

## VM styrkeløft med utstyr 2023 i Druskininkai, Litauen



Første danske i aksjon var **Kathrine Bak** i 69 kg-klassen. Kathrine hadde hatt en litt utfordrende oppkjøring, men stilte med ambisjoner om å forsvare de siste to års VM-gull i dødløft og kanskje klatre på sammenlagtlisten fra nomineringen. Første squat på 170 kg ble underkjent 2-1 på dybde, men Kathrine kom tilbake i andre forsøk og løftet 170 kg 3-0 godkjent. 175 kg gikk dessverre ikke i dag. Bænkpres startet fint med 105 og 110 kg godkjent, før en teknisk feil førte til at 112,5 kg ikke gikk denne gang. Kathrine startet klart tyngst i dødløft med 210 kg, som ble løftet overbevisende. I andre forsøk valgte vi 222,5 kg som vi trodde sannsynligvis ville gi gull i dødløft og samtidig ble vurdert som et sikkert løft. Også dette ble løftet 3-0 godkjent med overskudd. Før siste løft var disiplingullet sikret, og vi valgte å prøve 235 kg for ny personlig rekord, nordisk rekord og M1-Europarekord. Kathrine vartet opp med nok et godkjent forsøk og en perfekt avslutning på stevnet. Totalt 515 kg og 9. plass – og disiplingull i dødløft i 3. VM på rad.

**Nicki Lentz** i -105 kg skulle i aksjon samme ettermiddag og var klar for å kjempe om medaljer. Nicki startet med tre godkjente squat med 400-412,5-417,5 kg. Dette gav et overbevisende gull i squat og ny nordisk rekord. I bænkpres ble åpningsløftet på 270 underkjent 2-1 med gule lamper for hodeløft (og kanskje også rumpeløft). Nicki hadde likevel vist at han komfortabelt kunne løfte vekten, og repeterte 270 kg med suksess i 2. forsøk. I siste bænkpres fikk Nicki med seg et solid løft på 280 kg. Før dødløft lå Nicki på 2. plass bak Ukraina, men med sterke dødløftere i hælene. Første dødløft på

300 kg ble godkjent 3-0, og Nicki var nå på 3. plass i totalen. Til 2. forsøk valgte vi 312,5 kg som et sannsynligvis sikkert løft som vi trodde ville sette bronzen for høyt for løfterne på plassene bak. Denne ble løftet godkjent 2-1 (blå lampe). Dette gav en total på 1010 kg. Dessverre ble løftet senere underkjent av juryen. 312,5 kg er en vekt Nicki har gjort mange ganger, og han var klar for å løfte den igjen i siste dødløft. Dessverre feiler grepet før fullført løft, og Nicki blir stående med 997,5 kg og 4. plass. Ikke den avslutningen på stevnet som Nicki hadde håpet på, men noen ganger går marginene imot. Med fasit i hånd burde vi nok heller gått på 307,5-310 og håpt at det var nok. Nicki kommer uansett sterkt tilbake.



**Casper Futtrup** i -120 kg var Danmarks håp om fredagen. Casper hadde en lang periode med skadeproblemer etter et fantastisk stevne (og innsats som frivillig) under EM på hjemmebane i Thisted i mai, men hadde fått trent godt de siste 7-8 ukene. Størst usikkerhet var det til squat, men heldigvis ble 362,5 kg løftet overbevisende 3-0 godkjent i 1. forsøk. På 370 kg i 2. forsøk kom Casper

litt ut av banen og feilet løftet, men han revansjerte seg med 370 kg 3-0 godkjent i siste. I bænkpres fungerte alt og Casper løftet 255-265-275 kg 3-0 godkjent til ny dansk rekord. Også i dødløft var det en god dag. Casper startet lett med 275 kg, før 292,5 kg også ble løftet godkjent i 2. forsøk. Til siste forsøk ble det bestilt 302,5 kg. Dette ble løftet overbevisende til ny personlig rekord. Totalt 947,5 kg og 8. plass.



**Jane Aaberg** -84 kg var siste danske medaljemulighet og skulle løfte live på Eurosport i mesterskapets siste session. Jane startet med 210 og 217,5 kg godkjent i squat. Andre løftet var såpass tungt at vi valgte å stå over siste. I bænkpres startet Jane meget lett med 100 kg. Denne fløy opp og ble godkjent 3-0, før 110 kg ble løftet noe tyngre, men også 3-0 godkjent. 112,5 kg i siste forsøk bevegde seg faktisk bedre enn 110, og ble også godkjent 3-0. En solid opptur i bænkpres etter langvarige skulderproblemer som ser ut til å være overvunnet. Jane, som Kathrine, kom med en god gullmulighet i dødløft, og var klar til å skinne i siste disiplin. 222,5 kg avsluttet første runde og ble løftet enkelt til 3-0 godkjent. Vi valgte 235 kg i 2. forsøk for å sikre disiplingullet og samtidig samle kg og komme på skuddhold til et verdensrekordforsøk i siste. Jane løftet 235 kg enkelt 3-0 godkjent. Dette var også M1-verdensrekord i dødløft. Før siste løft var gullet i dødløft sikkert og Jane var plassert på 5. plass totalt uten mulighet for forbedring. Vi vurderer dagen som en god mulighet for verdensrekord i åpen klasse (senior), og bestiller 252 kg. Her begynner utfordringene... Jane går selvsikkert ut på plattformen for sitt siste løft, men stangen løfter seg bare litt fra gulvet på høyre side. 3-0 underkjent og ingen seniorverdensrekord denne gang. 252 kg er jo også en tung vekt – sånt skjer. Normalt ville vi sett gjennom underkjente løft på livestream umiddelbart, men på grunn av manglende Internett i venue er ikke dette mulig. Jane får sin gullmedalje i dødløft og avslutter dagen med 565 kg og 5. plass. Flere timer senere, etter banketten, oppdager vi at stangen var feillastet med 25 kg. Venstre side av stangen hadde fått en rød skive for mye på. Det forklarer hvorfor Jane var sjanseløs på verdensrekordforsøket – det var faktisk et forsøk på skjevlastet 277 kg. Det oppleves

ganske utrolig at platingmannskap, dommere og jury ikke oppdaget feilen, særlig på et verdensrekordforsøk og da det allerede var fire røde skiver på stangen etter 225 kg i løftet før Jane. Ingenting kan gjøres med dette nå – annet enn å forberede seg til nye verdensrekordforsøk de kommende mesterskap. Kanskje ses også en coach som tar en strategisk advarsel for å dobbeltsjekke at siden av stangen vekk fra coaching zone har fått korrekt antall røde skiver...



I nasjonskonkurransen ble herrene nr. 14 og damene nr. 15. Litt bak ambisjonen om å være topp 10 i 2025, men skyldes at vi kun hadde to løftere av hvert kjønn (mot potensielt fem poengskårere fra andre nasjoner). Takk til løftere, trenere og dommer for en super tur. For utstyrsløfterne er EM i Luxembourg i mai neste internasjonale mesterskap, før VM på Island som World Games-kvalifisering i november – begge steder er planen å stille med en betydelig større tropp.