

EM Bænkpres, klassisk og udstyr for alle aldersgrupper - St. Paul's Bay, Malta 2025

Så blev det tid til årets sidste internationale bænkpresstævne, nemlig EM, som afholdes på Malta, som også tidligere har været vært til VM klassisk studievært.

Da jeg har været så heldig at få lov til at hjælpe den eneste deltagende danske master 2 løfter, Michael Nielsen, som stiller op i -93 kg klassen og løfter mandag 22/9 om eftermiddagen, rejste jer herved søndag og ankom om aftenen.

De fleste af de danske løftere er indkvarteret på det andet stævnehotel, som ligger kun 180m fra venue og i perfekt gå afstand. Efter ankomst mødtes jeg med Michael og hans kæreste, Rie, som var taget med for at heppe og bakke op og de var ankommet ved middagstid. Michael har hentet løfter og coach kortene, så det var der taget hånd om.

Vi beser stævne hotellet og faciliteterne, som har et kæmpe opvarmningsrum med 10 Eleiko racks samt Maniak bænke og rack, som er det, der skal løftes på inde på podiet. Til dem af jer, der ikke har løftet på Maniak bænke, synes jeg, den minder om Eleikos hårde faste bænke og med samme hul afstand i rack og safetypins som Eleikos.

Mandag

Jeg selv løfter også mandag i M2, -76 kg klassen, men efter åbningsceremoni, som jeg deltog i, med Michael og Rie som vidner:)



Kort efter starter udstyrscheck og indvejning for M2 kvinder, som er inddelt i 2 grupper, hvor jeg er i anden gruppe og det giver mig lidt tid før opvarmning. For anden gang i min tid som styrke løfter fylder jeg næsten klassen ud. Blot 650 gram fra og vejer ind på 75,35kg. Dog skal lige siges, at jeg testede vægten om formiddagen og vejede et kilo mere end ved indvejningen.

Vi er 5 kvinder i min vægtklasse og den stærke finske Tina er klart overlegen styrkemæssigt og jeg vil gerne bevare min nominering som nummer to.

Opvarmning går fint med Michael som loader og som også får overstået sit udstyrscheck imellem mine løft. Jeg har meldt 87,5kg som åbningsvægt og holder fast i det og Michael går til sin indvejning imens.

Jeg allierer mig med svenske Anett Langva, som er hjælpecoach for det svenske team, til lige at kigge over skulderen, når jeg løfter.

Jeg får godkendt første løft med 3 hvide lamper og går på 92,5kg i andet løft.

Udløftet ud til strakte arme er smooth og godt, som jeg ønsker det, men jeg er nødt til igen at nikke til udløfter om at slippe stangen, for at få start signal. Det kan gå på lettere kilo, men det er ikke hensigtsmæssigt, for jeg er længe klar. Jeg minder udløfteren om det til andet løft, som jeg også får godkendt med hvide lamper, men det var som forrige løft. Alligevel melder jeg 97,5kg til sidste løft.

Finske Tina er i en liga for sig og har sikret sig guld med sin åbner på 105 kg. Mit andet løft har sikret mig sølv og ingen sniger bagfra.

For sidste gang beder jeg udløfter om, at han løfter ud, når jeg nikker og stille og roligt slippe stangen i mine hænder, men nu blev det for tungt og den kom ikke op i dag. Øv, men sølvet var sikret!



Nu vil jeg gå ud og hjælpe Michael, som er ved at varme op, da han løfter i den første gruppe af to.

Dette er Michaels andet internationale stævne og sidste og første deltagelse var til VM klassisk bænk i Norge tidligere på året, hvor Michael stillede op i -83kg klassen og blev nummer 6 med 155kg. Til dette EM er Michael gået en vægtsklasse op og vejer ind på ren 90kg og er den letteste i sin klasse og har dog en plan, om at veje klassen ud med tiden. Michael er nomineret som 3'er og vil gerne fastholde muligheden for bronze. Der er 2 franskmænd og en tysker i vægtsklassen, hvor den ene fransk mand og tysker er nomineret noget højere. Michael har valgt 145kg som sin åbner og står ret fast på det, selv om han har lavet 155kg i lavere vægtsklasse. Løftet bliver godkendt med alle hvide lamper og vi melder 155kg til andet løft.

Michael har det fint med lange pauser mellem løftene og afspejler lidt træningen derhjemme:))

Tid til andet løft og Michael gør som første og får kvitteret med hvide lamper. Vi vælger ny DR til tredje og sidste løft og melder 162,5kg. Et løft Michael, har planer om at lave næste weekend til DM Klassisk bænkpres, men hvorfor vente, nu vi er her og det er Michael helt med på. Michael går ind og løfter og for første gang, synes Michael at skulle arbejde lidt og det gør han så sandelig også stærkt og godt og løftet godkendes med alle lamper hvide. Bronze er i hus og ny DR på 162,5kg, som tidligere var på 160 kg og tilhørte Bo Jensen.

KÆMPE tillykke til Michael med 3.plads og DR!!!!!!





Trætte, tilfredse og sultne runder vi aftenen af med mad på Steak House, som ligger lige rundt om hjørnet og med hav udsigt.

Nu er det de danske seniorer, der skal i ilden senere på ugen og vise deres styrke. På torsdag har vi 2 klassiske løftere, der skal repræsentere Danmark i henholdsvis -74kg, Martin Madsen og Jakob Riis i -93kg klassen.

Søndag slutter vi af med 3 udstyrs bænkpressere. Om morgenen er det Martin og Mads Friche, begge i -93kg klassen og i gruppe 2 og løfter omkring kl.10.40.

Om eftermiddagen er det Maria i +84kg klassen og i gruppe 1, der starter kl.15.30 og bliver sidste danske løfter til dette års EM bænkpres.

Hop ind og kig med, når der løftes og hep med!

Sportslige hilsener fra Annette

I dag, torsdag, er dagen hvor vores klassiske løftere skal vise hvad de kan på platformen. Til dette EM er de klassiske løftere Martin Madsen i -74 kg klasse og Jakob Riis Nielsen i -93 kg klassen.

Første mand er Martin. Kropsvægten var fornuftigt, så en smule vådt kunne indtages inden indvejningen. Selve indvejningen gik fint, og med en kropsvægt på 73,xx var det tid til lidt morgenmad. Opvarmningen gik også uden problemer, så den ønskede åbningsvægt på 185 kg blev beholdt.

På forhånd var vi opmærksomme på Georgieren der, der havde en god nominering på 195kg. Da startvægtene var angivet kunne vi se at italieneren også havde forbedret sig, og bedt om 180kg i startvægt, det samme som georgieren. Både Martin, georgieren og italieneren fik deres startvægt. Og begge konkurrenter bad om 187,5 kg til deres andet forsøg, for at slå Martin. For Martin bad vi derimod om 192,5 kg. Nok engang får både georgieren og italieneren deres løft. Men for begge er det tydeligt at de nærmer sig deres grænse. Martin løftere også vægten, men begge sidedommere underkendte løftet. De mente at Martin holdte for bredt. Det var lidt en streg i regningen! Men mens vi debatterede vægt til tredje løft, omstødte juryen dommen og Martins løft var nu godkendt. Vi bad derfor om 202,5 kg på stangen. Om det ville blive nødvendigt at løfte var ikke til at sige. Men Martins løft var væsentligt lettere end de to konkurrenters. Og Martin førte konkurrencen. Så konkurrenterne måtte gøre noget. Enten vælge tungere vægt, hvilket ville være fuldstændigt urealistisk for dem eller prøve at slå Martins andet-løft og håbe at han missede sit tredje forsøg. Georgieren vejede mindre end Martin, så han gik på 192,5 kg for at prøve at slå Martins andet løft og vinde over ham på kropsvægt. Men vægten var for tung for ham. Italieneren var tungere en Martin, så han gik i stedet på 195kg. Men også for ham var vægten for tung. Dermed var sejren i hus. Vi blev enige om at ændre vægten til 200kg. Bare fordi det er et dejligt rundt tal. Men til vores store frustration, så mente begge sidedommere nu at Martin greb stange med for bredt et greb og tiden løb ud og dermed et underkendt løft, inden det overhovedet kom i gang. Martin var selvsagt ikke tilfreds, så direkte fra bænken fór han over til juryen der pludselig virkede meget ubeslutsom og ikke vidste havde de skulle sige. Og efter en masse løs snak fra deres side måtte vi presse på for at få en afgørelse. Stod dommernes dom ved magt eller skulle beslutningen omstødes. Desværre for os, så stod den ved magt. Men sejren var i hus og det var det vigtigste! Som et kuriosum, så kom den ene sidedommer efterfølgende ud og fortalte at efter at have nærlæst reglerne, så måtte han erkende at det var en fejl fra hans side. Stor ros til ham, for at komme ud og sige det. Det er langt fra alle der har format nok til at komme ud og sige at de havde lavet en fejl.



Næste løfter på platformen var Jakob Riis Nielsen. Indvejningen var gået glimrende med en kropsvægt på 92,35 kg. Så det var en god start. Opvarmningen blev til gengæld en smule kortere end forventet. For hernede mener man åbenbart ikke at den regel med at indvejning starter 2 timer før konkurrencen gælder. Således var start en halv time tidligere end forventet. Men heldigvis havde Jakob ikke nogen lang opvarmning, så det udgjorde ikke noget større problem. Mest bare irritation over at man ikke følger reglerne. Sidste opvarmningsløft på 185 gik fint, så vi var klare til første løft på 200kg. De blev til gengæld lidt af en overraskelse. Jakob har lavet mange tunge løft på det seneste men de her 200kg så noget tungere ud end forventet, men dog godkendt, som er det vigtigste. Da de nu så så tunge ud, bad vi kun om 205 til andet løft. Samtidig var der en hel del løftere der også bad om 205, så det blev pludselig et tæt felt. Nok en gang kom vægten op og nok engang så den tung ud. Det var således ikke bare det første løft der var en uforklarlig kikser. Vi bad om 210 til tredje løft. Med lidt held ville dette kunne give en lidt bedre placering, men feltet var meget tæt og det afhang naturligvis også af de andre løfteres succes eller mangel på samme. Vi valgte at blive på vægten og desværre for Jakob, så gled hans højre fod netop som han tog stangen ud, bestemt ikke en fordel lige på dette øjeblik. Han fik foden på plads igen, men desværre var de 210 lidt for tunge i dag. Dermed blev det til en ottendeplads for Jakob til dette EM.



Dermed er den klassiske del færdig. Vi er tilbage igen på søndag, hvor udstyrsløfterne skal i aktion.

Så er det blevet udstyrsløfternes tur så det var Martin, Mads og Marias tur til at vise hvad de duer til.

For både Martin og Mads gik indvejningen fint, da de begge vejede ind på 92,60 kg.

Den første af de to på platformen var Martin, da han havde bedt om 255 kg til hans første forsøg.

Vægten blev løftet i sikker stil og godkendt med alle tre dommerstemmer. Umiddelbart var der ikke nogen konkurrenter der truede bagfra og der var at stykke op til nærmeste konkurrent foran, så det var bare at vælge en fornuftig vægt og valgt faldt på 260kg. Dernæst var det Mads' tur. Han havde valgt at starte på 280 kg. Løft blev lavet let og godkendt med alle dommerstemmer. Bagfra valgte både den ene tysker og svensker at gå på 280 for at slå Mads og samtidig valgte nordmanden at gøre det stort spring ved også at vælge 280 kg til sit andet forsøg. For at lægge lidt afstand valgte vi at gå på 287,5kg.

Tilbage til Martin der lavede endnu et flot løft på 260kg. Denne gang kunne vi godt se at grænsen for hvad Martin kunne løfte, nærmede sig. Til tredje løft bestilte vi 265kg.

Mads klarede hans andet løft mindst lige så fint som det første og de 287,5 kg blev løftet i god stil. Vi bad om 300kg til tredje forsøg. En vægt der altid kunne ændres, såfremt nogle af de tre konkurrenter bagfra skulle få godkendt et af deres løft og dermed true Mads' placering.

Så blev det tredje runde. Og der viste det sig desværre at 265kg lige netop var lidt mere end Martin kunne løfte i dag. Hans endte dermed på en foreløbig 6. Plads.

I kampen om Mads' placering ændrede hverken svenskeren eller tyskeren vægt, så de kom ikke til at true Mads. Nordmanden havde også bedt om 300kg, men lå aktuelt bagved mads, så han skulle få løftet før det ville true Mads. Der gik åbenbart noget galt med kommunikationen ved dommerbordet, for efter stangen var meldt klar til nordmanden, blev vægten ændret til 287,5 for at tage Mads's placering. Det lykkedes ham at få løftet godkendt, og dermed blev Mads fortrængt fra andenpladsen til en tredjeplads. Vi mente dog at det var værd at gå efter guld, fremfor "kun" at forsvare sin sølvmedalje. Desværre blev vægten lige nøjagtig for tung for Mads og dermed endte han med en bronzemedalje.

Martins placering blev der ikke ændret ved, så han sluttede på en 6. Plads.



Over middag var det Marias tur. Indvejningen gik let. Med en kropsvægt på 105,85kg var hun den letteste blandt hendes konkurrenter. Hun havde bedt om 207,5kg som startvægt. Sidste opvarmningsløft var på 200 kg og kom næsten ned, så vi valgt at holde fast i den planlagte startvægt. Hendes nærmeste konkurrent, Hjalle fra Sverige, startede på 195 kg mens engelske Sweatman i vanlig stil startede meget tung med 230kg. Hjalle klarede let hendes løft. Til vores store forundring gik der noget galt med Marias første løft. Det var som om venstre arm låste og hun mistede derfor balancen med vægten og spotterne måtte tage den. Hjalle havde i mellemtiden bedt 210 kg til hendes andet løft, så vi øgede også til denne vægt, da det ikke burde være noget problem. Sweatman missede hendes vægt, så det var indtil videre Hjalle der lå i front, da hun var den eneste der havde fået noget godkendt. I anden runde var det Maria der skulle ind først. Denne gang blev løftet bedre, men en tredjedel oppe gik det galt og spotterne måtte tage vægten. Maria sagde at hun ikke slet ikke kunne få trøjen til at virke. Så det var jo lidt af et problem. Maria havde dog trænet noget med en strammere trøje og det var også planen at vi ville skifte over til den (efter at havde fået godkendt et løft først). Men da Maria meldte at hun ikke kunne få den nuværende trøje til at virke og hun havde vist at hun havde styrke til at løfte de tungere vægte i den stramme trøje, så foretog vi et valg vi normalvis ikke gør. Vi valgte at gå i den stramme trøje og øge vægten til 230kg. Hjalle fra Sverige klarede i øvrigt hendes andet løft på 210 kg legende let, mens Sweatman endnu engang missede hendes forsøg. Det var en mere tændt Maria der gik ind til tredje løft på 230 kg. Og måske var hun også lidt for tændt. For at få stangen til brystet trak hun stangen lidt for langt ned på maven og mistede derfor balancen med stangen netop som hun skulle til at trykke den. Hjallede missede også hendes forsøg på 230. Engelske Sweatman havde øget til 232,5 kg, men det hjalp hende ikke, for hun fik heller ikke hendes sidste løft. Så førstepladsen gik til Hjalle med et løft på 210kg.



Det var for denne gang fra EM i Malta.

Jacob