

VM styrkeløft med udstyr 2024 i Reykjanesbær, Island



På VMs 4. dag var det klart for Danmarks to første løftere, Kathrine Bak i -69 kg og Nicki Lentz i -105 kg. Kathrine løftet i B-gruppene om morgenen, med ambition om dødløftmedalje og personlige rekorder. Hun startede fint med 177,5 kg og 185 kg godkjent i squat for tangering av PR, før 190 kg ble underkjent 2-1 på dybde. I bænkpres fikk Kathrine med 107,5 kg og 112,5 kg godkjent, før 115 kg ble for tungt i siste forsøk. Å løfte for medaljer i B-gruppene er alltid en ekstra utfordring. Vi valgte å åpne sikkert med 215 kg, men løftet ble unødvendig uryddig og tungt på

grunn av skjev plattform. I andre forsøk gikk vi på 227,5 kg som også ble godkjent, og som vi vurderte ville være en relativt sikker medalje. I 3. dødløft velger vi 237,5 kg for europarekord, samtidig som vi tror det er en vekt Kathrine kan løfte og som potensielt er nok til å løfte mer enn de to tøffeste konkurrentene om disiplingull. Kathrine løfter 237,5 sterkt til toppen, men dessverre underkjent på nedadgående bevegelse. Totalt blir det 525 kg og 13. plass med en liten total-PR, samt bronsemedalje i dødløft.



Nicki løfter i A-gruppene om ettermiddagen og er klar til å kjempe for totalmedaljer og World Games-billett. Det er en ekstremt solid klasse og viktig å samle kilo med til subtotalen. I squat starter Nicki med 405 kg godkjent, og løfter også 420 kg og 432,5 kg godkjent for squatgull og dansk og nordisk rekord. I bænkpres fortsetter Nicki de gode løftene med 285 kg, 292,5 kg og 300 kg godkjent for sølv i bænkpres og dansk rekord. Nicki ligger dermed i ledelsen etter bænkpres, men de tøffeste konkurrentene, særlig fjorårsvinner Bell, har en fordel i dødløft. Nicki åpner sikkert med 300 kg. Vi velger 312,5 kg i 2. forsøk, som vi vurderer vil sikre en totalmedalje og plass til World Games med 1045 kg. Nicki løfter 312,5 kg godkjent med fint overskudd, og leder før siste runde. Bell løfter 375 kg meget overbevisende, og vi vurderer at det er behov for å løfte de kilo vi kan for å ha en sjanse til å overliste amerikaneren. Nicki løfter 322,5 kg til toppen, men får underkjent 2-1 på utretting/taper stangen ut av hendene. Jury mener at løftet skal underkjennes fordi han mister stangen og ikke følger den til gulvet, tilgjengelig stream på jurybordet viser muligens noe annet. Totalt ender Nicki med 1045 kg og sølv etter en fantastisk prestasjon, samt direktekvalifisering til World Games 2025 i Kina. 1045 kg er også ny dansk og nordisk totalrekord.



Julie Hansen løfter til sitt første styrkeløft-VM i -84 kg i B-gruppene. Hun feiler først 205 kg i squat på grunn av at hun har glemt å lukke beltet og taper spennet i bunnen. I andre forsøk er 205 kg lett, men ikke i dybde. Heldigvis bøyer Julie 212,5 kg godkjent i 3. forsøk til ny personlig rekord. Bænkpres er Julies beste øvelser, og vi løfter for en mulig medalje fra B-gruppene. 160 kg er samme åpning som den svenske løfteren, som har høyere kroppsvekt og startnummer enn oss. Julie løfter 160 kg fint godkjent, og vi melder 167,5 kg for å sannsynligvis kunne velge 3. forsøk etter Sverige, og med enda høyere sannsynlighet lede etter 2. runde. Dessverre presser Julie stangen i stativet og får en liten nedadgående bevegelse, som gjør at 167,5 kg blir underkjent 2-1. Sverige får 165 kg godkjent og går på 170 kg, og vi velger derfor 170 kg for å være garantert foreløpig ledelse ved godkjent løft. Julie løfter 170 kg flott godkjent 3-0, som noen timer senere viser seg godt nok for bronse i bænkpres. I dødløft velger hun igjen å gjøre det spennende og feiler 185 kg to ganger på balansen. Heldigvis viser Julie igjen stor ro når hun får godkjent 185 kg 3-0 i siste forsøk. Totalt 567,5 kg og 11. plass, med total-PR til tross for et par utfordringer.



Karen «Thisted» Andersen løfter i A-gruppene i samme klasse. Karen starter med 260 kg og 270 kg godkjent i squat som sikrer disiplinmedalje, før vi prøver 280,5 kg for mulig disiplingull, verdensrekord og en verdifull chip i kampen om plasseringer og en plass på reservelisten til World Games. 280,5 kg blir dessverre for tungt på dagen, men 270 kg gir bronse i squat. I bænkpres starter Karen sikkert med 102,5 kg 3-0 godkjent. Deretter bytter vi skjorte til en nyere og strammere, og øker til 122,5 kg for en stor stevne-PR. Karen løfter sitt andre forsøk overbevisende godkjent 3-0 og får med viktige kilo til totalen. Tredje forsøk på 127,5 kg vil dessverre ikke med i dag. I dødløft starter Karen lett med 185 kg, før 197,5 kg løftes nesten like lett og godkjent. Vi melder først 205 kg for å passere den mongolske løfteren på poeng og potensielt lokke briten for høyt i sitt tredje forsøk, før vi endrer til 210 kg for å passere briten med 2,5 kg (samme kroppsvekt og briten løftet totalen først). Karen løfter 210 kg nydelig godkjent til 602,5 kg totalt. Briten feiler sitt forsøk, som gjør at Karen får en flott 7. plass og en liten total-PR. Etter trenerteamets beregninger gir dette akkurat plass på reservelisten til World Games 2025.