World Classic & equipped benchpress Championships, Tokyo, Japan, 18-25 Maj, 2019

Så blev det tid for dette års verdensmesterskab i bænkpres både raw og i udstyr og for ALLE aldersgrupper.....så 1088 atleter er tilmeldt. Mange flere tilmeldte, end ventet og kan arrangør - Japans Powerlifting federation - følge
det til dørs?!

Torsdag!
Annette og ut. ankom langt om længe til Tokyo, Narita lufthavn op af formiddagen - knap 14 timer senere - fra vi lettede fra Billund onsdag middag. Trætte og møre finder vi "Meeting Service Center", efter at have fået vores kufferter, for at få info om, hvordan vi kommer til vores "nye" hotel. Pga over booking fra arrangørs side, er de mindre nationer blevet flyttet til andet hotel, for at puslespillet kan gå op. Men standard skulle være den samme.
Vi vælger at tage til Hotel Marroad, hvor vi oprindeligt skulle have været indlogeret, for at se, om vi kan blive udstyret med lifter's ID. Men sééééé langt er arrangør slet ikke kommet. Løfte plateau, opvarmning etc. er slet ikke påbegyndt og ventes først klar fredag eftermiddag.....who knows!
Så vi tager til vores hotel, Narita View Hotel og bliver heldigvis checket ind, selvom ind checkning først var 2 timer senere. Trætheden var ikke til at skjule og måske var det også af hensyn til de øvrige gæster :)
Vi trækker os tilbage for siesta og må forlige os med, at det ikke er muligt at træne lidt.

Senere samme dag checker vi hotellets såkaldte gym ud, som er 2 løbebånd, håndvægte op til 6 kg, måtter og halv flad medicinerbold. Det bliver lidt øvelser på kammeret for lige at få lidt blod igennem systemet.
Dagen afsluttes med aftensmad på "Top Sky Tree" restaurant på 13. etage med udsigt over Narita lufthavn fra stævne hotellet. Det ikk' så ringe da.
Da shuttle bus pt kun kører mellem lufthavn og hoteller og ikke hoteller imellem før fredag, hyrer vi en taxi. Og så er det godnat for en god og lang nattesøvn. I morgen eftermiddag ankommer Danny Bill, som skal være dommer.

Fredag!
Mere søvn og klar på at indtage hotellets morgenmad, sidder vi en time i restauranten og smager på diverse japanske lækkerier blandet med det mere velkendte europæiske morgenbord. Virkelig ganefryd for den nysgerrige
og masser af super næring, men små tallerkner, så mange ture :))

Annette og ut. tager en tur i stort indkøbscenter - Mall - og indkøber lidt proviant til i morgen lørdag, hvor der skal løftes klassisk i "kone" rækken for M2, og vi løfter begge i samme gruppe kl.03.30 dansk tid på Platform 1. Der vil blive løftet på to plateauer samtidig, men check ind på 1.
På tilbage turen checker vi lige, om der er kommet gang i opsætning af diverse og det er der. Opvarmningsrummet med 8 plateauer er klar, løfteplateauer er under opsætning og ligeledes er der opsat 2 stativer i et træningsrum, som vi må bruge. Jubii, vi træner lidt,tager hul højde og tager tilbage til vores hotel og møder Danny Bill, som virker ok frisk trods kun lidt søvn henslængt i en hotel stol, da han måtte vente på at hans værelse bliver rengjort. Annette og ut. slutter af med aftensmad på eget hotel, for at gå tidligt i seng, mens Danny Bill tager til teknisk møde.
Der er ingen ændringer i nogle af vore løfters vægtklasser og Danny Bill har fået æren af at dømme vores gruppe i morgen.
Annette Christensen "varmer" op med at løfte klassisk i sin aldersgruppe forud for at løfte i udstyr i den åbne klasse lørdag 25/5.
På onsdag kommer resten af truppen, som ALLE løfter i den åbne klasse. Matti Christensen og Mads Friche løfter 24/5, mens Annette Christensen, Maria K. Jensen, Jakob Mainz & Jesper B. Mikkelsen løfter 25/5.

Følg med derhjemme.

Lørdag
Dagen starter med morgenmad kl.06.15 sammen med Danny Bill før indvejning for Annette R.Christensen og ut. Danny Bill syntes heller ikke skuffet over det store morgenbord og vi glæder os allerede til indløsning af næste kupon:)
Til indvejning er der 2 grupper af M2 kvinder, hvor -47kg til -63kg består af 18 løftere og er gruppe 1, mens Annette R.Christensen og ut. er i gruppe 2 med 13 løftere og er -72 kg til +84kg. Der er 4 løftere i +84kg klassen, mens 6 løftere i -72 kg. Annette R.Christensen vejer ind som den tungeste og er nomineret etter foran en amerikaner, mens ut. er nomineret som nr. 2 efter Regina Haas fra Tyskland, som er lettere, men ut. er lettere end japaner, der er nomineret 3 med 100kg.
Dommerne til indvejning vælger at starte med at veje løfterne ind fra a til z og ikke ud fra lot nr. men det får en ende, da Danny Bill ser det. Regler skal følges!:) For Annette R. Christensen har det ingen betydning, da hun alligevel er nederst på liste. Men der er varmt og alle sveder - nogle mere end andre. Efter indvejning er det tid til mad og drikke.
Danny Bill skal dømme vores gruppe, men der er forsinkelse, som ikke bliver officielt videregivet. Heldigvis informerer Danny Bill os derom, men ingen af os er opmærksom på, at Annette og ut. har god tid til opvarmning, da vi FØRST skal løfte i gruppe 2!! Så intetanende eller vi har parkeret hovedet et andet sted, varmer vi op sammen med gruppe 1, klar til start kl.10.30. Super opvarmning med gode takter. Dog bliver det først ca. 10.50 at gruppe 1 går på. På andet plateau løfter ALLE M3 kvinder, så vi holder lige os selv tilbage og varme ca. 50 min. endnu. Nåh, det står ikke til at ændre, men en realitet. Det gør vi så og vi tager lige 3 sæt igen for ikke at gå kold. Åbningsløft fastholdes på 125kg for Annette, som også er et M2 verdensrekord forsøg og 100kg for ut. Begge løft godkendes og planen følges stadig. Annette går på 130kg og ut. på 105kg, som også godkendes. Annette ligger lunt i sin klasse med et forspring på 5kg og vælger 135kg til sit sidste løft, men hvis amerikaneren i hendes klasse får godkendt sit tredje løft på 130kg, vil Annette nøjes med 130,5kg i sit sidste forsøg. Amerikanerens sidste løft underkendes, så Annette fastholder de 135kg. De kommer desværre ikke helt op og underkendes også. Men Annette vinder guldet med sit andet løft på 130kg OG sætter samme tid en M2 verdensrekord!!! STORT TILLYKKE TIL ANNETTE!!!!!!

Sølv gør på 125kg og går til USA, mens bronze til Frankrig på 85kg.

I tredje løft gør ut. på 107,5kg i håb om at kunne vinde guld, såfremt at storfavoritten fra Tyskland ikke får sit løft på samme vægt godkendt, da vi begge har fået godkendt 105kg og jeg er tykkest. Japaneren har fået godkendt 102,5kg i andet forsøg og vælger også 107,5kg til sit sidste forsøg. Ingen af os får godkendt tredje løft og guld går til Regina Haas fra Tyskland med105kg, sølv til ut. også med 105kg og DR i M2 og endelig bronze til japaneren med sit løft på 102,5kg.

Godt trætte efter en noget længere tidshorisont, sluttes der af med lidt sen frokost på Hotel Marroad's restaurant på øverste etage sammen med Danny Bill og derefter siesta for nogen, mens dagens beretning skrives. De næste dage går med sightseeing, træning og hygge og så ankommer resten af truppen på onsdag, hvor dommer, Danny Bill rejser hjem igen og ut. løfter for sidste gang i M2, men i udstyr.

Fredag og lørdag tages der hul på de åbne klasser med de stærkeste løftere, hvor Danmark har 6 løftere med og der er absolut medalje chancer!

På genhør om nogle dage.

/Annette

Mandag

Annette og Danny Bill har planer om en kulturel tur til Narita Downtown med flere templer på samme sted - tur som ut. var på dagen forinden sammen med Steve, Dana & Beverly fra USA. Ut. ender med at tage med (igen) og agerer guide. Vi får set smukke templer fra Shingon buddhisme med hoved guden - **Fudõ-myõ-õ** - hvortil der blandt andet ønskes om arbejdssuccés, sikkerhed i trafikken, værne om familie samt uddrivelse af onde ånder. Nogle templer er mere farverige og velholdte end andre.

Daihon-do Templet, bygget i 1968, er det tempel, hvor der afholdes "trænings"messer af munkene. Selvfølgelig skulle vi overvære en og har vores fodtøj i en plastpose i hånden og sætter os på en bænk aller bagest, men med god udsigt. Der gonges til start, portene lukkes og derved dæmpes lyset i salen og en munk starter ceremonien - på japansk! Andre munke indtager deres pladser på gulvet siddende på knæ (som de fleste lokale) indtil det bliver deres tur i ceremonien. Munkens stemme er meget monoton, lav og virker beroligende og søvndyssende på 2 x Annette, så Danny Bill tilbyder sine brede skuldre:) På et tidspunkt i slutningen af munkens tale, lyder pludselig tromme slag og der kommer mere liv på bageste række:)) En anden munk tænder op i bålplads for renselse og velsignelse og besøgende/bedende kan komme op med ejendele (taske) til munke, som tager imod og velsigner den over ilden, mens der reciteres. Ut. får lokket Annette & Danny Bill med. Vi syntes alle, det var en speciel og "must" see oplevelse og bevirkede også mindre snakken og stilhed i noget tid efterfølgende.

Vi får set **Heiwa Daito** Templet (Great Pagoda of Peace) med højt, langt og snoet forgyldt spir på toppen. Meget farverigt, indvendig som udvendig med smukke, sirlige detaljer udhugget og med en omkringliggende park og springvand. Vi får også set kærligheds templet, som minder mere om et alter.

Og ikke mindst **Three-storied Pagoda** Templet, som er bygget i 1712, er 27 meter højt og er et meget vigtigt og kulturelt aktiv. Dér ligger 5 buddhaes stadfæstet og der står 16 buddhist helgener.

Heiwa Daito og Three-storied Pagoda templerne

Efter mange indtryk melder sulten sig og vi finder et lokalt spisested, hvor vi får udleveret spisepinde. Det kræver lige lidt øvelse at det ikke kun er tomme pinde, der føres til munden. Men suppeskeen bliver en redning;)

Der shoppes lidt for nogen og meget for andre og måske næste indkøb skal være en kuffert eller donation af medbragte ting?!

Dagen afrundes med mad på hotel og ny omgang Uno.

Tirsdag

Slappes af med flere grin og hygge i hinandens selskab, kimono billede af Shogun og hans 2 geishas og endelig deltagelse i Masters Banquet, hvor Annette blev kåret til anden bedste løfter af M2 kvinder. Flot og tillykke! Det bliver sidste aften med Danny Bill, da han rejser hjem tidligt onsdag morgen, Annette vil sove længere og ut. løfter i trøje i M2 klassen. Tak til Danny Bill for nogle herlige dage, hjælp og godt selskab!!!! I morgen formiddag tilslutter de sidste 5 løftere sig truppen, for så skal de stærkeste snart i ilden!

Onsdag

I dag coaches ut. af Annette og hun støder til under opvarmning. Der er 2 grupper og ut. er i anden gruppe. Indvejning går rimeligt tjept og viser 70,60kg. Der vælges 117,5kg som startvægt, men vil være færdig i tide til evt. ændring af åbner. Opvarmning går ok og vi holder fast. Annette og den finske coach hjælper ut. i trøje og har kun ét trøje løft i opvarmning. Umiddelbart er der god tid før anden gruppe starter, men pludselig høres Annettes stemme fra anden ende af opvarmningsrummet ved skærmen og kalder mig til for så er det tid til første løft. Det godkendes og helt tosset meldes 120kg i stedet for 122,5kg til andet forsøg. Japaneren i min gruppe, er højst nomineret og !ægger ud med 120kg, som er teknisk let og flot. De to andre i vægtklassen er ingen trussel. Mit andet forsøg godkendes også, men kniber med lockout. Japaneren får 125kg i sit andet og ser nemt ud. Jeg er lettest af hende og jeg, men har højere lot.nr. og vælger 130 kg for tredje løft, mens japaneren så må vælge 132,5kg. Vi ændrer vægten til 125kg, for det har japaneren fået godkendt, men hun er meget sikker i sine løft. Der rykkes i trøjen og jeg vil gerne have 125kg med, men de kommer ikke helt op. Pokkers! Det havde ikke givet guld, for japaneren sænker sin vægt til 127,5kg, som løftes fejlfrit og godkendes. Jeg vinder sølv (igen) og ny dansk M2 rekord med 5kg. Tak til Annette for coaching!

Imellem tiden er Maria, Matti, Mads, Jakob og Jesper ankommet godt trætte til stævne hotellet, men "friske" på at tage til Tokyo og indløse allerede købte billetter hjemmefra og tage en tur op i SkyTree Tower, Tokyos nye tv tårn og et af verdens højeste indkøbsposer, med en fantastisk udsigt udover Tokyo. Og hvis vi er heldige med vejret, vil vi også kunne se Mount Fuji som er næsten 3800meter højt og med spidsen dækket af sne. Tårnet er 634 meter højt og vi kan komme op 450 meters højde.

Alle undtagen Jesper B. Mikkelsen tager med. Trætheden har taget over. Vi tager til lufthavnen, hvorfra vi hopper på et tog til Tokyo, som er ekspres linje og vil tage ca. 1 time. Selv om vi har fået "gode" instrukser, er det nødvendigt at spørge nogle gange. Hold da fast en storby, tæt pakket, skyskrabere, bygninger tæt på togskinner, masser af reklamer og sikke et leben. Vi finder hurtigt indgangen, men flere af os vælger lige at gå omkring toilettet. Vi kommer med elevator op til 350. etage og må stå ud hér for at komme sidste stykke op. Udsigten nydes på mellem stoppet.

De sidste meter "bestiges" i en anden elevator og de 100 meter højere, er der glas i elevator, så vi kan følge med. Det er desværre ikke muligt at se Fuji bjergets snedækket top, men andre bjerge ses. Hello Kitty er et gennemgående tema i "huset" og der filmes løs.

Vi nyder solnedgangen fra øverste mulige etage og tager igen ned på jorden for at blive groundet. Hold da op, hvor meget flottere tårnet er med sine lys og Tokyo skinner nu, hvor mørket faldt på.

Dagen i Tokyo afsluttes med mad før vi atter taget toget tilbage til Narita lufthavn og derfra en shuttle bus de ca. 10-15 min. til hotellet.

Fredag skal Matti og Mads i ilden kl. 11.00 dansk tid. Spændingen er stor i Matti's klasse, hvor der vil være kamp om, hvem skal stå øverst på skamlen - Kodama eller Matti!!!!

Fredag!

Så blev det dagen, hvor de første danske løftere skal konkurrere i den åbne klasse. Matti Christensen & Mads Friche lægger ud og skal løfte i én gruppe med 20 løftere. Der er 10 løftere i hver vægtklasse og Matti er nomineret til en anden plads i -74 kg klassen og Mads er nomineret til en sjette plads i vægtklassen -83kg. Matti vejer ind som den tungeste sammen med anden løfter fra Mongoliet - 73,90kg. Mads er tredje tungeste i sin vægtklasse og mener de andre i gruppen er for tynde.

Der er god hjælp fra Jakob og Jesper under opvarmning, mens Annette Rehoff Christensen agerer fotograf og Maria K. Jensen ser til, at løfterne ikke mangler noget.

Opvarmning går som planlagt og Matti's åbningsløft på 270kg fastholdes og ligeledes Mads' på 250kg. Desværre er Matti's første udløft lidt for hurtigt og får sig ikke lagt optimalt, samtidig med at fødderne glider på gulvet og derved presser stangen ind i gaflerne, så løftet underkendes til irritation for Matti. Han må på den igen. Mads får godkendt sit første løft, som der ikke var så meget fart i, men det kommer der. Så vi vælger 257,5kg til andet løft, som også godkendes og er lettere end åbningsløftet. Vi går på en tangering af Mads' pr, 262,5kg til tredje løft. Matti's andet løft går meget bedre og godkendes med hvide lamper. Vi vælger 287,5kg til sidste løft for at ligge foran Kodama, som får godkendt 285kg i sit andet forsøg. Men der holdes øje med Butenko, fra Kazakhstan, som har meldt 270kg som sit tredje løft, men at sandsynligheden for at Balenko fra Ukraine, som har meldt 280kg i sit sidste løft, vil gå ned, hvis Butenko misser sidste løft. Så der er i den danske lejr lavet et par ændringssedler, for metallet skal ikke smides over bord. Mads får også godkendt sit sidste løft og derved en tangering og holder sin nominering med en sjette plads i sin vægtklasse, hvor to løftere bommer ud, men desværre lavere nomineret end Mads. Der er spænding i Matti's vægtklasse og Butenko fra Kasakhstan får ikke sit tredje løft på 270kg og ukraineren ændrer sin vægt til 272,5kg og vi smider sedlen med 275kg for en (sikker) bronze medalje. Balenkov får sit sidste løft på 272,5kg og indtil videre en tredje plads. Men den tager Matti lige fra ham med sit sidste godkendte løft på 275kg. Kodama sætter verdensrekord med 301kg og vinder guld, sølv går til en anden ukrainer, Chuprinko med 280kg, mens Matti vinder bronze med 275kg. Havde Matti fået sit åbningsløft i første forsøg, havde det nok set anderledes ud med valg af kilo i sidste. Stort TILLYKKE til Matti med sin tredje plads og bronze og TILLYKKE til Mads med sin sjette plads!!

I morgen lørdag løfter Annette Rehoff Christensen & Maria K. Jensen i +84 kg klassen kl. 06.00 dansk tid og kl.09.00 løfter de sidste danske løftere og tunge drenge, Jakob Mainz & Jesper B. Mikkelsen i 1.gruppe i -120kg/+120kg klassen. Hep med derhjemme!!!

Sidste del - lørdag!

Dagen starter med fælles morgenmad, ca. Sødestei en propfyldt og dermed larmende restaurant for nogles ører, men der tankes op med proviant for dagens løftere. Jakob og Jesper tager en lur efter morgenmaden, da deres døgnrytme ikke helt er justeret, mens resten af flokken tager shuttle bus til venue kl. 10. Annette og Maria overlades til sig selv ift indvejning, udstyrscheck og hulhøjde og det passer dem fint.

Annette og Maria løfter i én gruppe sammen med -84kg klassen, så der er 20 løftere fordelt med 12 i minus klassen og 8 i plus klassen. Det er Maria's første internationale konkurrence og hun glæder sig til at give den gas. Maria vejer ind som den letteste og Annette overgåes af en inder. Der er stor hjælp af Mads og Matti og opvarmningen kører som ønsket for Annette og Maria.

Der holdes fast i åbningsvægten på Annette's 192,5kg og Maria's 185kg. Annette er forhåndsnomineret til en sølv medalje, mens Maria til en bronze. Maria's første løft ryger let op og godkendes helt efter bogen. Vi øger til 192,5kg i andet løft, som er Maria's tangering. Så er det Annette's tur og løftet underkendes 2-1 for nedadgående bevægelse, men ut. brokker sig til jury bordet, som giver medhold og vil over rule kendelsen. Men der sker ligesom ikke noget og der skal afleveres en ny seddel til Annette's andet løft, som bliver 197,5kg. Igen hen til jury bordet, som endelig gør det de skal, da Annette's første løft STADIG står registreret som underkendt. Men godkendes omsider. Pyha, overmagten, aka jury bordet, er sgi' ikke så handlekraftige. Vi gør os klar til anden omgang for Maria og igen er der god fart og kraft og løftet kvitteres med 3 hvide lamper. Annette's ærkerival fra Holland, Brenda Van der Meulen, får ikke sit første løft på 195kg og går på samme vægt igen i anden runde. Så vi vælger 197,5kg til Maria i sit tredje forsøg for at lægge sig foran hollænderen, in case! Annette's andet løft ryger op og godkendes med de fine hvide lamper og melder 220kg til sidste løft. Ærkerivalen får godkendt 195kg i anden omgang. Der bliver ændret vægte flere steder for det sidste forsøg og vi lader hollænderen, Brenda, bestemme, for vi skal "bare" øge 2,5 kg højere, da Annette er tungere, men Annette har højere lot.nr. Maria får desværre ikke sit sidste løft pga manglende lock-out i ene arm, men var såå tæt på. Næste gang, uden tvivl, for der er virkelig fart fra bryst. Brenda går først på 202,5kg, vi melder 205kg til Annette og derefter øger Brenda til 205kg, men vi får ikke justeret i tide, da Brenda's tredje løft godkendes. Så Annette går ind for sidste gang for at kæmpe om sølvet og IKKE guldet. En brøler fra ut.'s side, men kæmpes skal der da. Desværre får Annette ikke presset løftet op og sølvet går til Lombosi fra Ungarn, som går fra 185kg i andet til 200kg i sit tredje og presses let. Annette er ikke tilfreds med sit sidste løft og følte hun havde mere at skyde med. Men både Annette og Maria har gjort det godt og ender på en henholdsvis tredje og fjerde plads i det stærke felt, der var kamp til det sidste. Stort TILLYKKE til Annette med sin bronze medalje og stort TILLYKKE til Maria med en tangering og fjerde plads ved sit første VM!!!

Så bliver det Jakob og Jesper's tur i -120kg klassen i første gruppe. De begge vejer ind I i den tunge ende og igen er Mads og Matti med hele vejen. Opvarmningen kører planmæssigt og drengene er ved godt mod. Jesper åbner på 295kg til sit første VM, men ikke sin første internationale bænkpres konkurrence og Jakob går fra 300kg ned på 297,5kg for at ligge foran Jesper. Begge får deres åbningsløft godkendt og går på 305kg i andet forsøg, hvor Jakob får to røde lamper pga løftet bagdel, men ellers presset vægten, og derved underkendes. Jesper har nedadgående beretning bevægelse og underkendes ligeledes og de må begge slutte med et godkendt åbningsløft på 297,5kg og 295kg til Jesper. Men resultatet viser et stærkt bundniveau trods placering på en henholdsvis 8. og 10. plads, hvor to bbommede ud. Top tre var i en klasse for sig, hvor guld går på 365kg til Rusland, sølv på 355kg til Ukraine og bronze på 350kg USA.

Estvad dette års VM og alle danske løftere har gennemført. Der er vundet 2 bronze medaljer i udstyrsbænk i den åbne klasse og 1 sølv i M2. Der er ligeledes vundet 1 guld og 1 sølv i M2 klassisk bænkpres.

En stor tak til løfterne for deres super støtte og hjælp hinanden imellem. Det er virkelig teamwork og team spirit. I er seje! Nogen rejser hjem efter banquet og andre bliver lidt længere. Tusind tak for nogle fantastiske dage til jer alle og tillykke med jeres resultater!

Sportslige hilsner

Annette