

VM MASTERS CLASSIC POWERLIFTING AND POWERLIFTING 2022



Så er det igen blevet tid til, at de stærke danskere skal vise deres styrke. Denne gang går turen til St. John's Canada, hvor VM for masters 2022 afholdes. Det gælder både klassisk styrkeløft og styrkeløft.

Det har været en lang flyvetur med to skift for os danskere og en tidsforskel på 4½ time. Dog er alle danske løftere kommet godt frem og har tid til at få den nødvendige søvn og ro til at omstille sig de canadiske forhold. Der er gode træningsforhold og ganske kort til konkurrencen, da den bliver afholdt på hotellet. Værelserne er ren luksus med masser af plads, kæmpe behagelige senge (også for mennesker der vejer mere end 52 kg) gode badeværelser, kæmpe skærm, store køleskabe

og god plads. Personalet er venligt og hjælpsomt, dog er servicepersonalet ved morgenmaden meget effektive, og man skal passe på ikke at stå i vejen og holde fast på sin kop og tallerken for det hårdtarbejdende bestemte personale. Jeg har efter to dage flere gange fået at vide at jeg står i vejen, hvilket jeg vil forsøge at rette op på. Morgenmaden er god og meget international med scrambled eggs, bacon, pølser, havregrød, brød, frugt, kager og diverse. Jørgen har hver morgen fået sin elskede bacon, som han stadig påstår, er en frugt. Noget jeg efter 13 år ægteskab stadig ikke helt har forstået, selv om jeg må indrømme, at forklaringerne er meget overbevisende. Erik Rasmussen tyr til havregrød, som skulle være den helt rigtige kost for en styrkeløfter.

Vejret her er lige som i Danmark gråt og regnfuldt med antydninger af solstråler. Temperaturen er lidt højere end i Danmark. St. John's ligger på øen Newfoundland, som det østligste område i Canada og hovedstaden i den canadiske provins Newfoundland and Labrador. Her bor ca. 110.000 indbyggere og der er en storslået og rå natur med klipper, farverige træhuse og en stærk fiskerkultur. St. John er kendt for at have været en vigtig rolle i flere krige samt have en farverig kultur. Særlig downtown skulle være en turistattraktion.

Hvis tiden giver lov, skal jeg helt klar ud og se nærmere på St. John's og fortælle om mine oplevelser. Dog er det sportslige i højsæde.

Vi stiller med følgende stærke løftere, som løfter på følgende tidspunkter dansk tid

Klassisk styrkeløft:

Erik Rasmussen M3 83 kg klassen løfter lørdag d. 8.oktober kl. 19.30

John Terragni M4 74 kg klassen løfter lørdag d.8. oktober kl.19.30

Svend Brattberg M3 105 kg klassen løfter søndag d. 9. oktober kl. 13.30

Eva Buxbom M2 52 kg klassen løfter søndag 9. oktober kl. 17.30

Jens Lund Tvilling Vinther M2 120 kg klassen løfter mandag d. 10. oktober kl. 21.30

Styrkeløft

Erik Rasmussen M3 83 kg klassen løfter torsdag d. 13. oktober kl. 19.30

Eva Buxbom M2 52 kg klassen løfter fredag d.14. oktober kl. 16.30

Jørgen Rasmussen M1 120 kg klassen løfter lørdag d. 15. oktober kl. 19. 30

Derudover har vi været så heldige, at have opbakning og stor hjælp med fra Danmark i form af officials og coaches, så det kan kun gå godt. Følgende danskere støtter løfterne.

Milo Rasmussen, Michelle Rasmussen, Esben Svenningsen, Laurits Lund Tvilling Vinther og Kåre Andre Brandtberg.

Endelig har vi Jørgen Rasmussen med, som ud over at være løfter også er dommer. Da der er mangel på dommere, får han lov at dømme syv dage i træk.

Jørgen og jeg har fået den ære at være fanebærere ved åbningsceremonien. Derefter glæder vi os til at se de to første dansker i aktion John og Erik.

Som headcoach er jeg så heldig at både Jens og Svend har der sønner med som vil være nogle pålidelige og gode hjælpere under konkurrencen.

Åbningsceremonier kan være kedelige, men denne var bestemt ikke kedelig. Der var kvinder med rødder tilbage til den oprindelige befolkning, som gav en smuk sang klædt i deres kulturs kjoler og en betjent fra det kongelige canadiske bjergpoliti, som deltog. Derudover var der kortere taler fra blandt andet Gaston og stævnelederen Jeff Butt en hårdtarbejdende, sympatisk og altid hjælpsom mand ligesom resten af de frivillige her. Jørgen i dommertøj og jeg i landsholdsdragt gik med skiltet og så var VM masters officielt åben.



De første to danskere der skulle i ilden var Erik Rasmussen M3 i 83 kg klassen og John Terragni M4 i 74 kg klassen. To stærke herrer. De gjorde det flot og hev de første medaljer hjem til Danmark. Jeg fik lov til at overvære det på nærmeste hold ved at være omkring dem i opvarmningen. Dog var de både realistiske og gav sig fuldt ud, så det var virkelig en ren fornøjelse. Erik løftede sig til sølv i squat ved tre godkendte og sikre løft med det tungeste på 177,5 kg.



John løftede også op til sit bedste med tungeste godkendte squat på 147,5 kg. John lå i meget tæt kamp med sin amerikanske og japanske konkurrent i forhold til VM-titlen, så det handlede om at samle kilo. John var bestemt med efter squatten hvor det blev til en sølvmedalje. I bænkpres løftede begge danskere sig ud, og igen blev det belønnet med medaljer. John viste sin styrke med tungeste løft på 117,5 kg og vandt guld og Eriks tungeste løft på 125 kg gav også metal i form af bronze. Så kom vi til dødløften, hvor Erik kun løftede sin åbner, da ryggen ikke ville være helt med i opvarmningen, og da han også skal stille op til styrkeløft senere på ugen, gav det ingen mening at løfte sig ud og muligvis blive skadet. Det blev til 160 kilo i dødløft og en placering som nummer fem i totalen med 462,5 kg.



John skulle løfte 10 kg mere end amerikaneren i dødløft for at vinde VM-titlen efter bænkpres, da han var tungere end amerikaneren. Japaneren havde mistet for mange løft til han reelt var med i kampen om titlen. Efter en let åbner på 157,5 kg, blev der bestilt 10 kg mere og igen et flot løft fra vores stærke dansker. Amerikaneren havde også en let åbner i dødløft på 175 kg og et udmærket andet løft på 182,5 kg. Derfor valgte John igen at øge med ti kilo til 177,5 kg (dansk M3 og M4 rekord) til dagens sidste løft, og igen leverede John et flot og godkendt løft. Amerikaneren valgte til sit sidste løft at øge med fem kilo til 187,5 kg og fik det godkendt efter en mindre kamp. John vandt sølv i dødløft og sølv i totalen og tvang amerikaneren til at løfte det tungeste dødløft i hans liv for at vinde. John havde givet alt på dagen, presset sig selv til de yderste og endte med en total på 442,5 kg.



Jørgen der for første gang kom på arbejde her i St. John's som dommer fik en 8 timers vagt og kl. 23.30 efter de sidste medaljer var uddelt kunne trætte og stolte danskere trække sig tilbage. En stor tak til det danske publikum der heppede på Erik og John, det betød meget.



Søndag var der igen danskere, der skulle løfte tungt i form af Svend Bradtberg M3 i 105 kg klassen og undertegnede M2 i 52 kg klassen. Svend havde en god træner med i form af hans søn. Svend lagde ud med et solidt squat på 175 kg som blev godkendt. Derefter blev der øget til 180 kg, som desværre ikke blev godkendt, til sidste løft blev der bestilt 187,5 kg hvilket blev lige lidt for tungt. Det blev til en 4. plads i squat. I bænkpres lagde han ud med 105 kg, som blev godkendt - en fin åbner. Til andet løft blev der bestilt 112,5 kg, som desværre var lidt for tungt. I tredje forsøg strammede Svend sig an og fik presset 112,5 kg op og blev belønnet med et godkendt løft. Svend sluttede som nummer 6 i bænkpres. Så var det tid til dødløft. Her startede han på 170 kg, som var et super godt løft der blev godkendt. Til sit andet løft lægges der 10 kg ekstra på stangen og igen et flot løft fra Svend. Til dagens sidste løft øges der til 200 kg, men den var for tung på dagen. Det blev til en 6. plads i dødløft og en 6. plads totalt.



Så blev det undertegnede tur til at løfte internationalt klassisk for første gang. Det blev også mit første klassiske stævne i 52 kg klassen. Da jeg har kunnet spise og drikke rigeligt, var jeg på ingen måde træt eller uoplagt. Dog er jeg på ingen måde en habil klassisk løfter, så at jeg var nomineret til at vinde med tal fra et DM master i 63 kilo klassen, fik mig på ingen måde til at føle mig sikker på noget. Jørgen og Erik lagde strategien, som var at samle sammen, presse amerikaneren, der var min eneste reelle rival til guldet, og vinde på kropsvægt, hvis det var muligt.



I squat fik jeg alle tre løft godkendt med serien 95 kg- 100 kg -102,5 kg, hvilket jeg var yderst tilfreds med, da jeg har en tendens med at skubbe stangen op ad ryggen og fremad, når vægten kommer over 100 kg klassisk. Det var nok til bronze og amerikaneren og jeg stod lige i totalen baseret på startvægtene i bænk og dødløft. Jeg havde dog en fordel på en lettere kropsvægt og et højere lod nummer. Så skulle der bænkes og igen fik jeg alle tre løft godkendt med serien 60 kg- 62,5 kg – 65 kg. Det udløste guld i bænkpres og igen lå vi lige. Så kom vi til dødløft, hvor jeg startede på 140 kg, en rigtig tung åbner. Amerikaneren startede på 130 kg, som også var en tung åbner og igen lå vi lige. Til andet løft bestilte amerikaneren 137,5 og den flyttede sig ikke fra gulvet. Der blev bestilt 147,5 kg til mit andet løft som rykkede sig få cm fra gulvet. Den var uhyggelig tung og jeg bad til at amerikaneren ikke fik sidste løft, så jeg kunne afstå fra mit og vinde med samme total og lavere kropsvægt. Amerikaneren fandt en gemt styrke frem og fik løftet de 137,5 kg til udrettet position, men havde nedadgående bevægelse og løftet blev underkendt med to røde lamper og jeg var dermed verdensmester med samme total men med lavere kropsvægt. Jeg var dybt taknemmelig for, at jeg ikke skulle ind på 147,5 kg igen, for det havde trukket tænder ud og jeg er ikke sikker på at stangen ville være kommet fra jorden. Kæmpe takt til Jørgen og Erik, der styrede taktikeren og fik presset amerikaneren.



I aften skal vi ud og spise og hygge os, inden vi igen skal ud og vise det danske flag i form af dommerarbejde og løftere på podiet.

Endnu en stærk dansker løfter og en dommer skulle i aktion mandag i form af Jens Lund Tvilling Vinther M2 120 kg klassen og Jørgen Rasmussen. Igen blev jeg aflastet som headcoach, da Jens' søn Laurits, Jørgen og Erik var med i opvarmningen, og det skulle vise sig at blive rigtigt godt. Jens fik alle sin squat godkendt med serien 170 kg- 190 kg – 202,5 kg, hvilket blev til en 4. plads i squat.



I bænkpres løftede Jens sig til en flot bronzemedalje med tungeste løft på 147,5 kg. Han forsøgte på 150 kg, som desværre var lidt for tung på dagen. Det var dybt imponerende at overvære Jens' lange arme gennemføre den lange bane, stangen skulle tilbagelægge for at nå udstrakt position. Men Jens var på jagt

efter mere metal, og i dødløft kom hans lange arme for alvor i brug. Han lagde ud med et flot og let løft på 240 kg. Til andet løft blev der bestilt 247,5 kg, som igen blev løftet overbevisende. Jens havde nu sat sig på sølvet inden sidste forsøg. Der blev valgt 255 kg til sidste løft for at fastholde sølvet, såfremt konkurrenten ville have mere held med at holde fast i stangen. Det skulle vise sig at være et rigtig godt tal, for selv om Jens ikke fik løftet vægten til godkendt løft, fik han fik presset sin nærmeste konkurrent, som heller ikke fik sit 3. forsøg. Det blev derfor til sølv i dødløft og bronze i totalen med 597,5 kg. Det var en stolt og glad far og søn, der kunne glæde sig over en flot præstation, et par dejlige danskere som vi håber at se mere til i fremtidige internationale konkurrencer.

Endelig skal Milo Rasmussen fremhæves som en formidabel frontfigur i det danske heppekor. Han havde fået en skralde (træredskab som frembringer støj, når man svinger det rundt om akslen i håndtaget) fra det norske publikum og kunne virkelige råbe igennem fra tilskuerrækkerne med en klar og gennemtrængende stemme, så Jens ikke var i tvivl om at han skulle spænde ballerne og løfte igennem. Jeg er ret sikker på at Jens vil give mig ret i, at uden Milos begejstring og tilråb, havde medaljehøsten ikke været så stor. Milo har lovet at heppe lige så meget på mig, når jeg skal løfte på fredag, og er jeg sikker på, at det vil give mig en ekstra tro på mig selv. Jørgen trak i dommer tøjet fra morgenstunden, inden han var med i opvarmningen.

I dag tirsdag, trak Jørgen endnu en gang i dommertøjet, mens jeg sammen med John, Milo, Michelle Rasmussen, Esben Svenningsen tog på udflugt i forstaden samt den omkringliggende smukke natur omkring St. Johns. Det var en af de få dage, hvor der ikke var danske løftere i aktion. Det var en smuk tur, hvor de farverige huse imponerede og naturen viste sig for sin flotteste side.







