



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.

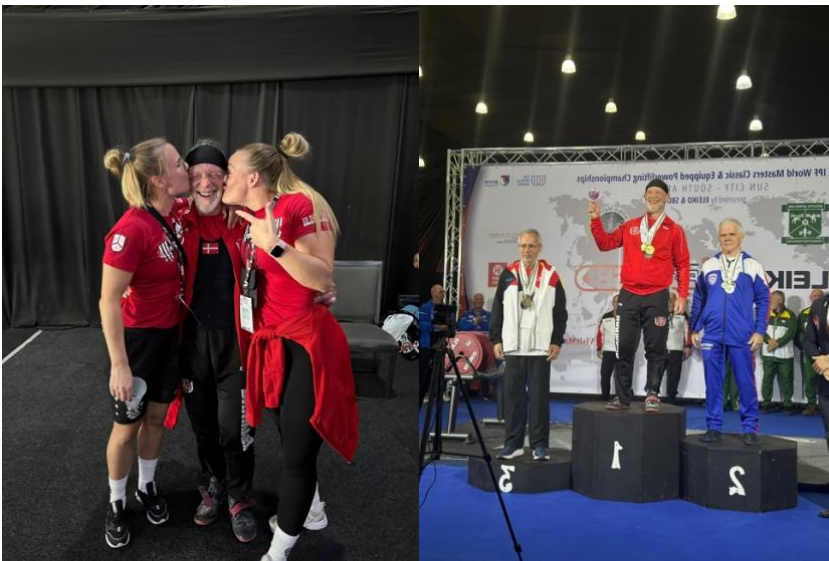
Lørdag d. 5. oktober

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 guldet 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



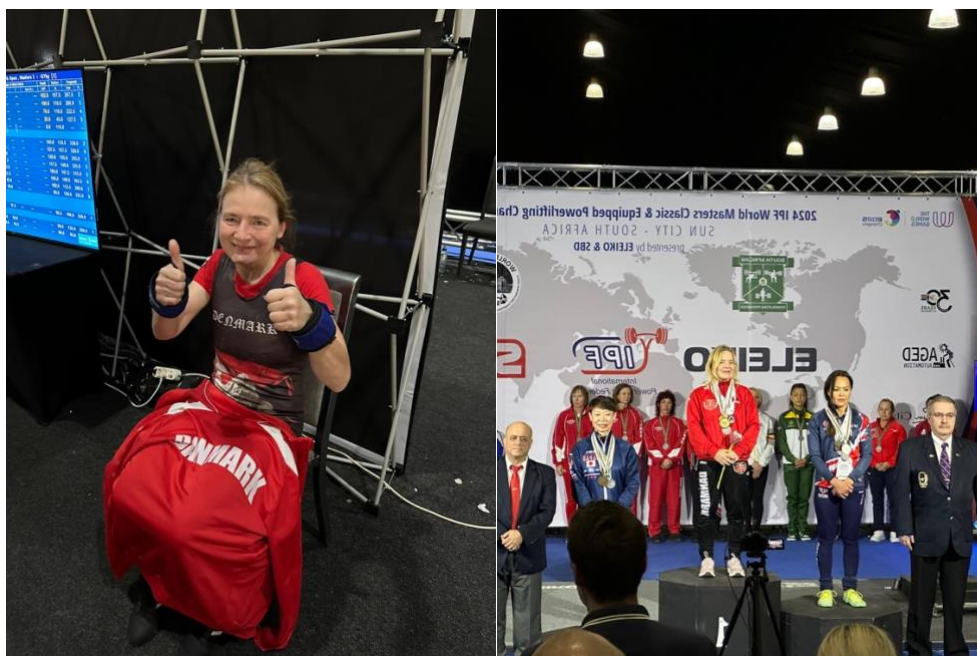
for tiden, og endte med serien 100 kg - 107,5 kg - 115 kg, hvilket var 12 kg pr, dansk rekord og nok til bronze. Både første og andet forsøg gik så hurtigt, at man knap nåede at se det, og først på tredje forsøg skulle Ulla i arbejdstøjet. Der er ganske snart flere kilo i squat til Ulla, var der enighed 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.

Fredag d. 11. oktober

John Terragni (M4 74 kg) havde med sin sejr i klassisk for knap en uge siden allerede varmet godt op til udstyrskategorien. Heldigvis er John en mand i fremragende form, for med kun én lille

gruppe, nåede han at gennemføre en hel trekamp i udstyr på under to timer. Målsætningen var klar; at sætte ny verdensrekords i totalen, og John kæmpede til det sidste for at nå dertil. I squat åbnede John på imponerende 175 kg, som blev løftet til dommernes tilfredshed. Der blev bedt om 185 kg i andet forsøg, hvor der skulle arbejdes noget hårdere for at få stangen opad. Forsøget blev godkendt, mens 190 kg i tredje forsøg desværre blev for tung, selv om John lavede en grinder uden lige. Efter en opvarmning, som gik så hurtigt, at man næsten ikke nåede at se den, gik John ind til første forsøg i bænkpres på 120 kg. Løftet blev desværre ikke godkendt, men John fik den i andet forsøg. Til tredje forsøg blev der lastet 125 kg, som ligeledes blev godkendt. Hvis verdensrekorden i totalen skulle i hus, skulle John løfte en rigtig masse kilo i dødløft, og han startede stærkt med hhv. 170 kg og 182,5 kg godkendt i første og andet forsøg. Det nødvendige tal i tredje dødløft hed 195 kg, og da flere løftere afstod fra sidste forsøg og undlod at lade tiden løbe ud, nåede John knap nok at få stropper af og komme ned at sidde, før han skulle give vægten et forsøg. Desværre holdt grebet ikke på toppen, og løftet blev ikke godkendt. Dermed blev det ikke denne gang, verdensrekorden blev slået, men John har lovet at snuppe den til EM i Pilzen 2025 - og desuden, at han til den tid har lært teksten til Der er et yndigt land, så han rigtig kan synge med, når han hyldes. Denne gang blev det til en total på 492,5 kg og titlen som verdensmester og bedste M2 løfter på point.



Lørdag d. 12. oktober

Hele fem løftere skulle i ilden i løbet af lørdag, så der var nok at gøre i den danske lejr, og afviklingen af dagens konkurrencer skulle vise sig at blive spændende på mere end én måde.

Eva Buxbom (M2 52 kg) var første kvinde, som skulle trække i squatdragten. Eva var nomineret til en førsteplads, og havde en plan med hjemmefra, som til at starte med bød på et ambitiøst forsøg på at lave ny verdensrekord (M2) i squat. Eva formår at løfte i endog meget små dragter, så hun begyndte i god tid at klemme sig ned i squatdragten. Anstrengelserne måtte dog afbrydes, da der igen-igen var store forsinkelser i afviklingen. Da Eva for anden gang skruede sig ned i dragten, var hun derfor helt klar til at komme i sving. Eva åbnede sikkert på 150 kg, som vist aldrig har bevæget sig så hurtigt før og udløste et godkendt løft. På andet forsøg gik Eva på 157,5 kg, som ligeledes blev godkendt. Der blev meldt 163 kg og forsøg på verdensrekord til tredje løft, og herfra blev det ganske spændende. Præcis som første knæbind var rullet et par omgange omkring Evas højre knæ, blev der med ét mørkt og ganske stille i den store hal, da strømmen gik. Knæbindet blev derfor pillet af igen og kursen sat mod stævnebordet for at finde ud af, hvad der nu skulle ske. Til alles overraskelse blev konkurrencen ikke afbrudt, og der blev fortsat løftet på platformen, selv om den kun var oplyst af et svagt lys fra et vinduesparti i bygningens ene side. Der blev derfor løbet hurtigt hen til Eva med besked om at få lagt knæbind på i en vældig fart, og lynhurtigt var Eva gjort

klar. På platformen var stemningen en anelse hektisk. En enkelt computer kørte på batteri og var eneste kilde til løfterrækkefølge, vægtpåsætning og rackhøjde, og der blev råbt frem og tilbage med informationer. Enhver træner og udstyrsløfter kan formentlig forestille sig, at timingen med knæbind var noget nær umulig at holde styr på, og Eva kom da også til at stå og vente en rum tid, mens stangen blev gjort klar. Midt i forvirringen begav Eva sig hen mod stangen, men da hun blev bedt om at gå tilbage igen fordi den ikke var lastet korrekt, mistede hun balancen i mørket og lavede et baglæns rullefald ned på gulvet. Den ene træner måtte ind og hjælpe Eva op igen, mens den anden forsøgte at få stoppet konkurrencen på grund af de kaotiske forhold. Eva var dog af en anden opfattelse, og råbte tilbage, at hun var klar til at løfte. Og sådan, i halvmørke og total forvirring, gik Eva under stangen og - formentlig uden særlig meget følelse fra knæene og ned - lavede hun verdensrekord i squat. Det var en magtdemonstration fra Eva, som efterfølgende høstede utallige komplimenter for sin præstation. Stævnet blev sat på pause efter denne sidste runde i squat, og både dommere, trænere og særligt løftere havde fået en helt ny erfaring med videre. Efter et stykke tid kom strømmen igen, og Eva fortsatte med bænkpres, hvor der skulle to forsøg til at få godkendt 72,5 kg, mens 75 kg ikke blev godkendt. Eva, som i noget tid har haft en kompliceret forhold til bænkpres, var tilfreds og nu ventede kun dødløft. De mange strabadser under squat havde dog kostet kræfter, og for at sikre en total og dermed rekorden i squat, blev åbneren sat ned til 145 kg. Første forsøg blev underkendt, da dommerne ikke var tilfredse med Evas skulderposition i lockout, men i andet forsøg var der hvide lamper og jubel i den danske lejr. Eva forsøgte 155 kg i tredje løft, men da var kræfterne sluppet op. På en meget mærkelig dag endte Eva alligevel med en total på 380,5 kg, verdensrekord i squat og titlen som verdensmester samt tredje bedste løfter på point.



Linda Veedfald (M2 69 kg) fik sig også en oplevelse ud over det sædvanlige. Lige da hun skulle ind og lave sin åbner i squat, gentog historien nemlig sig selv, da strømmen igen gik i hallen, Lindas knæbind måtte derfor lægges med hjælp fra lommelygten på en mobiltelefon, og igen var der kaos både bag og på platformen. Linda kæmpede en brav kamp og fik godkendt sin åbner på 125 kg, mens 135 kg ikke ville med opad i andet og tredje forsøg. Linda sørgede for at holde spændingsniveauet højt, da det ikke lykkedes at løfte 62,5 kg i første forsøg i bænkpres, men leverede til gengæld hhv. 62,5 kg og 67,5 kg i andet og tredje forsøg til dommernes tilfredshed. Dødløft havde tidligere drillet Linda, men denne dag beviste hun, at teknikken var kommet på plads, og lavede tre flotte og godkendte løft på 127,5 kg, 135 kg og 142,5 kg. I alt gav dagens løft en total på 335 kg og bronze i alle discipliner og totalen.



Sune Bak (M2 105 kg) er en erfaren herre, som stillede til start i et stærkt felt. Sune har trænet hårdt siden DM, som var hans sidste stævne, og det kunne ses på resultaterne. I squat lavede Sune tre godkendte løft på 285 kg, 295 kg og imponerende 305 kg. Han blev kun slået på kropsvægt i disciplinen og fik således sølv i squat. I bænkpres lagde han for alvor afstand til sine konkurrenter allerede med sin åbner på 215 kg, som blev godkendt 3-0. Sune bad om 222,5 kg ti andet forsøg, og også dette løft blev godkendt, om end der skulle arbejdes lidt mere med vægten. I tredje forsøg bad Sune om 227,5 kg, som desværre var lidt for tungt på dagen. Anstrengelserne på bænken udløste guld i bænkpres. Således opmuntret kastede Sune sig over dødløften, og leverede tre godkendte forsøg på 275 kg, 285 kg og 295 kg. I alt fik Sune 822,5 kg i totalen, hvilket med hele 62,5 kg afstand til nærmeste konkurrent gav ham titlen som verdensmester og desuden også bedste løfter M2.



Jørgen Rasmussen (M2 -120 kg) havde også en god dag på platformen, selv om han næsten konsekvent nægtede at få godkendt sine åbnere. Første mål på dagen var at slå sin egen personlige squatrekord, som blev sat tilbage i 2016 og ikke rigtigt har haft lyst til at flytte sig siden. Det ville kræve et løft på 250 kg - lidt en milepæl, må man sige. Til første forsøg bad Jørgen om 235 kg på stangen, men forsøget blev underkendt 2-1 på dybde, og herefter udspillede der sig et pudsigt scenarie. Jørgens hjælper gik til juryen for at få omgjort afgørelsen, mens Jørgen gik den modsatte vej for at få knæbind og stropper afmonteret. Distancen mellem de to betød, at kommunikationen blev svær, og selv om juryen ikke ville godkende Jørgens løft, var det sådan, han hørte beskeden fra sin hjælper. Derfor bad Jørgen om at få de magiske 250 kg på stangen til andet løft - lige indtil det gik op for ham, at åbneren altså ikke var i hus. Da misforståelsen blev opdaget, sad personen ved stævnecomputeren dog allerede med forsøgssedlen i hånden, og så

kunne man måske tro, at sagen var afgjort. Men det var den ikke. Lige så hurtigt, som sedlen var blevet afleveret, blev den hevet ud af hånden på den forbløffede modtager igen, og nogle gange har man jo lov at være heldig, for en ny seddel blev godtaget - dog med klar besked om, at dén fremgangsmåde kun gik den ene gang. Således endte Jørgens andet forsøg på en eller anden måde på 235 kg endnu en gang, og denne gang blev løftet godkendt. For anden gang blev der derfor afleveret en seddel med 250 kg, og Jørgen skulle tage kampen op med et kvart ton - en kamp, han i mange år ikke har været heldig med - og denne gang var lykkens gang, og en meget glad Jørgen gik fra squat med ny personlig rekord og en bronzemedalje. I bænkpres bad Jørgen om 170 kg til sit første løft, men blev noget overrasket, da bænken - eller sofaen, om man vil - viste sig at være ekstremt blød at ligge på. Da bænken i opvarmningen var helt i den modsatte ende af blødhedsskalaen, blev løftet noget besværliggjort. Der skulle derfor to forsøg til at få de 170 kg godkendt, mens 175 kg i tredje forsøg ikke ville med. Det rakte til en bronzemedalje i disciplinen. Dødløft kan på ingen måde siges at være Jørgens yndlingsdisciplin, men det hører jo ligesom med i en trekamp, så der var ingen vej udenom. Et kort øjeblik så det dog kritisk ud, da ingen var i stand til at få stropperne på Jørgens dødløftdragt hevet op. Til sidst blev en meget stor og meget stærk canadisk træner, som den danske lejr havde lært at kende, trukket ind fra sidelinjen for at forsøge, og selv om stropperne sad lidt yderligt, var de dog på plads og Jørgen kunne løfte serien 205 kg, 210 kg og til sidst 225 kg, hvilket bragte stor glæde. I alt fik Jørgen en total på 645 kg - kun 5 kg fra bronze i totalen.



Robert Jæger (M2 120+) meldte klar til kamp efter at have udfyldt rollen som heppekor, kameramand og frugtleverandør for samtlige danske løftere under hele stævnet. Robert er en stor mand med et stort hjerte, men stor fan af knæbind og stramme dragter kan man ikke kalde ham. Måske derfor var han nomineret som nummer tre ud af tre i squat, men med tre godkendte løft på hhv. 180 kg, 200 kg og 215 kg endte han alligevel med sølvmedaljen i squat. Også i bænkpres fik Robert succes med tre godkendte løft. Hans serie hed 155 kg, 165 kg og til sidst 170 kg, hvilket rakte til en bronzemedalje. I dødløft gik Robert efter guld og havde den tungeste åbner med meget mere i tanken. Robert fik godkendt sin åbner på 220 kg og bad om at få stangen lastet med 240 kg til andet forsøg. Igen løftede Robert et flot godkendt løft, og drømmen om at få et kvart ton på stangen til tredje forsøg blev til virkelighed. Robert kæmpede en brav kamp, og selv om stangen kom op, mente dommerne desværre ikke, at løftet var godkendt. De 240 kg var dog nok til en guldmedalje i dødløft. I alt fik Robert 8/9, en total på 625 kg og en sølvmedalje i totalen, du ved.

De tre M2-herrer sikrede sig tilsammen sølv i nationskonkurrencen og blev hyldet til den afsluttende banket.



Lena Andersen (M1 69) havde en dag med både op- og nedture og fik introduceret pausesquat som en konkurrencedisciplin helt uden at ville det. Efter en god opvarmning åbnede Lena på 170 kg, som blev godkendt 2-1, og bad om 180 kg til andet forsøg. Knæbindene blev strammet godt til, Lena havde en god udgang og sådan set også en god rejse mod bunden. Der skete bare det, at hun ikke rigtig kom helt i dybde, og således måtte høre på "ned-ned-ned-ned-ned" i meget lang tid uden rigtig at kunne komme længere nedad. Da dét stod klart, fik hun endelig kommandoen "go", men det lange ophold omkring vandret havde taget spændet helt ud af Fru Andersen, som således aldrig kom op igen. Cirka samme scenarie udspillede sig på tredje forsøg, men der skal jo kun et enkelt godkendt løft til, og det fik hun. I bænkpres åbnede Lena på 90 kg, hvilket udløste to hvide lamper og en enkelt blå - men lettelsen var til at spore hos Lena. Lena bad om 95 kg til andet forsøg, men løftet blev først godkendt da hun forsøgte samme vægt i tredje runde. Til gengæld lignede løftet en nem åbner, så gode ting er værd at vente på. Lena har haft god fremgang i dødløfttræningen, men der var ikke super meget energi tilbage på dagen. Åbneren på 170 kg blev godkendt, mens andet forsøg på 177,5 kg desværre ikke faldt i dommernes smag. Lena bad om samme vægt på tredje forsøg, og denne gang blev løftet godkendt, og Lena blev så glad at hun lavede pr i højdespring, da hun hoppede i sin træners arme bagefter. I alt blev det til en total på 442,5 kg, guld i alle discipliner og total samt tredje bedste M1 løfter.



Nora Jensen (M1-84) havde ikke lyst til at bøvle med at komme i vægt til dette stævne, og tog derfor på visit i -84. Træning op til stævnet havde været præget af rygproblemer, og Nora havde ikke rigtig nogen forventninger om at lave personlig rekord i noget andet en sumo dødløft, som for



første gang skulle afprøves på stævneplatformen. I squat blev der bedt om 185 kg til første forsøg, som blev godkendt med tre hvide lamper og efterfulgt af 195 kg i anden runde. Desværre holdt ryggen ikke - Nora kom kun op fra bunden takket være et godt spotterhold, og afstod fra tredje runde i squat. Bænkpres i trøje er på ingen måde Noras yndlingsdisciplin, men på en eller anden måde lykkedes det alligevel at få godkendt først 80 kg og dernæst 85 kg. I tredje forsøg blev der lastet 87,5 kg på stangen, men Nora valgte at smække stangen ind i racket i stedet for opad, så igen måtte spotterne være vågne. Under opvarmning til dødløft blev det klart, at ryggen slet ikke ville mere, og for at sikre en total, blev åbneren ændret til 125 kg. Løftet blev godkendt med tre hvide lamper, og Nora afstod fra flere forsøg. Alt i alt blev det til pr i laveste total nogensinde på 395 kg, men når man er alene i sin vægtsklasse, kan det jo alligevel udløse guld, og det gjorde det.



Til denne sidste indvejning var man desværre løbet tør for medaljer, så Lena og Nora måtte gå forholdsvist tomhændede fra medaljeceremonien. Til gengæld modtog de til den afsluttende banket sølvmedaljer i holdkonkurrencen, selv om reglerne jo egentlig ret så tydeligt siger at der skal være mindst tre løftere for at gøre sig gældende. Sådan var der generelt et par smuttere - f.eks. modtog også John Terragni og Sune Bak hver deres flotte præmie som bedste løfter, men ved nærmere eftersyn stod der "women" på. Det var en "small mistake", som det blev sagt, men samtidigt et godt billede på et stævne, hvor rammerne var helt fantastiske men selve stævneafviklingen det stik modsatte. Under alle omstændigheder kan det konkluderes at have været en enestående oplevelse at være dansk deltager, dommer eller træner til årets VM Master.

/Nora Jensen