

## World Classic & Equipped Master Powerlifting Championships – Ulaanbaatar, Mongolia 7.10.2023 -15.10.2023

### Lørdag d. 7.10.2023

I år blev VM master afholdt i Mongoliets hovedstad Ulaanbaatar. Det var en flyvetur på godt 14 timer med mellemstop i Istanbul. Med en tidsforskel på 6 timer var vi lidt trætte, da vi endelig kom frem til et 5 stjernet Holidayinn Hotel, hvor vi både boede og skulle løfte.

Det er et stærkt hold vi har med 9 løftere i form af John Terragni, Jørgen Rasmussen, Erik Rasmussen, Jens Lund Tvilling, Kim Dahl Hansen, Jan Sahlgren, Eva Buxbom, Lena Andersen og Stine Boysen.

Mongoliet er et stort land der ligger mellem Rusland og Kina med 2,9 millioner indbyggere. Lidt over halvdelen af befolkningen bor i hovedstaden Ulaanbaatar. Vi havde læst os til, at det var den mest foruretet samt koldeste hovedstad i verdenen, men det viste sig ikke at være så koldt med dagtemperaturer på ca. 12 grader og god sigtbarhed i byen. Der er flere stærke styrkeløftere fra Mongoliet, som vi kommer til at se løfte under mesterskabet. Personalet på hotellet er høflige og klar til at hjælpe og der mangler ikke noget. Med et stort og glimrende fitnessrum samt opvarmningslokale med fire Eleiko stativer samt et opvarmningslokale til dødløft er der mulighed for at holde sig i form inden og efter man skal i konkurrence. Værelserne er store og behagelige med internet. Køleskab og gode senge. Podiet og salen, hvor konkurrencen skal afholdes i er ok i størrelse til dette mesterskab og udmærket.

Stemningen er høj hos de løftere, der allerede er ankommet og vi er alle imponeret at det lidt barske men smukke landskab som omgiver hos. Vi blev afhentet i lufthavnen uden ventetid og kørt til hotellet i smukt indrettede busser.

Jørgen som var blevet indstillet til den internationale kategori 1 dommerprøve kom i gennem den teoretiske prøve med 100 % rigtige og er nu klar til at dømmes og blive bedømt i morgen. Prøven var blevet rykket en dag frem, så Jørgen var knap nok landet på hotellet før han kom til prøve. Derudover skal vores første dansker i ilden i form af John som løfter i master 4 kategorien i vægtklassen 74 kg.











Søndag d.8.10.2023

Så begyndte konkurrence for alvor, hvor to danskere skulle i aktion. Først John og så Erik.

Der var lagt op til en spændende kamp om titlen mellem vores egen John og Japaneren Sato. John var på papiret bedst i bænkpres og Sato var bedst i dødløft. Desværre havde John fået et lavere lodtrækningsnummer end Sato.

John viste styrke og lagde ud med et squat på 140 kg. Herefter øgede han med 10 kg til 150 kg. Dette løft blev ligeledes godkendt. Til det sidste squat blev der meldt 155 kg og igen leverede John et godkendt løft. Da hans to tætteste konkurrenter ikke fik godkendt deres tredje løft, blev det velfortjent til guld i squat og en personlig og dansk M4 rekord med 2,5 kg.

I bænkpres lagde John ud med en lidt tung åbner på 110 kg som blev godkendt. Der blev øget til 115 kg i andet forsøg, men her var John lidt for lang tid om at finde ro på brystet og fik retfærdigvis en lang pause på brystet. Dette resulterede i et ikke fuldført løft og derfor underkendt. John tog sig sammen til tredje løft, hvor han skulle ind på samme vægt. Her fik han et meget bedre løft og det blev godkendt med tre hvide lamper. John vandt igen guld, denne gang i bænkpres.

Da Japaneren også kun fik to løft godkendt i bænkpres, var John stadig godt med i forhold til at blive verdensmester. I dødløft løftede han sikkert serien 157,5, 170 og 177,5 kg og det skulle vise sig at være gode tal og udløse en bronzemedalje. Japaneren var tvunget til at vælge 205 kg i sidste løft, hvis han ville være verdensmester. Han løftede den også, mens vi holdt vejret, men fik den underkendt af alle tre dommere. Dermed var John verdensmester med 450 kg.









De næste der skulle i ilden var Erik og Jørgen henholdsvis som styrkeløfter og udvalgt til kategori 1 international praktiske dommerprøve.

Erik er en sindig og rolig jyde, der har været i gamet i mange år, så det var blot at se og lære for os, der skulle være hans hjælpere. Startvægten i squat havde Erik sat til 170 kg, men desværre blev vægten underkendt 2-1 på dybde. Det var en startvægt, der var populær, da tre andre også havde valgt den. Til andet løft blev der lagt 5 kg på hvilket blev et flot og godkendt løft. Som tredje løft gik Erik på 182,5 kg, som igen var sikkert og atter godkendt. Erik vandt sølv i squat.

Willie Wong fra USA var superstærk og løftede imponerende 210 kg tre gange, men havde problemer med dybden og fik derfor ikke registret et squat. Dette betød, at hvis Erik kunne løfte op det sin nominering, ville han avancere til sølv i totalen.

I bænkpres startede Erik på 115 kg, som blev løftet i sikker godkendt stil. Erik fortsatte den gode stime med to godkendte løft på 120 kg og 125 kg, hvilket udløste en sølvmedalje i disciplinen.

I dødløft hvor der er mulighed for at være mere strategisk, da man kan ændre vægten op til to gange, var Erik skarp og hurtig. Erik startede sikkert med at levere to gode og overbevisende løft på 170 kg og 175 kg, som selvfølgelig blev godkendt. På tredje løft var der kamp om bronzemedaljen, da løfteren fra Mongoliet Zundui Dorj, som var nomineret med 180 kg, også havde en dygtig strategisk træner og selv var i god form.

Erik havde højeste lodtrækningsnummer og var tungest, så Zundui Dorj kunne derfor afvente om Erik fik sit løft og derefter sænke sin vægt på stangen. Erik og Zundui Dorjs træner ændrede tredje forsøgene to gange. Det gik vanvittigt hurtigt. Da Erik var i dårligt strategisk position, blev det endelige tredje forsøg sat til 182,5 kg – et tal der gerne skulle udfordre løfteren fra Mongoliet, men som Erik kunne trække. Det skulle vise sig at være det helt rigtige tal, da Erik fik trukket stangen op til godkendt løft. Zundui Dorj gik derefter op på podiet og skulle trække den samme vægt, men den var for tung. Dermed blev det til bronze til Erik og vi hjælpere fik en lektion i, hvordan man lægger en god strategi.

Erik endte med at vinde en flot sølvmedalje i totalen med 490 kg.





Erik var ikke den eneste den dag, der gjorde det flot. Jørgen der var til den praktiske dommerprøve, mens Erik løftede, klarede sig også glimrende og bestod. Nu har Danmark endnu en international kategori 1 dommer. Dette skulle selvfølgelig markeres med blomster.



Dagen, der havde været præget af masser af succeser, skulle naturligvis fejres med et godt måltid mad. Det var rigtig god stemning og vi bestilte en fornuftig ret hver især på hotellets restaurant. Eva der skulle løfte dagen efter afholdt sig fra at bestille og holdt sig til proteinshake og frugt, men var med for selskabets skyld. En burger var et godt valg, som var blevet testen dagen før, så den bestilte Erik. Der gik noget tid, mere end man kunne forvente det ville tage at tilberede en burger, så Eva spurte venligt tjeneren, om hun måske havde glemt burgeren. Hun så helt forkert ud i hovedet og svarede ikke. Her viste Erik sig som den gentleman, han er, og forklarede, at det var helt fint med den bestilling tjeneren havde noteret. Vi tænkte ikke videre over det og fortsatte med at debattere flere emner både over og under bæltstedet. Da den ret, som egentlig skulle have været en burger, kom, var vi målløse. Der var syv forskellige slags kød og pølser, en pizza, pommes frites, ris og grøntsager – en ret til 6-8 personer. Det gav derfor mening, hvorfor tjeneren gik lidt i chok ved en evt. afbestilling.





Men som de brave styrkeløftere vi var, gik vi til opgaven med krum hals og kom langt, men måtte levne lidt. Eva kunne blot se på og høre hvor dejligt alt smagte. Dog tog hun revanche næste aften, da samme ret blev bestilt.



Tætte og godt mætte gik de gæve styrkeløftere til køjs efter en super hyggelig aften, hvor verdenen blev vendt mange gange.

### Mandag d. 9.10.2023

Dagens styrkløfter, der skulle i ilden, var Eva Buxbom. Da det var en meget rutinerede løfter, var der ikke var nogle forventninger om noget større drama. Hun var nomineret til at blive verdensmester med 20 kg til sin tætteste konkurrent, canadieren Janique Lafond, hvis hun løftede fornuftigt uden at presse sig selv til det yderste. Det startede godt i squat med serien 95 kg, 100 kg og 102,5 kg alle godkendte. Det blev til sølv i squat, da Janique Lafond løftede 5 kg mere.

Næste disciplin bænkpres var mere problematisk. Opvarmningen gik over alt forventning uden smerter i højre skulder, som Eva har døjet med, og god fart. Startvægten på 57,5 kg blev valgt som et godt valg ud fra opvarmningen. Tre gange blev vægten på 57,5 kg prøvet og tre gange blev den underkendt. Eva var dermed ude af konkurrence om totalmedaljen og titlen. Hun kunne ikke holde numsen i ro og korrekt blev alle tre løft underkendt af dommerne, der alle havde meget fokus på dette område. Til Evas forsvar skal siges, at hun prøvede at rette fejlen, men uden held. Hendes klub har for nyligt investeret i en hip thruster, efter mange medlemmers forespørgsel, så den må hun se at komme i gang med at bruge, når hun kommer hjem. En større numse vil være et skridt mod at blive en mere sikker bænkpresse.

Det gjorde ondt at bomme ud, og det kunne ses på den sidste disciplin dødløft. Eva fik samle sig selv op så meget hun kunne og gik ind på podiet og tog sit første dødløft på 130 kg. Som andet løft blev valgt 137,5, men den kom kun halvvejs op. Da træneren kunne se, at 130 var nok til at vinde guld i dødløft, fik Eva lov til at slippe for tredje dødløft. Det blev derfor til guld i dødløft.



Efter præmieoverrækkelsen gik Eva og hendes træner hen til et rack og prøvede forskellige stillinger af (her taler vi ikke om seksuelle stillinger) og sko. De endte med flade sko og mindre opspænd (ikke at Eva har meget opspænd at tage af). Dette gav håb om, at hun kommer igennem hendes næste konkurrence på lørdag.

Skuffelsen efter ikke at gennemføre en konkurrence blev der bevist arbejdet for at lægge bag sig og i stedet fokusere på den glæde det er at være af sted med nogle fantastiske styrkeløftere fra Danmark samt være i Mongoliet, et land som man måske aldrig kommer til igen. En gåtur i Ulan Batar, en hyggelig snak med de lokale og en overdådig aftensmad med holdet fra Danmark, fik Eva til at huske på alle de gode ting, der er ved sådan en tur. Oplevelser der slår det at vinde.

Aften sluttede af i restauranten med den store anretning af mad til 6-8 personer. Denne gang var det et bevidst valg, og Eva nød især den mad, hun aftenen inden blot kunne betragte.

Tirsdag d.10.110.2023

Dagens dansker, der skulle i ilden, var major Jens M2 i 120 kg. klassen. Han havde den luksus at vi var fire hjælpere, der glædede sig til at få ham godt i gennem og måske vinde en medalje, hvis alt gik vel. Jens' fulde navn, Jens Lund Tvilling Mørk, voldte speakeren problemer, hvilke en dansker ikke forstår.

Allerede ved indvejsningen var vi, hans hjælper, klar og fik ham ned til tiden, da han troede at indvejsningen var kl.15.30. Det skulle vise sig, at vi havde god tid, da stævnestart for hans gruppe var forsinket 1 time. Men Jens er en meget sjov, selv om vi ikke fangede alle hans vittigheder. Derudover er han en behagelig mand, som det er en ren fornøjelse at være sammen med, så vi nød ventetiden og fik spist aftensmad, dog ikke så overdådigt som aftenen inden. Tiden kom til vi skulle have majoren gjort klart til squat.

Alle hans løft var lette og havde en perfekt dybde. Særligt hastigheden beundrede vi, da den ikke aftog jo flere kilo, der kom på stangen. Vi, der ikke træner med Jens til dagligt, tænkte at farten ville aftage, når han kom ind på podiet, men det skulle vise sig, at Jens stadig troede, at han fik en ekstra hvid lampe for høj hastighed i squat. Det blev til serien 205 kg-217,5 kg- 225 kg. Alle lamperne var selvfølgelig hvide og hastigheden var skræmmende høj. Det blev til en 6. plads og to danske M2 rekorder. Vi påpegede, at han godt kunne have valgt nogle tungere vægte, da vi manglede at se ham kæmpe lidt mere med kiloene. Jens kender ikke sin egen styrke, og vi glæder os til at se ham kæmpe for alvor med vægtene til næste internationale konkurrence. Men flot gået.

Som hjælper så vi ikke meget af, hvad der foregik på podiet, men vi så da tre løftere, der suste forbi os, da de kom for sent ind til deres squat. Dette forsatte i bænkpres, og vi var blot glade for at vi havde et fint system, hvor vi kvindelige hjælpere kommandere rundt med Jens så han stod ret og klar i god tid til hvert løft. Jens var virkelig opsat og tændt. Han var opmærksom og absolut ikke til small talk under konkurrence – en nem løfter at hjælpe.

Da vi kom til bænkpres, sænkede vi startvægten til 142,5 kg, da Jens følte lidt smerte i skulderen. Det skulle vise sig, at det på ingen måde holdt ham tilbage, da han formåede at starte to gange på sin åbner og derved erhvervede sig sin første røde lampe. Det skal retfærdigvis siges, at Jens' første start skete inden der var givet startsignal, så det var uretfærdigt dømt. Spotteren var også ved at give Jens udløft, selvom det var noteret, at han ikke ønskede udløft. Men da løftet blev godkendt med to hvide lamper var vi godt tilfredse. De næste to løft på 150 kg og 155 kg var igen meget lette og kom let op. Jens holder smalt og har lange arme, der passer perfekt til hans højde. Det er derfor særligt imponerende, at han kan holde farten på en så lang distance. Jens blev nr. 6 i bænkpres og var mere end klar til dødløft, hvor der var medaljchancer.

Da vi i de to første discipliner kunne se, at Jens ikke havde brugt meget energi og ikke var klar over hvor stærk han var, tog Erik og Jørgen over i forhold til valg af vægt på stangen. Jens var helt med

på det og var klar til at løfte, det der kom på stangen. Som startvægt blev valgt 247,5 kg, som var den anden højeste startvægt. En vægt som var god som strateg at arbejde med. Jens var virkelig opsat og vi måtte flere bede ham om at dæmpe sig, så han ikke forstyrrede de andre løftere. Der var nu rigtigt gode rammer for en medalje. Som alle Jens tidligere løft, løftede han vægten med lethed og fart og endnu tre hvide lamper fra alle dommerne. Til andet forsøg blev valgt 265 kg, som var et godt tal, der, hvis han løftede vægten gav ham et perfekt udgangspunkt for at være med helt i toppen til sidste løft. Igen løftede Jens vægten flot og let. Der var mere i Jens. Da Jens havde en konkurrent der var tungere end ham og en der var lettere end ham, var kropsvægten en vigtig detalje at holde øje med. Der blev meldt 280 kg for at lokke de andre op, og fordi det faktisk var en vægt Jens i teorien kunne løfte. Jens' tætteste konkurrenters andet løft så væsentligt tungere ud end Jens'. Derfor blev Jens' tredje forsøg sat ned til 275 kg, som vi var helt sikre på, han kunne løfte, og det skulle vise sig at være det helt rigtige tal. Canadieren, der blev verdensmester totalt, havde valgt 285 kg som dagens sidste og tungeste løft i dødløft. Stangen kom op med rykkende bevægelser og blev korrekt underkendt af alle dommerne. Det betød at Jens' blev verdensmester i dødløft med 275 kg, han vandt på kropsvægt.



Der var selvfølgelig stor jubel og selv en stor mand kan græde, så glædestårer løb ned af Jens' kinder og en meget lykkelig major kunne stolt modtage sin guldmedalje i dødløft ved præmieoverrækkelsen. Speakeren undskyldte højlydt udtalen af Jens' fulde navn, selvom han var tæt på at ramme det rigtigt. Jens blev nummer 5 i totalen med 655 kg også en M2 rekord.

Erik havde trukket sig tilbage, da var klokken også over 10, da vi endelig kunne sætte os ned og nyde den netop overståede succes. Lena var god til at påpege, at det var utroligt at en så stor mand som Jens ikke kunne løfte flere kilo. Jens kiggede selvfølgelig lidt stødt over på hende. Men hun holdt fast og forklarede, at det var ment som en motivation og et kompliment. Under alle omstændigheder så har vi hjælpere ikke skræmt Jens helt væk, da han opfordrede til en fællestøtning i Horsens for mastersløftere og glædede sig allerede til næste konkurrence. Der må han lukke munden på Lena og vælge nogle tungere kilo, så vi kan se en mere presset major. Succesen havde koste kræfter for hele det danske hjælperhold, så vi nåede lige at bestille vores anden aftensmad den dag, da buffeten endnu ikke var blevet pakket ned.

Jens var utrolig taknemmelig for den hjælp vi ydede ham og fremhævede at den guldmedalje i dødløft havde han ikke fået uden vores hjælp. Lena kunne kun give ham ret i, at vi havde været med til at vinde den guldmedalje. Til sidst blev vi venligt bedt om at forlade restauranten og vi gik stolte, glade og trætte i seng. En rigtig dejlig dag var slut.

### Onsdag og torsdag d.11. og 12. 10. 2023

En dag uden danske løftere i aktion skulle selvfølgelig ikke soves væk, så urene blev sat til 5.45, så vi kunne starte dagen med en lille trekamp i opvarmningslokalet der lå stille hen. Godt klatøjet stod vi klar klokken seks sharp. Eva fik lov til at starte med bænkpres under særligt opsyn. Nu i flade sko, mindre opspænd og klare instruktioner fra træneren om at holde r.. i sædet startede morgentræningen. Efter bedste evne søgte Eva at følge instruktionerne og på de lette kilo var der tilfredshed. Dog dukkede der små bevægelser op ved de tungere kilo og igen blev der givet klare instruktioner. Det endte med to gode tunge løft, der blev accepteret. Der er håb for en meget hurtig omlæring af en M2 løfter, som igen kommer under dommernes bevågenhed på lørdag, hvor hun stiller op i udstyr. Men så er der jo squat og dødløft, hvor det går bedre. John dukkede op lidt senere og det endte med at blive en hyggelig træning, hvor nordmænd og canadere også var frisk på en morgentræning.

Morgenmaden her på hotellet er udmærket med klassiske retter og så selvfølgelig kaffe. Hotellets simple og langsomme kaffemaskine er for længst blevet skiftet ud med kaffekander, da den stakkels maskine på førstedagen tabte slaget med de mange kaffehungrende løftere. Da vi havde en enkelt dag uden løftere besluttede vi os for at se byen og lede efter sko til Eriks søn, Milo, der var på jagt efter nogle sportsko. Milo, på 13 år er en eventyrlysten dreng meget velopdraget og altid hyggelig at have med på tur, så Jens, Lena, Jørgen og Eva og Milo tog af sted mod det sorte marked, som skulle være et kæmpe marked for de lokale.

Mongoliets hovedstad Ulaanbaatar, som vi havde læst skulle være verdens koldeste hovedstad og den mest forurenede er bedre end sit ry. Vi har kunnet bevæget os rundt i en stor trøje eller vindtæt efterårsjakke og det gælder også for den kuldsvær 52 kg kvinde Eva. Her er det som en dejlig lun

efterårsdag tidligt på året med skyfri himmel og solskin. I baggrunden kunne vi skimte den barske natur med bjerge og brune sletter. Hvad angår forurening har vi endnu til gode at oplev smog. Men her er tæt trafik, som i enhver anden storby med mange biler, der dytter og parkere hvor der nu er plads. Kantstenene er lige så høje som i New York og bilisterne er åbenbart ikke gode venner med dem for mange af bilerne har buler og revner i og på kofangerne. Toyota er det meste udbredte mærke, hvor ca. otte ud af 10 biler er Toyota, som er en glimrende bil. Som Erik så fint påpeger, så er der sikkert ingen kontrol på bilernes partikelfilter og vi så få beboere og turister gå med masker.

Vi havde valgt at gå de ca. 3,5 km ud til marked og samtidig se mere af byens centrum. Ulaanbaatar har flere flotte bygninger, særligt deres rådhus og bygninger, der støtte op til den centrale plads. Da vi bevægede os længere væk fra centrum blev bygningerne mindre prangende og mindre velholdte, men det var stadig en oplevelse at gå i hovedstadens gader. Det sorte marked var gigantisk og der blev solgt alt fra opvaskebørster til kæmpe tæpper. Milo fandt sine sko og var lykkelig, mens vi andre gik og betragtede alt hvad der blev solgt. Det var en kæmpe oplevelse selv om vi ikke købte noget. Der var presset små stande op overalt og her kunne man købe alt også en levende skildpadde. Jørgen skulle tilbage og være dommer, så vi drog tilbage mod hotellet. Det var dejligt at have nogle timer uden styrkeløft og bare gå rundt i Ulaanbaatar.

Jørgen trak endnu en gang i dommertøjet og vi andre slappede lidt af inden vi skulle have aftensmad.





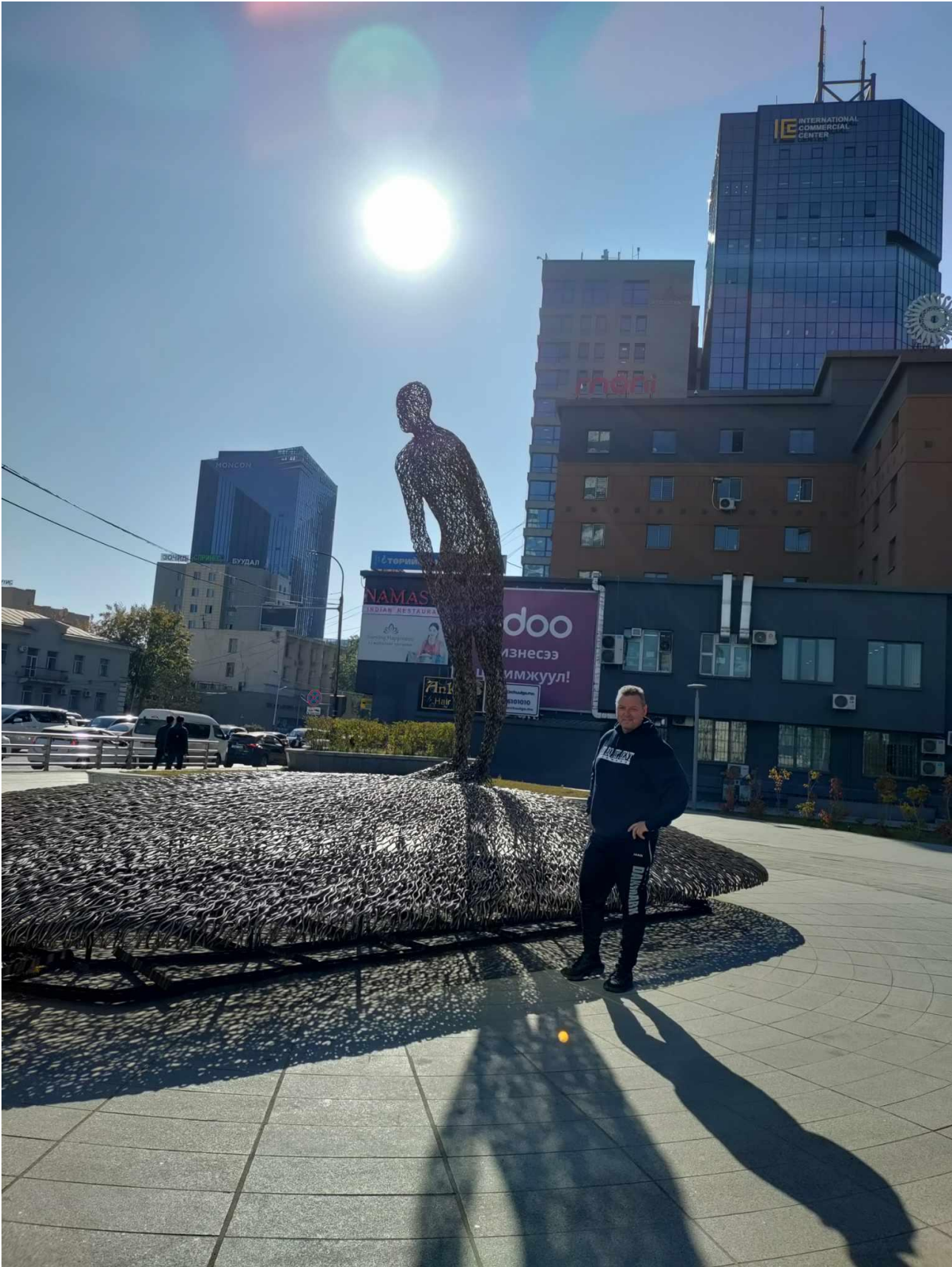














Torsdag var Jørgen allerede tidligt om morgenen i arbejdstøj – dommertøj og tog en tidlig indvejrning. Vi andre tog en let morgen træning og så lidt mere af UlaanBaatar, den mere religiøse del. Det var også en dag hvor de sidste danskere tilsluttede sig flokken i form af Jan, Kim, Stine og Kims søn Mickel. Efter indvejrningen var Jørgen ikke meget værd og følte sig lidt sløj. En halv time i sengen hjalp ikke, så en svensk dommer overtog hans dommergerning og Jørgen tog en god lang og forfriskende lur på ca. 6 timer. Om aftenen kom der mere liv i Jørgen og vi nød endnu et godt aftenmåltid på hotellet. Jørgen og resten af holdet er klar til at hjælpe John, Erik og Jan igennem konkurrencen i morgen.

Her er lidt billeder af de mindre templet og hellige figurer vi så på vores udflugt.









