

WEC

Holdet bestod af 5 løftere Danny Pedersen, Danni Iversen, Henrik Nielsen, Mathias Kristensen og Sune Bak, 2 trænere Bertel og Skotten samt dommer Helge Laursen.

Dagen for stævnestart mødtes vi i Københavns Lufthavn, og efter en kort flyvetur landede vi i Luxembourg, og blev indkvarteret på et hotel blot 5 min. fra lufthavnen. Helge og undertegnede spiste aftensmad på hotellet, imens løfterne og Skotten bestemte at de ville nyde en lokal restaurant. De mente at have styr på tingene, da de havde fået oplyst et navn fra hotellets side. Glædeligt delte de sig i to grupper, men faktum var, at restauranten ikke fandtes, og derfor ikke så skyggen af hinanden og måtte indtage maden to forskellige steder.

Efter at have været til teknisk møde, havde vi aftalt at alle skulle mødes kl. 21.30 til en kort briefing på hotellet. Vi gennemgik den kommende dag, så alle var klar til opgaven med ro i sindet.

Stævnedagen

Helge og skotten var på stævnestedet først, da Helge skulle sidde i juryen i kvindernes første gruppe, og Skotten skulle være med i åbningsceremonien kl. 10.

Danni, Danny, Henrik og jeg ankom kl. 11.30, da 74 og 83 skulle indvejes kl. 12. Det var perfekte forhold vi ankom til. Opvarmningsområdet var toppen af poppen, og der var ikke en finger at sætte på forholdene. Danny og Danni skulle i ilden kl. 14, og efter en perfekt indvejning, mødtes vi i opvarmningen en time før start. Jeg tog mig af Danny og Skotten var på Danni.

Danny havde en perfekt opvarmning, og jeg var ikke i det mindste i tvivl om de forhåndsopgivne startvægte. Jeg havde fulgt Dannys træning i måneder inden stævnet, og vidste på forhånd, at der var noget stort i vente. Danny åbnede sikkert i squatten på 255 kg med 3 hvide lamper. Efterfølgende 265 kg blev ligeledes godkendt 3-0. Vi gik derefter på 275 kg., 5 kg. mindre en planlagt. Danny fik ikke den bedste udgang, og måtte derfor starte forfra. Løftet blev lidt for tungt og underkendt. Jeg er ikke i tvivl om, at de inden længe godkendes, og at der er mere at vente, men som altid er der noget at arbejde med. Alle løft var lidt forskellige, og Danny ramte på ingen måde det optimale i squatten, men som sagt er der meget

mere at vente fra den front. Bænken var derimod helt fantastisk, og med godkendte forsøg på 160, 165 og 170, var der stadig overskud til mere. Vi havde store forventninger til dødløften, men efter at have tabt stangen på sit første forsøg på 260 meldte nervøsiteten sig pludseligt. Vi tog samme vægt, som blev løftet i overbevisende stil. Vi skulle på 2. forsøg have været på 270, men eftersom planen ikke kunne holdes, valgte vi at sætte 277,5 kg. på stangen, da dette var kravet til EM. Dette blev desværre lidt for tungt især da huden på hånden blev mere eller mindre skrallet af. Vi kunne godt have valgt en lettere vægt, men da andenpladsen var sikret åbnede det mulighed for at løfte frit. Danny var skuffet, da han var kommet efter en hel del mere, men stævne er nu stævne, og jeg synes at hans præstation var mere end bestået. Sort tillykke med de 695 total og en flot andenplads.

Danni havde opgivet start vægte som var mere eller mindre PR i squat og bænk, og jeg havde min tvivl om hvorvidt det var forsvarligt. I samråd med Skotten valgte vi at starte lavere end opgivet, og efter hurtig accept fra Dannis side, var han efter perfekt opvarmning klar til opgaven. Han lagde ud med 270 kg. I squat, som blev godkendt 3-0. Perfekt start. 280 kg. blev ligeledes løftet i suveræn stil. Vi gik herefter på 290 som igen blev godkendt og ny dansk rekord. Helt fantastisk serie der helt klart viste, at 300 kg. er indenfor rækkevidde. I bænken lagde vi forsigtigt ud med 170 kg., som let blev godkendt. 180 kg. blev ligeledes godkendt. Vi gik på 187,5 som var ny dansk rekord, og igen viste Danni klasse og løftede vægten sikkert. Igen en fantastisk serie. Så var tiden kommet til dødløften, og Danni var på ingen måde sikker på denne øvelse. Han havde sat sin startvægt til meget konservative 230 kg., og en meget stor kontrast til de andre meget optimistiske startvægte. Han talte sågar flere gange indet stævnet om, at dødløften bare ikke kørte, og at træningen på ingen måde virkede i denne øvelse. For at sætte det på en spids så spurgte han om det ikke kunne være en god ide, kun at køre dødløft en gang om ugen fremover. Ingen kommentarer herfra på dette postulat. Men tilbage på podiet. Danni løftede let sin startvægt på 230, og løftede ligeledes meget let de 245 kg. i andet forsøg. Nu var situationen pludselig en helt anden, Danni var som forandret, og det var tydeligt at mærke en sprudlende selvtillid. Vi skulle oprindeligt have været på 260, men valgte selvfølgelig at øge vægten til 262,5 kg., da dette ville betyde at EM kravet var i hus. Danni gik meget beslutsom på podiet og rent ud sagt slammede vægten op uden nogen form for problemer. Totalen lød på de magiske 740 kg. Flot flot dansk

rekord og EM kravet klaret oven i. Stort tillykke til Danni, som i mine øjne nok var den største overraskelse af alle.

Så var turen kommet til 93 og 105 kg. klassen, og selvom vi havde forberedt os på worst case senario, måtte vi hurtigt konstatere, at det blev det. Hvad er nu det tænker i, og for ikke at skabe store spørgsmål tegn, må jeg hellere forklare hvad det betyder. Ud fra grupperne vidste vi på forhånd at 2 coaches om 3 løftere kunne skabe visse problemer. Da begge grupper ikke var synderligt store, blev de lagt sammen. Om aftenen under briefinggen vidste vi, at grupperne blev lagt sammen, og planlagde derfor en systematisk rækkefølge, hvor jeg lagde bind på Henrik og Sune, Skotten på Mathias. Henrik skulle start på 310, Mathias på 312,5 og Sune på 315. Dette skulle lige nødtødt give os tid, hvis og så frem at vi var rigtigt uheldige, at de lå lige i rap af hinanden. Dette skete selvfølgelig, og derfor var der mere eller mindre meget stress i situationen. Henrik var klar lidt tidligere end normalt, så jeg havde tid til Sunes løft. Uheldet var ude, således at spotterne pludselig laver store fejl, der gør at Henrik står mere end 4 min. med knæbind før han skal løfte, yderligere stor der pludselig dansker kø, der begge står for længe inden de skal løfte. En meget uheldig og tilspidset situation, der gør at jeg beslutter at Henrik ikke løfter mere end sit første forsøg i squatten. Jeg er ked af min beslutning overfor Henrik, men for at give både Sune og Mathias optimale forhold til VM kvalifikation, var det et nødvendigt onde. Jeg undskylder Henrik mange gange, og forstår hans frustration i situationen. Det skal dog hertil siges, at det var hurtigt glemt, og at Henrik var en sand teamplayer, og hjalp Sune i sit sidste løft i squatten, stort tak for det.

Tilbage til de enkelte og det som det egentligt handler om, nemlig WEC.

Henrik fik desværre ikke en god start på sit første forsøg i squatten, da han som tidligere nævnt stod alt for længe med knæbind på. Han løftede dog 310 godkendt 3.0, og sad derefter over i sit andet og tredje forsøg. Opvarmningen i bænken gik perfekt, og de 200 kg. i det første forsøg virkede som tom stang. 210 blev ligeledes godkendt, dog ikke så teknisk gode som første forsøg. Sidste forsøg på 215 blev desværre for tunge på dagen. Henrik har efterfølgende erfaret og der er en del teknisk at arbejde med, da trøjen gør at han falder meget sammen i bunden af løftet. Henrik startede sikkert sin dødløft på 257,5 kg., det let blev løftet. Der var meldt 275 på stangen, og dette burde være en formsag. Det var det bare ikke, da

han tabte stangen. Henrik havde lagt bind på Sunes sidste squat, og jeg vidste derfor at han havde fokus på dette, så ligefrem glad var han vist ikke. Efter at være faldet lidt til ro, blev vi enige om, at prøve igen, dog med en lidt anden approach. Denne gang løftede Henrik de 275 i perfekt stil, og selv efter down signalet, stod Henrik lidt triumferende med vægten i lockout, som om han sagde "hva så i små fingre, har i et problem eller hvad". Henrik blev sikker vinder af sin klasse, og feter at have gennemgået hele følelsesregistret, håber jeg at han efterfølgende ser den som en vigtig læring, at selv i modgang gælder det om at fokusere på nuet, og finde sine vinder instinkter frem.

Der var store forventninger til Mathias, og efter en kaotisk start var vi i gang. Opvarmningen gik efter planen, men vægtene virkede lidt tungere end de skulle. Efter at have fået godkendt squatten 2-1 på 310, gik vi på 327,5 som ikke kom op grundet et dårligt teknisk løft. Vi meldte samme vægt på 3. forsøg og dette blev godkendt 2-1. Det var hvad der var, og det positive er, at Mathias uden go signal, er ved at få fornemmelsen selv omkring sin dybde. I sidste opvarmningsforsøg i bænken, blev vi enige om at sætte vægten ned, så vi meldte 220 på stangen. De kom op og blev godkendt, men det virkede tungt på dagen, og de efterfølgende løft på 225 blev begge for tunge. Desværre har Mathias ikke følt at han lå rigtigt på bænken, og kunne derfor ikke finde sit optimale opspænd, og uden undskyldninger har det selvfølgelig en medvirkende årsag. Vi lagde ud med 290 kg. i dødløften, og disse blev godkendt. De virkede dog tunge, og de efterfølgende forsøg på 300 kg., blev begge underkendt. Mathias var meget skuffet, hvilket jo er forståeligt. Vi havde en efterfølgende snak i over en time, hvor vi begge talte frit fra leveren, og jeg er meget overbevist om, at hans nye fremadrettede ideer og tanker bliver en succes. Mathias fik dog en flot 3. plads samlet.

Der var ligeledes forventninger til Sune, og vi blev ikke skuffet. Sune havde for tid tilbage besluttet sig, at gå en klasse ned, og skulle derfor tabe sig omkring 15 kg. Jeg ved der har været mange diskussioner omkring Sunes vægttab, men hertil kan jeg kun sige, at Sune ved præcist hvad han laver. Jeg har med interesse fulgt Sunes træning, og set han i aktion til mindre stævner. Efter at have ligget stabil på sin nye vægt over en længere periode, er han langsomt ved at komme tilbage i styrke. Selvfølgelig har det kostet kilo, men efter stabiliseringen, er styrken langsomt, men sikkert stigende. Efter perfekt opvarmning, fik han godkendt sine første 2 squat

forsøg på henholdsvis 315 og 325. I sidste forsøg meldte vi 332,5 kg., hvortil Henrik meget uselvsk lagde knæbind på. Jeg var ikke på dette tidspunkt selv i stand til at lægge bindene stamme nok, og valgte derfor at føje Sunes ønske. Vægten blev løftet ny dansk rekord, og Sune var på "killing spree". Opvarmningen i bænken var meget overbevisende, og startvægten på 230 kg. virkede nærmest som tom stang. 2. forsøg på 240 kg. fløj ligeledes op. Der var nu meldt 245 kg. på stangen. Dette var et meget mærkeligt og mildest talt dårligt teknisk løft, som Sune dog mirakuløst vis får bugseret op og godkendt. Uden så overbevisende styrke i bænken, ville det aldrig kunne have ladet sig gøre. Første forsøg i dødløften på 292,5 blev godkendt, og derved ny dansk total rekord. Løftet var ikke det bedste og det så mildest talt ret så tungt ud, men efter lidt peptalt, skulle det vise sig at tingene blev anderledes. Sune gik ind til sit andet forsøg, og løftede overraskende de 300 kg. lettere end det foregående, og sidste forsøg på 305 var absolut det bedste løft af de 3. Godkendt og ny dansk total rekord med 882,5, og 5 kilo mere en VM kravet. Tillykke til Sune, som har yderligere fremgang i vente.

Stort tak til holdet og Helge for indsatsen, og udover de mange fantastiske resultater, vil jeg gerne fremhæve en sublim team spirit, der sjældent er set mage. Stort tillykke til Skotten for hans arbejde med Danni Iversen, som virkelig kom til sin ret på dagen.

Mange sportslige hilsner,

Bertel