

Endelig! Atletere, trænere og arrangører havde ventet (u)tålmodigt, og nu var dagen oprundet. Søndag den 12. november slog Tinghallen i Viborg dørene op til årets mest hypede styrkeløftstævne: VM i styrkeløft!

Søndag begyndte løftere, trænere og officials så småt at ankomme til byen, der primært er kendt for sin domkirke, et ganske sympatisk (men harmløst) fodboldhold og mordet på Erik Klipping i Finderup Lade i 1286, blot 14 minutters kørsel fra stævnehallen.

Her 736 år senere var der ingen konger, der skulle slås ihjel. I stedet skulle der krones nye dronninger og konger af international styrkeløft, og det danske hold var i den grad klar til at kæmpe med om medaljer. Det er DSF's ambition, at Danmark senest i 2025 ender i top-10 i holdkonkurrencen, men landsholdschef Bjarte Vik Larsen gjorde det før stævnet klart for atleter og coaches, at vi skulle gå efter det allerede i år, hvis muligheden bød sig.

De fysiske rammer var nogle af de bedste et danske stævne hidtil har budt på. Arrangørerne, med Tårnby SK i spidsen, havde knoklet natten igennem for at lave et fantastisk setup. Omfattende investeringer betød, at opvarmningslokalet bød på 12 éns platform med spritnye Eleiko-stænger, ER-racks og nykalibrerede skiver. Det er næppe set bedre på dansk jord før. Tre håndfulde Tårnby SK-folk havde ryddet halvanden uge i arbejdskalenderen og knoklede både før, under og efter stævnet med at give løftere, coaches og publikum de absolut bedste forudsætninger. Meget imponerende.

Og passende nok var det netop en af Tårnby SK's egne løftere, **Lisette Hansen**, der fik lov at åbne ballet mandag morgen. Efter at have vejet ind på 46,95 kg var der endelig mulighed for at få lidt mad indenbords før opvarmningen startede.

Lisette havde nerverne uden på tøjet før første løft, men kom igennem squatten med tre flotte godkendte løft på 135-145-150, og så var der ro på. I bænken kom 85 kg rigtigt fint op i første løft, mens 90 kg desværre ikke blev godkendt i andet og tredje forsøg. I dødløften så 140 og 150 gode ud, så i tredje forsøg gik Lisette på 162.5 kg for en bronzemedalje i disciplinen, men hun fik den desværre ikke med.



Første løfter var igennem, og hev fem point med til holdkonkurrencen. Cheftræneren var glad og tilfreds, og Lisette skiftede fra dødløft-drugt til en staff-tshirt. For hende og resten af Tårnby SK var arbejdet i Tinghallen først lige startet.

Dernæst var det **Eva Buxboms** (Horsens SK) tur. Hun vejede ind på 51,99 - helt perfekt. Også hun åbnede med tre godkendte squats i streg: 150, 157.5 og 162.5 kg. Eva var roligheden selv hele vejen igennem: "Jeg er jo gammel og erfaren, jeg er meget nem at have med at gøre", som hun selv sagde. Med tre sikre løft i bænken på 75, 77.5 og 80 kg er det svært at sige hende imod.

Da der til sidst skulle trækkes tunge ting op fra gulvet var der pludselig meget på spil, for efter en sikker åbner på 155 kg var dødløftverdensrekorden for masters 2 i sigte. Dét ville

være en stor succes, og Eva trak da også de 167.5 kg stensikkert op. I tredje løft havde Eva chance for en bronzedisiplinmedalje, men 172.5 blev for tungt på dagen. Til gengæld sikrede hun sig en europæisk masters 2 totalrekord på 410 kg og tre point til Bjartes holdkonkurrence. Efter en langvarig kamp for at komme ud af dødløftdragten – hendes ord egner sig ikke til gengivelse her – var dagen slut for Eva og det danske trænersteam.



Tirsdag var der ingen danske løftere i gang, så trænerstaben gik i stedet på restaurant. Den senere rekordholder Nicki Lentz var stødt til selskabet i Viborg, men måtte nøjes med at kigge på, mens trænerne åd sig mætte i pandekager.

Sulten, det var Nicki Lentz i den grad onsdag - han ville ha' både medaljer og rekorder. Men før han skulle løfte var det to københavnere, der skulle på podiet. Onsdag var det **Mickel Dahl** (Tårnby SK), der lagde ud som Danmarks repræsentant i -83 klassen. Han har døjet med en rygskade i en længere periode, og sad af samme årsag over ved World Games i sommer. Ryggen er i bedring, men stadig ikke smertefri, så træningen har været begrænset frem mod VM.



Han åbnede med 282,5, der ikke blev godkendt. Det gjorde 287,5 derimod, mens 295 også blev underkendt. Som træner var det svært ikke at føle, at dommerne var meget hårde på dybden, men det er muligvis en *biased* holdning.

I bænken fløj 165 kg op som sidste opvarmning, men blev underkendt da Mickel løftede den på platformen. Han gentog samme vægt i andet forsøg, hvor den blev godkendt, mens tredje løft ikke kom med.

Mickel Dahl er ikke så tosset, når det kommer til at løfte ting fra gulvet, og trods rygschaden kom han igennem med tre godkendte løft i serien 272.5 kg, 282.5 kg og 287.5 kg. Selvom det er langt fra hans topløft, så rakte det til en 9. plads i dødløften i den 17 mand store gruppe.

Der er store ting i vente, når ryggen er i orden. Herfra forudses der nye personlige rekorder ved EM i Thisted næste år. Men stakkels dem, der skal hjælpe ham ud af dødløftdragten til den tid – ved VM i Viborg krævede det tre personer og en vægtstang for at få Mickel nogenlunde helskindet ud af udstyret.

Anden mand på scenen var **Nickolaj Olsen**, der havde sit første stævne i -93 klassen efter at have løftet i -83 siden han blev født. Både hans søster Tanja og far Ole har igennem årene leveret imponerende løft for landsholdet, men Nickolaj gjorde det onsdag helt klart, at han ikke står tilbage for familiens ældre medlemmer. De ekstra kilo på kroppen har virkelig øget styrken, og Nickolaj blæste da også sine tre squats op. Bevares, de første to blev underkendt på dybde, men det tredje - på 310 kg - blev godkendt. En personlig rekord med hele 17.5 kg.



I bænken kom 170 og 177.5 med, mens 182.5 kg desværre ikke var til hvide lamper.

I dødløften blev det for alvorlig synligt, at Nickolaj er blevet stærkere. Der var ingen der nåede at se åbneren på 270 kg, fordi det gik så stærkt, og 290 kg fløj også op i andet løft.

Desværre gled den ud af hænderne, da han låste sig ud, "jeg tror jeg glemte at holde fast", som han selv sagde bagefter. I tredje løft trak han de 290 stensikkert, og der var masser i tanken.

For Nickolaj blev det til en personlig total-PR på hele 47 kg, da han landede på 777.5 kg. Når squat-dybden og dødløft-grebet bliver fine-tunet, så runder vi hurtigt de 800.

Onsdag aften kunne **Nicki Lentz** endelig få lov at spise. Efter en indvejning på 92,5 kg var han klar til at kæmpe for både en ny verdensrekord og totalmedaljer. Hvordan det gik, det fortæller landstræner Bjarte Vik Larsen nedenfor..

Til og med her er stævneportagen skrevet af assistenttræner Andreas 'Fnug' Rasmussen.

Nicki startet med 390 kg i squat, som ble løftet til 2-1 godkjent. Det var kun 8 løftere i gruppen (som ble sendt direkte på Eurosport), så vi skulle hurtig igang med nye knebind. Til 2. løft var det meldt 400,5 kg og ny verdensrekord. Dette ble løftet overbevisende 3-0 til enorm jubel fra publikum. Nicki veide mindre enn de ukrainske favorittene, og vi kom frem til at 405 kg ville være den riktige vekt til 3. forsøk. Igjen løftet Nicki glimrende, og økte sin egen verdensrekord etter 3-0 godkjent og en tilsidesatt jury.



Etter gull og verdensrekord var det kort tid til feiring - bænkpres stod på menyen. Planen var å starte på 265 kg, men siste oppvarming på 255 kg kom til brystet, og vi bestemte oss for å nedjustere 1. forsøk til 255 kg. Bænkpres skulle vise seg å bli utfordrende for en kott Lentz, men han fikk med seg 255 kg godkjent i 2. forsøk, mens 260 kg ble for tungt.

Før dødløft lå Nicki på en ensom 3. plass i totalen, bak de to ukrainere som også ble stevnets beste løftere på poeng. Nicki løftet tre godkjente dødløft på 290, 305 og 317,5 kg, og fikk med seg ny PR i dødløft, i tillegg til bronse sammenlagt og gull og verdensrekord i squat. En super oppvisning for de mange millioner på Eurosport og enda flere millioner til stede i Tinghallen.



Torsdag formiddag skulle **Kathrine Bak** i aksjon. Målet for stevnet var en medalje i dødløft og best mulig plassering sammenlagt. Med seg hadde Kathrine to erfarne unggutter i Morten og Jørgen, samt en enda yngre nordmann. Kathrine startet fint i squat med godkjente løft på 175 og 182,5 kg, mens forsøket på 187,5 kg og ny PR ikke ville med denne gang. 4/12 løftere bombet ut i squat, og drømmen om en topplassering kom nærmere. I bænkpres fikk Kathrine med seg 105 og 110 kg overbevisende, mens 115 kg ikke ble godkjent. Basert på hvor gode 110 kg var, kommer 115 kg og mer med neste gang.

5. plass totalt ble sikret med åpning i dødløft på 210 kg, og medalje i dødløft ble sikret med 220 kg i 2. forsøk. Vi lå nå en runde bak brasilianeren som åpnet med 220 og skulle på 230 kg i 2. forsøk. 230 kg ble også bestilt til Kathrine, for et mulig disiplingull på kroppsvekt. Det ble en fight mellom stangen med 230 kg og Kathrine, men det ble dansk seier på knockout og 3-0 godkjent. Brasilianeren misset sitt siste forsøk, og dermed forsvarte Kathrine sitt dødløftgull fra Stavanger 2021. Optimal uttelling både individuelt for for holdet.



Kl. 17 var det duket for Mr. Green **Steffan Hansen** og Mr. Junior **Martin Thomsen**. Steffan hadde som del av arrangørteamet sørget for optimale forhold for de andre deltagerne, og håpet nå på et godt stevne selv. 310 kg ble løftet solid i 1. forsøk, før 322,5 kg ble litt for skremmende i 2. forsøk. I 3. forsøk ble det satt mer fart på, og Steffan løftet 322,5 overbevisende. Martin løftet tre godkjente løft på 290-302,5-312,5 kg til stor begeistring for kommentatorer og publikum.



I bænkpres startet Steffan spennende med 220 kg underkjent, men fikk med seg både 220 og 225 kg i de neste løftene. Martin fortsatte med textbook-utførelse og tre godkjente løft på 210-217,5-222,5 kg.

Også i 105 kg-klassen var det flere som bombet ut, og med godkjent dødløft ville herrene bli nr. 6 og 7. Martin løftet igjen tre godkjente løft med 245-260-270 kg til ni godkjente løft, 805 kg sammenlagt og solid PR. Det er vanskelig å være uenig med kommentatorene om at denne mannen har en lys fremtid, og ikke minst strålende teknikk. Steffan løftet flott 260-272,5-280 kg og sikret 6. plassen i sin internasjonale debut. Gode prestasjoner og opplevelser for løfterne og viktige poeng til nasjonskonkurransen.



Fredag morgen hadde vi invitert en bænkpresse til å stille opp i styrkeløft. Hvordan skulle det gå? **Annemia Pretzmann** fikk kanskje ikke like stramme knebind som Nicki, men hun løftet squat som en spesialist med tre godkjente løft på 170-177,5-182,5 kg.

I bænkpres kom en stram trøje på, og Annemia fikk kriget opp åpning på 157,5 kg. Dette var ny dansk rekord og tyngste gjeldende danske bænkpres av en kvinne i en styrkeløftkonkurranse. Til 2. forsøk ble det bestilt 162,5 kg for å beholde bronseplassen i øvelsen, men dette ble ikke godkjent etter utfordringer med den stramme trøjen. Karmen fra Estland fikk godkjent 162,5 i 3. forsøk, og Annemia skulle nå løfte 165 kg for bronse i bänk. Løftet kom til brystet og halvveis opp, men ble dessverre for tungt på dagen. I dødløft revansjerte Annemia seg med tre godkjente løft på 165-175-185 kg og 7. plass sammenlagt. Flott innsats og gjennomføring - kun hvite lamper i squat og dødløft lar seg høre av en bænkpresse.



Om kvelden var det duket for **Casper Futtrup** og hans spøkelse **Kasper Martinussen**. Futte startet med 355 kg godkjent i squat, mens spøkelset fikk med seg 315 kg. I 2. forsøk løftet Casper 367,5 kg godkjent, mens Kasper fikk 322,5 kg underkjent på dybde. I 3. forsøk skulle Casper prøve 377,5 kg for ny dansk rekord, men han kom dessverre litt frempå og kunne ikke fullføre løftet. Casper hadde fått en liten smell i ryggen ca. to uker før VM som påvirket treningen litt, men så ikke ut til å spille inn på dagen. Martinussen gikk i kjelleren med 327,5 kg og fikk godkjent en solid PR.



I bænkpres fikk Martinussen med seg 235 og 240 kg for nok en solid PR, mens 245 kg ble for tungt. Futtrup disket opp 255-262,5-267,5 kg til tre godkjente løft og stor applaus fra 1,5 busslast med Thistedes befolkning. Martinussen startet dødløft med 260 kg, og løftet også 272,5 og 282,5 godkjent til nok en PR med 850 kg totalt og 8. plass. Futte tok innersvingen på løfteren fra Mongolia i siste runde, og ble nr. 6 med 267,5-285-290 kg alle godkjent.



Lørdag morgen var det klart for **Amalie Larsson**. I en gruppe med kun seks løftere la hun i vei med 232,5 kg i squat. Dette ble overbevisende godkjent, og Amalie var klar for nye knebind etter et par dype innpust. 240 kg ble dessverre underkjent 2-1 på dybde i 2. forsøk, men Amalie fikk revansje i 3. forsøk med 240 kg godkjent med overskudd. I bænkpres startet Amalie spennende med 125 kg underkjent pga. trøbbel i lockout. Heldigvis hentet hun seg mesterlig inn og leverte både 125 og 130 kg godkjent - en mental oppvisning og seier.

I dødløft startet Amalie tyngst med 205 kg som ble godkjent. Ukraineren gikk på 207,5 kg og nordmannen på 212,5 kg - vi skulle på 215 kg for å styre kampen om dødløftgullet. Amalie var hatt litt utfordringer med ryggen i oppkjøringen, og vi var ikke 100% trygg på 215 kg. Derfor valgte vi 212,5 kg som sannsynligvis ville sikre en medalje, og å heller gå for gullet i siste runde. Ukraina gikk på 215 kg som ble godkjent og Norge skulle på 220 kg for å gå forbi i totalen. Basert på både Amalies og Heidis 2. forsøk, valgte vi 215 kg som 3. forsøk - tanken var at Amalie kunne løfte 215 kg men ikke 222,5 kg, og at Heidi ikke kunne løfte 220 kg. Amalie fikk 215 kg godkjent, og tok VM-gull i dødløft for andre år på rad. Femteplass og gull i siste løft var en flott opplevelse.



Neste løfter ut var **Martin Tryk** til sin internasjonale debut. Martin hadde fått æren av å stille opp i 120+ og var klar for personlige rekorder. Han startet fint med 325 kg godkjent i squat, men på 340 kg i 2. forsøk fikk han gelebein og måtte gi tapt. I 3. runde løftet Martin 340 kg, men de ble dessverre underkjent på dybde.



I bænkpres var det mye Tryk. Martin fikk godkjent alle tre løft etter en trøblete oppvarming. 265-270-275 kg ble løftet til ny dansk rekord. Også i dødløft hadde Martin en god dag. Tre godkjente løft som ble avsluttet med 262,5 kg for 862,5 kg totalt. 13. plass sammenlagt i et sterkt selskap.

Siste kvinne ut var **Jane Aaberg** i -84 kg-klassen på Eurosport. Jane startet med 210 og 220 kg godkjent med overbevisende dybde, mens 225 kg ble noen gram for tungt. Bænkpres skulle vise seg å bli utfordrende, men Jane fikk heldigvis med seg 112,5 kg i 2. forsøk. 115 kg ble bestilt til siste bænkpres, men ble ikke godkjent denne gang.

Dødløft er Janes beste øvelse, og hun var klar for å løfte for en medalje i øvelsen og plassering sammenlagt. Oppvarmingen så tung ut, men Jane er en kran og kan løfte det som legges på stangen. Åpningen på 225 kg ble dog i overkant spennende for noen - godkjent 2-1 til en foreløpig 2. plass i dødløft. Ryggen var ikke helt på topp, og vi bestemte oss for å stå over 2. forsøk for å spare oss til et eventuelt taktisk løft i siste runde. Etter mange forsøksendringer endte Rusanenko fra Ukraina opp med å misse 225 kg. Dermed var Jane sikret minst bronse i dødløft. Anna fra Norge fikk 225 kg godkjent i siste løft, og vi valgte derfor å gå ut på 227,5 kg for sølv i dødløft. Jane gjorde her et betydelig bedre løft som ble 3-0 godkjent. Sølv i dødløft og 6. plass sammenlagt. Vi skulle ha løftet 232,5 kg for 5. plass sammenlagt, men det ville ikke endret plassering i nasjonskonkurransen - og minimum 240 kg for gull i dødløft - så Jane fikk med det beste hun kunne på dagen.



I nasjonskonkurransen ble kvinnene nr. 7 med 26 poeng (9. plass med 16 poeng i 2018 best fra tidligere). Også herrene løftet over all forventning og ble nr. 6 med 25 poeng (14. plass med 9 poeng i 2021 og 17. plass med 10 poeng i 2003 best fra tidligere). Alt i alt et fantastisk mesterskap for et historisk stort og godt dansk landshold. Takk til alle løftere og trenere for glimrende innsats hele uken, og ikke minst til arrangørene og publikum for kanskje tidenes styrkeløftopplevelse. Vi ses i Thisted primo mai 2023.

