

Sun City og Sydafrika var verter for årets VM i bænkpres. Det er en lang tur fra Danmark (som også blir lenger når flyet Aalborg-København blir seks timer forsinket og en mister videre forbindelse til Kairo og Johannesburg). Kathrine, Mads og Michael fikk heldigvis en god reise fra Billund og ankom Sun City mandag formiddag, mens Maj, Jacob og det norske inkluderingsbidrag først fikk sjekket inn på hotellet kl. 01. Tirsdag fikk Billund-banden se elefanter på safari, mens Aalborg-apene underholdt hverandre og hotellets gjester.

### Onsdag 24. mai

Første seniorløftere i aksjon var **Maj Rames** i -63 og **Kathrine Forsberg** i -69. Dette var Maj's første internasjonale konkurranse i klassisk bænkpres, og Kathrines internasjonale debut. Dømmingen hadde vært all over the place tidligere i mesterskapet, og det var et ekstra usikkerhetsmoment med den nye dybderegelen. Maj startet sikkert med 102,5 kg godkjent og en foreløpig 2. plass. En medalje virket i boks, og vi valgte 107,5 kg i 2. forsøk for å gå forbi Norges 2. forsøk og Ukrainas 1. forsøk. Litt teknisk rot gjorde at løftet ikke kom opp, mens Norge og Ukraina fikk 105 og 110 kg godkjent. 112,5 kg for et potensielt gull virket usannsynlig, og vi valgte å repetere 107,5 kg for en foreløpig 2. plass. Maj vartet opp med et flott løft, men Norge løftet også 107,5 kg og tok sølvet på kroppsvekt. Bronse til Maj og en god start på VM. Kathrine startet også med 102,5 kg som fløy opp og godkjent 3-0. I 2. forsøk gjorde Kathrine et glimrende løft på 110 kg, og sikret med det medalje – spørsmålet var hvilken valør. Kroatien hadde fått underkjent 115 2-1 i første forsøk, mens kameruneren ikke kunne løfte de bestilte 120 kg. Kroatia fikk så godkjent 115 kg, som betydde at vi skulle løfte 117,5 for mulighet for en bedre plassering (gull?). Det var ingenting å tape og Kathrine gjorde et verdig forsøk, men 117,5 kg ble litt for tungt på dagen. Sølv i debuten er strålende – vi gleder oss til mer!



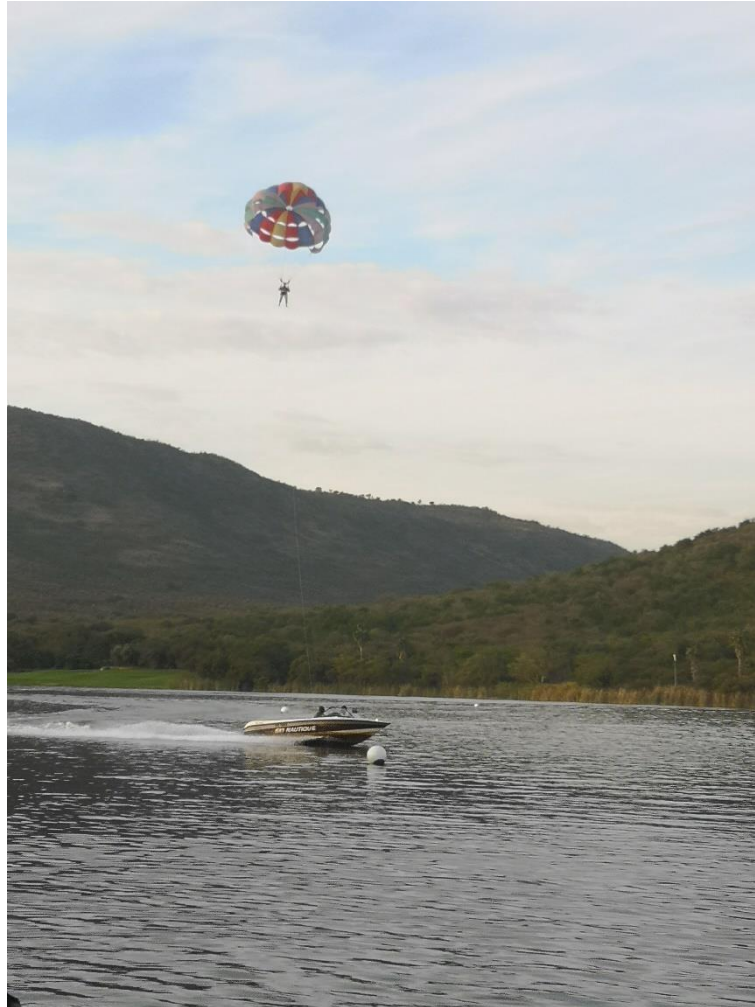
Litt senere var det duket for **Mads Pedersen** i -83 og **Michael Herrmann** i -93. Mads startet lett med 172,5 kg godkjent 2-1 på dybde. I 2. forsøk ble 182,5 løftet nesten like lett, kun 2,5 kg bak personlig rekord. Det var litt langt opp til medaljene, men vi valgte et nytt 10 kg hopp til 192,5 kg i 3. forsøk – det var mulighet for å klatre en eller to plasseringer, og samtidig sette en god ny PR. Mads gjorde nok et godt løft og fikk godkjent 192,5 kg for en 6. plass med sannsynligvis et par kg i tanken. Det ble mange bom i siste runde, men en potensiell bronse med 200 kg var litt for langt unna – de kommer (en annen) neste gang. Michael startet fint med 175 kg godkjent og gikk på 185 kg i 2. forsøk. Her var han svært dyktig og husket to av tre dommersignaler, men det er dessverre ikke helt akseptert blant de internasjonale sjefer. I siste forsøk gjentok Michael de 185 kg og løftet det denne gangen overbevisende godkjent. 6. plass også her, og en fin utvikling etter litt rusk i maskineriet tidligere på året.



Annemia og Mads Friche ankom onsdag etter en behagelig reise, og fikk se minigolf på lavt nivå og en overlegen norsk seier i nasjonalsporten hoppepute.

Torsdag reiste de klassiske kompanjonger hjem, mens utstyrsuhyrene og Multi-Maj hadde en ypperlig safari med nesten for mange ville dyr. Fredag gikk med til quadbike-safari med slalåm mellom sjiraffer og impalaer, før coachene slo til med parasailing og jetski.





### Lørdag 27. mai

De åpne klassene i utstyr startet med de lette herrer, og **Mads Friche** i -83 hadde for første dag ikke tid til å spise second/third breakfast. Mads startet med 245 kg i en jevn klasse, som dessverre ble underkjent da han presset før signalet. Det mistenkes at pausen på brystet ble ekstra lang fordi dommeren skulle kikke på dybde. Mads har i alle fall booket kurs i tålmodighet og lydighet sammen med Michael. I 2. forsøk fikk Mads godkjent 245 kg med god kvalitet. Tyskland fikk godkjent 240 og 252,5 kg og Ukraina 260 og 270 kg, mens Mongolia stod med to underkjente på 245 kg og godkjent 247,5 kg i 2. forsøk. Den suverene japaner fikk 275 kg 2-1 godkjent i 2. forsøk, som juryen meget overraskende ikke valgte å underkjenne. Dermed løftet vi første og fremst om en bronsemedalje. Vi hadde ulempen av å måtte få godkjent siste forsøk, mens Tyskland lå foran og kunne kontrollere. Vi valgte 255 kg for å gå forbi på kroppsvekt. Den første løfteren fra Mongolia fikk 255 kg godkjent, men var tyngre enn oss, så vi valgte å beholde 255 kg. Mongolias andre løfter får så 255 kg 2-1 godkjent, som presser oss opp til 257,5 kg. Jury velger så å underkjenne løftet, og vi endrer ned igjen til 255 kg. Mads løfter dette solid godkjent (2-1 på dybde). Bak kommer dessverre tyskeren og får godkjent 255 kg og snapper bronzen på kroppsvekt. 4. plass på Mads og små marginer fra medalje (jeg tror han husker signalene neste gang).

**Maj Rames** i -63 og **Annemia Pretzmann** i -76 skulle avslutte det danske ballet. Maj var favoritt basert på nomineringene, men det skal løftes først. Første løft på 150 kg ble løftet overbevisende og sendte Maj i føringen. De andre løfterne i klassen var langt bak, og vi valgte 155 kg som et fint mellomforsøk som samtidig ville gi en foreløpig 2. plass på poeng (foran 1. løftet til ukraineren i -57). 155 kg ble et sliteløft, men godkjent. Gullet var sikret før siste løft og det var for langt opp til ledelsen på poeng, så vi valgte 160 kg som et forsøk Maj kunne løfte. Det gjorde hun også på beste måte og ble VERDENSMESTER i -63 kg-klassen! Dessverre kom det to sterke damer i de tyngre klassene som skjøv Maj ned til 4. plass på poeng – uansett en strålende prestasjon. Annemia skulle løfte i en svært jevn klasse og løftet 157,5 kg overbevisende i 1. forsøk. Dette gav en foreløpig 2. plass ettersom Norge fikk underkjent sitt forsøk. I 2. forsøk meldte vi 162,5 kg for å ta ledelsen på kroppsvekt (foran Japans åpningsløft og 2,5 kg foran Norge og Sveriges 2. forsøk). Annemia gjorde nok et flott løft og ledet klassen et lite minutt før japaneren fikk 165 kg godkjent. Det var duket for et stort taktisk spill før siste forsøk, og vi prøvde å spille de kortene vi hadde. Sverige meldte 165 kg, Norge 170 kg og vi 170 kg (lavere kroppsvekt og høyere startnummer enn Norge). Japan hadde fordel av å lede, og meldte verdensrekord mens de adventet oss andre. Norge endret til 167,5 kg og gikk opp i ledelsen. Hvis Sverige fikk godkjent sitt siste forsøk, måtte vi også få vårt godkjent for å i det hele tatt få medalje. Vi valgte å endre til 167,5 kg for å sikre medalje og overta ledelsen med to løftere igjen. Annemia gjorde et glimrende løft og bronzen var sikret. Sverige valgte også å gå inn på 167,5 kg for å sikre en medalje (men komme bak oss på kroppsvekt) – noe som gjorde at Annemia var sikret minimum sølv. Sverige fikk godkjent og sendte Japan ned til en midlertidig 4. plass. De endret ned til 170 kg og løftet ble kontrollert godkjent til japansk gullmedalje. Sølv til Annemia i en svært spennende klasse.



Alt i alt et riktig godt mesterskap av bænkpreslandsholdet – det er lovende før en større tropp tar turen til Frankrike og EM bænkpres primo august.



Søndag var det klart for hjemreise, men først skulle coachene og Friche prøve seg på en to kilometer lang zip-line. Hvis beretningen publiseres betyr det at minst en overlevde eller var kylling.

