

VM bænkpres, klassisk og udstyr for alle aldersgrupper — Vilnius, Litauen

Så blev det igen muligt at komme ud i verden og løfte og ikke mindst at gense styrkeløft "familien".

I går fredag ankom udstyrsløfterne i den åbne klasse med deltagelse af Mads Friche, Jesper Bundgaard, Pernille Lindstrøm og Annemia Pretzmann, som har sin internationale debut. Derudover ankom Jacob Stegelmann og ut.

Allan Fuglsang, Hans Thyssing, Bo Jensen og Kim Salby & frue kom til stævne hotellet dagen før.

Fredag stod på udstyrsbænk for vores 2 Masters løftere, Bo Jensen M2, -93kg og Kim Salby M3 samme vægtklasse. Der var lidt forsinkelse med start af gruppen, som gjorde at vi nåede at hjælpe og heppe på dem.

Desværre fik Bo ikke godkendt sit åbningsløft og heller ikke i andet eller tredje forsøg. Så desværre ingen placering i den 7 mands stærke gruppe, hvilket han var godt træt af. Kom igen!!!!

Kim Salby vejede ind som den tungeste i sin gruppe på 4 deltagere med chance for medalje. Han får godkendt sin åbner på 170kg og går på 187,5 i andet forsøg, som kæmpes op og godkendes til en start, men overrules lidt senere pga løftet po po og helt rigtigt. Men Kim bliver i sin nye trøje, som han skiftede til efter første løft, selv om de 187,5kg underkendes og derfor ikke går på de planlagte 197,5kg, som først meldt.

De samme kilo får et forsøg mere og Kim kommer eksplosivt fra bund, men hurtigt indover hovedet og får derved ikke udrettet. MEN Kim ender med en bronze medalje med godkendte 170kg, da han var tungere end litaueren, som også løftede 170 kg. Gullet gik til svenske Bengtsson med 190kg.

STORT TILLYKKE til Kim, som dog ikke selv var helt tilfreds med sin præstation på dagen.

Lørdag morgen kl.7 blev det tid for Allan Fuglsang og Hans Thyssing til indvejning. Begge i 105kg klassen, Hans som M3 og Allan i M4.

Desværre blev der ingen deltagelse for Hans, da han var for let og havde virkelig set frem til igen at konkurrere. Hans har tabt sig ca. 13 kg over noget tid og fik for knap 2 uger siden konstateret sukkersyge og er i medicinsk opstartsfasen med mange bivirkninger. Så "bare" 2,5kg mere i kropsvægt. På onsdag er chancen der i klassisk bænkpres.

Allan har skiftet vægtklasse ned i 105kg for større chance for det ædleste metal. Der er 3 i hans vægtklasse og Allan er den tungeste.

Hans og Bo coacher Allan, mens vi hepper fra tilskuersalen.
Allan får godkendt 160 kg og forsøger på 162,5 i tredje løft, men kan ikke holde sin r.....I sædet. Det godkendte løft rækker til GULD og Allan kan nu kalde sig verdensmester i udstyrsbænkpres. Sølv gik til Finland med 150kg og bronze til Frankrig med 120kg.
KÆMPE TILLYKKE til Allan med mesterskabet og godt coachet af Hans og Bo!!!



Resten af dagen går med afslapning, mad, sightseeing og bare nydelse.

I morgen søndag går det løs for de danske løftere i den åbne klasse. Kl.9 dansk tid løfter Mads Friche i -83kg, kl.12 har vi Pernille og Annemia i samme vægtsklasse -76kg og endelig kl.16 løfter Jesper i -120kg klassen. Se med og hep (online) på de stærke danske atleter.

Søndag morgen

Så blev det tid for de danske løftere i den åbne klasse. Mads Friche starter i anden gruppe med 6 løftere i sin vægtsklasse og er vejlet ind som den fjerde tungeste med 81,85 kg til trods for lidt tynd mave.

Startvægten sættes ned til 260kg i stedet for 270, som var planen. En russer, kasakhstaner og ukrainer starter højest.

Åbningsløftet godkendes med 2-1 og vi er nu med. Kiloene følte tungere end det plejer, så vi øger til 172,5kg i andet løft. Ukraine og Kasakhstan får også godkendt åbneren, mens begge fra Mongoliet og ukrainer underkendes.

Mads' andet løft underkendes og kun russeren får godkendt sit andet løft.

Mongoliet og Kasakhstan har ikke fået noget godkendt endnu, så selv om det ikke er en god dag på kontoret for Mads, er der stadig en medaljechance. Hvis de andre ikke får noget godkendt.

Vi går igen på 172,5kg i tredje og sidste løft og vægten presses også op, men det gør bagdelen desværre også.

De to løftere fra Mongoliet bommer ud, mens russeren, som er udenfor rækkevidde, får godkendt 300kg som sidste løft. Kazakhstaneren gives et omløft efter 3. forsøg, da spotterene var for hurtige til at tage stangen. Så lige nu har Mads bronzen med sit åbningsløft på 260kg og det beholder han. Gullet går til ROC(Rusland) med 300kg, sølv til Ukraine med 270kg og bronze til Danmark med 260kg. **STORT TILLYKKE til Mads!!!!**



Middag

Så blev det trunternes tur til at løfte i -76kg klassen åben, hvor der er 6 deltagere og er i den tredje gruppe. Så masser af tid. Annemia vejer ind som den anden letteste med 74,30kg og Pernille vejer ind som den fjerde tungeste.

Opvarmningen forløber som planlagt med Jesper som coach for Pernille og Jacob som coach for Annemia. Der åbnes på 137,5kg af Pernille og 140kg af Annemia, som de værre ikke bliver løftet. Så underkendes. Annemia tilkendes et omløft i første runde, da det var et dårligt udløft. Stangen kommer ud af bane og løftet underkendes.

I anden runde går Pernille på samme vægt og får godkendt sine 137,5kg og er nu med i en placering. Der meldes 145kg til Annemia's andet løft, som presses ind i stativet og underkendes. Nordmanden Linda misser også sit andet forsøg og har således "kun" sit åbningsforsøg på 152,5kg godkendt. Så vi ændrer Pernille's sidste løft fra 142,5kg til 152,5kg med mulighed for bronze, såfremt Linda heller ikke får 157,5kg i sit tredje løft, da Pernille vejer mindre. Linda får ikke sit sidste løft godkendt, men det gør Pernille heller ikke. Det var for tungt på dagen. Annemia går ind på 145kg i sit sidste løft og får presset vægten fint op, men bagdelen letter også. Men der blev kæmpet! Pernille ender på en fjerde plads, mens Annemia ingen placering får i sit første internationale bænkpresstævne og er forståeligt utilfreds, men skal nok få vist sin styrke på internationalt podie!

Guld går til Kasakhstan på 165kg, mens sølv og bronze går på 152,5kg til henholdsvis ROC (Rusland) og norske Linda.

GODT kæmpet, Pernille og Annemia!!!



Eftermiddag

Sidste løfter i den åbne udstyrsklasse er Jesper Bundgaard i -120 kg. Han starter i gruppe 1 og vejer ind på 118,9kg, som den femte tungeste. Der var oprindeligt 9 i vægtklassen, men nu 8.

Jesper har været forkølet op til VM og er klar til at svede resten ud. Jesper åbner på 292,5kg, som godkendes. I andet løft meldes 300kg, som også bliver godkendt efter godt kæmpet med udretning af albuer. Til tredje løft meldes først 305kg, men der

synes ikke at være mere at kunne presse ud af trøjen, så Jesper hopper i en tigher trøje og vi ændrer i stedet sidste løft til 310 kg, som også vil være en ny DR. Jesper går ind og giver det sidste han har i sig og får også presset vægten, men mangler lige udretning af venstre albue. Jesper får 2 godkendte løft, hvor det bedste er 300kg, som rækker til en 6. placering i det stærke felt. STORT TILLYKKE! Guld går til ukrainer, som satte verdensrekord med 375,5kg - imponerende, sølv blev vundet af Mongoliet med 365kg og endelig bronze gik til ROC (Rusland) med 362,5kg. I tredje runde var der kamp om guldet, så mange ændringer.



Det har været en intens og spændende dag med alle vores seniorløftere i ilden og super hjælp, coaching og godt humør hele vejen rundt. Aftenen sluttes af med banquet for udstyrsbænkpressere, som rejser hjem igen i morgen. TAK for godt selskab til jer!!!

I morgen starter klassisk bænkpres med deltagelse af John Terragni M4 i -74kg klassen kl.11.

Mandag

Indvejning starter for John Terragni kl.9 og det er kun en gruppe på 12 løftere. John vejer ind på 71,25kg og er derved lettere end sin finske rival, Rasilainen, som også har lavere lot nr. Den anden finne har meldt fra, så der kæmpes om guld eller sølv. Men vi går efter det ædleste metal.

Opvarmningen går som ønsket og John har sit sidste opvarmningsløft på 107,5kg. Ved indvejning meldte John 105kg som sin åbner, men vi ændrer den til 112,5kg, som rivalen også har gjort og som vi bare følger - han er nødt til at løfte mere pga sin kropsvægt.

Begge får godkendt sit første løft og der meldes 117,5kg i andet forsøg.

Hverken John eller hans rival får godkendt andet løft og for finnen ville det være PB, men syntes for tungt, mens John har presset mere ved DM Klassisk bænkpres i september.

Vi er fortrøstningsfulde og fastholder samme vægt til sidste løft, ligesom finnen gør. Finnen løfter først og får heller ikke sit tredje løft godkendt, så allerede nu er John verdensmester. Men John vil ikke "bare" være verdensmester pga lavere kropsvægt, men også løfte mest. Så der kæmpes på sidste løft, som også presses hele vejen og godkendes med 3 hvide lamper. Sådan og stærkt løftet! KÆMPE TILLYKKE til John med verdensmesterskabet og øverste plads på skamlen. Så velfortjent!!

Er således både verdensmester i klassisk 3- kamp og har også vundet europamesterskabet i klassisk 3kamp og nu VM klassisk bænkpres!!!!



Der er ikke flere løftere i dag, så der lades op til løft i morgen kl.14, hvor ut. selv er i ilden.

Tirsdag eftermiddag

Indvejningen for klassisk bænkpres var overstået efter ca. 20 min. for mit vedkommende og lød på 70 kg kropsvægt og er absolut den letteste i vægtklassen med 4 deltagere. Der er meldt 90kg som åbningsløft og nærmeste konkurrent åbner på 85kg. Opvarmningen er gået fint, så der holdes fast i meldingen. Mine løft i dag går til min ene bror, der blev indlagt med hjertesvigt ugen før afrejse <3 og er på operationsbordet i dag for at få indsat en pacemaker.

Første løft godkendes med hvide lamper og vælger 95kg til andet løft. Andet løft kvitteres også med hvide lamper og melder 100kg til tredje og sidste løft, som ikke presses op i dag. Skulle have valgt 97,5kg, men 95kg var nok til at vinde guld, sølv går til Finland på 90kg og endelig bronze til Letland med 75kg.

Oven i hatten blev jeg bedste M2 løfter!



I morgen kl.10 løfter Allan Fuglsang og Hans Thyssing i 105kg klassen i M4 og M3 og lige nu er målet at få Hans fedet op til at kunne klare indvejningen.

Onsdag

Vores egen dommer, Danny Bill Jørgensen, som ankom mandag eftermiddag, assisterer Masters herrerne ved dagens indvejning.

Der har været mange nerver på spil for Hans, fordi han vejer godt 3 kilo for lidt dagen før, hvorfor han er i gang med en fedekur. Men BEGGE klarer indvejningen. Hans vejer ind som den letteste i 105kg klassen med 93,25kg - BUM! Kasakhstan har meldt fra, så der er 3 deltagere i Hans' klasse. Så metal skal sikres og vejen hertil er sandelig en medalje værd. Allan derimod er den tungeste i sin klasse 103,85kg og kæmper om guld med finnen, som egentlig bare behøver løfte det samme som Allan.

Vi ændrer Hans' åbningsløft til 70kg i stedet for 60kg og det at være med i dag er en sejr i sig selv.

Allan åbner med 122,5kg - 2,5kg mere end finnen. Begge danskere får godkendt første løft overbevisende og vi øger til 90kg til Hans og 127,5kg til Allan i andet løft. Hans er sikret en bronze medalje med sit åbningsløft, men får mere blod på tanden, så vi springer 20kg. Hans' andet løft ryger også op og vi melder 110 til tredje løft, men ændrer det til 122,5kg for at se, om der er til sølv i stedet. For det er samme vægt, som litauren har fået godkendt og vi tror ikke på, at rivalen vil få sine meldte 130kg i sidste løft.

Ganske rigtigt fik rivalen ikke sine 130kg og de 122,5kg for Hans i dag var for tunge. Fra hvor jeg står, ser Hans ud som om han ligger skævt og drejer stang mod højre side samtidig at venstre fod glider fremad og kan ikke presse vægten. Men bronzemedaljen er hjemme på 90 kg, sølv går til Finland og guld til storfavoritten Mentel fra Polen, som forsøger med M3 VR på 200,5kg, ikke lykkedes, men har fået godkendt 190kg.

STORT TILLYKKE til Hans med bronzemedaljen!!!



Allan får godkendt sit andet løft og der meldes først 132,5kg til sidste forsøg, mens finnen melder 135kg. Så vi ændrer til 135kg, for Allan er tungest og guld skal sgu' forsøges. Den finske rival løfter først og får godkendt sit sidste løft på 132,5kg, så nu skal Allan holde hoved og bagdel nede og presse vægten. Kiloerne presses og der kæmpes med lockout, som lykkedes, men løftet underkendes 1-2 pga løftet bagdel. Ellers godt kæmpet og **STORT TILLYKKE** til Allan med sin anden medalje ved dette VM og denne gang i sølv med 127,5kg. Bronze gik til Tyskland på 80 kg, mens guld til Finland med 132,5kg.



Trofæ til bedste M3/M4 herrer uddeles lige efter præmieoverrækkelsen, da IPF præsidenten, Gaston Parate, oplyser at M3 og M4 herrer ikke vil være repræsenteret ved afslutningsbanquet på søndag.

I den anledning blev vores M4 John Terragni kåret som anden bedste af samtlige M4 klassiske løftere. TILLYKKE til John med den fine hæder. Ligeledes skal nævnes, at Allan Fuglsang også er kåret som anden bedste M4 udstyrsbænkpresser af samtlige M4'ere.



Fredag eftermiddag ankommer Mads Pedersen, klassisk seniorløfter i -83kg klassen, sammen med kæreste og forældre, der bakker op omkring Mads' første internationale debut. Mads løfter lørdag kl.15 dansk tid. Tidlig fredag morgen rejser Danny Bill igen hjem til DK og sidste danske senior løfter, Jakob Mainz kommer til stævne hotellet fredag eftermiddag og løfter klassisk søndag kl.10 dansk tid i den åbne -120kg klasse. Jakob har "smidt" trøjen ved dette VM. Følg med i weekenden og hep på de klassiske stærke seniorløftere!!!

Lørdag

Så blev det tid for -83kg -105kg herrer i den åbne klassiske klasse med deltagelse af Mads Pedersen i -83kg. Mads er klar og vi mødes ved udstyrscheck og indvejning kl.13.30. Mads har lot.nr. 4 og har hurtigt overstået indvejning på 81,25kg og er derved den 3.letteste i sin vægtsklasse med deltagelse af 8 løftere. Mads starter i 1. gruppe, der består af -83kg og -93kg klassen. Sidste gruppe er -105kg herrerne. Jakob Mainz assisterer, så der er 4 skarpe øjne:) Mads har meldt 165kg som sin åbner, men vi vil være færdig med opvarmning i tide til evt. ændring. Mads har et ønske om at forbedre sin PR, som aktuelt er 177,5kg. Opvarmningen går fint og vi fastholder vægten. Britten åbner ligeledes på 165kg og løfter før Mads pga højere lot.nr. og er også tungere og skal altså løfte 2,5kg mere end Mads for en bedre placering. De øvrige løftere har meldt fra 185kg til 200kg som

deres åbningsløft med 2 ukrainere, en russer og franskmand i absolut kamp om medalje. Men der kan ske mange ting.

Mads får en god og sikker start med 3 godkendte lamper og vi øger til 175kg i andet løft.

Britten har også fået godkendt sit første løft og går på 172,5kg i andet løft. En hollænder har sat sin startvægt ned fra 185kg til 180, men får ikke sin åbner.

Mads går igen ind og laver et overbevisende og godkendt løft på 175kg og vi vælger som udgangspunkt 182,kg til sidste løft, men er lidt afventende på, hvad de andre får godkendt og vælger. Hollænderen har endnu ikke fået godkendt sit åbningsløft og vi tvivler på, at han får de 180kg i sidste løft. Dog er hollænderen lettere end Mads.

Britten vælger også 182,5 kg til sit sidste løft, men det synes ikke realistisk i betragtning af hans andet løft. I anden runde er det udover Mads, en stærk ukrainer, franskmand og britten, der får godkendt andet løft. Hollænderen står til at bomme, hvis han heller ikke får sidste løft på 180kg og ligeledes den ene ukrainer, som ikke har fået godkendt sit åbningsløft på 192,5kg. Vi står klar med 2 sedler, den ene med ændring til 180kg, hvis hollænderen slet ikke får noget godkendt og den anden til 177,5kg. Men sidste seddel droppes, for vi vælger at gå efter en PR og det ændres i sidste øjeblik til 180kg, selv om hollænderen får godkendt sit sidste forsøg på 180kg og er lettere end Mads. Vi er stadig foran britten, som forsøger på 182,5, men som er for tung og "kun" har godkendt sit åbningsløft på 172,5kg.

Mads går resolut ind og giver det sidste løft alt det han har og får godkendt 180kg og derved har alle løft godkendt. Ny PR med 2,5kg og målsætning indfriet. Om der var til 182,5kg, lader vi ligge. Men **FLOT** debut til Mads med 3 solide løft og alligevel mere i tanken og en placering som nr. 6 - en placering højere end oprindelige nomenering!

Den ene ukrainer bommede ud. Guld går til Frankrig med ny VR på 219kg, sølv til Ukraine og endelig bronze til ROC (Rusland).



Vi slutter dagen af med mad inde i byen før Mads, kæreste, forældre, Hans & Allan tager hjem i morgen henholdsvis morgen og middag.

I morgen er det Jakob's tur i -120kg klasse og sidste senior løfter for Danmark. Følg med kl.10 dansk tid!

Søndag

Rosinen i pølseenden, Jakob Mainz, slutter årets VM klassisk bænkpres af. Der er 2 grupper, hvor første gruppe er -120kg og anden gruppe er +120kg klassen. Der er 11 deltagere i Jakob's klasse efter en stærk canadier, en tjekke og en ester ikke stiller op. Udstyrscheck og indvejning overståes hurtigt og Jakob har lot nr. 6 og vejer ind på små 118,20kg og er den 7. tungeste i gruppen. Efter indvejning går vi ned og spiser morgenmad og har masser af tid før start. Herligt!

En finne er 50g lettere end Jakob og har valgt at åbne 2,5kg lettere end Jakob. Jakob har valgt 225kg som startvægt og den fastholder vi. Opvarmningen kører fint og som sædvanlig hagler sveden af Jakob. Sidste opvarmningsløft er 210kg. En svensker, der er tungere end Jakob, åbner på samme vægt. Flere af løfterne nedjusterer deres åbner. En af storfavoritterne er Ukraine, Hviderusland, ROC (Rusland) og Sverige, hvor sidstnævnte har 2 løftere med. Men lad os se, hvad der sker.

Jakob har opbakning af Hans og Allan, som når at se ham løfte, inden afgang til lufthavnen. Jakob åbner let og sikkert på 225kg, som kvitteres med 3 hvide lamper. Jakob synes, det er lidt tungt og kan ikke helt ligge så samlet med fødderne til bænken, som han plejer, da fødderne glider på tæppet. Så vi øger til 230kg i andet løft.

2 af favoritterne til medalje får ikke godkendt deres første løft, men finnen, som vi lægger os op ad, starter også med et godkendt løft.

Jakob's andet løft godkendes også med kun hvide lamper, så ingen lys i tunnelen:). Men løftet syntes tungere end ventet og kan ikke mærke samme stabilitet med fødderne som ellers, så vi går på 232,5kg til sidste løft og lader de andre køre deres eget løb.

Hviderusseren og russer har endnu ikke fået godkendt nogen løft og enkelte har kun godkendt ét løft, men er med i totalplacering.

Der ændres ikke i planen, men fastholder de 232,5kg, som vil være en ny stævne PR. Men de 232,5kg må vente til næste gang og Jakob fik det med, der var til på stævnedagen - tangering af sin PR med 230kg, som han har lavet til EM klassisk bænkpres i Finland i 2017. Og en placering som 5. bedste i verden i -120kg vægtsklasse ud af 11 stærke løftere. STORT TILLYKKE til Jakob!!! Der blev kæmpet om medaljerne til det sidste med flere ændringer og guld endte med at gå til Ukraine på 245kg, sølv til Sverige med 242,5kg og endelig bronze til Kazakhstan med 237,5kg.



Nu er dette års kombinations VM bænkpres veloverstået med debut af 2 danske løftere og flere rutinerede løftere og alle har gjort det bedste på dagen uanset resultat. STOR tak til jer alle for god holdånd med hjælp, opbakning og i det hele taget være der for hinanden.

Om 4 uger forventes det at afholde EM udstyrs- og klassisk bænkpres i Rusland, hvor flere af vores seniorløftere også deltager og har ny mulighed for at vise deres styrke.

Dagen afsluttes for Jakob og ut. med at spise ude i byen inden hjemrejse i morgen tidlig.

På gensyn og genhør. Vi ses derude.

Sportslige hilsener fra
Annette P.