

Beretning fra EM Master 2013 i Hamm, Luxembourg

Så blev dette atter engang tid til at Europas stærkeste M/K for voksne skal kæmpe mod kiloene. I år foregår stævnet i Hamm i Luxembourg og ikke i Pilsen, som de forgående 3 år. Det danske hold består af 5 løftere: **57kg. M1** Eva Buxbom løfter onsdag klokken 11.00, **74kg. M2** Jan Sahlgren løfter torsdag klokken 11.00, **83kg. M2** Erik Rasmussen løfter torsdag klokken 14.30, **93kg. M1** Jørgen Rasmussen løfter fredag klokken 16.00 og **105kg. M1** Kim Dahl Hansen løfter fredag klokken 16.00. Susanne Diter deltager som dommer torsdag og fredag.

Undertegnede og fru ankom allerede til Luxembourg søndag eftermiddag og har brugt de første dage på at udforske nærområdet. Det er blevet til en god tur til Trier en gammel tysk by på grænsen til Luxembourg, hvor især den smukke gamle bymidte med særdeles velbevarede bygninger fra romertiden blev beundret. Byporten "Porta Nigra," som blev opført 60år før år 0, fremstår stort set urørt. Turen hjemad tog vi af vinruten langs Mosel. Vi har også været et smut i Belgien nærmere bestemt Bastogne. Byen var meget central i vinteren 1944 i slaget om Ardennerne og emmer af historie fra "dødens skove". Luxembourg centrum er også blevet udforsket og især området omkring bydelen Kirchberg er et besøg værd.

Mandag aften var der teknisk møde. Der var kun en løfter, som ikke stiller til start nemlig svenskeren i 57kg. klassen. Ellers blev det indskærpet, at alle løftere skal udfylde en lifters profile og aflevere denne sammen med Appindex 2 ved indvejning, eller bliver der ingen deltagelse. En anden ny ting er kontrakten: "Responsibility of Head Coachs." Kort fortalt er det nu head coachens ansvar at holde styr på nærmest alt i opvarmningen (oprydning, antallet af hjælpecoaches, påklædning, opførsel af løftere og coaches, samt sikre at ingen nyder alkohol i området). Det er sikkert fint nok med kontrakter i øst og i vest, men tror de høje herrer, at det skulle løse de problemer de ikke selv igennem årene har kunnet løse. Jeg tvivler. Hvis der skulle ske en overtrædelse, vil EPF/IPF præsentere head coachen for en bøde. Det blev derudover også præciseret, at coaches ikke må benytte sig af korte bukser, men skal være iklædt fuld landsholdsdragt.

Tirsdag startede konkurrencerne med meget voksne kvinder og mænd. Vi tog shuttle bussen ned for at deltage i åbningsceremonien. Eva fik æren af at bære det danske skilt. Man kunne godt mærke, at det var første dag, og der var en del

tekniske problemer, men mon ikke alt bliver klar til i morgen, når første dansker skal i action. Rigtig gode forhold til løfterne ude i opvarmningen med nyt ER gear over hele linjen. Noget helt nyt er en bindopruller, som Erik har bikset sammen. Den består kort fortalt af en firkantet ramme, hvor der er monteret 4 bindopruller en i hvert hjørne. Fantastisk ide, det har manglet i rigtigt mange år. Her viser EPF vejen, lad os håber at IPF griber bolden og også stiller samme gode forhold til rådighed for løfterne ved VM.

Dag 1 Så blev EM for alvor skudt i gang og Eva Buxbom, 57kg. klassen M1, skulle forsøge at vinde sit 4. EM på stribe. Eva havde sædvanen tro holdt lidt igen med fødevareindtaget og vejede således let ind på 56,64kg. Eva meldte 160kg., 85kg., og 170kg. som startvægte. Der var ret varmt inde i hallen, og vi brugte ret lang tid på at få dragen på. Svedige ben fungerer ikke ret godt sammen med super centurion. Vi når dog at få afsluttet opvarmningen inden stævnestart. Eva åbner squatten med et løft på 160kg., desværre mangler der lige lidt dybde og løftet bliver korrekt underkendt. Samme vægt på 2.forsøget får meget bedre dybde på, men bliver underkendt 2-1, formodentlig pga. manglende udretning i afslutningen. Jeg overvejede kraftigt at øge vægten til sidste forsøg, idet alt virkede let. Dog sejrede fornuften, og 160kg. skulle forsøges en sidste gang. Her klemmer Eva sig langt under og får løftet godkendt 2-1. Eva vinder således guld i squat med 37,5kg. luft til polakken og 45kg. luft til nordmanden.

I bænkpres blev sommervarmen også en faktor, vi måtte her pudre Buxbom kraftigt ind med babypudder for at mindske friktionen mellem hud og trøje. Det lykkedes, og vi holdt fast i åbneren på de 85kg. Et let og godt løft godkendt med alle dommerstemmer. Jeg bestiller 90 kg. til 2.forsøg. Igen leverer Eva et godt løft, men 2 af dommerne underkender løftet på en usynlig nedafgående bevægelse. Sammen vægt på sidste forsøg vælger Eva af ukendte årsager at smide i hovedet på sig selv og må således også her nøjes med sin startvægt, som var rigelig til disciplin guld. Polakken vandt sølv med 52,5kg. og bronzen gik til Norge med 50kg.

Så skulle der dødløftes. Igen et mareridt med dragten. Da 2.gruppe var færdige med deres 2.runde bænkpres havde vi endelig fået bakset dødløftdragten på de kampsvedende lårbasser. En meget hurtig opvarmning og Eva var klar til plateauet. Hun åbnede sikker på 170kg. som let blev løftet og godkendt med alle

dommerstemmerne. Med 100kg. forspring til nærmeste konkurrent, var titlen i hus. Eva kunne således forsøge at forbedre sin egen Europarekord, og 185kg. blev bestilt. Desværre lykkedes det ikke i hverken 2. eller 3. forsøg at få teknikken til at spille og Eva må igen "nøjes" med hendes åbningsløft. De 170kg. var rigeligt til disciplin guld. Sølv gik til Norge med 137,5kg. og polakken tog bronzen med 132,5kg.



Totalen blev således på 415kg. Med kun 3 godkendte løft vidner det om et højt bundniveau at vinde med 105kg., i totalen. Eva Buxbom kan velfortjent kalde sig Europamester for 4.år i træk. Hendes største konkurrent var således varmen som spillede den gamle et pus. Sølv gik til polske Iwona Mazur med 307,5kg. Norske Layla Bjerga tog sig af bronzemedaljen med 302,5kg. total. I kampen og bedste løfter på point måtte Eva lade sig "nøjes" med sølv 484,2 Wilks point. Ungarske Magdolna Petroczki sneg sig lige forbi med 492,7 Wilks point.

Den erfarne læser af mine beretninger vil savne billeder. Jeg beklager, at efter jeg selv er blevet master, er min glemsomhed tiltaget i styrke. Det er således lykkedes mig at glemme kablet til mit kamera, og da Sony har været så geniale at lave speciale stik til deres apparater, bliver der ikke billeder og evt. film til hjemmesiden, før jeg kommer hjem, beklager med mindre jeg finder et andet gammel fjols med tilsvarende kamera. Billedet af Eva er således taget med Eriks telefon og sendt på mail til mig.

Dag 2. Skrevet af Eva Buxbom

Da Jørgen skal have de bedste forhold inden hans første internationale konkurrence, er skriveriet blevet lagt over i mine hænder, hvilket selvfølgelig vil skuffe Jørgens store fanskare, men jeg vil prøve at gøre ham kunsten efter.

I dag er det mændene, der kommer i ilden i form af Jan Sahlgren og Erik Rasmussen. Den fornuftige og kostbevidste Erik var som sædvanlig i vægt, mens jeg mødte Jan, eller skal vi sige, jeg hørte nogle plastikposer under flere lag tøj, før jeg så ham i hotellets motionsrum. Han var ved godt humør og skulle lige motionere lidt inden kropsvægten passede til vægtklassen. En udfordring jeg alt for godt kender til, så han havde selvfølgelig min største sympati. En selvbevidst Jan med to superhjælpere i form af far og søn: Kim og Mikkel virkede som et godt team, og vi så frem til flere danske medaljer. Jan lagde ud på et forsøg på 210kg., som blev løftet, men desværre manglede der lidt i dybde. En situation som konen her kender til. Vi heppede godt på ham, men i andet forsøg på samme vægt var dommerne ikke blevet mere gavmilde og ville igen kun give ham en hvid lampe. Fandens også, bare en lille hvid lampe. Nå men som sagt har en løftere jo alle gode gange tre, og tredje gang er jo lykkes gang. Desværre manglede den så værdifulde hvide lampe også i tredje løft, og med kun en hvid lampe var der ingen placering i disciplinen squat. Jan viste en sand sportsånd og med et smil på læben og evnen til at ryste en ubehagelig oplevelse af sig forsatte han i konkurrencen. Det skulle vise sig at være rigtigt fornuftigt. I bænk havde Jan de største medaljemuligheder. Han gav mange af sine konkurrenter baghjul ved at lægge ud med et flot og tungt løft på 140kg., derefter forsøgte han sig to gange på 147,5kg., desværre uden held. Men et løft var nok til at skaffe den første herre medalje hjem til Danmark. 140kg. rakte til en flot sølvmedalje. En bronzemedalje var inde for rækkevide i dødløft, hvor Jan lagde ud med et flot løft på 210kg.. Derefter var det eneste fornuftige tal 217,5kg.. Jan forsøgt at løfte denne vægt to gang, men kræfterne var ikke lige til det i dag, men den vægt skal han nok klare inden for den nærmeste fremtid. Trods en lidt trist start hev Jan en flot sølvmedalje hjem til Danmark.

Den næste herre der skulle i ilden var vores altid sikre og garvede løfter Erik. Han var roligheden selv, men selv en garvede løfter kan vise nye sider i pressede situationer, som skulle vise sig at give pote. Erik har som sædvanen tro sin bod med og har stået ved den i utallige timer. Forståeligt nok lukkede han boden ned, da han skulle løfte. Godt nok kan manden multitaske, men det er alligevel grænser. På en eller anden

mærkelig måde endte jeg i boden, hvilket må være et udtryk for en vis tiltro til mine evner som forretningskvinde (dette vil Erik selvfølgelig aldrig indrømme) 😊 . Jeg håber stadig, at kassen stemmer nogenlunde, når den bliver talt op.

Tilbage til konkurrencen. Erik havde Jørgen og Mikkel med som hjælpere, så han var i gode hænder. Erik lagde ud med et løft på 230kg., som blev løftet i flot stil, og så var han rigtigt godt i gang med et løft, der lugtede af medalje. I andet løft var der sat 20 kg. mere på stangen, men med stramme knæbind (ifølge manden selv) og en god teknik, var forhåbningerne store. Desværre fik Erik ikke løftet vægten og måtte derfor ind på samme vægt i 3. forsøg. Efter flere gode salg fra boden til løftere fra hele Europa, hvor håndfagter og regnemaskinen nogle gange var eneste form for vellykket kommunikation, kommer Mikkel løbende hen mod boden. Han roder rundt mellem squatdragterne for at finde en dragt til Erik, og vi finder en 38 frem. Jeg håbede virkelig der var noget power i den udvalgte dragt, og at de kan nå at få proppet Erik godt og grundigt ned i den. Det er derfor med stor spænding, jeg ser Erik med ro og myndighed træde ind på scenen. Igen står han med 250 kg. på ryggen og skal ned under vandret. Hvis der er nogen, der kan mestre sådan en situation, er det vores rolige og rutineret Erik, og fandeme (ja undskyld jeg bander, men i skulle havde været der) om ikke det lykkes. Erik løfter nok det langsomste squat, jeg længe har set klart under og til tre hvide lamper. Det udløser jubel og en bronzemedalje. Igen har de danske mænd vist fejder vilje og snarrådighed.

I dødløft starter Erik ud med 225kg., et flot løft som han løfter uden større problemer. Andet løft bliver øget til 235kg., som på dagen var lidt for tungt. Derfor er det fornuftigt at afstå fra tredje forsøg. Erik slutter på en flot 5. plads og har gjort god reklame for hvad en ny squatdragt kan udrette på det rigtige tidspunkt.

Susanne og hende bedre halvdel har været en fast del af heppekoret og været med at skabe en god og hyggelig stemning. I dag har Susanne været i ilden ved indvejning og som dommer. Jeg må nok se mig overgået som handelskvinde af Mikkel. Da jeg skulle have en meget kort pause, bad jeg Mikkel om at passe boden uden at give ham nogle instruktioner, og da jeg kom tilbage havde han solgt en super kantana trøje til en russer, der ikke talte andet en russisk. Jeg vil forslå, at Erik slår sig samme med Mikkel, hvis han vil have større fremgang i salget. Der er gemt en handelsmand i den dreng. Derudover burde han også lytte lidt mere til Jans mange ideer om

innovation indenfor sporten. Det har været en super dag med gode løft fra vores stærke mænd fra Danmark, der er med til at skabe god stemning og konstant har sjove historier at hive ud af ærmet. I morgen kan Jørgens fans glæde sig til, at han er tilbage med pennen.



Tak til Kim Dahl for det nydelige billede af metalholdet der bliver noget at leve op til i morgen

Dag 3.

Jeg siger tak til Eva for hendes fine beretning fra dag 2 i mit fravær. Jeg må dog lige indskyde, at Erik Rasmussen i går faktisk gjorde det rigtig godt i bænkpres og fik alle sine 3 løft godkendt med 170kg. som bedste løft, hvilket rakte til en 4.plads i bænk. Lad mig ved samme lejlighed offentliggøre Sahlgrens seneste nye tricks for at komme sikkert ned i vægt, som blev testet i går morges. Det går kort sagt ud på, at

efter kampen på cyklen med plasticposer under tøjet for at få svedt lidt, går man efterfølgende ind på sit badeværelse. Her sætter man så hårtørreren op på max, hvorefter denne placeres mellem tøjet og plasticposerne for derved at aktivere sved efterbrænderen. Hermed et "godt råd" givet videre.

I dag skulle de to sidste danske i kamp mod de onde vægte her i Luxembourg. Jeg havde kompetente hjælpere omkring mig i skikkelse af dobbelt E (Eva & Erik). Undertegnede fik EM debut i 93kg. klassen, og lad det være sagt med det samme, det bliver et stævne, jeg aldrig kommer til at glemme. Jeg klarede indvejningen uden problemer og vejede ind på lette 92,27kg. Udstyret blev tjekket og godkendt, hulhøjderne blev taget. Således var alt i den skønneste orden. Jeg startede opvarmningen i god tid med 10min. på kondicykel for at få varmet musklerne og de gamle led godt igennem. Herefter gik turen ind under squatstativet, hvor jeg tog 3x10 med tom stang 1x5 med 70kg. og 1x1 AV AV AV på 70kg. Eriks kikkede ret forskræmt på mig og spurgte om den høje lyd kom fra knæet? Negativ på den, jeg fik i vendingen en ond ond fibersprængning i baglåret og lyden, som Erik og jeg selv, som er lettere hørehæmmet registrerede, kom fra den. Smerten fra en sådan minder lidt om et meget ømt trælår. Dermed sluttede mit EM allerede, før jeg kom i gang. Jeg valgte dog at gennemføre konkurrencen med hele 75kg. i både squat og dødløft (komisk nok indkasserede jeg en rød lampe på manglende udstrækning). I bænk spillede det heller ikke rigtigt for mig, og jeg måtte nøjes med mit åbningsløft på 140kg., idet jeg på 152,5kg. i både 2. og 3. forsøgt valgte nogle mystiske presbaner. Min egen målsætning inden EM var at komme i top 10. Det lykkedes, idet den ene svenske bummede i bænken. Jeg må nok se i øjnene, at der ikke bliver flere 3-kamps stævner til mig resten af året, da denne skade virker lidt voldsom og nok kræver lidt lang genoptræning.

Heldigvis var Kim Dahl Hansen, i 105kg. klassen, fit for fight og skulle forsøge at leve op til de høje danske målsætninger om mere end en europamester. Kim havde allieret sig med knægten og den gale bandmand, hvilket skulle vise sig at være en god ide. Han åbnede sikkert i squat med 295kg. og kom tydeligt under og inkasserede 3 hvide lamper. Der blev øget til 307,5kg., og Kim fandt proptrækker teknikken frem, men skruede lige rigeligt og måtte hjælpes ind af spotterne.

Heldigvis kom Kim godt igen, og viste hvordan det skulle gøres. De 307,5kg. blev løftet og ingen andre kunne følge med Kim i dag. Han vinder disciplin guld og henviser franskmanden til sølv med hans 300kg. og englænderen til bronze med 295kg.

I bænkpres fyre Kim også en god åbner af på 200kg. Andet forøg på 210kg. bliver også løftet i fin godkendt stil. Nu kan Kim med et løft på 215kg. lege med i kampen om disciplinmedaljen i bænkpres. Desværre lykkedes det ikke for Kim i denne omgang, og han må lade sig nøjes med en 6.plads. Gullet i bænk gik til tjekken med en ny master 1 verdens rekord på voldsomme 290kg.

Så skulle der dødløftes og Kim plejer under normale omstændigheder at mestre denne disciplin. I dag må han sande i her i Luxembourg er der kun et godkendt forsøg pr. dansker. Kim må lade sig nøjes med hans åbningsløft på 275kg. som først bliver godkendt i 2.forsøg. Han forsøger sig på 292,5kg., i tredje forsøg, for at vinde disciplin bronze og samtidig gå efter sølv i totalen. Desværre blev vægten lige i overkanten i dag. Kim kan dog stolt lade sig hylde som samlet bronze vinder i totalen med 792,5kg. sølvet gik til Sverige med 795kg. mens den suverænt bænkende tjekke lød med EM titlen med 830kg.

Hermed slutter beretningen fra dette års EM Master 2013 afholdt i Hamm Luxembourg. Den samlede danske indsats må betegnes som godkendt med en Euromester, 5 x EM guld, 1 x EM sølv og 2 x EM bronze.

Jeg håber i har nydt beretningen fra EM. Næste opgave for de danske master løftere bliver om små 10 uger, hvor der kæmpes om VM medaljer i Guds eget land. Orlando i Florida danner rammerne om dette års VM. Med de tilkendegivelser der allerede er nu, kan jeg med sikkerhed sige at det bliver et noget større hold, der deltager end her ved EM.

Vi ses derude til stævnerne

Mange sportslige hilsner

Jørgen M.B. Rasmussen

