

NR. 1
FEBRUAR
2016



Fødselsdagsstævne 2015

MEDLEMSBLAD



AK Gotha

www.akgotha.dk

Reg.nr. 1551 – Kontonr. 0006110614

Formand

Gordon Lund

📞 2010 4608

gordon@lund.mail.dk

Næstformand

Adam Nielsen

📞 6081 9804

Krydsforbandt@gmail.com

Kasserer

Anny Lund

☎ 3641 4687

gotha@mail.dk

Sekretær

Jakob Wiegersma

📞 5126 5456

jjwieger@gmail.com

Medlem

Knud Glamsø

☎ 3312 0837 📞 2738 4409

knudglamsoe@gmail.com

Manager

Werner Lund - 📞 4035 1598

Cheftræner

Brian Boese - 📞 4279 3188

Klubtelefon

5115 2401

Træningstider med træner: Brian, Steen & Werner

Mandag Kl. 16:00 – 18:30

Tirsdag Kl. 15:00 – 17:30

Torsdag Kl. 16:00 – 18:30

Åbningstider

Alle hverdage Kl. 10:00 – 20:00

Lørdag Kl. 11:00 – 18:00

Kontingent

Ungdom pr. måned 50 kr.

Juniorer pr. måned 70 kr.

Seniorer pr. måned 100 kr.

Passive pr. år 200 kr.

Redaktør Lis Jensen

Byvangen 9

3790 Hasle

📞 3069 4689

lisjensen56@gmail.com

Weekendtur til Rørvig i september 2015

Flemming hentede mig, og vi kørte til Werner, og der var Brian (Knud kunne ikke denne weekend).

Vi kørte i Werners bil, Flemming, Brian, Werner og jeg (Allan Carlsen kom senere).

Da vi havde kørt ca. havdelen af turen, blev vi meget tørstige. Werner havde en lille køleboks med, og der var dejlig koldt vand i – øh øl.

Vi ankom til huset, og fik pakket ud.

Derefter gik turen til Nykøbing, for nu skulle der handles ind, og vi fik købt meget, så vi var sikre på, at vi ikke manglede noget, og skulle gå sultne og tørstige i seng.

Tilbage ved huset snakkede vi, og nød drikkevarerne, som vi havde taget med/købt.

Allan Carlsen kom, så blev der snakket og hygget, og begyndt på aftensmad (grill). Werner stod for maden, god mad Werner laver. Vi hyggede til langt ud på natten.

Lørdag stod vi op, og Werner var i gang med at lave morgenmad, dejligt.

Op ad formiddagen kørte vi til Rørvig Havn, og gik en tur, vi fik en øl ved havnen, og så købte vi fisk, som vi skulle have til frokost. Igen stod Werner for maden, og vi andre nød det bare.

Senere på eftermiddagen gik vi en tur. Om aftenen lavede jeg så mad, og igen blev der snakket og hygget til langt ud på natten.

Søndag morgen stod Werner igen for morgenmaden. Efter morgenmaden ryddede vi op (for jeg skal jo ikke have nogen problemer med konen - hi hi).

INDHOLD	<i>Weekendtur til Rørvig</i>	3
	<i>DM Masters 2015</i>	4
	<i>VM Senior 2015</i>	5
	<i>Oder Pokal 2015</i>	10
	<i>Fødselsdagsstævne 2015.....</i>	11
	<i>60 års jubilæum 2017</i>	14
	<i>Ladies Open 2016</i>	15
	<i>CWC 2016.....</i>	18
	<i>Næste nr.</i>	19

Så vi kørte hjemad ca. ved 12-tiden.

Denne weekendtur var bare 100 % hygge og afslappethed.

Jeg håber, at vi gør det igen i år 2016



Steen Sonne

En fortælling om vores deltagelse til DM Masters i Slagelse

Gotha tilmeldte Adam, Loan og jeg til DM Master 2015, som blev afholdt i Slagelse i november. Vi havde booket en ferielejlighed med plads til 8 personer, så vi slap for transport frem og tilbage og samtidig havde mulighed for at være sociale i aften-timerne. Desværre var Adam nødsaget til at melde afbud et par dage før, men heldigvis havde han tid til at komme og hygge med os andre om aftenen.

Loan og jeg blev hentet lørdag den 14. november af Knud, hvorefter turen gik mod Slagelse. Vi mødtes med Flemming og Brian i Slagelse, hvor vi hyggede os med lidt kaffe, brød og snak, til Loan og jeg skulle vejes.

Min kampvægt sagde 89,6 kg, og startvægten var 70 kg og 90 kg.

Loan vejede 83 kg, og havde en startvægt på 70 kg i træk og stød var på 85 kg. Herefter gik stævnet i gang.

Efter en kort tjans som dommer for gruppe 1, blev det min tur til at løfte. Werner og Brian motiverede og pressede mig på bedste vis. Opvarmningen gik godt, og jeg endte med at få godkendt både 72, 75 og 77 kg i træk. Så kom turen til stød, og her gik det heldigvis også godt. Jeg startede på 92 kg, men de blev desværre ikke godkendt. Herefter fik jeg godkendt både 92, og 95 kg. Heldigvis var det nok til at blive dansk mester.

For Loan gik det også godt. Opvarmningen forløb fint, og også her var Werner og Brian gode til at motivere. Loan fik godkendt både 75, 77 og 82 kg i træk. I stød brillerede han med at få godkendt 90, 95 og 97 kg, og kunne derefter også kalde sig dansk mester. En fantastisk præstation, specielt taget i betragt-

ning at han havde lidt af rygsmerter i næsten fem uger forinden stævnet, og først var ved at komme tilbage i form.

Da vi havde fået vores medaljer, gik turen tilbage til vores ferieejlighed Skipperkroen, hvor vi spiste aftensmad. Efter maden hyggede vi alle, og snakkede til langt ud på natten.

Næste dag var vi tidligt oppe til morgenmad, og en kort gåtur inden vi tog afsked, og drog hjemad.

Vi havde en dejlig tur, og jeg var særligt glad for at dele oplevelsen med alle de, som var med for at heppe på os som deltog.

Rygtet siger, at DM Masters i 2016 igen skal afholdes i Slagelse, og vi er alle enige om, at vi skal reservere Skipperkroen og gentage succesen. Det hele bliver lidt sjovere, når man deler oplevelsen med nogen.

Steen Sonne

VM Senior 2015

VM for seniorer 2015 afvikles i Houston, USA. DVF har sendt et hold på 5 løftere. Læs delegationsleder Anders Bendix Nilsens oplevelser fra stævnet her.



Det er på mange måder et rekordernes VM. Flest tilmeldte nogensinde fra flere nationer end nogensinde før. Også det danske hold er stort – det største siden 1999.

Christina Ejstrup (AK Viking) deltog for 3. gang i karrieren til et VM, og gjorde en rigtig god figur. Hun var – som alle deltagere – havnet i en stærk og tæt gruppe. Planen var først og fremmest at kæmpe med deltageren fra Uruguay (der faktisk er halvt svensk, bor i Sverige, og var sekunderet af den tidligere svenske løfter Gunnar Lögdahl) samt sekundært at forsøge at holde sig tæt på finske Sini Kukkonen. Derudover skulle en pige fra Guam slås, og så var der et par outsiders i form af to deltagere fra Mongoliet, der også var nogenlunde på samme niveau. Ja, I kan nok høre, at vi var i eksotisk selskab!



Christinas opvarmning kørte fint, og hun lagde ud med 65 kilo i sit første forsøg. I andet forsøg var 67 meget, meget tæt på, og vi valgte at øge til 68 kg for at følge med finnen. Desværre blev det også til et kiks. I stød fulgte vi samme taktik med at starte meget

højt for ikke at få for lange pauser mellem løftene. Der blev startet på 83 kg, der sad ganske overbevisende. Andet forsøg på 85 kg blev vendt fint, men opadstødet sad desværre en smule fremme. Svenskerne valgte at øge fra 85 kg (som de havde kikset) til 86 kg, og vi fulgte øgningen for selv at kunne afgøre duellen. Den svensk/uruguayanske (hedder det mon det?) pige kiksede løftet, og måske var det derfor, at Christina ikke fik sat vendingen lige så godt som de 85 kg. I hvert fald blev det til et kiks.

Bagefter var Christina og jeg enige om at resultatet placeringsmæssigt var ganske fint men, at der helt klart er fysik til lidt flere kilo. To godkendte er naturligvis ikke meget, men det skal ses i lyset af den meget tætte konkurrence, der reelt tvinger løfterne til at starte meget højt, og lave små øgninger. Christinas indsats er bestemt godkendt, og hvis hun holder snuden i sportet, så vil der være klar fremgang i tokampen det næste stykke tid. Og mon ikke hun gerne vil have sin gamle stødrekord tilbage... ;-)

Næste danske løfter i ilden var debutanten Kristina Larsen (IK 99). Kristina gik efter EM i år op i 58 kilo klassen. Det har været vanskeligere end forventet at få udbytte af skiftet. Efteråret har været hårdt på mange områder – ikke mindst uden for træningssalen – så mine forventninger var ikke helt i top. Det endte med 65 kg



i træk og 88 kg i stød – 4 godkendte løft. Og det må siges at være helt ok uden at være prangende. Det næste stykke tid vil vise om Kristina vender tilbage til 53 kilo eller hvad der skal ske. Potentialet er stort, så jeg forventer en klart bedre Kristina ved EM til foråret.

Mandag morgen (kl 08:30 lokal tid) var det Tim Krings (IK 99) tur. Tim er med ved VM for anden gang, og er som de fleste nok ved, vores klart stærkeste kort på herresiden. Tims forberedelser til dette VM har mildest talt ikke været optimale. Alt kørte rigtig



fint frem til starten af oktober, hvor Tim desværre får en nerve i klemme i ryggen. Dette satte ham ud af spillet i godt to uger, og det har været en kamp mod tiden lige siden. Særligt træk har drillet, og jeg må indrømme, at jeg for første gang nogensinde havde ret bange anelser inden Tim skulle løfte. Den meget tidlige gruppe gjorde det ikke nemmere, men det er jo heldigvis noget, vi har prøvet før.

Opvarmningen til træk gik forbløffende godt, og startvægten på 129 kg kom fint på plads. Herefter blev det desværre til to kiks på 133 kg. Der var masser af fart i stangen, men den ville ikke rigtig på plads. Set i lyset af at Tim forrige mandag ikke kunne få 120 kg på plads, var det dog helt ok med 129 kg.

Vi havde meldt 155 kg som startvægt i stød, og kunne se at denne vægt passede fint rent taktisk. Tim lå og kæmpede med en irsk, to mongolske og en srilankansk løfter om placeringerne. De 155 kg så ret lette ud om end teknikken ikke var lige i skabet. De næste to forsøg på hhv. 159 kg og 163 kg sad dog HELT perfekt, og der var således fuldt udbytte i stød. Jeg var MEGET imponeret!

Ganske vist er de 163 kg et lille stykke fra Tims egen danske rekord, men set i lyset af forberedelserne, hvor 155 kg er det tungeste der har været løftet, så er 163 kg lige til topkarakterer. Det er simpelt hen en præstation af de helt store. Vægtløftning drejer sig nogen gange om ren og skær vilje, og det var lige

netop hvad Tim viste på dagen! Og så kan Tim endda bryste sig med, at han slog selveste Liu Xiayun... ;-)

Herefter skulle dagen så "vendes om", idet de næste to løftere var havnet i de helt se-ne grupper. Karina Hauge (IK 99) løftede tirsdag aften kl 21:25 lokal tid i 69 kilo klassen. Karina har siden sine albue-operationer stille og roligt arbejdet sig tilbage mod toppen, og har vist stor fremgang både fysisk og teknisk frem mod VM. Tidligere har nerverne haft en tendens til at spille et puds, men erfaringen begynder at spille ind, så det er ikke noget problem mere.



Karina var tilmeldt på 72 kilo i træk, men opvarmningen gik rigtig fint, så vi øgede til 74 kg. Og vægten kom let på strakte arme. Vi valgte nu 77 kilo i andet, og også dette løft sad fint. Herefter startede de to islandske piger på 78 kg – begge med godkendte løft. Sidste forsøg på 79 kg så også ud til at sidde på plads, men balancen var der ikke helt, og vægten røg derfor bagover. Ærgerligt,

men de 77 kg er stadig Karinas bedste internationale resultat i træk.

I stød havde vi meldt 92 kilo ved indvejningen, men også her kørte opvarmningen rigtig godt, så der blev øget til 95 kg. Det blev til et meget sikkert første forsøg. Herefter blev der øget til 99 kg, der ligeledes blev klaret. I sidste forsøg valgte vi 101 kilo. Denne vægt ville dels være ny personlig rekord, og ville samtidig bringe Karina forbi den ene af de to islandske piger. Vægten blev vendt lidt tungt, og opadstødet kiksede desværre, selvom det bestemt ikke var langt fra.

Det var selvfølgelig rigtig ærgerligt, men der er ingen tvivl om, at indsatsen er fuldt ud godkendt. Og Karina fortsætter med at få lagt flere og flere kilo på sin tokamp. Fysikken ser ud til at være på plads – der var ingen smerter eller problemer, og det lover rigtig godt for fremtiden. Næste store mål bliver naturligvis

EM 2016 i Norge. Men inden da kan adskillige danske rekorder godt være i fare...

Sidst men ikke mindst var Jeppe Nørgaard (Sportshøjskolen) i ilden. Jeppe var som Karina havnet i den helt sene gruppe. Jeppe's optakt har og-så været lidt – skal vi kalde det – utraditionel. Studielivet er skiftet ud med fast arbejde hos Deloitte, og teltpælene er rykket op og flyttet til hovedstaden. Unægteligt noget af nogle skift, der helt naturligt har fjernet fokus noget fra sporten.



Jeppe har en imponerende fysik – noget han til tider har levet lidt for højt på. Denne gang var håbet, at det ville komme ham til gode, og resultere i et godt resultat. Altså med andre ord – med lidt held skulle det nok gå.

Nu er det jo sådan i vægtløftning, at heldet har en tendens til at følge de der forbereder sig godt. Og sådan var det også denne gang. Jeppe fik sine startvægte på hhv. 135 kg og 165 kg, men heldet udeblev og det blev ikke til mere.

Isoleret set er det naturligvis ikke tilfredsstillende. Men som jeg har nævnt så er der relativt fornuftige forklaringer på den manglende forberedelse. Man kunne nu spørge sig selv om Jeppe overhovedet skulle have haft lov at stille op. Jeg vil stadig mene, at det var en helt korrekt beslutning. Vi har mildest talt ikke de bedste forhold for vægtløftning i Danmark, og det er derfor vigtigt at sikre at vores talentfulde udøvere får en lille smule ud af deres indsats. Jeppe har fået en kæmpe oplevelse, og har jo i øvrigt selv dækket alle udgifter ved sin deltagelse. Jeppe må nu i tænkeboks i forhold til at finde ud af hvor meget plads sporten skal have i hans liv fremover. Jeg håber naturligvis på, at der kan findes plads, for Jeppe kan bestemt udvikle sig som løfter.

Den samlede konklusion på den danske deltagelse er, at det alt i alt var ok. Der var ingen løftere, der rigtig ramte det helt store resultat, og omvendt gik det jo heller ikke helt galt for nogen. Tim Kring er og bliver stadig den bedste løfter vi har, og jeg forventer at vi ser et skarpt hold til EM i Norge til april måned.

Oder Pokal 2015

Igen i år sendte DVF et stærkt hold ungdomsløftere afsted til Oder Pokal i Tyskland!

DVF havde sendt Freja Rosendahl (AK Viking), Oskar T. Schneider (Roskilde AK), Omed Alam (Ålholm IF) og Kris Suckow Breum (AK Atlas) afsted. Træner Frank Petersen har sendt følgende referat:

Damerne først: Freja Rosendahl i 58 kg klassen. Freja gennemførte 5 flotte flotte løft og kun et kiks. Kikset kom i 2. forsøg på 62 kg i træk, så Freja måtte på den én gang til, og så var den første danske rekord i hus! Stød serien lød på 68-70-72 kg, og dermed en forbedring af tokamps rekorden 2 gange i alt. 134 kg blev det til, og en flot 3 plads.

Oskar Sneider i 69 kg klassen var næste dansker på plateauet. Efter lette 80 kg i 1. træk, blev det desværre til 2 kiks på 84 kg. Også i stødet blev det kun til 1 godkendt forsøg på 100 kg. Oskar har masser af styrke, men han må lige hjem og justere lidt på enkelte ting, så er der masser af kilo i fremtiden til ham.

Omed Alam var for første gang i den nye vægt klasse indtil 77 kg. I meget lang tid har det været sådan med Omed, at hver gang han satte personlig rekord, så var det også dansk rekord, og med en imponerende trækserie på 110-115-118 kg (ny top + Dansk Rekord) gentog Omed det samme kunststykke. Omed forsøgte det samme i stød 130-136 kg, ny pr. top 138 kg som ville have givet ny dansk rekord i tokamp, blev dog for tung i dag, men sikke en debut i den nye vægtklasse. Omed blev samlet vinder i sin gruppe. Der skal nok ryge nogle rekorder i løbet af det nye år!

Kris Suckow i 85 kg klassen fik revet hånden op i sidste opvarmningsløft, snuppede 115 kg i første træk, men da der var røget en del hud i hånden, så valgte vi at afstå fra de 2 sidste

træk, da der ikke var tid nok til at lave en ordentlig forbindelse. Kris valgte i stedet at koncentrere sig om stød. Klarede et sikkert 1. stød på 140 kg, men bommede desværre 2. forsøg på 150 kg. hårfint. Kris valgte i sidste forsøg at prøve kræfter med dansk rekord, og øgede til 156 kg. De blev vendt, og det var så det!

Ingen tvivl om mange flere kilo fra alle 4 fremover

Frank Petersen, træner

Gothas fødselsdagsstævne 2015

Lørdag den 12. december afholdt AK Gotha deres årlige fødselsdagsstævne i Bavnehøjhallen

Så var det endelig blevet tid til dette års udgave af Gotha's fødselsdagsstævne, 58 år. Stedet var Bavnehøjhallen i København SV, hvor Gotha holder til. Dagen var lørdag den 12. december og de sædvanlige hyggelige rammer var sat op til dagens konkurrencer.

Der var inviteret 20 specielt udvalgte løftere, heraf 3 kvinder. Efter nogle afbud og ekstra tilmeldinger, endte vi på 19 deltagere i alle kategorier, ungdom, junior, senior og veteranløftere.

Ved dette stævne løftes der ikke mod hinanden, men kun mod sig selv og nye rekorder, ligesom at alle får medaljer.

De 19 løftere blev opdelt i 2 grupper, og her er en beskrivelse af hvordan det gik hver enkelt løfter:

Gruppe 1

Siff Wibling fra Viking, 12 år gammel, er efterhånden vokset noget i vejret, og derfor lidt tungere end tidligere. Hun løftede i 48 kg klassen. Hun løftede sikkert og flot, men valgte sammen med Roland at et forsøg på ny dansk rekord i træk, og stød måtte vente til næste gang. Hun satte nye personlige i alle øvelser og fik 6 godkendte løft. Rigtig flot.

Klub- og træningskammeraten Freja Obel Rosendahl havde for nyligt sat ny dansk rekord i træk i 58 kg klassen ved Oder Pokal, og løftede også her i den vægtsklasse. Hun er utrolig ambitiøs, og vil gerne gøre det så godt som muligt. Det fik hun rig lejlighed til at prøve ved at forlange 63 kg i træk, som ville være

ny rekord. Den var utrolig tæt på, men kom ikke helt på plads i modtagelsen. I stød ville hun overgå Jessie Sahra Larsens danske rekord på 73 kg. Men de 74 kg var for tunge i vendingen, og hun måtte kapitulere i både 2. og 3. forsøg. En flot indsats trods de afgørende kiks. Kom igen Freja.

Karina Hauge fra IK 99 var lige kommet hjem fra VM i Houston i USA, hvor hun havde ydet en flot indsats. Her ved Gothas stævne gik hun efter nye danske rekorder i 75 kg klassen, kun 400 gram over 69 kg klassen. I træk gik hun efter 78 kg, som desværre var for tunge i både 2. og 3. forsøg. I stød gik det desværre samme vej med 99 kg, men tak for nogle flotte forsøg. Alligevel blev det til 166 kg sammenlagt.

Hos herrerne havde vi Jonas Smidt fra Ringsted. Han havde været syg op til stævnet, men fik alligevel ny personlig top i stød og tokamp med henholdsvis 117 kg og 209 kg.

Ioan Lazar fra Gotha er utrolig eksplosiv, og præsterede nogle flotte løft, trods det at han ikke nåede sine personlige toppe. Han endte på 190 kg i tokamp.

Mads Tarp fra Ålholm fik nye toppe med hjem i alle øvelser og endte på 179 kg.

Magnus Thyssen Klintorp fra Gotha var helt ny løfter, men har trænet styrketræning andet sted, lige indtil Adam fra Gotha fik fat i ham, og lærte ham teknikken. Lidt uheld i træk gjorde at han kiksede 70 kg, men i stød gik det bedre og flotte 92 kg kom på strakte arme.

Klaus Halbakken fra Gotha fik desværre ikke de 84 kg med i træk i hverken 2. eller 3. forsøg. De var dog tæt på, at lykkedes. Lidt ærgerligt, idet han forsøger at kvalificere sig til DM Senior til februar. I stød gik det desværre ikke bedre. Det er opstødet, der halter lidt. Den skal jo på strakte arme i første hug. 180 kg i tokamp er ikke nok til DM i 94 kg klassen.

Gruppe 2

Mathias Strøm fra IK 99 løftede i 69 kg klassen, og var meget tæt på egne personlige toppe. Han måtte dog bruge 2 forsøg for at få både 102 og 129 kg på strakte arme.

Maciej Makinia fra Atlas er gået ned i 85 kg klassen, så det var en tynd udgave af Maciej, vi så løfte nogle flotte løft, dog

med lidt færre kilo end vi er vant til. Det blev til 6 godkendte løft, som endte på 285 kg og 340 Sinclairpoint.

Ronni Bærentsen var kommet helt oppe fra Ålborg, Jyden, for at deltage. Han gjorde det som sædvanlig flot, og satte her nye personlige rekorder, altså efter han er vendt tilbage til vægtløftningen efter knap 20 års pause. Som junior var han et utroligt talent, det er ikke blevet mindre med årene. Med 2 kg overvægt i forhold til 77 kg klassen klarede han flotte 108 kg i træk, og 140 kg i stød, og de så endda lette ud. Som speaker John Mørch sagde, så står Niels Jacobsens danske rekord i stød på netop 140 kg i aldersklassen 40-44 år for at falde meget snart. Sjovt nok så var det ved Gotha's fødselsdagsstævne for ca. 20 år siden, at Ronni satte ny dansk juniorrekord i stød i 75 kg klassen med 150,5 kg.

Kris Suckow-Breum fra Atlas har for nylig løftet rigtig flot i Oder Pokal, og havde åbenbart pådraget sig en skade, som drillede her. Det blev til 115 kg i træk i første forsøg, og så blev resten afstået. Kom igen Kris.

Morten Gudnitz fra Ålholm var i god form. Det blev til et enkelt kilos forbedring i træk og hele 7 kg i stød, og et slutresultat på 255 kg. Flot.

Mathias Nancke Nilsson fra Viking fik flotte 115 kg i stød, men satsede måske for højt i stød. Det blev i hvert fald med hiv og sving 137 kg. Men ellers en flot løfter, der slægter Mikkel Andersen lidt på.

Nicky Larsen fra Ringsted fik ny top i træk med 92 kg, men satsede også for højt i stød, og måtte udgå på 110 kg. Til hans forsvar må siges, at han er forholdsvis ny i gamet.

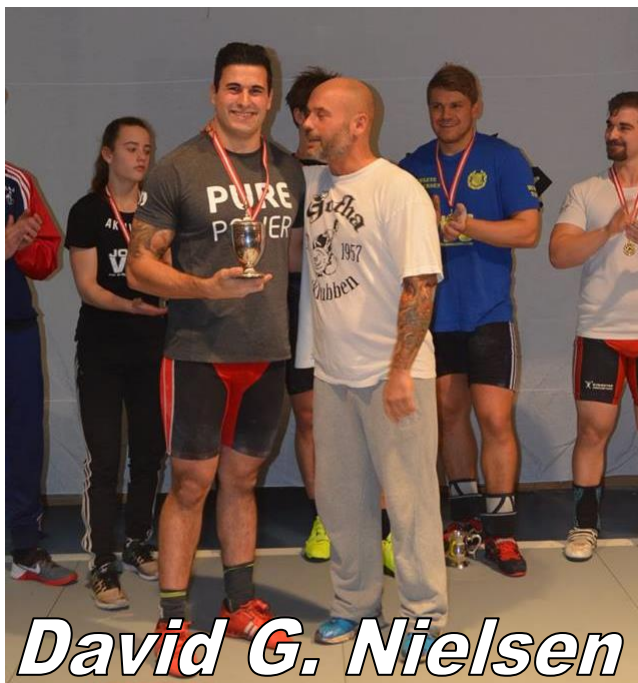
Magnus Skytte Rasmussen fra Thor er helt ny. Men han viste bestemt talent og en fantastisk styrke. En stor gut på 2 m og 102 kg. 6 godkendte løft, og et fantastisk resultat på samlet 230 kg.

David G. Nielsen fra Gotha var nok den, der overraskede mest. Han kom med et resultat på 201 kg, men viste undervejs, at der er meget mere i ham. Også han fik 6 godkendte løft, først blev det 112 kg i træk og så 135 kg i stød med en kæmpe fightervilje. En fremgang på 46 kg.

Men stævnets absolut stærkeste og bedste vægtløfter, Mikkel Andersen fra Viking, lavede en opvisning lige efter bogen. Stille

udlæg på 135 kg, så 140 kg og sidst 145 kg i træk, alle utrolig lette. I stød var serien lige så flot. 165 kg, så 170 kg og sidste 175 kg, også uden besvær. 320 kg og 350 Sinclairpoint.

Traditionen tro blev der uddelt pokaler til bedste fighter i hver gruppe, og det blev Siff Wibling i gruppe 1, og Mikkel Andersen i gruppe 2.



Det flotte fad til bedste tekniker gik ikke overraskende til Maciej Makinia, mens Bavnehøjpokalen, der jo skal gå til en Gothæløfter, gik til David G. Nielsen.

En god vægtløftningsdag var overstået, og Anny og Werner havde inviteret til fødselsdagsfest på hjemmeadressen, Nørregårdsvej i Rødovre, hvor 30 deltagere havde tilmeldt sig og festede til ud på de små timer.

Tusinde tak til AK Gotha for endnu et godt arrangement, og vi glæder os allerede til næste års fødselsdagsstævne, men håber selvfølgelig, at klubben også vil stå for nogle af DVF's mesterskaber.

Billeder fra stævnet kan ses på DVF's Facebookside.

Allan Carlsen

AK Gotha's 60 års jubilæum

Finder sted den 16. december 2017. En lille flok af entusiastiske medlemmer er allerede i gang med at samle materiale til et jubilæumsskrift, der gerne skulle fortælle hele klubbens historie fra fødslen i Gothersgade.

Men vi har brug for hjælp fra alle kanter. I tidens løb er en del forsvundet, og derfor efterlyser vi medlemmer og tidligere medlemmer, som tilfældigvis skulle ligge inde med resultatlister eller andet fra de ting AK Gotha har deltaget i.

Henvendelse skal ske til Allan Carlsen på telefon 2066 8371 eller allan.carlsen@webspeed.dk

Ladies Open

Lørdag den 9. januar stod AK Atlas med Frank Petersen i spidsen atter for det fantastiske mesterskab han skabte for år tilbage, nemlig Ladies Open.

Et mesterskab, som navnet siger, kun for kvinder og jeg er ikke i tvivl om at det er med til at fastholde og udvikle kvindevægtløftningen i Danmark. Der var i hvert fald mange helt nye med, men også de rutinerede har lyst til at stille op og vise sig fra deres bedste side.

Ingen er vist i tvivl om at det bliver afholdt på Industrivej 27 i Slagelse, hvor AK Atlas holder til. Nogle af deltagerne fra Århus var endda ankommet dagen før og overnattede, så de ikke skulle køre den lange vej tidligt lørdag. Der var en rigtig god stemning, og jeg fornemmede at pigerne glædede sig til at konkurrere.

Det endte med 28 deltagere efter nogle få afbud, noget færre end sidste år, men mon ikke det svinger lidt hvor mange, der så tidligt efter nytår har lyst til at løfte tunge vægte. Der var på forhånd lagt op til danske rekorder og det blev da også til en del, som jeg vil beskrive.



Deltagerne blev opdelt i 3 grupper og konkurrencerne var i vægtklasser. Første gruppe bestod af 48, 53 og 58 kg klassen med 10 løftere.

Siff Wibling fra Viking var alene i 48 kg klassen. Hun gik tydeligvis efter nye danske rekorder, men måtte sande selv startvægtene i nærheden af rekorderne var lidt tunge. Så det blev ikke til noget denne dag. Freja Rosendahl er stadig indehaver af samtlige rekorder.

I 53 kg klassen så vi 4 deltagere. Jasmin Agertoft fra Napoleon CBC var helt ny. 14 år gammel gjorde hun en flot figur. Rigtig pæne løft og en flot fremgang i forhold til hendes officielle personlige rekorder. Det blev dog kun til en 4. plads med 76 kg.

Marga Jørgensen fra Ringsted blev nr. 3 med 87 kg i tokamp. Det var dog en del fra hendes egne danske rekorder.

Maja Fjeldsø Tønnesen fra Århus Crossfit satte nye personlige i alle 3 discipliner, og endte på 96 kg i tokamp og dermed en sølvmedalje med 6 godkendte løft.

Rikke Jakobsen fra Ålholm IF har ved tidligere lejligheder vist talent og kunne med 101 kg i tokamp vinde denne klasse sikkert. Det blev dog en smule fra personlig top.

58 kg klassen bestod af 5 løftere. Freja Rosendahl fra Viking måtte for en gang skyld se sig henvist til 5. pladsen. Stor ros til Freja for at forsøge nye danske rekorder for ungdomsløftere. Desværre var vægtene for tunge, men jeg er ikke i tvivl om at hun snart får kål på dem. Som træner Roland Giessing sagde, så skal hun træne flere benbøjninger. Kom igen Freja – du er bare en superløfter.

Josiane Uwera fra Århus Crossfit er bare en god teknisk løfter, og her ved hendes første officielle stævne klarede hun flotte 103 kg i tokamp.

Mille Søgaard fra Bagsværd VK var også til hendes første stævne. Hun kunne med 122 kg sikre sig bronzemedaljen.

Sandra Høgfeldt Jensen fra Kono forsøgte ny top i træk med 64 kg. Den var dog for tung. Jeg tror det tog gnisten af stødene, hvor selv 76 kg blev kikset. Sølvmedaljen var dog hjemme.

Guldet gik til Katrine Bruhn fra Løfteriet Vægtløftning. Hun var i god form og satte nye personlige i alle øvelser.

I gruppe 2 blev vægtklasserne 63 og 69 kg afviklet med i alt 12 deltagere. 4 løftere i 63 kg klassen.

Charlotte Rasmussen fra Atlas måtte se sig henvist til en 4. plads trods flotte tekniske løft. Ved hendes første stævne klarede hun 88 kg sammenlagt.

Amanda Rosendahl fra Viking blev nr. 3 med 90 kg, som er en del fra hendes personlige rekord. Et forsøg på dansk rekord i træk på 39 kg mislykkedes desværre. Det samme skete med 57 kg i stød, også et forsøg på ny dansk rekord.

Birgitte Bundgaard fra Ålholm var lidt i overvægt til 58 kg klassen, men det gav hende chance for at sætte nye danske rekorder i træk, stød og tokamp. Det blev til 7 nye rekorder. Tillykke.

Vicky Lyager Jensen fra VK Heden viste flotte takter ved at sætte nye personlige i alle øvelser og slutte på 118 kg, rigeligt til en guldmedalje.

69 kg klassen var den største med i alt 8 løftere. Mary Lee Hjort fra Ålholm deltog ved sit første stævne. Det blev til 82 kg i tokamp.

Caroline Gernsøe fra Bagsværd kunne med 86 kg sætte sig på 7. pladsen, kun ganske få kilo fra hendes personlige rekorder.

Elisa Kofoed Mogensen fra VK Heden var også til hendes første stævne og med 96 kg blev det til en 6. plads.

Tasha Mac Bryan fra VK Heden var lig 10 kg bedre en Elisa her ved det første stævne, og det gav så en 5. plads.

Vi havde også fået besøg fra Landskrona i form af Euginia Spriadis. Hun gjorde det pænt med 107 kg i tokamp, og kunne dermed indtage en 4. plads. Nanna Vigild fra Napoleon CBC var også førstegangsdeltager og med flotte 113 kg blev bronzen erobret.

Med blot et kilo mere sikrede Rikke Koreska fra Viking sølvet. Det var 7 kg forbedring på hendes personlige rekord.

Amanda Simonsen fra Napoleon CBC var absolut stærkeste, trods det at hun var et stykke fra personlige.

75 kg klassen havde 2 deltagere. Caroline Giessing, datter af den berømte Roland, løftede her ved sit første stævne. Det blev til 6 sikre og godkendte løft. 87 kg blev tokampen.

Hendes modstander var Maja Thomassen fra Atlas. Hun kunne let sikre sig guldmedaljen med 150 kg i tokamp. Et forsøg på ny dansk seniorrekord i træk på 78 kg var absolut ikke langt væk.

I tungeste vægtsklasse for kvinder +75 kg klassen var der 4 løftere. Maria Sparrevath fra Århus AK var til sit første stævne og klarede pænt 86 kg. Teknikken skal pudses lidt af, men styrken fejler bestemt ikke noget. Hun endte dog denne dag uden for medaljerækken.

Bronzen gik til Madalene Tovazzi fra Napoleon CBC. Som helt ny vægtløfter klarede hun 100 kg i tokamp.

Henriette Davidsen fra Bagsværd besidder en rigtig god teknik, og en god portion styrke. Her blev det til nye danske rekorder.

der i træk med 57 kg og 58 kg. Jeg ser mange flere kilo med tiden.

Louise Vennekilde fra Løfteriet Vægtløftning kunne her ved hendes første stævne sikre sig guldmedaljen med fantastiske 157 kg. Hold da op, det lover for en god vægtløftningsfremtid.

Dagens bedste præstation efter Sinclairtabellen gik til Katrine Bruhn fra Løfteriet Vægtløftning med flotte 203,6 point.

Som dommere fungerede Lene Larsen og Pouline Gringer fra Ringsted, Erling Langtved fra Viking og Dorthe Lauridsen fra IK 99. Speakere var Henrik Høst fra Ålholm og Marga Jørgensen fra Ringsted, mens undertegnede tog sig af sekretæropgaven.

Tusinde tak til AK Atlas for endnu et fantastisk arrangement med alt hvad der hører til af mad og drikkevarer.

Allan Carlsen

CWC januar 2016

Kvinder					
Navn	Klub	Træk	Stød	Tokamp	Sinclair
Gorica Kankaras-Smailovic	Karlstads Atletklub	65	88	153	230,792
Sofia Enocsson Rito	Allmänna Sportsklubben	71	88	159	229,463
Christina Trier Ejstrup	AK Viking	67	81	148	226,712



Mænd					
Navn	Klub	Træk	Stød	Tokamp	Sinclair
Tim Kring	IK 99	134	159	293	373,716
Maciej Makinia	AK Atlas	135	160	295	353,992
Simon Darville	BVK	135	165	300	341,026

NÆSTE NUMMER

vil bl.a. indeholde

DM Senior den 27.-28. februar 2016 i Aalborg

DM Junior den 5. marts 2016 i Aalborg

Øst/Vest Masters den 12. marts 2016 i Hillerød

DM Ungdom den 10. april 2016 i Kastrup

EM Senior den 10.-16. april 2016 i Norge

DM Begynder den 16.-17. april 2016 i Kalundborg

DM Hold Finale den 14. maj 2016 på Østerbro



***Indlæg til bladet modtages
Udkommer februar – juni – oktober
Deadline til næste nummer: 17. maj 2016***



Atletklubben Gotha

7. februar 2016

GENERALFORSAMLING

I henhold til § 14 i lovene indkalder AK GOTHA hermed til ordinær generalforsamling, der afholdes i Bavnehøjhallen:

Torsdag den 28. april 2016 kl. 18:30

Dagsorden iflg. lovene:

1. Valg af dirigent
2. Forhandlingsprotokollen
3. Bestyrelsens beretning
4. Regnskabet forelæggelse til godkendelse
5. Indkomne forslag
6. Valg af bestyrelse:
 - Formand for 1 år. Gordon Lund - Villig til genvalg
 - Kasser Anny Lund - Villig til genvalg
 - Sekretær Jakob Wiegersma ønsker **IKKE** at fortsætte
7. Valg af suppleant og revisor
 - 1. suppleant Klaus Halbakken - Villig til genvalg
 - 1. revisor Leif O. Larsen - Villig til genvalg
8. Eventuelt

Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være formanden ihænde senest 8 dage før generalforsamlingen.

P.b.v. Jakob Wiegersma

Klubmesterskaber afholdes lørdag den 14. maj 2016 kl. 13:00