

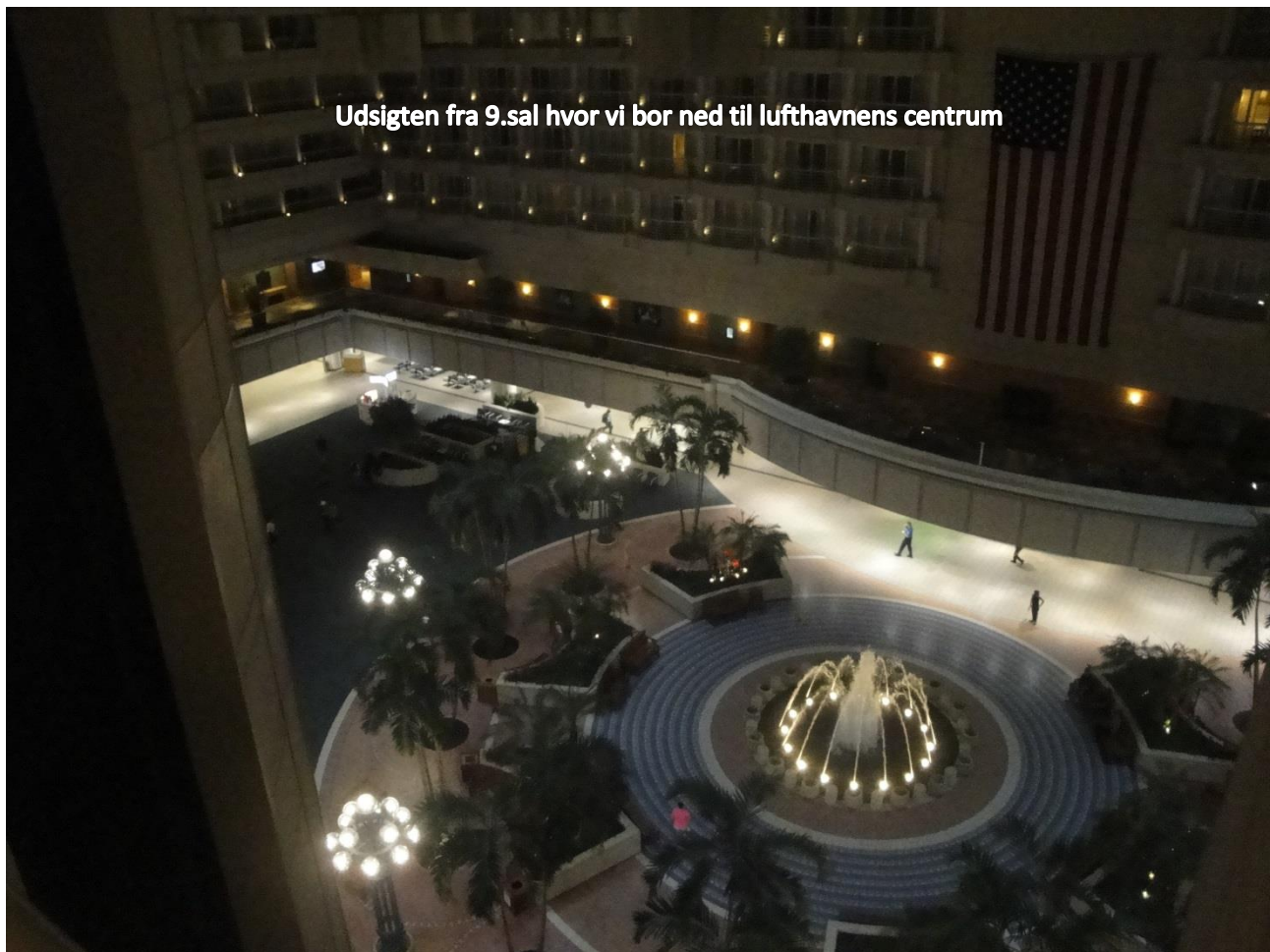
VM Master 2013 Orlando, Florida USA



Så blev det atter engang tid til VM for voksne og i lighed med sidste år afvikles stævnet i USA. Ved første øjekast virker rammerne ganske fine. Der er masser af plads både i opvarmningen og på plateauet. Eneste anke er den lange vandring med dragt og knæbind fra bag om afskærmningen op af rampen til plateauet.



Konceptet med at stævnet holdes på hotellet er fantastisk. Der er dejlig kort til alting og det er rigtigt rart ikke at skulle vente på transport til og fra stævnestedet. Hotellet ligger i lufthavnen så der aktivitet døgnet rundt. Det er således også let at få stillet sin sult idet der er masser af fastfood kæder og restauranter inden for ganske få meter. Det er dog kun undertegnede der nyder maden idet enkelte lige mangler lidt for at komme ned i vægt, ingen nævnt ingen glemt.



Udsigten fra 9.sal hvor vi bor ned til lufthavnens centrum



Morgen maden er ganske enkelt overdådig og kun tilberedt af de bedste råvarer. Den knasende sprøde bacon bringer det bedste frem i de veltilberedte skramble eggs, og sammen med den friskpressede juice som nænsomt bliver skænket af det yderst servicemindede personale bidrager dette til en god start på dagen. Man bør heller ikke snyde sig selv for den velmagende chokolade kage



Eftermiddagen bød på en tur i Florida Mall som med hele 260 butikker nok kunne friste de fleste. Mest underlige butik må nok være M&M World som angiveligt skulle være den eneste i verden. Som det fremgår af billederne kan både få stillet den værste chokolade trang og købe sig fattig i alverdens tilbehør. Vi sprang dog indkøbende over i denne butik men brugte helt sikker for mange penge i andre.

Tirsdag 24/9 2013 maratondag



Så startede VM for alvor og her på førstedagen skulle hele 3 løftere i ilden, det betød at Erik Rasmussen og undertegnede, som havde påtaget sig rollen som hjælpere, fik en meget lang dag der først sluttede over midnat.

Eva havde sædvanen tro lidt bøvl med vægten, og sov derfor i nat med både affaldsposer, træningstøj og regntøj yderst under den varme dyne. Godt udtørret, og efter et bad viste vægten nåde og der var plads til lidt vand. Desværre fik hun drukket 50 gram for meget og var derfor lidt for tung ved 1. indvejning. Hun måtte derfor lige cykle lidt, i sit regntøj, før vægten ved 2. indvejning viste nåde og klingede på 56.9 kg.

Opvarmningen gik rigtig godt og vi holdt fast i åbningsvægten på 160 kg. Der sker tilsyneladende en misforståelse mellem overdommeren og Eva, idet dommeren giver startsignal inden Eva kommer ordentligt ud og stå. Derfor får hun aldrig mulighed for at forsøge sig på åbningsløftet. Det går dog meget bedre i 2. forsøg og vægten bliver let løftet og godkendt. Med hele 50 kg luft til nærmeste konkurrent er guldet sikret her og vi bestiller 167,5kg, dansk seniorrekord, til 3. forsøg. Eva løfter uden problemer vægten, men finder desværre ikke godkendt dybde. Super ærgerligt men det viser trodsalt at formen er god.

I bænkpres åbner Eva på 85kg, som hun ikke behøver at afslutte helt, inden hun får racksignal. Meget mystisk, men vi klager da ikke, idet løftet bliver godkendt 2-1. Vi øger til 90 kg, men af underlige årsager vælger Eva at smide vægten på maven i stedet for at styre banen og kikser løftet. Efter en lille peptalk (læs som sviner) gør hun det til gengæld helt rigtigt i sidste løft og tangerer let sin PR på de 90 kg.

Hun vinder dermed også guld i bænkpres med hele 25 kg luft til nærmeste konkurrent. I dødløft var det ikke planen at løfte sig ud, idet der snart er konkurrence igen. Eva åbnede derfor lavt og let på 165 kg. Vægten blev øget til 175 kg, som igen let blev løftet. Vi valgte derfor 180 kg til sidste forsøg, men desværre slipper grebet på den lidt glatte stang. Totalen på 425 kg var dog mere end rigeligt til at sikre sig karrierens 3. VM-titel med 125 kg luft til nærmeste konkurrent, hvilket lover godt frem mod Arnold Classic i Madrid om 17 dage.



Erik og jeg nåede ikke rigtigt at få noget at spise inden de to næste dansk løftere skulle starte. Vi var bestemt kommet på lidt af en opgave idet vi skulle forsøge at få Jan Gahlgren og Bent "krølben" Hansen igennem konkurrencen. Bent var først mand i action. Erik havde forsøg at lære ham en ny squatteknik og det gik såmænd også ganske godt. Bent løftede let åbneren på 110 kg. Vi øgede til 127,5 kg, og jeg strammede bindene lidt og krølben skar lidt ansigt imens. Igen et godt løft af Bent. Vi bestiller 135 kg til sidste forsøg, men desværre bliver løftet underkendt 2-1. Det blev dog til en flot sølvmedalje i squat. I bænkpres åbnede Bent på 75 kg, som han løftede, om end teknikken nok kunne forbedres. Det blev bestilt 80 kg til 2. forsøg, som klart var et bedre løft og godkendt med alle dommerstemmer. 82,5 kg blev forsøgt i 3. forsøg, men desværre var det lige i overkanten i dag. Der var store forventninger til dødløft, og Bent åbnede også let på 150 kg. Vægten blev efterfølgende øget til 157,5 kg for at komme foran den japanske konkurrent, der havde åbnet på 155 kg. Dette klarede Bent i fin stil. Japaneren misser på 165 kg, og Bent

kan således forsøge at sætte i M4 verdensrekord i dødløft og forsøgte sig på 170,5 kg. Desværre lykkedes det ikke denne gang, men flot guld i dødløft til Bent. I totalen blev det til sølv med 365 kg.



Efter Bents fine præstation skulle der mirakler til for at få Gahlgren igennem konkurrencen. Jan er en typisk københavnervog er meget bevidst om egne evner, hvilket ofte har bevirket at han ikke har fået registeret et resultat. Denne gang gik det heldigvis helt anderledes og med hele 7 godkendte løft leverede Jan en fornem indsats. Jans opvarmning er på alle måder alternativ. Sidste opvarmning i squat bestod af en 3er på 240 kg, som blot lige blev rørt lidt inde i stativet. Gahlgren fik sat startvægten ned til 200 kg, og på mystisk vis udførte han et ganske glimrende squat. Vægten blev øget til 210 kg, som bliver godkendt 2-1 idet der spares lidt på dybden. Jan får 215 kg på til sidste forsøg og det var hvad der var til i dag, igen et godkendt løft.

Så skulle der bænkes, og her varmes der igen alternativt op. Kort fortalt er det eneste, der kommer til brystet, 60 kg. Resten er noget mystisk kort noget til en 2,5 kg skive. Jan leverer dog et godt åbningsløft på 140 kg, som let bliver løftet og godkendt. Vi øgede til 145 kg for at sikre en disciplinbronze i bænkpressen, og igen laver Jan et flot løft. Vi forsøger på 155 kg for at gå efter sølvet, men her kommer Jan dog ud af banen og skyder vægten ind i stativet. Flot løftet af Jan og stort tillykke med medaljen.

Så skulle der dødløftes. I opvarmningen måtte Jan skifte dragt, da Metaldragten flækkede i ryggen under opvarmningen. Vi satte derfor vægten ned til 190 kg, som let blev løftet. Vi øgede til 205 kg, som var max

på dagen. 207,5 kg blev bestilt, men den var for tung på dagen. Jan slutter på en flot samlet 6. plads med en total på 565 kg.



Vi springer rask væk frem til torsdag d 26/9, idet der ikke skete andet onsdag end at jeg ramte de 40år.

Så stod der igen styrkeløft på programmet, idet min navnebror Erik Rasmussen skulle i action i 83kg M2 klassen. Med Eriks mangeårige rutine og rolige sind forventede jeg, at det ville blive en let tjans, men det skulle vise sig anderledes.

Erik lægger sikkert og roligt ud med et squat på 225 kg, som bliver løftet let og med flot stil. Næste løfte løft på 237½ kg er om muligt endnu flottere, og forventningerne er høje til sidste løft på 245 kg. Det er også så tæt på, men desværre får Erik overbalance i udretninge,n og spotterene må træde til. Øv øv, det var tæt på en bronze, men han må nøjes med en 4. plads.

Men hvad der glipper i squatten, kan jo vindes i bænken. Igen starter Erik sikkert og roligt ud med 160 kg, som løftes til 3 hvide lamper. Herefter øger han ydmygt med 5 kg og får igen et flot løft godkendt. Ydmyghed og sikkerhed viser sig her at være guld værd, og da Erik igen udfører et flot løft til 3 hvide lamper er guldet hjemme. Hans værste konkurrent i bænk bommer på 200kg, og vi har nu en verdensmester i

bænk. Under opvarmninger til dødløft prøver den snedige Erik at gøre flere forsøg på at undvige. Først mener han, at Eva skal gå ind og tage løftene, men det afstår Eva, da hun mener, det nok vil blive opdaget. Herefter forsøger han regulært flugtforsøg, men han bliver selvfølgelig indfanget af den hurtige og skarpsindige træner.

Erik må indse, at der ikke er nogen vej uden om og pigesur resten af stævnet, går han så i gang med opvarmningen.



Erik har døjet med mindre problemer med ledbåndet ved knæet, som kan formidle hans flugtforsøg. Han er derfor tvunget til at løfte konventionel (rigtig dødløft)samt bruge ny dragt.

Under opvarmningen bliver det klart, at han ikke kan bruge dragten, idet den strammer på uvante steder, og Erik løfter derfor i trikot. Dette forklarer hans lave startvægt på 175 kg i dødløft, som bliver godkendt med tre hvide lamper.

Erik mener selv, at han kun skal have 2½ kg mere på stangen, men jeg kan se, der er mere i ham og giver ham 190 kg på, som også bliver klaret lige så flot, dog i et lidt langsommere tempo.

Da Erik beder om og afstå sit sidste løft, bliver jeg blød om hjertet og giver ham fri for i dag. Det er en flot præstation af en skadet Erik, der har vist en god fightervilje mellem flugtforsøgene.



Da der ikke er andre danske løftere på programmet for i dag, tager jeg med konen og Jens på udflugt.

Vi tager til Kennedy Spacecentret, der er imponerende med raketter i virkelig størrelse og flotte modeller af inder og ydre dele af raketterne.

Det er afslappende og fascinerende at komme ud i en helt anden verden end styrkeløft for en halv dag. Inden vejen går hjem mod hotellet får vi dyppet tæerne i Atlanterhavet, spist en 4 retters middag på en hyggelige lokal restaurant, og jeg har endelig fået min amerikanske cheesecake, som jeg har fablet om i søvne siden jeg kom.

Jeg har nydt turen med den professionelle kørelærer som glimrende chauffør i kraft af Jens og er klar til at heppe på Kim i morgen, der vil blive hjulpet sikkert igennem af sønnen.





Fredag 27/9 2013



Så skulle Kim Dahl forsøge at leve op til de fantastiske resultater, som de andre danske løftere havde præsteret i løbet af ugen, idet ingen endnu har gået tomhændet fra medaljeoverrækkelsen.

Kim åbner i squat med et glimrende løft på 280kg som let bliver løftet. Der bliver bestilt 297,5kg til andet forsøg og igen laver Kim et godt løft som får flotte hvide lamper. Kim ligger nu godt med i kampen om en disciplinmedalje. Der bliver meldt 310kg til sidste forsøg og Kim fighter vægten op med lidt hjælp fra den ene spotter. Efter lidt polemik ender juryen med at godkende løftet og Kim slipper for at skulle ud i et om løft. De 310kg rækker til en 5.plads i squat kun 5kg fra bronzen.



Eleiko stativet er ikke ret solidt bemærk hvordan stativet bøjer op i siderne

Så skulle der bænkpresses og Kim åbner flot og let på 200kg. Vægten øges til 207,5kg men det var for meget for Kim i dag da det ikke lykkedes for ham at presse vægte hverken i 2. eller 3. forsøg.



I dødløft havde vi store forventninger til Kim om en medalje. Der åbnes let og sikker på 275kg. Der bliver efterfølgende bestilt 297,5kg som med meget stor sandsynlighed ville kaste en medalje af sig. Kim trækker også denne vægt, om end der nok ikke var til så meget mere. Det kan dog med lidt held blive til en total bronze hvis Kim trækker 302,5kg, i sidste forsøg. Desværre mangler der lige det sidste øv øv. Kim vinder dog en flot VM sølv i dødløft og slutte på en flot 5plads. Kun 7,5kg fra total bronzen i det tætte felt hvor 2-6.pladsen kun blev adskilt af 12,5kg. Stort tillykke til Kim som nu ligger ekstra pres på de sidste to danske løftere. Vinderen i 105kg klassen blev Pardo fra Mexico med en total på 827,5kg det var første gang i IPFs historie at en mexicaner vinder en medalje.

Lørdag 28/9-2013

Så skulle kørelæreren fra Tårnby i action i 120kg klassen. Jens åbnede squatten med 280kg, der blev godkendt med dommerstemmerne 2-1. Vægten blev øget til 295kg, som desværre bliver underkendt med dommerstemmerne 2-1. Vi vælger at øge til 302,5kg dansk master 1 rekord. Jens vinder over vægten efter en god fight og får dermed rekorden i hus. Jens slutter i squat på en 7.plads. I bænkpres var der en lille mulighed for medalje. Jens åbner let på 215kg. Vægten øges herefter til 225kg og igen udfører Jens et godt løft. Med lidt held kan 232,5kg udløse en bronzemedalje. Jens kommer da også godt fra start, men mangler lige det sidste i toppen. Bronzen gik til tjekken med et løft på 240kg, og Jens må nøjes med en 4.plads i bænkpres. Så var det tid til dødløft, og Jens åbner på 250kg, som bliver godkendt 3-0. Vi øger til 265kg til 2.forsøg, Jens kæmper hårdt og få vægten trukket og godkendt. Til sidste forsøg prøve Jens sig på 272,5kg, som desværre var lidt for tunge i dag. Jens slutter på 6.pladsen og tangerer sin bedste total på 792,5kg.





Der er godt gang i stævnet når verdens to mest engagerede speakere får taget til at løfte sig her på Hyatt.



Søndag 29/9-2013



Så skulle den sidste danske løfter i action i skikkelse af den lokale hjemmegående husfar Morten Sørig. Jeg var blevet lovet en total på imponerende 950kg hvilket jeg bestemt glædede mig til at overvære. Morten som her til VM master fremstår veltrænet, for ham vel nærmest fit åbnede squatten på 345kg. Et flot løft som var tydeligt under godt hjulpet af det lille vip i bunden. Vi øgede til 360kg, dansk seniorrekord, for at sætte os på noget disciplinmetal. Morten laver et rigtig godt løft om endt afslutningen er lidt tung og kvitteres af 2 af de hvide lys. Med den danske rekord i hus øgede vi til 365kg, men her melder Morten pas og trækker op til flere af de gode undskyldninger op af den store bog, om hvorfor han aldrig får startet det løft, ingen nævnt ingen glemt.

Da den lettere overvægtige løfter fra Brasilien ikke får registeret et løft, kan vi glæde os over, at de 360kg var nok til en medalje af ædlest karat og Morten kan således kalde sig verdensmester i squat. Inden jeg kommer til bænkpres, må lige sige undskyld til Kathrine Bak, som med en vis kraft fik banket min albue op i næsen, da jeg lukkede det ene knæbind til 2.forsøget. Håber hun ikke får varige men.



Morten åbnede bænkpresen med et løft på 247,5kg, dog løftede han røven så meget, at jeg kunne vinke til juryen ved bordet på den anden side og korrekt underkendes løftet. Vi vælger alligevel at øge til 255kg for ikke at blive agterudsejlet i totalen. Her holder Morten så meget popo i sædet at 2 af dommerne kvittere med hvide lys. Vi vælger en beskeden øgning og bestiller 262,5kg og Morten vælger her at indføre den 4.disciplin i styrkeløft, nemlig indkast. Morten må således nøjes med de 255kg.

Under opvarmningen til dødløft spiller Morten ryg ham igen et pus, og han bliver nødsaget til at løfte raw. Vi åbner på 225kg, for at sikre de danske rekorder både i squat og bænkpres. Vi øger til 255kg for stadigvæk at følge med i håbet om en 3.plads i totalen og Morten finde lidt ekstra frem og trækker vægten. Men et

løft på 275kg til 3.forsøg er der stadigvæk en lille chance for metal, men her må Morten melde alt udsolgt. Canadieren vinder totalen med 922,5kg. og de to amerikanske løftere fordeler sølv og bronze mellem sig men totalerne 917,5kg samt 912,5kg. Havde Morten dog bare lavet de 950kg!!!!!!!!!!!!!! Morten kan dog glæde sig over at have sat ny dansk rekord i totalen på 870kg.



De danske master løftere har igen løfte over evne og skaffet Danmark en verdensmester og imponerende 12 VM medaljer fordelt som følger:

7 x VM Guld

Eva Buxbom M1 57kg: guld i squat, bænk, dødløft samt total.

Bent Hansen M4 59kg: guld i dødløft

Erik Rasmussen M2 83kg: guld i bænkpres

Morten Sørig M1 120kg+: guld i squat

4 X VM sølv

Bent Hansen M4 59kg: squat, bænk samt total

Kim Dahl Hansen M1 105kg: dødløft

1 X VM bronze

Jan Sahlgren M2 74kg: bænkpres

Super flot af de danske løftere og et stort tillykke skal lyde fra undertegnede med de mange flotte medaljer og danske rekorder.

Det skal ikke være nogen hemmelighed, at det faktisk er en ret tidskrævende og fysisk opgave at få så mange løftere igennem et VM. Det har også betydet, at jeg ikke fik set ret meget mere end styrkeløft, og derfor gik glip af mange af de oplevelser, som Florida ellers kunne byde på. I stedet for har jeg skrevet beretning fået filmet løftene og taget billeder. Næste år håber jeg på, at jeg selv kan deltage som aktiv, og derfor kan jeg ikke tilbyde min hjælp til de andre danske løftere i det omfang, som de har været vant til de senere år. Jeg håber, de danske master løftere forstår min disposition og finder andre løsninger til de kommende mesterskaber.

Vi ses derude til stævnerne