

Beretning fra EM Master 2012 i Pilsen, Tjekkiet

Dag1 Skrevet af submaster Jørgen Michael Buxbom Rasmussen

Sædvanen tro er det blevet pålagt mig at berette lidt fra EM master som for gud ved hvilken gang bliver afviklet i Pilsen. Undertegnede og fru en teamede op med Morten Sørig og Helge Laursen natten til mandag klokken 04.00 for at suse sydover i den sorte japanske raket. Grunden til den tidlige afgang fra danevang var et forsøg på at undgå den værste ferietrafik, hvilket lykkedes til fulde. Den enorme vægt som den stakkels bil måtte lide under, gik da heller ikke ubemærket hen. Adskillige gange skar lyden af de alt for brede dæk, som bankede på bilens skærmkanter, som en kniv i mit hjerte. Jeg er ikke i tvivl om at denne autobahn sikkert var rigtig fin under det tredje rige. Helge er ikke i tvivl om at for fremtiden foregår alt kørsel med fly for hans vedkommende.

Godt 9 timers kørsel senere ankom vi godt gennembankede til Parkhotel, hvor vi blev indkvarteret. Der blev taget flotte billeder til vores adgangskort, dog må der være noget galt med printeren, idet alle ligner kaptajn vom idet den røde farve er ret fremtonet.



mand med
markeringer i
jen ved
en forstod sig
i, da jeg
dbrød at det var
e billede, jeg
havde fået

Teknisk møde bød ikke på ændringer set med danske øjne. Det blev indskærpet, at coaches og dommere skal være reglementeret påklædt, hvis de ville op på plateauet. Derudover skal alle løfter, ud over appendix 2, aflevere et korrekt udfyldt skema med personlige oplysninger til brug for medierne ved indvejsningen.

Sædvanen tro tog tekniskmøde lang tid idet hele 5 dommere havde valgt ikke at møde op til stævnet, selv om de står på tilmeldingslisten. Dette er helt utilstedeligt, idet det påfører både EPF og de fremødte dommere unødige ekstra gener.

Dag2

Dagen startede med lidt let morgentræning for at få liv i den gamle krop. Jeg kan ikke og kommer aldrig til at overbevise min krop om, at vægttræning kan fungere inden middag. Velsignet med en ny ømhed i lænden skippede jeg hurtigt vægttræningen og meldte mig ind i den lokale fitnessklub sammen med fru Buxbom.



Bemærk at jeg kan træne helt frem til 16. august 2012. Dog tror jeg, at jeg smutter hjem inden, idet jeg ikke kan udtale klubbens navn!!!!

Efter 30 min. på spiningscyklen gik turen tilbage til Parkhotel og sund nærende morgenmad af animalsk karakter sammen med Helge. Morten som brændte mig af ved morgentræningen dukkede op til tomme trug, idet hans skønhedssøvn trak ud. Morten, som ikke har så meget at tære på (ironi kan være anvendt), traskede med støjende mave i Billa for at fylde sig med baconbrød, hvorefter humøret steg betragteligt.

Stævnet er nu skudt i gang og i en lidt mere skrabet udgave end sidst. Fx er opvarmningsplateauerne af en sølle forfatning, idet man har fundet nogle gamle plader, som man har skubbet sammen på midten beklædt og med et tæppe, der ligeledes er samlet midtpå. Ens fødder kommer således til at kunne stå på forskellige niveauer, og man risikerer at falde over de umarkerede højdeforskelle.



Et sted hvor de tjekkiske værter er helt med fremme på beatet, er deres stævne T-shirts. Vores klubkasserer ville have været stolt af den cirkel, som omgrænser logoet. Det næste bliver vel at de stjæler vores klublogo vikingen.

Indmarchen løb af staben klokken fem, og den tog Eva og undertegnede sig af, nok den korteste jeg har deltaget i og uden opvisning og lange taler.

Eva, Morten og jeg tog bilen ned til Plzen Plaza for at tjekke den seneste mode og indtog ved samme lejlighed aftensmaden på den japanske snask. (Den ved siden af Panda grillen). Ganske udmærket mad vi giver 2 stjerner ud af 5.

Jan Sahlgren og min lille storebror Erik Rasmussen er også stødt til truppen. I morgen starter stævnet for alvor og første løfter i aktion bliver Eva.

Dag 3

I dag startede EM for alvor set med danske øjne. Eva var første dansker i aktion, og stillede op i 57kg. klassen. Eva åbnede på 140kg. som let blev løftet og godkendt 2-1. Meget underligt med den røde markering for manglende dybde da løftet var tydelig under. 150kg. blev også løftet let, men desværre underkendt på dybde lidt hårdt dømt. Sidste forsøg blev knæbindene lagt løsere, desværre for løst, og Eva kommer lige rigeligt under og ikke op igen. Det blev til disciplin guld i squat 10kg. foran italieneren.

I bænkpres åbnede Eva på 75kg. godkendt 3-0. 80kg. blev bestilt til 2. forsøg og let løftet. Vi kunne nu vælge mellem 87,5kg. som Eva skulle løfte for at vinde guld, eller 82,5kg i håb om italieneren ikke klarede 85kg. Hun misser de 85kg., Eva få desværre sit løft på 82,5kg. underkendt pga. nedadgående bevægelse. Eva må nøjes med sølv i bænkpres grundet tungere kropsvægt.

I dødløft udviklede opvarmningen sig lettere kaotisk, vi havde aftalt at bruge den 26er dragt som hun løftede i til VM sidste år. Efter 10 minutter kamp måtte vi desværre opgive at få dragten på. Det betød en hektisk kamp mod tiden, først af med 26eren og på med 28eren. Tre hurtige løft 70kg., 120, og 135kg. og så i hast ind til konkurrencen. Eva åbnede dog ubesværet på 155kg., og havde dermed sikret sig både guld i dødløft og total. Vægten blev øget til 165kg. og senere til 170kg. som begge blev løftet uden problemer. (senere blev mysteriet omkring den lille dragt løst idet den var blevet syet ind i hoften i forbindelse med Aask open)



Eva Buxbom vinder sit tredje EM i træk med en total på 390kg. 40kg. foran italieneren

I dagens sidste indvejning skulle Jan "gazelle" Sahlgren se om han kunne levere varen. Opvarmningen i squat forløb uden problemer og sidste løft på 200kg. var omkring vandret. Jan åbnede på 210kg som desværre blev underkendt med dommerstemmerne 2-1. vægten blev øget i 2. forsøg, til 217,5kg., i håb om at tyngdeloven ville hjælpe, men løftet led samme skæbne, underkendt 2-1. Jan forsøger sig på 220kg. i sidste forsøg, gazellen påstod at hans fod sov og derfor kom han ikke op igen. Jan udgår således i kampen om totalen, men den kække øbo havde dog mod på bænkpres.

I opvarmningens sidste forsøg blev skamtunge 140kg. presset. Jan ville have startet på 145kg., men vi nåede heldigvis at få sat vægten ned. På plateauet viste Jan sit værd og pressede de 140kg., "med kun en arm" godt gået. Vi øgede til de 145kg. i andet forsøg, hvilket under gunstige forhold ville kunne give disciplin bronze i bænkpres. Det lykkedes til fulde og kun en løfter kunne vælte Jan af pinden. Hvis Jan

løftede 147,5kg., i sit sidste forsøg, kunne han sikre bronzen. Jan misser, men det gør konkurrenten heldigvis også, så en flot bronze i bænkpres blev det til.

Nu skulle der så prøves kræfter med dødløft. Gazellen åbner på skamtunge 200kg., som med hiv og sving trækkes hjem. Jan forsøger sig på 212,5kg., to gange men må nok hjem og arbejde lidt med teknik.



En stolt Jan "gazelle" Sahlgren med sin flotte disciplin bronze i bænkpres

Dag 4

Dagen i dag kom til at stå i de hvide lampers tegn, hele 27 af slagsen, idet min navnebror havde sit livs stævne og fik alle sine løft godkendt. Erik, som jo godt kan lide at starte opvarmningen i god tid, var da også godt i gang, da Morten og jeg ankom en lille time før stævnestart. Efter en god, og grundig raw opvarmning tog Erik sin squatdragt på. Han tager et opvarmningsforsøg på 210kg. og konstaterer, at dragten vist ikke virker. Erik skifter til en helt ny dragt og har dermed afsluttet sin opvarmning. Første forsøg på 255kg. bliver løftet i fin stil, og Erik har dermed lagt sig i spidsen af konkurrencen. Erik udbygger sit forspring yderligere med 265kg. i andet forsøg og 270kg. i 3. forsøg. Løftet var i øvrigt en forbedring af hans egen danske master 2 rekord med 10kg.

I bænkpres åbnede Erik på 165kg., som let blev løftet. Erik skulle forsøge at skrabe så mange kg. sammen inden dødløft som muligt, så han der kunne slippe nådigt. 175kg. blev sat på stangen til 2. forsøg. Erik løfter vægten i fin stil og forbedrede derved sin egen danske rekord med 5kg. Da svenskeren i sit andet forsøg løftede 177,5kg., valgte vi at prøve 180kg. i 3. forsøg for at gå efter disciplinguld i bænkpres. Desværre for Erik havde svenskeren, som var lettere på kropsvægt, valgt samme vægt, og han løftede først og fik sit løft godkendt. Erik løftede og sine 180kg., hvilket var absolut max, og øgede dermed sin danske rekord med yderligere 5kg., og fik således mere luft i totalen inden dødløft.

Erik havde fornuftig afstand til nærmeste konkurrent, så vi valgte at sætte åbningsløftet ned til 225kg. for ikke at risikerer noget. Erik løftede vægten, men det lignede ikke der var det store overskud. Der blev serveret 235kg. til andet forsøg, som bliver løftet lidt mere overbevisende. Forspringet i totalen er nu så stort, at Europamesterskabet er hjemme, Erik viser alligevel overskud og trækker absolut dagsmax på 242,5kg. i sidste forsøg og slutter 5er i dødløft.



Erik Rasmussen vinder EM i 83kg. klassen master 2.

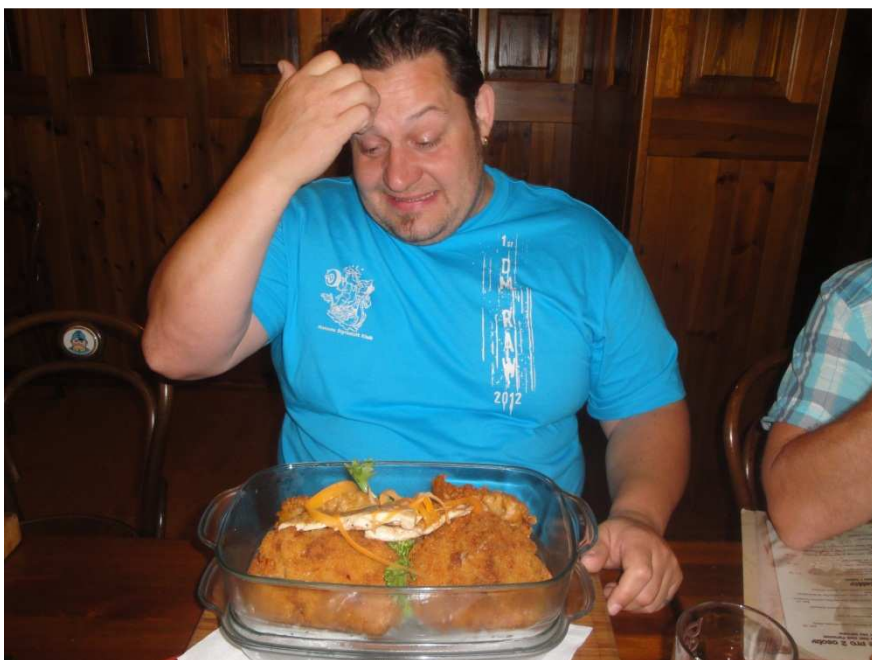
Guld i squat og dansk rekord med 270kg.

Sølv i Bænk og dansk rekord med 180kg.

Guld i total og dansk rekord med 692,5kg.

Senere på dagen mente Eva det var fitness tid igen!!!! Trofast og flink som jeg er, gik jeg med ned i centeret, hvor jeg kunne nyde synet af de lokale Alpha hanner på krudt. De prustede og stønnede som olme tyre i brunst, alt imens de betragtede deres flotte muskler i spejlet.

Frisk affedt fik vi fanget Sørig, som folk hernede siger se tynd ud. Det kunne vi selvfølgelig ikke have hængende på os, så vi inviterede ham i Tivoli til en bid brød.



Billedet taler for sig selv, Morten var yderst tilfreds med forretten. Hovedretten trak lidt ned.

Vi giver 3 stjerne ud af 5

Hele 3 stjerne mere end maden på Park Hotel

Vi havde hyggeligt selskab af islandske Eythorsson Halldor og konen under middagen, som i den grad blev afviklet i højt humør.



Som det måske fremgår af billedet er der lidt forskel på portionsstørrelserne. Det skal siges til mit forsvar, at jeg ikke må få ret meget mad i morgen. Min mentor og diætist Morten Sørig har fået fuldmagt til at vejlede mig til et solidt vægttab. Et samarbejde, jeg personligt håber, bærer frugt.

Dag 5

Så kom de sidste danskere herved i skikkelse af Kim Dahl med søn og Jens Jepsen. Vi fik sludret lidt ved morgenbordet, hvor Tårnby folkene, på nær en, vist blev enige om, hvem der skal have den smukke udbumnings vandrepokal overrakt hjemme i klubben. Da Kim først løfter klokken 5, kørte Eva og jeg ned til centrum for at få en dosis kultur.



Den smukke Gotiske St. Bartholomew katedral som er byens vartegn og centrum i Pilsen.

Vi betalte 35czk pr. næse for at gå de 301 trappetrin op til toppen som er beliggende 102,6meter oppe.

Tårnet er det højeste i Tjekkiet. På toppen er der en unik udsigt over hele Pilsen hvor der er 170.000 indbyggere.



Efter den smukke oplevelse i højderne besøgte vi det lokale bryggerimuseum, hvor en stor del af oplevelsen forgik i mørke kolde tunneler, som strækker sig imponerede 20km. Under Pilsen centrum. Den guidede tur i tunnelen, som forgik på tysk, var på ca. 800meter og tog en lille times tid.



Af hygiejne grunde skulle vi iføre os hårnet inden vi tog hjem på. En seance der fik min bedre halvdel til at få et grineflip så stort at hendes mascara løb ned af kinderne. Jeg medgiver dog gerne at der er taget bedre billeder af mig ved andre lejligheder.



Det hjælper dog lidt når hjelmen kommer på



Der er mange sideskakte som fører en rundt under byens mange huse. Således kom vi under både et kapel og flere restauranter.



De første vandrør, som forsynede bryggeriet, var store træstammer som var udhulet. Vandet kom fra byens mange brønde som via den lavtliggende vandmølle blev pumpet op i vandtårnet og derfra ud til forbrugerne.



Tunnelerne under byen er i 3 plan hvoraf det nederste plan ligger under vand. Der er altid mellem 7-10 grader året rundt og derfor ideel til lagring af den lokale øl.

Nok kultur, nu skulle Kim Dahl forsvare sin titel som Europamester. Kim åbnede på 290kg., som desværre blev underkendt 2-1 grundet manglende dybde, lidt hårdt dømt efter min mening. Kim måtte på den igen, 290kg. kom på stangen og Kim løftede vægten i fin stil godkendt 2-1. Det hold dog kort, idet løftet efterfølgende blev underkendt, da et dommerlys ikke passede med det som dommeren trykkede.

Vi valgte at øge til 295kg. for stadigvæk at være med i kampen om totalen. Nu blev det underkendte forsøg pludselig godkendt!!!! Den sidedommer som underkendte løftet havde tilsyneladende fået byttet fjernbetjening med overdommerne!!! Ikke særligbetrykkende at alle løft ind til sidst i anden runde er blevet dømt forkert. Vi får lov at bestille et nyt forsøg, og vi vælger 297,5kg. Kim går frisk til stangen, men i bundet går det helt galt, dragten springer og Kim "Blowout" Dahl må ligge sin førlighed i hænderne på spotterne. Kim må således nøjes med en 7ende plads i squat med de 290kg.

I bænkpres blev startvægten sat ned til 190kg. Kim løfter vægten, dog bliver løftet ikke helt optimalt, idet gulvet er glat og det er svært at finde fodfæste. Der bliver bestil 200kg. til andet forsøg. Også dette klare Kim uden problemer dog uden super meget overskud. I sidste forsøg prøves kræfter med 207,5kg. men uden held. Kim slutter 7er i bænkpres.

Nu skulle der mirakler til, hvis der overhovedet skulle blive en totalmedalje til Kim. Han åbner i dødløft på 282,5kg. og ligger sig dermed i spids i dødløften. Der mangler dog stadigvæk en del kg. op til bronzen i totalen. 302,5kg bliver bestilt til andet forsøg, en godt tændt Kim "Blowout" Dahl trækker det bedste han har lært og bevarer sin første plads i dødløft. Der er meget taktik op til tredjeforsøget, men vi holder fast i 317,5kg. som vil give Kim en bronze i totalen. Da de andre løftere ikke formår at stikke de 302,5kg., er disciplin guld et en realitet. Kim kæmper det bedste han har lært, men de 317,5kg. er bare en for stor mundfuld, og den forsvarende mester må se sig henvist til 5. pladsen.



En stolt og stærk Kim "blowout" Dahl sætter de andre på plads i dødløft og vinder guld med et løft på 302,5kg.

Dag 6

Så kom stævnets sidste dag, hvor vores to tungeste danskere skulle se om de kunne tilføje flere medaljer til samlingen. Jens Jepsens (115,32kg.) og Morten Sørig (147,61kg.) løftede i samme indvejning fordelt i to grupper 10 i Jens gruppe og kun 6 i Mortens. Jens ligger ud på 275kg., som desværre bliver underkendt 2-1. Det går straks meget bedre i andet forsøg, hvor vægten bliver godkendt. Jens løfter 285kg., i sit tredje forsøg, ligeledes godkendt. Det rækker til en 9ende plads i squat.

Morten åbner squat på 345kg., som bliver godkendt med dommerstemmerne 2-1. Morten øger til 357,5kg., i andet forsøg. Et forsøg som han afstår fra grundet den korte pause mellem løftene. Han går dog frisk til tredje forsøg, men her mangler der lige lidt dybde/dommertække, og løftet bliver underkendt 2-1. De 345kg. er dog nok til at vinde squatten.

Jens åbner bænkpres med 210kg., som han løfter i godkendt stil. Vægten øges til 220kg., som han vælger at skubbe ind i gaflerne, men han får løftet godkendt med dommerstemmerne 2-1. I tredje forsøg forsøgte Jens sig på 227,5kg, men det var lige rigeligt i dag. Det 220kg. rækker til en 5. plads i bænkpres.

Morten åbner på 235kg., som han banker op. Vægten øges til 242,5kg. for at samle lidt kg., inden dødløft. Igen et godt løft af Morten. I sidste forsøg øges der til 252,5kg., Morten løfter dog også vægten, men får desværre løftet underkendt med dommerstemmerne 2-1, da han flytter foden under løftet. Morten løft på 242,5kg. gav en 2. plads i Bænkpres.

Jens, som havde lovet den danske delegation at springe nøgen i poolen hvis han vandt dødløft, skulle levere en umenneskelig præstation. Måske var det derfor han lod sig nøje med sit åbningsløft på 245kg. Han failede da i hvert fald 265kg. i både andet og tredje forsøg. Det blev til en 10. plads i dødløft og totalen på 750kg. rakte til en 9. plads.

Morten skulle forsøge om sidste års andenplads ikke kunne forbedres. Morten, som er 5kg. efter tyskeren inden dødløft, åbner på 245kg., som han får godkendt. Tyskeren får ikke hans første forsøg, så måske skulle dette års mesterskab gå til Morten. Han øges til 255kg., som desværre bliver underkendt grundet manglende udstrækning. Tyskeren har bedre held i sprøjten med sit andet forsøg, som bliver

godkendt. Morten kan således, ved at løfte 257,5kg. i sidste forsøg, igen lægge sig i spidsen. Det lykkedes Morten at trække de 257,5kg. endda med lidt overskud. Nu var det op til tyskeren og hollænderen og det skulle blive guld, sølv eller bronze til Morten. Hollænderen kom meget tæt på, idet hans løft blev underkendt 2-1, så han måtte nøjes med bronze. Tyskeren satsede både på disciplin guld og total og løftede 290kg., i sit sidste forsøg. Han henviste således Morten til 2. pladsen nøjagtig som sidste år.



Morten Sørig

Guld i squat med 345kg.

Sølv i bænkpres med 242,5kg.

Sølv i total med 845kg.

Det var alt for dette års EM Master. Danmark fik 2. Europamestre og løfterne klarede det rigtig flot og skaffede imponerende 7 guldmedaljer, 4 sølvmedaljer og 1 bronzemedalje.

Tak fordi i fulgte med i min beretning vi ses derude til stævnerne.

