



Beretning fra VM-open 2021 Stavanger, Norge

Lørdag d.6.11

Afgang fra Horsens

Så skulle den hvide Mazda alias det hvide lyn igen på eventyr, denne gang til VM open i Stavanger, Norge. Undertegnede, Jørgen og Bill tog turen over vandet med en sejltur på lidt over ti timer. Det skulle vise sig at blive en behagelig tur, hvor ventetiden gik med at se kvalifikation i Formel 1 og et VM i e-sport med dansk deltagelse. Dog var den største overraskelse en imponerende buffet, hvor der ikke var sparet på noget. Jørgen og Bill tog for sig af retterne mens jeg tager gevaldig revanche på tilbageturen, hvor der venter en julebuffet. Ingen blev søsyge, selv om det var lidt svært at finde en god stilling i de ellers så udmærket sovestole.



Om søndagen i let regnvejr kørte det hvide lyn fra borde og ind på norsk jord. Vi har ikke set meget af Norge, da vi lagde til ti minutters kørsels og 15 rundkørsler fra vores hotel. Her er der intet at klage over, forholdene er fine og igen med en imponerende buffet til morgenmad. Dette indbød selvfølgelig til spisekonkurrencer mellem de deltagere, der ikke skulle konkurrere i styrkeløft. Jørgen blev sat helt af af Bjarte, der slog ham med flere tallerkner, dog er der stadig diskussion om hvorvidt frugt tæller med som mad. Jeg er sikker på at Jørgen kommer stærkt igen, dog havde han det handicap at han skal stille op i 105 kg klassen til DM bænkpres om godt tre uger.



Det meste af det danske hold er støt i form af dommer, træner og løftere: Danny Bill, Gorm, Bjarte, Trine, Mickel og Lisette. Der var en fantastisk stemning og Bjarte blev flere gange stillet til ansvar for de norske forhold, hvor han klare frisag eller kom med forklaringer, som vi stillede os tilfreds med. Sportschefen er ved at være godt integreret, dog mangler han stadig at tale på flydende dansk.

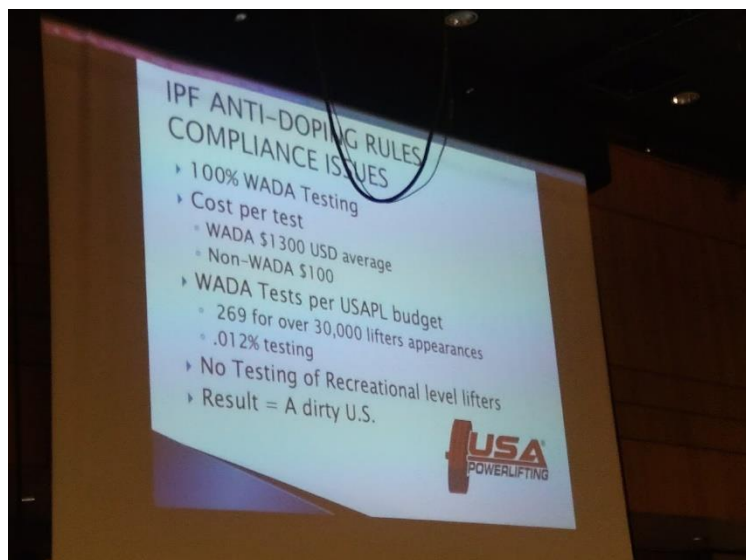
Der var to møder om søndagen som Jørgen og Bjarte deltog i.

Jørgen Rasmussen beretter fra kongressen og teknisk møde

Kl.14.00 var der indkaldt til ekstraordinær kongres af IPF. Det alt overskyggende punkt på dagsordenen var at USA skulle smides ud af IPF for ikke at overholde WADA's antidoping regler, som er en del af IPF's regelsæt. Der var en lang debat hvor der først blev holdt et oplæg af IPF's advokat som deltog virtuelt. Han

forklarede hvorfor det var vigtig at tvinge USA til at overholde regelsættet på lige fod med de andre medlemslande. USA var velforberedte og holdt et modoplæg hvor de redegjorde for hvorfor de tester som de gør og hvor effektivt det er. Blandt andet økonomi var en afgørende faktor hvor amerikanerne kan teste

13 gange mere for samme pris som via WADA.



Da det kom til afstemningen, var der et overbevisende flertal på 23 stemmer for, at USA skulle udelukkes fra IPF, hvilket de hermed er blevet. Der var kun 4 blanke stemmer. Danmark stemte blankt og valgte ikke at stille sig op på talerstolen, da amerikanerne selv havde fremført de argumenter, Danmark ville have fremført. Nogle af de mest markante argumenter var følgende:

- Over 70 lande tester ikke og/eller har ikke NADA organisation, men får alligevel lov at stille op under IPF, i det lys virker det ikke rimeligt at udelukke USA.
- Der vil blive testet færre løftere i USA, hvis de ikke får lov at teste på deres egen måde ud over de test de skal de i forhold til WADA.
- De amerikanske test vil blive sendt ind til WADA, hvis de er positive.
- Rusland får lov at arrangere internationale stævner samt sende deltagere til internationale stævner, selv om de er testet positive samtidig og har fået en straf på to år, i samme periode som USA står for at blive ekskluderet fra IPF.
- Den blanke stemme er en opfølgning på det danske forslag som ikke blev accepteret på seneste kongres, om at det kun er lande der har dopingtestet, der kan deltage til de internationale mesterskaber under IPF og EPF.

Der blev stemt blankt fra dansk side, da IPF også havde nogle gode argumenter i forhold til, at der vil tilståde økonomiske og sportslige sanktioner mod dem, hvis de ikke følger reglerne meget strengt. Derudover vil en fortsat overtrædelse af WADA-reglerne betyde at IPF ikke længere er et kategori 1 forbund og drømmen om IOC vil umuliggøres, og føre til udelukkelse fra World Games. Det er ikke et sort og hvidt valg, og det er beklageligt, at det er endt som det er endt. IPF er blevet fattigere sportsligt uden USA. Der er generelt grund til bekymring over den udvikling der sker i IPF, hvor demokratiet er blevet sat generelt under pres til fordel for en topstyret elite. Det er fx ikke længere muligt at sende et forslag til behandling på kongresserne, da beslutninger nu tages i udvalg, hvor medlemmerne er udvalgt af EC.

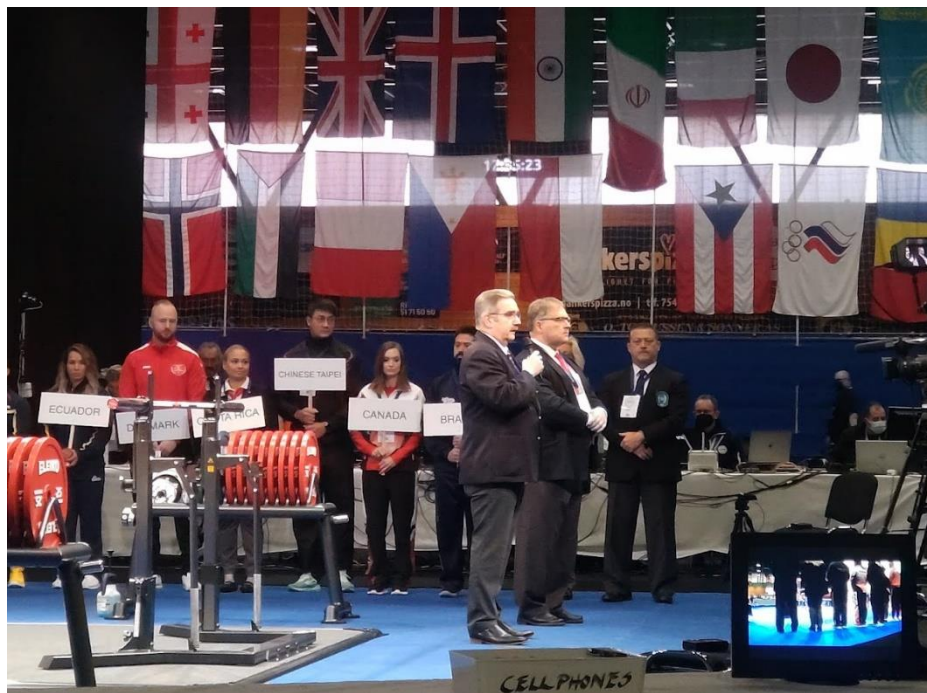
Mindre dramatisk var det tekniske møde, som startede klokken 20.00, hvor de eneste ændringer var, at der var flere løftere, der ikke var mødt op og indvejningsvægten på hotellet blev flyttet til et andet lokale. Derudover skulle trænerne og publikum bære masker, hvilket var lidt træls. Der er uddelt adgangskort med

stregkoder så kun de trænere og løftere som er tilknyttet de pågældende indvejning får adgang til opvarmningsområdet. Der er gratis banket, hvor alle deltagere er inviteret, hvilket er et rigtig flot træk af Stavanger kommune. Det var alt fra Kongressen og teknisk møde og Eva Buxbom forsætter beretningen herfra.

Mandag d.8.11.

De første danske medaljer søger de lette kvinder for.

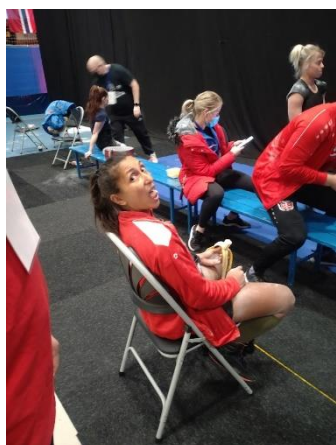
Først skulle åbningsceremonien afvikles og det skarpeste bud fra dansk side blev sendt ind i form af vores egen albino elg, Bill Hald.



Så skulle de første danske løftere i aktion i form af Lisette Hansen og Trine Bagger i henholdsvis 47 kg klassen og 52 kg klassen. Lisette debuterede internationalt og var nomineret til en 7. plads og den rutinerede Trine var normineret til en 8. plads. Der var store muligheder for at tage medaljer i dødløft for begge kvinder.

Lisette vejede fint ind på 46,40 kg og lagde ud med

et løft i squat på 132,5 kg. Der var intet at komme efter, og løftet blev godkendt med alle tre dommerstemmer. Til andet løft var der bestilt 140 kg, og igen viste hun, at der var mere i hende og løftede blev atter godkendt med tre hvide lamper. Til sidst blev der sat 5 kg mere på stangen og det skulle vise sig at være et godt tal. Det var et lidt tungt løft, men perfekt løftet og Lizette får selvfølgelig tre hvide lamper og registreres for 145 kg som tungeste squat. Det bliver til en 7. plads til debutanten, som har levede op til vores høje forventninger.



Så var det Trines tur til at squatte, og der var meldt 162,5 kg ud som startvægt. Hun vejede fint ind på 51,55 kg. Igen viste de lette kvinder, hvordan man squatter og åbnere var let og blev godkendt med alle tre dommerstemmer. Trines andet løft blev øget med 5 kg, og igen et godkendt løft, dog en smule kortere end åbnere, hvilket udløste to hvide lamper. Til sidste forsøg blev valgt 172,5 kg, som ville være dansk rekord. Igen var Trine tændt og gav alt hvad hun havde. Dog var vægten for tung på dagen, og det blev til 167,5 kg og en 8. plads.

Der blev stillet om til bænkpres, hvor der bl.a. blev stillet et ekstra spot op i bænkenes højde og et kamera op på modsat side, så en hver bevægelse af bagpartiet vil blive oplyst og filmet.

Lisette lagde ud med 80 kg i bænkpres, der kom hurtigt ned til brystet og op igen. Et let løft, der gav tre hvide lamper. 85 kg blev valgt til andet løft og igen et superflot løft fra debutanten, tre hvide lamper selvfølgelig. Til sidste løft blev der øget med 2½ kg, men desværre en lidt skæv udretning gjorde det svært at rette armene ud. Det blev til de 85 kg og en 7. plads i bænkpres.

Trine havde meldt 97,5 kg til første forsøg i bænkpres, og det var en flot åbner, der blev godkendt med tre hvide lamper. 102,5 kg blev valgt til andet løft, og den var lige ved, men efter en god kamp med vægten vandt den. Samme vægt blev valgt til sidste løft og trods en fantastisk kamp, kom stangen ikke helt op og det blev ved de 97,5 kg og en 8. plads i bænkpres.



Så var det tid til dødløft om muligvis medaljer til Danmark. Lisette viste fra starten, at hun var i medaljehumør og lagde ud med en meget let åbner på 152,5 kg, som var en af de tungeste åbnere, da den franske konkurrent Stephanie Legard og konkurrenten fra Taiwan Mei-Xiang Liu også havde valgt samme vægt. Der var lagt op til en spændende kamp, hvor Lisette bestemt kunne være med, selv om hun var den tungeste af de tre kvinder. Til andet løft blev der sat 160 kg på stangen, det sammen som Mei-Xiang Liu fra Taiwan, men 2½ højere end den franske konkurrent Stephanie Legard. Andet løft var lidt tungere men flot og godkendt med tre hvide lamper. Japanske Fukushima blandede sig i kampen med et godkendt løft på 160 kg. Hun var dog tungere end Lisette. Det var uhyggeligt spændende, da kvinderne i 47 kg klassen gik ind til konkurrencens sidste løft. Der var bestilt 167½ kg til Lisettes sidste løft, hvilket Fukushima også havde

bestilt. Lisettes tredje forsøg sættes dog ned til 165 kg. Da konkurrenten Mei-Xiang Liu fra Taiwan ikke fik sit løft på 165 kg, er sølvmedaljen sikret, HVIS Lisette løftede sit sidste løft på de magiske 165 kg. De var tunge, men hun gjorde det. Lisette blev kun overgået af den legendariske japaner Fukushima, der får 167½ kg godkendt. Danmarks først medalje var i hus sølv i dødløft og ny dansk og nordisk rekord. Flot gået af en debutant, hvad skal det ikke blive til i fremtiden. I totalen blev det til en 7. plads på 395 kg, der er ny dansk totalrekord.



Så blev det Trines tur til dødløft, en disciplin hun mestrer. Hun meldte 175 kg som startvægt samme startvægt som ukrainske Anastasiya Derevyanko kun overgået af engelske Emma Goodwin, der startede på 180 kg. Trine trak let vægten op i overbevisende stil, som udløste tre hvide lamper. Herefter blev der øget med ti kilo, som igen blev trukket flot, dog så det lidt tungere ud. Ukraineren forsøgte sig også med 185 men havde problemer med udretningen og fik løftet underkendt. Englænderen gik på 190 kg, som var tunge, men blev løftet korrekt. Til sidste løft blev der først bestilt 195,5 kg, som så blev nedjusteret til 190 hvilket skulle vise sig at være et godt træk. Ukraineren forsøgte sig på sit sidste løft at få 185 med, men det lykkedes ikke, og Trine havde dermed vundet sølv inden sit sidste dødløft. Hun gik ind med på podiet til store klapsalver, men de 190 var for tunge på dagen, så det blev ved de 185 kg.

Det blev til en samlet 7. plads og med mulighed for at komme som 1.reserve til World Games.

Det var en god dag for dansk styrkeløft, hvilket sætter et vist pres på os andre, der skal konkurrere senere på ugen. Dagen sluttede af med træning for trænerne og afslapning for os andre.

Tirsdag d. 9.11.2021

Eva løftede til en jævn præstation, der udløser en 10. plads

Som de tidligere morgener spiste vi morgenmad sammen og der var plads til to tallerkner med sund og god morgenmad til dagens løfter samt selvfølgelig flere kopper kaffe. Trine tog hjem efter morgenmaden og Kathrine var støt til holdet.



Så blev det tid til de lidt tungere kvinder i 57 kg klassen, hvor undertegnede repræsenterede Danmark. Indvejningsvægten kunne godt være tungere 55,75 kg var for lidt, der skulle være mere indtaget mere mad og væske de sidste dage op til, men en sen indvejning i forhold til tidligere konkurrencer og en for forsigtig tilgang til mad gav den lave vægt.

I squat hold vi fast i startvægten på 160 kg, som kom op uden at være for let og blev godkendt med to hvide lamper, derfor blev der blot øget med 5 kg. Andet løft var lidt tungere men godkendt med tre hvide lamper. Til sidste løft blev der bestilt 170 kg, og knæbindene blev strammet en ekstra omgang. Uheldigvis besvimed en løfter og en anden løfter lod tiden gå ud lige før sidste løft. Dette betød, at der var ekstra tid til at nyde knæbindenes kærlige berøringer om knæene, inde

det var muligt at gå ind på plateauet og løfte. Under nedgangen var der ikke meget kraft tilbage i benene og løftet blev ikke fuldført. Det blev til 165 kg og en 12. plads i squat.



Så var det videre til bænkpres, som føltes lidt tung i opvarmningen, hvorfor startvægten blev sat ned med 2½ kg. Det skulle vise sig at være klogt, for de 87½ kg blev et tungt løft dog godkendt med alle tre dommerstemmer. Der blev øget til 90 kg, som var mere overbevisende og blev godkendt med tre hvide lamper, men stadig lidt tunge. Det var helt naturligt at kun øge med igen 2½ kg til 92½ kg, og her var der en flot nedtagning, men desværre ikke meget tryk fra brystet. Derfor blev det ved de 90 kg og til en 12. plads i bænkpres

Sidste disciplin dødløft gik bedre. Efter en udmærket opvarmning, var der ingen grund til at ændre på startvægten, så undertegnede startede på 165 kg, som føltes lidt tunge, men blev godkendt med alle dommerstemmer. Derfor blev der kun øget med 7½ kg og igen blev der leveret et godkendt løft. Da der ikke var mange kræfter tilbage, blev der blot øget med 2½ kg til sidste løft. De sidste kræfter blev brugt og dagen sidste løft på 175 kg blev godkendt med tre hvide lamper. Det blev til en 8. plads i dødløft og totalen endte på 430 kg, EM A-krav, og en 10. plads i totalen.



En dag, hvor der skulle skrues ned for forventningerne og løftes efter det overskud der var til rådighed gik udmærket og undertegnede havde en drøm om at komme i top ti, hvilket lykkes. En stor takt til Bjarte, Jørgen og Bill, der hjalp mig igennem en lidt hård dag.

Efter endt konkurrence for undertegnede var muldvarpen støt til. Vi havde i samarbejde med sportschefen kommet på et andet kælenavn til varpen, selvfølgelig stadig fra dyreriget, men da Nicki så et billede af det forslået dyr, blev han pludselig endnu gladere for sit kælenavn. Selv om vores sportschef er godt på vej til at være en fuldt integreret dansker, så vi en nordmand blive verdensmester, inden vi tog hjem til hotellet for at hvile os inden danske løftere igen skal i ilden.

Onsdag d.10.11.2021

Flere danske løfter i aktion med stor mulighed for medalje

Så blev det tid til Kathrine Bak i 69 kg klassen og Mickel Dahl i 83 kg klassen skulle i aktion. Der var lagt op til en medalje til Danmark og flotte løft.

Kathrine var dagens første danske løfter og startede sikkert i squat med et løft på 170 kg, som blev godkendt. Hun fortsatte i samme stil og fik godkendt 177,5 kg i sit andet forsøg med tre hvide lamper. Til sidste løft blev der valgt 182,5 kg, som vil være en tangering af pr, hvis den blev godkendt. Men desværre var den lidt for høj og blev underkendt med to røde lamper. Det blev til en 13.plads i squat.



Bænkpres havde Kathrine valgt en startvægt på 102,5 kg. Hun leverede en flot åbner, der blev godkendt med tre hvide lamper. Til andet forsøg blev der bestilt 107,5 kg, og der blev kæmpet, og op kom vægten, der blev godkendt med tre hvide lamper. Da der ikke var mere i armene afstod Kathrine fra sit sidste løft og gjorde sig klar til hendes absolutte favorit disciplin, hvor hun lå til at tage en af de store medaljer som verdensrekordholder. Det bliver til en 12. plads i bænkpres

Dødløften så meget lovende ud, og Kathrine havde valgt en startvægt på 210 kg, kun overgået af brasilianeren Cicera Tavares med 215 kg og Ivana Horna fra Slovakiet ligeledes med 215 kg. Dog blev startvægten hævet under opvarmningen, så alle tre kvinder startede på 215 kg, hvor Kathrine var den letteste med blot 66,40 kg. Slovakken løftede let 215 kg, herefter på samme vægt var det Kathrines tur. Hun løftede også sin åbner let, hvilket blev godkendt med to hvide lamper. Så var det brasilianeren igen på samme vægt 215 kg og igen et flot og nemt løft. Der var lagt op til et drama mellem de tre stærke kvinder i dødløft. Til andet løft havde Kathrine bestilt 222,5 ligesom Slovakken og brasilianeren valgte at gå 2½ kg højere på 225 kg. Slovakken løftede sit andet løft til tre hvide lamper. Herefter var det Kathrines tur på samme vægt og igen leverede hun et godt løft godkendt med alle tre dommerstemmer. Brasilianeren løftede 225 kg i fin stil, der blev godkendt med tre hvide lamper. Inden tredjerunde var Kathrine sikker på mindst en bronze i dødløft. Tredje runde ville afgøre, hvordan medaljerne skulle fordeles. Danskeren havde bestilt et løft, en verdensrekord, på 233,5 kg ligesom brasilianeren og slovakken nøjedes med 230 kg. Kathrine satte vægten ned til 227,5 kg og fik det lidt tungere løft godkendt med tre hvide lamper. Hun er nu sikker på mindst sølv, da hun er lettere end slovakken, der ligeledes havde sat vægten ned til 227,5 og fik

det godkendt. Brazilianeren holdt fast på de 233,5 kg og et forsøg på verdensrekorden. Men vægten var for tung, og dermed vandt Kathrine guld i dødløft og beholdt sin verdensrekord. I totalen blev det til en 10. plads.



Så blev det vores letteste mandlige løfter Mickel, der skulle på podiet i 83 kg klassens B-gruppe. I squat havde han valgt en startvægt på 290 kg, og den blev løftet let og godkendt med tre dommerstemmer. Til andet løft var der blevet bestilt 317,5 kg, en dansk rekord. Han var godt tændt, men trods en god kamp, kom vægten ikke op. Til sidste løft i squat holdes der fast i de 317,5 kg, og det viste sig at være det helt rigtige. Franskmanden boomede ud i squat på 317,5 kg, men fik afleveret stangen i de nederste sæt gafler, hvilket betød, at Mickel måtte vente en ekstra rum tid med knæbind, inden spotterne fik stangen tilbage til de rigtig gafler. MEN Mickel var cool og gik ind til stangen med selvtillid og fik løftet de 317,5 kg til tre hvide lamper og satte dermed ny dansk rekord i squat. Mickel sluttede på en 5- plads i squat.

Så blev det tid til bænkpres hvor Mickel lagde sikkert ud med et let løft på 167,5 kg, godkendt med alle tre dommerstemme. 175 kg blev bestilt til andet løft og igen et flot løft godkendt med alle dommerstemmer. Til sidste løft blev der bestilt 180 kg, men den var lidt for tungt på dagen. Mickel sluttede på en 13. plads i bænkpres.

Så blev det tid til Mickels favoritøvelse dødløft og han lagde stærkt ud med en vægt på 290 kg. Åbneren var lidt tung, men sikker og godkendt med alle dommerstemmerne. Mickel øgede med 10 kg til sit andet løft, men desværre var der lårsupport, og løftet blev underkendt med to røde lamper. Mickel forsøgte sig igen

på 300 kg, som var dagen sidste løft, men den var lidt for tung. Mickel endte på en 5. plads i dødløft og sluttede med en 9. plads i totalen med 782,5kg



Torsdag d.11. 11.2021

Muldvarpen forsvare sin verdensrekord og har stor mulighed for at komme til Wold Games

Det var en dag hvor verdensrekorden skulle forsvares og gode point skulle hive hjem, så de kunne udløse en billet til World Games 2022.

Nicki alias muldvarpen var inden stævnestart nomineret til en fjerdeplads i totalen.

Nicki Lenzt vejede ind på 92,60 og havde valgt 390 kg som startvægt i squat. 15 kg over nærmeste konkurrent. Det var en flot åbner, der blev godkendt med alle tre dommerstemmer. Til andet løft blev valgt verdensrekord 402,5 kg, men den blev underkendt på dybde af alle dommerne. Russeren Dmitry Inzarkin, der havde fået godkendt 370 i første forsøg, gik på 380 kg i andet forsøg, hvilket var let og blev godkendt med alle tre dommerstemmer. Ukraineren Rysiyev, der fik godkendt 370 kg i første forsøg, gik på 387,5 kg i andet forsøg, men den blev underkendt. Ukraineren Musiienko Kostiantyn fik ikke godkendt hans to første forsøg på 375kg og var ikke længere en trussel i squat. Til tredje forsøg havde Nicki valgte at holde fast i verdensrekorden på 402,5 kg. Russeren, der var lettere end Nicki valgte 390 kg som tredje forsøg, hvilket

også var ukraineren Rysiyev valg, en mand der desværre også var lettere end Nicki. Der var lagt op til drama i sidste runde.



Musiienko Kostiantyn fik i sit tredje forsøg godkendt sit squat på 375 kg. Ukraineren Rysiyev gik ind på 390 kg og kæmpede godt, vægten kom op men forsøget blev underkendt med to røde lamper. Den sidste der kunne true Nicki, var russeren Dmitry Inzarkin. Han fik godkendt sit løft med dommerstemmer 2-1 dog blev løftet efterfølgende taget af juryen. Nu skulle Nicki igen løfte de 402,5 kg for at forbedre sin verdensrekord og samle til totalen. Nicki kæmpede en brav kamp med vægten, og den blev godkendt med to hvide lamper. Muldvarpen jublede over guld og rekord, men efter få minutter blev Nickis løft underkendt af juryen. Det var næsten ikke til at bære. Dog er Nicki stadig verdensrekord holder og guldmedaljen kan han godt glæde sig over.

Så blev det tid til bænkpres, og Nicki havde valgt 250 kg som åbner. Den kom desværre ikke op og blev underkendt. Til andet løft blev der prøvet på samme vægt. Igen kæmpede Nicki med vægten og den var så tæt på, men da den kæntrede til den ene side var danskeren chanceløs. Men der var en chance til for at få et bænkpres godkendt og igen prøvede Nicki at få godkendt 250 kg. Det var det bedste løft, hvis man så bort fra de bøjede albuer i slutningen af løftet, og det blev godkendt med alle tre dommerstemmer. Nicki var videre og det danske publikum åndede lettede op. Det blev til en 7. plads i bænkpres.

Så blev det tid til dagens sidste øvelse dødløft, hvor Nicki har valgt at starte på 280 kg. Det var super let og blev godkendt med alle tre dommerstemmer. Til næste løft blev der øget med 12.5 kg og igen så det let ud. Til dagens sidste løft blev der bestilt 300 kg og igen er superflot løft fra Nicky. I dødløft endte Nicki på en 7. plads og en total på 940 kg der rakte til en 5. plads i totalen.

