

FM Open Styrkeløft 2024 afholdt d.1.5- d.4.5 Hamm, Luxembourg



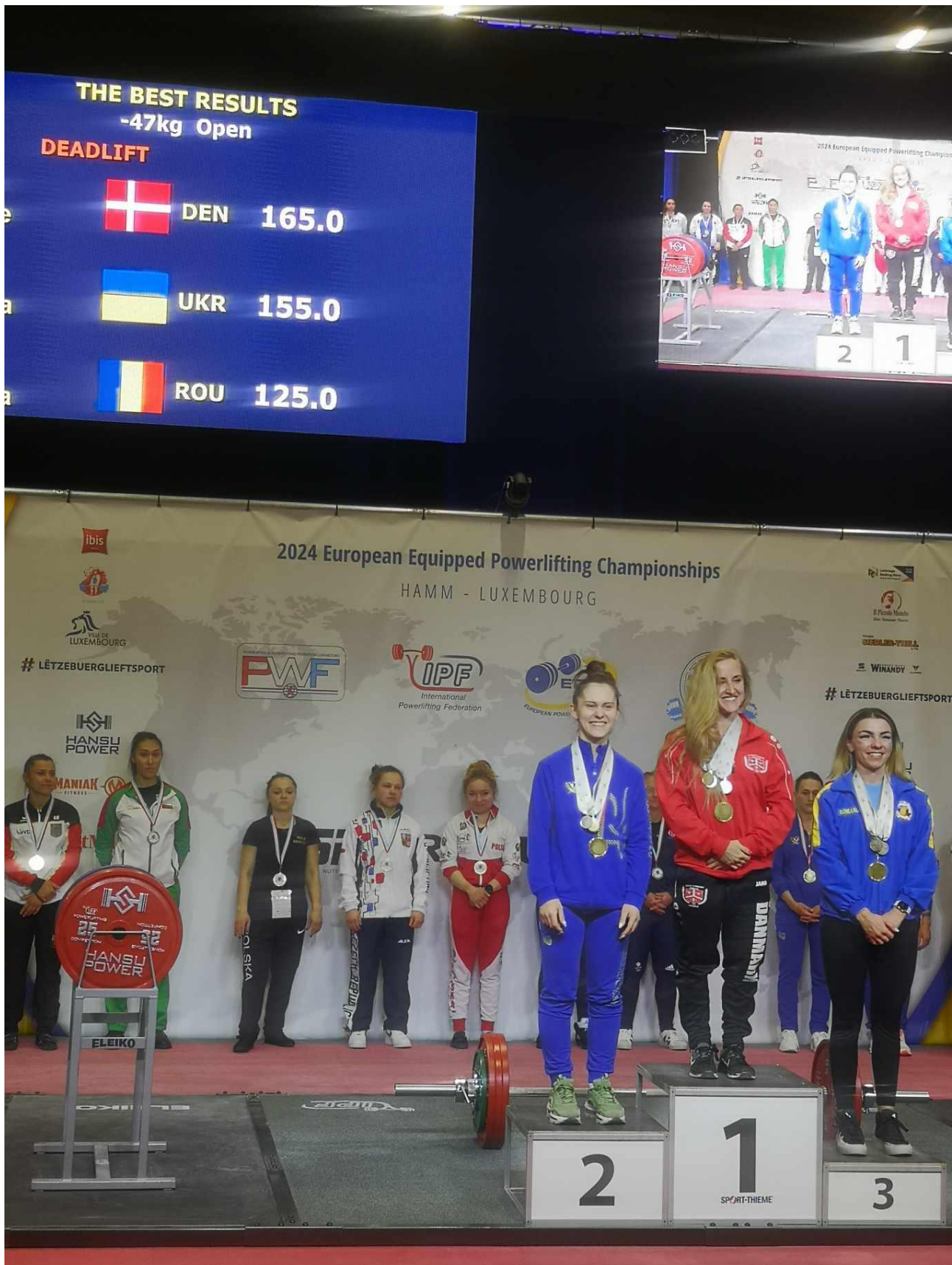
Fredag d.10.5.2024

Så blev det senioren tur til at løfte tungt. Det startede med de lette kvinder i kraft af Lizette Hansen i 47 kg og mig selv i 52 kg klassen. Der var gode forhold og masser af hjælpere, da Mickel, Bjarte, Bill og Jørgen stod klar til at få os igennem konkurrencen. Lizette var nomineret til bronze i totalen og jeg selv til en 5. plads. Vi levede op til nomineringen med god hjælp fra vores trofaste hjælpere.

Det startede godt ud med tre godkendte squat til os begge, så vi kom godt fra start.

Lizette fik serien: 147,5 kg, 155 kg og 160 kg. Dette udløste en sølvdisciplinmedalje i squat. Det var tre flotte squat, der gav 9 hvide lamper. Hun også suveræn i bænkpres med atter 9 hvide lamper. Det blev til denne imponerende serie: 85 kg, 90 kg og 92,5 kg. Igen vandt Lizette en flot sølv disciplinmedalje. I dødløft prøvede hun kræfter med rekorden i sidste løft. Hun lagde let ud med 157,5 kg, som blev godkendt. Derefter blev der sat 7,5 kg mere på stangen og igen et flot løft fra Lizette, der fik det godkendt med tre hvide lamper. De 165 kg i dødløft gav guld i disciplinen.

I sidste løft, da totalsølvmedaljen var sikret, gik hun efter rekorden på 175,5 kg, men som dagens eneste løft, blev det for tungt. Det blev til en total på 417,5 kg og en sølvmedalje i totalen.





Jeg fik serien: 150 kg, 157,5 kg og 162,5 kg. 162,5 kg er en tangering af min egen verdensrekord i M2 klassen. Det blev til en 4. plads i squat.

I bænkpres blev det til et enkelt løft, da både andet og tredje løft var for tunge. 75 kg gav en 6. plads i bænkpres.

Dødløft, som normalt er min favoritdisciplin, fungerede ikke optimalt på dagen. Jeg fik min åbner på 155 kg. Denne gav en 4. plads i dødløft. Mit greb fejlede på både 2. og 3. løftet.

Det blev til en 5. plads i totalen med 392,5 kg. 17,5 mere end jeg var nomineret med. Dette gav 6 point i nationskonkurrencen samt adgang til EM open 2025. Stor takt til Jørgen, der sled sine fingre på at få mig i stramme dragte.

Vores letteste herreløfter er Kent Flåten på 83 kg. Han leverede også flotte løft og hev medaljer hjem til Danmark på dagen. Da flere af de danske løftere var ankommet, var der god opbakning blandt tilskuerne og vi var ret sikre på, at det var med til at Kent løftede så godt. Det havde bestemt en god påvirkning på de to danske kvinder.

Kent lagde ud med et fint squat på 270 kg, som blev godkendt med to hvide lamper. Til næste løft blev der bestilt 285 kg, som ikke kom under og korrekt blev underkendt med 3 røde lamper. Kent viste i sit sidste squat, at han sagtens kan komme under. De 285 kg blev løftet sikkert og godkendt. Det blev til en bronzemedalje i squat. I bænkpres var Kent igen en medaljesluger, selv om han ikke fik godkendt sit første bænkpres på 220 kg på grund af løftet numse. MEN hans to næste bænkpres sad lige i skabet. 220 kg samt 230 kg blev godkendt med 6 hvide lamper. Igen vandt Kent en bronzedisciplinmedalje, denne gang i bænkpres. Dagens sidste disciplin dødløft var helt perfekt. Kent viste sin styrke og vilje ved at få 9 hvide lamper med serien: 230 kg, 240 kg og 250 kg. Det blev til en 4. plads i dødløft. Kent vandt bronze i totalen med 765 kg.



Lørdag d.11.5.2024

Endnu en dag med danske løftere i ilden. For de danske kvinder stillede Kathrine Bak op i 69 kg. Dagen bød også på to stærke danske mænd. Nickolaj Olsen i 93 kg. klassen og vores stærke muldvarpe alias Nicki Lentz i 105 kg klassen, som er blevet en lidt større og ikke mindst stærkere muldvarpe.

Mens vi ventede på, at se Kathrine squatte, nød vi at se 63 kg klassen løfte. Særligt Fru Wilks alias Larysa Soloviova, master 1, som var sikkerheden selv og nomineret til endnu et europamesterskab. Fru Wilks har deltaget i flere worldgames, er medlem af Hall of Fame og er en levende legende. Hun leverede som tungeste squat et løft på 230 kg.

Kathrine var den første, der løftede på dagen, vejede ind på 64,93 Hun lagde ud med et squat på 170 kg, som desværre blev underkendt med to dommerstemmer på grund af manglende dybde. Der blev holdt fast på åbningsvægten og i andet forsøg lykkes det, godkendt med to hvide lamper. Til sidste forsøg blev der valgt 177,5 kg. Det var det bedste løft og blev godkendt med tre hvide lamper. Det blev til en 6. plads i squat.

I bænkpres fik Katherine sin åbner godkendt med 2 hvide lamper. Et løft på 107,5 kg. Til andet forsøg blev der valgt 110 kg. Dette løft blev desværre for tungt og underkendt. Der blev valgt ikke at bruge kræfter på det sidste bænkpres. Derfor kom Kathrine ikke ud til sit sidste forsøg. Hun blev nr. 6 i bænkpres, og vi glædede os til at se hende i hendes paradedisciplin dødløft og forhåbentlig se en europarekord live.

Fru Wilks blev ved med at imponere med tungeste bænkpres på 160 kg og tungeste dødløft på 215 kg. En total på 605 kg og selvfølgelig endnu europamester.

Men vores egen Kathrine var i sin helt egen klasse i dødløft. Med sin åbner med lette 212,5 kg, lagde hun klar afstand til tætteste konkurrent, der havde meldt første forsøg til 195 kg, som ikke blev godkendt. Til andet forsøg blev valgt 222,5 kg, som igen blev løftet let. 235,5 kg blev valgt til dagens sidste løft – en europarekord. Kathrine løftede vægten og kæmpede godt. Den blev desværre ikke godkendt, da to af dommerne underkendte den på grund af nedadgående bevægelse. Kathrine vandt guld i dødløft og blev nr. 6 i totalen.

HAMM - LUXEMBOURG



ROGUE SBD





I.14.30 var vi klar til at følge vores to stærke danske mænd.

Nickolaj vejede ind på 92,34 kg og startede på 317 kg. Det var et superflot løft, som blev godkendt med tre hvide lamper. Til andet løft blev der øget med 7,5 kg. De 325 kg blev belønnet med tre hvide lamper og endnu et godkendt løft fra Nickolaj. Det var et løft med overskud, så der var bestemt til mere i tredje forsøg. Sidste løft på 332,5 kg ville være en personlig rekord. Igen leverede Nickolaj og pressede godt igennem med fin dybde. Løftet blev godkendt med tre hvide lamper. Det blev til en flot 8. plads i squat.

Muldvarpen, Nicki havde været dygtig til at spise og vejede godt over 100 kg, men var stadig den letteste med 102,15 kg. Der er plads til mere mad til muldvarpen i fremtiden. Med en startvægt på 405 kg havde Nicki den tungeste startvægt i 105 kg klassen. Der var drama lige inden Nicki skulle ind, som sidste mand i første runde af squatten. Den norske løfter Asgeir Hoel gik ind til sit første forsøg på 390 kg, kom godt ind under stangen og satte løftet i gang. Da han kom ned og skulle vende i bunden af løftet sprang dragten, og nordmanden faldt sammen. Det var anden dragt, der sprang for ham, da hans første dragt sprang under opvarmning. Han havde været så fornuftig at have tre squatdragter med. Da han ikke kunne holde spændet pressede stangen med de 390 kg ham ned mod gulvet i en skræmmende hurtig fart. En af spotterne forsøgte at redde løfteren og får derved en skade ved biceps. Nordmanden tog sig blot til nakke, da spotterene ret hurtigt befriede ham fra stangen, og gik ud fra plateauet. Der var gudskelov ikke sket alvorlige skader. Spotteren der kom til skade med biceps fik hurtig behandling med ispose og slynge, og der var folk omkring ham. Stativet kunne stadig bruges efter der blev ryddet op.

Bjarte var på dupperne og bad øjeblikligt om besked i forhold til Nicki, der stod med knæbind på og ventede. Efter kort tid fik Bjarte besked på, at Nicki fik 5 minutter ekstra til sit første løfte. Derved var der tid til, at Nicki kunne få befriet sine knæ. Efter 5 min og nylagte knæbind, gik Nicki roligt ind og løftede en flot åbner, der blev godkendt med tre hvide lamper. Asgeir Hoel, der havde været udsat for den yderst ubehagelige oplevelse med dragten, der sprang, havde ikke trukket sig fra konkurrencen, og der blev holdt fast ved de 390 kg til andet forsøg. Dejligt og livsbekræftende at se, at nordmanden havde fået en ny dragt på og fik godkendt åbneren i andet forsøg med tre hvide lamper. Hvilket mod, styrke samt godt team, der havde fået nordmanden tilbage i konkurrence. Det var fantastisk at se dette live.

Det var endnu mere fantastisk, at se Nicki løfte 417,5 lige så let som åbneren. De tre hvide lamper, der klart viste, at det var et godkendt løft vakte atter jubel blandt de danske tilskuere. Til sidste forsøg gik Nicki på

430, en PR, og igen løftede han vægten let og fik det godkendt. Det blev til en guldmedalje i squat.



I bænkpres fortsatte Nickolaj den gode stil og startede sikkert på 185 kg, som blev løftet let og godkendt med tre hvide lamper. Til andet forsøg blev der lagt 5 kg på stangen og igen et flot løft på 190 kg., dog så det lidt tungere ud, men absolut godkendt med tre hvide lamper. Til sidste løft blev der bestilt 195 kg og den var lidt for tung på dagen. Det blev til en 8. plads.

Så var det Nickis tur til at bænke, og han lagde flot ud med 275 kg, som blev godkendt med tre hvide lamper. Til andet forsøg blev der øget med ti kilo, og den var der næsten, men manglede lidt i udretningen i den ene arm. Den blev korrekt underkendt med tre røde lamper. MEN Nicki kom stærkt tilbage og fik 285 kg godkendt i sidste bænkpres. Det blev til 4. plads i bænkpres.

Nordmanden, der så heroisk kom tilbage i squat, efter den meget dramatiske oplevelse, boomede desværre i bænkpres. Det var trist at se, for hvor ville det have været dejligt at se ham gennemføre.

Til dagens sidste disciplin dødløft var der igen flotte løft fra de to danske mænd. Nickolaj fik sænket sin startvægt med 5 kg. Ham løftede sin åbner med stor lethed, og løftet på 275 kg blev godkendt med alle tre dommerstemmer. Til andet forsøg blev meldt 290 kg., og igen et let og flot løft fra Nickolaj. Der blev meldt 305 kg til sidste løft, og der var bestemt mulighed for en bronzemedalje. Sidste dødløft blev sænket til 300 kg – altså kun en øgning på 10 kg. Det blev igen et flot løft, og hvis hans tætteste konkurrenter til bronzemedaljen ikke fik deres løft, var bronzemedaljen i hus. Vi sad og så de afgørende løft, hvor der var øget med 20-30kg fra andet til tredje løft. Konkurrenterne kæmpede godt med vægten men fik ikke deres tredje forsøg og dermed var bronzedisciplinmedalje til Nickolaj hjemme. En god strategi, sikre løft og en stærk og motiveret Nickolaj sikrede medaljen og de personlige rekorder.





Det blev til en 9. plads samt en total og PR på 822,5 kg.

Nicki lagde flot ud med en let åbner på 302,5 kg i dødløft og lå dermed meget sikkert til bronze i totalen, og der var stadig to gode løft i ham. Til andet løft blev meldt 312,5 kg og igen et godt løft fra Nick, dog lidt tungere, men godkendt med tre hvide lamper.. Da bronze var sikret, blev der meldt 325 kg i jagten på en bedre placering i totalen samt disciplinmedalje i dødløft. Nickis PR i dødløft er 322,5 kg, så der var en rigtig god chance. Nickis vægt til tredje løft blev sænket til 320 kg. Dette løft, hvis det blev godkendt, ville gøre ham til europamester, hvis ukraineren, Sergii Bilyi, ikke fik hans sidste dødløft på 352,5 kg. Ukraineren gav alt hvad han havde, sprang sin biceps under forsøget, men fik trods alle sine anstrengelser ikke løftet afsluttet. Det blev til en 4. plads i dødløft. Nicki var hermed europamester med en total på 1035 kg, ny PR i totalen og selvfølgelig dansk totalrekord.

Da den danske nationalsang blev spillet var det en stolt muldvarpe der stod øverst. Jeg mente, at kunne skimte tårer i øjenkrogene. Det danske publikum sang med tydelig og høj. Da der blev skruet ned for nationalsangen, blev der sunget videre. Vi havde for første gang fået en mandlig europamester i den åbne klasse, og dette store øjeblik ville vi forlænge i nogle smukke og uforglemmelige sekunder.



THE BEST RESULTS
-105kg Open

TOTAL

Lentz Nickl	DEN
Leskovets Viktor	UKR
Bilyl Sergii	UKR

Senere på aften under aftenmaden på hotellets restaurant kom jeg til at sidde ved bordet ved siden af et andet bord fyldt med norske løftere og trænere. Jeg kom til at kigge hen på nordmanden Asgeir Hoel og hans nakke, som havde været i kærlig nærkontakt med stangen, da hans dragt sprang. Den var stadig rød, men han virkede uberørt og i godt humør. Jeg tillod mig, at få en snak med ham, og han var virkelig i godt humør og glædede sig til næste store mesterskab og til at arbejde på det, der ikke var lykkedes denne gang. Derudover viste han mig sine hænder, hvor huden var revet af ved roden af tommelfingrene. Han havde bogstaveligt talt slidt sig igennem konkurrencen. Han fortalte, at Nicki virkelig fortjente at være europamester, og han huskede en træning i opvarmningen inden et stævne, hvor Nicki let løftede 300 kg klassisk, før han tog dragten på. Han havde den gang og i dag været imponeret over Nickies styrke i squat. Derudover glædede han sig til at konkurrere mod muldvarpen igen.

Asgeir Hoel var stærk, dybt sympatisk og en meget sej styrkeløfter. Det bliver spændende at se Nickis udvikling i de næste år, da der er plads til flere kilo på kroppen og strammere dragter.

Det har været en fantastisk dag fyldt med tunge løft, drama hvor ingen kom alvorligt til skade og en fremragende afslutning med en dansk mandlig europamester i den åbne klasse for første gang.