

## VM Open 2019 – Dubai, United Arab Emirates – Mathias beretter

Så er det blevet den tid på året hvor det skal afgøres hvem der er de stærkeste mænd og kvinder indenfor styrkeløft i verden. I år er vi rejst til de Forenede Arabiske Emirater til et af de største verdensmesterskaber nogensinde med lidt under 100 deltagende kvindelige løftere og knap 160 mandlige løftere.

Dubai er en af de største byer i de forenede arabiske emirater med ca 3 millioner indbyggere og er lokaliseret på den sydøstlige del af den arabiske halvø. Rent geografisk er vi midt i ørkenen, men det mærker man nu ikke meget til når man færdes i Dubai. Der er brugt oceaner af ressourcer på at skabe en infrastruktur som er meget lig den amerikanske, med store motorveje over alt, ingen fortove, og store afstande mellem alting. Vi er således indlogeret på et af de officielle stævnehoteller som ligger ca 35 km fra stævnestedet. Nogle af os har derfor valgt, for egen regning, at leje en bil for lettere at kunne komme til og fra stævnestedet, uden at være afhængig af de officielle shuttlebusser. Det har allerede her på første dagen vist sig at være en god ide, da shuttlebusserne var ca 2 timer forsinket allerede ved 3. afgang fra hotellet.

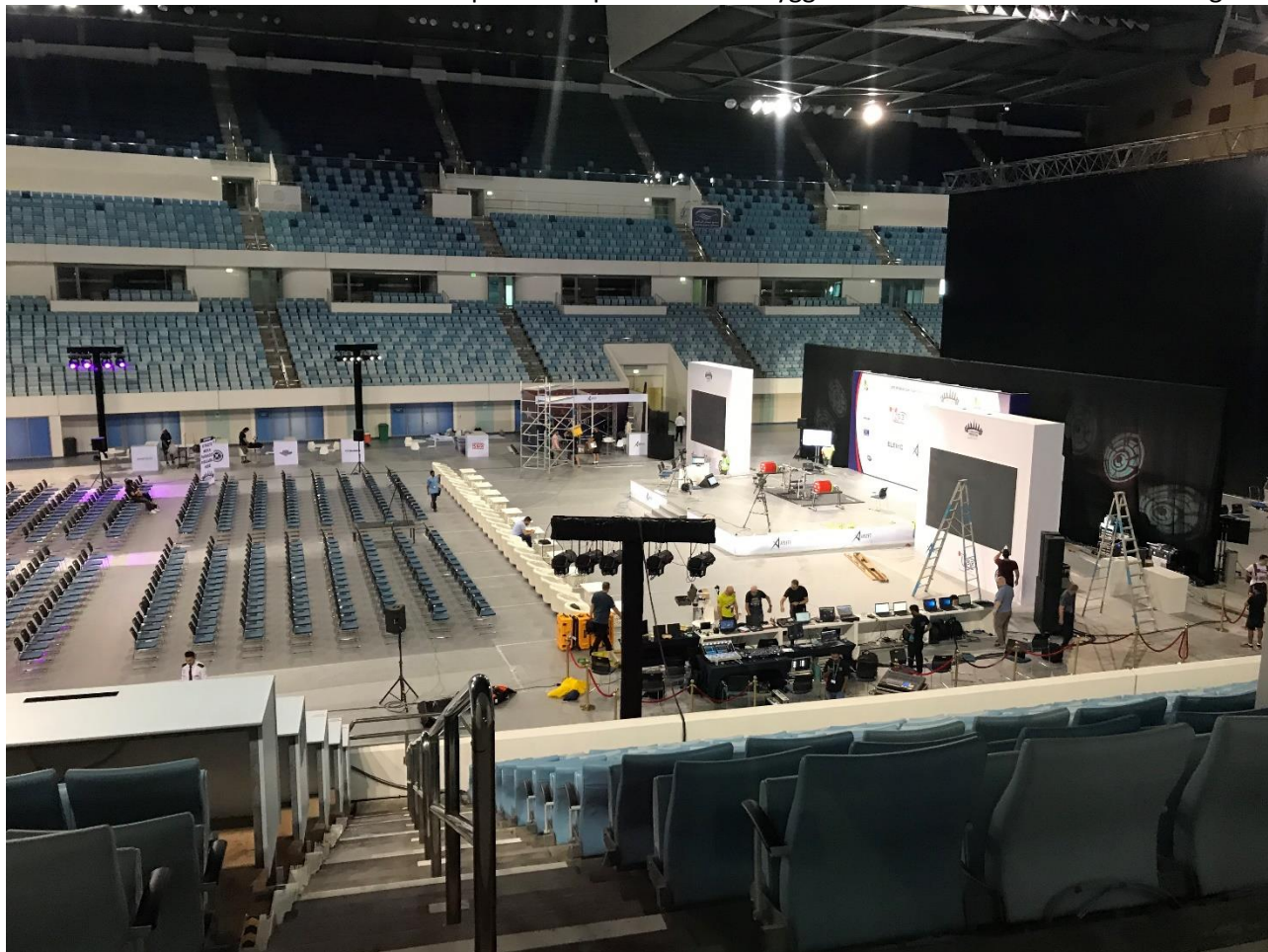
Dubai virker til at være et sted hvor alle store hotelkæder, fastfood kæder og luksus brands er samlet i de enorme storcentre som er at finde overalt. Vi har allerede nu besøgt Dubai Mall, som er et af de lidt større storcentre, som blandt andet har egen indendørs skøjtebane, akvarium, gokartbane, samt alle de luksus forretninger man kunne ønske sig. Centreret er lokaliseret lige ved siden af verdens højeste bygning, Burj Khalifa, som med sine knap 830m kan ses overalt. Dog er det måske lige så imponerende, med antallet af andre høje skyskrabere som er bygget overalt. Der er med andre ord en skyline udover det sædvanlige her i Dubai. Desuden har vi været i to andre kæmpe store malls, hvoraf det ene ligger i direkte forlængelse af vores hotel. Dette er dog et lidt mere beskedent mall med kun ca 500 butikker og 90 spisesteder.

Selvom det kan føles som om man er taget til USA når man er i Dubai, da de har adopteret en stor del af den vestlige kultur og infrastruktur, så skal man alligevel ikke tage fejl. Dubai, og de forenede arabiske emirater har relativt strenge regler for hvad man må og hvad man ikke må. Det er således ikke tilladt at bande i det offentlige rum, og hvis man alligevel skulle føle sig fristet til dette, kan man se frem til op til et år i fængsel og en bøde på op til 18000 danske kroner. Det er heller ikke tilladt for ikke gifte par at dele hotelværelse, omend de fleste større hoteller lader til at se igennem fingre med dette. Ligeledes er det heller ikke tilladt at kysse og være kærlig overfor hinanden i det offentlige rum, hvorfor vi flere gange har måttet irrettesætte Eva, der bliver ved med at gramse på Jørgen. På trods af de tilsyneladende ret strenge regler for personlig opførsel, så



virker det ikke til at det er samme regelsæt som gælder i trafikken. Det er således altid spændende at køre på de både 6 og 8 sporede motorveje hernede, hvor folk skifter bane som det passer dem og uanset om der er plads nok eller ej.

Stævnestedet er det enorme Hamdan Sports Complex som blev bygget i 2010 til at huse VM i svømning.



Det er et flot setup, som der er blevet lavet, og selvom at stævnestedet fylder en del med opvarmning, så er der stadig plads, til ca tre svømmehaller i den anden ende af bygningen. Da det jo oprindeligt er et svømmestadion så betyder det også at opvarmningen og plateauet er bygget oven på et svømmebassin, hvorfor arrangøren har bedt os om ikke at smide med stængerne under opvarmning til dødløft. Det kan dog også nemt mærkes at gulvet ikke er solidt, men det fungerer nogenlunde. Der var desuden heller ikke de store problemer med at få vores adgangskort da akkrediterings kontoret havde fint styr på det hele. Dog havde de temmelig svært ved at forstå at Nicki ikke var en af vores kvindelige løftere, men rent faktisk mand. Navnet "Nicki" er tilsyneladende også mest brugt til kvinder hernede.



Den første danske løfter i ilden var Trine Bagger i kvindernes -52 kg klasse. Trine har været i god form og der var på forhånd lagt i kortene til en god præstation. I squat åbnede hun med et let løft på 160kg. Desværre var dommerne ikke helt enige i at de dybe nok, og løftet blev derfor underkendt med dommerstemmerne 2-1. Vi valgte at fastholde de 160kg til 2. forsøget. Da der var andre løftere i



gruppen som også havde fået underkendt deres løft, valgte Trine at blive kaldt ned for at være sikker på at dybden var der i andet forsøg. Som aftalt kaldte jeg derfor Trine ned i en, efter min mening, mere end godkendt dybde. Trine trykkede vægten med lidt mere besvær end før, men desværre var dommerne stadig uenige og løftet blev underkendt med dommerstemmerne 2-1 igen. En klage til juryen kunne



desværre heller ikke hjælpe på at ændre dommernes beslutning. Nu var der pres på Trine, med to underkendte forsøg og ét forsøg tilbage. Vi aftalte samme taktik som i andet forsøget, og blev enige om at kalde den ekstra dybt ned. Jeg råber derfor alt hvad jeg kan, men da Trine rammer bundposition kan hun ikke komme længere ned og vælger derfor at løfte vægten inden hun har fået signal til det. Da hun ikke var nået længere ned end ved andet forsøget, troede jeg automatisk at løftet ville blive underkendt, men til vores glædelige overraskelse valgte dommerne denne gang at kvittere Trines indsats med hele tre hvide lamper, hvorfor vi alle kunne ånde lettet op da Trine nu stadig var med i konkurrencen. Trine rystede squatten af sig og fik lavet en fin opvarmning i bænk, hvor alt så let og godt ud. Hun lagde ud med let at løfte 100kg i første forsøget, og gik derefter videre til 105kg i andet forsøget. Desværre røg vægten ind over hovedet på vej op og blev derfor underkendt. Vi bestilte 105kg igen til tredje forsøget. Her var der mere kontrol og Trine kunne blive ved med at trykke på vægten. Det blev til dagens største slider løft som desværre ikke levede op til dommernes forventning og derfor blev underkendt med alle tre dommerstemmer. Med kun et enkelt godkendt squat og bænkpres var det således ikke verdens bedste start på dette VM for Trine, men konkurrencen er som bekendt ikke rigtigt startet før stangen rammer gulvet og netop i disciplinen dødløft er Trine en af verdens absolut bedste løftere. Det viste hun også i sit første forsøg ved let at løfte 175kg. I andet forsøg bad vi af taktiske årsager om 187,5kg, hvilket virkede som det bedste bud, hvis hun skulle holdes inde i kampen om disciplin medaljer i dødløft. Dette løft lavede Trine også i overbevisende stil, og hun lagde sig dermed på en foreløbig 2. plads i dødløft konkurrencen, da en englænder fra den forrige gruppe havde fået godkendt 192,5kg. I sidste løft meldte vi Trine op på 195,5 kg som ville være forsøg på ny verdensrekord. Vi havde dog en seddel klar med 192,5 kg i tilfælde af at både indoneseren og den ecuadorianske løfter skulle få deres sidste forsøg på 190kg, hvilket ville resultere i at Trine blev skubbet ned på en 4. plads. Det lykkedes dog ikke for nogle af dem, og vi vagte derfor at fastholde de 195,5 kg til tredje forsøget idet at Trine var lidt tungere end englænderen som havde lavet de 192,5kg. Alle de tre trænere, Jørgen, Nicki og Mathias råbte derfor af deres lungers fulde kraft alle de motiverende ting de kunne finde på, da Trine gik på for at forsøge på at tage en guldmedalje i dødløft og

samtidig sætte ny verdensrekord. Vægten kom fra gulvet, men desværre måtte Trine give op lidt under knæene da vægten viste sig at være for tung på dagen. Der er dog ikke langt igen, og mon ikke den skal have endnu et skud til et fremtidigt stævne. Med en total på 447,5kg endte Trine på en samlet 10. plads, et stykke under den nominerede 7. plads.







## Tirsdag:



I dag var det Eva Buxboms tur til at løfte ved VM. Eva meldte fra morgenstunden klar til kamp og hun glædede sig til at komme i aktion. Indvejningen blev klaret uden problemer, og efter at være blevet smurt ind i diverse ædle cremer, salver og varmeafgivende dyreprodukter, samt at have udført diverse Karate-kid inspirerede opvarmningsøvelser i en halv times tid var det kommet til at begynde opvarmningen i squat. Den forløb uden problemer og vi fastholdte derfor Evas åbner på 162,5kg. I første forsøget laver Eva et meget dybt og overbevisende løft som bliver godkendt med alle tre dommerstemmer. Da der virkede til at være god power i benene, blev der meldt 172,5 kg i andet forsøg. Her valgte Jørgen at stramme knæbindene en smule mere end før, hvilket tydeligt faldt i god jord hos Eva, som kun peb en smule over smerterne. Igen formår Eva at lave et flot og meget overbevisende dybt løft, men desværre blev vægten lidt for tung. De 172,5 kg ville ellers have været ny M2 verdensrekord. I tredje forsøget skulle den selvfølgelig prøves igen, og med et par endnu strammere knæbind og en dragt der blev trukket lidt ned på lårene, formår Eva i flot stil at løfte vægten både ned og op denne gang. Desværre var dybden ikke helt så god som på de to første løft, og løftet bliver derfor underkendt med dommerstemmerne 2-1. Ærgerligt for Eva, men formen var trods alt god i squat. Videre til bænkpres, hvor opvarmningen forløb uden de store problemer. Dog var trøjen ikke synderligt stram, og derfor kom 80kg helt ned til brystet i

sidste opvarmningsløft. For ikke at risikere noget, blev startvægten derfor sænket med 2,5 kg, ned til 85 kg. Der blev desuden trukket en smule ned i trøjen for at den skulle give lidt mere modstand til 1. forsøget. Det vidste sig dog at trøjen nu ydede lidt for meget modstand, og Eva fik derfor underkendt hendes første forsøg på 85 kg. I andet forsøg gik det dog meget bedre, og 85 kg blev løftet og godkendt. I sidste forsøg lykkedes det Eva at mose 87,5kg op, som også resulterede i tre tilfredse dommere og tre hvide lamper. Således med 3 godkendte løft var Eva nu klar til dødløften. Her var det dog som om luften var gået lidt af ballonen. Opvarmningen forløb egentligt ok, og alle vægte så lette ud, men de var ikke lette ifølge Eva. Derfor blev hende første forsøg på 165kg også noget tungere end forventet, og lignede mest af alt et max løft. Løftet blev dog heldigvis godkendt, men stakkels Jørgen så ud til at være skræmt fra vid og sans og lignede ikke umiddelbart en der havde en master plan. Vi valgte dog at sætte 170kg på til andet forsøget. Straks herefter, havde Jørgen dog udtænkt en snedig plan, der gik ud på at proppe en halv plade chokolade i Eva, da hun ikke havde fået alverden at spise efter indvejningen. Herefter prøvede Lise, Jørgen og jeg selv at motivere Eva alt hvad vi kunne og få hende til at blive lidt mere aggressiv. Det lykkedes til fulde og andet løftet på 170kg var bedre end åbneren. Eva var glad for at have fået løftet, men var tydeligt frustreret over at overdommeren havde været for lang tid om at give down signal. Frustrationen kombineret med det massive chokolade indtag fik Eva til at vise nye sider af sig selv, og for første gang har jeg nu set Eva være decideret sur, negativ og ikke være i stand til at kunne finde en eneste positiv ting ved overdommeren. Således brugte hun alt tiden indtil sit tredje løft på bande og svovle i en sådan grad at det mindst må have løbet op i et par millioner kroner med bødetaksternes størrelse hernede. Til tredje forsøget endte vi Eva ind på 175kg, og håbede at der stadig var lidt sukker og aggression tilbage i hende som kunne hjælpe med at løfte vægten. Det vidste sig at det var der, og med tre hvide lamper sikrede Eva sig dermed tre ud af tre godkendte dødløft og en ny M2 europarekord. Med 6 godkendte løft i alt og en total på 425kg endte Eva

således på en 13. plads ved dette års VM.



### Onsdag:

I dag var blevet tid til at Nicki Lentz skulle løfte til VM i mændenes 93 kg klasse. Nicki har været i god form, så der var på forhånd forhåbninger om et godt resultat. Indvejningen forløb uden problemer, hvorefter der kunne fyldes på med mad inden opvarmningen startede. 93 kg klassen var relativt stor med ca 27 løftere på nomineringslisten. Dog valgte kun de 23 af dem at dukke op til selve VM. Af uvisse årsager blev gruppen delt i to ikke lige store grupper, med 10 løftere i B-gruppen og 13 løftere i A-gruppen. Af lige så uvisse årsager valgte indvejningsdommeren at se bort fra proceduren om at lodtrækningsnummeret dikterer indvejningsrækkefølgen. Han startede derfor bare fra toppen af indvejningslisten, og kaldte løfterne ind i den rækkefølge de stod på listen uden at skæve til lodtrækningsnummeret. Reglen om at man skal være til stede ved starten på indvejningen blev heller ikke fulgt. Det skulle senere vise sig at det ikke ville blive første gang i dag, at dommernes præstation og evne til at følge de foreskrevne regler kunne betvivles. Nickis opvarmning i squat kørte smertefrit og 340kg i andet sidste opvarmningsløft blev blæst op. I sidste opvarmning skulle Nicki have 365kg, men her blev han noget udfordret af at selve opvarmningen er bygget oven på en svømmehal. Da han vender vægten i bunden gav gulvet simpelthen efter, og han mistede balancen bagover. Nicki er dog ikke sådan at slå ud af kurs, så vi valgte at holde fast i den oprindelige plan med at han skulle starte højere end ukraineren Rysiev, for at lægge i den bedste position til at kæmpe om medaljer i squatten. Da ukraineren startede på 380kg og var lettest, meldte vi således Nickis startvægt op til 382,5kg.

I første forsøg misser ukraineren hans løft da den ikke er dyb nok. Desværre sker det samme for Nicki. Han laver ellers et fint og let løft på 382,5kg og han ser ud til at være rigeligt dyb da han bliver kaldt ned. Da det er en 2-1 dommerkendelse vælger vi at gå til Juryen for at få dem til at tage stilling til løftet. De 4 af de 5 jury medlemmer er dog rørende enige med dommerne om at løftet ikke er dybt nok, og der er ikke noget at gøre. Det skal i denne sammenhæng siges at det er yderst sjældent at juryen vælger at omstøde nogle løft til løfteren fordel. I anden runde er ukraineren steget til 385kg og vi er blevet på 382,5kg, så det er Nicki der skal ind først. Nicki laver denne gang et pause squat og sidder stille med 382,5kg i bunden inden han moser dem op. Det var nok til at overbevise dommerne om at dybden var tilstede og han modtager fortjent 3 hvide lamper. Ukraineren laver samme dybde som før og bliver korrekt underkendt med 2 dommer stemmer mod 1 igen. Det ser nu sort ud for ham. Dog sker der tilfældigvis det at juryen på mirakuløs vis nu er rørende enige om at ukraineren var i fin dybde og de vælger nu at omstøde dommerkendelsen således at han nu får løftet godkendt alligevel. Han er således med i kampen igen. Vi er gået på 400kg for at give en ny verdensrekord et forsøg og fordi at ukraineren erfaringsmæssigt har svært ved at gå med så store kilo, så vi tænker ikke at han vil følge med uanset hvad. Det gør han heller ikke, da han vælger at gå på 398,5kg i sit sidste forsøg, som også vil være en forbedring af Nickis verdensrekord på 396kg hvis han får den. Heldigvis laver han nu samme nummer som på sine to første løft og er ikke i nærheden af at ramme dybde. Han får derfor underkendt sit verdensrekord forsøg med 2 af de 3 dommerstemmer. Dog sker der nu det helt utænkelige at det ukrainske hold igen henvender sig til juryen, og på ufatteligt vis så vælger juryen nu for anden gang at omstøde ukrainerens underkendte løft til et godkendt løft. Han får dermed foræret to godkendte squats og en verdensrekord, på en dag hvor de tre primære dommere ikke godkender et eneste



af hans løft. Da juryen bruger langt tid på diskutere frem og tilbage, går tiden på plateauet helt i stå, og Nicki kommer til at stå i flere minutter med knæbindene på inden stange igen bliver meldt klar. Desværre betyder det at Nicki nu har svært med at gå med de 400kg, og efter at have forsøgt at komme ud med vægten 3 gange må han opgive. Efter skuffelsen i squatten var det videre til bænken. Her ser opvarmningen også rigtigt fin ud og vi vælger at beholde den planlagte startvægt på 240kg. De bliver ekspederet let og fint afsted i første løftet. I andet forsøg sker der samme bare med 245kg som også bliver fint løftet. I sidste forsøg bliver der bestilt 250kg, som minsandten også bliver løftet og godkendt, hvilket giver Nicki en ny pr i øvelsen med 10 kg. Samtidig i bænkpres runden sker der det at ukraineren fra før, Rysiev, er godt i gang med bomme sig ud i bænkpres. I hans første forsøg kunne han ikke løfte de 275kg han startede på, og i andet forsøg smed han stangen ind over hovedet. Han er således ude i sit sidste forsøg på at blive i konkurrencen. Igen laver han et håbløst forsøg hvor der er mange ting som løftet kan underkendes på, det mest presserende værende det faktum at hans bagdel letter så meget fra bænken at et mindre passager fly kunne passere herunder. Dog bliver løftet ufatteligt nok godkendt med dommerstemmerne 2-1. Nu udbryster der totalt kaos blandt trænerstaberne i især Rusland, Brasilien og Danmark. Der bliver diskuteret med juryen, men den jury som der under



squatten, som de eneste, formåede at se ukraineren være i dybde, er nu pludselig helt fraværende og har tilsyneladende intet galt set med bænken. Mængden af inkompetence er dermed til at få øje på, og det er svært at opretholde optimismen om at sportens regler bliver håndhævet på et objektivt grundlag. Til sidst skulle der traditionen tro dødløftes, og her laver Nicki igen en fin opvarmning som ikke giver anledning til at ændre den planlagte åbner på 290kg. Første løftet bliver da også løftet fint og let, og vi går derfor på 302,5kg i andet forsøg for at prøve at rykke en samlet placering op ved at slå svenskeren på kropsvægt. De 302,5 kg bliver også løftet udmærket, og vi melder således 310kg i sidste forsøg for at slå svenskeren. Da svenskeren har misset sit sidste forsøg, skal Nicki løfte de 310kg for at for at slå ham. Desværre for Nicki spiller teknikken ikke helt på hans sidste forsøg og han mister derfor vægten i toppen. Det bliver derfor til en samlet 5. plads med en total på 935kg som er 5kg PR.



### Torsdag:

I dag var det blevet Kathrine Baks tur til at forsvare de danske farver ved dette års VM. Kathrine har som regel ikke problemer med at klare indvejningen i kvindernes -72 kg klasse og det var heller ikke noget problem i dag. Det gik faktisk så godt så hun vejede ind på det næsthøjeste nogensinde i form af fornemme 68,32 kg. Kathrines opvarmning forløb uden de store problemer, dog virkede det ikke til at den massive kropsvægt hun havde præsteret til indvejningen gav det store tryk i kroppen og det sidste løft i

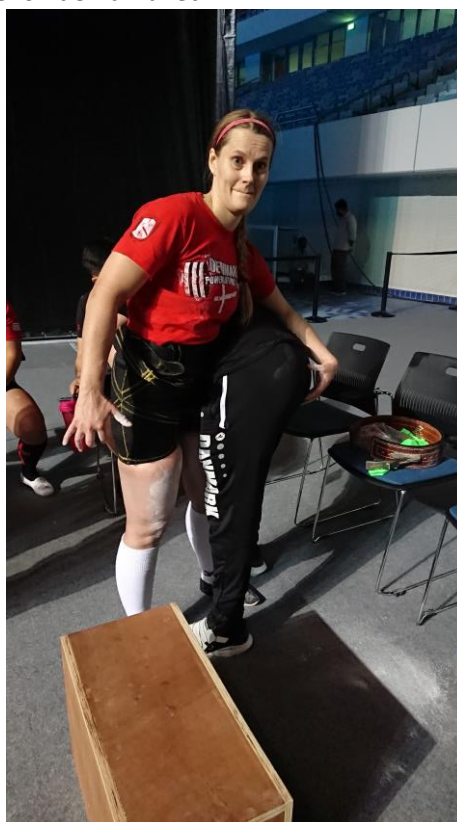


opvarmningen var ikke så let som det burde. For at være på den sikre side satte vi derfor startvægten ned til 160kg. Den blev i første forsøg løftet uden de store problemer, og blev godkendt. Til andet forsøg løftede Kathrine 167,5kg, som blev godkendt, men som samtidig var max for dagen. Fremfor at bruge energi på et tredje forsøg som højst sandsynligt ikke ville lykkes på dagen, valgte vi at stå over sidste forsøg, og spare på kræfterne. Kathrine blev dermed ugens første dansker med mere end et godkendt squat, og var nu godt i gang med konkurrencen. Amerikaneren, som var nomineret til en første plads i squat, bænk og total, så ikke god ud i squat. Hendes første forsøg var langt fra dybt nok, og hendes andet forsøg var lige så højt. Men på mystisk vis kunne den gode Jury, som nu bestod af nogle nye dommere, se noget som resten af os ikke kunne, og amerikanerens andet forsøg som var blevet underkendt af de ordinære dommere, blev på mystisk vis godkendt af juryen. I hendes sidste løft, var der endelig nok kilo på til at hun kunne komme i dybde, men nu viste det sig at vægten var for tung for hende. Endnu en gang blev en løfter der var nomineret i toppen, reddet igennem dagen af juryen. Det er ved at blive en dårlig vane.

Kathrines bænkpres har kørt rigtigt godt op til VM, og hendes løft i opvarmningen var gode og lette. Vi fastholdt derfor åbneren på 105 kg. Den blev løftet let og fint og blev godkendt af dommerne. I andet forsøg meldte vi 110kg som også blev løftet fint omend lidt tungere end før. I sidste løft blev der prøvet på 112,5kg, men de var desværre for tunge. De 110kg var dog 2,5kg PR, hvilket var rigtigt godt at få med. Så var tiden, som altid, kommet til dødløft. For nogen er det sjove slut, når det er tid til dødløft og for andre starter det sjove først her. For Kathrines vedkommende er det som regel her det sjove starter. 85% af tiden i opvarmningen til dødløft blev brugt på at mase Kathrine i en dejlig stram dragt, hvor efter der lige var tid til et par løft eller tre, inden hun skulle ind på sin åbner. Det er dog intet problem for Kathrine med meget lidt opvarmning i dødløft, hvilket hun tydeligt viser da hun let løfter 210kg i sit første forsøg. Generelt er hendes selvtillid utroligt høj i denne disciplin, og hun bliver derfor også kun en smule rystet, da Nicki påpeger at han da ikke synes hendes stropper ser så stramme ud som de plejer. Vi melder herefter 217,5 kg for at være med i kampen om disciplin medaljer. De 217,5 kg bliver også løftet let, men desværre med lidt sjusk i toppen, kombineret med en tysk side dommer som konsekvent bortdømmer alle for ikke at have skuldrene ordentligt tilbage, giver det to røde lamper mod en, og et underkendt løft. Nu virker det som om alle andre melder sig ind i kampen om bronzemedaljen i dødløft. Vi har meldt Kathrine op til 225kg i sidste forsøg, da hun har højest lodtrækningsnummer og er lettest af dem alle. Da fem løftere har måttet opgive kampen mod 220kg, melder vi Kathrines forsøg ned til samme vægt. Dem klarer hun uden problemer og



sikrer sig dermed en flot bronze medalje i dødløft. Sølvmedaljen gik til en italiener som har rykket sig 20kg i denne disciplin siden EM i maj, og guldet gik til norske Marte Elverum som satte ny verdensrekord med 249,5kg. Med 6 godkendte løft er det dermed lykkedes at skrabe en total sammen der hedder 497,5kg hvilket er den anden højeste total Kathrine nogensinde har lavet.



## Fredag:

I dag var det sidste dag ved dette VM hvor der var danske løftere som skulle i ilden. Til gengæld havde vi hele to løftere til start i kvindernes -84 kg klasse, nemlig Lise Frederiksen og Jane Aaberg. På det tekniske møde som var afholdt om søndagen, var der blevet informeret om at start tiderne var ændret for denne vægtsklasse således at indvejningen først skulle gå i gang kl 09.00 og stævnet skulle starte kl 11.00. Der var dog flere steder, blandt andet på goodlift hvor indvejningen stod til at skulle starte kl 08.00 i stedet. Efter at have tjekket flere forskellige steder og fundet flere forskellige tidspunkter, blev vi enige om at det måtte være den tid som var meldt ud på det tekniske møde som var gældende, altså kl 09.00. Det var samtidig også den tid som stod på IPF officielle hjemmeside, og vi blev samtidig oplyst om at shuttlebussen først ville køre kl 08.10, hvorfor det ville umuligt for løfterne at nå en indvejning som skulle starte kl 08.00 (der er 35 min transport fra hotel til stævnested). Med ro i sindet, havde vi derfor alle god tid om morgenen, og kørte stille og roligt fra hotellet mod stævnestedet i vores lejebil kl 08.00. Desværre for os, ankom vi til en indvejning som allerede var startet og samtlige løftere på nær de to danskere var allerede vejet ind. Da vi efter reglerne ikke havde været til stede ved starten af indvejningen betød det i realiteten at Lise og Jane ikke måtte stille til start. Vi var dog ikke de eneste som havde været i tvivl om tiderne og dommerne var derfor på forhånd forberedt på den fejl der var sket, så vi fik allernådigst lov til at gennemføre indvejningen alligevel. Vi fik desuden besked på at vi lige skulle huske at tjekke Instagram til næste gang, da de rigtige tider havde været postet der. Så næste gang vi sender vores landshold ud skal de altså huske at de ting der står på IPF's egen hjemmeside ikke nødvendigvis er gældende, såfremt at der postet noget andet på Instagram!?!



Med en gennemført indvejning skulle vi nu til at i gang med at løfte. Lise Frederiksen som var den ene halvdel af den dynamiske danske fredags duo i 84 kg klassen skulle samme med Jane Aaberg vise hvad cremen af danske trunter kunne præstere. Lise vejede let ind på 82.62kg og opvarmningen i squat forløb uden problemer, derfor var der ingen grund til at justere åbningsvægten. Der bliver åbnet sikkert og let på 210kg og løftet bliver godkendt med alle dommerstemmerne. Der bliver øget til 220kg til 2. forsøg og her blev udgangen noget besværet af at Lise tilsyneladende har valgt at hænge lidt fast i stativets venstre side. Efter en længere muldvarpedans lykkedes det at modtaget et startsignal. Vægten bliver sænket behersket men blæst op, desværre bliver løftet underkendt med dommerstemmerne 2-1 grundet manglende dybde hvilket nok var lidt

hård dømt. Samme vægt bliver derfor udfordret i 3. og sidste forsøg hvor Lise gik så dybt hun kunne uden at havne i poolen, men desværre lukker hun ligeså meget luft ud i bunden som når en stor MAN truck lugter bremses ud, og lader hendes videre skæbne overgå til de super dygtige spottere. I bænkpres var der debut til den lille frække sorte sag som der var masser af spark i. Vi valgte derfor at øge åbneren til 112,5 kg i håb om en lidt lettere nedtagning. Let var den dog ikke at få ned men opad blev vægten sendt afsted med en fart som ville give tidligere stjerner som Brian Siders baghjul og løftet blev godkendt 3-0. Vi øgede til 120 kg hvilket ville være en ny personlig rekord. Da udløftet var i den friske ende blev der klogt konfereret med udløfteren hvilket virkede rimeligt og igen bliver vægten blæst op som i åbneren og med samme belønning. Til sidste forsøg skulle der forsøges at toppe den nye pr med 2,5kg hvilket. Lise er i den grad flyvende i bænken og sender 3. forsøget til himmels med samme fart som de tidligere forsøg. Der ligger flere kg og venter i fremtiden til Lise i denne disciplin. Således var der tid til dødløft og i opvarmningen viser det sig at dragten er lidt for løs og kravler op. Eva beder derfor Lise om at smide tøjlet hvorefter hun bliver grubbet grundigt ind i flydende magnesium på den øverste del af låret. Opvarmningen bliver derfor speedet lidt op for at indhente den svundne tid men alt er dog ganske let. Vi fastholder derfor åbneren på de 175kg hvilket også let bliver trukket selv om stangen var lidt langt fra benet. Løftet godkendes med alle dommerstemmer. Der bliver øges til 190 kg til 2. forsøg og igen en tro kopi af åbneren hvor benet spejdede efter stangen i håb om kontakt. Løftet bliver igen godkendt 3-0. Til sidste forsøg skulle der prøves kræfter med en personlig rekord og 205 kg kommer på stangen. Desværre ville det ene ben tilsyneladende ikke bøje og det blev derfor til et noget alternativt forsøg der ikke ville samarbejde. Totalt blev det til en



12.plads ud af 17 løftere med en total på 522,5kg.



Janes opvarmning til squat var lige så problemfri som Lises, og vi holder derfor også fast i hendes åbner på 217,5kg. Vægten bliver løftet med en smule besvær, men bliver heldigvis godkendt med dommerstemmerne 2-1. Vi øger beskedent til 222,5kg i andet forsøg. Igen laver Jane et fint løft som bliver godkendt med alle tre dommerstemmer og en ny PR på 5kg i denne vægtklasse er hjemme. Dog er løftet meget tungt, og vi ser ingen grund til at sende Jane ind på et selvmordsforsøg i sidste løft, og vælger derfor at stå over. I bænkpres forløber opvarmningen også rigtigt godt, og vi fast holder igen åbneren på 117,5kg. Stangen kommer ikke helt godt ned til brystet og ser en smule tung ud på vej op. Der er dog ikke noget galt med løftet og det godkendes med alle dommerstemmer. Vi øger til 122,5kg til andet løftet og denne gang kommer stangen bedre ned og bliver sendt let på strakte arme igen og godkendt af alle dommere. Vi øger derfor igen til 127,5kg. Desværre bliver den for tung denne gang, men Jane har allerede sikret sig en PR på 5 kg med de 122,5kg. I dødløften er der mulighed for en medalje hvis det hele flasker sig. Desværre er Jane placeret i B-gruppen som løfter først, og dem som hun skal kæmpe om dødløft medaljerne med er placeret i A-gruppen. Vi kan derfor køre vores eget løb, og gå efter at ramme de kilo der er til på dagen. Jan åbner derfor let på 220kg, og i andet forsøg laver hun igen let 230kg. Vi vurderer at der er til 240kg på dagen, så det skal selvfølgelig forsøges. Baseret på de andres startvægte er det også en god vægt at gå på, da Iris fra Holland starter på 237,5kg. I tredje løftet glemmer Jane konsekvent den gode teknik fra de to første forsøg, og finder i stedet en gammel kending frem, nemlig "kranen". Heldigvis er kranen stærk i dag, og med mindst muligt teknisk ynde løfter Jane ganske fint de 240kg til tops og får et velfortjent downsignal og tre hvide lamper. Herefter er det bare at sætte sig ud blandt publikum og se hvad A-gruppen kan løfte. Der er kun én løfter der slår Jane i dødløft, nemlig hollandske Iris som laver ny verdensrekord med 251kg, og dermed får Jane en flot sølvmedalje. Hun har desuden formået at samle en total på 585kg som er PR med 20kg. Hun sætter desuden dansk rekord i squat, dødløft og total, og har således en glimrende dag på kontoret i Dubai. Totalen rækker desuden til en 8. plads i den 17 kvinder store gruppe.



Således afslutter vi dette års VM i Dubai, hvor de danske løftere har vist at de hører til i den absolutte verdenselite. Det er blevet til to disciplin bronzemedaljer og to disciplin sølvmedaljer, samt to forsøg på at tage en åben verdensrekord, hvilket er mere end godkendt.

- Mathias