

VM 2012 Aguadilla, Puerto Rico

Den lange rejse mod Puerto Rico begyndte for Annette og undertegnedes tidspunkt klokken 03.00 natten til lørdag. Efter Annette fik varmet sin mælk og jeg fik brygget noget kaffe gik turen mod Billund. Her stødte vi til resten af det dansk hold minus Sune som først støder til om et par dage. Herefter gik turen sydover mod Amsterdam hvor vi kunne nyde ikke mindre end 6 timers ventetid, inden vores fly mod New York lettede. Efter små 8 timers flyvning landede vi i JFK hvor vi kunne nyde den amerikanske gæstfrihed. Vi havde 4 timer inden vores sidste flys takeoff. Det var sådanset også heldig nok da det skulle vise sig at tage mere end 2 timer at navigere gennem Border Control, for derefter at finde sin kuffert, komme gennem tolden, aflevere kufferten igen, og til sidst men ikke mindst finde terminal 3 i denne enorme lufthavn. Min bagdel var allerede på nuværende tidspunkt meget øm af de mange timer i fly, det blev dog meget værre. Sidste fly bød nemlig på en bonus sidekammerat af hunkøn, bestemt ikke en model type. Kvinden var et pragt eksemplar af en velnæret flodhest på den forkerte side af 200kg. Da flysæder som bekendt ikke emmer af plads kunne jeg "hygge mig" med at sidekammeratens mavefedt varmede mine lår. Piloten valgte at flyve udenom orkanen Sandy hvilket jeg er ham meget taknemmelig for. Vi landede ved midnats tid i San Juan hvor vi hurtigt fandt vores transport mod hotellet. Bussen var nok noget af det ringeste jeg har oplevet. Kombinationen af dårlig affjedring og elendige veje i mere end 2 timer gav nålestødet min nu helt ødelagte bagdel. Efter en samlet rejsetid på over 30 timer var det fantastisk at kunne ramme en bagdelsafastende seng med min roommate Henrik.

Dag 1.

Vi sov helt til klokken 9, Henrik og jeg, og med hele 5 timer søvn på kontoen, indtog vi morgenmaden sammen med Annette. Rigtig god morgenmad af høj kvalitet stod på menuen så herfra fem kokkehuer. Jeg var ikke den eneste der led under gårdsdagens lange transport. Min roommate "Hense" konstaterede her til morgen at hans håndbagage med alt hans udstyr var forsvundet. Vi ledte med lys og lygte, men væk var kufferten. De havde heller ikke set den receptionen, og nu var gode råd dyre. Vi var helt sikre på at den var kommet med på hotellet jeg kunne dog ikke huske om den kom med op til værelset fra lobbyen. Heldigvis dukkede kufferten op senere, den var blevet glemt uden for døren til værelset og efterfølgende blev fjernet af personalet.



Vi besluttede os efterfølgende for at se stævnestedet, det lå så bare ikke tæt på hotellet. For at få et indtryk af afstanden bestilte vi en taxi dertil. Bilen blev fyldt helt op med Klaus, Lise, Henrik og Annette på bagsædet og mig oppe foran. Efter ca. 10minutters kørsel var vi i centrum af Aguadilla, stævnestedet var dog lukket så vi benyttede os af lejligheden til at gå lidt rund i byen. De fleste butikker holdt dog siesta men enkelte holdt dog åben og især Klaus fik købt nye klæder til en absolut fair pris.



Byen lider under ustabil strømforsyning hvilket tydeligøres når man kikker op på elmasterne som bære præg af mange fuskede samlinger, og mangel på samme. De små butikker har således garderet sig ved at have støjende generatorer ståede rundt omkring. Det er også meget varmt på disse breddegrader og luftfugtigheden er ligeledes høj så den mindste aktivitet giver sved på panden. På vej hjem i taxaen spillede chaufføren lidt af det moderne musik, under nummeret gangnam style



med den koreanske gruppe PSY udbrød Klaus at han ikke kunne fordrage rap. Henrik mente dog ikke lige at den type musik hørte ind under den kategori. Aftensmaden blev indtaget på hotellets restaurant i godt og hyggeligt selskab sammen med Klaus, Lise, Annette og Hense. Fantastisk god mad og især desserten smagte helt fantastisk. Under forretten blev vi underholdt af Gaston som her i valgkampens sidste time forsøgte at overbevise Klaus om hvorfor at Danmark skulle stemme på ham.

Dag 2.



Klaus og jeg skulle efter at have konsumeret morgenmaden hente den bil som jeg havde bestil over nettet dagen før, samtidig skulle vi leje en vogn til Klaus. Den nydelige unge dame ved disken smigrede mig med at sige at jeg så meget ung ud. Da hun godt kunne se at der var lidt forskel på det billede på kørekortet som blev taget dengang jeg 18 år og den sølvrvæv som nu stod foran hende skyndte hun straks at tilføje at jeg stadigvæk så ung ud.



Hun gjorde det dog godt igen ved at tilbyde mig en større bil uden beregning. Veludstyret med en rigtig lækker Jeep var jeg helt oppe og ringe. Det stoppede dog hurtigt da Klaus efterfølgende fik hans bil 150 dollars billigere end min fordi han ikke havde bestilt den over nettet men bare dukkede op, forbandet svineri. Til gengæld må han så nøjes med en lille Kia.

Veludstyret med vores nyrehvervelser var det tid til at invitere resten af holdet ud på en lille tur ud i det blå. Klaus tog Lise, Dorte, Helge og Mikkel med og jeg fik Hense og Annette med i jeepen. Vi fulgte GPSens råd og tog de lidt mere interessante (små) veje. Efter en lille times kørsel fandt vi en snask hvor vi indtog middagsmaden. Denne nydelige snask bød ligeledes en gensyn med kyllingen (hvilket helt sikkert vil glæde Sune når han kommer i nat) som hernede arbejder som "hyler" når kunderne smider lidt drikkepenge.



Gangnam Style

Det var alt hvad vi nåede på denne tur, vi måtte tilbage til hotellet. Klaus og Helge skulle til kongres og Henrik og Jeg skulle tømme vores værelse idet vi skal flytte. Vores værelse kan nemlig ikke rumme Sune som kommer i nat hvis ikke hele luftrummet lukkes pga. orkanen Sandy.

Resten af dagen blev brugt på at hygge og træne lidt. Henrik fik også prøvet kræfter med havet som kastede ham godt og grundigt rundt.





Dag 3.



Det lykkedes Sune af undgå Sandy, ved at flyve via Panama, så ham fik vi fornøjelsen af i nat. Da vi ikke kunne få trænet styrkeløft i går havde vi aftalt at stå tidlig op og træne. Vi tog Jeepen ned til stævnet. Det ser rigtig godt ud, opvarmningen består af 5 helt nye Eleiko stativer, nye stænger og skiver. Der er skærme både opvarmning og wrapping området som viser både rækkefølge og scoreboard på løfterne. Desuden er der også skærme der viser hvad der sker på plateauet. Stævnet bliver afviklet på en stor scene hvor løfterne sidder bag bagtæppet, et rigtig godt set op. Vi fik trænet det vi skulle både Sune, Henrik, Annette og jeg.



Efter at have indtaget morgenmaden hjemme på hotellet fik vi provianteret lidt gode sager i det lokale mall. Sune har således fået tanket mælk, hvilket køleskabet i vores opgraderede suite at bærer præg af.

Dagens officielle del begyndte med teknisk møde hvor der set med danske briller desværre ikke var afbud i vores løfteres vægtklasser. Mødet bar præg af tingene atter ikke er helt på plads fra arrangørens side. Løfterne bor på fx på 3 forskellige hoteller og kun det vi bor på har åbenbart morgenmad til alle.

Der var til gengæld afbud i 63kg. klassen hvilket betyder der kun bliver en indvejning og at Klaus således ikke kommer til at dømme her ved VM. Han sidder dog i jury i 93kg. klassen gruppe B hvor Henrik som bekendt løfter i. Helge dømmer både tirsdag og onsdag.

Arrangøren har heller ikke fået lavet adgangskort til hverken løftere eller coaches. Artig som jeg er rakte jeg fingeren op og spurgte de mange vise mænd med rød slips (her iblandt en skydegal mand fra Texas) om hvordan man så havde tænkt sig at styre antallet af hjælper/turister i opvarmningen?. Det skulle den enkelte træner selv styre hvilket på dansk betyder ragnarok i opvarmningen. Det er tåbeligt, efter min mening, at man går på kompromis med så vigtig en ting som løfternes opvarmning. Der var en del klager over at nogle løfter var nomineret med en alt for høj total idet det er de færreste løftere der kan gå en vægtklasse ned og løfte samme total. Tallene blev tjekket og justeret.



Der blev også fortalt om nogle af de ændringer i reglerne som gælder fra 2013. I bænkpres bliver det nu tilladt med maveløft. Det er fra 2013 heller ikke lovligt af have håret sat op i en knold under bænkpres. Hårets skal enten samles væk fra området omkring baghovedet eller i fletninger. Der gælder også nye regler omkring verdens rekorder. Hvis to løfter løfter en verdensrekord fx 300kg., bliver det den løfter der løfter vægten først der får rekorden registreret, selv om den anden løfter er lettere.



Efter teknisk møde tog vi Jeepen ned til stævnestedet for at deltage i indmarchen. Det gik dog som så meget andet hernede ikke helt som planlagt. Det lykkedes nemlig arrangøren at forsinke åbningsceremonien med en halv time. Tåbeligt at ligge den klokken 7 om aftenen dagen før stævnestart. Ud over de mange taler var der også musik og dans med det bedste skoleband på øen.

Dag 4.



Dagen stod i oplevelsens og kulturens tegn. Vi havde besluttet os for at køre til San Juan, en tur på godt 2½ times kørsel. Dagen blev desuden også den varmeste vi har oplevet med en peak på massive 36 grader.

Undervejs på køreturen besluttede vi os for at ville opleve Castillo San Cristobal samt Castillo San Felipe del Morro. "El Moro" blev bygget af spanierne i 1500 tallet og betegnes som et militært mesterstykke fæstningen er bygget for at beskytte havnen mod angreb fra havet.



San Cristobal blev bygget i en periode på over 150år. Formålet var dels at beskytte El Morro samt byen fra angreb fra land. I 1897 blev en del af bymuren brudt ned for at vige pladsen for en udbygning af San Juan.



Udsigten fra niveau var ret enestående. Det er ret forståeligt at spanierne formåede at holde herredømmet over øen i århundrede og nedkæmpede angreb fra både den hollandske og britiske flåde.



Inden tur gik hjemover, mod Aguadilla, indtog vi den lokale specialitet morfu. Alt i alt en super god oplevelse og hele køreturen værd.

Dag 5.



Dagen stod på en kort oplevelses tur i bjergene. Den spændende tur på de små gedestier bød på udfordringen for både bil og fører. Turen sluttede med en hyggelig middag med smuk udsigt over det caribiske hav. Dette var således smuk afslutningen på den kulturelle del af VM.

Om aftenen på Hotellet holdt vi et koordineringsmøde omkring stævnet som starter for de danske løftere i morgen torsdag. Annette skal i aktion klokken 10.00 lokal tid. Sune og jeg deles om coachingen og Henrik har påtaget sig rollen som fotograf.

Dag 6.



Så blev det endelig tid til det det vi egentlig er kommet her for, nemlig styrkeløft. Annette var blevet placeret i B gruppen og var på forhånd sat uden for kampen om medaljerne i totalen. Hun skulle forsøge at jage nogle pr og hvis alt klappede snuppe en disciplin medalje i dødløft.

Annette vejede ind på 71,73kg. og var således klar til kamp. Opvarmningen i squat forløb problemfrit og vi havde bestil 195kg til første forsøg. Annette løfter vægten i overbevisende stil, godkendt med dommerstemmerne 3-0. Vi øger til 207,5kg., som ikke burde volde problemer. Selv om hun kommer lidt på tæerne blev vægten løftet og godkendt med dommerstemmerne 2-1. Jeg var ikke i tvivl om at tredje forsøg skulle hedde 215kg., dansk rekord. Annette løfter da også vægten men mangler lige den sidste dommertække, og dybde, løftet bliver underkendt 2-1. Løftet rakte til en 11. plads i squatten.



Så skulle der bænkes. Annette har ikke haft alt for gode trøjepas i bænken op mod dette VM. Derfor skulle hun løfte i en ældre og løsere trøje. Opvarmningen gik igen fint så vi holdt fast i startvægten på de 117,5kg. Det lykkedes hendes at få vægten moslet op, hun kunne



således ånde lettet op og nyde kampen mod de 122,5kg. som 2. forsøget bød på. Annette vandt kampen dog var det max på dagen. Der blev forsøgt med 125kg. i 3. forsøg, men uden held. Løftet rakte til en 11. plads.

Vi havde sat næsen op efter noget stort i dødløft coach Sune og jeg. Opvarmningen gav os ikke grund til at sænke forventningerne. Vi holdt fast i åbningsløftet på de 200kg. Løftet blev klaret i overbevisende stil. Vi øgede til 210 hvilket ville være nok til ny dansk rekord i total.

Løftet blev godkendt med dommerstemmerne 2-1 og totalrekorden på de 540kg. var således sikret. Da Annette som tidligere nævnt løftede i gruppe B måtte vi håbe på andres uheld hvis der skulle medalje med hjem. Vi bestilte 215kg., da vi vurderede at dette var realistisk på dagen. Desværre bliver løftet underkendt med dommerstemmer 2-1 pga. lårsupport og manglende udstrækning. Bronzen gik på 212,5kg. til Holland. Priscilla imponerede alle med at øge fra 215 til 247,5kg. i dødløft, sætte verdens rekord samt snuppe guld i disciplinen, og bronze i totalen. Guld gik til russiske Medvedeva med 617,5kg. sølv gik til brasilianske Castellain med 615,5kg. hun satte undervejs verdensrekord i squat med 248kg. Annette sluttede på en samlet 9. plads med 540kg., dansk total rekord.



Dag 7.



Henrik Nielsen skulle forsøge at leve op til Annettes gode resultat fra i går, som den anden dansker her ved dette års VM. To andre danskere kom også i kamp ved dette års VM. Klaus Brostrøm havde fået tjansen i juryen. Klaus Jensen deltog i udstyrstjek samt fungerede som sidedommer. Ved udstyrstjekket blev Henriks sko grundigt tjekket, idet de så noget medtaget ud. Efter lidt tid, og efter at Henrik, med dådyrs øjne, blikkede det bedste han havde lært til dommerne fik han sit udstyr godkendt. Indvejningen gik også fint og vægten blev noteret til 92,20kg.

Så var det showtime, opvarmningen gik ganske fint de første sæt. Henrik melder tilbage at det føles lidt tungt. Efter sidste opvarmning på 305kg. som Klaus giver ok for dybdemæssig vælger jeg at sætte startvægten ned fra de oprindelige 320kg. til 315kg. Inde på scenen gør Henrik det han gør bedst nemlig squatter. De 315kg. bliver slammet helt ned i kælderen og skudt op, godkendt med dommerstemmerne 2-1. Kun vores islandske ven kunne ikke se dybden. Vi øger vægten til 330kg. Henrik må her arbejde lidt mere nok især fordi at knæene begynder at søge lidt indad. Men heldigvis bliver løftet godkendt med dommerstemmerne 2-1. 335kg. bliver forsøgt i sidste forsøg men vægten var desværre lige lidt for tung i dag.

Så skulle der bænkes opvarmningen går helt efter planen og vi holder fast i åbneren på 205kg. Henrik klare åbningsløftet i godkendt stil og har dermed lagt et godt fundament til en god total. Vi øger til 212,5kg. her misser Henrik løftet, primært fordi han ligger for tæt på gaflerne og sekundært fordi nedtagningen



Herman Ron fra Venezuela var skræmmende i squat med imponerende 380kg. desværre bummede han i bænk

Ikke fungerer her. Alt hvad der ikke fungerede i andet forsøg lykkedes til gengæld til fulde i tredje forsøg. Alt klapper til fulde og de 212,5kg flyver op. Løftet er ud over pr. også dansk rekord i bænkpres.

Så skulle der dødløftet, vi valgte ikke at løbe nogen form for risiko og satte åbneren til 265kg. Her er der ingen problemer og der kvitteres med 3 hvide lamper. Vægten bliver øget til 277,5kg. for derved at tangere både den danske totalrekord og ikke mindst VM kravet. Igen et godt teknisk løft og stadig ingen grebs problemer, godkendt 3-0.

For at sætte kronen på værket øger vi til 282,5kg. for at forbedre en allerede god total. Det lykkedes og Henrik kan glad konstatere at han for første gang i lang tid får imponerende tre godkendte dødløft. Den nye danske rekord lyder nu på 825kg. stort tillykke til Henrik med den flotte total. Totalen rakte til en flot 12 plads i det skrappe felt ikke dårligt især set i lyset af nomineringen som nr. 20. Tak til Sune for god hjælp og tak til Annette for gode videoer af løftene.



Dag 8 sidste dag.



Som rosinen i pølseenden skulle Sune Bak forsøge at overgå både Annette og Henriks imponerende resultat ved dette års VM.

Sune vejede let ind på 104,30kg. uden på nogen måde at have måtte sige fra ved måltiderne. Sunes opvarmning går helt efter planen og sidste løft på 305kg er rigelig dyb.

Sune åbner på 320kg., som på ingen måde volder problemer, dog er der lige rigelig dybde på løftet. Vi følger planen og bestiller 330kg. til andet forsøg. Sune laver et squat som er betydelig bedre end åbneren og kvitteres med tre hvide lamper. Nu er der lagt i ovnen til et forsøg på ny dansk rekord på 335kg. Vi starter lidt før med bindene desværre for Sune kan spotterne ikke håndtere de store vægte og stangen dropper til jorden under Anibals squat. Det betyder han får et nyt forsøg i slutningen af runden. Sune står med bindene på og tiden går, jeg ser at Anibal ikke får bind på. Jeg får fat på hans træner og får at vide at han afstår fra løftet. Da han godt kan se det ikke er optimalt set fra Sunes synspunkt, får vi juryen til at annullere det ekstra forsøg. Sune giver de 335kg. et skud for boven, den ekstra tid med bindene bevirker nok desværre at han kommer lidt ud af kurs på vej op og misser løftet.

Bænkpresopvarmningen gik helt efter planen og der blev holdt fast i åbningsvægten på 237,5 kg. Vægten blev ekspederet i overbevisende stil og godkendt 3-0. Der blev øget til 245 kg., til andet forsøg, som efter en lidt tøvende nedtagning ligeledes bliver presset men dog lidt mere ujævnt. Dommerne godkender løftet 2-1.

I sidste forsøg bliver der bestilt 250 kg, som vil være en personlig rekord i vægtklassen. Vægten bliver taget ned i kontrolleret stil og presses til lockout uden problemer. Overdommeren menes at have set et eller andet og underkender, men løftet godkendes alligevel 2-1. Han korrekseres efterfølgende af juryen forlød det fra Klaus Brostrøm.

Med en fornuftig subtotal var der nu gode muligheder for et godt resultat på totalen. Dødløftopvarmningen gik efter planen og styrken syntes rigtig god. Opvarmningen blev afsluttet med et løft på 275 kg som var en smule ude af balance. Vi besluttede at vi skulle holdes os til den oprindelige plan om at åbne på 295 kg. Her viser Sune at han kan når det gælder og løftet flyver op. Vi øger til 305kg. primært for at sikre næste års VM deltagelse og sekundært for ny dansk total rekord. Sune fyrer igen et godt løft af og dommerne kvitterer igen med tre af de hvide. For at holde fast i placeringen som nummer 9 i totalen, vælger jeg at trods Sune bøn om 310kg. og bestiller 312,5kg. Anibal står klar til at gå ind på hans andet forsøg på 355kg og Sune venter på at gå ind efterfølgende, som den første i 3. runde da det utænkelige sker. Han kikker på Sune, Sune kikker tilbage. Anibal spørger hvem der skal ind først. Anibal kan godt se at drengen fra Silkeborg har noget større biceps end han selv har, Sune vælger dog galant at lade Anibal om at tage sig af de 355kg i denne omgang. Sune har godt skud i bøssen og trække let de 312,5kg og forbedre dermed den danske total rekord med imponerende 10kg. så den nu lyder på 892,5kg.

Afslutningen på 105kg. klassen blev en speget affære. Anibal vandt klassen med et meget diskutabelt sidste forsøg i dødløft på 387,5kg., verdensrekord. Løftet blev godkendt med dommerstemmerne 2-1. Russerne var rasende og følte sig snydt for guldet, hvilket var forståeligt nok. Stativerne fra Eleiko viste i øvrigt svagheds tegn da et af dem svigtede under squatten. Min bror Erik Rasmussen sendte hurtigt en sms med at det var hvad man kunne forvente når man køber et discount produkt. Jeg må give ham ret. Tak til Henrik for at være min højre hånd under dagens konkurrence og tak til Annette for atter at filme løfterne i god kvalitet.



Affrunding.

Med fare for internationale repressalier især set i lyset af min beretning fra VM Master, vil jeg her vare mine ord. Dog giver jeg tilladelse til at evt. nedenstående forbedrings forslag må bruges og oversættes, både som et led i kommende valgkampe i både EPF og IPF og som forbedrings muligheder for kommende stævne arrangører.

På plus siden:

- Gode opvarmnings forhold med hele 5 nye Eleiko stativer.
- Tydelige og gode skærme både i opvarmningen og i wrapping området.
- Masser af iskoldt vand i opvarmningen (uden klor) til både løftere og hjælpere.
- Der var bords til bænkpres i opvarmningen.
- Der var bindoprullere i opvarmningen.
- Rigtig godt at stævnet var på en scene og wrappingen forgik bag bagtæppet i samme niveau.

På Minus siden:

- Der var intet ur ude i opvarmningen.
- I opvarmningen var tæpperne på plateauerne ikke fastgjort som samlet et uheldigt sted.
- Der var ingen adgangskontrol i opvarmningen.
- Først på tredje dagen fik løfterne deres "hundetegn" jeg har i skrivende stund som coach stadig ikke fået mit!!!!
- Vi har stadigvæk ikke hørt hvornår shuttle til lufthavnen køre her dagen før hjemrejsen.
- Dårlig info omkring ændringer i forhold til indbydelsen. (ændring af teknisk møde tid/sted) shuttle til og fra stævnet.
- Gulvet på plateauet gav meget efter især når de tunge løftere var i action.

Det har været en fantastisk tur sammen med det danske hold. De sportslige resultater taler deres eget tydelige sprog med flere danske og personlige rekorder. Det vidner om at det arbejde der bliver lagt i træningen ude i klubberne bærer frugt. Jeg vil gerne benytte lejligheden til at sige mange tak til løfterne og lederne som har gjort dette VM til noget ganske særligt.

Ha det rart, og god træning derude i klubberne. Som en berygtet mand fra Mors ville have sagt "spis sundt, træn hårdt og tro på dig selv yearrrrrrrrrr"

Mange sportslige Hilsner

Jørgen Rasmussen