

Rapport fra Suzdal – VM RAW – onsdag.

Skrevet af Klaus Brostrøm

Ved VM RAW deltager Nicki Lentz-Nielsen, Martin Faber Jensen, Sune Bak og Nickolas Skaarup som løftere i VM. Carsten Holm Larsen fungerer som træner, og undertegnede er med som dommer og hjælpetræner. Sune og Nicolas kommer først i morgen torsdag.

Stævnet er placeret i Suzdal, ca. 250 km fra Moskva. Vi ankom planmæssigt til Moskva med fly og måtte derpå vente 2,5 timer på, at arrangørerne fik samlet en række andre nationers deltagere op. Det er næsten som at køre i Paris i myldretiden, når man skal ud af Moskva. Det tog ca. tre timer, men så gik det nogenlunde stærkt, og vi var fremme ved midnat. Vi stoppede en enkelt gang for at spise, på McDonald's, hvilket sted egentlig ikke behager mig synderligt, men vi trængte til noget mad. Carsten fik bestilt noget som den sidste, sådan ca. 4 store burgere med tilbehør, men ikke desto mindre var han færdig før de fleste. Han spiste vel det hele på godt 5 minutter.

Hotellet er stort og ganske hyggeligt. Jeg stod tidligt op for at spise morgenmad, da jeg skulle være dommer i første indvejning, og da man fornuftigt nok nu også har indført kontrol af udstyr ved VM RAW, var det en tidlig start. Der er imidlertid altid mange kendte ansigter ved et sådant stævne, og det er altid godt at få drøftet verdenssituationen, hvilket der inden stævnestart blev anledning til.

Nicki skal i aktion i aften. Hans forældre er taget med op for at se ham løfte, og han virker meget fortrøstningsfuld.

Stævnet afvikles i en teaterlignende sal, hvilket giver et godt overblik for tilskuerne. Spotterne i rigtigt gode, og der er god service på hotellet. Rapporten fortsættes i aften.

Onsdag aften: Nickis flotte bedrift

Onsdag aften var det 83 kg klassen for juniorer, som skulle i kamp. Nickis opvarmning gik lige efter planen, og han startede forsigtigt med 225 kg i squat, som selvfølgelig var lette og havde en god dybde. Carsten har de sidste 2 måneder arbejdet på at ændre Nickis stil og teknik, så han er blevet mere oprejst og har fået bedre kraftudveksling, og forbedringen var klar: god dybde og fart i løftet. Nicki gik videre med 245 kg, som også var lette. I 3. forsøg forsøgte vi at tage guldmedaljen ved at gå på 255 kg, men en russer, Shaleev, som ikke havde klaret 252,5 kg i sit andet forsøg, klarede også de 255 kg. Dermed stod Nicki og russeren lige både i kilotal og kropsvægt, og russeren vandt, fordi han havde klaret de 255 kg lige før Nicki. Men en meget flot sølvmedalje til Nicki og Danmark og ny dansk rekord.

I bænkpres startede Nicki igen forsigtigt med 120 kg, og stangen fløj op. Derpå gik han på 130 kg og efterfølgende 135 kg, som begge blev klaret uden problemer. Hermed satte han igen rekord.

I dødløft troede vi i starten ikke for alvor, at Nicki kunne komme ind i opløbet om en disciplinmedalje. Men Carsten og det danske team holdt Nicki fast i den gode stime af løft. Første

forsøg blev klaret med 220 kg, og så var totalen hjemme. Derpå løftede Nicki 245 kg, som var uproblematisk, men hvor han dog skulle bruge en del energi. Men hvor meget var der stadig at gøre godt med? Vi vurderede, at 252,5 var det rigtige kilotal, men da opstod chancen for at vinde bronze, hvis Nicki kunne klare 255 kg. Så vi hævdede i sidste øjeblik til 255 kg. Nicki havde inden da haft 8 godkendte løft af 8 mulige, og både han og vi troede på, at det kunne blive til bronze. Nicki kæmpede sig flot op i udstrakt position, og da vi skulle til at juble over en tilsyneladende vundet bronzemedalje, gled stangen ud af Nickis højre hånd. Det blev til en samlet 6.plads med 635 kg, som er dansk rekord og en imponerende præstation. Vinder blev kazakstaneren, Nikolau Zemtsov med 680 kg et godt stykke foran nr. 2 og 3.

Der var forståelig jubel i den danske lejr, da vi kunne se Nicki står på podiet og få overrakt sin velfortjente medalje. Tak til Carsten og Martin for den indsats, de bidrog med. Der var holdånd for alle pengene. Og så kunne Nickis forældre også juble over hans flotte indsats.

Fredag – Martin er i aktion

I dag var det Martin Fabers tur til at løfte. Martin fik et maveonde et par dage før konkurrencen, og det kostede ham et par kilo. Han var derfor lidt skeptisk over for sine muligheder. I squat startede han med at tage 205 kg. De var lette nok, men kostede ham alligevel nogle kræfter. I andet forsøg blev der lagt 220 kg på, og det viste sig at være for meget i denne omgang. Vi var derfor heller ikke helt overbeviste om, at han ville klare tredjeforsøget, men Martin kæmpede strålende og fik løftet godkendt med tre hvide lamper efter en hård kamp. Ros til Martin for denne indsats, og Sune og Nicolas, som var stødt til truppen, sad blandt tilskuerne og var behørigt imponerede over indsatsen.

I bænkpres ville Martin på en god dag kunne kæmpe med om medaljerne, men det stod hurtigt klart, at det ikke skulle blive i dag. Martin løftede 170 kg i første forsøg, men de efterfølgende 180 kg var for tunge. I dødløft startede Martin med 270 kg, og Martin erkendte efter dette forsøg, som blev godkendt, at han ikke rigtigt havde kræfterne på dagen. Han præsterede dog efterfølgende at klare 275 kg, hvorimod de 282,5 til sidst var for tunge. Totalen kom til at lyde på 665 kg, og Martin var skuffet over, at hans formentlig sidste internationale konkurrence skulle slutte på denne måde, hvor han op til stævnet havde håbet på noget mere. Men selv på en dag, hvor kræfterne ikke helt var til stede, kæmpede han hårdt i hvert forsøg, så der skal kun lyde anerkendende ord fra min side

I øvrigt er det et dejligt sted at opholde sig. Vi bor i udkanten af byen, men kan gå derind gennem dejlig natur på 10 minutter. Om aftenen er der levende musik, og i aftes var det en aldeles glimrende jazz-bluesguitarist sammen med en lige så glimrende sangerinde, som skabte stor stemning i hotellets storrum. Der skal lyde ros til arrangørerne for et flot arrangement med godt udstyr og fremragende spottere. Maden er anderledes, men udmærket. Der er to restauranter, den officielle, som vi kan få spisebilletter til, og en lidt mere raffineret. Vi spiste på den sidste i aftes, og jeg er fuld af beundring over Carstens evne til at sætte mad til livs. Han fik to eller tre

ekstra portioner, og senere på aftenen spiste han med Sune og Nickolas, efter at de var ankommet. Det er en mand med krummer i. Jeg har altid troet, at jeg var godt med fremme i denne disciplin, men må konstatere, at jeg tilhører puslingeklassen.

Lørdag – Sune skal i kamp – og sætter to danske rekorder

Lørdag var endnu en solbeskinnet dag. Vi har temperaturer omkring de 27 grader. Morgenmaden blev indtaget som sædvanlig, og der er nok at vælge imellem. Spisevanerne hos mange af deltagerne er spændende at følge. I dag kom der tre personer fra et østland og satte sig ved vores bord. Først bringer hver især alt den mad, som kan ligge på 2 tallerkener, hvorpå de tager yderligere et par tallerkener og fylder med mad. Der er rundt regnet nok til at tilfredsstille en hel kaserne. Så indtages spisestillingen: Venstre arm inklusive albuen placeres i bordet, højre arms albue plantes solidt i bordet, og gaflen føres hen til tallerkenen. Så sænkes hovedet, så der kun er 5-10 cm fra mund til tallerken, og så skuffes der ind som via et samleband. Fascinerende! Når de 5 minutter senere har tømt alt – bortset fra alt det de ikke kan lide – går turen tilbage til kødgryderne m.v. Så tager de medbragte madkasser frem, som fyldes godt op. Tja, effektivt, men ...

Sune er klar efter indvejningen, og vi gør klar til konkurrencen i 105 kg klassen. Stævnet er en time forsinket, men det rører ikke Sune, som er rutineret. Carsten holder vågent øje med alt, og det tegner til at blive en god eftermiddag. Opvarmningen går planmæssigt.

Sune starter i squat med 235 kg, som godkendes 3-0. Sune var lettere foroverbøjet, men havde tilstrækkelig råstyrke til let at klare løftet. Derpå gik Sune på 245 kg, som var perfekte. I tredje forsøg gik vi på 252,5 kg, som dog ikke blev godkendt. I bænk startede Sune med 182,5 efterfulgt af et forsøg på 190, som også blev godkendt. Sune virkede stærk, så der var al mulig grund til at formode, at han ville kunne klare 192,5 kg. Stangen fløj da også op, men Sune løftede rumpen ca. en cm, og det så de to sidedommere. I dødløft var der 275 kg på stangen i første forsøg, som blev godkendt. I andet forsøg øgede vi til 287,5 kg, hvilket ville være en dansk rekordforbedring på 2,5 kg. Sune rykkede stangen op efter en lidt hård start, men alligevel virkede det, som om der var mere i ham. Det sidste forsøg på 292,5 kg var dog for tungt. Men ud over rekorden i dødløft blev det til en totalrekord på 722,5 kg – en forbedring på 2,5 kg. Tillykke til Sune med en flot indsats.

Vinder blev Kuvambeyev fra Kazakhstan med 855 kg. En utrolig fremgang han har haft siden Stockholm sidste år.

I morgen er det sværvægternes dag, og vi har Nicolas med. Og mon ikke den fine indsats ved RAW VM fortsætter.

Sidste konkurrencedag for sværvægterne. Nicolas skal løfte i dag søndag.

Nicolas vejer ind på 119,9 kg er fit for fight. Konkurrencen er hård i denne klasse med 18 deltagere i 120 kg klassen. Nicolas starter med 240 kg i squat, som han let løfter. Derpå går han på 255 kg,

som stadig er relativt lette, for til slut at bede om 262,5 kg. Han får tre hvide lamper. God start. Nicolas er rolig og afbalanceret, men alligevel sat op til kamp, og Sune kender ham ud og ind og kan se, hvor der er det mindste at rette på.

I bænkpres løfter Nicolas først 195 kg, og vi vælger at sætte 200 kg på, eftersom det var det kilotal, der kunne vise sig at være det maksimale. Dette kom til at holde stik. Nicolas klarede de 200 kg, hvorimod de 202,5 var lidt for tunge. Dommeren gav dog et meget sent pressignal.

Dødløft startede med 270 kg. Herpå klarede Nicolas let 285 kg, og der blev bedt om 297,5 kg dels for at forbedre placeringen dels for at sætte totalrekord. Løftet startede tungt, men han kom i gang, og det så ud til, at han var ved at komme over det kritiske punkt, men helt op kom stangen ikke. Det var imidlertid en rigtig fight af Nicolas og en udmærket placering som nr. 13.

Vinder i 120 kg: Ivaylo Hristov med en total på 905 kg. Vinder i 120+: Brad Gillingham: 920 kg.

Og så er det tid til banket, og den glæder vi os til. Det har været en god og udbytterig tur.

Klaus Brostrøm