

Tirsdag

Mia, Oda, Matti og undertegnede tar et tidlig fly fra Aalborg lufthavn for å ha muligheten til å utforske Kastrup. I løpet av 5-6 timer får vi sett mange Lagkagehuset. Oda og Matti skal hyppig på toalettet og tiden flyr av sted. Mathilde og Sara møter oss på flyet til Polen og første utsendelse er fulltallig. Vel framme møtes vi av en polsk varebil med store setebelger. Matti kan fortelle at han er høy når han sitter, men dette er en overflødig kommentar der han ruver i terrenget.

Onsdag

En liten tur til venue for akkreditering og trening. De tyngste juniorherrene løfter imponerende vekter. Jonas og Nicki ankommer Polen om kvelden og er klar for å assistere morgendagens løftere.

Torsdag

Først ut er **Oda Jystad Jensen** i 52 kg-klassen. Oda drar til med tre godkjente squat og dødløft med henholdsvis 105-110-115 kg og 135-145-150 kg. I bænkpres blir åpning på 85 kg godkjent, mens 90 kg ikke vil med. I siste forsøk prøver vi 92,5 kg for en mulig medalje, men den blir ca. 1 kg for tung i dag. Oda blir nr. 10 totalt med en solid gjennomføring.



Matti Christensen i -74 kg er neste danske i ilden. Vi har meldt 247,5 kg som åpning i squat, mens en franskmann har 260 kg og både en svenske og en polakk har 250 kg. De to sistnevnte justerer ned til 247,5 kg og 245 kg, mens vi justerer opp til 250 kg for å styre sølvkampen i squat. Matti løfter 250 kg overbevisende og vi går på 257,5 kg i 2. forsøk. Denne beveger seg godt, men blir underkjent 2-1 på soft knees. Juryen er enig, og vi velger å gjenta 257,5 kg i siste forsøk for å sikre en bronsemedalje. Matti løfter dette med godt overskudd, og det er litt irriterende at vi ikke fikk muligheten til å løfte mer med en åpenbar kjempeform. Vi ville sannsynligvis meldt 262,5 kg i siste forsøk og satset på at både polakken på 262,5 kg og franskmannen på 270 kg ville få underkjent – dette ville gitt sølv i squat samt dansk og nordisk rekord. I bænkpres løfter Matti først 190 og 195 kg godkjent, før han skal forsøke 200 kg i siste runde. De magiske 200 kg blir dessverre for tunge denne gang, men vi opplever at det er litt rot med signalene. Før vi får kommet bort til juryen får vi høre at Matti får et omløft på 200 kg. Etter en kort pause løfter Matti mesterlig 200 kg godkjent til sølv i bænkpres (Eddie Berglund satte verdensrekord med 212 kg) og ny dansk rekord. Hoveddommer kommer bort og beklager 3. forsøket – good sport! I dødløft løfter Matti 215 og 225 kg lett godkjent, mens 230 kg glipper ut av fingrene i lockout. 7. plass med 682,5 kg og ny dansk rekord i totalen.





I dagens siste session (-57 kg) skal **Mathilde Østergaard** og **Sara Ellegaard Andreasen** i aksjon. Mathilde deltok ved VM i sommer, mens dette er Saras internasjonale styrkeløftdebut. I squat starter Mathilde sikkert med 130 og 137,5 kg, mens 140 kg blir akkurat for tungt. Sara løfter 117,5-125-127,5 kg til 5 kg PR og en strålende start. I bænkpres får Mathilde med 75 og 80 kg, mens 82,5 kg blir for tungt – Sara løfter 85 og 90 kg før 92,5 blir underkjent 2-1 på nedoverbevegelse. I dødløft disket Mathilde opp 150-160-165 kg for 382,5 kg sammenlagt, 11. plass og VM-krav. Ekstra imponerende med oppladning med ribbeinsbrudd og smerter. Sara holder løftefest og får med seg 160-167,5-175 kg for en 7. plass med 392,5 kg og ny dansk rekord i totalen.



Fredag

Fredag morgen har vi en debutant og en styrkeløftdebutant på plass. **Jonas Larsen** og **Mads Pedersen** veier begge inn lett i 83 kg-klassen. I squat får Jonas med 230-242,5-250 kg i en flott gjennomføring. Mads løfter lett 210-225-235 kg med et plagsomt bein. Også i bænkpres løfter Jonas tre godkjente løft med 145-150-155 kg, virkelig solid av en debutant. Mads har deltatt internasjonalt i bænkpres det siste års tid, og dominerer B-gruppen med 170-180-185 kg godkjent og ny PR. Jonas

avslutter dagen med 250 og 270 kg godkjent i dødløft, mens 285 kg vinner kampen i siste forsøk. Totalt blir det 675 kg og en solid debut. Mads løfter 250-260-272,5 kg godkjent til 692,5 kg og ny PR.



Daniel Emil Ussing er dagens siste debutant i 93 kg-klassen. Squat starter glimrende med 240-252,5-257,5 kg godkjent og ny PR. I bænkpres løfter Daniel 160-167,5-172,5 kg etter en hard fight i siste forsøk og er 6/6 før dødløft. Også her blir det kun godkjente løft og Daniel avslutter med 280-297,5-305 kg som er 5 kg PR i dødløft og 10 kg PR i totalen. 9/9 godkjente og en utmerket gjennomføring og debut.



Om kvelden spiser vi felles middag og ser A-gruppene i -83 og -93 kg. Mads sitt løft på 185 kg viser seg å holde til bronse i bænkpres, og vi skynder oss å bestille en taxi til medaljeoverrekkelsen. Stort!

Maja samler enten på marsvin eller muldvarper. Nicki kalles enten marsvinet eller muldvarpen.



Lørdag

Mia Irving starter dagen tidlig, men er uthvilt og i form. Det blir tre godkjente løft i squat med 155-165-170 kg og 5 kg PR. I bænkpres løfter Mia 80 og 85 kg, men får ikke 87,5 kg godkjent denne gangen. I dødløft varter Mia igjen opp med tre godkjente løft på 85-195-205 kg. Dette er ny dansk rekord i dødløft og også 15 kg dansk totalrekord i -69 kg med 460 kg. Mia vinner B-gruppen og vi skal vente på resultatene fra A-gruppen før vi vet endelig resultat. Mia ender som nr. 8 og nr. 5 i dødløft, hvor bronzen går på 210 kg.



Maja Bonde stiller til start i 76 kg-lassen med en forstuet fot og ingen av sine marsvin i publikum, dog er muldvarpen med som dyrealibi. I squat løfter Maja 170 og 177,5 kg, før hun ikke får med 180 kg. Dansk rekord med 2 kg og en fin start – medaljene i squat går på 185-187,5 kg, så det er kort vei opp. I bænkpres løfter Maja 92,5-97,5-100 kg til ny PR. I dødløft prøver vi å styre kampen om 4. plassen totalt, og går 190 kg i første forsøk og 202,5 kg i andre forsøk. Dette gir 480 kg totalt og ny dansk rekord. Konkurrentene kommer ikke forbi, og vi prøver da 212,5 kg for en mulig dødløftmedalje. Dette blir for tungt i dag, og bronzen går uansett på 220 kg.



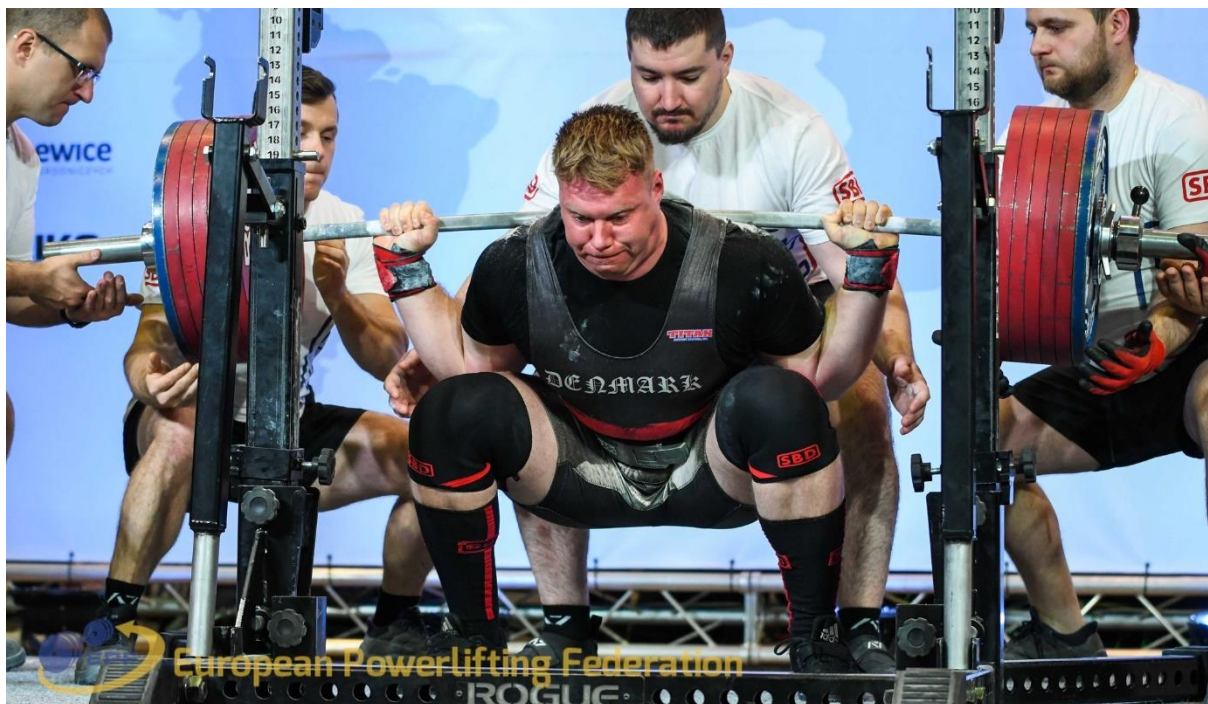
Jens Jakobsen er enda en internasjonal debutant. Han stiller opp i 105 kg-lassen og er i god form. I squat løfter Jens 252,5-267,5-275 kg til ny PR og en strålende start. I bænkpres får han med 165 kg og 175 kg, mens 177,5 kg blir for tungt på dagen. Dødløft er en sterk øvelse for Jens, og han avslutter dagen med 295-312,5-322,5 kg som er solid ny dansk rekord både i dødløft og totalen (772,5 kg). 8/9 godkjente og eksemplarisk gjennomføring.



Undertegnede og en av de tyske trenerne har for anledningen matchende strømper. Hvorfor velger to voksne menn å gå rundt med strømper med hunder i pølsebrød? Warum ist die Banane krumm?

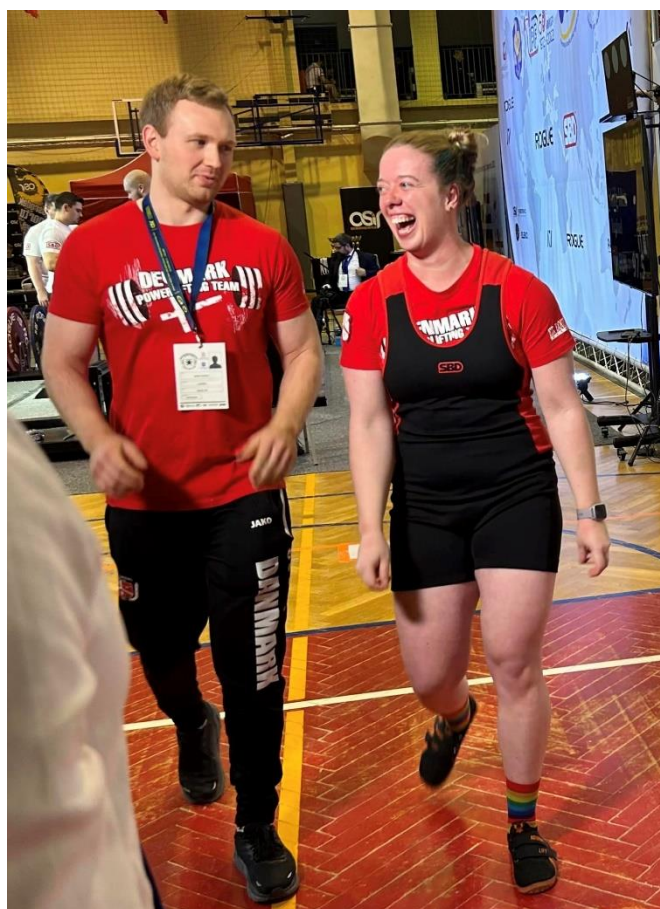
Søndag

Jens Peter Smalbro er neste og største Jens i 120 kg-klassen. Jens Peter føler seg litt syk og vi velger å spille forsiktig. I squat justeres åpning ned til 285 kg, men både denne og 300 kg beveger seg fint. I 3. forsøk løfter Jens Peter 317,5 kg til ny dansk rekord. Også i bænkpres går det sterkt og JP løfter 170-177,5-185 kg godkjent med litt overskudd, PR nr. 2 for dagen. Dødløft er mest påvirket av svimmelheten, men JP løfter godkjent 315-327,5-340 kg til 27 hvite lamper og 842,5 kg totalt og 15 kg dansk rekord. En fantastisk gjennomføring på ikke den aller beste dag, og viser hvordan en kan få et positivt stevne ved å justere planen. Styrken er sannsynligvis enda større enn Smalbro får vist i dag – det blir meget spennende neste gang.



Katja Jørgensen og **Anna Kronborg Haar** er de to siste løfterne fra Danmark, og begge stiller opp i 84 kg-klassen. Katja liker kort beretning, mens Anna gjerne leser en lang beretning på norsk. Katja løfter 510 kg til ny dansk rekord og blir nr. 6. Anna debutterer internasjonalt og starter squat med 170 kg som blir godkjent. I 2. forsøk blir 180 kg underkjent 2-1 på dybde (hoveddommer) og manglende utretting for å få startsignal (sidedommer). Avgjørelsen er fair nok og i tråd med dømmingen under mesterskapet, så vi prøver å korrigere til siste forsøk. Anna løfter her 180 kg godkjent med fint overskudd. I bænkpres løfter Anna 85-90-92,5 kg til 5 kg PR. I dødløft prøver vi å sikre en 9. plass totalt, og dette lykkes med 170-177,5-182,5 kg – som er 5 kg PR i dødløft, 4,5 kg PR totalt og VM-krav. Flott debut av Anna og bunnsolid comeback av Katja åtte måneder etter hoftoperasjon.





I nasjonskonkurransen blir damene nr. 8 med 21 poeng og herrerne nr. 17 med 10 poeng.



Mandag

Vi tar bussen hjem kl. 04:30. Katja vant denne dagens beretning.