, naturligvis indstillet på en velfortjent middagslur. Sådan er vi indkvarteret de næste par dage:



Torsdag:

Det gav en hvis bekymring da en meget søvnig Bo dukkede op til morgensmadsbuffetten. Men da buffeten endelig blev fyldt op med røræg og bacon igen og en god andel af disse, efter en kort mellemlanding på tallerkenen, var landet i Bos mave, så kom der atter farve i kinderne og det velkendte gode humør kunne ikke længere undertrykkes. Da vi var i god tid og havde egen bil, og derfor ikke var afhængig af shuttlebussen, så kunne vi lige få en time på værelserne før turen gik til stævnestedet. Indvejningen voldte ingen problemer da Bo vejede ind på 100,12 kg og samtidig blev startvægten sat til 235 kg. Derefter var der atter en rum tid til vi skulle lave noget. Vi var så heldige at finde en plads på en lille solbeskinnet plet ude foran hallen. Man kan godt mærke at man er kommet lidt længere sydpå. Hernede har solen stadig mere magt end i Danmark, så det svar en ren luksus at sidde og nyde livet inden alvoren sætter ind.

Selv med en stor løftegruppe igang og en gruppe der var ved at gøre sig klar, var der stadig god plads omme bagved. Så forholdene var fine da vi gik igang.



Opvarmningen forløb planmæssigt med sidste løft på 220 kg der kom fint ned og op igen.

Første forsøg, 235 kg: stangen kommer fint ned og bliver trykket fint fra brystet. Men 2/3 oppe kommer der et lille dyk inden den låses fint. Dette ser dommerne naturligvis og løftet underkendes. Ifølge Bo var det fordi det føltes som om stangen var kommet lidt ud af balance og banen skulle korrigeres.

Dette var lidt af en streg i regningen, da vi havde planer om at skulle en del højere op i kg idag. Men vi besluttede os for at holde vægten.

Andet forsøg, 235 kg: igen kommer stangen fint ned og trykkes fint fra brystet. Men igen kommer der også et lille dyk i stangen. Denne gang var dykket til gengæld meget lille og løftet blev også godkendt 2-1. En dejlig kærkommen gav tænkte jeg, for så kan vi kigge fremad. Indtil videre var der udover Bo kun tre der havde fået godkendt deres løft. Nærmeste mand var franskmænden Leroy Fabrice, der på en højere kropsvægt, havde løftet 240 og ikke så ud til at kunne løfte de 247,5 kg han havde bedt om. Det så således ud som om vi stadig kunne være med i medaljekampen. Vi meldte derfor 240 kg. Dommerbordet var så flinke at meddele os at juryen i mellemtiden havde underkendt Bos andet løft på 235 kg så vi fik mulighed for at ændre vægten hvis vi ønskede det. Jeg tog en ekstra snak med Bo og vi blev enige om at holde fast i de 240 kg. Det 235 var ikke pæne, men det så ikke ud til at det var styrken der var problemet, og lige nu så det ud til at 240 kg ville give metal.

Tredje forsøg, 240 kg: denne gang blev vægten desværre for tung for Bo. Allerede på vej ned kunne jeg se at banen var anderledes og den kom ikke hele vejen op inden spotterne måtte tage vægten.

Dermed var en udbomning desværre en realitet. Tredjepladsen endte også med at gå på de 240 kg, hvilket bare får det til at føles ekstra ærgerligt.

Dette var dagens sportslige beretning. Om en lille halv time lander flyveren med resten af løfterne og så er vi fuldtallige her i Luxembourg.

Fredag:

Klokken 8:30 mødtes hele holdet i restauranten til morgenmad. Her mødte vi også Jan Lyhne, der sammen med co driver, var ankommet til hotellet efter vi var gået i seng aftenen før.

Da morgenmaden var fortæret besluttede Mads, Matti og Jesper at de gerne ville omkring stævnestedet og prøveveje sig, og derefter en kort tur ind omkring byen for at købe lidt mad. Det var en god mulighed for at komme lidt væk fra hotellet, så jeg kobede mig straks på slænget, så jeg kunne se lidt andet end indersiden af hotellet. Det blev til en god times tid hvor vi fik set lidt af den indre by og købt lidt madvarer til efter indvejning senere på dagen. Da vi kom tilbage på hotellet passede det fint med at Matti, Mads og Jesper kunne tage med Jan til stævnestedet. Os tilbageværende tog over til stævnestedet, så vi var der i god tid til Annettes indvejning, der startede klokken 14.

Da Annette havde det andethøjeste lodtrækningsnummer, var hun også en af de sidste til indvejningen. Heldigvis kunne tiden fordrives i udstyrskontrollen, som Jan styrede med hård hånd :-). Indvejningen i plus-klassen er sjældent nervepirrende, som den nogle gange kan være i de øvrige vægtklasser, og der var da heller ingen fare for at Annette faldt for vægtgrænsen, da hun vejede ind på stabile 122,88 kg. Samtidig blev startvægten sat til 190 kg. Derimod var der lidt mere spænding på i den russiske lejr, hvor Ludmilla måtte bruge næsten hele indvejningstiden på at komme ned på præcis 84,00 kg.

Opvarmning: opvarmningen gik fint, trøjen sad en smule stramt på armene idag, hvilket er et godt tegn for Annette. Første opvarmningsløft i trøjen på 160 gik let uden at være prangende. Til gengæld var der fuld skrald på andet løft på 175 kg. Så styrken var det idag, ingen tvivl om det. På sidste opvarmningsløft 185 var Annette lige ved at smide stangen på maven fordi hun var så utålmodig under nedtagningen. Bortset fra utålmodigheden, så alt andet fint ud, så ingen grund til ændringer, der blev bare sagt nogle formanende ord om at være lidt mere tålmodig når hun var inden på platformen.

For Gud ved snart hvilken gang havde Annettes konkurrent, Brenda, fra Holland fået et højere lodtrækningsnummer end Annette. Dermed havde Brenda to fordele: lavere kropsvægt og højere lodtrækningsnummer.

Første forsøg, 190kg: ligesom Brenda startede Annette på 190kg. Annette brugte lang tid på at få stangen ned, for at få den til at lande bedre end i opvarmningen. Og hun turde heller ikke trykke igennem på vej op, da hun var bange for at lette røven. Men røven blev i og løftet kom alligevel let og ubesværet op. Alle tre dommere var enige i at det så smukt ud, så nu skulle der bare nogle flere kg på stangen.

Andet forsøg, 200kg: endnu engang en stille nedtagning, til gengæld med mere fart opad. Endnu et godkendt løft. Ligesom ved første forsøg havde Brenda meldt den samme vægt og desværre også klaret den lige så let som Annette. Vi blev enige om at øge en smule mere konservativt til 207,5 kg til tredje forsøg, med mulighed for at ændre det, hvis der skulle opstå en god mulighed. Brenda havde bedt om 210 til hendes sidste forsøg. Et rigtig godt valg af vægt. Annette mente også at der måske kunne være til 210 kg idag, men for at kunne presse Brenda, så skulle vi op på 212,5 kg, hvilket var en vægt vi fandt noget mere tvivlsom. Vi valgte derfor at køre vores eget løb.

Tredje forsøg, 207,5kg: det var nu tydeligt at se at der var kommet flere kg på stangen og løftet blev noget mere teknisk besværet. Men den kom dog fint op og godkendt med alle dommerstemmerne. Ganske som forventet sænkede Brenda hendes tredje forsøg til 207,5 kg og lavede et meget flot løft. Dermed vandt Brenda guld på kropsvægt. Det skal her tilføjes at de 207,5 kg samtidig var en ny Masters 2 verdensrekord.



Matti:

Allerede inden Annette var færdig med at få medalje, var Matti godt igang med opvarmningen. Indvejningen var forløbet uden problemer hvor han var vejet ind på 74,00kg. Imponerende ramt uden at skulle ud og lave ekstra øvelser for at smide de sidste par gram. Startvægten blev sat til imponerende 258 kg. Hvilket var langt over den nuværende juniorverdensrekord på 246 kg og 0,5 kg over senioreuroparekorden.

Opvarmningen: som sagt var Matti allerede godt igang da jeg kom om til ham. Han blev stoppet i trøjen og efter andet opvarmningsløft i trøjen, på 240 kg, tog vi bestik af dagsformen. Trøjen sad fint og styrken var som den skulle, så vi blev enige om at holde den planlagte startvægt. Et sidste opvarmningsløft på 250 kg gik ligeledes fint, selvom det glatte gulvtæppe ude i opvarmningen fik fødderne til at glide. Samtidig så det ikke ud til at der ville blive tæt konkurrence om førstepladsen, da nærmeste konkurrent startede på 240 kg.

Første forsøg, 258 kg: stangen kommer fint ned, men da der skulle trykkes fra brystet går det lidt galt med banen og stangen rammer stativet, men bliver derefter rettet fint ud. Dommerne godkender 2-1. Men juryen mener noget andet og underkender løftet. Pokkers også! Så må vi blive på vægten lidt endnu.

Andet forsøg, 258 kg: Matti lægger sig denne gang til længere fra stativet, og kompenserer denne gang bedre for at udløfteren er lidt rigelig glad for at løfte stangen op. Endnu engang bliver stangen lagt pænt på brystet og denne gang kommer den stille og roligt, men ubesværet, op igen. Alle tre dommere er denne gang tilfredse, samtidig med at Matti med et grin, på vej tilbage fra plateauet, fortæller at han måtte gøre sig umage med ikke at trykke for hårdt for ikke at risikere at få overbalance med stangen. Det er kun de færreste der har den slags problemer på rekordforsøg :-). Vi blev enige om at melde 270 kg til sidste forsøg. En af de andre løftere havde meldt 252,5 til tredje forsøg, så omme i kulissen er vi klar til at forsvare den øjeblikkelige førsteplads, såfremt konkurrenten i sidste øjeblik vælger at øge til over 258 kg. Men dette sker dog ikke og Matti er således en sikker europamester inden han går ind på sidste forsøg.

Tredje forsøg, 270 kg: endnu engang kommer stangen fint ned og den kommer ligeledes fint op igen. 270 kg godkendes og en ny europarekord i den åbne kategori samt juniorverdensrekord er sat.



Mads:

Endnu engang er der ikke tid til at hvile ud, for mens Matti har løftet har Bo og Jesper været igang med at hjælpe Mads med opvarmningen. Og da der ikke var nogen pauser mellem de to grupper gik der ikke mange minutter fra Mattis sidste løft til Mads skulle ind til hans første. Opvarmningen var gået fint og den planlagte åbningsvægt på 245 kg var fastholdt. Vi var lidt spændt på om det ville være muligt for Mads at få metal med hjem i denne gruppe og med den planlagte åbningsvægt lå Mads på en 5. plads.

Første forsøg, 245 kg: stangen kom fint ned og op igen med meget stor fart, men desværre også så hurtigt at stangen får overbalance og ryger ind i gaflerne og spotterne må tage vægten. Dette var lidt af en streg i regningen. Vi havde regnet med at gå højere op, men måtte nu blive på de 245 for at få et så sikkert løft som muligt. Da runden var slut viste det sig dog at alle med undtagelse af ukraineren havde misset deres startvægt, så situationen var nærmest uændret da vi gik ind til anden runde.

Andet forsøg, 245 kg: denne gang fik Mads, ligesom Matti, bedre kompenseret for udløfterens høje udløft og stangen både fint og sikkert ned og op igen. Dommerne syntes om hvad de så og kvitterede med tre hvide lamper.

Efter anden runde var status at den ene ukrainer havde fået sin startvægt på 292,5 kg i andet forsøg. Mens andenpladsen kun var på 250 kg. Umiddelbart var nordmanden, Kim, også en konkurrent, selvom han endnu efter anden runde ikke havde fået sit startløft på 252,5 kg. Vi valgte derfor at bede om 252,5 kg. Dette ville slå den anden ukraineres 250 kg og samtidig presse nordmanden op på en højere vægt da han var tungere.

Tredje forsøg, 250 kg: vi beslutter os for at sænke vægten til 250 kg, da ukraineren, der havde lavet 250 på en højere kropsvægt, ikke virkede overbevisende på hans forsøg på 262,5 kg. Vi var ligeledes overbevist om at Kim også nok skulle være i stand til at løfte mere end 255 kg såfremt han fik styr på hans teknik, hvilket han ikke havde på de to første forsøg.

Mads gør som han skal og leverer et fin løft som dommerne er glade for. Dermed har han gjort havd han kan. Uheldigvis finder Kim den gode teknik frem og løfter 252,5 kg. Dermed forvises Mads til tredjepladsen. For at føje spot til spe, så tager ukraineren sig også pludselig sammen og får godkendt 262,5 kg og dermed skubber han Mads ned på den utaknemlige fjerdeplads.

Da Matti lavede rekord, blev han naturligvis også udtaget til tissekontrol. Så mens stævnestedet lukkede ned sad hele den danske lejr og hyggesnakkede i stævnesalen. Endelig lidt før 21 kommer Matti retur med et stort smil. Og så er det ellers afsted mod den lokale pizza-snedker for at få noget mad, for nu er alle mand (og dame) efterhånden meget sultne. Jesper må dog lide den tort at skulle overvære os andre sætte en række dejlige pizzaer til livs uden selv at få nogen, da hans kropsvægt ligger lige på grænsen til hans vægtklasse. Det eneste vi mere kunne have ønsket os var vel et sted med udeservering for selv ved 22-tiden var det stadig 20 grader varmt.



Som en lille krølle på halen i forbindelse med Bos uventede dyk i styrke, lader det til at der var en detalje vi ikke havde været opmærksomme på. Allerede da vi skulle afsted fra hotellet fortalte Bo med et grin at han sad og storsvedte uden nogen egentlig grund. Han havde det dog iøvrigt fint. Dette gjorde han også stadig efter vi var færdige og kommet tilbage til hotellet hvor han gik i seng igen. Og om aftenen fortalte han også, at han havde været ude og kaste op. Så han havde formentlig tiltusket sig en eller anden form for let sygdom der havde tærret noget på kræfterne.

Lørdag:

Som sædvanlig mødtes vi alle til morgenmad og lidt hyggesnak inden vi skulle igang med dagens dont. Det vil sige alle undtagen Jesper der stadig ikke var sikker på at han var nået tilstrækkelig lang ned i vægt til at han kunne tillade sig at spise igen. Derfor passede det også godt at Jan alligevel skulle være ved stævnestedet en time før indvejningen startede. Så Matti, Mads, Jesper, Jan +co driver kørte tidligt over til stævnestedet mens Annette, Bo og undertegnede blev tilbage for at slappe lidt af. Jesper klarede indvejen uden problemer med en vægt på 119,50 kg og startvægten blev sat til 287,5kg. Opvarmningen gik stille og roligt. Vi koblede og på tyskernes stativ og her foregik opvarmningen i et dejligt adstadigt tempo. Styrken var som forventet og trøjen sad som den skulle, så der var ingen grund til at lave ændringer til startvægten.

Første forsøg, 287,5 kg: Jesper tager stangen fint ned, men ligger noget uroligt med røven. Og der kommer kun endnu mere hoppen og dansen med bagenden mens stangen let føres tilbage på strakt arm. Både Jan, der er teknisk kontrollant, og jeg er lidt spændt på om dommerne mener at røven på noget tidspunkt har sluppet sit tag i bænken. Lykkeligvis mener alle tre dommere at det var et fint løft. Så beder vi om dejlig runde 300 kg til næste forsøg.

Andet forsøg, 300 kg: endnu engang kommer stangen fint til brystet og endnu engang foretager røven en dans på bænken. Stangen kommer igen tilbage på strakte arme, men denne gang mener den ene sidedommer at der slipper en solstråle igennem mellem bænken og Jespers røv. Lykkeligvis er han ene om at mene dette, så nu skal der findes en vægt der kan avancere Jespers placering. Vi starter med at bede om 305 kg og så vurdere placeringen efter lidt flere løftere har taget deres andet løft. Vi besluttede os til at øge til 307,5 kg. Denne vægt ville bringe Jesper foran østrigeren, såfremt han missede hans tredje forsøg på 317,5 kg. Og samtidig ville det også bringe ham foran slovakken der ligeledes havde bedt om 307,5 kg, men på en højere kropsvægt. Heldigvis var der ingen af de andre der ønskede at lave nogen ændringer, så vi kan bare sidde og vente på at det blev Jespers tur.

Tredje forsøg, 307,5 kg: nedtagningen så nok engang fin ud, og da der blev presset dansede bagenden endnu engang på bænken. 3/4 oppe i løftet skulle der virkelig presses igennem og det tog lang tid inden stangen helt op på strakte arme, men til sidst var den der. Så gik der et par spændende sekunder inden vi kunne se dommernes mening. Heldigvis faldt det ud til vores fordel og Jesper kunne dermed notere en personlig stævneerekord på 20 kg og samtidig en 5. Plads til EM. Derefter var det bare at sætte sig ud foran og nyde den sidste løftegruppe (-105 kg og 120+kg). I den tunge vægtsklasse satsede Tyske Kevin Jaeger hele butikken ved at lægge ud på imponerende 417,5 kg. Han fik ikke nogen forsøg godkendt og nok engang vandt finske Kenneth Sandvik ved at køre sig eget løb og bare løfte det der skulle til. Dermed var et løft på 347,5 kg nok til at vinde EMs tungeste klasse.

Derefter gik turen tilbage til hotellet, hvor løfterne kunne slappe af inden dagens banket. For Bo og jeg sluttede turen her, da vi hoppede i bilen og stak snuden hjem mod lille Danmark igen. Resten af løfterne tager flyveren hjem imorgen eftermiddag.

Jan, der havde brugt tiden ude foran som dommer fortalte at kvaliteten af domvende svingede noget under stævnet og Mads egentlig burde have haft en bedre placering end han fik, for et par af dem der smuttede forbi ham ikke burde have fået godkendt deres løft. Men sådan er vilkårene, nogle gange får man en gave andre gange tager dommerne et løft man burde have haft.

Tak til vores landsholdsløftere. I gjorde det godt, både på platformen, som hjælpere og som rejsefæller. Og tak de de læsere der stadig er med :-)

PS. Nogen siger man ikke kan købe sig til lykke. Det er muligvis korrekt, men man kan købe noget der er lige så godt:

