

## VM klassisk styrkeløft 2024 i Druskininkai, Litauen

Det var en beskjeden tropp som reiste til VM i Litauen. I tillegg til løfterne og en af DSFs mest fornuftige nordmenn, var Danmark representert ved Jørgen Rasmussen og Danny Bill som dommere. Med litt mer vann mellom (flamingo)båtene i tidsplanen var det tid til å arbeide med internasjonale relasjoner og særlig utvikling av styrkeløft og coaching i Norden.

Mandag 17. juni skulle Mathilde Østergaard i aksjon i -57 kg-klassen. Mathilde følte seg i god form og var klar for å kjempe om personlige rekorder og flere kilo på stangen. Squat startet med 135 kg som ble løftet fint 3-0, men kanskje litt tyngre enn håpet. Vi valgte 140 kg til 2. forsøk som også ble løftet godkjent 3-0. Dette var relativt tungt og vi valgte en konservativ økning til 142,5 kg – som Mathilde sterkt grindet opp. I bænkpres bevegde 77,5 kg seg som luft i åpning, før 82,5 kg også hadde godt overskudd. 85 kg ble akkurat for tungt på dagen, men Mathilde følte hun hadde styrken til en personlig rekord i dag, og at løftet ville gått hadde hun ikke glidd med føttene. Før dødløft betydde dette at Mathilde måtte tangere personlig rekord i både dødløft og total for å repetere VM-kravet. Hun startet lett med 160 kg 3-0 godkjent. I andre forsøk ble 167,5 kg også overbevisende godkjent. Til siste dødløft ble det bestilt 175 kg for 400 kg sammenlagt. Mathilde var bestemt og gav alt, men på et tidspunkt kunne det se ut til at vekten ville vinne. Heldigvis svarte Mathilde med tidenes grind og 175 kg 3-0 godkjent. Totalt 400 kg og 13. plass.



Fredag 21. juni var det klart for Jesper Vogelius i -105 kg-klassen til sitt første VM, etter en utmerket debut til EM tidligere i år. Jesper var nominert som nr. 15 og løftet med det i B-gruppen. Målet for konkurransen var å bygge videre på den gode utviklingen og sette total-PR – forhåpentligvis med en forbedret plassering som resultat. Jesper startet overbevisende i squat med 287,5 kg godkjent 3-0. I andre forsøk ble 300 kg løftet med godt overskudd, før Jesper eksekverte 307,5 kg til 7,5 kg personlig rekord. I bænkpres ble første og andre forsøk preget av en utfordring med å treffe stativet på vei opp, men både 187,5 kg og 195 kg ble godkjent 3-0. I siste løft fikk Jesper med 200 kg til 2,5 kg personlig rekord. Før dødløft var Jesper i god posisjon til å kjempe om topp 3 i B-gruppen (også kjent som de moralske medaljene). 300 kg ble løftet fint i første løft, før 315 kg gav 822,5 kg for 7,5 kg total-PR og foreløpig ledelse. Før siste løft følte seieren i B-gruppen utenfor rekkevidde, og vi valgte 322,5 kg for å presse Australia for langt. Jesper løftet også 322,5 kg med stil, til 830 kg totalt og 15 kg total-PR. Det holdt til 3. plass i B-gruppen bak Ungarn og Irland, og totalt en sterk 11. plass i -105 kg-klassen.



Siste danske løfter var Martin Simonsen i 120+. Martin var så heldig å få løfte i A-gruppen live på Eurosport. I squat startet Martin med 310 kg. Dette bevegde seg lekende lett og vi høynet til 327,5 kg i andre forsøk for tangering av personlig rekord. Martin løftet også dette lett, og fikk

337,5 kg i siste squat. Martin skulle jobbe litt for denne, men løftet også 337,5 kg godkjent 3-0 med litt overskudd. 10 kg personlig og dansk rekord og 4. plass i squat. I bænkpres hadde vi meldt 227,5 kg som åpning, men planen var å starte på 235 kg og kjempe om en medalje. USA hadde meldt 245 kg, Canada og Georgia begge 235 kg, der vi var tyngre enn Canada og Georgia (men hadde høyere startnummer). Vi endret åpning til 235 kg i siste øyeblikk for å kunne styre medaljekampen. Alle fikk godkjent 1. forsøk, og Canada meldte 247,5 kg og Georgia 250 kg. Vi meldte derfor 250 kg for å ligge på bronseplass før siste runde og kunne styre valg av forsøk. Alle løftet også 2. forsøk godkjent – Martin skulle arbeide vesentlig mer enn på 235 kg. Canada valgte 252,5 kg og Georgia 255 kg, mens USA stod med 255 kg fra 2. runde. Vi valgte derfor 255 kg for en garantert medalje ved godkjent løft, og potensiell gull hvis både Georgia og USA feilet siste bænkpres. Dessverre ble 255 kg for tungt for Martin på dagen – derfor 250 kg og 4. plass også i bænkpres. På den positive side var dette 7,5 kg personlig og dansk rekord. I oppvarmingen til dødløft følte det litt off og Martin måtte løfte uten belte, så vi valgte å justere åpning ned fra 270 til 260 kg. Dette ble godkjent 3-0 og vi gikk for 280 kg i 2. forsøk. Også denne ble godkjent 3-0. Til siste forsøk meldte vi 295 kg for en potensiell 6. plass hvis etterfølgende løftere feilet, men dessverre ble løftet underkjent 3-0 på manglende lockout og låring. Totalt ble det 867,5 kg og 8. plass for Martin.

