

VM masters Potchefstroom, Sydafrika 2019

Reisedagen lørdag 5. oktober

Det var med store forventninger og glæde at "The Buxboms," i form af undertegnede og Jørgen tog hul på første etape af den lange tur mod Sydafrika. Begge var i vægt, med det forbehold at den lange flyvetur meget muligt ville binde noget væske og aktivitetsniveauet ville være tæt på ikke eksisterende. Særligt undertegnede var blevet formanet af kollegaer om at passe på kriminelle områder, overfald og løver, men det skulle vise sig at være andre faremomenter, der stjal billedet.

I Billund lufthavn støtte far og datter i skikkelse af Henning og Birgitte til. De var friske og i godt humør, men havde dog betænkeligheder om hvor behageligt det ville blive at være over et døgn undervejs. Undertegnede glædede sig til at kunne slappe helt af, sove, læse og se film, men far og datter fra Thorsen klanen, der ikke har samme hobbitstørrelse, frygtede de små sæder og påkøringer af madvogne under flyveturen.

Det skal siges, at Henning fik ret. De to mandlige rejsende blev flere gang påkørt af energiske stewardesser, der ville frem i verden eller bare flyet. De var så også så heldige at sidde ud til gangen, mens hobbitten sad i sikkerhed bland de store. Til deres ros, klagede de ikke på noget tidspunkt over behandlingen og er stadig i stand til at gennemfører konkurrencen. Det kunne skyldes, at maden var ualmindelig god og udover påkøringerne, var servicen god.

Istanbul lufthavn, hvor vi mellemlandede, var næsten færdigbygget. Det er en imponerende moderne og meget flot lufthavn, der intet manglede i forhold til spisesteder og shopping. Dog skal pengepunge være tung for alt var meget dyrt. Klokken halv to kunne vi stige om bord mod Johannesburg og de timer, vi havde håbet at kunne sove igennem blev godt og grundigt ødelagt af håndværkere, der var i gang med at demonstrere deres evner med et betonbor.

Klokken halv elleve søndag var vi fremme i Johannesburg lufthavn. Vi havde fået sovet en del i flyveren, selv om det ikke var en tornerosesøvn. Efter at have fanget vores bagage blev vi modtaget af en mand med et IPF-skilt og vi glædede os allerede til at komme til vores hotel.

Det viste sig, at vi måtte vente lidt og IPF-skiltet blev afleveret til flere løftere, mens manden der modtog os gik væk og kom tilbage.

Endelig var vi ni deltagere, der fulgte efter manden ud til vores køretøj, der skulle fragte os til hotellet og hvilket syn. Det var en meget lille og spinkel model af en minibus med en åben anhænger bag på med et kraftigt plastikovertræk. Den følte endnu mindre, da vi alle havde placeret os, og vi var lidt bekymret over, at der kun var en del af alle sikkerhedsseler.

Undertegnede tvang sig til ikke at tænke videre over minibussens alder, sikkerhedsudstyr eller sidste eftersyn. Ifølge chaufføren ville køreturen tage en time og ti minutter, hvis der ikke var trafik, hvilket var langt mindre end tidligere udmelding og mindre tid i denne udvidet sardindåse. Da køretøjet endelig satte i gang var larmen overraskende høj og undertegnede vendte sig flere gange om for at se om anhængerens med vores bagage stadig hang på, hvilket den mirakuløst gjorde.

Da larmen ikke forandrede sig og både køretøj og anhænger hang sammen, kunne undertegnede kaste et blik over det Afrika, vi kørte forbi. Det var meget tørt og de enkelte bygninger, vi kørte forbi var i dårlig stand, så det var ikke Afrika fra sin bedste side. Da vi havde kørt godt over en time tilstød der flere og højere lyde. Nu er det min Jørgen, der er chaufføren i vores liv og min viden om biler er ikke stor, men dette lød absolut ikke godt. Et kort sekund bandede jeg over, at der ikke var nogle sikkersele og at køretøjet ikke var bedre polstrede, men da hastigheden aftog uden større slinger i valsen og den endelig stoppede ude i rabatten, uden at vælte var jeg bare glad. Det viste sig, at et af dækkene var eksploderet og hang i laser på fælgen. Efter ca. en halv time, og med hjælp



fra en anden udvidet makreldåse og et barn, blev hjulet skiftet, og vi var atter på vejen igen med sammen rumlen. Danske biler er nu dejlige selv om de er dyre og så er de så afslappede at køre i.



Hotellet, hvor stævnet også bliver afviklet, er enkelt og til dels funktionelt. Personalet er venlige og der er adgang til opvarmningsrum samt vægt. Der er aircondition i opvarmningen og temperaturen om aftenen er ca. 22 grader. Dog undrede jeg mig over at gardinerne til vores værelse var trukket for, men efter at have set udsigten til en baggård er det helt fint. Jørgen, som når han ikke er engageret i styrkeløft, er vvs-montør havde dog nogle bemærkninger angående badeværelset. Det ene var at udsugningen var helt åben og at der ikke er rigtigt varmt vand. Efter et meget kort bad er han på en mission om at få varmt vand på værelset. Det sætter undertegnede pris på.



Efter at have pakket ud gik vi en tur i kvarteret. Der er små supermarkeder, der har åbent selv om det er søndag og enkelte butikker. Det er meget afrikansk (selvfølgelig men I ved hvad jeg mener) og der er flere frisører, der tilbyder fletninger i mange varianter samt spændende klipninger. Måske man skulle prøve at få sat håret lidt anderledes selv om man er en blegfis? Jeg kunne sende Jørgen afsted først? Der er ingen tvivl om, at det er et lidt fattigt og hårdt kvarter, og det er nok ikke godt at gå for meget ud sent om aftenen, hvilket vi ikke har tænkt os. Men på den anden side er der mange smil og rolige afrikaner blandt de lidt skæve typer. Undertegnede er på ingen måde utryk ved at være her og tager det som en stor oplevelse.

Jeg har allerede mødt flere løftere, der glæder sig til at komme i gang. Det skal nok blive et fedt VM masters.

Efter en let træning i opvarmningsområdet er Jørgen taget til teknisk møde og undertegnede er sat til at skrive beretning under denne tur. Senere er der plads til lidt aftensmad ifølge vægten, men desværre ingen dessert.

Dagen er omme og jeg vil nyde min første nat på det afrikanske kontinent. Men vender tilbage i morgen med flere iagttagelser og betragtninger.

Mandag d. 7.10.2019

Dagen, hvor styrkeløfterne kom i gang med at løfte, startede med en god morgenmad. Kaffen var stærk og varm, der var croissanter, røræg, bacon, juice og flere varme retter, som jeg vil glæde mig til at nyde efter indvejningen. Vores mand i plus, Henning, havde dog lidt mere plads og jeg kunne kun se misundeligt til. Da der var nogle timer til åbningsceremonien og til Henning skulle dømme valgte vi at gå en tur i byen. Da det nu er en almindelig mandag, var der mere liv i byen og vi så flere biler, der var tæt på at være ældre end os. Her bliver meget repareret og genbrugt, hvor vi i Danmark ville have sendt det på lossepladsen.

Vi var i flere supermarkeder, og det er helt normalt at købe fem og ti kilo sukker, is og mel i det daglige indkøb. Chips og fastfood er ligesom andre steder utroligt populært. Det er et hyggeligt kvarter vi bor i og der er masse af liv og gode slogan.



Åbningsceremonien gik uden problem og jeg fik opgaven som skiltholder, hvilket jeg klarede uden komplikationer. Der er efterhånden kommet flere løftere til, og der er flere jeg med glæde genser. Styrkeløft er som en stor familie og det er nemt at komme i snak med andre. Et par englændere tilbød at give en hånd med, hvis Jørgen skulle have brugt mere hjælp end hans medbragte hobbit. Der er hjælpsomhed og god stemning.





Jørgen og undertegnede heppede på de første grupper i aktion inklusiv Henning som dommer. Der var intet at klage over. Spotterne var rolige, opmærksomme og havde et godt tempo, og både opvarmningsområdet og stævneplateauet fungerede rigtigt fint. Dog er der ingen opruller, men heldigvis har Jørgen taget en med fra Danmark. Det er en tung og akavet satan, der vil rive hul i alt, hvis den ikke er forsvarligt pakket ind, men den er alligevel rigtig god at have med.

Det har været en rolig og afslappende dag med god mad og selskab i form af Henning og Birgitte. Det er en mindre swimmingpool, men da ingen af os er badedyr lod vi de andre hoppe i.

Tirsdag 8.10. 2019



Så er det dagen inden, de førte danskere skal i aktion i form af undertegnede og Henning og selvfølgelig Jørgen som skal få os helskinnet igennem. Som enhver dansk viking starter dagen jo med et godt solidt måltid og inden den blev indtaget stod det på vejning. Den vidste at jeg var 800 gram under, hvilket i min krybdyrhjerne betyder mere mad muligvis med større indhold af sukker og fedt. Så efter tilladelse fra træneren tog jeg rigelig med morgenmad inklusiv muffin og indbagt kylling.

Nu skal det hele jo ikke handle om mad, selv om det er en fortræffelig ting. Jørgen og Henning var nede og træne efter morgenmaden. Det var en let og god træning, hvor der var en kiropraktor til stede. Henning var en tur på briksen og føler sig nu klar til i morgen efter nogle knæk i ryggen.

Vi var, trods vores opfindsomhed i stømnød og dermed var beretningens forsættelse i fare. Ud over vores tidligere bemærkninger om vores værelse særlige indretning er der endnu en særhed.



Det har vist sig at der er tre forskellige stikkontakter på værelset, og selv om vi har taget flere forskellige rejseadapters med, var der ingen af dem der passede. Det skal bemærkes at Jørgen forsøgte at rette nogle af adapterne til med en medbragt vandpumpetang. (Nu tænker I sikkert at Jørgen søger at udføre ulovligt sort arbejde her i udlandet, men nej. Tangen skal bruges i tilfælde at knæbind ikke er til at løsne med fingrene efter et squat). Nå, men vi tog den adapter der passede mest med ud på vores shoppingtur i håb om vi kunne købe en.

Det viste sig at efter at have spurgt tre steder lykkedes det os og efter Jørgens modificering stadig med vandpumpetangen var der strøm til computeren og beretningen kunne forsætte. På trods af vi så

flere større afrikanere, var det ikke muligt at finde skjorter eller poloshirts der var store nok til Jørgen.

Jørgens forklaring var at det mest var det kvindelig køn, der spiste maden og efter en meget uvidenskabelig betragtning måtte jeg give ham ret i at de fleste kvinder overgik mændene i størrelser. Vi stødte på militæret i et storcenter, men de var nok de mest venlige og blide soldater jeg i mit liv er støt på.



Vi gennemgik konkurrencetasken en ekstragang og brugte ellers resten af aften på afslapning.

Vi glæder os begge til at komme i ilden i morgen.

Onsdag 9.10.2019

Dagen hvor Henning og undertegnede skulle i aktion var præget af overskud af energi, rigeligt med mad og ydmyghed. Begge løftere var nominerede til at blive verdensmestre, men med en del tung livserfaring vidste de også, at så meget kan ske inden titlerne var i hus.

Cremen af Tårnby, i form af Kim Dahl, sønnemand Mickel Dahl og Jan Sahlgren, meldte sin ankomst nogle timer før jeg skulle løfte, så der var ekstra opbakning blandt publikum.

Undertegnede var den første, der skulle i ilden, og jeg har hørt fra pålidelige kilder, at en rigtig sportsmand, i dette tilfælde en kvinde, altid skal have en del skade og sygdomme fremhævet inden et stævnen, da det sikre gode undskyldninger, i tilfælde af at forventninger ikke bliver indfriet. Jeg søgte i lang tid, men kunne kun finde syv myggestik, som jeg har fået hernede. Det er afrikanske myggestik, så man ved aldrig. Men Jørgen sagde, at det var noget vrøvl, men hvad ved mænd. Træningen op til var gået godt, kroppen har været stabil i flere måneder lige under 57 kg, så det var med god samvittighed og glæde at undertegnede varmede op til squatten efter den formelle indvejning og en masse morgenmad i omvendt rækkefølge.

Henning og Jørgen var klar i opvarmningen og Birgitte var klar ude på tilskuersæderne sammen med de andre danskere, så opbakningen var i top. Da alt gik god, var der ingen grund til at ændre på noget, så den planlagte serie på 160, 171 og 175,5 blev valgt. Det viste sig at være gode tal og kun det sidste løft var en smule for tungt. Det blev dermed til en verdensrekord i squat med 171 kg

foran amerikanske Lynne Hofman, der løftede 122,5 kg og australieren Helen Allen, der løftede 107,5 kg.

Vi skulle nu videre til bænk, som jeg skal være ærlig at sige ikke er min favoritøvelse. Det føltes en smule tung, så vi satte startvægten fem kg ned også for at sikre verdensrekorden.

Det skulle vise sig at være meget meget klogt, for det blev en nervepirrende affære. På trods af at have været i sporten i over 15 år, kan nerverne godt spille ind, og det gjorde de her. Jeg forsøgte at løfte et sikkert løft, men der var små og fair detaljer, der ikke var på plads. I tredje løft var der tårer i øjenkrogene. Tanken om at være i Sydafrika, have squattet en verdensrekord for så bomme ud på 80 kg i bænk gjorde rigtigt ondt helt ind i sjælen. Men jeg fik hanket op i mig selv og fandt en ro og tro på, at det ikke kom til at ske. Jørgen råbte en masse positive ting, hvilket er ret utrolig, når man tænker på at han er jyde. Og så var løftet let og enkelt. Jeg var så lettet, at jeg er sikker på, at jeg tabte 20 kg på få sekunder. Mine 80 kg udløste en sølvmedalje i bænkpres kun overgået af amerikaneren med 87,5 kg. Australieren vandt bronze med 57,5 kg.

Så var det videre til dødløft, som er en øvelse jeg er rigtig glad for, og det gik også udmærket, uden at det var prangende. Vi hold fast i åbneren, da opvarmning gik fint, og det blev kun til åbneren.

Jeg tabte stangen i andet løft, da jeg kom til at bøje for meget tilbage for at få skuldrene helt tilbage og det sidste løft blev for tungt. Mit ene dødløft gav guld i disciplinen, da australieren, der er indehaver af verdensrekorden ikke kunne løfte 170 kg i hendes sidste forsøg. Hun endte med 160 kg og amerikaneren vandt bronze med 125 kg. Det var over hele linjen en ok præstation med nogle voldsomme udsving.

Det blev til et verdensmesterskab, guld og verdensrekord i squat, sølv i bænk og guld i dødløft. Totalen blev på 416 kg 81 kg foran amerikaneren. Australieren endte på en tredjeplads med 325 kg. Den helt store og dejlige overraskelse (for det kan overraskelser godt være) er, at jeg blev bedste løfter på IPF-point. Et plaster på bænkpressåret var, at jeg løftede stævnets tungeste squat blandt alle masters 2 kvinder.



Efter nationalsangen og billeder var vi klart til at hjælpe Henning i opvarmningen.

Han var en rolig og realistisk mand, der selv stod for det meste i opvarmningen, så det var nemt at være hjælper. Dog var han ligesom undertegnede presset på tid, da der kun var 20 minutter

mellem disciplinerne. Hans squat så lette ud, og der var ingen problemer med dybden, så startvægten blev ikke ændret. Med egne lagte knæbind fik han godkendt sit første squat på 180 kg og lagde sig dermed i spidsen af konkurrencen, da hans to amerikanske konkurrenter Ted Stewart og Robert Crawford lagde ud med henholdsvis 160 kg og 105 kg. Jørgen fik så lov til at lægge knæbind på de to sidste løft, som ligeledes blev godkendt. Det blev til 190 kg og 195 kg og guld i squat. Dansk masters 3 rekord. Jørgen blev anerkendt, da Henning måtte indrømme, at han ikke selv kunne have lagt dem så stramt. Ted Stewart vandt sølv med 182,5 kg og Robert Crawford med 165 kg. Det skal siges til Hennings ros, at han blev bedre jo flere kilo, der kom på stangen, og han huskede alle signaler (Birgitte og undertegnede råbte det under hele konkurrence, hvilket måske var at overgøre det, men vi ville jo gerne have en verdensmester).

I bænkpres var Henning lige så sikker i opvarmningen. Han kom ned med de sidste tre opvarmningsløft og de var alle lette, så igen holdt vi fast i åbneren. En sikker åbner på 160 kg blev godkendt med alle tre dommerstemmer. Det så godt ud, da det var den tungeste åbner i bænk. Der blev bedt om fem kilo mere, da vi gik efter at samle kilo, men desværre var vinklen for lodret og stangen kom ikke op. Amerikaneren Crawford øgede med ti kg, som blev godkendt og dermed kom han forbi Henning med 165 kg. Da Henning var lettere tog vi samme vægt igen, og denne gang var der ingen problemer, løftet blev godkendt med alle tre dommerstemmer. Desværre fik Crawford også sit sidste løft på 175 kg godkendt. Det blev til sølv i bænkpres, og det var en tilfreds Henning, der gjorde sig klar til den sidste øvelse. Den anden amerikaner Ted Stewart vandt bronze med 132,5 kg.

Det så fornuftigt ud i forhold til totalen. Efter endnu en meget kort og meget hektisk opvarmning var Henning klar til den sidste disciplin. Han startede konservativt med 170 kg, der kom let op. Ted Stewart lagde ud med 182,5 kg, som blev godkendt, og Crawford åbnede på 155 kg, som også blev godkendt. Det så stadig fornuftigt ud i forhold til titlen og vi valgte at forsætte den konservative stil. Som andet løft valgte vi 182,5 kg. Det var et godt tungt andet løft, som blev godkendt. Crawford gik på 195, som han havde problem med at rette ud, og det blev retfærdigvis underkendt. Stewart valgte 200 kg som han løftede og fik godkendt. Vi valgte at øge med 5 kg, da andet løftet var tungt. Det viste sig at være lidt for tungt på dagen, så nu var der bare at se til om titlen kom i hus. Crawford prøvede igen at løfte 195 kg, men fik det igen underkendt. Steward øgede med ti kilo og løftede et flot løft, der blev godkendt. Dermed vandt Steward guld i dødløft, mens Crawford vandt bronze og Henning sølv. Men i totalen blev Henning verdensmester med 542,5. Ted Crawford vandt sølv med 525 kg og Robert Crawford vandt bronze med 495 kg.

Det var en glad og stolt Henning, og endnu en gang hørte vi den danske nationalsang. Nu var der to danskere, der kunne nyde resten af turen med lettede og glade hjerter. Dette kunne selvfølgelig ikke undgås at blive fejret i det små, så da ingen af os havde andre pligter end at heppe på Jan i morgen, tillod vi os at tage en enkelt light sodavand. Det blev til en rigtig hyggelig aften, hvor den danske flok sad ved poolen og hyggede. Jan er gået en vægtsklasse op og det havde helt klar positiv indvirkning på hans humør.

Efter en noget god aftensmad, som vi ventede på i over en time, var vi trætte og valgte at gå til køjs.



Torsdag d.10.10.2019

Endnu en dansk løfter skulle i ilden, og denne gang var det den gale brandmand i form af Jan Sahlgren. Han var som sagt gået en vægtklasse og stillede op i -83 og var nomineret til bronze.

Han startede i squat med 200 kg, som blev godkendt med to hvide lamper. Løftet var en smule tungt for en åbner, men et fint løft. Amerikaneren Chritopher Boillot løftede en let åbner på 210 kg og Alimbek Rakhimov fra Kirgisistan med et løft på 220kg. Jan øgede til 210 kg og dette var faktisk et let løft. Vi klappede og var sikker på, at det ville udløse tre hvide, men den fik to røde på grund af dybde. Vi var uforståelige, især vores to internationale dommere Jørgen og Henning. Boillot øgede til 222,5 kg, løftet var en smule tungere, men stadig et flot løft, det blev overraskende nok underkendt på dybde. Den amerikanske træner klagede, og løftet blev omdømt. Rakhimov var igen suveræn og løftede 240 kg som blev godkendt. Jan øgede med 5 kg og gik på 215 kg. Den var mega tung, men han kæmpede og op kom den. Vi holdt vejret for den var lidt kortere, men kunne bestemt godt godkendes. Løftet blev godkendt med to hvide lamper, hvilket rakte til bronze. Boillot gik på 227,5 kg, det var en smule tungt, men et godt løft, der bliver godkendt, hvilket gav sølv. Rakhimovs sidste løft på 260 kg var igen flot, han leverede det tungeste squat i vægtklassen, som udløste guld.

Så blev det tid til bænk. Den gale brandmand, der alligevel ikke var så gal denne gang, valgte at sætte sin startvægt ned med 5 kg og startede på 125 kg. Den kom lidt ud at svinge, men var let nok og blev godkendt med to hvide lamper. Boillot fulgte efter med 130 kg, hvilket blev godkendt med to hvide lamper. Rakhimov var igen stærk med en sikker åbner på 145 kg kun i T-shirt (og selvfølgelig trikot). Der blev valgt 130p kg til andet forsøg. Det var et flottere løft og blev belønnet med tre hvide lamper. Boillot gik på 140 kg, som han løftede superlet, selv om den landede tungt på brystet. Rakhimov fortsatte med at løfte i T-shirt og valgte i andet forsøg 160 kg. Det var tungt, men et pænt løft, der desværre blev underkendt, muligvis på grund af løftet numse. I sidste løft øgede Jan med 2.5 kg og leverede et super flot løft, der blev godkendt med tre hvide lamper. Boillot valgte 150 kg til sit sidste løft, hvilket blev godkendt med tre hvide lamper. Rakhimov gik på 180 kg og havde iført sig en trøje til sidste løft. På trods af at et af håndledsbindene faldt af, fik han løftet vægten, der blev godkendt med to hvide lamper. Igen vandt Jan en bronze, Boillot vandt sølv og Rakhimov guld. Det kan godt være, at vi ikke længere kan kalde Jan den gale brandmand efter disse fornuftige og velovervejede løft. Måske skal vi fremover kalde ham den sindige brandmand.

Dødløft er ikke Jans yndlingsdisciplin, men den kan jo ikke undgås. Han valgte at starte på 190 kg. Det var et let løft, der fik to hvide lamper. Den ene røde kunne skyldes, manglende udretning. Med dette løft var Jan meget sikker på bronze i totalen, super godt gået af Jan. Boillot åbnede på 200 kg, som han fik godkendt. Rakhimov valgte 240 som sin åbner, et let løft som blev godkendt med alle dommerstemmerne. I andet forsøg gik Jan på 202,5kg, som igen var et fint løft, godkendt med dommerstemmerne 2-1. Boillot valgte 215 kg til sit andet forsøg og trods lidt bløde knæ blev det godkendt med to hvide lamper. Rakhimov gik på 260 kg i andet løft og fik det godkendt med to hvide lamper. Til sidste løft valgte Jan at sætte vægten ned for at sikre sig bronzen og valgte 215 kg, desværre blev løftet underkendt med to røde lamper på grund af udretning. Vi syntes det var

meget hårdt dømt, men heldigvis gik Mickel roligt over og snakker med juryen. Efter lidt snak blev løftet omdømt og dermed er der bronze til Jan i dødløft. Boillot løftede 220 kg som blev godkendt og vandt dermed sølv i disciplinen. Rakhimov var i en klasse for sig og vandt dødløften med 270 kg.

Dermed vand Jan Sahlgren bronze i totalen med 562,5 kg Boillot vandt sølv 597,5 kg og Rakhimov blev verdensmester med 710 kg.



Endnu en dag med gode resultater og masser af godt styrkeløft.

Fredag d. 11.10.2019



Endnu en dag med styrkeløft og to danske løftere i aktion Jørgen Rasmussen i 105 kg og Kim Dahl i 93 kg. Kim imponerede allerede med en flot kamp for at komme i vægt. Der skulle en del varme bade til, men så var han også i vægt. Jørgen kunne hygge sig lidt mere, da der var plads til 800g morgenmad. Da der var god tid til indvejning klokken to, sad vi længe ved det gode morgenbord. Det var ikke muligt at riste sit eget brød, da de havde en mand til at stå for denne funktion, en såkaldt toastmaster.

Efter indvejningen viste det sig at både Jørgen og Kim var de tungeste i deres vægtsklasse, man kan sige at de havde vundet indvejningen. Den sidste løfter Sune Bak med familie støtte til og han var klar til at hjælpe Jørgen i opvarmningen. Kim havde sin

trofaste væbner med Mickel, der har stor erfaring, ro og strategisk overblik, trods sin unge alder. Derudover var Jan også til stor hjælp. Selv om Kim så lidt træt ud kort før indvejningen var han stræk under hele konkurrencen. Jørgen havde ud over Sune, undertegnede og Henning med, der skulle få ham igennem konkurrencen. Det så godt ud og vi forventede gode løft.

Kim var nomineret til bronze i totalen. Han leverede en god åbner i squat på 292,5 kg, der desværre blev underkendt på dybde. Han gik 295 kg i andet forsøg, som blev godkendt. Vægten blev hævet til 307,5 kg igen et godt løft, der blev godkendt. Da franskmanden Cyrille Vaillant bommede, rykkede Kim midlertidigt op på andenpladsen i totalen. Kim blev kun overgået af amerikaneren Dale McLaren med 310 kg. Sydafrikanske Jorncy Page 272,5 kg vandt bronze.

I bænk lagde Kim ud med moderate 185 kg, som blev godkendt, han øgede til 195 kg som igen blev løftet og godkendt. I det sidste løft blev der bestilt 202,5 kg og igen blev løftet godkendt. Kim ydede en flot serie, med en PR i bænk med 2,5 kg. Disciplinen blev vundet af Dale McLaren med 225kg, sølv gik til Cyrille Vaillant med 210 kg og bronze vandt tyskeren Guido Nieland med 205 kg.

Så kom vi til Kims yndlingsøvelse dødløft. Igen åbnede han let ud med 267,5 kg, der blev godkendt, vægten blev øget til 285 kg og igen et flot løft, der blev godkendt. Han gik på 292,5 kg i sidste forsøg og selv om den var tung, hev Kim den flot op. McLaren gik på samme vægt med en lavere kropsvægt og fik den løftet og godkendt. Det blev til sølv i dødløft kun overgået af McLaren og bronzen gik til franske Vaillant med 285 kg.



Totalt endte Kim med en total på 790 kg og en imponerende sølvmedalje. Dale McLaren blev verdensmester med 827,5 kg og bronze vandt Jorncy Page på hjemmebane med 715 kg.

Så blev det Jørgens tur og opvarmningen gik fint, så vi holdt fast i planen og startede på 225 kg. Undertegnede var blevet trænet op til at lægge knæbindene, så nu var der en mulighed for at give

lidt tilbage for alle de mange gange Jørgen har hjulpet mig gennem konkurrencer. Jeg var faktisk lidt nervøs, men han var faktisk tilfreds og squattede en let og god åbner godkendt med to hvide lamper. Knæbindene fik en omgang ekstra, Jørgen var tændt og med et ordentlig klap i ryggen af Henning leverede Jørgen igen et flot løft på 240 kilo. Nu gik vi efter en PR på 250, knæbindene fik endnu en runde og Hennings "lille" klap i ryggen fik Jørgen hurtigt hen til stangen. Jørgen gav alt hvad han havde og for første gang kom han op med 250 kg. Der blev jublet nogle få sekunder men desværre blev løftet underkendt 2-1, da den var lidt for kort.

Jørgen slår Rumæneren Cristian Oproiu, der bommer ud og bliver nummer 7 i squat.



Temperaturen og de mange mænd i opvarmningen har fået temperaturen til at stige, så det var en svedig Jørgen, der skulle presses i en trøje. Her var store og stærke mænd gode og med lethed fik Sune og Henning Jørgen presset perfekt ind i trøjen. Opvarmningen gik fint og igen holdt vi fast i åbneren på 165 kg. Det er et fint løft, der giver tre flotte hvide lamper. Der blev øget med 10 kilo og den var så tæt på at komme op, men den manglede det sidste i toppen. For at Jørgen skulle have de optimale forhold hev undertegnede og Henning godt ned i trøjen, på et tidspunkt havde vi armene godt op under trikot, hvor vi ledte efter den, altså trøjen. Desværre havde vi ikke tid til billeder, så læserne må blot forstille sig dette yndige syn. Trods alle anstrengelse var kræfterne brugt op og den kom ikke op.

Da den anden rumæner i vægtklassen Daniel Balaita bommer ud i bænk bliver Jørgen nummer 7 i bænk. Nu manglede vi bare tre andre løftere, der bommede ud i dødløft for at Jørgen kunne vinde en bronze i totalen.

Nu skulle vi til dødløft, men den sidste tunge squat var begyndt at gøre sin virkning og ryggen var træt og øm, så selv om opvarmningsløftene så lette ud satte vi vægten ned til 195 kg. Det var klogt for åbneren var god og så nogenlunde let ud, men Jørgen kunne stadig mærke den ømme ryg. 212.5 kg blev den næste vægt han skulle ind på og igen glemte Jørgen smerterne for en stund og fik løftet vægte godkendt med tre hvide. For at rykke en placering i dødløft blev der valgt 222,5 kg til sidste forsøg. Det skal til Jørgens ros siges at han fik hele salen med sin kamp mod tyngdeloven, han kæmpede eller rettere sagt grindede den godt opad, men den kom ikke helt op og med et velfortjent bifald var det dagens sidste løft.

Der var ikke nogen der bommede i dødløft, så det blev til en 6. plads i totalen og en total på 617,5 kg. Jørgen kunne virkelig mærke at han havde givet alt så det var en tilfreds, glad, træt og øm mand, der tog med resten af holdet ud og spise aftensmad.

Det blev igen en meget hyggelig aften med hele holdet, undtagen Sune der gik tidligt i seng, da han skulle løfte næste dag. Indtil videre har det danske hold præsteret godt over hele linjen. Og det gælder også Mickel, som har været en uundværlig og dygtig coach.

Igen slutter vi af med en stabil og stærk rosin i pølseenden med Sune Bak, som er sikkerheden selv. Det bliver en ren fornøjelse. Vi tog afsked med Tårnbyslænget, der tidligt næste morgen drager mod nord.



Sune Bak var som forventet sikkerheden selv i 120kg klassen for master 1 og leverede en flot tre kamp. Dog var Jørgen, der var coachen i dag, ramt af både øm ryg og dårlig mave. Han så ikke for godt ud og måtte på et tidspunkt ud og brække sig, men holdt ud. I squat lagde Sune sikkert ud med 320 kg, som blev løftet sikker og let. Amerikaneren fulgte efter med 335 kg som også blev godkendt, mens rumæneren Sorin Cazacu startede på 337,5 kg som ikke blev godkendt. Sune er kendt for ikke at springe mange kilo mellem sine forsøg og det holdt også stik denne gang. Andet løft blev således kun øget med 10 kg og igen leverede han et flot løft. Amerikaneren gik på 360 kg, som også blev godkendt. Rumæneren øgede vægten til 345 kg og prøvede igen at få godkendt et løft, men det blev igen underkendt. Til sidste løft blev der bestilt 340 kg hvilket ville være en ny danske rekord med 2,5kg. Det var ikke et super sikkert løft men dog rigeligt til at imponere dommerne. Barron Henderson gik på imponerende 372,5 kg som flot blev løftet og han sikrede sig derved disciplin guld. Rumæneren fik igen ikke godkendt sit squat og bommede således i kampen om totalen.

I bænk var Sune sikkerheden selv, og med en flot serie på 245 kg, 255 kg og 265 kg, satte han dansk master 1 rekord og vandt guld i bænk med 265 kg. Konkurrenterne formåede kun at få

godkendt deres åbnings forsøg. Sorin Cazacu vandt sølv med 235 kg og Barron Henderson vandt bronze med 205 kg.

I dødløft gentog Sune igen vanen med at få godkendt alle tre forsøg. Serien lød: 285 kg, 300 kg og 307,5 kg. De andre løfter fik igen kun godkendt deres åbner amerikaneren på 290 kg og den slukørede rumæner på 190 kg. Det blev dermed til guld i dødløft med 307,5 kg, sølv til amerikaneren og bronze til rumæneren.

Dermed fik vi endnu en verdensmester med en total på 912,5 kg, dansk masters 1 rekord. Sølvet gik til Barron Henderson med 867,5 kg. Sune blev også tredje bedste løfter på IPF-point på tværs af alle vægtsklasse i masters 1. Master 1 drengene blev 4. bedste nation hvilket var godt gået.



Det var en træt Jørgen, der nød en Cola med Henning, undertegnede, Sune og hans lille familie. Men da der venter en banket, og han stadig følte sig, som var han blevet kørt over af en lastbil, valgte han at lave en "Maude" og lagde sig nogle timer. Det var alt for denne gang. Til banketten blev der overrakt nogle lidt alternative pokaler og jeg håber de overlever kuffertkasternes til tider hårdhændede behandlinger.



Tak fordi I fulgte med og vi ses ude i styrkeløfterland.

Mange sportslige hilsner Eva