

Beretning – EM klassisk, Litauen, 2018.

Annette Pedersen – 72 kg klassen

Første løfter for seniorerne var Annette Pedersen. Der jo faktisk er Masters 2 løfter, men stadig klarer sig fint i Open kategorien blandt de meget yngre løftere.

Hun starter ud med at veje meget let ind på 68,90 kg.

I squat blev opvarmningen lige rigeligt forhastet pga. de hurtige spottere. Det er jo egentlig et luksusproblem, men det skulle godt nok gå seriøst stærkt i dag og fordi der var mange mennesker i opvarmningen og kun en skærm i den modsatte ende af lokalet var det ikke nemt at følge med. Det gik faktisk hen og gik så stærkt, at vi ikke nåede sidste opvarmningsløft (!). Ja, det kan man så kalde lidt uheldigt, da vi hermed heller ikke kunne nå at ændre åbneren – men held i uheld, så viser det sig at åbneren på 127,5 kg godt kan løftes, men heller ikke mere end det. Vi får dermed 127,5 kg med i squatten.

I bænkpres er der igen fuld fart på opvarmningen og den går heldigvis som planlagt – ja sidste løft på 90 kg flyver op i sådan en fart, at der er gode forventninger om dén Master 2 verdensrekord, som vi gik glip af i Canada til VM i sommers.

Vi åbner på 95 kg, som er nemt. Det samme kan siges om andet forsøg på 100 kg og Annette kan hermed kalde sig Master 2 verdensrekordholder i bænkpres også (hun havde i forvejen rekorden i dødløft). I sidste løft melder vi 102,5 kg for at lave en sikker øgning af rekorden og det lykkes fint.



Da vi kommer til dødløft, ser opvarmningen egentlig fin nok ud. Åbneren på 177,5 kg er ikke helt så nem som det før har været, men vi fastholder alligevel 195 kg, som altid burde være overkommelig. Men det var den bare ikke i dag ☹ Hun prøver på vægten to gange, men uden held.

Samlet set bliver det til en 11 plads i den stærke 72 kg klasse – med hhv. en 12. plads i squat, en 4. plads i bænkpres og en 9. plads i dødløft – ja og så 2 x masters 2 verdensrekord i bænkpres ☺.

Joakim Jørgensen – 93 kg klassen

Joakim vejer sikkert ind på 92,30 og efter en lidt turbulent opvarmning pga. forvirring omkring gruppeopdeling, er det tid for Joakim at høste en god start i squatten.

Det viser sig da også at gå gnidningsfrit – åbneren på 247,5 kg er nem, og andet løft på 257,5 kg (tangering af personlig rekord) er også ganske overkommelig. Vi øger med 5 kg til 262,5 kg og Joakim gør hvad der skal til og får et godkendt løft 😊 Dermed personlig rekord med 5 kg.

I bænkpres er Joakim ligeledes godt kørende i opvarmningen og han får en nem åbner på 165 kg. Vi øger til 170 kg, som også er forholdsvis overkommelig. For at få et sikkert løft i tredje forsøg øger vi kun beskedent til 172,5 kg i tredje løft. Joakim løfter, dommerne godkender og vi har endnu en personlig rekord i hus (2,5 kg).

Så kommer vi til yndlingsdisciplinen, dødløft. Joakim er på forhånd lidt irriteret over de glatte stænger og det skal desværre også vise sig at blive et problem.

Alle tre forsøg (hhv. 300-315 og 325 kg) løftes uden problemer. Men desværre svigter grebet på sidste forsøg (som kunne have givet en disciplinmedalje af bronze) og Joakim må derfor tage til takke med en beskedent personlig rekord på 2 kg (som også er en forøgelse af den danske rekord, som han selv havde i forvejen).



Joakim ender dermed ud med hhv. en 9. plads i squat, en 11. plads i bænk og en 5. plads i dødløft. Hans total ender på 750 kg, hvilket er en forøgelse af hans personlige rekord med 9,5 kg. Det rækker til en samlet 9. plads, hvilket bestemt ikke er dårligt for en førsteårs senior.

Lise Frederiksen og Anne Karlsen – 84 kg klassen

Lise og Anne er i samme gruppe og ligger ud med at veje ind på nøjagtig det samme – 81,85 kg.

Opvarmningen til squat går som planlagt og vi fastholder åbnerne for begge piger. Lise starter på 150 og Anne på 155 og begge får godkendt deres løft. Det samme gør sig gældende på 2. forsøgene på hhv. 157,5 kg og 160 kg. Vi øger til hhv. 162,5 kg og 165 kg. Lise løfter i sikker stil, men til vores store forundring

underkendes løftet på dybde. Da det er en 3-0 kendelse, kan vi desværre ikke klage over den til juryen. Annes forsøg er desværre for tungt på dagen.



I bænkpres fastholder vi også åbnerne – begge går ind på 85 kg som første forsøg. Til Lises andet forsøg melder vi 92,5 kg og til Anne 90 kg. Begge løft godkendes. Lises forsøg skal vi være lidt taktiske omkring, da der er et par irere der er nomineret til 105 kg, men som virker mindre stærke på dagen. Da de 92,5 kg var så lette, vælger vi derfor at springe til 97,5 kg. Det var dog desværre for tungt. Vi kunne have valgt 95 kg, men det var ikke til at forudse at bronzen endte med at gå på blot 92,5 kg. Så Lise endte med at løfte det samme som bronzemedaljevinderen, men tabte medaljen fordi hun vejede lidt tungere ind.

I dødløft er der på forhånd lidt spænding i forhold til om Anne kan hive en medalje med hjem. Opvarmningen går fint for både hende og Lise.

Lise åbner ballet med de planlagte 170 kg – et løft der er nemt nok, men hvor balancen bliver udfordret af at platformen er ved at være medtaget dér hvor vægten ligger. Vi aftaler at hun lige ruller stangen til et

mere jævnt sted til næste løft. Anne åbner på 195 kg. Det er ikke et vold-nemt løft, men Anne er kendt som én der kan blive ved og ved på vægte der virker umulige og hendes dødløft er i træningen gået voldsomt godt. Vi er derfor ved godt mod og øger vægten til 212,5 kg (hvilket BØR være en vægt der kan trækkes, baseret på opkøringen) for at presse de andre lidt og for at lægge os i baghånd.

Lise får placeret stangen et bedre sted på hendes andet forsøg (180 kg) og får et meget bedre løft, der også tilfredsstillende dommerne. Anne misser desværre sit andet forsøg – det var simpelthen for tungt.

Til tredje forsøg melder vi 185 kg til Lise og denne vægt sætter virkelig hendes tålmodighed i bunden på prøve. Men Lise ved hvad det handler om og holder positionen og kører dermed løftet hjem i sikker stil. Til Anne giver vi de 212,5 kg et sidste forsøg. Desværre vinder vægten også kampen denne gang. Men det er der heldigvis også en del af de andre der misser deres sidste løft og Anne ender derfor alligevel med at få en bronzemedalje med hjem.

Lise ender på en 6. plads (nr. 8 i squat, nr. 5 i bænkpres og nr. 4 i dødløft) og rykker dermed 2 pladser op på resultatlisten i forhold til hvad hun var nomineret til. Anne ender på en 5. plads (nr. 6 i squat, nummer 6 i bænkpres og nummer 3 i dødløft).



Jeg siger tak for denne gang (som var min sidste) og sender stafetten videre til Nicki og Jonas næste år.

/Headcoach, Jane Aaberg.

EM Klassisk 2018, Junior og Sub-Junior - Beretning fra alteterne

Jesper Vogelius

Må sige at jeg faktisk ikke havde de helt store forventninger på vej ind til den her konkurrence. Havde cuttet 11 kg op til for at kunne veje ind i min vægtklasse, som er 93 kg klassen, og det lykkedes jeg stensikkert i, så der var egentlig ikke problemer med det. Det eneste jeg tvivlede på var om jeg nu havde styrken med. Men det synes jeg nu alligevel jeg havde.

På trods af lidt forvirring vedrørende hvilket stativ jeg skulle bruge i opvarmningen så endte opvarmningen alligevel med at gå rigtig godt. Jeg havde et sidste løft på 205 kg og den fløj op, og så var ellers enormt meget klar til at gå på.

Jeg lavede en serie i squat på henholdsvis 225 kg - 235 kg - 240 kg. Jeg løftede alle tre forsøg og fik dem alle godkendt.

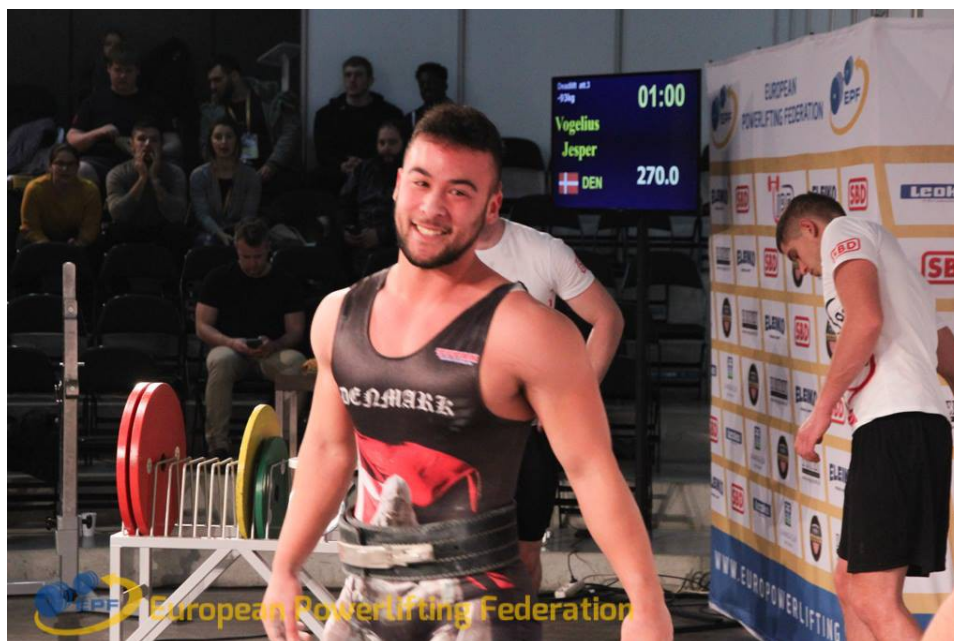


Opvarmningen i bænkpres gik ligeledes super godt. Jeg havde et sidste løft på 145 kg hvilket var super fint og nemt, og dermed var vi klar til bænkpresåbneren på 155 kg.

I bænkpres fik jeg hevet en sølvmedalje hjem. Jeg åbnede på 155 kg og løftede den let. Dernæst 160 kg som sikrede mig sølvet. Jeg valgte at undlade at prøve et 3. forsøg - da vi ikke fandt det nødvendigt.

I dødløft skulle det hele blive alt for spændende. Jeg lavede en serie på 245 kg først, så 257,5 kg og til sidst forsøgte jeg på 270 kg. Jeg kunne ikke løfte de 270 kg denne gang, men havde jeg gjort det, blev jeg formentlig nr 2 samlet. Dog missede jeg den, og en stærk italiener dødløftede væsentlig

mere end mig, og skubbede mig dermed væk fra min ellers sikre bronze placering. Han tog min 3. plads selvom han løftede det samme som mig i total, men han vejede mindre end mig, og derfor slår han mig.



Samlet set ender jeg på en total på 657,5 kg og 415 point. Dette resultat gør at jeg slår hele 5 danmarkrekorder (squat, bænkpres, enkelt bænk, dødløft og total), bliver 2. stærkeste subjunior (14-18 år) i Danmarkshistorien, og 5. bedste subjunior på point.

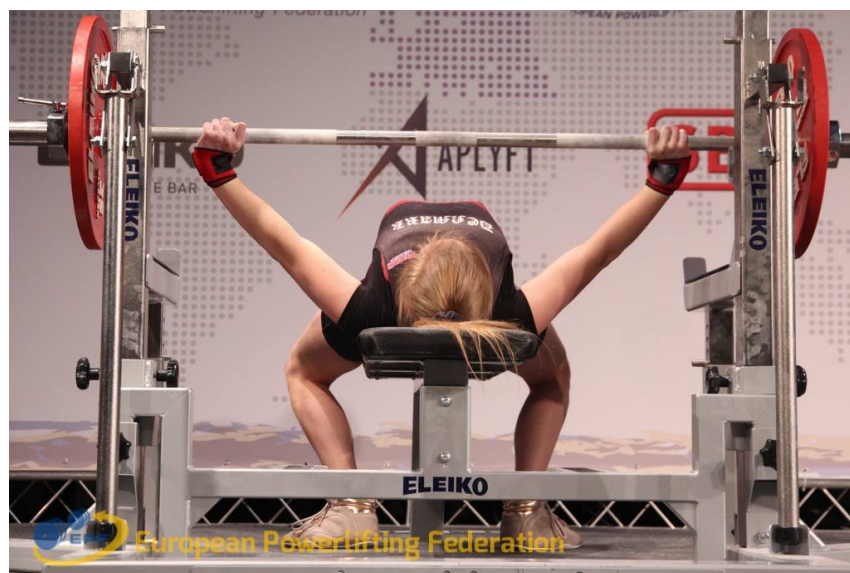
Oda Jensen

Dermed blev det søndag eftermiddag og min tur til at løfte. Jeg stillede op i junior -52. Da dette var mit første internationale stævne, var målet at få nogle gode løft og international erfaring. Derudover havde jeg et mål om at vinde metal i favoritdisciplinen bænkpres, og en forhåbning om at kæmpe med om totalmedaljerne. Dette var også mit første stævne med konkurrenter, hvilket har været det, jeg har glædet mig allermost til, da det er super kedeligt at konkurrere mod sig selv.

Da vi ankom i Litauen lørdag eftermiddag, var det til min store overraskelse, at det åbenbart er helt normalt at spise burger og pomfritter dagen inden stævne, og at det altså ikke er almindelig kutyme at have en hel køletaske med mad i kufferten. Da jeg skulle veje ind kl. 16 søndag eftermiddag, viste det sig da også, at jeg ikke havde behøvet at være så bekymret for min vægt, idet jeg vejer ind som klassens letteste løfter på 50,30 kg.



Mit stress-niveau i opvarmning til squat var out of this world, og jeg er efterfølgende blevet beskyldt for at være årsagen til coach Andy's poser under øjnene. Mine nerver får lov til at vinde her, og min åbner er tungere end forventet. Derfor øger vi med mindre end planlagt, og jeg ender med serien 95-100-105, alle godkendte. Selvom det er lidt mindre, end jeg havde håbet på, er jeg egentlig meget tilfreds med, at vi formåede at justere planen efter omstændighederne.



Til opvarmning i bænk var vi i ekstra god tid, og jeg synes selv det lykkedes at få nerverne mere under kontrol. Da jeg åbner næsthøjst, kun 2,5 kg efter højeste åbner, virker det realistisk med en medalje her. Åbneren på 75 kg er ingen problem, og min konkurrent løfter også sine 77,5 kg. Vi øger til 80 kg, som også løftes, mens min konkurrent misser 82,5 kg. I tredje forsøg misser vi begge 82,5 kg, og jeg vinder dermed guld i bænk, som jeg er så utroligt glad for.



Dermed kom vi til dødløft, og der skal trækkes noget tungt, hvis jeg skal være med i medaljekampen her. Jeg har meldt 125 kg som åbner med planer om at øge denne, for ikke at afsløre, hvor godt træningen op mod stævnet er gået. Vi åbner let på 132,5 kg og går på 140 kg i andet forsøg, for at spare kræfter til tredje forsøg, som bliver det afgørende løft. De 140 kg flyver også op fra jorden, og vi øger til 150 kg for at få samme total som tredjepladsen dog med lavere kropsvægt. Dette ville også have givet guld i dødløft. Desværre vælger jeg at give lidt for tidligt op, da jeg idet jeg slipper stangen mærkede, hvor meget spænd jeg faktisk havde fået trukket ud af den. Om to sekunders mere tålmodighed i bunden havde givet mig løftet, ved jeg ikke, men jeg er enormt frustreret over, at jeg ikke føler jeg gav alt, hvad jeg havde. I stedet ender jeg uden medalje her. Kun 2,5 kg mere ville have givet sølv i dødløft på kropsvægt, idet fire andre løfter 142,5 kg.



Ender med PR i alle løft og 12,5 kg PR i totalen, som nu er 325. Dette er nok til en samlet femteplads henholdsvis 10 og 12,5 kg efter tredje- og andenpladsen. Alt i alt var det en helt igennem fantastisk oplevelse, og jeg er tilfreds med stævnet som helhed. Jeg har lært utroligt meget, og min frustration over sidste dødløft bliver vendt til motivation for træningen mod mit sidste år som junior, hvor jeg forhåbentlig får chancen for at få revanche.

Lene Wollesen

Mit første internationale konkurrence, og en kæmpe oplevelse og erfaring rigere! Vejede let ind på 60,85 kg Opvarmningen gik fint i alle løft. Squat endte ud på 122,5 hvilket var langt under pr.

Men efter en periode hvor den ikke har kørt var det udemærket, det skulle mest af alt bare overstås så vi kunne komme videre til bænkpres. I bænkpres kommer både 85 kg og 90 meget overkommeligt fra brystet, men 92,5 kommer desværre ikke med, da jeg får placeret albuerne forkert.



Dog var det nok til en bronzemedalje. Videre til dødløft nåede jeg en kæmpe personlig milepæl, på trods af kun 1 godkendt løft.



Åbner let på 130 kg, vi vælger derfor at øge til 140. Her mister jeg balancen i toppen og laver et lille vip hvorfor løftes underkendes. Vi vælger at øge til 145 da 140 var let, her sker der dog det samme i toppen og jeg får desværre kun 130 kg med selvom styrken bestemt var der til 145.. men så er der lidt at arbejde videre på.

Bliver placeret som nr. 8 ud af 13 i totalen.

Matti Christensen

Den længe ventede dag var endelig kommet, og jeg var klar til at løfte mit livs stævne, og forhåbentlig forsvare og genvinde min titel som Europamester.

Jeg vejede overraskende let ind på 72,85 kg., og var dermed en af de letteste i den 13 mands store klasse. Ganske uvant.



Opvarmning i squat gik ganske ubesværet og med et sidste opvarmningsløft på 232,5 kg. var jeg klar. Jeg åbnede på 242,5 kg. (tungeste åbner), og fik som forventet 3 hvide lamper. Vi øger til 250 kg., som ligeledes kommer ubesværet op. I 3. forsøget springer vi på 255,5 kg. for guldet og en ny EM-rekord i -74 kg. juniorkategorien. Dette løft var mere problematisk, men kommer op og bliver godkendt med alle 3 dommerstemmer. God start!

Opvarmning i bænk gik ligeledes meget fint, og 180 kg. var ingen årsag. Jeg åbner sikkert på 190 kg. og øger derefter til 195,5 kg. for guldet og en ny verdensrekord i bænkpres, ligeledes i -74kg.

junior-kategorien. Da løftet var i den "lette" ende, valgte vi at springe til 200,5 kg. for ny bænkpres enkelt verdensrekord. Dette skulle vise sig at være en optimistisk beslutning, da det lige præcis var 1 kg for tungt på dagen.

Sidst var det blevet tid til "hade disciplinen" dødløft. Dog går opvarmning rigtig godt, og jeg åbner sikkert og let på 215 kg. og øger herefter til 222,5 kg.



Italienske Angelini Riccardo trækker 265 kg. i 2. dødløft og placerer sig lige over mig på totalen. Andreas og jeg vælger at springe til 230 kg. i sidste løft, som er 2,5 kg. pr i dødløft, og ikke mindst 15 kg. pr med en Eleikostang (denne stang har voldt mig største grebsproblemer). Jeg løfter meget uventet de 230 kg. let og med et fint greb, og placerer mig foreløbigt på en 1. plads, men desværre var dette ikke nok. Italieneren øger til 272,5 kg. og trækker den også med 3 hvide lamper. Samlet blev det til sølv i totalen med 681 kg., som samtidig giver mig 495 wilks point (højeste i DK).

Skuffende placering, men meget tilfredsstillende resultat, så samlet set en blandet fornemmelse efter stævnet.

Mikkel Sørensen

Tirsdag d. 27-11-2018 havde jeg min internationale debut i styrkeløft.

På dagen vejede jeg ind på lette 79,5kg i -83 Junior klassen, hvilket både gjorde mig til den letteste og den yngste i klassen.

Mine løft gik således:

Squat: 212,5 - 222,5 - 230 underkendt på dybde

Bænkpres: 165 - 170 - 175 (x)

Dødløft: 245 - 255 (x) – 255

647,5kg total



Der var mange forhold til stævnet som jeg ikke havde taget hensyn til, inklusiv en glat platform og 6 mand i gruppen som gjorde pauserne meget korte.

Men det vigtigste er at jeg har lært en masse som jeg kan tage med mig videre til næste stævne, næste gang skal der nok komme nogle fine tal på tavlen 😊

Daniel Fisher

Efter væske manipulation vejede jeg sikkert ind på 104,6 kg. Vi endte med at være 14 løftere i klassen og derfor kun én gruppe hvilket jeg var meget tilfreds med eftersom at spotter teamet arbejdede meget hurtigt.

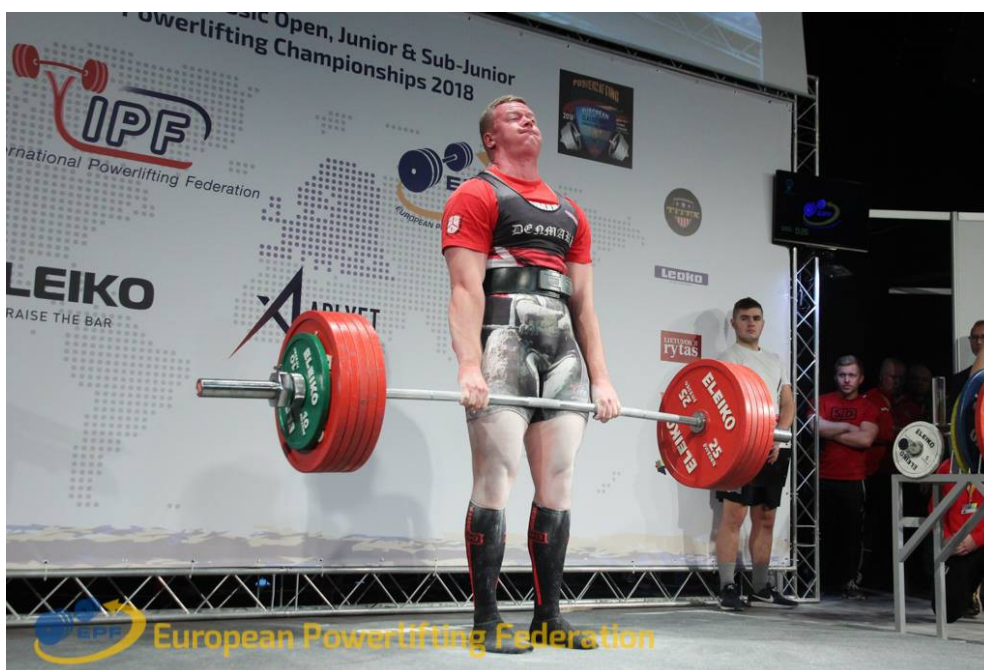


Opvarmningen til squatten gik efter planen og vi valgte at fastholde 250 kg som åbningsløft i squat. Et nemt og kontrolleret første løft, hvorefter der blev øget til 262,5 kg. De 262,5 kg blev også løftet sikkert og vi valgte et 7,5 kg spring til 270 kg som tredje forsøg. De 270 kg viste sig at være et meget godt valg og efter lidt kamp kom de op. 3 hvide lamper og nu dansk senior og junior rekord med 5 kg.



Opvarming til bænkpres var uden problemer og vi meldte 162,5 kg som første løft. Super nemt løft og vi valgte derfor at øge med 10 kg til 172,5 kg. De 172,5 kg kom også sikkert op og vi valgte at øge til 177,5 kg. Mine sko gled lidt på platformen i mit setup og jeg fik desværre ikke de 177,5 kg med.

Videre til dødløften hvor vi valgte at åbne på 280 kg som let blev løftet. Herefter sprang vi til 295 kg. De 295 kg føltes sikre og planen herefter var at se hvad bronzemedalje lå på dette tidspunkt. Bronzen var på dette tidspunkt på 320 kg hvilket føltes til at være uden for rækkevidde. Vi valgte først at melde 300 kg i sidste forsøg men efter at have set video af de 295 kg øgede vi til 302,5 kg som der burde være til. Efter de 295 kg havde jeg fået en stor blodansamling på min venstre tommelfinger.



Jeg håbede at den ville holde til det sidste løft og ikke åbne sig under løftet. De 302,5 kg kom fint fra gulvet men så åbnede blodansamlingen sig og stangen gled desværre ud af min venstre hånd. Totalen endte på 737,5 kg hvilket er ny dansk juniorrekord med 5 kg. Jeg endte med en 7. plads ud af 14, hvilket er 3 pladser over min nominering. Super fedt stævne at deltage i!

Ole Borup

Jeg ankom i god tid inden udstyrstjekket, hvilket viste sig at være fornuftigt, da jeg havde glemt mit pas på hotellet. Mikkell var en guttermand og drøede tilbage for at hente det. Vejede 122 kg på stævnevægten på hotellet aftenen inden, men vejede alligevel let ind på 119,15 efter lidt morgenmad, så der blev fyldt godt på med mad og væske bagefter. Opvarmningen til squat forløb som planlagt, dog blev der meget varmt og proppet i opvarmningslokalet, da de fleste fra gruppen efter mig i 120+ klassen begyndte at varme op samtidig med os i -120. Sidste opvarmningsløft på 240 følte en lille smule off, men den var let og styrken var god, så ingen grund til at ændre startvægten på 260. De 260 løftes overkommeligt, dog med en enkelt rød lampe for dybde, og vi blev hurtigt enige om 272,5 kg til 2. forsøget. Den blev også godkendt 2-1, om end den var lidt tung. Vi melder 277,5 til 3. forsøget, hvilket viste sig at være et godt valg, da jeg ikke er sikker på at jeg kunne have løftet 280. De 277,5 godkendes 3-0. 2,5 kg pr.

Opvarmningen til bænkpres forløb også uden problemer, og startvægten er sat til 175. Jeg har skrevet ja tak til at få udløft, men spotteren ser ud til at være blevet lidt forvirret over mit setup, han var i hvert fald ikke klar til at give udløft da jeg ville have det, så jeg løftede den bare selv ud, hvilket ikke var noget problem. Løftet var let og godkendes 3-0.



Vi går på 182,5 som planlagt, og jeg siger til spotteren at jeg selv løfter ud. Gulvet er glat, og min ene fod glider i det jeg løfter den ud, men efter at have fundet positionen igen fuldføres løftet uden problemer. 3-0. Vi melder 187,5 i 3. forsøg, og denne løftes også fint og godkendes 3-0. Tangering af PR, hvilket jeg var fint tilfreds med, når jeg tog i betragtning hvordan bænken havde følte i opkøringen til stævnet.



Så var det tid til dødløft, hvor der var gode medalje chancer. Opvarmningen kørte fint med et sidste løft på 280. Jeg åbnede som den anden højeste på 305, efter Mehmet Kaya fra Sverige som startede på 320. De 305 flyver op og godkendes 3-0, og vi melder 322,5 til andet forsøg. Kaya ser en anelse besværet ud på sine 320, og melder 330 i sit 2. forsøg. 322,5 løftes overbevisende, og godkendes 3-0. Kaya får også sit 2. forsøg på 330, dog ser det stadig tungt ud for ham.

To af de andre i klassen melder 330 til deres sidste forsøg, hvoraf den ene er lettere end mig. Vi starter ud med at melde 332,5 til mit sidste forsøg, med plan om at sætte den ned til 330, hvis ham som er tungere end mig får sit løft på 330, så jeg derved kunne sikre mindst sølv. De to andre misser begge deres løft på 330, så der er sølvmedaljen sikret. Vi holder fast i 332,5 som er den vægt der vil presse Kaya op på 335, da jeg vejer mindre.



Matti ser dog at Kaya streger sit sidste forsøg lige inden jeg skal ind, så Matti råber til Andy at han skal aflevere en seddel med 330, da dette ville være nok til at sikre gullet i dødløft. Dog er det lige et par sekunder for sent, så vægten kan ikke ændres. Så jeg får lov til at slutte gruppen af med et forsøg på 332,5 kg. Løftet godkendes 2-1(forstår ikke den ene røde lampe), og jeg vinder dermed guld i dødløft. 7,5 kg pr.

Alt i alt var det et super stævne med alle godkendte løft og 797,5 kg i totalen (10 kg pr).