

Beretning fra VM i styrkeløft 2018

Så blev det den tid på året, hvor verdens stærkeste styrkeløftere skulle fighte om æren, titlen og medaljerne i vores broderland Sverige. Vi har hele 6 løftere til start nemlig: Trine Bagger, Eva Buxbom, Kathrine Bak, Jane Aaberg, Nicki Lentz samt Mathias Kristiansen. Klaus Brostrøm og Henning Thorsen er med som dommere og kongresdeltagere. Undertegnede har fornøjelsen af at være Head Coach ved dette VM samt kongresdeltager.

Søndag d.4.november Kongres

Da dette var af de tungere år med forslag på kongressen med hele 27 sider med ændringsforslag, herunder en del i forhold til de tekniske regler, var der behov for grundig gennemgang. Der blev derfor holdt et formøde i Nordisk Styrkeløft Forbund inden den oprindelig kongres med deltagelse af Finland, Island, og Norge klokken 8:30, så der kunne findes et fælles fodslag i norden inden kongressen. Det var dog ikke muligt at komme igennem alt på den korte tid, men de vigtigste ændringsforslag blev drøftet. Kongressen startede klokken 10.00 i ELEIKO Sport Center, og det blev et maraton af uhørte dimensioner, der første blev afsluttet klokken 22.00 om aftenen inkluderende verdens hurtigste tekniske møde. Jeg vil ikke gennemgå alle punkterne fra kongressen, idet Klaus Brostrøm senere vil gøre dette, men blot summe op på de vigtigste forslag set ud fra en løfters synspunkt.



Forslag fra SAPF.

Forslaget omkring at man ved kombinationsstævner kan deltage i flere kategorier blev vedtaget, dog mod at der betales startgebyr samt doping Fee i alle kategorierne. Det er således muligt for fx en juniorløfter at deltage både som junior og senior ved samme mesterskab.

Forslag fra Norge.

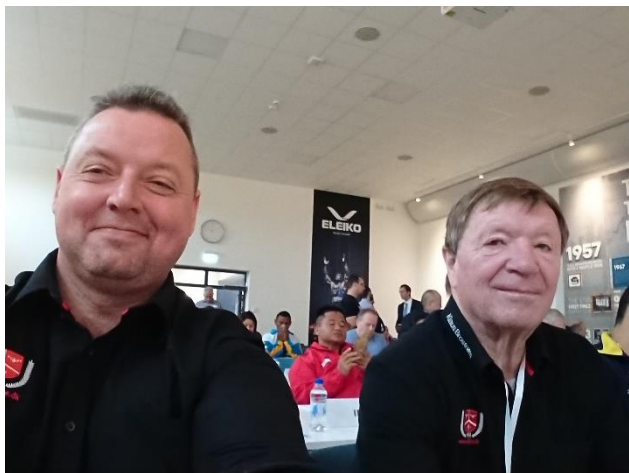
Kvalifikationskrav til VM. Forslaget blev trukket tilbage

Forslag fra Frankrig.

World Games skal være klassisk fra 2021. Forslaget blev efter en hed debat trukket tilbage, idet der ikke kan ændres i programmet mod 2021. Det bliver dog klassisk World Games fra 2025, såfremt at nationerne får bedre styr på deres antidoping arbejde, der stadigvæk halter bagefter.

Forslag fra Sverige.

Ændring af starttidspunktet for deltagelse som Sub-junior til hele det kalenderår, hvor man fylder 14, frem for de eksisterede regler, hvor man skal være fyldt 14 blev nedstemt. Det er dog tilladt de enkelte nationer at afholde mesterskaber for løftere under 14 år.



Forslag fra EC

Afskaffelse af medaljer til master 4 løftere herre og master 3 løftere damer i vægtklasserne. I stedet skulle løfterne kun konkurrere på IPF formular (tidligere Wilks point) på tværs af vægtklasserne. Forslaget blev snævert nedstemt.

Forslag fra USAPL

Tilføjelse af en vægtklasse for kvinder eller ændring af vægtklasserne til de gamle således,

at der var lige mange herre- og dameløftere på nationsholdene. Forslaget blev trukket tilbage til en senere kongres, men det blev vedtaget, at der må tilmeldes en ekstra kvinde på holdene fra således, at der i open nu er 8 kvinder og subjunior/junior 9 kvinder. Det er valgfrit i hvilken vægtklasse, der tilmeldes, dog kan der stadigvæk kun være 2 deltagere i en vægtklasse pr nation.

Forslag fra EC

Holdpokalerne skal erstattes med certifikater. Forslaget blev vedtaget.

Forslag fra EC

Bedste løfter pokalen erstattes med certifikater. Efter en heftig debat blev forslaget trukket tilbage. Det blev dog tydeliggjort, at løfterne skal deltage på banketterne fremover ellers bliver pokalerne afskaffet.

Forslag fra Sverige

Det skal ikke længere være muligt at forsætte i konkurrencen, hvis man bummede ud, og der kan ikke uddeles disciplinmedaljer til løftere, der ikke gennemføre konkurrencen. Forslaget blev nedstemt.

Forslag fra TC

Tilføjelse af nye vægte til rekordsætning. 1kg, 1,5kg, 2kg skiver. Forslaget blev vedtaget.

Forslag fra Norge

Præcisering af diskvalifikationsgrunde i dommerreglerne, så der står "Uncompleatet lift" under den gule markering. Forslaget blev vedtaget.

Forslag fra Sverige

Forbud mod at sno stropperne på dragter samt trikoter. Forslaget blev vedtaget.

Forslag fra Sverige

Brug af T-shirts under udførsels af alle løft, undtagen ved brug af bænkprenstrøje. Forslaget blev godkendt.

Forslag fra Sverige

Der må kun bruges indendørssportssko eller dødløftslippers under konkurrence. Forslaget blev godkendt.

Forslag fra TC

Sokker med udvendig gummi er ikke tilladt. Forslaget blev godkendt.

Forslag fra Danmark samt Coaching Commision

Den teknisk kontrollør vil bede løfteren om at trække knækogerne ned, inden denne går på plateauet. Forslaget blev snævert nedstemt.

Forslag fra Sverige

Om at man skulle melde sin deltagelse til overdommeren ved udstyrskontrollen 30 min før indvejningen for at kunne få lov at deltage. Forslaget blev ændret til, at løftere skal møde op ved 1. runde af indvejningen for at kunne få lov at deltage. Ændringsforslaget blev vedtaget.

Forslag fra TC

Logo størrelse, som ikke er på den godkendte liste, ændres til 5x2cm. Forslaget blev godkendt.

Forslag fra Sverige

The lifter must recover at will, **under full control**, to an upright position with the knees locked. Den markerede tekst blev godkendt.

Forslaget omkring nedadgået bevægelse ville ingen vedkende sig, og dette blev forkastet uden afstemning.

Forslag fra Sverige og EC

Løfteren skal ligge så fladt som muligt på bænken. Forslaget blev trukket tilbage.

Løfteren må ikke placere fødderne på bænken for at øge sit opspænd. Forslaget blev nedstemt.

Løfteren må ikke lade sine fødder berører hinanden under bænken. Forslaget blev trukket tilbage.

Forslag fra Sverige

Hvis en løfter har en lille nedadgående bevægelse i slutningen af et dødløft grundet et balanceproblem, men opnår udstrakt position skal løftet ikke underkendes. Forslaget faldt uden afstemning, da der ikke var nogen sekundant.

Forslag fra Norge

Ændring af sammensætningen for A gruppen fra 8-12 løftere til 8-14 løftere. Forslaget blev godkendt.

Forslag fra Norge

Ændring af pause mellem disciplinerne fra 20 til 30 minutter ved kun en løftegruppe. Forslaget blev nedstemt.

Forslag fra Danmark, Norge og Sverige

Ved mere end en gruppe ændres pausen mellem disciplinerne fra 5 til 10 minutter. Forslaget blev enstemmigt vedtaget.

Forslag fra Frankrig

Tillade vægtøgninger på 0,5 kg i klassisk styrkeløft, selv om dette ikke ville være en rekord. Forslaget blev nedstemt.

Forslag fra TC

Dommerne skal kun markere et underkendt løft med et fejlkort. Forslaget blev nedstemt.

Forslag fra Frankrig

En henvendelse om rengøring af stang eller platform skal gives til den tekniske kontrollør og i denne fravær overdommeren. Forslaget blev godkendt.

Forslag fra Sverige

Dommerpåkledning, hvor det tydeligt fremgår at grå jeans ikke, er tilladt. Forslaget blev godkendt

Forslag fra USAPL

Det skal ikke være muligt at tage en international kategori eksamen ved et åbent verdensmesterskab. Forslaget blev nedstemt.

Forslag fra TC

En dommer kan tage en teoretisk eksamen om mod betaling. Forslaget blev vedtaget.

Forslag fra Frankrig

Internationale dommere skal dømme minimum 2 internationale og 2 nationale konkurrencer for at kunne genregister. Forslaget blev godkendt.

Forslag fra Norge

Kun internationale kategori 1 dommere kan dømme åbne verdensmesterskaber. Forslaget blev trukket tilbage.

Forslag fra Frankrig

En jury kan omstøde 3 enige dommere. Forslaget blev nedstemt.

Forslag fra Norge

En master 3 rekord som er højere end en master 2 og 1 og åben klasse skal noteres i alle kategorier. Forslaget blev godkendt.

Forslag fra EPF samt TC

Bænkpres rekorder i enkeltdisciplinen bænkpres kan ikke sættes i styrkeløft. Forslaget blev nedstemt.

Forslag fra Sverige

Afskaffelse af bona fide forsøg. Da der ikke var nogen sekundant til forslaget, blev dette forkastet.

Forslag fra Sverige og USAPL

Hvis en løfter bliver tildelt et ny forsøg i 3 runde af dødløft eller i enkeltdisciplinen bænkpres, skal løfteren efterfølge sig selv. Forslaget blev vedtaget.

Forslag fra EPF

Antallet af trænere tilmeldt et stævne skal overholde retningslinjerne for Head Coach, og disse skal have fri adgang til stævnet. Forslaget blev godkendt.

Mandag d.5. november Trine Bagger

Således kom dagen hvor den første danske løfter i skikkelse af Trine Bagger skulle i aktion, i 52 kg klassen. Først var der dog lige en åbningsceremoni som Nicki Lents var blevet udpeget til at tage. Han var rigtig god til opgaven med at holde papskiltet så det bliver sikkert ikke hans sidste gang.



Trines opvarmning forløb rigtig godt, og der var således ingen grund til at justere på åbningsvægten på de 150 kg. Dog var det tankevækkende, at der havde sneget sig en synål ind i ryggen på squatdragten, hvilket blev opdaget at en flink svensk løfter. Angiveligt har nålen været i dragten gennem længere tid, og tilsyneladende smuttede denne også igennem udstyrskontrollen.



Trine åbner sikkert på de 150 kg og selv om løftet gik lidt i stå lykkedes det hende at få vægten løftet og godkendt. Der bliver derfor efter planen øget til 157,5kg hvilket bliver en meget bedre løft som dommerne godkender 2-1. Der bestilles derfor 162,5kg en vægt som er en tangering af Trines pr. Igen gør Trine det hun skal nemlig løfter vægten og løftet bliver godkendt med dommerstemmerne 2-1. Således efter 3 godkendte squat som Trine var mere end tilfreds med



skulle der bænkpresses. Igen udfører Trine en super god og let opvarmning så åbningsvægten på de 97,5 kg bliver fastholdt. På plateauet løfter hun da også vægten i fin stil og løftet godkendes med alle dommerstemmerne. Der bliver derfor bestilt 102,5 kg til 2.forsøget. Nedtagningen bliver dog ikke helt som ønsket og vægten bliver smidt bagover mod saftybarene. Samme vægt bliver forsøgt i sidste forsøg og her bliver nedtagningen markant bedre men desværre mangler der lige det sidste for at få vægten løftet. Mon ikke vægten er der næste gang.

Således var der nu kun dødløft tilbage men det er Trine jo også ret god til. I forhold til nomineringen kunne hun på en rigtig god dag måske få noget metal med hjem. Eneste minus var dog at der var 18 løftere i vægtklassen og at Trine med hendes forhåndsnominering som nummer 10 måtte tage sig til takke med at løfte i B gruppen. Således var det Trine der skulle sætte overlæggeren så A gruppen havde noget at løfte efter. Der bliver startet på 172,5 kg hvilket solidt blev løftet og godkendt med alle dommerstemmerne. Vægten bliver øget til 182,5kg hvilket på en god dag kan række til en medalje. Løftet bliver sikkert trukket hjem og igen godkendt med alle dommerstemmerne. For at sikre muligheden for at slutte B gruppen med det tungeste dødløft øges der til 190 kg. Der bliver dog holdt et ændringsforsøg klar hvis Emma Goodwin fra England skulle få godkendt de 185 kg, som hun havde bestilt i hendes sidste forsøg. Vi havde aftalt på forhånd at Trine fik lov at prøve 187,5kg hvis Emma missede hendes forsøg, hvilket hun gjorde, så vægten blev justeret ned til 187,5 kg. Desværre var vægten lige lidt for tung på dagen men mon ikke den snart bliver registeret. Således kunne vi kun vente på at A gruppen blev færdig med at løfte så vi kunne se om 182,5 kg var nok. Trines dødløft var en forbedring af hendes egen

danske rekord med 2,5 kg. Hun forbedrede også hendes egen danske rekord i med 5 kg så Totalen nu lyder på 442,5 kg hvilket placerede hende på en flot 7.ende plads i totalen. Efter at have set mange forsøg fra løfterne i A gruppen på at fravriste Trine en medalje kunne vi glæde os over at det ikke lykkedes og hun kan således smykke sig med en super flot og velfortjent bronzemedalje.





Der blev også taget nogle gruppebilleder og det lykkedes et enkelt billede at bestå testen uden alt for mange mærkelige ansigter eller kindkys. Det er dog ikke muligt at få et komplet billede af hele holdet idet Henning Thorsen som var dagens dommer og Klaus Brostrøm tager hjem til Danmark i morgen efter 1. indvejning er slut og Kathrine Bak og Jane Aaberg først støder til senere på ugen.



Tirsdag d.6.november Eva Buxbom

Så var det blevet tirsdag morgen, hvilket betød at 57 kg klassen skulle i aktion og veteranen og alderspræsidenten på holdet Eva Buxbom skulle i ilden. Udstyrskontrol og indvejningen blev klaret uden problemer, dog var kropsvægten måske lige i den lave ende, idet hun vejede ind på lette 55,95 kg. Under opvarmningen synes vægtene at komme noget dybere, med 135 kg til vandret og

150 kg til godkendt dybde, end hvad der normalt ses på vægtene. De bliver dog løftet let så vi



holder fast i åbningsvægten på de 160 kg.

Første forsøg er altid spændende til VM Open, idet Eva skal kaldes ned og dommerne ikke altid er enige med træneren omkring dybden. Eva bliver derfor kaldt meget langt under på 1. forsøget på de 160 kg, for at der ikke skulle være nogen tvivl omkring dybden. Hun må derfor arbejde noget hårdere end beregnet, men anstrengelserne bar frugt og løftet godkendes med alle dommerstemmer. Der øget til 167,5 kg til 2. forsøget og har viser Eva god

fighter vilje og får kæmpet vægten op og godkendt med dommerstemmerne 2-1. Løftet var dog så tungt, at det ikke gav mening at bruge kræfter på 3. forsøg.

Så var det tid til bænkpres og med den nu rigtig gode tid til opvarmning, var der mulighed for at få strækket ud så de sædvanligere kramper i baglåret måske kunne undgås denne gang.

Opvarmningen går ganske fint, dog klages der lidt over der mangler lidt overskud. Det er dog ikke noget der giver anledning til at ændre startvægten idet 80 kg kom ret let op fra en 2 cm klods. Der bliver åbnet sikkert og ganske let på 85 kg, der godkendes med alle dommerstemmerne. Der bliver derfor øget til 90 kg, en vægt der ikke er løftet godkendt i nyere tidsregning af Eva. Efter en noget rodet nedtagning, hvor stangen formår at gå opad inden den rammer brystet, hvilket ikke er ulovligt, lykkedes det at presse vægten til strakte arme, og løftet godkendes med dommerstemmerne 2-1.



Der bliver øget med 2,5 kg til sidste forsøg, og Eva løfter da også vægten, men bliver desværre mødt med en blå lampe fra overdommeren og gule lamper fra sidedommerne. Angiveligt skulle en arm ikke være strakt ud, og røven løftet hvilket ikke var noget vi kunne se, derfra hvor vi stod. Lidt træls da vi godt kunne bruge de 2,5 kg i totalen.

Vi var således nået til dødløft, og her er det samme mønster i opvarmningen, med at det lige er lidt tungere, end det burde være. Igen dog ikke noget, der giver anledning til justeringer. Vi fastholder derfor åbningsvægten på de 167,5 kg. Den bliver solidt og sikkert kranet op og godkendes med alle dommerstemmerne. Der øges til 175 kg, og her skal der arbejdes lidt med vægten, men op det kom den da og løftet godkendes med alle dommerstemmerne. Da der er ret mange, der ikke har evnet at tage deres andet forsøg, og Eva er meget let, kan det med et løft på 185 kg sende hende på medaljekurs. Vi er dog godt klar over, at det vil kræve noget ud over det sædvanlige, men da totalen er sikret, skal det forsøges. Det var dog en lidt for stor mundfuld i dag og stangen blev på plateauet.

Totalen på 432,5 kg udløste en overraskende 9.ende plads, hvilket var 3 placeringer højere end den nominerede 12. plads. Dette betyder, at vi for nuværende er på en 10.ende plads i nationskonkurrencen foran både Norge, Sverige, Finland og Italien. Det nyder vi lige så længe det vare.



Onsdag.7.november Nicki "Muldvarp" Lentz

Så var det dagen hvor vores første danske herre løfter skulle i aktion i skikkelse af vores favorit kæledyr muldvarpen bedre kendt som Nicki Lentz. Han deltager i 93 kg klassen, og har forberedt sig grundigt denne gang, og udset sig et stor badekar såfremt at kropsvægten ikke skulle arte sig efter planen.





Det skulle dog vise sig at kropsvægten ikke var noget problem og at der blev vejjet ind i første hug, hvilket der blev vist tydelig begejstring over. Således kunne opvarmningen begynde. Der var på forhånd store medalje muligheder i squat hvilket gjorde at vi meldte en falsk let åbner for så efterfølgende at justere denne op lige inden stævnestart for at maksimere chancerne. Som sagt så gjort og startvagten blev øget til 357,5 kg for at komme foran Dmitry Inzarkin fra Rusland. Nicki åbner sikkert på vægten som bliver godkendt 3-0 ikke det bedste løft teknisk men latterligt let. Med det højeste lod nummer kunne der igen bestilles efter russerens 2. forsøg så vægten blev øget til 372,5 kg hvilket ville være en ny dansk rekord med 5 kg. Igen løfter Nicki vægten let og denne gang kommer knæene ikke frem og løftet godkendes med dommerstemmerne 2-1. Vi fastholder planen og sætter igen 2,5 kg mere på end Dmitry. Svimlende 385 kg udsættes den stærke muldvarp nu for og der strammes godt til på bindene. Dette var måske Nickis bedste løft sådan rent teknisk og vægten bliver flyttet med en sådan fart at verdensrekorden der er på 395 kg måske kan blive dansk i 2019. Løftet på de 385 kg godkendes med dommerstemmene 2-1. En dansk rekord med nu



17,5kg Kun Ukrainske Volodymyr formår at vriste disciplin guldet ud af muldvarpen skarpe klør idet han får godkendt hans sidste forsøg på 390 kg som aldrig skulle have været godkendt idet han ikke fik låst knæene ved afslutning. Protesten ved

juryen blev afvist, eller det vil sige klagen skulle fremføres på skrift sammen med 50 Euro. Dette valgte vi sjovt nok fra. Således nu en superpræstation rigere skulle der nu bænkpresses og opvarmningen kører uden problemer og vægtene blæses op. Der er således ingen grund til at ændre noget som helst så åbningsvægten på de 220 kg fastholdes.



Dette billede var vigtig for Nicki at få i beretningen idet det ikke ofte sker at hans træner tilbeder ham på sine knæ. Tilbage til konkurrencen hvor Nicki bare suser afsted derudad med en åbner på 220 kg der nærmest ligner 2. sidste opvarmningsløft. Løftet godkendes med alle dommerstemmerne. Der øges derfor til 230 kg som jo nok ville være en passende åbningsvægt næste gang. Igen blæses vægten op og modtager 3 hvide lamper. Idet der var så meget fart på er

vi ikke bange for at mide 10 kg mere på stangen. Nicki skal arbejde lidt mere på de 240 kg men det lykkedes ham at få trykket vægten op. Således var det også her en ny dansk rekord denne gang med 7,5 kg.



Således med 6 ud af 6 mulige løft godkendte var det tid til dødløft. Det gør lidt naller på det lidt sarte muldvarpeskin, atter at skulle have dragt på, og der gryntes små søde lyde fra pelsdyret.



Igen en super opvarmning fra Nicki der ikke giver os tvivl omkring åbningsvægten. Der åbnes let på 290 kg. Som forlader jorden med raket fart og finder vej til 3 hvide lamper. Vi er meget beviste om ikke at sætte 4. pladsen i totalen over styr og ved at gebet kan blive udfordret snart. Vi bestiller 305 kg og en rengjort stang til 2. forsøget. Dette var en rigtig god vægt hvor der var begyndende udfordringer ved lockout men heldigvis godkendes vægten 2-1. Vi ender med at øge med kun 5 kg til sidste forsøg men her slipper grebet desværre op.

Det kan dog ikke ændre på at der blev skrevet styrkeløft historie idet totalen på de 930 kg var en forbedring på hele 27,5 kg siden EM og den højeste registrerede total i alle de nuværende vægtklasser. Nicki lagde også godt til i kampen om wilks point idet har opnåede hele 584,78 point.



Det var også fantastisk at se og høre de danske supportere med vikingen i spidsen flankeret af familie og venner til Nicki samt resten af holdet. Det er trods alt noget federe for løfterne at høre kampråb fra publikum frem for den lidt mere lydløse support i den anden ende af streamingen.

Meget symbolsk blev der taget et billede af Nicki foran banderet for World Games 2021 i Birmingham, USA. Kan han måske blive den kun anden dansker til at opnå deltagelse ved dette vores OL?



Torsdag d.8.november Kathrine Bak



Så blev det Kathrine Baks tur til at komme i aktion ved VM og hun stillede til start i 72 kg klassen. Der var på forhåndsnomineringen gode chancer for en disciplin medalje i dødløft. I totalen var det også blevet godt set med danske briller idet 2 løftere ikke stillede til start og vægtklassen dermed var reduceret til 7 løftere. Kathrine vejede sædvanen tro nærmest ind i 63 kg klassen med en kropsvægt på 66,20 kg. Udstyrskontrol var der ikke så meget at sige til andet end at dommerne nærmest ikke gad at kikke på det, alt blev godkendt uden bemærkninger. Således kunne opvarmningen til squat begyndes og alt gik efter planen så ingen grund til at ændre på startvægten. Kathrine åbner meget let på 160 kg men desværre bliver løftet underkendt 2-1 grundet manglende dybde. Vægten fastholdes derfor til 2.forsøget og her er der i hvert fald ingen problemer med dybden og Kathrine modtager 3 hvide lamper. Der bliver øget til 170 kg til sidste forsøget og denne gang bliver der fundet en mere passende dybde og et rigtig flot løft godkendes med dommerstemmerne 2-1.



Så skulle der varmes op til bænkpres og det gik ganske fint indtil trøjen kom på. Sidste opvarmnings løft på 90 kg kom til brystet med ikke op igen. Startvægten blev derfor justeret ned fra de meldte 95 kg til 87,5 kg. Åbningsforsøget går ikke helt så let som Kathrine havde håbet på men vægten bliver trods alt løftet og godkendt med alle dommerstemmerne. Vægten øges til 92,5 kg og løftet ramte lidt bedre på brystet, der blev spændt de rigtige steder og der blev trykket fra med benene og vægten godkendes med alle dommerstemmerne. Der bliver øget til 95 kg hvilket vurderes at være det maksimalt mulige på dagen. Der bliver fightet hårdt og trykket igennem, men desværre vil den venstre arm ikke rette sig helt ud og løftet underkendes desværre.

For Kathrines vedkommende starter stævnet først når stangen rammer gulvet. Således blev en intens kamp for at mase sig ned i en meget stram dragt indledt. Da det tog lidt tid blev der ikke varmet meget op. Det blev til et par løft på 100 kg og 120 kg i halvdragt og ikke mindst et løft med stropperne oppe på 180 kg. Der var dog ingen tvivl om at der var til mange flere kg. Det var på forhånd aftalt at Kathrine skulle følge efter Kelsey McCarthy så der blev holdt en seddel klar til at ændre startvægten. Det blev således nødvendig at hævde denne til 207,5 kg fra de oprindelige valgte 200 kg.

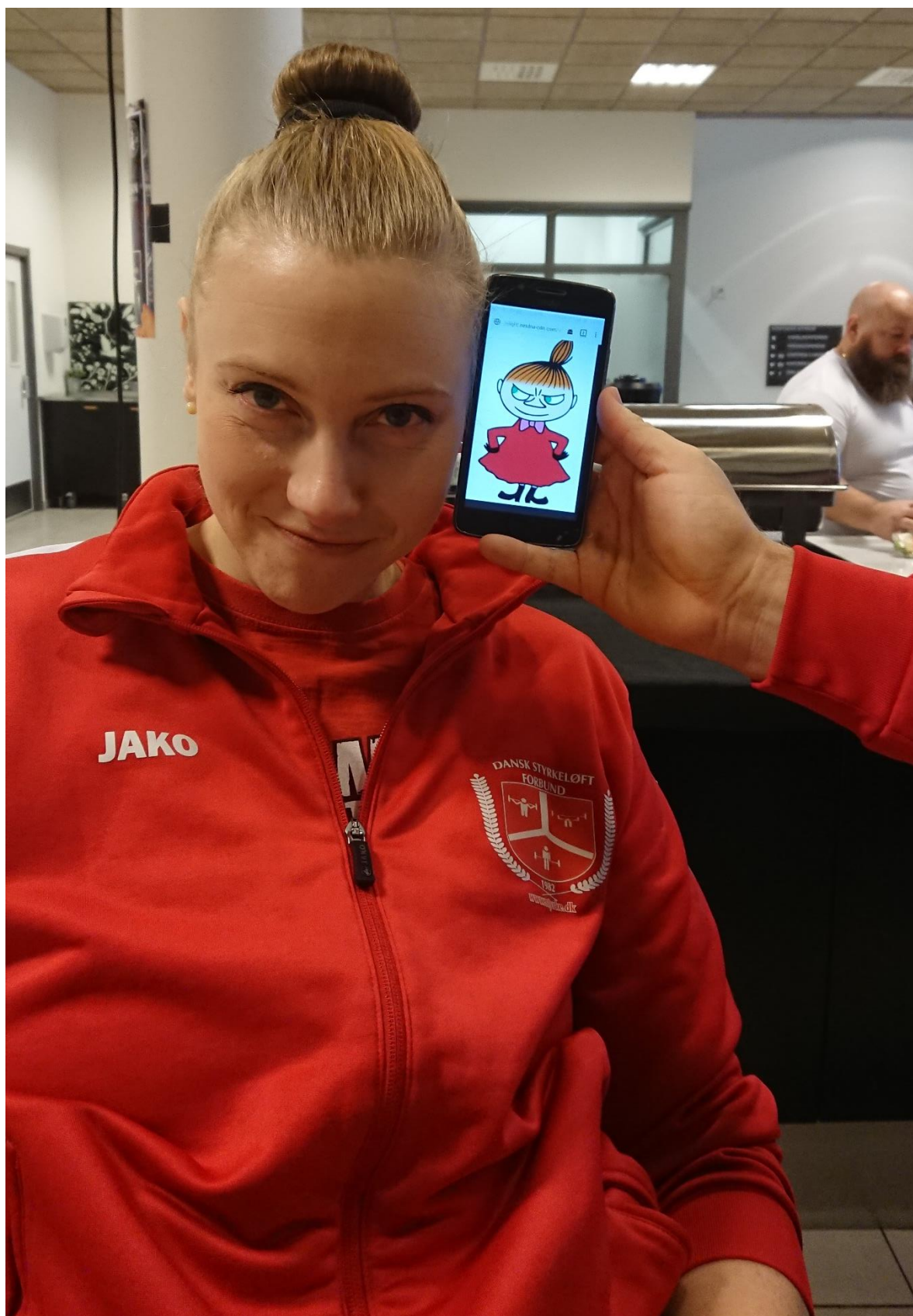
Det var dog intet problem for Kathrine og vægten fløj op løftet blev godkendt med dommerstemmerne 2-1 angiveligt mente den ene sidedommer at der ikke var rettet helt ud. Da Kelsey havde øget til 217,5 kg gjorde Kathrine det samme. Kathrine er først på vægten der let bliver trukket og godkendt 3-0. Da Kelsey og Rhaea Stinn fra USA kæmper om hvem der skal blive verdensmester til styrkeløft, bliver deres dødløftforsøg naturligvis afstemt i forhold til dette. Det betyder at Kelsey for at vriste titlen fra Stinn skal på 225 kg. Samme vægt blev derfor bestil til

Kathrine der grundet laveste lod nr. skulle ind på vægten først. Det blev en god lang fight med vægten som Kathrine vandt, og løftet blev godkendt med alle dommerstemmer. Det udløste en flot disciplin sølvmedalje til Kathrine, i dødløft, der samtidig forbedrede hendes egen danske rekord med 2 kg. Marte Elverum, som ikke havde sit bedste stævne, trak guldet hjem med et løft på 235 kg. Det blev også til en personlig rekord i totalen til Kathrine med 0,5 kg og totalt 487,5kg. Verdensmester blev Kelsey med ny verdensrekord på 660,5 kg og hun satte undervejs også lige verdensrekord i squat med 265,5 kg. Stinn var lige i hælene på hende med en total på 658,5 kg hun satte undervejs også lige verdensrekord i bænkpres med et løft på 186 kg. Marte sluttede på 3.pladsen med 612,5 kg totalt.



Fredag d.9.november Jane Aaberg

Så blev det Jane Aabergs, aka "The Great White" tur til at komme ude på det dybe vand, og det var lykkedes hende at finde 84 kg klassen. Folk, der kender Jane, ved hun godt kan være lidt distræt, hun lagde godt fra land ved efter indvejningen at forsyne sig, med det hun mente var gratis kaffe i cafeteriet, da Hajen ikke havde småfisk med til at betale, måtte Eva galant træde til for at sikre, at hajen ikke blev lukket inde i akvariet. Hun vejede i øvrigt sikkert ind på 83,50 kg. Igen i dag var deltagere fra Cameron ikke mødt frem, så vægtklassen var reduceret til 12 løftere. Janes opvarmning i squat går forrygende uden nogle nærdøds oplevelser, og sidste opvarmningsløft på 200 kg var omkring vandret. Vi fastholdt derfor åbneren på de 215 kg. Jane blæste åbneren op inde på plateauet, men dommerne er ikke imponeret over dybden og underkender løftet med dommerstemmerne 2-1. Vægten fastholdes til 2. forsøget, men igen viser dommerne ingen nåde og underkender med alle 3 dommerstemmer.



My fra mummitrollene med sin tvilling

Vi vælger samme vægt til sidste forsøg, og denne gang bliver Jane kald ned i mere end almindelig dybde og efter en god fight med vægten godkendes løftet med alle dommerstemmer.





Således var humøret højt, som det tydeligt fremgår, og der skulle varmes op til bænkpres. Da opvarmningen indikerede, at der skulle arbejdes lidt på vægten, blev startvægten reduceret med 5 kg. Jane åbner således på 112,5kg, som på ingen måde er overbevisende, men det lykkedes dog at trykke vægten. Der bliver derfor øget med mindst mulig margen til 115 kg. Løftet bliver en anelse bedre nedtaget men der skal virkelig arbejdes på lockouten. Løftet blive godkendt med dommerstemmerne 2-1 idet den ene sidedommer mener at bagdelen letter fra bænken og dette var en ny personlig rekord for Jane i vægtklassen. Der bliver igen øget med mindst mulig margen til 117,5 kg men det var desværre lige i overkanten på dagen. Således var det tid til dødløft hvor opvarmning hvis man spørger muldvarpen startede med hajen kyssende hans meget sure fødder. Der var på forhånd lagt op til en meget tæt dyst omkring disciplinmedaljen. Opvarmningen gik som planlagt måske lige bortset fra at hajen hellere ville berette omkring skrøner fra de syv verdenshave frem for at varme op.

Det lykkedes dog at finde fokus og sidste løft på 200 kg flyver op. Vi vælger ikke at øge åbneren selv om det er fristende idet både amerikaneren og hollænderen åbner lidt tungere. Startvægten på de 220 kg er en komfortabel åbner der bliver godkendt med alle dommerstemmerne. Vi øger markant til 235 kg som viser sig at være 2. rundes tungeste udlæg og således er hajen for alvor på medaljejagt. Det lykkedes Jane at løfte vægten der dog var ret tung og dommerne godkender vægten 2-1. Der blev meldt højt til sidste forsøg nemlig 245 kg, dette alene for at få konkurrenterne til at løfte færdig for efterfølgende at melde vægten ned. Det skulle vise sig at være nok at trække 237,5kg for disciplin guld men selv om Jane kæmpede røven ud af bukserne

lykkedes det ikke at rette vægten ud. Hun må derfor lade sig nøjes med en bronze kun slået på kropsvægt af amerikaneren og med 2,5 kg af hollænderen. Totalen på 565 kg er ny dansk rekord med 12,5 kg og en meget uventet 6 plads i totalen.



Det var også første gang at der var besøg af en doping sporhund angivelig den første i verden. den snuste i løftenes tasker og Eva og hunden blev hurtig glade for hinanden, måske mest Eva. Den har dog ikke fået spist nogle Østeuropa endnu.



Mathias Kristiansen

Havde efter en længere periode væk fra den internationale scene comeback i 120 kg klassen. Der blev vejet sikkert ind på 119,45 kg og opvarmningen gik efter planen og sidste løft på 325 kg var tæt på vandret. Vi fastholder derfor åbningsvægten på de 335 kg. Der blev kæmpet godt med vægten men desværre blev løftet underkendt med dommerstemmerne 2-1. En på dybde og en for manglende udretning.



Der blev spurgt hende i juryen om de var enige. Tre af dommerne ville godkende løftet med de sidste 2 ville ikke og da alle fem skal være enige måtte vi gå tomhændet tilbage. Der bliver bestilt samme vægt til 2. forsøg men desværre vil ryggen ikke være med til mere i dag og da spotterne hjælper ham ind i stativet, kommer tommeltotten i klemme i gaflen. Det giver dog ikke mere mening at fortsætte i konkurrencen og han bliver derfor frigjort for yderligere pinsler. Der er behandlere på stedet der får lappet ham sammen og trykket ham på plads.



Vi er dog ret overbevist om han vender stærkt tilbage i en ikke for fjern fremtid.

Det var således alt for denne gang og det har været et mere end godkendt VM med hele 4 disciplin medaljer og ikke mindst en 9ende plads i nationskonkurrencen på kvindesiden med vores 4 deltagere. Bestemt ikke noget vi er vant til. Positivt har det også været med mediedækningen hvor der endelig kom lidt liv i DR og et kort klip fra et par af medalje løftene.

Nation (points)

1. U.S.America	53	[12+12+12+9+8]	2957,85 w.pts.
2. Russia	45	[12+9+8+8+8]	3141,89 w.pts.
3. Ukraine	36	[12+8+7+7+2]	3032,42 w.pts.
4. Norway	28	[8+7+6+4+3]	2865,92 w.pts.
5. Japan	26	[12+7+5+1+1]	2889,61 w.pts.
6. Ecuador	22	[9+7+6]	1854,64 w.pts.
7. Indonesia	21	[12+9]	1307,97 w.pts.
8. Chinese Taipei	21	[8+6+5+1+1]	2658,75 w.pts.
9. Denmark	16	[5+5+4+2]	2077,03 w.pts.
10. Italy	14	[9+5]	1207,35 w.pts.
11. Sweden	14	[4+4+4+1+1]	2597,67 w.pts.
12. Brazil	13	[7+3+3]	1672,02 w.pts.
13. Germany	10	[6+4]	1087,13 w.pts.
14. Canada	9	[9]	649,08 w.pts.
15. Netherlands	9	[9]	586,96 w.pts.
16. France	9	[6+3]	1081,12 w.pts.
17. Iceland	6	[6]	471,55 w.pts.
18. Great Britain	4	[2+1+1]	1419,79 w.pts.
19. Finland	1	[1]	505,90 w.pts.
20. Mexico	1	[1]	460,88 w.pts.

Tak til jer der fulgte med i beretningen og vi ses derude til stævnerne.

Mange Sportslige Hilsner

Jørgen Rasmussen