

VM Bænkpres afholdes i år i Austin, Texas. De første seks dage går med VM i Klassisk Bænkpres, mens de efterfølgende fem dage er VM Bænkpres med udstyr. Stævnet indeholder desuden alle alderskategorier.



Det danske hold består således i år af følgende løftere:

Klassisk:

Kathrine Bak, TSK, -69 kg M1 (lørdag 25.05)

Kathrine Forsberg, AAK, -69 kg senior (lørdag 25.05)

Jakob Riis Nielsen, Pure PP, -93 kg senior (lørdag 25.05)

Sofie Bengtson, VK Kono, -76 kg senior (søndag 26.05)

Henrik Sørensen, GSK, -120 kg M2 (mandag 27.05)

Morten Sørig, TSK, +120 kg M2 (mandag 27.05)

Udstyr:

Maj Rames, AAK, -63 kg senior (onsdag 29.05)

Kathrine Bak, TSK, -69 kg M1 (torsdag 30.05)

Mads Friche, SPH, -93 kg senior (torsdag 30.05)

Julie A. Hansen, KSK, -84 kg senior (fredag 31.05)

Morten Sørig, TSK, +120 M2 (lørdag 01.06)

Maria K. Jensen, AAK, +84 kg senior (lørdag 01.06)

Derudover er Jacob Stegelmann med som head coach, Annette Pedersen som coach og Bjarke K. Olsen som dommer.

Stævnet bliver afholdt i en ekstremt nedkølet sportshal på St. Edward's University, men ellers med ganske udmærkede faciliteter i form af ti Eleikoracks i opvarmningen og mulighed for daglig træning i Eleikos faciliteter, som ligger lige i nærheden.

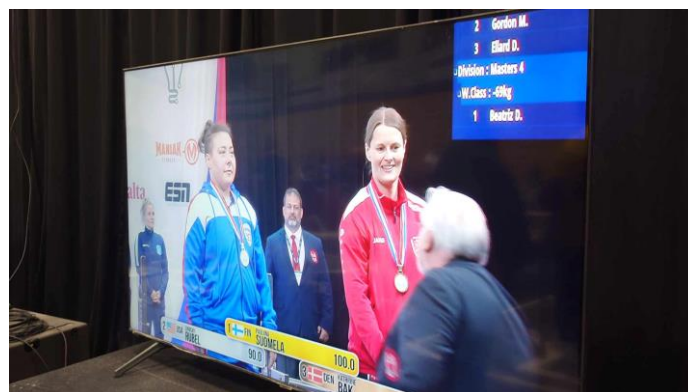


Foto af stævnehallen.

## Lørdag 25.05.2024

### Kathrine Bak:

Første danske løfter var undertegnede, Kathrine Bak, i -69 kg M1 med perfekt coaching af Morten og Annette. Det var mit første internationale klassiske stævne, og første stævne i klassisk bænkpres siden DM Klassisk Bænk 2016. Der var fem løftere tilmeldt i klassen, og umiddelbart så det ud som om, der ikke ville blive meget konkurrence om guld, mens de sidste fire af os skulle kæmpe om de øvrige to medajler. Favoritten fra Finland åbnede da også på 95 kg, mens amerikaneren åbnede på 85 kg og resten af os på 80 kg. Pga. klassens laveste kropsvægt (surprise!) på 64.60 kg lå jeg således på en 3. plads efter første runde. Efter anden runde lå jeg pludselig nr. to, da amerikaneren missede sit forsøg på 90 kg, mens både canadieren og jeg fik godkendt 85 kg, hvilket i øvrigt var ny PR med 2.5 kg og dansk M1-rekord med 2 kg. I sidste runde missede første den anden finne 87.5 kg, mens 90 kg dernæst blev for tunge for både canadieren og mig. Det var derfor op til amerikaneren, om jeg skulle hjem med sølv eller bronze. Hun fik timet de 90 kg perfekt i sidste forsøg, og vandt dermed sølv. Guld gik til den overlegne finne med 100 kg. Der var måske til 87.5 kg for mig på dagen, men taktisk var det kun 90 kg, der gav mening at forsøge (og jeg har løftet dem en enkelt gang til træning, så det var ikke komplet urealistisk). Alt i alt siger jeg mig meget tilfreds med dette opvarmingsstævne forud for torsdag. Og det var sjovt at møde og konkurrere mod nogle helt nye mennesker.



-Kathrine Bak

Og sidst på dagen var det løfterne i den åbne kategoris tur til at vise hvad de kunne.

Kathrine (Forsberg) og Jakob skulle begge løfte i samme eftersmiddags-session. Allerede inden vi gik i gang kunne vi se at spotterne var hurtige. De øvede sig nok til den kommende session, hvis CBS ville sende direkte fra. IPF mente at de godt kunne presse både -63 kg kvinder (10 løftere) og -93 kg herrer (16 løftere) inde på de 60 minutter CBS havde til at sende i. Så vi forberedte os på en hurtig omgang.

Som altid er det kvinderne først. Så de løftede i én gruppe, efterfulgt af herrerne i næsten gruppe.

#### **Kathrine Forsberg:**

Ud fra nomineringerne lå Kathrine til en medalje, men som alle ved, så er den endelige stilling langt fra altid som nomineringerne. Men vi håber at Kathrine vil være i stand til at få en medalje med hjem.

Første mål er som altid at klare indvejningen, og dette var heldigvis intet problem. På trods af en imponerende mængde mad i løbet af dagen nåede vægten ikke op på mere end 68,05 kg og 110 kg blev bestilt til startvægt.

Med 10 opvarmningsstativer og 10 løftere var det luksus at hver løftere havde sit eget stativ. Opvarmningen gik fint og der var ikke anledning til at justere startvægten. Så var vi klar. Og netop som stangen blev meldt klar til første løfter, gik det helt galt. Alle skærme med informationer omme bagved gik ud. Og alt lyd i hallen var rettet mod tilskuerne, så omme bagved kunne man ikke rigtig høre hvad der blev sagt. Så vi var fuldstændig blinde. Det eneste vi havde at trøste os med, var at Kathrine var løfter nummer 8 rækken, så vi havde lidt tid til at finde ud af hvordan situationen skulle håndteres. Men fordi Jakob skulle ind og løfte kort tid efter, så var der kun undertegnede til at styre slagets gang. En hurtig tur om foran for at memorere rækkefølgen og så tilbage og tælle løftere, så vi havde styr på hvornår vi skulle ind. Samtidig stod den tekniske kontrollant og jagede med alle løfterne, så de var klar til at gå ind, så snart det blev meddelt at stangen var klar. Det blev Kathrines tur og hun løftede stangen fint uden problemer og der blev kvitteret med tre hvide lamper. Da jeg ikke fik mulighed for at se hvordan hendes konkurrent klarede hendes løft og vi ingen steder kunne se, hvad hun efterfølgende havde meldt af vægt og live-streamen var to løftere bagude, så blev det et lidt (kvalificeret) vildskud at melde hendes næste vægt. Det blev til 115 kg. Det burde der fint være i Kathrine på dagen og det burde også holde hendes konkurrent på afstand bagfra. Det ville også være samme vægt, som Kroaten Andrea Petrek havde bedt om. Men hun var desværre lettere end Kathrine. Andrea fik hendes første løft på 115 kg underkendt af juryen mens den Svenske favorit fik godkendt hendes første løft på 117,5 kg. Andet løft så lige så let ud som det første og blev også godkendt med 3 hvide lamper. Omme bagved havde vi stadig ingen informationer, så jeg rendte stadig frem og tilbage for at kunne få informationer om stillingen omme på tilskuersiden. Jeg havde set at svenskeren havde valgt 122,5 kg til hendes andet forsøg, og det tænkte jeg, at det skulle vi da også bede om. Det vil give os en god vægt at justere ud fra senere. Kroaten fik hendes andet forsøg på 115 kg mens svenskeren missede 122,5 kg. Til tredje forsøg havde kroaten meldt 117,5 kg og svenskeren havde bedt om 122,5 igen. Om foran igen og kigge lidt på placeringer og muligheder. Da Kathrine var den tungeste af de tre favoritter, skulle vi naturligvis også løfte mere for at vinde. Kroatens løft på 115 kg så let ud, så hun skulle også være i stand til at løfte mere end de 117,5 kg hun havde bestilt. Svenskeren havde stadig kun fået godkendt 117,5 kg. Så det gode valg vil være 120 kg til Kathrine, såfremt hendes 3. plads var sikret. Nu kom der strøm i alle skærme igen og så var igen muligt at følge med i løfteriet omme bagved, men for os gjorde det ingen forskel, for planen var allerede lagt. Og da den canadiske løfter, der var eneste konkurrent bagfra, fik meldt stangen klar til hendes tredje løft på 107,5 kg, så var 3. pladsen sikret. Kroaten gik ind på 117,5 kg og fik løftet. Nu var der alt at vinde for Kathrine. Et succesfuldt løft ville bringe hende op på 2.





pladsen og potentielt også 1. pladsen. Desværre var løftet for tungt. Svenskeren fik underkendt hendes tredje forsøg på 122,5 kg og dermed var slutstillingen en 3. plads til Kathrine med 115 kg. 2. pladsen til svenskeren med 117,5 kg og 1. pladsen til kroatien også med 117,5 kg, men med en lettere kropsvægt.

### **Jakob Riis Nielsen:**

Jakobs nominering med 196,5 placerer ham på en 10. plads i gruppen. Men vi håber at begge tal kan se lidt bedre ud, når dagens konkurrence er overstået.

Indvejningen var gået fint med en kampvægt på 92,05 kg og 190 kg skulle være den første vægt der skulle prøves kræfter med. Opvarmningen var gået fint, så ingen grund til at ændre noget inden start. Det hele gik stadig hurtigt af hensyn til CBS, men med skærmene der igen fungerede og nu 16 mand i gruppen, så var det ikke noget problem.

Jakob lavede først løft fint og fik det godkendt med alle tre dommerstemmer. Desværre løftede udløfteren stangen for langt ud, så det gav et smæld i ryggen på Jakob. Så selvom løftet var fint, så var ryggen det ikke efterfølgende. Vi øgede til 197,5kg, da det ville kunne give en lidt bedre placering, uden dog at være et for stort et spring. Derefter var det op med Jakob på en bænk omme bagved, så ventetiden kunne bruges til at massere ryggen der tydeligvis voldte problemer.

197,5 kg blev meldt klar op Jakob gav den et godt forsøg, men ryggen blev bestemt ikke bedre af dette. Så stangen kom aldrig op, og værre endnu, så var det tydeligt at det ikke ville give mening af prøve med et tredje forsøg. Dermed var stævnet slut for en forståeligt meget skuffet Jakob, der havde håbet at nå de 200 kg til denne konkurrence.



Dermed er første dag med danskere i aktion afsluttet. I morgen er Sofie den eneste dansker, der skal løfte.

Og hvis der nu er nogen der tænker om det så lykkedes at afvikle det hele på 60 minutter, så er svaret nej. Der manglede 5 løft, da de 60 minutter var gået...

-Jacob

## Søndag 26.05.2024

Dagens eneste løfter på platformen er Sofie, der skal gøre sin debut til et internationalt stævne.

Da Sofie allerede var i vægt fra morgenstunden, var der ingen problemer på den front. Så formiddagen blev brugt på afslapning og restitution.

Nomineret som nummer 7 både med afstand op i klassementet og nedad, så det på papiret ud som om Sofie bare skulle køre sit eget show. Men da Sofie er stærkere en nomineringen viser, er planen at vi vil se om vi kan vinde en placeringer eller to.

Indvejningen gav ingen overraskelser da vægten viste 74,25 kg og startvægten blev sat til 102,5kg. Nok engang var forholdene så luksuriøse at hver løfter havde sit eget stativ. Så opvarmningen gik stille og roligt i eget tempo. Da alle have angivet startløft kunne vi se at de ønskede vægte var nogenlunde som forventet. Dog startede den ene svensker på 115 kg, der var hendes nomineringsvægt og den anden svensker, der var nomineret med 117,5 kg, havde i første omgang kun bedt om 100 kg, hvilket dog efterfølgende blev rettet til 110 kg. Bagfra så det ikke ud til at der ville komme de store trusler, nærmeste konkurrent havde bedt om 92,5 kg.

Stangen blev meldt klar og Sofie løftede vægten let og overbevisende. Så så vi bad om 110 kg til andet løft, der ville være samme vægt som den ene svenskers startløft, der samtidig var tungere end Sofie. Svenskeren løftede de 110 kg let og ubesværet, hvilket heller ikke var nogen overraskelse.

Nok engang blev stangen meldt klar og selvom man godt kunne se at der skulle arbejdes en smule mere på denne vægt, så blev den nok engang løftet overbevisende og dommerne kvitterede med tre hvide lamper. Det så ikke ud til at der ville være konkurrence bagfra, så i første omgang meldte vi 117,5 kg. Hvis svenskeren missede sit tredje løft, så ville dette bringe Sofie en enkelt plads frem. Men Sofie mente at dette nok ville blive en kende for tungt, så da nærmeste konkurrent bagfra blev kaldt ind til hendes løft på 102,5 kg, sænkede vi vægten til 115 kg, som Sofie mente ville være en tung, men dog realistisk vægt.

Denne gang gik den desværre ikke længere. På trods at en fin nedtagning, så var 117,5 kg lidt for tungt i dag, og stangen kom desværre ikke op igen.

To flotte løft og en absolut godkendt debut til Sofie. Godt løftet.

Inden længe ankommer vores første udstyrsløfter, Maj. Men inden hun skal på platformen, på tirsdag, så er det først vores to masterløftere, Henrik og Morten, der i morgen skal vise hvordan man skal løfte vægte.





-Jacob

### Mandag 27.05.2024

På sidste dag med klassisk bænkpres skulle Henrik Sørensen (-120 kg) løfte i anden indvejning og Morten Sørig (+120 kg) i tredje indvejning, begge i M2-rækken.

#### Henrik Sørensen:

Henrik var nomineret til en fjerdeplads i et felt bestående af ni løftere. De tre øverste på nomineringen var relativt langt foran, så målsætningen var at leve op til nomineringen. Kampen om fjerdepladsen kom til at stå mellem Henrik, en canadier og en løfter fra Storbritannien. Både Henrik og britten åbnede på 160 kg, mens canadieren havde bedt om 165 kg. Da Henrik var klassens letteste løfter, lå han således på en femteplads efter første runde. I anden runde hed det 167.5 kg til britten, 170 kg til Henrik og 172.5 kg til canadieren, og derfor fortsat en femteplads. I sidste runde meldte coach Annette oprindeligt 180 kg for at se, hvad britten havde tænkt sig. Han fik godkendt 172.5 kg, hvorefter Henriks vægt blev sænket til 175 kg for samtidig at lægge lidt pres på canadieren. Da Henrik valgte at løfte venstre gaffel med op, så 175 kg ud til at være lige præcis, hvad der var til





på dagen. Da canadieren samtidig valgte at gå på 182.5 kg, som var for tunge for ham, endte en meget glad Henrik derfor på en flot og velfortjent fjerdeplads.

### **Morten Sørig:**

Mortens stævne kan vel bedst betegnes som t-shirt-gate. Til udstyrstjek havde Morten den Titan-t-shirt på, som han planlagde at løfte i. Dommeren kiggede grundigt på trøjen og bad ham bl.a. om at dreje rundt, så hun kunne tjekke alle logoer etc. Men en Titan-t-shirt med et Danmarkslogo er jo fint, tænker man. Og t-shirten blev da også godkendt.

Men da Morten skulle ind på første løft, ville den tekniske kontrollør (som ikke var tilstede ved udstyrskontrollen) ikke lade ham komme ind på podiet. Oprindeligt forstod vi det som om, at flaget på ærmet var for stort. Men problemet viste sig at være, at ærmerne var for løse (en ny regel fra 01.2024, som hverken Morten, Annette eller undertegnede var opmærksom på). Da t-shirten var godkendt ved kontrollen, fik han dog allernådigst lov til at gå ind alligevel, og løftet blev heldigvis godkendt. Den efterfølgende snak med et jurymedlem førte til en større omgang bytte-bytte-t-shirt. Jeg selv havde en damemodel af den gamle ER-Danmarks-t-shirt på, så den kunne Morten åbenlyst hverken have lov til at løfte i eller være i. Det blev derfor Annettes nye model, han måtte bytte til. Da Annette samtidig var platformcoach, kunne hun ikke gå rundt i Mortens alt for store t-shirt, og hun måtte derfor i min (nærmest en cromptop på Annette), og jeg måtte iføre mig teltet (Mortens t-shirt). En tur forbi jurybordet bekræftede, at dette var i orden, selvom Annettes t-shirt jo ikke var blevet godkendt ved udstyrskontrollen. Efter Mortens tre løft kunne vi endelig bytte tilbage, og jeg kunne gøre mig nyttig ved at hive både Morten og Annette ud af de alt for små t-shirts.



Nå ja, og Morten bændede 157.5 kg og endte på en ganske godkendt 7. plads, tre pladser bedre end normineringen som nummer ti, og godt opvarmet til udstyrsbænk lørdag.



-Kathrine Bak