

BERETNING VM KLASSISK (MASTERS), HELSINGBORG, 2019

Tirsdag d. 4/6 – John Terragni (AASK, Master 4, 74 kg klassen):

Og SÅ er VM klassisk skudt i gang! Også i dén grad, idet vi skulle tidligere op end fuglene for at nå Johns indvejning, der startede kl. 6.00.

John brillerer med at have glemt sit pas - og uden pas, ingen indvejning! Men han kom heldigvis til undsætning af sin søde kæreste der kørte hjem til hotellet og hentede det. Så vi nåede indvejningen om time.

John vejer nemt ind på 72,15 kg og så kan vi komme i gang med opvarmningen.

Det hele ser nemt ud og vi fastholder åbneren på 125 kg. John sprænger nærmest grænsen for hvor langt man kan sætte sig ned, men løftet klares alligevel nemt og godkendes 3-0.

Vi melder 132,5 kg til andetforsøget og med mere passende dybde blæses dette løft også op og godkendes ligeledes med 3-0. Til sidste forsøg melder vi 140 kg, hvilket vil være 5 kg personlig rekord siden DM i april. Og BOOM, også her demonstrerer John et overkommeligt løft - tangering af den danske rekord (mon ikke han napper den til næste stævne? Det gav en bronzemedalje.

Så kommer vi til Bænkpres, hvor John på forhånd var nomineret til en førsteplads. Vi har meldt 105 kg til første forsøg og den burde være nem - men det var den ikke! Han fik den dog moslet op og den blev godkendt. Det så ud til at det skyldtes tab af opspænd og derfor besluttede vi os for at øge til de planlagte 111 kg, der ville være nok til en M4 verdensrekord. Men øv, dén gik ikke. Og nu så det ud til at vi ville risikere at blive overhalet indenom af japaneren og dermed miste guldet. Heldigvis fejlede japaneren sit sidste forsøg og guldet var hermed hjemme. Så nu var det op til John om han ville kæmpe for sin verdensrekord hjem. Og det ville han heldigvis 😊 Faktisk tog han sig så meget sammen at han præsterede at lave et løft der var nemmere end åbneren. Stærkt kommet tilbage!



I dødløft er ryggen lidt øm under opvarmningen, men det er ikke til at se på plateauet, hvor John fyrer den af med serien 147,5 - 157,5 - 165 kg. Det rakte til en tredjeplads og var desuden også personlig rekord med 2,5 kg.



Tirsdag d. 4/6 – Lise Madsen (Thisted VF, Master 3, 63 kg klassen):

Så er halvdelen af dag 1 gået og det er nu Lise Madsen fra Thisted der skal i sving. Hun har denne gang ikke skulle på den store afmagring for at komme i vægt og hun vejer let ind på 61,95 kg.

Opvarmningen går rigtig fint og afspejler opkøringen, som har været super god.

I squat lægger vi ud med en åbner på 75 kg og den godkendes med 2-1. Den var nok lige på grænsen, rent dybdemæssigt og vi bliver enige om at den næste ikke må være højere, helst lidt dybere. Vi melder 82,5 kg til næste forsøg - en vægt der absolut burde være mulig. Desværre dræbes farten på vejen ned, hvilket gør at det bliver umuligt at få fart nok fra bunden til at overkomme dér hvor løftet er tungeste.

Vi fastholder 82,5 kg til sidste løft og der ordineres FART fra undertegnede. Lise sætter tempo på, men får desværre kigget ned under løftet, hvilket gør det svært for hende at komme hele vejen op - ærgerligt, for den var godt nok tæt på at være der.



I Bænkpres har vi meldt 42,5 kg til første forsøg og den løftes nemt. Vi øger til 47,5 kg som planlagt, men den bliver desværre for tung, både første og anden gang.

Den manglende styrke undrer os – måske er det den lave kropsvægt der spiller ind. Men hvor det ofte har en indvirkning på squat og bænkpres, så plejer dødløften tit at være upåvirket. Så vi er fortrøstningsfulde, da vi går til den sidste disciplin, som også er Lises yndlingsdisciplin.

Dødløften så i nomineringen ud til at blive super spændende og det ville kunne blive alt fra vind til forsvind med 4 løftere der var nomineret imellem 132.5 kg til 137,5 kg. Lise har haft en fin og nem opvarmning og åbneren på 125 kg klares også relativt let.



Vi øger til 130 kg og Lise får den da også fra jorden, men må opgive på vejen op. Det samme sker på sidste forsøg og vi ser desværre medaljerne forsvinde. Guld og sølv vindes på 132,5 Kg og bronzen går på 130 kg (vægte Lise har løftet op til flere gange i opkøringen). Rigtig ærgerligt, men vi må konstatere at det bare ikke var Lises dag i dag.

Så hermed slut for i dag...

/Jane Aaberg, head coach

Dag 2 - Masters 2, 74 og 83 kg

I dag var dagen hvor min computer valgte at afgang ved døden, på trods af adskillige desperate redningsforsøg. Bær derfor over med mig, både fordi jeg ikke har kunnet skrive resten af beretningen sammen med dag 1, for manglende billeder, samt for diverse fejlfejl - , det er lidt uoverskueligt at skrive en svada som denne på sin telefon, men det var sådan det blev.

I dag var også dagen hvor de semi-unge skulle i gang, aka Masters 2 i hhv. 74 Kg klassen og 83 Kg klassen, hvor vi fra Danmark havde medbragt hhv Peter Hansen i 74 Kg klassen (KSK), Jesper Mogensen i 83 Kg klassen (Videbæk) og Jørgen Nielsen (TSK) i 83kg klassen.

Alle klarer indvejningen og vi kan stille og roligt gøre os klar til at varme op. Jeg går ind og skaffer os et opvarmningsrack og minutterne går og går og jeg begynder at overveje om mine løftere er stukket af. Men 15 minutter før stævnestart kommer de endelig dalrende. Det er også på tide, i og med at Peter er i første gruppen og skal starte som første løfter i gruppen.

Nå, men det viser sig at Peter heldigvis har et energiniveau som en duracell-kanin, så vi når det hele inden han skal ind. Han klarer både første og andet løft i fin stil, dog er andet løft lidt på kanten, rent dybdemæssigt. Tredje løft bliver også gennemført – og med ganske pænt overskud – men da dybden lige er en tand mindre eksisterende, så underkendes løftet af dommerne. Fair nok – de 120 var tangering af PR.

Så er det Jesper og Jørgens tur til at få gang i skinkerne.

Jesper lægger rimeligt overkommeligt ud med 157,5 Kg, der er så rigeligt dybe. God start. Vi øger til 165 Kg, som vil være 2,5 kg PR. Forinden aftaler vi at der skal kæmpes til sidste blodstråbe og det må jeg sige i dén grad er hvad der sker. Og på trods af at dybden blev lidt reduceret i forhold til åbneren, så er løftet stadig tilfredsstillende for dommerne og løftet godkendes. Vi vurderer at det var dét der var til og afstår derfor fra sidste forsøg.

Jørgen, godt bakket op af sine københavnske cheerleadere, starter ud med en åbner på 180 kg, som klares i fin stil og godkendes. Vi øger til 190 kg og Jørgen gør hvad der skal og får løftet godkendt, med relativt ok overskud. Vi melder 200 kg til sidste løft, men her bliver det vægten der løber af med sejren og løftet må opgives.

Nå, men det gik jo godt nok, så vi er klar til at gå videre til bænkpres.

På trods af at vi var tre trænere til stede, var det godt nok ikke nemt at holde styr på de tre løftere, der opførte sig som en sæk lopper – eller som Bjørn konstaterede: det er jo ligesom at have ungerne med i et supermarked! Vi snakkede lidt om hvad muligheder vi kunne gøre brug af i fremtiden og hhv stød- eller kvælerhalsbånd var blandt de populære forslag.

Det lykkes os at holde styr på tropperne og vi bliver klar til at bænke.

Peter lægger ud med en nem åbner på 80 kg, der godkendes af alle dommere. Der øges til 85 kg og denne godkendes ligeledes. I sidste løft meldes der 90 kg, men denne er lige en anelse for tung og må opgives.

Så bliver det Jesper og Jørgens tur. Jesper har i opkøringen døjet med en tennisalbue, så han har ikke høje forventninger. På trods af dette ender han med at få godkendt 105 kg, så han er nok godt på vej tilbage i form igen. Jørgen åbner på 120 kg, der godkendes. I andet forsøg har vi meldt 125 Kg. Denne bliver RET TUNG og vi øger beskedent til 127,5 kg i sidste forsøg. Men på trods af at Jørgen gør hvad han kan, så er det ikke nok og løftet må opgives.

I dødløft havde Peter oprindeligt en plan om at lave en serie på 140-150-160 kg, men kilder beretter om 3 kg væggtab, et motorcykeltræf sidste weekend og et misset løft på 140 kg til træning. Så med det in mente, opnås der enighed om at sætte åbneren ned til 130 kg for at få en sikker åbner. Peter løfter vægten fint og den godkendes 3-0. Der meldes 145 kg i andet forsøg, men her får han overbalance og løftet må opgives da stangen er ved knæene. Efter en tekniksnak i pausen inden sidste løft lykkes det heldigvis at klare vægten - og ganske let endda.

Jesper starter på 205 kg, som nok er lidt tungere end den burde være. Alligevel øger vi til 220 kg, da vi ved at han kun har til ét tungt løft mere og rigtig gerne ville ende på denne vægt. Vi må dog erkende at squatten nok har suget lige rigeligt energi ud af han, for det lykkes ikke selv om han forsøger på vægten to gange.

Jørgen åbner ret let på 180 kg og vi øger til 195 kg, der også klares i fin stil. Til sidste forsøg har vi meldt 200 kg, for helt lette var de 195 nu heller ikke. Jørgen får vægten fra gulvet, men må opgive løftet da stangen kommer op i nærheden af knæene.

Peter ender med en total på 350 kg og en 7. plads, Jørgen med en total på 510 kg og en 6. plads og Jesper får en total på 475 kg og en 9. plads.

Udmærket indsats af de tre løftere!

Dag 3 - Masters 1, 83 kg

I dag var turen kommet til Marc Møgelbjerg fra GSK og Martin Brix Hansen fra Aask.

Marc vejede for meget dagen forinden, men hans strategi med en stor bøj til aftensmaden og to store fadøl havde virket som planlagt, så han vejede sikkert ind og det samme gjorde Martin.

I kontrast til dagen forinden, er der ganske stor lydighed fra mine løftere side og det er til at overskue hvor de befinder sig under det meste af sessionen. Det er jo dejligt – og ganske uventet, taget i betragtning af hvem det er vi har med at gøre!

Opvarmningen går som planlagt og de herrer gennes mod podiet.

Begge åbner på 170 kg, Martin først og med Marc lige i røven. Altså forstå mig ret ;-) Begge klarer løftet uden de store kraftanstrengelse. Dog er Martin heldig med at det kun var hoveddommeren der opdagede at han startede inden han fik signal. Vi øger til 180 kg til dem begge og de går ind og gør som de skal. Løftet virker lidt tungere for Martin, men det lader til at han taber spændet lidt i bunden af løftet, så vi aftaler at hvis han på tredje løft sørger for at holde spændet, så burde 185 kg at være muligt. Men det var det ikke. Det var det dog for Marc, som blev sendt ind på samme vægt.

Godt så, videre til bænkpres. Igen går opvarmningen fint og vi holder fast i de planlagte åbningsvægte.

Martin starter ud på 115 kg, som er NEM og godkendes af alle dommerne. Vi øger til 122.5 Kg, hvilket vil være en tangering af personlig rekord. Martin klarer løftet, men det er ikke et let af slagsen. Beskedent øger vi til 125 kg og Martin kæmper det der skal til og får løftet godkendt. Hermed en PR på 2,5 kg.

Marc synes at armene er lidt slatne, men åbneren på 140 kg virker nu alligevel okay. Vi øger til 145 kg, og Marc klarer også denne vægt – uden at det er nogen vild kamp. Vi øger med 2,5 kg til 147,5 Kg og Marc

klare løftet – desværre dog lige med dén lille detalje at han ”glemmer” at adlyde pressignalet, hvilket dommerne opdager og løftet underkendes korrekt.

Og så skal der dødløftes! Begge løftere klarer nemt opvarmningen og første mand på podiet er Marc med en åbningsvægte på 190 kg. Marc får løftet godkendt uden problemer og vi øger til 200 kg. Og Marc løfter vægten – men i om med at det foregår ved at smække vægten op på knæene og så læne sig tilbage og hive, i bedste stærkmandsstil, er dommerne ikke imponerede. Og det er de ikke de eneste der ikke er, så vi får os lige en teknisknak inden sidste forsøg. Men nu er kræfterne brugt op og Marc får ikke stangen ret længere op end lige fra gulvet. Han ved vist godt hvad han skal hjem og øve sig på ☺

Martin kører sikkert serien 215 – 230 – 240 kg hjem, det er der ikke så meget at sige til.

Marc ender på en 13. plads med en total på 520 Kg. Det er et stykke fra hans bedste stævneresultat, men et nyt og fysisk krævende job har tæret på kræfterne, så det er fair nok. Martin ender på en 12. plads med en total på 545 Kg, blot 10 kg fra hans bedste resultat der ligger et par år tilbage og bedre end de sidste to stævner.

Dag 3 - Masters 1, 93 og 105 kg

Så blev det sidste dag for masternes vedkommende. I dag havde vi hhv. Thomas Hansen fra KSK (93 Kg klassen) og Bjørn Frederiksen (105 kg klassen) at holde styr på.

Begge løftere vejer let ind i deres respektive vægtklasser og opvarmningen til squat går også smertefrit.

Peter åbner super nemt på 145 kg og vi øger selvsikker med 10 kg. Også denne bliver godkendt, selvom den naturligvis er lidt tungere. Vi øger til 160 kg, som vil være en tangering af PR fra marts for 2 mdr. siden. Thomas trykker igennem og klarer løftet i fin stil.

Samtidig har vi Bjørn i gang på den anden platform. Bjørn åbner på 170 kg – også super let. Der øges til 182,5 kg og denne klares også på særdeles overkommelig vis. Vi følger planen og melder 192,5 kg til sidste forsøg og Bjørn løfter den uden større besvær.

Vi er således videre og begge løftere har stadig masser af energi i tanken. Det er rigtig godt, i og med at begge har dødløft som favoritdisciplin og det er bare så ærgerligt at have løftet sig så meget ud i squatten, så der ikke er flere kræfter når det er tid til at dødløft.

Vi går i gang med at varme op til bænkpres. Bjørn lægger ud med at sige at bænken ikke er glat nok – en kommentar som jeg ikke i min vildeste fantasi havde forestillet mig kunne komme ud af en styrkeløfters mund!

Det han hentyder til er at Eleiko har lavet nyt design på deres bænke hvor de har tilføjet anti-skrid belægning. Det betyder at når man først har lagt sig, så kommer man ikke ud af stedet (hvilket jo er en god ting) og det var lidt en overraskelse...

Bjørn lægger ud med et førsteforsøg på 115 kg og der er godt med skud i patkanonen – godkendt 3-0 med super god fart. Næsten lige så nem er næste forsøg på 120 kg, som ligeledes godkendes. I sidste forsøg har han meldt 125 kg og selv om han skulle arbejde en del på afslutningen af løftet (og ”overhørte” pressignalet – men det opdagede kun den ene dommer), bliver løftet godkendt.

Thomas åbner på 125 kg. Han mister sit opspænd fordi han glider på tæppet imens han sænker stangen, men det lykkes alligevel at redde den og få løftet afsluttet rimeligt nemt. Til næste forsøg bliver der skiftet

sko og det fikser problemet. Resultatet er et meget bedre løft og det godkendes 3-0. I sidste forsøg på 135 kgk2, 5 Kg PR) lander stangen noget ukontrolleret på brystet, men det lykkes ham alligevel at få moslet vægten op og det godkendes af dommerne.

Begge løftere har nu fået 6 ud af 6 løft godkendt og det er en super flot statistik!

Thomas lægger ud i dødløft med 205 kg, som er lige så nemme som sidste opvarmningsløft. Det er nice! Vi øger andet forsøg lidt mere end planlagt til 217,5 kg. Vi håber det bliver let, så vi kan sprænge planen lidt mere – og det gør den! Fra trænersiden er vi enige om at 230 kg vil være den rigtige vægt at gå på til sidste forsøg. Den vil blive tung, men vi er også overbeviste om at han kan hvis han vil. Og det vil han! Sidste løft klares, om end der lige skal arbejdes på den, i fin stil og godkendes af alle dommere. Super fin afslutning af Thomas der hermed har fået 9 ud af 9 løft godkendt, PR i bænk på 5 kg og en PR i totalen på i alt 15 kg. Han slutter på en 12. plads.

Bjørn starter dødløft med 220 kg – og også han får sin åbner uden besvær. Til næste løft meldes 235 Kg, en vægt der skal afgøre om han skal afslutte på 250 i sidste løft (som han håber på) eller ej. Bjørn klarer løftet uden problemer, så nu er der lagt i kakkellovnen til en god afslutning på hele 250 kg. Vægten viser sig at være den rigtige, for Bjørn klarer at få den op og han kan nu også bryste sig med at have fået 9 ud af 9 løft godkendt. Bjørn ender med en total på 567,5 kg. Det er et stykke fra hans bedste, men det er alligevel det højeste han har opnået efter en temmelig lang skadesperiode, så det ser vi som et godt tegn. Bjørn slutter på en 14. plads.

Hermed er det slut på Masters-delen ved dette års VM og jeg sender hermed stafetten videre til trænerne for hhv. Juniorerne og Open-løfterne.

/Jane Aaberg, headcoach for Masters.