

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 guld, 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 fra sin flotteste side.







om



Onsdag var der tid til endnu en mindre fysisk krævende aktivitet, da Esben, Michelle og Milo havde fundet en butik, der tilbød en oplevelse, der hed Escape Room. Espen havde prøvet det før og forsikrede os om, at det handlede om at løse gåder i et fredeligt fantasiunivers og intet havde at gøre med mørke små rum, hængelåse eller kæder (og nu er jeg på ingen måde på vej i en seksueltorienteret retning). De eventyrlystne danskere i form af John, Milo, Michelle Rasmussen, Esben Svenningsen tog af sted. Det viste sig, at historien gik på, at vi var blevet fanget i skoven af skovvæsner. For at komme ud af skoven skulle vi løse en masse gåder, der hang sammen. Når vi havde løst en gåde kunne vi åbne en kode på en hængelås, der låse op for bokse, små døre og lignende, der igen var ledetråde. Vi var hele tiden i to almindeligt store rum, der var flot udsmykket som en skov, så der var absolut ingen grund til panik, da vores guide låste døren bag os, og vi havde 1 time til at løse gåderne, der fik døren til at gå op. Vi fik derudover at vide, at vi til enhver tid kunne trykke på en stor rød knap, hvis vi havde brug for hjælp til at komme videre i løsning af gåderne. Med et hold med et aldersspænd på 13 år- 75 år og med holdmedlemmer med kvaliteter som ph.d. i kemi, kandidat i engelsk litteratur, en skoledrengs nysgerrighed, en volleyballdommers skarphe og dømmekraft samt en fiktiv forfatter endte vi med at have det sjov og løse mange gåder. Vi trykkede kun på den røde knap to gange og kom ud lige inden timen udløb. Jørgen kunne ikke bidrage med sine kompetencer som håndværker, da han atter engang skulle trække i dommertøjet og dømme eftermiddags session.



Torsdag d.13. oktober skulle Jørgen igen dømme, denne gang morgenindvejningen. Senere på dagen var Erik Rasmussen klar til endnu en trekamp, nu i udstyr. Milo, Eriks søn, var klar på tilskuerrækkerne, men jeg

fik senere at vide, at han havde fået besked på at lægge bånd på sin begejstring og tilråb, da Erik er en sindig og rolig jyde. Jørgen og jeg var klar til støtte Erik, så Danmark kunne forsætte sin medaljehøst. Selv om Jørgen var klar på at lægge stramme knæbind, var Erik lidt tilbageholden, så Jørgen måtte begrænse sig. Erik havde styrken i benene og havde øjensynligt ikke brug for stramme knæbind, da han med sit første løft på 220 kg vandt guld i squat. På sit andet squat på 227,5 kg, var han så tæt på, man kunne være for at få det godkendt. Men i den sidste del af udretningen fik han et jag op gennem ryggen, der gjorde, at han ikke kunne fuldføre den sidste udretning. Erik afstod meget naturligt fra sit sidste squat. Der blev hentet is og i opvarmningen var der en frivillig kiropraktor, der blev sat i gang med at rykke Eriks ryg på plads. Tiden gik og kiropraktoren trykkede og hev i Erik, der på ingen måde peb. Dog var Erik ikke helt tilbage i topform.



Stille og roligt kom vi i gang med opvarmning til bænk, og det så virkelig fornuftigt ud, og Erik var klar til at gå på podiet igen nu i bænkprestrøje, der var sat meget neutralt. Det skulle vise sig, at Erik kunne bænke rigtigt godt trods en øm ryg, hvilket meget vel kan skyldes at han, ligesom jeg selv, ikke har et meget stort opspænd. Erik bliver på ingen måde ramt af de nye regler i bænkpres. Med serien 140 kg – 147,5 kg -152,5 kg blev det til sølv i bænkpres, og han var stadig med i kampen om totalmedaljer, selv med færre kilo på stangen i dødløft. Vi var meget betænkelige under opvarmningen i dødløft, da Erik stadig havde ondt i ryggen. Han besluttede sig for at løfte konventionel i stedet for sumo, da han derved kunne snige sig uden om det ømme punkt. Han valgte ligeledes at løfte i trikot, da dødløftdraget var for hårdt at løfte i med dårlig ryg. Vi kom op på 120 kg i opvarmningen, der så kontrolleret og let ud og valgte derfor at starte på 150 kg, 25 kg under den oprindelige startvægt. Erik prøvede tre gange at løfte vægten, men den kom kun få centimeter fra gulvet, da rygsmerter gjorde det umuligt at trække videre. Erik forsøgte at kæmpe mod smerterne, men de vandt desværre. Dog kan vi godt være stolte af Eriks to medaljer til Danmark en af guld og en af sølv. Vi glæder os til at se ham løfte sig til flere medaljer i fremtiden.



Fredag stod Jørgen op før Fanden fik sko på klokken 5 om morgenen og sneg sig væk i sit dommertøj for at tage udstyrskontrol kl. 5.30. Herefter var det min tur til at hoppe i udstyr og løfte med om medaljerne. Jeg har med lethed tabt mig ned i 52 kg klassen og kan mirakuløsvist spise og drikke meget hele tiden. Dette er blevet bemærket ved morgenbordet af flere af løfterne og trænerne gennem opholdet, da jeg med let kan spise to store portioner. Morgnen inden indvejning kl.10.00 var ingen undtagelse. Jeg havde allerede spist en stor sandwich inden indvejningen, samt dobbelt morgenmad efter indvejning. I denne konkurrence var jeg ikke i tæt på mine konkurrenter, så jeg havde gjort alt for at veje så meget så muligt for at fylde mit udstyr ud.

Ved morgenbordet inden jeg skulle konkurrere, sad jeg ved bordet ved siden af det IPF's præsident Gaston sad ved. Jeg havde tidligere nævnt på opfordring af danske løftere for Gaston, at en af medaljeceremonierne gik for hurtig, og nationalsangene blev afspillet i for kort tid. Han spurgte ved morgenbordet om fredagen, inden jeg skulle løfte, om jeg havde lagt mærke til, at der var givet mere tid til medaljeceremonierne efter jeg havde påpeget det. Det måtte jeg give ham ret i. Det kan faktisk godt betale sig at påpege ting, der kan gøres bedre på en respektfuld måde. Dejligt at høre og se.

Det var en meget velopdraget Milo, der kun holdt sig til at klappe af sin far Erik under hans konkurrence dagen før. Jeg mente at kunne se skuffelse i hans ansigt, så ved middagen på hotellet efter Eriks konkurrencen gav jeg Milo lov til at heppe lige så meget han ville, når jeg skulle løfte. Han lyste da helt op og jeg var sikker på, at jeg kom til at blive båret gennem konkurrence af den mest entusiastiske tilskuer til

et styrkeløftstævne, og det kom til at holde stik. Han heppede på mig gennem alle mine løft, og jeg er sikker på, at det var med til, at det gik så godt. Mit kælenavn er søløve, fordi jeg er god til at heppe på mine kammerater ved styrkeløftstævner, men jeg må ydmygt bøje mig i støve for Milo, da han er klasser over mig.

Derudover havde jeg Erik og Jørgen med i opvarmningen, så jeg kunne ikke få bedre forhold.



Efter en god opvarmning, med en del mobilitetsøvelser, som Erik mente, jeg kunne gøre bedre (hvilket han selvfølgelig har ret i), men lidt er bedre end ingenting, hvilket han også gav mig ret i, var jeg klar til at presse mig i en indsyet squatdragt str.24. Den kom på i god tid og sad helt fantastisk og gav et fantastisk puf i bunden. Der blev derfor holdt fast i åbningsvægten på 145 kg, som kom godt fra bunden, da en høj lyd indikerede, at en syning var sprunget op. Men masser af adrenalin i krop og hoved forsatte jeg og vægten kom op og blev godkendt. Da den originale syning var intakt, og det kun var et mindre sted syningen var sprunget, blev der skubbet en masse magnesium op under dragten, og det skulle vise sig at være nok. De to næste squat på 156 kg og 160 kg (VM M2 verdensrekorder) kom op og blev godkendt.

Så var det videre til bænkpres, som er den disciplin, der gør mig mest nervøs. Her havde vi endt med at løfte i en super katana 34 efter utallige træninger med forskellige trøjer. På dagen var trøjen og mig pot og pande, og det blev til to godkendte løft på 75 kg og 77,5 kg. 80 kg blev prøvet i sidste forsøg, men korrekt underkendt på grund af nedadgående bevægelse.

Så skulle der dødløftes, en øvelse jeg plejer at komme godt i gennem. Jørgen og Erik var gode til at afkode, at jeg bare var nervøs, da jeg syntes at opvarmningen var tung. Da jeg fik stropperne på, gik det meget bedre, og jeg var enig i at holde fast i åbneren på 155 kg. Det blev til to dødløft med et andet løft på 166 kg, en M2 verdensrekord. Til sidste løft blev bestilt 173 kg, som ville have været en total verdensrekord, men

den var for tung.



Der var høje forventninger til mig fra de andre løftere, og jeg er glad for, at jeg kunne indfri dem. En kæmpe tak til Jørgen og Erik der var omkring mig, og sikrede at jeg kom godt igennem konkurrencen. Det blev guld i

alle tre discipliner samt i totalen med 403,5 kg. Totalen var Europarekord forbedring i master 2 med 15,5kg. og jeg blev bedste M2 løfter på point.



Milo og jeg er udover at elske at heppe og begge vilde med gode kager. Så vi havde aftalt at spise kager på Tim Hortons – en kæde der laver helt fantastiske kager. Det blev ikke til noget, da jeg blev indkaldt til dopingkontrol efter sidste dødløft. Tim Hortons har kun har åben på hverdagen, så det må blive på en anden tur.

Jørgen har valgt, at jeg skal lægge hans knæbind, hvilket jeg hele tiden har syntes var et middelmådig valg, så jeg har under hele opholdet søgt efter en, der var bedre end mig. Det er lykket, en af de engelske trænere, som Jørgen altid har snakket godt med ved internationale konkurrencer har tilbudt sin hjælp. Jeg er SÅ lettet. Det er, hvad der er skønt ved internationale konkurrencer, vi løfter mod hinanden, men samtidig er vi der for hinanden. Det kan kun gå godt, når Jørgen, som den sidste danske løfter, skal i ilden i morgen.