

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.

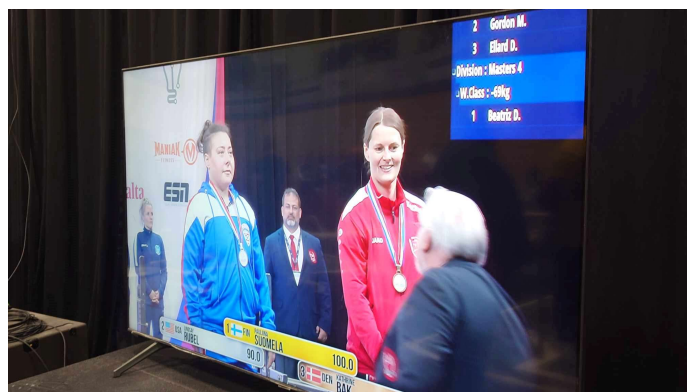


Foto af stævnehallen.

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 medaljer. 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 sølvet. Guldet 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 opvarmningsstævne 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 115 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 udstyrløfter, 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 croptop 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

Onsdag 29.05.2024

Så er vi nået til udstyrsstævnet, hvor Maj, Mads samt Julie og Maria, der ankom i går aftes, skal prøve kræfter med løftere fra hele verden. Første løfter er Maj, der skal forsvare sit mesterskab fra sidste år.

Maj Rames

Målet var klart, der var et mesterskab der skulle forsvares i dag. På papiret så det også overkommeligt ud, men den ukrainske løfter, Larysa, er ikke bare en garvet løfter, hun er også en del stærkere end hendes nominering på 150 kg, fik hende til at se ud. Så på trods af en favoritplacering med 10 kg ned til den ukrainske løfter, så vidste vi at dette vil blive en tæt kamp.

Indvejningen gik godt, da kropsvægten lød på 62,3 kg og startvægten blev sat til 155 kg. Maj havde fordel af en lavere kropsvægt end de løftere vi mente potentielt kunne være hendes konkurrenter, men uheldigvis havde hun også fået tildelt lavere lodtrækningsnummer end konkurrenterne.

Opvarmningen gik fint, så vi var fortrøstningsfulde, da Maj skulle ind til første løft. Vi havde her fordel af at Larysa havde valgt at løfte 150 kg som hendes første vægt. Den klarede hun let, og det samme kan man sige om Majs løft, der blev godkendt. Dog var hoveddommeren ikke helt tilfreds, da han gav hende en gul markering. Men begge løftere fik første løft godkendt og begge løftere bad om 160 kg til andet løft. Maj ville skulle ind først, men hvis begge løftere ville få deres løft, så vil Maj stadig være foran på grund af lavere kropsvægt.

Maj blev nok engang kaldt ind til stangen og løftede igen vægten fint. Igen var hoveddommeren ikke tilfreds, da han gav Maj en gul markering. Det var venstre arm han mente ikke var rettet ud. Den var ny... Mens ukraineren var inde til hendes andet løft, bad vi nu om 167,5 kg til tredje forsøg. Og samme vægt bad ukrainerne efterfølgende også om. Situationen var nu at Maj lå forrest, med Larysa bagefter, med samme løftede vægt, men tungere kropsvægt. Vi havde bedt om 167,5 kg, hvilket vil tvinge Larysa op på 170 kg, hvis Maj skulle være vise sig succesfuld på hendes tredje løft. Efter samråd med Maj om hvor meget mere, der var til på dagen, blev vi enige om at sænke vægten. Så da nærmeste konkurrent bagfra blev kaldt ind til hendes tredje forsøg på 145 kg, og dermed var mindst en sølvmedalje sikret til Maj, sænkede vi vægten til 162,5 kg. Stangen blev meldt klar og dette var ca. et dagsmaks. Den blev løftet, men lettere ustabilt. De to sidedommere mente at der var nedadgående bevægelse, mens hoveddommeren havde fået gnedet søvnen ud af øjnene og nu mente at armene var strakte, og dette var en god ting, for det gjorde at vi kunne klage over afgørelsen. Efter en hurtig snak med Annette, der så løftet fra en anden vinkel, var vi enige om at der ikke var nedadgående bevægelse. Så de hurtige løbesko blev kridtet og jeg benede over til jury-bordet, hvor de var nået frem til samme konklusion som Annette og jeg. Så jeg nåede ikke engang at fremføre min klagesang før de nikkede og meddelte at løftet var omstødt. Således var vi glade igen. Men nu var der kortvarigt kaos på platformen, for da Majs løft blev underkendt, sænkede ukrainerne selvfølgelig deres vægt til 162,5 kg, den lavest mulige vægt for at vinde, stangen var blevet meldt klar og Larysa lå lige nu og var ved at gøre klar til at få stangen ud, da juryens omstødelse blev meddelt. Så helt korrekt fik ukrainerne lov til at lave endnu en ændring, denne gang baseret på at Maj fik hendes tredje løft godkendt. Derfor valgte de naturligvis at øge til 165 kg. Og ukraineren fik også løftet stangen. Omme bagved mente både os danskere og dem der stod i nærheden af os at stangen kun kom "næsten helt op", men desværre mente alle tre dommere at Larysa havde strakt albuerne og sagen var derfor afgjort, med Larysa som vinder i vægtklassen. Øv! Selvfølgelig er det ingen skam at tabe til en løfter som Larysa, men lige her følte vi at det var en sejr,

vundet på et forkert grundlag. Sådan går det desværre nogle gange.
I morgen er det Mads der, i -93 kg klassen, skal på platformen og repræsentere Danmark.



-Jacob

Torsdag 30.05.2024

Mads Friche:

På nomineringerne lå Mads til en 6. plads. Men det har gavnet Mads' styrke at rykke en vægtklasse op, så vi forventede også at han ville komme tættere på de 300 kg end hans nominering tilsagde. Og skulle dagen vise sig rigtig god, og han ville være i stand til at komme over de 300 kg, så vil det hurtigt kunne give en bedre placering -på papiret.

Sædvanen tro var der ingen problemer med indvejningen. Således vejede Mads ind på 92,05 kg. På grund af problemer med håndleddet de seneste uger, var åbningsvægten sat lidt mere konservativt, til 280 kg, en oprindeligt planlagt.

Da alle havde angivet startvægte var der hhv. svenskeren på 272,5 kg og mongolen på 275 kg, som vi skulle holde øje med bagfra, mens vi samtidig havde øjnene på polske Rafal der havde bedt om 295 kg foran. Både svenskeren og mongolen fik deres startløft, om end de så noget tunge ud. Mads blev kaldt ind og lavede det godt åbningsløft mens Rafal også fik hans vægt, men den så overraskende besværet ud for ham. Både svenskeren og mongolen valgte 282,5 kg til deres andet løft, for at slå Mads. For at spille den sikkert, øgede vi til 290 kg, det vil ikke give et avancement i forhold til polske Rafal, men blot lægge afstand til de to løftere bagfra.

I anden runde blev de 282,5 kg for tunge for svenskeren, der ikke kunne få vægten tilbage på strakte arme. Mongolen fik derimod løftet vægten og i første omgang godkendt løftet, men juryen underkendte løftet, fordi der var nedadgående bevægelse. Mads' placering var derfor intakt inden han skulle ind til hans andet forsøg. Løftet blev en gentagelse af første løft; et fint løft med overskud, men dog en kende ustabil. Heldigvis var dette intet problem i forhold til dommerne der alle godkendte løftet. Med afstand til konkurrenterne og Rafal foran, der måske kunne slås, bad vi om 305 kg. Samme vægt som polakken, men Mads havde fordel af en lavere kropsvægt og vil derfor slå ham med samme løftede kg. Rafael, derimod fik underkendt hans forsøg på 305 kg.

Til tredje runde havde svenskeren igen bedt om 282,5 kg. Mongolen gik også efter Rafal og havde bedt om 297,5 kg (da han var tungere en Rafal). Det var dog en vægt vi var overbeviste om at han ikke ville være i stand til at løfte. Mads have bedt om 305 og det samme havde Rafal også bedt om. Da stangen blev meldt klar til svenskeren på 282,5 kg, sænkede vi Mads' vægt til 295 kg. Vi vurderede at der ikke ville være kræfter til at gå op på 305 kg, for at matche Rafal og samtidig var det tvivlsomt om Rafal overhovedet ville være i stand til at løfte denne vægt. Dermed var det klogere at gå efter at slå Rafals eneste godkendte løft indtil videre, på 295kg. Vi mente samtidig at mongolen ikke ville være i stand til at løfte de 297,5 kg, som han havde bedt om. Hvis vores plan lykkedes, ville Mads gå forbi Rafal og samtidig havde nogle af forhåndsfavoritterne oversatset og havde endnu ikke fået et løft godkendt. Dermed ville det være muligt at vinde en bronzemedalje. Men slut med ønsketænkningen og tilbage til konkurrencen: Svenskeren var ikke længere en trussel og nu var det Mads' tur med de 295kg. Desværre fik Mads vist lagt sig skævt på bænken. Så da han fik stangen ud, følte det at den var meget tungere i den ene side i forhold til den anden, og Mads kunne ikke holde balancen og lagde den tilbage i gafflerne. Desværre havde dommerne været hurtige med startsignalet (tænk sig at man nogensinde skulle klage over det), så tekniske havde Mads påbegyndt løftet. Og da det viste sig at stangen var korrekt lastet, men at det bare var Mads der lå dårligt og dermed havde dårlig balance, så blev løftet naturligvis underkendt. Æv æv. Mongolen missede som forventet hans tredje forsøg, men til gengæld lavede Rafal sit pæneste løft i denne konkurrence, og fik de 305 kg godkendt. Dermed ændrede Mads' fejlede forsøg ikke på stillingen og en 4. plads var dermed en realitet.

-Jacob

Kathrine Bak:

Tidligere på dagen torsdag løftede undertegnede, Kathrine Bak, i klassen -69 kg M1. Vi var tre løftere tilmeldt i en relativt tæt klasse. Jeg var lettest, men havde samtidig lavest lodtrækningsnummer. Heldigvis havde jeg meldt den højeste startvægt, 107.5 kg, mod 97.5 kg til begge konkurrenter, så jeg kunne vælge mine vægte ud fra deres forsøg og vægtvalg. Målsætningen med stævnet var at vinde, og så var kg'ene på stangen mindre vigtige. Begge konkurrenter fik godkendt de 97.5 kg og valgte dernæst hhv. 102.5 kg og 105 kg. Mine 107.5 kg var heldigvis nemme. Både Annette og Morten ville have haft mig på 112.5 kg, men jeg valgte alligevel kun at øge til 110 kg i andet forsøg, da jeg mente, at det med al sandsynlighed ville være nok til guld, så hvorfor risikere noget? I anden runde fik begge konkurrenter igen godkendt deres løft og valgte hhv. 105 kg (for sølv) og 110 kg (også for sølv?!) til deres sidst løft. Mine 110 kg var enemme, og som planlagt smed vi derfor en seddel med en god øgning for at være sikre på, at jeg skulle løfte sidst. 117.5 kg blev meldt, men med en seddel klar på 115 kg, i fald nærmeste konkurrent valgte at ændre 110 kg til 112.5 kg og fik dem godkendt (jeg kunne ikke gå på 112.5 kg efter hende pga. lotnummer). I tredje runde fik canadieren godkendt sine 105 kg og rykkede dermed op på andenpladsen. Af uforklarlige årsager fastholdt løfteren fra US Virgin Islands de 110 kg, selvom hun skulle bruge 107.5 kg for sølv og 112.5 kg for guld. Løftet blev først underkendt af dommerne, men dernæst godkendt af juryen. Under alle omstændigheder kunne jeg løfte frit i sidste forsøg, så vi valgte at fastholde de 117.5 kg, som ville være PR/DR M1 med 2.5 kg. Trøjen blev hevet lidt ekstra, og udløftet sad igen i skabet. Desværre fik jeg bevæget mig på en måde, så trøjen rykkede sig mere end normalt, så jeg kom ud af position, og stangen kom kun ca. halvvejs op. Øvøv. Jeg tror ellers, styrken var til det. Men stadig super tilfreds med at blive verdensmester i bænkpres, og der blev selvfølgelig skrålet igennem på nationalmelodien! Endnu engang tak til Morten og Annette for det gode coachingarbejde.



-Kathrine Bak

Fredag 31.05.2024

Julie A. Hansen:

Vi har været så heldige at låne Julie fra trekampslandsholdet i dag. Så hun nu kan vise os bænkerere, hvordan vi skal lave nogle ordentlige løft. Placeringsmæssigt lå Julie i et "hul" i forhold til hendes konkurrenter, med knap 20kg op til nærmeste konkurrent foran og 15 til nærmeste konkurrent bagfra. Så vi skulle mest koncentrere os om et godt stævne og slå til, hvis nogen af dem foran gav mulighed for det.

Som med de andre løftere, var Julie i vægt allerede fra dagens begyndelse. Så der var ikke den store nervøsitet vedr. indvejningen. Vægten endte på 82,80 kg og 165 kg blev valgt som startvægt. Den eneste overraskelse var at arrangøren om formiddagen havde valgt at fremrykke indvejningen med 15 minutter. Hvilket de da også annoncerede - for dem, der var i hallen på det tidspunkt...

Opvarmningen gik fint, men var lidt længere end forventet. For starten på gruppen blev ikke fremrykket med 15 minutter, ligesom indvejningen -kun 9 minutter. De få minutter gør ikke det store, men det er IPF i en nøddeskal. Regler er noget alle skal overholde, undtage os selv, for vi kan gøre som det passer os. Men under den

forlængede opvarmning blev vi enige om at sænke startvægten en anelse til 162,5 kg.

Julie blev kaldt ind til første løft og der skulle kæmpes noget, for at få stangen ned til brystet. Men da først pressignalet blev givet, blev stangen løftet let og flot op, hvilket også blev anerkendt med tre hvide lamper fra dommerne. Med sådan et overskud blev vi enige om 170 kg til andet løft.

Andet løft blev noget anderledes end det forrige. Stangen kom denne gang fint ned, uden der skulle kæmpes med den. Men selve løftet blev desværre et noget usikkert "etageløft" med flere stop og korrektioner undervejs. Desværre mente alle tre dommere at der under et eller flere af disse stop også var nedadgående bevægelse. Vi bad derfor om samme vægt til tredje forsøg.

Julie ville gerne have lidt ekstra modstand i trøjen, så vi trak lidt ekstra i den inden Julie gik ind til tredje løft. Dette blev nærmest en gentagelse af første løft, der skulle arbejdes lidt for at få stangen ned og røre brystet, men da først pressignalet blev givet, blev stangen hurtigt og flot returneret til strakte arme og løftet blev godkendt. Løftet ændrede dog ikke på stillingen, som endte med en 4. plads til Julie. Og som samtidig fik vist at hun har endnu flere kg i sig.

I morgen gælder det Maria der løfter på stævnets sidste dag.

-Jacob



Lørdag 01.06.2024

Morten Sørig:

Sidste masterløfter til VM Bænkpres var Morten, der af taktiske årsager havde valgt at gå i +120 kg klassen. Det samme havde i hvert fald tre andre i klassen, for Morten endte midt i feltet rent kropsvægtsmæssigt i en klasse på syv løftere. I alt var der 34 løftere tilmeldt i masterklasserne for -120 og +120 kg, hvor 33 valgte at dukke op. Det blev derfor til to grupper, 15 løftere i -120 kg og 18 løftere i +120 kg. Igen havde Morten Annette og undertegnede med som coaches. Opvarmningen forløb planmæssigt, og startvægten blev sat til 217.5 kg i den gamle trøje. På forhånd så det ud som om, at hvis alle fik et løft godkendt, ville den stærkeste amerikaner løbe med guldet og britten med sølv, mens bronzen ville blive en kamp mellem Morten, løfteren fra Puerto Rico og den sidste amerikaner. For disse tre løftere hed første forsøg som sagt 217.5 kg til Morten samt 212.5 kg til Puerto Rico og 202.5 kg til USA. Morten var tungest af de tre, men havde heldigvis det højeste lodtrækningsnummer. Puerto Rico valgte 222.5 kg i anden runde, og vi valgte derfor 225 kg til Morten. Disse løft blev begge godkendt sammen med amerikaner 2's



212.5 kg. I tredje runde failede amerikaneren 225 kg for bronzen, og Puerto Rico fastholdt derfor de 232.5 kg, der oprindeligt var blevet bestilt. Vi havde samtidig meldt 232.5 kg til Morten, men med en seddel klar på 235 kg, i fald Puerto Rico fik sit løft godkendt. Det gik lige til 2-1 (muligvis en anelse løftet røv, men ikke så meget, at det var super tydeligt på replay). Da den stærkeste amerikaner samtidig havde fået godkendt 297.5 kg og britten også var foran, skulle Morten derfor løfte de 235 kg for at få metal med hjem. Trøjen var måske blevet trukket lige rigeligt, for det var noget af en kamp at få den ned i den korrekte bane, og den røg derfor lidt ud af kurs på vej opad samtidig med, at fødderne gled på det Eleiko-tæppe, der ikke ser ud til at være blevet støvsuget hele ugen. Stangen kom godt nok næsten op, men røg lige ind i gaflerne, og Morten måtte derfor tage til takke med den lidt ærgerlige fjerdeplads. Til gengæld bemærkede Morten stolt, at han var den med mest hår på hovedet af alle masters -120/+120-løftere.

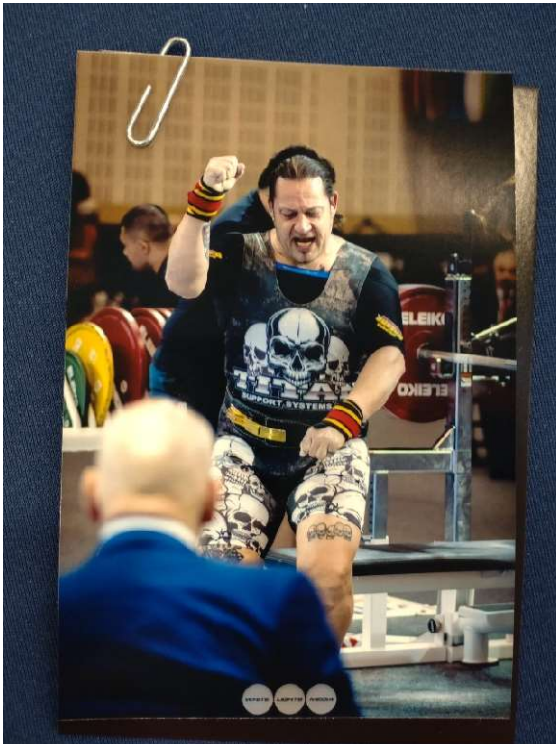


Foto af White Lights Media.



-Kathrine Bak

Maria Jensen:

Som rosinen i pølseenden har vi Maria der forhåbentligt, med lidt held kan tage en medalje i kvindernes 84+ kg-klasse. På nomineringen lå Maria til en 5. plads. Men vi vidste på forhånd at hun ville være god for 200 kg eller mere, og dette vil i stedet kunne veksles til en bronzemedalje -på papiret.

Da der jo ikke er en øvre vægtgrænse i plus-klassen, så er det eneste vægtmæssige problem at man kan blive for let i klassen. Men for styrkeløftere er dette vist mest en ren teoretisk mulighed. Således var der ikke den store nervøsitet for selve indvejningen og startvægten blev angivet til 195 kg.

Nok engang havde man åbenbart fremrykket indvejningen, vi havde efterhånden vænnet os til disse lidt flygtige tidsangivelser, så ændringen påvirkede os ikke. Og der gik da heller ikke mere end 20 minutter før næste ændring kom, stævnestarten var ikke rykket tilsvarende frem, den fulgte den oprindelige plan. Intet problem, vi lænede os bare tilbage i sædet og slappede af et kvarter ekstra.

Opvarmningen gik fint, så der var ingen grund til at justere på åbningsvægten. Ud fra nomineringerne var det polske Kolata og svenske Hjalle vi skulle holde mest øje med, da de var nomineret med hhv. 190,5 kg og 180 kg. Men da vi så startvægtene kunne vi godt se at tingene nok ville gå list anderledes end nomineringerne umiddelbart antydede, for Kolata startede op 185 kg og Hjalle havde bedt om 187,5 kg - altså 7,5 kg mere end hendes nominering.

Først var det polakkens tur. Hun fik hendes 185 kg, men der var ikke meget overskud i løftet. Dernest svenskeren, der til gengæld blæste 187,5 kg op. Så dette skulle nok blive spændende at se, hvor meget tungere hun vil være i stand til at løfte. Dernæst var det Marias tur. Det blev et lettere ustabilt løft men med godt kraftoverskud, som alle tre dommere godkendte. Til anden runde havde Kolata bedt om 192,5 kg mens Hjalle bad om 197,5 kg for at slå Marias åbningsløft. Selv bad vi om 200 kg.

Kolata fik løftet stangen og godkendt løftet 2-1, men juryen underkendte efterfølgende løftet. Hjalle

leverede til gengæld endnu et flot løft med stort overskud. Nu var det Marias tur til at prøve kræfter med 200 kg. Og dette blev et meget bedre løft, der kom mere rent op. Pudsigt nok mente en af dommerne at hun havde nedadgående bevægelse, men ligemeget for os, så længe to af dommerne var tilfredse (og juryen ikke blandede sig -hvilket det heldigvis ikke gjorde). Polakken bad om 200kg for at for at slå Maria, da hun samtidig var lettere. Både svenskeren og os bad om 217,5 kg til tredje forsøg. Ikke at planen var at løfte de 217,5 kg kg, men så havde vi noget at justere ud fra.

Polakken blev kaldt ind til de 200kg og ikke overraskende fik hun den ikke. Dermed var Maria sikret mod at hun kunne tage Marias placering. Situationen var nu at Hjalle havde fordelen af at højere lodtrækningsnummer, så hun ville derfor altid efterfølgende kunne justere ned på samme vægt, skulle Maria ikke være istand til at få godkendt løftet. Og omvendt justere til 2,5 kg over, hvis Maria var succesfuld. Og så stærk som hun så ud, så ville hun formentlig kunne matche Maria. Så strategien var at komme så tæt på Marias dagsmaks og håbe at Hjalle ikke ville kunne matche dette. Vi mente at 210 kg nok ville være omkring at dagsmaks, så vi bad straks om at få justeret Marias vægt til dette. Og nok engang lavede Maria et flot løft, der blev godkendt 2-1. Desværre var juryen denne gang ikke enige, og Marias løft blev omstødt, på løftet røv. Hjalle sænkede naturligvis derfor hendes vægt til 210 kg og fik hendes løft. Dermed passerede hun Maria og tog 3. pladsen i vægtklassen. Det var ærgeligt at misse en medalje, men Maria har nu rundet de 200 kg og vist at der er kræfter til mere endnu. Flere kg skal nok komme Til EM lidt senere på sommeren.

Dermed har alle danskere været i aktion. Det har været et godt stævne, men desværre var marginalerne ikke på vores side ved flere af vores løftere denne gang. Vi må håbe at de er der, til EM i Istanbul i august. Tak fordi i læste med.

-Jacob