



Beretning fra VM master fra Oradea, Rumænien

22. august søndag – ankomst

Så var en del af den danske delegation ankommet til stævnehotellet, og sommerfuglene var så småt ved at flagre rundt. Jørgen og undertegnede mødte tre Tårnby folk: Kim Dahl med den uundværlige søn Mickel og den altid humørfyldte brandmand Jan Salgren.



Vi kunne fortælle, at mundbindene stadig var et krav under hele stævnet for trænere og hjælpere samt, at der kun kunne trænes 1½ time efter stævnet var afviklet. Der var ingen løftere, der havde meldt afbud. Dog var der afbud fra flere dommere, hvilket betød, at de dommere, der var til stede tog en ekstra tørn. Det gik virkelig op for mig, hvor stort et arbejde dommerne gør, og hvor vigtigt det er, at de melder sig på banen. Der var ca. mødt 25 deltagere op til det tekniske møde, og Gaston viste en smuk gestus ved, at bede os om at stod op i stilhed et minut til ære for de personer ved IPF, der var gået bort under coronaen. Gaston fortalte om IPF's store arbejde og derunder bl.a. om at amerikanerne havde luftet ideen om at forlade IPF, men han mente, at IPF kunne klare sig uden dem og stadig forsætte det gode arbejde, hvis det var sådan det endte.

Jan Sahlgren havde fundet personale, der kunne give ham adgang til hotellets sauna og Kim Salby takkede nej til aften mad med Jørgen og mig. Vi har nogle professionelle atleter, der tager de kedelige valg for at være i vægt og i topform til i morgen mandag. Men vi er sikre på, at de ville tage revanche efter stævnet, hvor vi vil prøve den rumænske mad på en af deres mange restauranter.

I morgen skal tre danske mandfolk i ilden: Allan Fuglesang i M4 kategorien -120 kg, Jan Sahlgren i M3 kategorien -74 og Kim Salby også i M3 kategorien dog lidt tungere i 93 kg klassen.

Jeg havde været så heldig at have privatchauffør hele vejen fra Horsens til Oradea. Jørgen sad sikkert bag rattet og fik tilbagelagt de 1800 km på 1½ døgn med en overnatning i Ungarn. Det skal siges, at mine køreevner er yderst ringe så både for andres sikkerhed, bilens og ægteskabet er det den perfekte løsning, at Jørgen altid sidder bag rattet. Gennem Tjekket sad vi i kø ca. en time på grund af en ulykke. Da trafikken endelig kom i gang igen, og vi kørte forbi den bil, der var forulykket ved at køre op i en lastbil, gibbede det noget i mig. Forenden var krøllet samme som en konservesdåse, mens bagenden var intakt. Imellem tiden var der kommet to ambulancer til, så de tilskadekomne var i de bedste hænder. Men et øjeblik tænkte jeg over, hvor glad jeg var for at være i godt behold og sendte en kærlig tanke om, at de tilskadekomne måtte komme sig helt. Sådanne øjeblikke mærkes livet, og glæden ved at være i live efter chokket har lagt sig.



Bilen var godt tanket med kaffe, sodavand, sandwich, proteinbar, frugt og selvfølgelig benzin, så det var faktisk en behagelig tur. Vi overnattede på et dejligt hotel i Ungarn med Spa, swimmingpool og alle mulige skønhedstilbud. Da Jørgen og undertegnede ikke er så meget til vand og har erkendt at



skønhedsbehandlinger nok ikke gør den store forskel, nød vi blot et godt måltid mad på en udmærket ungarsk restaurant og et par øl. gik vi en tur i byen og i seng inden vi tog den sidste del af turen til stævnehotellet i Oradea. Ved grænsen til Rumænien var der meget streng coronatjek, som vi kom igennem efter en del trykken på telefonerne, da internetforbindelsen ikke var den bedste.

Stævnehotellet ligger ca. tre kilometer fra stedet, hvor stævnet afholdes, og der er shuttlebusser, der kører os derhen. Hotellet er ok uden at være prangende. Derimod ligger det midt i en stor by. Efter vi havde gået en tur gennem en del af byen, kunne vi konstatere, at det er en spændende by med masser af restauranter, livlige folk, flotte bygninger i pastelfarver, og hvor den kraftige orange også var blevet flittigt brugt. Oradea har mange flotte bygninger, desværre er der en del af dem der ikke bliver vedligeholdt, hvilket nogle steder kan give et trist og forfaldet indtryk.



I morgen har hotellet rykket morgenmaden frem til kl.6.00, så må vi se, hvor meget der bliver spist, inden vi drager mod stævnestedet og får sat de første danskere i gang. Jørgen skal i gang med sin dommergerning og trods flere opfordringer om modtagelse af bestikkelse og gaver, havde han dagen inden intet modtaget. Det bliver hårdt for danskerne hi hi.

Mandag d. 23.08 De første danskere i aktion

Så blev det dagen, hvor de tre første herrer skulle løfte for Danmark, og hvor Jørgen skulle dømme. Det var en varm dag, og hvis der var aircondition, kunne det ikke mærkes. Selv om rumænerne gjorde deres bedste, kunne man godt mærke, at dette VM-master var et afbudstævne, som Rumænien sent i processen havde sagt ja til at holde. Men det fungerede, og selv om der var lidt trængt, så var der plads nok. Coronaen har ikke helt sluppet verden, hvilket godt kunne mærkes på deltagerantallet og de mange mundbind, som stadig skal bære her under stævnet undtagen af løfterne, når de varmer op og løfter i konkurrence. Stævnestedet lignede mest af alt et mindre teater, men med skillevæge og brug af baggange er det blevet omdannet til et styrkeløftstævne.



Alle tre kom igennem indvejningen og med Kim Dahl og sønnemanden, var de i sikre hænder. Jan Sahlgren var den første, der kom i ilden, og han gjorde det spændende med tre løft i squat på 200 kg. Men han holdt

hoved koldt og med Kim Dahls og Mickels ro og opmuntring, fik han i sidste forsøg godkendt 200 kg. Jan Sahlgren var så uheldig at stå længe med sine knæbind, da der var rod i rækkefølgen. Derfor var det helt forståeligt, at andet forsøg i squat var en for stor udfordring. De 200 kg var både dansk og nordisk 3 rekord og gav en flot sølvmedalje i squat. Så var han klar til bænk, hvor han kom stærk igen. På trods af at første forsøget ikke blev godkendt med et løft på 120 kg., var Jan Sahlgren med i kampen om guld, da alle løftere i klassen gik på 127,5 kg, i tredje forsøg. Men da ingen kunne løfte vægten, blev det til bronze i bænkpres med de 120 kg og en dansk M3 rekord.

I dødløft, som er Jan Sahlgrens favorit blev der åbnet sikkert på 192,5kg. vægten blev øget til 205kg for at få det bedst mulige udgangspunkt i forhold til disciplinguldet. Det lykkedes den gale brandmand at få vægten godkendt. Der blev øget til 217,5 kg til sidste forsøg i håb om guld i dødløft men desværre vandt vægten og Jan måtte "nøjes" med sølv og en dansk M3 rekord.

Det blev til sølv i totalen og dansk M3 rekord, med 525 kg til Jan Sahlgren, der viste god kampgejst og vilje gennem konkurrencen

Så blev det Kim Salbys og Allan Fuglesangs tur til at komme i ilden. De var i samme gruppe og fulgte hinanden både i opvarmningen og gennem konkurrencen.



De startede begge meget sikkert i squat med henholdsvis 70 kg til Kim Salby og 60 kg til Allan Fuglsang. De to løft var usandsynlige lette, næsten tom stang, og de blev godkendt. Så var det videre til næste løft. Allan

øgede til 120 kg kom godt i dybde, let op og løftet blev godkendt. Kim Salby øgede til 100 kg, som var let og blev godkendt. I sidste squat kom der lidt flere kilo på stangen. Allan øgede til 140 kg, som igen kom let op og blev godkendt. Det blev til guld til Allan. Så var det Kim Salby tur han øgede med ti kg og løftede 110 let som blev godkendt. De 110 kg rakte til bronze i squat.

Så var det tid til bænkpres, som var en øvelse begge herrerne særdeles godt kunne lide. Allan startede sikkert på 100 kg, som var lette og blev godkendt. Kim Salby startede noget højere med 175 kg. Han måtte dog bruge hele sit minut på bænken da han ikke havde lyst til at rette sin arm ud. Efter den danske sidedommer fik råbt ham op, lykkedes det at få startsignal. Da der var 8 sekunder tilbage, blev løftet sat i gang, og det blev eksekveret effektivt og godkendt. Til andet løft havde Allan bestilt 160 kg, og selv om det krævede lidt mere arbejde, kom den fint op og blev godkendt. Kim Salby var beskeden og øget med blot 2½ kg, hvilket blev løftet i fin stil. Til sidste løft i bænkpres bestilte begge herrer en verdensrekord. Allan var den første, der forsøgte sig på 175 kg. Trods en god kamp vandt vægten over ham, og det blev til de 160 kg og en guldmedalje i bænkpres. Kim Salby havde bestilt 188,5 kg og satte sig virkelig op til det. En god kamp over vægten blev vundet, og løftet blev godkendt med alle tre dommerstemmer. Dermed vandt Salby guld i bænkpres og satte verdensrekord med 188,5 kg i M3 93 kg klassen.



I den sidste øvelse, dødløft, blev der startet overdrevent forsigtigt af begge løftere med 100kg som blev godkendt. Kim øgede til 150 kg i 2.forsøget som også let blev løftet. Allan fandt en gammel dødløftdragt frem og kranede 170 kg op som ligeledes blev godkendt. Til sidste forsøg lykkedes det Kim at trække 180 kg

op fra gulvet i noget der nærmede sig en startvægt og vandt dermed bronze i disciplinen. Allan havde fået monteret 190 kg på stangen og igen blev der på fornemste vis kranet igennem og disciplinguldet kom i hus.

Kim Salby vandt bronze i totalen med 478,5kg. Allan Fuglesang sikrede sig en VM-titel med en total på 490kg

Da en del dommere ikke var mødt op, blev Jørgen kraftigt opfordret til at tage en ekstra tørn og undertegnede blev hevet ind som kvindelig indvejningsdommer ved indvejningen kl.12.00. Det var noget af en opgradering for en national B dommer, der kun har dømt til et stævne. Men min ven, den italienske internationale dommer, var virkelig behagelig og trods utålmodige ukrainske trænere, kom vi igennem indvejningen. Kim Salby gik flot med det danske skilt i rød og hvid træningsdragt til åbningsceremonien. Det blev således en meget lang dag. Vel hjemvendt fra stævnet blev dagens bedrifter fejret på en restaurant på gågaden, hvor enkelte spiste mere end andre.

Tirsdag d.24.09.2021

Så blev det undertegnedes tur til at løfte tunge vægte og Jørgens tur til at få mig igennem. Bjarke var igen trukket i dommertøjet og sad i jury. Mange af de danskere, der havde løftet og skulle løfte, var mødt op for at heppe, så opbakningen var helt i top.

Jeg vejede ind på 55,9 kg men havde gjort som jeg plejede og følte mig ikke energi forlad, så jeg glædede mig faktisk til at komme i gang. Da der kun var en gruppe med 11 løftere, var der kun 20 minutters pause mellem disciplinerne, hvilket betød, at der ikke var for meget tid til opvarmning og udstyr. Jørgen var god til at holde styr på mig og tiden, for det var til tider lidt presset.



Der var god tid til at sætte squatdragten og varme op og trods lidt træng plads i opvarmningen, gik det roligt og efter planen. Derfor holdt vi fast i startvægten på 160 kg. Det var et let løft med tre hvide lamper og overskud nok til at sætte ti kilo mere på stangen. Andet løft på 170 kg blev også løftet til tre hvide lamper og til sidste squat, blev der sat på til en verdensrekord. Med en omgang ekstra knæbind og god peptalk fra Jørgen blev 174 kg løftet til tre hvide lamper. Der var ikke meget tid til gratulerer de andre løftere for deres præstationer eller nogen form for hyggesnak, da der kun var 20 minutter til at komme ud af dragten og få en bænkeprestrøje på.

Efter en effektiv og hurtig opvarmning var jeg klar til åbningsvægten på 90 kg. Men lidt moslen og kamp både op og ned kom stangen op i udstrakte arme, og den blev godkendt med tre hvide lamper. Så skulle der prøves på 95 kg, som for 18 dage siden ikke ville helt op. Denne gang blev den løftet og godkendt med to hvide lamper. Desværre underkendte juryen korrekt løftet på grund af løftet numse. I tredje forsøg ligeledes på 95 kg lykkedes det. Det blev

godkendt med tre hvide lamper, og igen var der ikke tid til for meget jubel og hyggesnak, for der skulle varmes op til dødløft.

Jørgen fik hældt en masse babypudder i dødløftdragten, så den gerne skulle glide let på. Babypudder og plastikposer hjalp bestemt en god del af vejen, men Jørgen måtte alligevel ruske mig helt ned i dragten. Da den var på, var det igen en kort opvarmning og så tilbage til backstage klar til sidste disciplin.

Åbneren på 165 kg var en god solid åbner, der blev godkendt med tre hvide lamper. Til andet forsøg blev der valgt 175 kg, da det ville udløse en verdensrekord i totalen. Det blev også løftet. Til sidste løft blev der valgt 183,5, som ville være en verdensrekord i dødløft. Desværre var jeg for tændt og løftede numsen før resten af kroppen og mit forspænd var også udeblevet. Det blev til de 175 kg i dødløft.

Det blev til guld i alle discipliner, et verdensmesterskab samt pokalen for bedste løfter på point. En god dag, hvor næsten alting lykkes.

Meget kort tid efter var der medaljeoverrækkelse, og det lykkes lige akkurat at komme ud af dødløftdragten, finde mundbind, træningsdragt og løbe tilbage til backstage, da indmarchen gik i gang.

Under hele konkurrence hørte jeg de danske styrkeløftere heppe på mig, og de var bestemt med til at få mig gennem konkurrencen.

Efter et velfortjent og nødvendigt bad tog vi ud at spise. I mit overmod troede jeg, at jeg kunne spise som Mia Tovugaard, hvorfor jeg bestilte en stor familiepizza på 1200g. Da tjeneren venligt forklarede mig, at det



normalt krævede 2-3 personer, svarede jeg kækt, at det var intet problem, og jeg sagtens kunne spise den.

Det var pizzaen, der vandt stort over mig, og jeg kom kun næsten halvvejs igennem den, inden jeg måtte give op. Da vi skulle betale, var det den samme tjener, der betjente os, selv om jeg strategisk flere gange havde henvendt mig til de to andre tjenere i håb om at undgå håneretten. Han var dog ikke hånende, men spurgte venligt om jeg ville have resten med hjem, men jeg sagde pænt nej, da jeg har fået pizza nok for nærmeste fremtid.

Efter et dejligt selskab med Bjarke og Jørgen, hvor snakke gik vidt omkring, drog vi tilbage til vores værelser. Det skal siges, at Bjarke bestilte samme pizza som mig, men levnede kun en femtedel, mens Jørgen bestilte en lidt større pizza på 1400 g og måtte også levne en rest. Hvilket vil sige, at jeg var aftenens mest ynkkelige storspiser.

Aften sluttede med at nedfælde dagens oplevelser og stemning. Der var god opbakning hos os danskere, rekordforsøg og en fantastisk gejst og vilje til at lade sig udfordre af vægtene blandt os 11 kvindelige løftere. Det var fedt at mærke women power, der hele tiden sitrede i luften. Vi heppede på hinanden og lykønskede hinanden. Det var inspirerende at se, at lysten til at ville presse sig selv ikke forsvinder selv om man bliver ældre.



Onsdag d. 25.8.2021 Kim Dahl og Morten Sørig var i ilden.

Så blev det dagen, hvor endnu to Tårnbyløftere skulle i ilden. Kim Dahl i 93 kg. klassen og Morten Sørig i 105 kg klassen begge i Master 2 kategorien. Jørgen og Bjarke skulle tage endnu en session som dommer. Jørgen var sidedommer i første indvejning og Bjarke sad i juryen under dagens 2. indvejning.

Kim Dahl mødte udfordringer allerede inden indvejningen, da konkurrencevægten på hotellet ikke virkede og først ville komme til at virke hen på aftenen. Derfor kørte Tårnbyfolkene ud til stævnestedet og fik Kim Dahl kontrolvejnet. Det viste sig, at han skulle lide lidt mere, men det kan Kim Dahl og sønnemanden, der begge er mestre i at smide de sidste kilo inden for kort tid. 92,55 kg sagde vægten, da den endelig vejning var overstået, og Kim Dahl kunne få sig noget velfortjent mad og væske.

Morten Sørig, der også af nogle bliver kaldt ½-Morten, har over en meget længere periode smidt 40 kg og var gået to vægtklasser ned. Han var mere afslappet i forhold til indvejningen og vejede ind på 104,05 kg. Derved havde de to slanke mænd klaret det en af de større udfordringer: at være i vægt.

Morten og Kim Dahl var i samme gruppe og fulgtes ad gennem opvarmningen og konkurrencen. Jørgen, der havde dømt morgensessionen blev hevet ind i opvarmning som coach for den tyske løfter Mario Schnurr, da tyskerens coach var blevet syg. Morten var storsindet nok til at sige god for, at Jørgen hjalp hans konkurrent.



Morten lagde ud med et meget let squat på 225 kg, som blev godkendt med alle tre dommerstemmer. Kim Dahl havde meldt 275 kg, som var et fornuftigt valg, men Kim Dahl skulle åbenbart udsætte for endnu en

udfordring. Da Kim gik ud og stillede sig klar til at få squat signal, mumlede et jurymedlem (der absolut ikke er Bjarke) noget der lød som: "replace". Kim Dahl blev selvfølgelig forvirret, stadig med 275 kg på nakken, fik vendt hoved i retning mod juryen og spurgte: "What?" jurymedlem sagde da lidt tydeligere: "replace." Kim Dahl fik moslet vægten ind i racket og fik atter placeret sig under stangen og gik atter en gang ud med de 275 kg. Denne gang fik han startsignal af hoveddommeren og kunne sætte løftet i gang. Selv om der blev brugt både helikopterteknik og mange kræfter, blev løftet underkendt på grund af dybde.

Men Kim Dahl er en erfaren herrer og lod sig ikke sådan slå ud. I sit andet forsøg i squat løftede han et lidt tungt men flot løft, der blev belønnet med tre hvide lamper. Morten valgte at lade tiden løbe og sprang derved dit andet squat over for at få mere tid til at sætte sig op til sit sidste squat.

I tredje forsøg lagde Morten ud med et forsøg på 262,5 kg som var et forsøg på at vinde sølv, hvis hans konkurrenter ikke fik deres tredje forsøg. Morten løftede igennem og udførte et flot squat der velfortjent fik tre hvide lamper. Løftet var desuden forbedring af Ole Olsens danske rekord med 2,5kg. Desværre fik Mortens konkurrenter deres tredje løft, så det blev til en flot bronzemedalje. Kim Dahl forsøgte sig på 307,5 kg et forsøg på nordisk rekord, men også for at være med i kampen om at blive bedste løfter på point. Kim Dahl kæmpede en god kamp, men vægten var desværre for tung på dagen. Det blev til guld til Kim Dahl.

Jeg havde tid til at spørger kyndige internationale dommere, om det var kutyme, at et jurymedlem må råbe replace. Det var ifølge flere kloge hoveder kun overdommeren der må give kommandoen replace, så det var helt forståeligt, at Kim Dahl blev meget overrasket under sit første forsøg i squat. Det bliver nok også den eneste gang, han oplever det.

Så var det tid til bænkpres, hvor begge danskere havde valgt at starte på den samme vægt 175 kg. Det viste sig at være en rigtig god ide, for begge forsøg blev godkendte, og de var klar til næste forsøg. Her havde Kim Dahl valgt 182,5 kg, som blev fint løftet, men det gjorde numsen desværre også, og løftet blev underkendt med 2 røde lamper. Så var det Mortens tur, der havde valgt at starte lidt højere på 187,5 kg. Det var et ganske let løft, men desværre løftede han hovedet, og løftet blev underkendt med tre røde lamper. Til sidste forsøg i bænkpres gik Kim Dahl igen på 182,5 kg, vægten blev løftet godt, og det blev godkendt med to hvide lamper. Morten øgede med 2½ kg og gik på 190 kg i sidste forsøg, og leverede et flot løft, der gav tre hvide lamper. Det blev til guld i bænkpres til Kim og sølv i bænkpres til Morten.

Til dagen sidste disciplin dødløft lagde Morten ud med 200 kg og gav sig virkelig. Løftet blev belønnet med tre hvide lamper, men det så som om løftet var hårdt for ryggen. Kim Dahl, der ligesom sønnemanden er glad for dødløft, lagde ud med 255, som så lidt tunge ud, men der er intet at sige om løftet, der velfortjent bliver belønnet med tre hvide lamper. Til andet forsøg havde Morten valgt at øge med 30 kilo, men på dagen var vægten for tung, og Mortens ryg sagde fra. Kim øgede til 277,5 kg, og det viste sig at være et lettere løft end åbneren, som blev godkendt med tre hvide lamper. Han forbedrede dermed sin egen danske rekord med 2,5kg i dødløft. Til sidste løft på dagen havde Morten meldt 237,5 kg, men valgte ikke at gå ind på vægten. Morten havde givet, hvad han havde på dagen og endte med en flot bronzemedalje i dødløft og total med 652,5 kg.

Kim havde allerede vundet guld og kunne kalde sig verdensmester, men hans niveau var så højt at han stadig kunne være med om kampen om bedste løfter på tværs af vægtklasserne på point. Derfor, efter flere strategiske mellemvalg, endte han med at gå på 290 kg i sidste forsøg. Trods en god kamp vandt vægten i dag over Kim. Kim sikrede sig verdensmesterskabet og blev anden bedste løfter på point. Det blev til en total på 735. Mario Schnurr vandt på point.

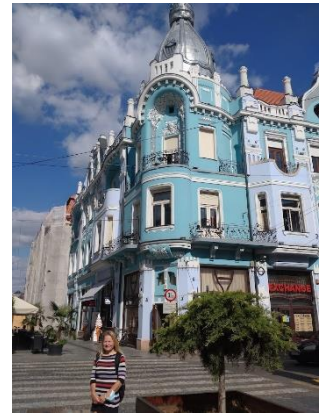


Det var en spændende dag, med mange gode løft og kampe med vægten. Super god indsats af de to danske herrer.

Der var afrejse for nogle af danskerne og hygge for andre. Bjarke, der havde ydet en glimrende indsats som dommer, skulle rejse næste dag, men undertegnede og Jørgen havde fornøjelsen af at spise aftensmad og drikke en øl, inden der blev gået til køjs. Endnu en dag med medaljer og en verdensmester til Danmark.

Torsdag 26.8.2021

Dagen var helt fri da der ikke var nogle lette M1 herre deltagende fra dansk side. Jørgen havde det ikke ret godt og han blev i sengen hele formiddagen. Jeg fik dog sparket ham i gang og ud på en længere travetur hen på eftermiddagen. Det blev ifølge ham en alt for lang tur med over 14.000 skridt. Undervejs kunne vi beundre de prangende farver på husene på hovedstrøjet inden vi sluttede dagen af hos den lokale pizza pusher.



Fredag d.27.8.2021 Kathrine Bak imponerede alle

Fredag var der endnu danskere i ilden i form af Kathrine Bak der skulle i aktion i 69 kg klassen. Det var ikke til at se, at det blot var lidt over 14 dage siden, hun havde været gennem en trekamp. Der var både kilo på stangen, ild i øjnene og verdensrekordforsøg. Jørgen var blev kapret som dommer i denne indvejning så han kunne nyde Kathrines løft fra første parket.

Kathrine Bak vejede let ind på kun 65,55 kg, og da der kun var seks kvinder i hende gruppe, var der ikke meget tid til opvarmning. Hendes mand og tro hjælper Morten Sørig var ved hende side under hele konkurrencen, og de havde en intern battle om, hvem der til dette mesterskab ville løfte mest i dødløft. Morten havde lagt ud med 200 kg, så Kathrine skulle op på nogle tunge vægte for at slå ham. Dog havde hun ved dette EM-open sat open verdensrekord med hele 232,5 kg, så hun havde gode udsigter til at slå sin mand i dødløft og muligvis sætte ny rekord. Men først skulle der squat.

Det gik forrygende i squat. Af uvisse grunde, blev hendes startvægt sat ned fra 165 kg til 155kg, der fløj op og blev godkendt med alle tre dommerstemmer. Herefter blev der øget til 170 kg, som ligeledes fløjt op igen godkendt med tre hvide lamper. Til sidste forsøg blev der sat 182,5 kg på, som var et forsøg på dansk master 1 rekord med 2½ kg. Kathrine var i hopla og løfter igen et flot løft, der blev godkendt med alle tre dommerstemmer. Det blev til guld i squat.

Inden dødløften, der er Kathrines suveræn bedste disciplin, skulle hun igennem bænken. Det blev til et løft på 100 kg. Åbneren kom ned, men på vej op mistede Kathrine kontrollen, og stangen glider mod hovedet i stedet for opad, spotterne var hurtige og greb den. På andet forsøg lykkes det med et godt lockout i toppen, og i sidste forsøg på 110 kg, var vægten for tungt på dagen og kom ikke op. Det blev til guld i bænkpres.

Så blev det tur til kongedisciplinen, hvor Kathrine er i en klasse for sig. Hun lagde ud med 212½ kg, som let bliver eksekveret, godkendt med tre hvide lamper. Herefter blev der bestilt 225 kg, som igen blev løftet perfekt og belønnet med tre hvide lamper. Til dagen sidste løft blev der sat 233 kg på til en open verdensrekord. Her måtte Kathrine arbejde lidt mere for at få stangen helt op og skuldrene tilbage. Men der er ikke en finger at sætte på udførelsen og igen tre hvide lamper. Dermed har Kathrine endnu en gang sat en open verdensrekord inden for samme måned. Dybt imponerede. Det blev til 515½ kg i totalen. Stor tillykke med den imponerende serie og rekorden. Kathrine Bak blev også stævnets bedste M1 kvinde på

point med 91,04 IPFGL-point. I morgen skal sidste løfter i aktion i kraft af Jørgen, som endelig får lov at blive dømt af andre i stedet for at dømme.



På sidste dagen ved VM-master 2021 løftede Jørgen som det sidste danske punktum.

Så blev det dagen, hvor Jørgen fik lov til at være andet end dommer og træner. Han havde givet sig selv lov til at spise lidt mere og var derfor rykket op, for en kort bemærkning, i 120 kg. klassen, dog uden at fylde den ud. Han vejede ind på små 109,20 kg og var dermed den 2. letteste i klassen. Som allerede tidligere nævnt, er der trængt i opvarmningen, og da grupperne blev større og mændene ligeledes, gjorde det ikke lettere. Det var vigtigt at placere sig strategisk rigtigt, når der blev løftet eller lagt knæbind. Med lidt held og forstand kom Jørgen og hans hjælpere: Kathrine, Morten og undertegnede helskindet gennem opvarmningen uden at få en stang i nakken eller en vægt over tæerne.

Jørgen var langt fra i sit livs form, da skulderen var lidt øm efter et EM open, hvor han havde lagt mange knæbind og ryggen var lidt øm, men kampgejsten og lysten til at kæmpe med de tunge kilo var der. Der var blot 20 minutter mellem hver disciplin, så der var ikke for meget tid til hyggesnak. Jørgen er jo en mand, der elsker systemer og strukturer, så han havde udfyldt et skema med kilotal og nedtælling til hvert løft, hvilket gjorde det langt nemmere at være hjælper. Der er helt sikkert noget tysk i ham, hvis man går langt nok tilbage. Hernede blev han da også af alle andre end os danskere kaldt Jürgen med tysk udtale.

Jørgen holdt fast på sin åbningsvægt på 225 kg, og undertegnede lagde knæbind, mens Kathrine holdt øje med tiden. Med kampsved og store bevægelser blev bindene lagt, så Jørgen stort set kunne gå direkte ind på podiet. Godt tændt kæmpede Jørgen sit første forsøg i squat op, og det blev godkendt med dommerstemmerne 2-1. Der var mere i Jørgen, og han valgte at gå på 240 kg i sit andet forsøg. Der blev kæmpede endnu mere og op kom løftet. Igen blev det belønnet med to hvide lamper. Til sidste forsøg gik Jørgen på 250 kg, som ville være en pr. Det viste sig dog at være for tungt, og Jørgen måtte overgive sig til vægten. Jørgen endte på en 5. plads i squat.

Den lille dansker delegation småløb tilbage til opvarmningen og gjorde klar til bænkpres. Med meget kort opvarmning var han klar. Morten var en god hjælp til at få trøjen til at sidde perfekt, da den ekstra kropsvægt fik alt til at sidde lidt strammere på dagen. Men ekstra kilo på kroppen giver ekstra kilo på stangen. Det er en kæmpe fordel, at Jørgen ikke har problemer med at få stangen ned til brystet selv med meget stramme trøjer, det kunne undertegnede lære noget af.

I første forsøg gik Jørgen på 170 kg, der normalt ville være en sikker åbner med dagens kropsvægt. Stangen kom flot ned og med et godt tryk fra brystet kom stangen også godt af sted, men så ændrede den retning og faldt mod hovedet. Spotterne greb den, og Jørgen måtte på samme vægt igen i andet forsøg. Det skal siges, at bænken i opvarmningen og bænken på podiet ikke er den samme., hvilke kan forvirre nogle løftere, heriblandt Jørgen, der havde svært ved at placere sig ordentlig på bænken. Men med denne viden i baghånden gik han ind til sit andet løft, og denne gang kom det flot op uden problemer og blev godkendt med tre hvide lamper. Til sidste løft blev der valgt 180 kg, da Jørgen var den letteste og derved kunne gå forbi canadieren Jim Derksen, hvis han ikke fik sit sidste løft på 182,5 kg. Det ville række til en fjerdeplads i bænkpres. Jim Derksen fik ikke sit sidste løft.

Der var ild i øjnene og Jørgen var opsat på at få dette løft med, der også ville være en pr i bænkpres i styrkeløft. Igen en perfekt nedtagning og et godt pres fra bunden, stangen tabte lidt fart i toppen, men med god vilje fik Jørgen den presset det sidste stykke, løftet afsluttes og han fik rack signal. Løftet bliver godkendt 2-1, og jublen ville ingen ende tage. Som en ægte viking sprang han op på bænken og viste sin glæde med jubelråb. Dejligt med en mand, der kan vise glæde. Dette rakte til en 4. plads i bænkpres, da tjekkeren, Robert Cernovsky fik sit sidste bænkpres godkendt 2-1. MEN juryen valgte at underkende tjekkens sidste bænkpres, og dermed har Jørgen vundet sin første internationale medalje: bronze i bænkpres til VM master. En igen jublende glad Jørgen hørte denne sidste nyhed, da han var i gang med at skifte til dødløftdragt, der i dagens anledning også var lidt strammere end sædvanligt.

Nu er det jo ingen hemmelighed, at dødløft ikke er Jørgens yndlingsøvelse, men bronzemedalje havde gjort noget godt ved hans indstilling og atter efter en kort opvarmning, var han klar. Morten og canadieren var behjælpelige med at få stropperne helt på plads, særlig Morten viste, han at var vant til at få stramme

stroppe på plads, da han tit får Kathrine i noget af det strammeste, der er muligt. Med Morten og undertegnede i opvarmningen og Kathrine ude blandt publikum, var vi klar til den sidste disciplin.

Jørgen lagde sikkert ud med et let løft på 185 kg, der blev godkendt med tre hvide lamper, og dermed var totalen hjemme. Til sit andet løft blev der sat 205 kg på stangen. Her måtte Jørgen arbejde lidt mere med vægten, men op kom den, og den blev godkendt med tre hvide lamper. Til dagens sidste løft blev der bestilt 215 kg, men trods en meget hård kamp, måtte Jørgen give op. Det var for tungt på dagen, og det blev til de 205 kg i dødløft og en 5. plads.

I totalen blev det til 625 kg og en 4. plads. Det var en god dag for Jørgen, der modtog sin første internationale medalje i et stærkt felt.

Efter en lang uge med to ekstra dommersessioner og en hård trekamp trængte og glædede Jørgen sig til en velfortjent kold øl, et bad og lidt afslapning på hotelværelset. Men efter et dejligt bad og en kold øl, blev han ringet op af Gaston, der bad om, han ikke kunne tage endnu en dommersession, da endnu en dommer var udeblevet. Jørgen svarede, at han havde drukket en øl, men det betød blot, at han ville blive hentet. Det er generelt svært for Jørgen at sige nej, og det gjorde han heller ikke denne gang. Så på med dommertøjet og af sted igen til stævnestedet. Så afslutningen på dansk deltagelse ved VM-master blev ikke Jørgen kamp med vægtene, men Jørgen endnu en gang i dommertøj klar til endnu en session.

Senere på aftenen er banket, hvor Jørgen kan slappe lidt af, inden turen tidligt næste morgen går hjemad mod Danmark i det hvide lyn af en Mazda. Der bliver uddelt pokaler for bedste løftere og bedste nationer. Her er Danmark igen på banen og hiver følgende pokaler hjem:

Master 1 kvinder: bedste kvinde: Kathrine Bak Bedste med 91.04 IPF point. Bedste nation Danmark med 12 teampoint og 91.04 IPF point.

Master 2 kvinder: bedste kvinde Eva Buxbom med 86,18 IPF point 3. bedste nation: Danmark 12 team point og 86,18 IPF point.

Master 2 mænd: 2. bedste mand: Kim Dal med 79,89 IPF point og Danmark bedste nation med 20 team point.

Master 3 mænd: 2. bedste nation Danmark med 17 teampoint.





Det har været en fantastisk uge, hvor Danmark har vist, at vi kan blande os med de stærkeste i verden og yde mange og gode styrkeløft – og dommerpræstationer, også når vi bliver lidt ældre. Jeg takker for en fantastisk uge med masse af gode løft og godt selskab. Vi ses der hjemme i Danmark.

Mange sportslige hilsner Eva Buxbom.