



Beretning fra VM Masters 2024, Sun City Sydafrika

De danske løftere er godt repræsenteret i årets VM med i alt 14 deltagere i både klassisk og udstyr. Aldersmæssigt er der danskere med fra M1 til M4 - sidstnævnte også kendt som Masters Max, hvor John Terragni udfylder rollen som stævnets ældste løfter.

Årets stævne afvikles i Sun City i Sydafrika under fine fysiske rammer. Sun City er et stort resort med alt, hjertet kan begære af restauranter, butikker, vandrutsjebaner og andet godt. De danske løftere og dommere er indkvarteret på to hoteller lige ved siden af hinanden. Venue ligger omkring 300 meter fra hotellerne, men den korte afstand til trods kører der konstant shuttlebusser frem og tilbage. Nogen vælger at bevæge sig til fods, andre tager bussen - særligt når temperaturen stiger op imod de 30 grader og turen går hjemad mod hotellerne, da distancen måske nok er kort, men højdemeterne mange. Vælger man at trodse varmen og den stejle bakke, lurder andre farer som lavthængende vejskilte og mødet med desmerdyr, men turen er alligevel populær hos mange.

Selve stævnet afvikles i Sun Park, og som en ekstra kuriositet har man valgt at kombinere VM Masters med Commonwealth Championship. De to stævner har i alt 1305 deltagere tilmeldt, og ganske uvant ses der derfor unge løftere side om side med de mere modne i opvarmningsområdet. De to stævner afholdes på hver sin platform, men timingen mellem de to er ikke helt på plads, hvilket bl.a. medfører at den delte jury ikke altid har øjnene rettet det rigtige sted hen. Derudover kan en højtidelig nationalsang til præmieoverrækkelse på den ene platform falde lidt uheldigt sammen med tredje forsøg dødløft og tilhørende højt lydniveau fra publikum på den anden. Den største udfordring er imidlertid, at afviklingen af begge stævner fra start er ramt af store forsinkelser, og danskere i ilden både lørdag og søndag fik udskudt deres start med to-tre timer, selv om indvejningerne var til tiden. For trænere og hjælpere var det (i mangel af et bedre ord) interessant at navigere i, da der blev informeret meget sparsomt om ændringerne. Vi håber, de kommende dage bliver bedre på det punkt.

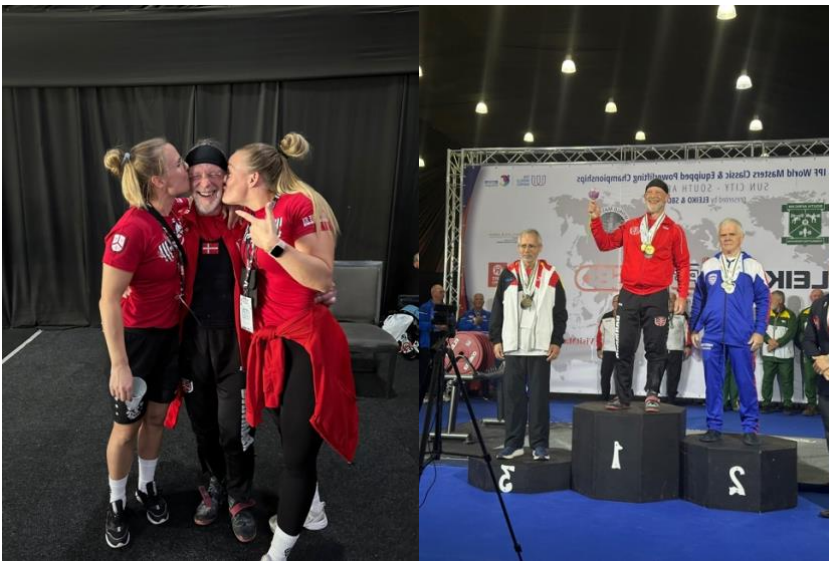
Lørdag d. 5. oktober

John Terragni løfter i M4 74 kg, og han leverede som altid en imponerende indsats. John måtte tidligt op, da han skulle veje ind allerede kl. 06.00, men som vi skulle opdage inden længe, var der en klar fordel i at løfte i dagens første indvejning, hvor man faktisk kunne regne med tidsplanen. John vidste på forhånd, at kampen om guldet især ville stå mellem ham og en vældig stærk amerikaner, og det var da også det tredje dødløft, der ville komme til at blive afgørende - en sand gyser, som gav Johns hjælpere Lena og Nora sved på panden.

I squat lavede John en godkendt serie på 150 kg - 157,5 kg - 160 kg, hvilket både gav ham 2 kg personlig rekord og ny europæisk rekord i M4. Johns største konkurrent sluttede på samme vægt, så alt var åbent i kampen om guldet. Således opmuntret ventede bænkpres, hvor en skade på forhånd havde dikteret, at vægten på stangen ikke ville byde på nye rekorder. Derfor åbnede John forsigtigt på 105 kg, som nemt blev godkendt. Andet forsøg blev meldt ind på 110 kg, hvilket dommerne også godkendte, men albuen var knap så begejstret for. Men John er en frisk ung fyr, som ikke lader sig skræmme af lidt ubehag, så han bad om 115 kg til tredje løft. Også dette løft var dommerne tilfredse med, så trods en dum albue sluttede John bænkpres kun 5 kg under sin pr, og havde samtidigt fået 10 kg forspring ift. konkurrenten. Intet var dog afgjort, da amerikaneren havde meldt sin åbner i dødløft samme 10 kg over Johns, og (i hvert fald på papiret) kunne løfte mest her. Desuden var både kropsvægt og lodtrækningsnummer ikke på Johns side, så alt tydede på, at det ville blive en meget spændende omgang dødløft.

John åbnede sikkert på 165 kg, som blev godkendt. Det samme gjorde amerikanerens åbner, så John bad om 175 kg på stangen i andet løft, hvilket også udløste tre hvide lamper. Situationen før tredje runde var nu, at John skulle lave 5 kg. pr for at holde sig foran amerikaneren, som samtidigt

ville blive tvunget til springe 12,5 kg til sit sidste løft, hvis guldmedaljen skulle med ham hjem på kropsvægt. Efter at have set amerikanerens andet løft, var vurderingen at det ville blive svært for ham, og samtidigt ville risikoen ved at sende John ind med en stigning 7,5 kg over hans pr være for høj, så efter en del hovedregning og en accept fra John, blev der meldt 185 kg til tredje forsøg. Spændingen var næsten ulidelig, og John stod på spring for at vise sit værd på tredje løft. Men i stedet for at sende John på platformen, blev han overhalet af den næste løfter - og så den næste og den næste. Af en eller anden årsag, som kun er kendt af den ansvarlige for stævnecomputeren, fik John underkendt sit tredje dødløft uden overhovedet at blive kaldt ind på platformen (hvilket vel i sig selv er lidt af en bedrift). At forklare ved stævnebordet hvad der var sket, var ikke let, for "no lift" og "he did not lift" minder vældigt meget om hinanden, og det tog lidt tid at få den rare mand til at forstå at John faktisk gerne lige ville give det et skud, det der dødløft. På tilskuerpladserne var der også forvirring i den danske lejr, for kunne man virkelig have overset John - den ene løfter, man sad der for? Pludselig var feltet med hans forsøg farvet rødt, men ingen havde set ham forsøge løftet, så forvirringen var total. Et kig mod stævnebordet afslørede dog en dansk træner i livlig dialog, og pludselig blev der igen pillet skiver af stangen og Johns navn dukkede op på skærmen med næste løfter. Nu skulle det være - John kunne trække sig til både 5 kg. pr. og et verdensmesterskab. Og det gjorde han så, for det var jo derfor, han var kommet. John sluttede med en total på 460 kg, hvilket er 9,5 kg totalrekord. Han fik sølv i squat, guld i bænk, dødløft og total - og så lige titlen som bedste løfter M4 for at sætte kronen på værket. (Og hvis læseren stadig kan huske ham amerikaneren, så blev enden på det hele jo, at hans stang som forventet var som limet til jorden og slet ikke ville med op).



Isodora Nielsen (M3 -84 kg) og **Ulla Jensen** (M3 76 kg) var næste danskere i ilden, og de fik virkelig sat deres tålmodighed på prøve. De vejede ind til tiden, men derfra blev de mødt af den ene forsinkelse efter den anden - og Ulla fik fornøjelsen af at blive flyttet til en ny gruppe oveni. Da de endelig fik lov at komme ind til første squat, var der næsten gået fem timer siden indvejningen. Begge damer tog det dog med højt humør, og holdt hovedet koldt mens deres hjælpere forsøgte at time en opvarmning under kaotiske forhold. Der blev bl.a. danset en del bag platformen, hvilket utallige gange tiltrak stævne fotografen, for det var da festligt. Højt humør var der nok af, og det var en fornøjelse at være vidne til.

Ulla løfter sædvanligvis i 69 kg, men til dette stævne skulle hun lige mærke, hvordan det var hos damerne i 76 kg. Ulla vejede ind let som en fjer på 70,0 kg, og var på forhånd nomineret til en sølvmedalje. Guldmedaljen var langt væk hos en meget stærk islænder, men til gengæld blev kampen om sølvmedaljen meget tæt mellem Ulla og en løfter fra Norge. Ulla squatter godt og tungt



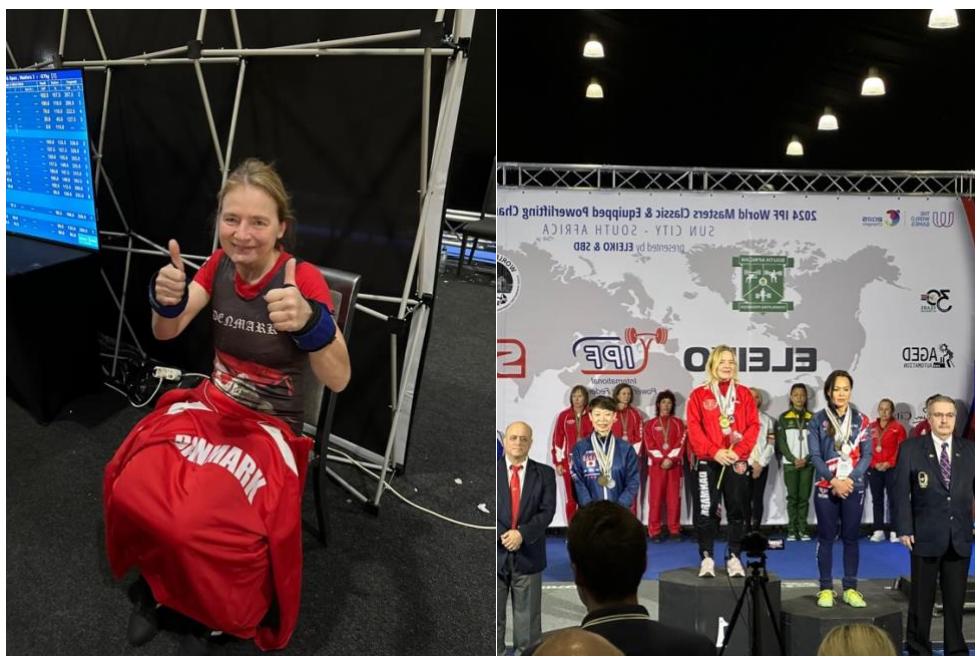
for tiden, og endte med serien 100 kg -107,5 kg - 115 kg, hvilket var 12 kg pr, dansk rekord og nok til bronze. Både første og andet forsøg gik så hurtigt, at man knap nåede at se det, og først på tredje forsøg skulle Ulla i arbejdstøjet. Der er ganske snart flere kilo i squat til Ulla, var der enighed om. Efter squat lå løfteren fra Norge 7,5 kg foran Ulla, og forventningen var, at dette forspring ville øges under bænkpres, men at hun skulle hente kiloene hjem i dødløft. Først var der bænkpres, og Ulla løftede serien 55 kg - 60 kg - 62,5 kg, hvilket var pr, dansk rekord og bronze. En enkelt dommer så, da Ullas bagdel var "lidt" ivrig under sidste løfte, men juryen var gået hjem, så Ulla slap med skrækken og en enkelt gul lampe. Den norske løfter lavede verdensrekord i bænkpres med et imponerende løft på 76,5 kg, og hendes forspring var derfor øget til 21,5 kg. Det rystede på ingen måde Ulla, der hentede det tabte ind i dødløft med serien 140 kg -147,5 kg -152,5 kg, hvilket var nok til dansk rekord og guld i dødløft. Ulla ville gerne ende på 155 kg i dødløft, hvilket ville være personlig rekord, men gik med til at "nøjes" med 152,5 kg, da det sikrede hende den samlede sølvmedalje - og dén ville hun alligevel ikke risikere for en pr. Mon ikke, vi ser de 155 kg på stangen til næste stævne? Det tror vi nok, vi gør.

Isodora var til internationalt stævne for anden gang, og da hun ikke var i spil til medaljer, var målet at få en god oplevelse og snuppe et par danske rekorder med hjem i bænk og dødløft. Squat er ikke Isodoras yndlingstidsfordriv, men da hun fik godkendt sin åbner på 82,5 kg, var hun alligevel lidt godt tilpas. Iso forsøgte 90 kg i andet og tredje forsøg, men uden held. Der er meget mere at hente i squat for Isodora, og det bliver spændende at se, hvad vi ser på stangen næste gang, der er stævne. I bænkpres var Iso godt kørende, og fik godkendt først 47,5 kg og dernæst 50 kg, hvilket var personlig og dansk rekord. I tredje runde fik 52,5 kg et godt forsøg, men den ville ikke med opad, som man siger. Under opvarmning i dødløft var der stadig masser af energi i Iso, og planen var at tage endnu en personlig og dansk rekord med videre, og Isodora skuffede ikke. Dødløft er Isodoras yndlingsdisciplin, og sørme om ikke, hun også var rigtig god til det. Åbneren på 110 kg trak Iso nemt op, og der blev bedt om 117,5 kg på stangen til andet løft - en tangering af personlig rekord. Her skulle Iso lige finde viljen frem, for pludselig var stangen tung, men løftet blev godkendt. Til tredje løft blev der bedt om 120 kg til både personlig og dansk rekord, og Iso stoppede ikke med at trække før opgaven var løst. Alt i alt gav dagens løft en total på 252,5 kg hvilket var endnu en dansk rekord.



Søndag d. 6. oktober

Eva Buxbom (M2 52 kg) er en særdeles erfaren løfter, som stiller op i både klassisk og udstyr ved dette års VM. Eva var på forhånd nomineret til en guldmedalje, men der var ikke langt ned til en forfølger fra Ungarn, mens en japaner og englænder også lå på lur. Eva var omgivet af gode hjælpere og klar til at kæmpe for at få titlen som verdensmester for anden gang, og hun gjorde jobbet lettere ved at veje ind som den letteste. Da konkurrenterne meldte 95 kg som åbner i squat, blev det derfor besluttet at hæve Evas åbner fra 92,5 kg til 95 kg for på den måde at sikre pladsen som sidste løfter i runden. Eva var i fremragende form og squattede først 95 kg og dernæst 100 kg med en fart, der ikke ses tit fra hendes side. Til sidste forsøg i squat blev der loadet 105 kg til Eva, hvilket både ville sikre hende guld i squat, men samtidigt også ny dansk rekord og en personlig drøm om at squatte dobbelt kropsvægt. Eva leverede et flot squat, som blev godkendt med tre hvide lamper, og både guld, rekord og personligt ønske kom derfor i hus. Undervejs i første disciplin fik Evas største konkurrent fra Ungarn underkendt alle tre forsøg, og dermed var titlen som verdensmester en smule nærmere, men både englænderen og japaneren lå lige bag med hhv. 100 og 102,5 kg godkendt. Bænkpres ventede om hjørnet, og selv om det er en disciplin, som har voldt Eva mange besværligheder gennem en længere periode, var træningen op til VM gået godt, og Eva glædede sig til at komme i gang. Hun leverede i sikker stil en åbner på 55 kg og et andet forsøg på 60 kg, mens 62,5 kg i tredje forsøg blev underkendt pga. en bagdel, der hellere ville opad end blive i bænken. Det til trods, var hun og hendes hjælpere meget tilfredse med at se, at bænkpresformen igen har fundet vej til Eva. Stillingen før dødløft var utrolig tæt - Eva i front med 165 kg, japaneren med 162,5 og englænderen med 157,5 kg. I den danske lejr var der dog ikke meget bekymring at spore, da virkelig formår at grinde et dødløft og var nomineret langt højere end de to andre. Allerede efter en smuk åbner på 130 kg, lå Eva 25 foran nr. to, og dette forspring blev kun forøget med et godkendt andet forsøg på 140 kg. Eva sluttede derfor dagens magtopvisning af med en ny dansk rekord på imponerende 145 kg, og guldmedaljen var i hus med hele 32,5 kg til nærmeste konkurrent. Evas total var samtidigt ny dansk rekord, og hun lod sig hyldes som klassisk verdensmester for anden gang.



Tirsdag d. 8. oktober

Camilla Kjærside (M1 63 kg) havde international debut i Sun City, og ligesom de øvrige dage, var der timelange forsinkelser og meget mangelfuld information fra stævneledelsen. Alt det postyr tog Camilla dog med ophøjet ro som den sindige vestjyde, hun er. Camilla var ikke i spil til nogen medaljer, men havde nogle personlige mål med sig, som hjælperne Eva, Ulla og Isodora stod klar til at bakke op om. I squat gik det rigtig godt for Camilla, som endte med serien 102,5 kg - 110 kg 115 kg, hvilket var ny personlig rekord. I bænkpres var de sydafrikanske vægte lidt tungere end hjemme i Vestjylland, men Camilla fik godkendt sin åbner på 55 kg, og efter to forgæves forsøg på 57,5 kg, var det bare om at se fremad mod dødløft. Camilla havde vejet ind kl. 11.00, og da klokken nu var i nærheden af 20.00, var kræfterne dog ved at være opbrugt. Camilla valgte derfor at sænke sin åbner til 130 kg, så der ikke skulle være spænding om, hvorvidt den lange dag også ville ende med en total på bundlinjen. Camilla fik godkendt første dødløft og der blev bedt om 140 kg på stangen til andet forsøg. Camilla kæmpede en brav kamp, men stangen ville helst ikke over knæhøjde, så løftet lykkedes ikke. Efter kampen om de 140 kg og en ualmindelig lang dag i det hele taget, var der ikke flere kræfter tilbage, og Camilla afstod derfor fra sidste dødløft.



Onsdag d. 9. oktober

Jonas Lundberg (M1 105 kg) stillede til start i et meget stærkt felt, og var nomineret som nr. 9 ud af 11 løftere, men som det skulle vise sig, fik han lavet godt om på det undervejs i konkurrencen. Som det nu er blevet normalen, var Jonas' indvejning også godt forsinket, men den ekstra tid blev brugt fornuftigt på at hente pizza og trække frisk luft udenfor med korte intervaller. Da det endelig var tid til at squatte, lavede han serien 197,5 kg, 210 kg og som kronen på værket en ny personlig rekord med 217,5 kg. Alle løft blev godkendt med tre hvide lamper, og Jonas lovede (vistnok), at der kommer 220 kg eller mere på stangen til næste stævne.

I Jonas' indvejning var der kun en enkelt gruppe, så det var bare om at komme i gang med noget opvarmning til bænkpres - altså lige efter en hurtig løbetur for at trække frisk luft på parkeringspladsen. Der blev varmet godt og hurtigt op til bænkpres, hvor Luffe igen leverede tre løft, som alle blev godkendt med tre hvide lamper. Serien hed 150 kg, 157,5 kg og til sidst 162,5 kg. Flere af de øvrige løftere måtte gå fra bænkpres med underkendte forsøg, og pludselig begyndte Jonas at klatre op mod en bedre placering end den nominerede. Under opvarmningen delte Jonas rack med en løfter fra Australien, og netop de to ville komme til at ligge side om side

under dødløft. Heldigvis var der i begge lejre både overskud og god humor hos både løftere og hjælpere, så fejden foregik under særdeles muntre forhold.

Jonas åbnede nemt på 245 kg, og der blev med sikker hånd meldt 260 kg til andet forsøg, som også blev løftet til tre hvide lamper. Luffes plan var at lave personlig rekord i vægtklassen ved at løfte 267,5 kg på tredje løft, men der var hurtigt enighed om, at 270 var et fint, rundt tal, så det blev meldt på første forsøgsseddel til tredje løft. Efter lidt betænkningstid blev det dog konkluderet, at 2,5 kg yderligere ville efterlade Luffe som sejrherre i kampen mod løfteren fra Australien, så en ændring blev indleveret kort efter. En kombination af charme og andre forhold, som ikke er vigtige her, gjorde, at australieren og hans hjælper ikke fulgte med op, så nu var vejen banet for at rykke endnu længere op i placering, hvis Luffe kunne trække de 272,5 kg.

Mens stangen var ved at blive loadet, kom der pludselig sendebud om, at Luffes sidste forsøg skulle hæves yderligere 2,5 kg. Grundet afsenderens erfaring og autoritet, klappede Luffe hælene (lufferne?) sammen og endnu en ændring blev kastet mod stævnebordet i allersidste sekund. Nu var stangen klar med hele 275 kg, og Luffe gik til opgaven med krum hals. Der blev hujet og heppet, mens Luffe stille og roligt trak vægten op og satte den ned igen, og for niende gang modtog tre hvide lamper. Det betød stor personlig rekord i både dødløft og total, en sejr over australieren og en endelig placering som nr. 6, hvilket der var stor jubel over.

Hverken Luffe selv eller hans hjælper kunne dog helt regne ud, hvorfor et sendebud i sidste sekund havde bragt bud om at få de sidste 2,5 kg på stangen, så efter et forgæves ekstra kig på scoreboard, måtte sagen opklares hos afsenderen. Det viste sig ganske enkelt, at den første ændring fra 270 kg til 272,5 kg, som skulle få Luffe forbi australieren, ikke var kommet op på skærmen ved publikum, da sendebuddet blev sendt afsted med besked om at gå 2,5 kg op. Og således endte Luffe på 275 kg og en endnu større personlig rekord, end han lige selv havde set komme. Slutresultatet blev en total på 655 kg og en meget glad nordjyde.



Og således blev den danske deltagelse i VM Master klassisk afrundet på fornemste vis. Seks løftere, to dommere og en håndfuld hjælpere har været i sving, og der er lavet en masse personlige rekorder, danske rekorder og flotte resultater, som bl.a. tæller to verdensmestre. Forude venter udstyrsløft, hvor i alt otte danske løftere skal i sving fredag, lørdag og søndag.

/Nora Jensen