

VM bænkpres 2022 i Kasakhstan

Holdet mødtes i Kastrup hvorfra vi samlet tog flyet til Istanbul. Ved første flyoversigt vi fandt i lufthavnen, stod der final call til vores fly videre til Almaty, så det blev en tur i rask trav gennem Istanbuls lufthavn og direkte ombord på næste og sidste flyver. I Almaty lufthavn tog det lidt tid at komme gennem Coronakontrollen. Men bortset fra det gik det problemfrit, vi fandt hurtigt vores chauffør og blev kørt til hotellet. Her var de meget hurtige og effektive til at give os vores reservede værelser. Og så var det ellers på hovedet i seng, da klokken efterhånden nærmede sig 7 om morgenen og vi havde ikke sovet så meget endnu.

De efterfølgende dage blev brugt på at se lidt på lokalområdet og ikke mindst se stævnestedet. Her var der fint styr på tingene, og vores akkrediteringer lå klar og blev udleveret så snart arrangørerne fik dokumentation på at vi havde betalt for stævnet. Indtil videre var indtrykket at arrangørerne havde gjort et godt stykke arbejde.

Løftegruppe 1, Mads

Vækkeuret ringede tidligt, da Bussen til stævnehotellet kørte klokken 6, i god tid til indvejningen der først startede klokken 8.

Indvejningen klarede Mads i sikker stil med en kropsvægt på 82,50 kg. Startvægten blev sat konservativt til 240 kg. De bedste løftere regnede Mads ikke med at kunne følge med. Men mongolen, med en nominering på 250 kg vil være mulig at slå. Hvis denne plan lykkedes ville Mads, på papiret, kunne få en 4. plads. Men med erfaringen fra sidste stævne på samme type stativ (Eleikos nyes model), så var det ikke sikkert at alle ville gennemføre. Stativet var også en medvirkende faktor til at Mads valgte en mere konservativ åbner end ellers. Mads klarede første løft i sikker stil. Vægten blev hævet til 255 kg, for at komme foran Mongolen. Til vores held, så fik mongolen ikke sit første løft, hvor han havde valgt 252,5 kg. Allerede på vejen ned løftede han røven og det blev ikke mindre når han skulle presse vægten. Status efter første runde var at en af favoritterne havde fået godkendt sit første løft. Mads var dermed den der havde fået godkendt det næsttungeste løft.

Anden runde. Mads fik de 255 kg fint ud og god nedtagning til brystet. Men på vejen op, ramte han desværre stativet i højre side, så stangen blev skubbet ud af banen og spotterne måtte tage den. Mongolen lavede samme fejl, med at løfte røven, på hans andet løft, så vi kunne roligt bede om de samme 255 kg til tredje forsøg. Status efter anden runde var at en mere af favoritterne havde fået godkendt et løft, så Mads var nu forvist til tredjepladsen.

Tredje runde: Endnu engang fik Mads stangen fint ned til brystet, må på trods af at han havde prøvet at flytte sig lidt på bænken, for ikke at ramme stativet igen, så skete netop dette. Og selvom det ikke var lige så udtalt som på første løft, så blev stangen skubbet så meget ud af banen at Mads ikke kunne løfte vægten. Mongolen havde beholdt sin vægt og også tredje gang lavede han samme fejl med at løfte røven, både på vej ned og op, så han fik ikke nogen godkendte løft. Den sidste af de tre medaljefavoritter fik heller ikke godkendt hans tredje forsøg, så slutresultatet blev et tredjeplads til Mads.

Placeringsmæssigt var dette absolut godkendt, om end Mads ganske forståeligt ikke var tilfreds med at han ikke fik flere kg med. Men én løfter og én medalje er jo en god start.

Løftegruppe 2, Annemia og Maj

Begge pigerne klarede indvejsningen uden problemer. Også opvarmningen forløb uden problemer. Om end Annemia besluttede at det ville være fordelagtigt at sænke startvægten fra 145 til 140kg. Rationalet bag er at hun, ligesom Mads, heller ikke har så gode erfaringer på dette stativ. Med en lettere vægt vil hun lettere kunne mosle stangen og genvinde kontrollen, hvis hun rammer stativet. De to andre deltagere i hendes klasse havde bedt om hhv. 170 og 175 kg som startvægt.

I Majs vægtklasse var der kun én konkurrent. Og hun havde angivet 137,5 kg som startvægt. Der var således en komfortabel afstand op til Majs startvægt på 145kg.

Første runde: Annemia var første danske på plateauet. Hun gik ind og lavede et sikkert og flot løft på 140 kg. Der var ingen slinger i valsen der. Mens Mads klarede Annemias forsøgssedler, var jeg i gang med at rette Majs trøje, for hun var næste løfter i rækken. Også hun lavede et sikkert startforsøg. Begge var nu med i konkurrencen. I Annemias tilfælde gik det nu ud på om hun kunne avancere fra den aktuelle tredjeplads til en andenplads. Hendes nærmeste konkurrent havde misset hendes startløft på 170 kg. Hun var samtidig også tungere en Annemia, som derfor bad om 170kg til andet forsøg, for at sikre en avancering i klassementet. På papiret et tal der lå langt væk. Men til træning har hun flere gange vidst at dette ikke er en urealistisk vægt. Majs situation var den at hun lå på førstepladsen lige nu. Hendes konkurrent havde fået hendes 137,5 kg i hendes første forsøg. Da hun var tungere end maj, så havde hun bedt om 147,5 kg for at komme op på førstepladsen. Da Majs løft var let, og for at tvinge hendes konkurrent op, hvis hun fik hendes andet forsøg, blev der bedt om 150 kg til andet forsøg.

Anden runde: Ligesom på første forsøg, gik Maj ind og lavede et sikkert og flot løft. Alle tre dommere kvitterede også med hvide lamper. Samtidig havde Majs konkurrent misset hendes andet forsøg på de 147,5 kg. Stillingen var derfor uændret. Da de 150 blev løftet let og der stadig var godt overskud valgte vi at hæve 5 kg til 155. Majs mongolske konkurrent ønskede ikke at gå så langt op, men bed i stedet om 152,5 kg til hendes tredje forsøg, i håb om at Maj ville misse hendes tredje forsøg.

Så blev det Annemias tur. Hun fik stangen fint ud og tog den fint til brystet. Desværre blev den også liggende der, da hun fik pres-kommandoen. Springet havde alligevel været for stort og hun havde ikke været helt klar til den store vægtøgning.

Tredje runde: Maj skulle igen først på platformen. Situationen var den at hendes konkurrent havde misset de 152,5kg. Maj var således allerede nu vinder af vægtklassen. Men målrettet gik hun ind og lavede endnu et løft lige så godt som de to foregående, og det blev også godkendt. Det første danske verdensmesterskab var således i hus. Men der var ikke tid til at juble, for Annemia skulle nu ind og have hendes sidste forsøg. Hendes konkurrent havde fået de 170kg i andet forsøg, så kun med et godkendt forsøg ville der være en chance for at kunne veksle en bronzemedalje med en i sølv. Igen lavede Annemia en fin nedtagning og denne gang kom den også fra brystet da hoveddommeren gav pressignal. Men desværre kunne hun ikke få stangen helt op på strakte arme og tredje løft var dermed underkendt.

Maj var nu blevet verdensmester og med en flot serie på tre godkendte løft. Annemia fik en flot bronzemedalje. Hun ville gerne have løftet lidt mere, men placeringsmæssigt gav det ikke mening at prøve en vægt der lå mellem de 140 og 170 kg.

Løftegruppe 2, Jakob:

Dagens sidste mand var Jakob. Ligesom de andre, så klarede han også indvejsningen let, med en vægt på 119,40 kg. Opvarmningen gik fint og gav ikke anledning til ændring at den bestilte startvægt på 285kg. I front var Per og Aslan fra hhv. Norge og Kasakhstan, som det ikke ville være realistiske at slå. Men Milan fra Tjekkiet havde bedt om 7,5 kg mere end Jakob som startvægt og var derfor en konkurrent, der med lidt held kunne overhales. Omvendt var der den mongolske konkurrent Erdenekhuu Der havde bedt om 280, som vi skulle passe på.

Første runde: Som sikkerhedens selv gik Jakob op på plateauet og da hans først havde fået lagt sig i en god

stilling, løftede han et sikkert startløft. Mongolen havde ikke fået hans løft, så vi kunne i første omgang vælge en vægt der kunne presse hans Tjekkiske konkurrent. Vi valgte derfor 292,5 kg. Da Jakob var lettere end tjekken vil det betyde at selvom han fik sit åbningsløft, så vil Jakob stadig komme foran, da han var den letteste af de to. Tjekken fik ikke sit løft, men det var en teknikalitet den blev underkendt på, så vi regnede med at han nok skulle være i stand til at få godkendt denne vægt.

Anden runde: Nok engang fik mongolen ikke sit løft. Der var derfor ikke pres bagfra. Både tjekken, Milan, og Jakob skulle ind på 292,5kg, men da Jakob havde lavest lodtrækningsnummer, så var det ham først.

Endnu engang lavede han et sikkert løft der blev godkendt af alle tre dommere. Da tjekken endnu ikke havde løftet, bad vi om 335 til det sidste løft. Det ville betyde at Jakob vil overtage Pers placering. Men vægten var mere tænkt til at finde ud af hvor meget tjekken havde lyst til at gå på i tredje løft. Tjekken fik godkendt hans andet forsøg på 292,5 kg, så nu var det bare at vente og se hvad han ville vælge som tredje forsøg. Efter nogle sekunder kunne vi se at han havde bedt om 302,5kg.

Tredje runde: Mongolen satsede hele butikken og gik på 292,5 kg. Da han var den letteste af de tre ville et succesfuldt løft betyde at han ville passere både Jakob og tjekken i klassementet. Men nok engang missede hans sit løft. Han var dermed ude af konkurrencen. Tiden gik og vi stod klar med andre sedler i tilfælde af at tjekken ville lave nogle sidsteøjeblikændringer. Men der kom ingen og stangen blev meldt klar med 302,5 kg til tjekken. Nok engang lavede han et godt løft. Vi var nu hurtige til at sænke Jakobs vægt til 305 kg, for at slå tjekken. Alt hvilede nu på Jakobs sidste løft. Et godkendt løft vil hæve ham fra hans nuværende fjerdeplads til en bronzemedalje. Og for tredje gang gik Jakob ind og lavede et pragtløft der blev godkendt af alle tre dommere.

Dermed var endnu en medalje en realitet for det danske hold.

Så status på de åbne mesterskaber er fire løftere og fire medaljer. Én i guld og tre i bronze. Med andre ord, så har det været et godt stævne.

Vi har ingen danske løftere i aktion før Jakob skal løfte til de klassiske mesterskaber på søndag. Indtil da, vil os der bliver herovre, nyde livet i Kasakhstan og se os omkring i lokalområdet.

Søndag den 29. maj:

Jakob startede dagen lidt tung, så der blev skåret lidt ned på morgenmaden. Efter et par timer var vægten dog kun et par hundrede gram over de 120 kg, så det så ud til at passe fint med indvejningen et par timer senere.

Opvarmningen forløb uden problemer. Så der var ingen grund til at justere startvægten på 220kg. Til gengæld viste de oplyste startvægte at det ville blive et tæt felt.

Første runde: I modsætning til flere af de andre løftere i gruppen, så var Jakob sikkerheden selv på hans åbningsforsøg. Da den først blev skubbet fra brystet, så var resten af løftet én lang acceleration. Vi blev enige om at bede om 232,5 kg til andet forsøg. Dette vil avancere Jakob i forhold til flere af hans konkurrenters startløft.

Anden runde: Det 232,5 kg blev løftet lige så sikkert som åbningsløftet. Dog med denne forskel, at det var tydeligt at Jakob denne gang skulle til at arbejde for at løfte vægten. Der blev kigget godt på tallene og for og imod blev vendt for forskellige vægte. Vi kunne spille konservativt og prøve at avancere fra en 5. til en 4. plads. Eller vi kunne være lidt mere offensive og prøve at gå efter 3. pladsen. Vi blev enige om at gå efter 3. pladsen og meldte derfor 242,5 kg.

Tredje runde: Men denne gang gik det desværre ikke længere. Stangen kom fint til brystet, men den blev til gengæld også liggende der, da hoveddommeren gav pressignal. Dermed måtte Jakob tage til takke med en 5. plads.

Tilbage venter nu banketten inden vi begynder turen hjem i nat.

Kasakhstan som land har været et positiv oplevelse. Folk er nysgerrige og venlige her. Stævnearrangørerne havde også godt styr på stævnet og resultaterne, specielt fra udstyrsstævnet, har været gode, så det har alt i alt være et positiv oplevelse.

Jacob