

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 indvejen 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.

Tirsdag d. 11/6:

Jeg henter Emma og vi sætter kursen mod Sverige. 45 minutter i bil og en sejltur på 4 km og vi er i Helsingborg, dejligt! Hvis vi underpræstere kan vi vist ikke give skylden på jetlag og rejsetid.

Vi tjekker ind på vores hoteller – bemærk hoteller i flertal, da der desværre ikke var plads til mig på atlet-hotellet. Bagefter er det over at se stævnestedet i Helsingborg Arena. Svenskerne har sat et utrolig flot stævne op og både opvarmnings- og træningsfaciliteterne var spot on med 8 fulde Eleikosæt i opvarmningen og et par stykker til træning – man er vel i Eleikos hjemland.

Ikke nok med, at VM er Emmas første internationale konkurrence så er det også første gang hun reelt set skal veje ind i en vægtklasse, hvor det kunne gå galt. Emma har derfor medbragt sin egen stævnevægt så hun kan spise og drikke så meget som muligt frem til den sene indvejning kl. 14 næste dag.

Vægtgrænsen på 63 kg viser sig dog ikke at være problem og der er da overskud til at vi kan få en entrecote til aftensmaden.

Onsdag d. 12/6:

Emma skriver, at morgenvægten er 61.9 så der er plads til en stor morgenmad. Som timerne går frem mod indvejningen stiger vægten dog ikke og vi bliver enige om, at Emma bare spiser efter lyst og går efter at have en god følelse i kroppen. Emma når at spise 5 måltider inden sin indvejning kl. 14 og vejer stadig sikkert ind på 61.9.



I squatten er der en potentiel medaljechance ud fra nomineringerne, men vi skal battle med forhåndsfavoritten Samantha Calhoun og et par andre om bronzen. Emmas lette vægt og høje lot nr gør dog at vi har en god fordel.

Opvarmningen kører og vi kan uden problemer følge vores opvarmningsplan med tidspunkter for alle løft, da hver løfter næsten har deres eget rack. Vi holder fast i startvægten på 162.5 kg, da det stadig vil gøre, at Emma skal løfte sidst ud af de 3 andre, der kan kæmpe med om bronzen i squat.

Startvægten på 162.5 kg bliver løftet eksplosivt og vi følger de andre som går på hhv. 167.5 og 170 og melder 170 for at skulle løfte sidst.

Konkurrenterne får alle deres 2. løft og går alle på 172.5 – Emma løfter også sine 170 kg i overbevisende stil og vi melder 172.5, hvilket betyder, at Emma vil få bronzen, hvis hun løfter sit sidste forsøg, da hun er lettest.

Det er kun Samantha Calhoun, der får sit 3. forsøg og Emma "bare" skal løfte sit sidste forsøg som er 2.5 kg personlig rekord – vel at mærke i en lavere vægtklasse.

Resten af team Danmark er ankommet til stævnehallen og hepper på Emma så man næsten skulle tro, at det var på hjemmebane. Emma løfter de 172.5 og nikker anerkendende i toppen af sit løft – vi afventer i spænding dommernes signaler og bronzemedaljens skæbne. Emma har aldrig fået underkendt et forsøg på dybde før.

Løftet bliver desværre underkendt 2-1 – på dybde. Jeg tager med det samme kontakt til juryen, men får at vide, at dommen står fast. Kommentatorne på streamen sagde også, at de syntes den var i dybde, men det har uden tvivl været lige på grænsen – desværre ikke til vores fordel i dag.



Jeg vælger, at vi bruge 5 minutter på at evaluere squatten og ærgre os inden vi retter fokus på resten af stævnet. Emma og jeg havde inden stævnet forberedt os på, hvilke tanker der skulle tænkes, hvis hun missede det sidste squat, så det var hurtigt klaret.

Opvarming til bænk kører fint og Emma åbner sikkert på 82.5 kg. Herefter 87.5 for at tangere tidligere bedste, men igen i en lavere vægtklasse. Emma løfter de 87.5, men der skal arbejdes lidt. Vi melder 90 for at forsøge på en PR i 3. forsøg. Stangen kommer godt fra brystet, men desværre lidt for tungt på dagen.

Videre til dødløft, hvor startvægten er 157.5. Det ligner, at Emma har en rigtig god dødløft dag og løfter både 157.5 og 165 som er tangering af PR uden de store problemer. Vi går på 170 kg i sidste for en 5 kg PR. Det viser sig at blive en kandidat til stævnets bedste grinder, hvor stangen går i stå lige under knæene og knæene ryster inden Emma meget langsomt kan trække de 170 helt og op låse den ud. Vanvittig kamp – desværre er dommerne ikke helt tilfredse og mener, at der var tale om understøttelse. Igen en kendelse, der var lige på grænsen, men en tendens, der skulle forfølge flere af vores piger senere på ugen.



Emma ender på en total på 422.5 og tangering af sin bedste total fra -72. Og 1 cm dybde fra en bronzemedalje til sit første VM.

Emmas familie og venner var kommet for at se hende og de tager ud at spise sammen.

Vi andre tager på en lokal restaurant, hvor vi bl.a. taler om taktikken for fredag i Katja og Annes klasse, hvor Katja skal udfordre hollænderen og legenden Ielja Strik. I samme øjeblik som vi taler om dette kommer Ielja gående sammen med det hollandske landshold og sætter sig på samme restaurant. Vi bliver enige om "når man taler om solen.." – Og Ielja bliver efterfølgende kun omtalt "solen".

Torsdag d. 13/6



En morgenfrisk indvejning for Matti kl. 7 og udstyrstjek kl. 0630. Matti vejer sikkert ind på 73.6. Efterfølgende viser det sig dog, at dommerne eftersigende har skrevet det så grimt, at de ikke selv kan læse det. De kommer derfor med en ny seddel som Matti skal skrive under på, men her har de skrevet 73.8 på og den vil vi naturligvis ikke skrive under på. Det lykkes dog at få styr på det så Matti bliver noteret for 73.6 – vi skulle ikke tage nogle chancer, når vi skulle kæmpe om medaljer i squat og bænk.

Dommerne var dog ikke færdige med at udfordre os. Der var 20 tilmeldt i 74 kg klassen og dommerne melder ud, at de deler gruppen op i to lige store grupper ud fra nomineringerne, hvor Matti er nomineret 10 dvs. at han lige præcis kommer med i favoritgruppen, hvilket er ret afgørende for medaljechancerne. Der er dog en atlet, der ikke er mødt op til indvejningen og dommerne kan ikke rigtig svare på, hvilken gruppe der så kommer til at indeholde hhv. 9 og 10 løftere. Efter lidt snak med stævnelederen lykkes det mig dog at finde frem til, at Matti kommer med i favoritgruppen og vi har ikke så travlt med opvarmningen som vi ellers ville have.

Opvarmningen til squat kører som den skal. Matti har reelt set 6 konkurrenter i kampen om sølv og bronze i squatten. Gullet var på forhånd afsat til USA's suveræne Taylor Atwood.

Det bliver i høj grad en kamp om at kunne vurdere, hvad der er til hos de andre løftere, hvilket forstærkes af, at Matti havde et lavt lot. Nr.

Vi bider mærke i at newzealænderen ser ret presset ud på sit 2. forsøg på 250 og singaporeneseren så presset ud allerede på 1. forsøget på 242.5 og vælger derfor et helt sikkert 3. forsøg på 257.5 for hovedsagligt at sikre en bronzemedalje, men også for at tvinge sidstnævnte til at skulle klare sit 3. forsøg. Selvom han i 2. runde løfter efter Matti og kan se, at vi går på 257.5 går han alligevel efter 262.5 selvom det

havde været nok for at ham at tangere os. Jeg siger til Matti, at den får han ikke, så det potentielt er et forsøg på sølv i squatten, når han går på. Matti løfter de 257.5 ret overbevisende og vi bliver hurtigt enige om, at der også have været til 260, men at 257.5 var den helt rigtige melding. Ny dansk rekord til Matti og som spået så misser både newzealænderen sit forsøg på 257.5 og singaporeneseren misser de 262.5 og Matti kan derfor kalde sig verdens næstbedste squatter i sit første senior-år. Kun overgået af selveste Taylor Atwood. Godkendt indsats!



I bænken skal guldet gives til enten Taylor eller Matti som åbner på hhv. 182.5 og 187.5. Jeg holder øje med om amerikanerne ændrer deres startvægt for at komme foran og se, hvad vi går på. Det gør de ikke.

Opvarmingen hos os er desværre ikke flyvende. Vi frygtede, at de nye eleiko-bænke kunne give udfordringer, men det er mest relateret til Mattis højre triceps.

Taylor løfter sine 182.5 overbevisende og melder 190 for at komme foran os. Da Mattis 187.5 er ret tunge og kommer op i en dårlig bane går vi efter at sikre føringen og tangerer USA på 190 kg. Desværre skal vi løfte først, da Mattis lot nr er lavest. De 190 er bedre end åbneren, men der er højst sandsynligt ikke til mere end 192.5 og vi får også en gul for løftet bagdel. Jeg forsøger at vente med at lægge forsøgssedlen til efter Taylor har løftet sine 190, men de trækker tiden. Godt spillet af dem. Jeg ser dog lige at Taylor løfter sine 190 kg meget overbevisende inden det ene minut jeg har til at angive 3. forsøget udløber. Vi går på 192.5, da det ligner at Taylor er god for 200 i dag og egentlig bare skal presse ham til at få sit sidste forsøg. USA melder 195 for at tage guld.

Matti løfter de 192.5, men løfter også bagdelen i processen og løftet underkendes korrekt 2-1. Taylor skal dog stadig havde sit sidste forsøg for at tage guld fra os, men det er ikke problem for ham og vi må tage til takke med sølv.

Videre til dødløft. Da der ikke er noget på spil i fht. totalen beslutter vi, at vi går stort i sidste dødløft, hvis 2. forsøget er godt. Matti starter på 217.5 som bliver klaret uden problemer. Vi øger 10 kg til 227.5 som er 2.5 kg under PR – igen et godt løft og vi satser på en 5 kg PR og går på 235 som også vil give en 1.5 kg total PR, men desværre glipper grebet og Matti må opgive løftet halvvejs oppe.

Matti ender med 2 x disciplin sølv til sit første open VM.



Fredag d. 14/6

Hvis ikke biblen havde patent på termen "langfredag" kunne det ligeså godt være brugt til at beskrive denne dag. 4 løftere i aktion med Joakim som den første og udstyrstjek kl. 0530. Godmorgen!

Joakim:

Ikke mindre end 32 løftere i -93kg klassen stillede til indvejning og udstyrstjek fra morgenstunden. Joakim vejer rutineret ind på 92.75 kg. Efter gårsdagens erfaring med dommernes lidt sløve udmelding af gruppeinddeling finder jeg hurtigt ud af, hvor de har placeret Joakim selvom de har byttet om på A og B grupperne på de to plateauer.

Joakim skal løfte på samme tid som favoritterne, men dog på platform 2. Det betyder potentielle medaljchancer i dødløft, men det bliver en tæt kamp.

Vi varmer op sammen med USA, hvilket må siges at være en fornøjelse. De har styr på sagerne og har selv to løftere med i favoritgruppen.

Under opvarmningen til squat ser både Emma og jeg, at dybden er lige på grænsen. Jeg har inden opvarmningen startede fortalt Joakim, at jeg synes at han startede ret højt i fht. hvor han ville ende i sit 3. forsøg, men da styrken er god til trods for lidt dybde besvær på nogle reps, holder vi fast i startvægten på 250. Joakim løfter de 250, men der skal arbejdes lidt og vi modtager også en rød lampe for dybde, men godkendt 2-1.

Vi vælger derfor kun at øge til 257.5, men da de andre i gruppen springer flere kg, ender Joakim med kun at få ca. 5 minutters pause inden han er på igen. Dog er de 257.5 kg væsentlig bedre og belønnes også med 3 hvide lamper. Vi vælger derfor at øge 7.5 kg igen og gå på 265 for at forsøge en 2.5 kg PR. Heldigvis en lidt længere pause denne gang. Joakim kæmper, men de 265 kg kommer lige præcis ikke igennem sticking point.

Videre til bænken. For ikke at opleve det samme med kort pause i bænk sætter vi startvægten 2.5 kg, da vi så kommer to løftere foran og dermed får 2 minutters længere pause.

Ellers så kører opvarmningen godt, når Joakim lige koncentrerer sig lidt om at holde bagdelen i de nye bænke. Åbneren på 165 kg bliver løftet let og vi går på 170.

Joakim skal kæmpe lidt for de 170 kg, men de bliver løftet. Vi havde i opvarmningen talt om evt. at skippe det sidste bænkforsøg, hvis det kom til at dreje sig om 2.5 og Joakim kunne risikere at få muskelkramper i lænden af at skulle grinde, hvilket kunne påvirke dødløften og vores medaljchancer. Vi vælger derfor at skippe det sidste forsøg og gøre klar til dødløften.

Dødløft opvarmningen spiller og det er rart, at vi har god tid til at varme op. Vi taler om, at der har været grebsproblemer med stangen på platform to og så bliver man jo altid lidt nervøs for om grebet holder. Heldigvis smoger Joakim sin åbner på 305 kg. Vi melder 320 som også var planen. Igen et overbevisende løft af Joakim. På dette tidspunkt er platform et, hvor favoritterne løfter en del foran vores platform og vi kommer til at kunne se, hvad vi skal gå på for en medalje. Vi melder 330 som planen dikterer, men holder øje med udviklingen på platform et. Svenskeren Gustav Hedlund får godkendt et meget sketchy forsøg på 337.5 og juryen overruler den ikke – måske lidt hjemmebanefordel? Det betyder i hvert fald, at vi skal på minimum 337.5 for en medalje, hvilket bliver for stort et spring og vi bevarer de 330 kg som 3. forsøg. De er til gengæld intet problem for Joakim, der endda har overskud til at nyde sin 9 kg dødløft PR et par sekunder i toppen. Joakim slutter på 757.5 som er 6.5 kg til trods for squatproblemer i opkøringen. Stærk start på dagen!





Anne: (Skrevet af Emma, da hun hjalp Anne på dagen grundet to løftere i samme gruppe vægtsklasse).

Anne vejer fint ind og virker klar til kamp! Planen er lagt på forhånd og hvis alt går godt så vil den blive fulgt til punkt og prikke.

Opvarmningen går rigtig fint og der er ikke noget der tyder på at det ikke skal blive en god dag for Anne. Anne har medbragt sit helt eget heppekor i form af sin far (og mor), så opbakning mangler der i hvert fald ikke. Måske fars råb endda kan ryste nogle konkurrenterne lidt!

I squat lægger vi ud med 147,5kg og den bliver godkendt 2-1. Jeg vurderer ikke at der var problemer med dybden trods den ene røde lampe, så vi lader det ligge og fortsætter efter planen. Vi melder 157,5 til næste forsøg, som kun er 2,5kg under personlig rekord. Det er nødvendigt med fuld fokus fra Anne vi kan få et overbevisende løft hjem for derfor at kunne gå efter en personlig rekord i 3. løft. De 157,5 kommer rigtig fint op og godkendes af alle dommere. Vi melder derfor 162,5kg som er 2,5kg personlig rekord. Et løft Anne har kæmpet længe for at få med - så det er faktisk rigtig nervepirrende. De 162,5kg bliver presset op i bedste Anne Karlsen stil og ligeledes godkendt 3-0 - YES og alle er glade :D



En utrolig glad Anne fortsætter videre til bænken. Igen her kører vi efter planen for at forsøge med en 2,5kg personlig rekord i 3. forsøg.

Der bliver fokuseret på at ligge godt på den nye Eleikobænk som ingen har prøvet før. Anne lægger overkommelig ud med med 85 kg. Rigtig god start, godkendt af alle dommere og det ser lovende ud. Vi går på 90 kg og nemt kommer den op og godkendes 3-0. Så bliver det tid til 3. løft hvor vi går på 95kg. Det er 2,5kg. PR hvis det lykkedes, så der er ingen tvivl om at den skal have hele armen. Anne bliver lidt udfordret på banen men vægten bliver most op og det godkendes af dommerne - Endnu en personlig rekord!

Med 6 ud af 6 godkendte løft, og humøret godt højt oppe skifter fokus over på dødløften. Vi alle ved godt at dødløften har en helt special plads hos Anne, så det var utrolig vigtigt at få en god start. Vi går på 187,5kg i 1. løft for at få en sikker åbner og ikke spille for mange kræfter. Den kommer nemt op og vi tør godt følge planen. Der bliver meldt 205kg som kommer rigtig godt op fra bunden men bliver lidt tung i toppen, hvilket nok havde en indflydelse på kendelsen - den bliver godkendt 2-1. Vi melder herefter 215, som også vil være personlig rekord. Anne har dødsblikket klar og er fuldstændig fokuseret på målet. Anne er kendt for sit lange seje træk i dødløften og det aftales også at Anne på ingen måde må give op men skal stole på sig selv. Den bliver lidt tung i bunden, men kommer rigtig godt op over knæene - og der bliver råbt på bedste vis fra sidelinjen - men desværre går den ikke. Anne må slippe vægten da der simpelthen ikke var mere at give af sidst i løftet. Fantastisk indsats fra Annes side - 8 ud af 9 løft godkendt og PR i 2 ud af 3 discipliner!



Katja:

Jeg har til daglig fornøjelsen af at træne sammen med Katja og da styrken kun er gået én vej på det seneste – og det er nærmest lodret op, så har vi brygget på en plan lige siden DM. Nemlig at slå Ielja Strik aka solen og dermed tage en podieplads til Katjas første VM.

Planen går ud på, at få solen til at føle sig sikker på sin podieplads og forhåbentlig tage chancer i både bænk og squat – og misse dem. Det betyder helt konkret, at vi starter lavt og springer meget så det på prognosen

ikke ligner, at Katja er en trussel før til aller sidst. Samtidig melder vi en startvægt i dødløft, der ligger 20 kg under det som Katja reelt set skal starte på. Let the games begin.

Da prognosen er klar og kommer op, står Katja til at ende på en 14. plads. Jeg når at blive lidt nervøs for om der er for langt op igennem rækkerne, men jeg kan også se, at feltet bare er rigtig tæt, så planen skal nok holde – forhåbentlig er der ikke nogen af de andre i feltet, der presser solen alt for meget så hun bliver nødt til at spille sikkert.

Squatopvarmningen kører efter bogen. Selvom det er Katjas første VM bemærker jeg ikke nogle nerver. På første forsøget prøver dommerne ellers at udfordre Katja lidt, da hun får et replace for ikke at have strukket sit venstre knæ. Jeg råber til Katja, at det er knæet og heldigvis er hun iskold og går roligt ud med vægten igen, strækker knæet og blæser sin åbner op. Godkendt 2-1 med en rød for dybde. Jeg siger til Katja, at de i min optik var klart nede, så det skal hun ikke tænke på. Vi øger 12.5 kg som også var planen. De 177.5 bliver løftet sikkert og vi vurderer, at 185 er hvad der er til for dagen. Vi ved, at hvis vi misser bare ét løft i dag, så bliver det urealistisk at hente solen.

Katja moser de 185 kg op og de bliver godkendt 2-1. 5 kg PR i squat og den perfekte start. Solen får sine 200 kg i 3. forsøg, men vi har hentet 5 kg ind i fht. totalen. Desværre ikke helt så meget som vi havde håbet, men godt løftet af hollænderen.



I bænk hedder startvægten 95 kg og den bliver løftet uden problemer. Da vi helst skal have 105 kg med i bænk, men heller ikke må smide kg væk ved at forsøge på 105 i sidste, melder vi 102.5 kg. Katja løfter de 102.5 kg uden ret meget besvær og det er så let, at det er fristende at gå efter 107.5, men igen – vi har ikke råd til at smide kg væk, så det blive 105. Samtidig har solen kun øget 2.5 fra sin åbner til sit 2. forsøg og den er meget tung, men kommer dog op. Katja løfter de 105 kg efter lidt besvær i bunden af løftet og solen misser sit 3. forsøg. Vi har hentet 7.5 kg ind i bænk og det begynder at ligne at podiepladsen er indenfor rækkevidde.



Vi har planlagt ikke at ændre startvægten i dødløft fra 180 til 200 før i sidste øjeblik for at hollænderne ikke ændrer deres taktik. Vi har hele dagen varmet op sammen med holland - og både Emma og jeg taler en del med den hollandske træner. Da vi skal starte en del højere end det de tror vi starter på, bliver jeg nødt til at finde på en undskyldning for at skifte opvarmningsplatform. Efter Katja har haft sit første opvarmningsløft på 70 kg, går jeg ind og stiller mig i sumo og lader som om jeg glider, mens jeg taler med Katja. Jeg spørger den hollandske træner om ikke Ielja trækker konventionel, hvilket han bekræfter. Jeg fortæller, at platformen er rigtig glat i sumo og at vi vil forsøge en anden platform. Det er som om, at de fatter lidt mistanke og den hollandske assistant coach holder af og til øje med os lige efter vi skifter platform, men vender hurtigt tilbage til deres egen.

Katja løfter let 180 i opvarmningen og jeg tager min karakteristiske landsholdstrøje af for ikke at blive opdaget og lister ud og ændrer startvægt. Hollænderne bemærker ikke noget.

Katja løfter sin åbner på 200 kg uden problemer og vi springer 17.5 kg til 2. forsøget, mens solen springer 7.5. Både Katja og solen får deres 2. forsøg, men hollænderens 192.5 kg ser tunge ud. Katja meddeler, at hun mener, at der er til 227.5. Solen øger 5 kg og jeg siger til Katja, at den tror jeg ikke hun får, så den kommer højst sandsynligt til at hedde 230 for at tage podiet. Katja udtrykker, at hun synes det er meget og jeg siger, at det bare er 2.5 kg mere end det hun selv lige har sagt hun mente der var til. Og at det er det her vi er kommet for. Jeg kan se, at Katja er klar på udfordringen – fedt! Som forventet misser solen sit 3. forsøg på 197.5 kg og nu er det op til Katja at udnytte det.

Da der bliver meldt, at stangen er klar giver jeg Katja to hårde slag i ryggen så mine fingre summer. Taktikken holdt hele vejen og Katja har nu et reelt skud på podiet – mit arbejde er gjort og jeg hepper på Katja sammen med det meste af salen, der også kan lide en god underdog.



Katja trækker i de 230 kg som flytter sig langsomt. Der bliver most og trukket i bedste stil og selvom publikum flere gange undervejs er ved at opgive, så har Katja ikke tænkt sig at give op og hun løfter f*ndeme de 230 kg helt op i lockout, men giver i et split-sekund efter i toppen, men det ligner ikke at stangen bevæger sig ned. Hun får downsignalet. Desværre underkendes løftet 3-0.



Solen går i knæ ved indgangen til platform et og græder. Jeg forsøger at sige tak for kampen til hende, men hun er helt i spåner.

Katja og jeg evaluerer hurtigt på dagen og bliver enige om, at planen holdt 100% og, at det selvfølgelig er helt naturligt at føle en vis mængde ærgrelse, når det var så tæt på, men at hun gjorde alt hvad hun overhovedet kunne og skal være stolt af sig selv.

Solen kommer hen til Katja og siger "thank you", hvilket vi ikke er helt sikre på, hvordan vi skal forstå. Vi forærede hende i hvert fald ikke noget. Katja og jeg aftaler, at tak kun er et fattigt ord og at solen kommer til at gå ned til EM senere på året.

Caroline:

Dagens og stævnets sidste løfter for team Danmark skulle i aktion direkte efter Anne og Katja var færdige. Carolines opkøring er blevet påvirket af en lille skade 3 uger ude, men det var heldigvis ikke noget alvorligt, så der skal jagtes PRs, hvis muligt. Der er ikke noget på spil i fht. medaljerne, så vi kan køre vores eget løb.

Opvarmningen kører efter planen og Caroline rammer dybde på alle sine reps, hvilket er rigtig godt, da hun har arbejdet på at ændre sin standbredde lidt for at kunne komme i dybde hver gang. Åbneren på 177.5 flytter sig som en tom stang og belønnes med 3 hvide lamper. Vi aftaler at gå på 190 for at få en ide om, hvad der er til i et tredje forsøg. Caroline løfter de 190 kg i overbevisende stil og de belønnes igen med 3 hvide lamper.

Vi havde på forhånd aftalt, at selvom de magiske 200 kg ville være fristende at gå efter, så ville vi gå efter en så sikker PR som muligt for at skabe en succesoplevelse og forhåbentlig avle motivation. Caroline foreslår selv 195 kg som er 2.5 kg over Carolines egen danske rekord. Jeg er enig og vi melder 195. Caroline løfter de 195 kg uden ret meget karakteristisk "mos" og belønnes igen med 3 hvide lamper – 2.5 kg PR og dansk rekord!

Ude i opvarmningen brokker forhåndsfavoritten fra USA sig over, at de er strenge med dybden og der er også et par stykker der er ved at bomme ud. Dejligt bekræftende for Caroline, at den nye teknik overbeviser de potentielt kritiske dommere.



Videre til bænk uden ret meget tid til pause, da +84 kg klassen kun løfter i én gruppe. Som med alle de andre danskere er Caroline også lidt spændt på den nye bænk. Det viser sig dog, at selve bænken ikke bliver det største problem.

Efter en god opvarmning hedder startvægten 95 kg i bænk. Desværre kommer de ikke til at ligge helt stille på brystet så der gives et meget langt pressignal som Caroline ikke helt orker at vente på, så hun presser et splitsekund for tidligt og løftet underkendes 2-1. Vi vælger dog at øge vægten til 100 som Caroline har lavet for en 3er i træningen et par uger forinden, da vi skal tættere på dagsmaks for at kunne vurdere dagens maks kapacitet. Det er dog vigtigt, at dette forsøg kommer med og Caroline ikke presser for tidligt igen. Vi aftaler, at fokus skal ligge på at få stangen til at ligge stille så hurtigt som muligt, når den kommer ned på brystet.

Dette resulterer desværre i, at Caroline nu kører stangen langsommere ned fra start for at have kontrol og kunne få den til at ligge stille i bunden hurtigt. Og de 100 kg bliver noget tungere end de burde. Heldigvis får vi analyseret os frem til, at den langsomme nedtagning var problemet og fokus kommer til at ligge på at få stangen hurtigt ned som hun plejer at gøre. Fordi de 100 kg var ret tunge bliver vi nødt til at melde 102.5, da 105 virker helt urealistisk ud fra, hvordan de 100 kg flyttede sig.

Caroline fører nu stangen hurtigt til brystet og får et kortere pressignal og løfter de 102.5 kg med noget mere overskud end de 100 kg forinden. Stærkt, at der kan justeres teknik som en computer mellem forsøgene.

Videre til dødløft, hvor startvægten hedder 180 kg. Udfordringen for Caroline i dødløft ligger altid i lock-outen og er kun tydelig på de helt tunge kg. Opvarmningen kører som den skal og startvægten bliver løftet som en tom stang og jeg fortæller Caroline, at det er de bedste 180 kg jeg har set hende lave. Vi smider 15 kg på til 2. forsøg. Som sædvanligt flyver de fra gulvet, men bliver lidt tunge i toppen som gør, at det er svært at vurdere, hvad der reelt er til på toppen, men vi beslutter os for at jage en PR og melder 205 kg. I ægte Caroline aka mosedronning-stil bliver de 205 kg slidt op over 9 sekunder, hvor af de ca. 8 bruges på lockout. Caroline løfter de 205 kg og låser dem ud, men samtidig med at hoften bliver trykket frem til lock-out bøjer knæene lidt inden de bliver strukket ud igen. Korrekt underkendt 2-1, men i hvert fald et 12 tal for mosning og for ikke at give op. Caroline slutter på 492.5 kg i totalen og med en PR og dansk rekord i squat.



Dette sidste grind opsummerer i virkeligheden ret godt ugen til VM. Der blev slidt til det sidste og efterladt absolut ingenting i tanken hele vejen rundt. Der er absolut vinder- og elitementalitet på det danske landshold og det har været en ære at være med til repræsentere Danmark sammen med alle de stærke atleter. Ingen kan føle sig sikre, når der er en dansker med i klassen – og det er fedt, når vi nu ikke har verdens største population at rekruttere talenter fra.

Tak for denne gang til alle atleter og pårørende.

- Jonas Møll

