



En kvinnedominert bande reiste på tur til en øde øy. De hadde med seg noen ting (men det var ikke alle som fikk med seg det de ønsket). Årets VM i klassisk styrkeløft ble avholdt på Intercontinental Hotel i St. Julian's, Malta. Det var et riktig godt arrangert mesterskap med rekorddeltakelse og rekordnivå. Danmark bemerket seg med dominante prestasjoner i B- og C-gruppene og mange nye danske rekorder – og også som en sylskarp badenasjon på Eurosport.

Søndag 11. juni

Første løfter ut var **Lisette Hansen** (-47). Lisette startet godt i squat med 107,5-112,5-117,5 kg godkjent. I bænkpres fikk hun 62,5 og 65 kg godkjent, men stod over siste forsøk da 65 kg fremstod som dagen maksnivå. I dødløft ble 130 og 137,5 kg løftet svært overbevisende. Vi valgte 147,5 kg i siste forsøk for å klatre et par plasseringer og sette dansk rekord i dødløft. Lisette løftet også denne til lockout, men mistet balansen halvveis og fikk løftet helt korrekt underkjent. Totalt ble Lisette nr. 13 i en vektklasse hvor nivået har økt kraftig.



Mandag 12. juni

Sara Ellegaard Andreasen og **Mathilde Østergaard** (-57) var neste kvinner ut. Begge hadde sett sterke ut til trening, og det lå an til kamp om danske rekorder og første kvinne til 400 kg sammenlagt. Sara startet med 117,5-125-130 kg godkjent i squat og ny personlig rekord. Mathilde fikk med 132,5 og 140 kg, mens 145 kg og forsøk på dansk rekord ble for tung. I bænkpres løftet Mathilde 77,5 kg i første og feilet 82,5 kg i andre. Med litt teknisk justering fikk hun med 82,5 kg i siste forsøk og ny personlig rekord. Sara var i storform i bænkpres og løftet 92,5-97,5-100 kg til stor ny personlig rekord. Mitt estimat før stevnet var at en bronsemedalje i bænkpres ville gå på 97,5 eller 100 kg, og vi hadde gjort vårt fra C-gruppen. Dessverre kom det en fra New Zealand (ikke Mathilde) i B-gruppen og løftet

akkurat 100 kg på 200 gram lavere kroppsvekt, pluss to løftere i A-gruppen som løftet over 100 kg. 4. plass i bænkpres på Sara og de magiske 100 kg for første gang. I dødløft startet både Sara og Mathilde på 160 kg og økte til 170 kg i andre runde. For Sara gav dette 400 kg totalt og ny dansk rekord med 7,5 kg. Mathilde hadde nå 392,5 kg og tangerte den gamle totalrekorden. I siste løft tok Sara ny dansk rekord i dødløft med 177,5 kg og økte totalrekorden til 407,5 kg med 3. beste IPF GL-poeng av en dansk kvinne. Mathilde hadde et godt forsøk på 177,5 kg for 400 kg sammenlagt, men den ble akkurat for tung. Sammenlagt ble Sara nr. 18 og Mathilde nr. 24. Søndag 26. juni er det rematch under DM i Aalborg.



Tirsdag var det ingen dansker i aksjon og onsdag fri fra konkurranser på grunn av kongress. Dagene ble brukt til utforskning av Malta og omliggende (øde) øyer, på stranden og i poolen (se Eurosport).

Torsdag 15. juni

Mia Schjøtt Irving (-69) startet dagen perfekt med tre godkjente squat på 157,5-165-172,5 kg og ny dansk rekord. I bænkpres løftet hun også tre godkjente med 80-82,5-85 kg med lange stopp. Formen virket god også i dødløft, og Mia løftet 185 og 197,5 kg med godt overskudd. Til siste forsøk ble det bestilt 207,5 kg for ny dansk rekord i både dødløft og totalen. Mia løftet rekordvekten med overbevisende fart, men grepet sviktet dessverre helt i toppen. Totalt 455 kg for en 16. plass.

Fredag 16. juni

Maja Bonde (-76) hadde hatt en trøblete oppkjøring med hofteskade og flere tilbakeslag. Likevel hadde hun klart å komme i okay form og var klar til å representere de danske farger. Med god støtte fra AAK løftet hun 157,5-165-172,5 kg lett og overbevisende. Planen var en konservativ squat for å spare hoften og satse mer på bænkpres og dødløft. I bænkpres løftet Maja 95 og 100 kg godkjent, før 102,5 kg og forsøk på personlig rekord ble akkurat for tungt på dagen. I dødløft startet Maja forsiktig med 185 kg og fortsatte med 200 kg godkjent i 2. forsøk. Dette var litt tyngre enn forventet og provoserte hoften en del, så vi valgte å stå over siste forsøk for å unngå forverring – vi skulle ha løftet 210 kg for ny dansk rekord i dødløft og total samt klatre fra 18. til 15. plass. Totalt 472,5 kg og 18. plass, solid levert med vanskelige forutsetninger.



Lørdag 17. juni

Jens Peter Smalbro (-120) var største og sterkeste bro-representant fra DSF – med uttalt ambisjon om å kjempe om seieren i B-gruppen. Han startet med 300 og 320 kg godkjent i squat for ny dansk rekord, og stod også opp med 327,5 kg – men denne ble korrekt underkjent 2-1 for manglende utretting/ubalanse i toppen. I bænkpres hadde Jens Peter et merkelig siste oppvarningsløft, og vi valgte å sette åpningsløftet ned til 165 kg. Dette ble løftet overbevisende, med økning til 177,5 kg i 2. forsøk. Dette ble løftet like overbevisende, og Smalbro fikk også med 185 kg for tangering av personlig rekord i siste forsøk. I dødløft startet han med 325 kg og gikk på 342,5 kg i 2. forsøk for dansk rekord i dødløft og totalen. Det var jevn kamp om plasseringene, og vi valgte 355 kg til siste dødløft for å lede B-gruppen med kun et par løftere igjen. Jens Peter løfter sterkt 355 kg, men får underkjent 2-1 på lockout. Juryen kan ikke forklare om det er knær, hofter eller skuldre som mangler utretting, men er enige 5-0 om at løftet ikke skal omgjøres til godkjent. Et godkjent sisteløft ville gitt seier i B-gruppen

med 860 kg og en kruttsterk 6. plass totalt, men Jens Peter ender i stedet med 847,5 kg og 10. plass. Det er potensial til en topplassering neste gang!

Katja Jørgensen og **Anna Kronborg Haar** (-84) skulle avslutte for Danmark. Begge to var i god form og klare for personlige rekorder. Anna startet med 172,5 og 182,5 kg godkjent i squat, før 187,5 kg og forsøk på dansk rekord blir underkjent på dybde. Katja løfter 175-185-190 kg overbevisende godkjent og tar med rekorden hjem. I bænkpres løfter Anna 90 og 95 kg godkjent til ny PR, før 97,5 kg blir akkurat for tung. Katja løfter igjen tre godkjente med 102,5-107,5-110 kg til ny dansk rekord og sannsynligvis 2,5 kg i reserve. Anna starter dødløft sterkt med 170 og 180 kg lett godkjent, men vil kun på 185 kg i siste for ny PR. Også denne løftes med godt overskudd, og Anna får ny PR i dødløft og total med 462,5 kg. Totalt 13. plass. Katja dominerer B-gruppen og starter som eneste løfter her over 200 kg – dette til tross for at hun har måttet skifte fra sumo til konvensjonell i oppkjøringen. 205 kg løftes lett i første forsøk og 217,5 kg i 2. forsøk gir ny dansk rekord i totalen med 7,5 kg. I siste dødløft melder vi 225 kg (tangering av dansk rekord) for 525 kg sammenlagt, som vi vurderer er Katjas limit på dagen. Katja løfter 225 kg godkjent i et sliteløft, og avslutter med 525 kg og 15 kg dansk totalrekord. Løfter etter løfter i A-gruppen kommer til kort, og Katja avslutter helt oppe på 6. plass fra nr. 12 på nomineringen. Katja blir også første danske kvinne til å oppnå over 100 IPF GL-poeng.

Totalt blir kvinnene nr. 16 i nasjonskonkurransen med 9 poeng. For en 8.-10. plass skal vi opp på 15-16 poeng, som virker oppnåelig innen 2025 (ref. strategisk plan). De neste årene satser vi også på at Mr. Small Bro får betydelig besøk på herrelaget.

Søndag kjører vi båt og snorkler i laguner og grotter sammen med fisk og flaggermus, før VM avsluttes med bankett ved poolen på hotellet.

Helt VM-laget og resten av landslaget (og mange andre sterke løftere) er å se til DM i klassisk styrkeløft under DM-ugen i Aalborg 24. og 25. juni. Vi ses der!



