

Beretning: Verdensmesterskaberne i klassisk styrkeløft for sub-juniorer og juniorer 2025 i Costa Rica, San José

Indledende:

Danmark havde i år i alt fire atleter med til dette stævne, i håbet om gode præstationer og flotte placeringer til Danmark ved VM. Stævnet skulle vise sig at byde på mange personlige rekorder, flotte placeringer og medaljer - men også nogle nervepirrende øjeblikke.



Fra venstre: Adam Engsig Karsø, Naja Hansen, Regin Stergakis, Saxo Skibye, Theodor Kongstad

Fredag 29/08:

I dag skulle den første dansker i ilden. Det drejede sig om Theodor Kongstad, der som førsteårsjunior (fra 2006) havde kvalificeret sig og vist fremragende progression i de seneste år. Theodor stillede i -66 kg junior. Han vejede sikkert ind på 65,82 kg efter lidt tid i det varme bassin dagen før, og så var dagen skudt i gang. Vi vidste, at to amerikanere formentlig ville blive nummer 1 og 2, så håbet var en tredjeplads, hvis alt flaskede sig.

Opvarmningen til squat gik godt, og vi åbnede på 232,5 kg. Godkendt 3-0. Der var god fart i første forsøg, så vi hoppede direkte til 250 kg. Dette løft viste sig at være mere udfordrende end forventet - dog godkendt 3-0. Vi valgte herefter at spare kræfterne og lade være med at prøve kræfter med tredje forsøg, selvom verdensrekorden var tæt på; den var 257,5 kg ved stævnets start. Det førte alligevel til en bronzemedalje i squat og dermed Danmarks første disciplinmedalje til dette års SJ+J-VM. Herefter kom bænkpres, hvor vi vidste, at vi skulle sikre kilo, hvis vi ville være med i kampen om tredjepladsen. Efter en nem åbner på 127,5 kg og et sikkert andet forsøg på 135 kg valgte vi 140 kg til tredje forsøg. Det viste sig desværre at være for tungt i denne omgang.

Da vi kom til opvarmningen til dødløft, var Theodor ved at være træt. Vi sænkede åbneren fra 235 kg til 225 kg, hvilket blev godkendt 3-0. Derefter hoppede vi til 240 kg for at positionere os ifht. kampen om placeringer. Det viste sig, at nogle af de andre konkurrenter var blevet stærkere siden deres nomineringer, så 3.-, 4.- og 5.- pladsen var udenfor rækkevidde. I stedet valgte vi at gå efter en 6.-plads med 247,5 kg i håbet om, at nogle af de andre løftere ville blive for grådige og forsøge at gå efter en højere placering. Theodor løftede 247,5 kg og fik det godkendt 3-0. Den indiske løfter missede sit tredje forsøg, og dermed endte Theodor med 632,5 kg i totalen og en 6.-plads i et stærkt felt af 18 løftere - og som den yngste mand i feltet.

Vi glæder os til at se Theodor til EM i Litauen i starten af december i år.



Søndag 31/08:

Dagen var nu kommet til, at vores første kvindelige subjuniorløfter skulle løfte. Naja havde i foråret lavet kvalifikationskrav i -69 SJ og skulle følgelig løfte i den klasse. Ligesom for Theodor vidste vi, at 1.- og 2.-pladsen ville være udenfor rækkevidde - men at tredjepladsen var mulig på en rigtig god dag.

Naja vejede nemt ind på 67,19 kg, og så var vi godt i gang med dagen. Naja fik 9 hvide lamper og tre godkendte løft i squat med serien 147,5 - 157,5 - 165. Ny PR og ny dansk

rekord i squat -69 SJ. I løbet af disciplinen missede en løfter fra Uruguay sine to første squats, mens en løfter fra Belgien missede sine to sidste squats. Begge to var løftere, vi vidste ville være tæt på Naja i totalen, så det var gode tegn.

I bænkpres sikrede Naja sig en nem og godkendt åbner på 92,5 kg, inden hun desværre pressede for tidligt på sit andet forsøg på 97,5 kg. Vi gentog vægten til tredje forsøg, som blev godkendt 3-0. Det resulterede i bronze i bænkpres og dermed Danmarks anden disciplinmedalje.

I dødløft startede Naja sikkert ud med to godkendte løft på hhv. 162,5 kg og 172,5 kg. Herefter var vi i kamp mod løfteren fra Uruguay om 3.-pladsen i totalen. Vi overvurderede konkurrentens evner og valgte derfor en vægt, der desværre var lidt for tung til Naja på dagen - 182,5 kg. Hun endte alligevel med 435 kg i totalen og en 4.-plads i et stærkt felt på 13 talentfulde løftere. Hendes præstationer førte desuden til nye danske rekorder i squat, dødløft og totalen.

Naja skal ligeledes løfte til EM i Litauen i december i år. Send opbakning hendes vej!

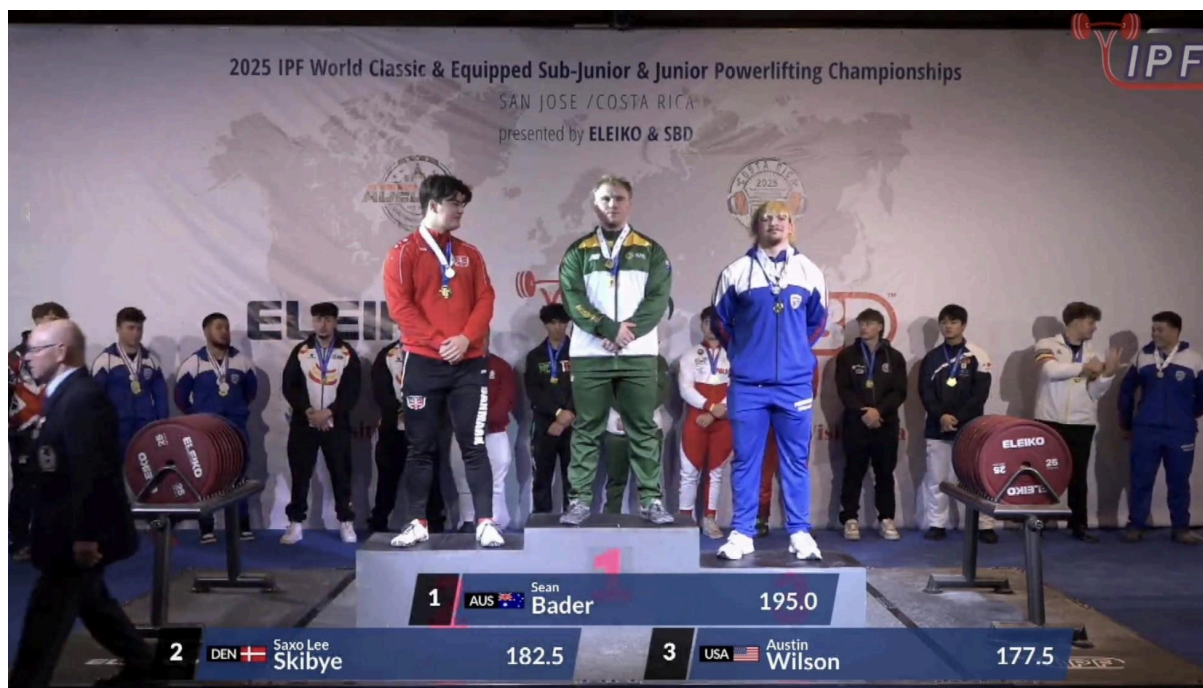


Onsdag 03/09:

I dag skulle vi se Saxo Skibye løfte i mændenes -105 kg subjunior-klasse. Han var Danmarks anden subjuniorløfter til dette stævne og havde vist rigtig god progression op til stævnet. Han vejede let ind på 103,05 kg og var derefter klar til at løfte. I squat leverede han 9 hvide lamper, PR, ny dansk rekord og tre godkendte løft med serien 255-275-290 kg. Vi gik videre til bænkpres, hvor vi vidste, at der ville være chance for en disciplinmedalje, hvis alt gik vel. Saxo åbnede sikkert på 165 kg og løftede efterfølgende 175 i lige så sikker stil. Dommerne godkendte begge løft 3-0. Vi vurderede, at 182,5 kg var overkommeligt til tredje forsøg, og vi fik ret. Dette gav Saxo det 2.-tungeste bænkpres i gruppen og derfor en sølvmedalje - den første sølvfarvede disciplinmedalje til Danmark.

Tiden var kommet til dødløft, hvor Saxo åbnede på 250 kg. Løftet blev godkendt, og vi gik til 272,5 kg - ligeledes godkendt i sikker stil. Vi lå på en sikker 4.-plads med over 50 kg til podiet i totalen, så vi havde relativt frit spil. Derfor satte vi 282,5 kg på stangen for at sikre en PR i totalen. Saxo løftede den med en anelse overskud og endte derved med en total på 755 kg. PR, ny dansk rekord i både squat og totalen og en 4.-plads i et meget kompetitivt felt.

Saxo skal ligeledes løfte til EM i Litauen i december senere i år. Det er hans sidste år som subjunior, så vi håber på at kunne slutte godt af, før han næste år træder ind i junior-rækken.



For EM kan det noteres, at både Theodor og Saxo var de bedst placerede europæiske løftere i deres klasser til dette VM; så vi glæder os til at følge dem til EM!

Torsdag 04/09

Den sidste danske løfter til dette års VM var den forsvarende verdensmester Regin Stergakis. Regin skulle tabe lidt vægt op til stævnet men vejede sikkert ind på 104,33 kg. Vi vidste, at den tætteste konkurrent var Nathaniel Massiah fra Storbritannien, så ham holdte vi øje med fra starten. Begge løftere fik godkendt 3/3 squats. Regin gik fra disciplinen med 332,5 kg og guld, mens Massiah gik derfra med 322,5 kg. Stævnet gik videre til bænkpres, som Regin er kendt for at være stærk i. Vi lavede en utroligt nem gentagelse på 200 kg som sidste opvarmning og gik derfor selvsikre ind til Regins første forsøg på 215 kg. Lige som han unrackede stangen gled hans fødder desværre 5-10 cm. Det førte til, at han ikke fik løftet. Vi vidste, at han var god for meget mere i bænkpres, så vi lavede et lille hop til 220 kg i andet forsøg. Her skete der desværre en anden ting i unracket af stangen, der gjorde, at Regin missede dette forsøg også. Nu var pulsen høj, og vi hævdede selvfølgelig ikke til mere i tredje forsøg. Til alles lettelse gik han heldigvis ind og fik dette forsøg på 220 kg til at se nemt ud. 3-0 godkendt og guld i bænkpres!

I dødløft åbnede Regin sikkert på 340 kg, hvorefter vi gik på 362,5 kg for at presse løfteren fra Storbritannien - som var gået på 360 kg. Begge fik godkendt deres andet forsøg, og så gik der taktik i den. Eftersom Regin besvimed efter sit andet forsøg, valgte vi at gå konservativt på tredje forsøg med 370 kg - et hop på 7,5 kg. Dette for at presse Massiah endnu mere i sit tredje forsøg. Regin løftede vægten på 370 kg og besvimed igen. Han nåede dog at fuldføre løftet, og det blev omstødt til et godkendt løft af juryen efter i første omgang at være blevet underkendt med dommerstemmerne 2-1. Dette tvang Massiah til at gå på 388,0 kg, som ville være ny verdensrekord i både dødløft og totalen. Han fik stangen til knæene men kunne (heldigvis for os) ikke fuldføre løftet.

Derfor blev Regin verdensmester i -105 kg junior 2025 med en total på 922,5 kg. Hans præstation førte til guld i alle discipliner og junior-verdensrekorder i dødløft og totalen. Dette var Regins sidste internationale stævne for Danmark som juniorløfter. Vi ønsker ham alt held og lykke de næste år, hvor han rykker op i den åbne seniorkategori.



Afsluttende fra trænerteamet

Trænerteamet takker af for denne gang. Det er en fornøjelse at være på tur med løfterne. De har desuden vist, at Danmarks styrkeløft-fremtid er lys, og at talentmassen producerer flere løftere, der for alvor kan gøre sig gældende til de største internationale konkurrencer.

Følg med igen fredag d. 12/09 til søndag d. 14/09, hvor Danmark har 17 løftere i ilden til Nordiske Mesterskaber 2025 på Island.

På vegne af trænerteamet

Adam Engsig Karsø