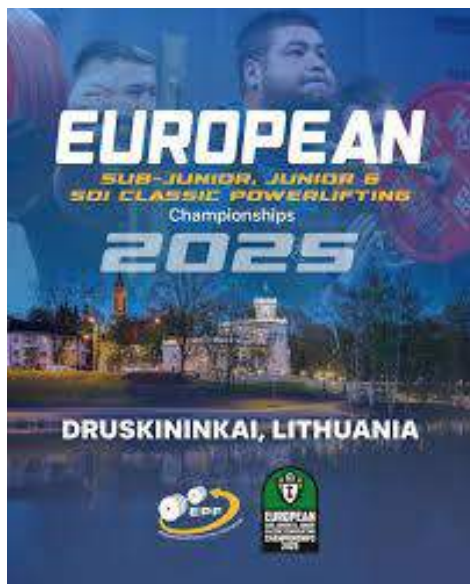


Beretning fra EM klassisk subjunior + junior 2025



Fredag d. 28. november 2025

Årets EM for subjunior og junior i klassisk styrkeløft er skudt i gang i Druskininkai, Litauen. Danmark stiller med stærke løftere, og nomineringerne lover medaljchancer til flere af dem. Stemningen er høj, og løfterne er klar til at vise, hvad de kan på den internationale scene, men inden kampen om kiloene overhovedet nåede var startet, bød rejsen på lidt uventet drama – og en smule komik.

Det danske hold på to dommere og en coach - Jørgen, Eva og Nora - fik nemlig en lidt dum start på mesterskabet, da deres bagage besluttede at tage en anden rute end dem. Deres fly fra Billund var forsinket, og tiden var derfor særdeles knap i Kastrup til at nå flyet videre til Vilnius. Men efter en sprint gennem Kastrup Lufthavn – hurtigere end en styrkeløfter normalt bevæger sig, og med højere puls end under en tung squat – nåede de lige akkurat flyet. Bagagen? Den var åbenbart ikke lige så eksplosiv i afsættet og blev efterladt på landingsbanen.

Resultatet: Tre personer i Litauen uden tandbørster, uden skiftetøj og – vigtigst af alt – uden dommertøj, som skulle i brug næste morgen. Jagten på basale fornødenheder gik hurtigt i gang, men Druskininkai viste sig ikke at være verdens centrum for hverken tandpleje eller dommeruniformer. Tandbørster lykkedes det at finde, men dommertøj? Det var en mission impossible. Heldigvis er styrkeløftfolk kendt for at være løsningsorienterede. Jørgen fik byttet sin dommervagt, så han kunne vente på bagagen, mens Eva ganske kreativt fik løst problemet ved at låne et komplet sæt tøj fra en kollega. Muligvis var tøjet indtil flere størrelser for stort, men det var bedre end ingenting. Med lidt improvisation og godt humør blev krisen afværget – og mesterskabet kunne starte uden forsinkelser.

Lørdag d. 29. november 2025

Så til konkurrencen, hvor Naja G Hansen var første dansker i aktion. Naja er subjunior og løfter i 69 kg-klassen, og gik ind til mesterskabet med en nominering til en andenplads i totalen, men da åbnerne tikkede ind, blev det klart, at en belgisk løfter havde sneget sig et godt stykke foran. Strategien blev justeret: målet var at gå benhårdt efter bronzemedaljen og forhåbentligt snuppe disciplinplaceringer og personlige rekorder med i købet. Naja var fokuseret, rolig og klar til kamp.

I squat leverede Naja en imponerende serie: 155 – 165 – 170 kg, hvor sidste løft var 5 kg personlig rekord. Tre forsøg, ni hvide lamper – ren perfektion og nok til bronzemedalje til Naja.

Videre til bænkpres: Naja åbnede sikkert på 92,5 kg, og vægten fløj op som planlagt. Det gav selvtillid, og der blev bedt om 100 kg til andet forsøg som planlagt. Desværre kom vægten og racket lidt i vejen for hinanden, og forsøget lykkedes ikke. Tredje forsøg blev en gentagelse – 100 kg ville ikke med denne gang. Det blev altså 92,5 kg, som Naja tog med videre, hvilket dog stadig udløste en bronzemedalje i bænk.

Skuffelsen over bænk blev hurtigt lagt væk, for nu gjaldt det dødløft – og her var der tæt kamp om placeringerne både i disciplinen og i totalen. Coaches Nora og Jørgen var klistret til skærmene og fulgte scoresheet minutiøst, mens Naja var i aktion. Da der skulle babypudder på Najas ben, blev det konstateret, at der var for meget hud og for lidt strømpe på skinnebenene. Der blev derfor hentet og skiftet strømper med samme tempo som et pitstop i formel 1 - og så var Naja klar. Hun åbnede let og overbevisende på 165 kg, og der blev bedt om 175 kg i andet forsøg, så der ville være kræfter til det afgørende træk i tredje. En enkelt blå lampe kom til syne efter løftet, men juryen rørte ikke på sig, og de 175 kg forblev godkendt.

Både lodtrækningsnummer og kropsvægt faldt ud til Najas fordel, og efter først at have meldt 192,5 kg som tredje løft, blev konkurrenternes løft nøje overvåget. Det magiske tal, Naja skulle trække for at vinde guld i dødløft og sikre bronzen i totalen, landede på 182,5 kg, og dagens sidste seddel blev afleveret. Naja skuffede ikke, men leverede et perfekt løft til tre hvide lamper og en personlig rekord på 10 kg. Således sluttede hun med en total på 445 kg, 10 kg personlig rekord i totalen og en samlet tredjeplads i et utroligt stærkt felt.

Med dagens præstation har Naja ikke bare sikret medaljer til Danmark – hun har igen vist, hvor talentfuld hun er, og har afsluttet karrieren som subjunior med et brag. Der er ingen tvivl om, at vi kommer til at se meget mere til hende i de kommende år, når hun skal løfte som junior.

Dagens anden dansker i ilden var Eva, som i sit lånte dommertøj bestod sin prøve og dermed gav Danmark endnu en international dommer. En flot præstation, der viser, at dansk styrkeløft ikke kun leverer stærke løftere, men også kompetente officials på højeste niveau.

Og kufferterne? De nåede frem til hotellet lørdag eftermiddag!

Søndag var der ingen danske løftere på platformen, kun Jørgen skulle i aktion som dommer. Trænerholdet blev også fuldtalligt, da Mikkel ankom - endda sammen med sin kuffert. En rolig dag for det danske hold, som afventede mandag, hvor de danske subjuniorer vendte tilbage for fuld styrke.

Mandag d. 1. december 2025

Mandagen bød på to danske subjunior-løftere i aktion: Lukas Wind Nielsen i 93 kg-klassen og Saxo Skibbye i 105 kg-klassen.

Lukas var nomineret til en syvendeplads i et stærkt felt, men med imponerende 185 kg i bænkpres var han til gengæld favorit til guld i den disciplin. På grund af en rygskaide blev der valgt en konservativ serie i squat, som endte med tre godkendte løft og 240 kg noteret til totalen. Så var det tid til bænkpres, hvor Lukas var klar til at kæmpe om medaljerne. Åbneren blev sat til 172,5 kg, og selv om Lukas løftede vægten uden problemer, blev forsøget underkendt af overdommeren på dybde. Juryen var desværre enig, og samme vægt blev derfor fastholdt til andet forsøg. Her gentog scenariet sig – vægten gik op uden besvær, men igen rødt lys for dybde og juryens underkendelse. I et sidste forsøg på at sikre en medalje blev vægten hævet til 180 kg i tredje forsøg, men denne

gang lykkedes det ikke Lukas at gennemføre løftet. Uden et godkendt bænkpres valgte Lukas at trække sig fra konkurrencen.

Skulle man finde Saxos navn i nomineringen, skulle blikket rettes helt mod toppen, for han var nomineret til en flot førsteplads. Da åbnerne tikkede ind, blev det dog klart, at konkurrenterne fra bl.a. Ukraine, Tyrkiet, Sverige og Polen havde skruet op for ambitionerne og ville give Saxo kamp til stregen om medaljerne i totalen. Saxo meldte klar til kamp og lagde ud med tre sikre squats og ni hvide lamper i serien 255 – 280 – 300 kg. Sidste løft var en personlig rekord på 10 kg og rakte til en flot sølvmedalje i squat.

I bænkpres fortsatte Saxo med samme stabilitet. Først 167,5 kg og dernæst 175 kg – begge løft med lutter hvide lamper. I tredje forsøg blev der bedt om 180 kg, men vægten var lige tung nok på dagen. De 175 kg fra andet forsøg sikrede dog en bronzemedalje i disciplinen.

Så ventede dødløften, hvor Saxo ikke kun kæmpede om medaljer, men også om en total, der kunne sikre hans fortsatte plads på ungdomslandsholdet. Der var meget på spil, men Saxo bevarede fokus og leverede først to godkendte løft på 250 og 275 kg. Til tredje forsøg blev der meldt 297,5 kg, og efter grundig debat og taktiske vurderinger, blev vægten fastholdt, men desværre blev den for tung for Saxo. Efter nogle dramatiske afsluttende løft, hvor både Sverige og Tyrkiet satte nye rekorder, viste scoreboardet et flot dannebrogssflag ud for bronzemedaljen i totalen, og Saxo kunne velfortjent lade sig hylde som tredje stærkeste subjunior i Europa.

Tirsdag d. 2. december 2026

Tirsdag var det Theodor Kongstad, som skulle i aktion i 66 kg-klassen for juniorer. Theodor var oprindeligt nomineret til en guldmedalje, men på grund af udfordringer med ryggen rejste han til Vilnius vel vidende, at han ikke ville kunne leve op til nomineringen. I stedet blev målet at lave nogle gode løft, som ikke provokerede ryggen, og samtidig få værdifuld stævneerfaring med sig.

I squat leverede Theodor en flot serie: 182,5 – 195 – 205 kg, alle med lutter hvide lamper. Løftene blev udført med masser af overskud og kilo i reserve, hvilket vidnede om god teknik og kontrol.

I bænkpres var Theodor bedre i stand til at løfte op til sit sædvanlige niveau. Åbneren på 122,5 kg fløj op med overskud, og der blev bedt om 127,5 kg til andet forsøg. Her skulle Theodor arbejde mere, men vægten kom fint, og dommerne kvitterede med hvide lamper. Sidste forsøg på 130 kg blev lige en anelse for tungt på dagen, men indsatsen var stærk.

Også i dødløft var ryggen den begrænsende faktor, men Theodor viste god form og løftede nemt serien 175 – 200 – 215 kg. Til slut stod en total på 547,5 kg, og vigtigst af alt: målet om ikke at provokere ryggen blev nået.

Theodor viste sig som en sand sportsmand, der mødte op og leverede den indsats, der var mulig på dagen – et forbillede og en reminder om, at man særligt som juniorløfter skal have øje for det lange perspektiv i sin løfterkarriere. Vi glæder os til at se Theodor løfte mange flere kilo, når ryggen er helt god igen!

Onsdag d. 3. december 2026

Onsdag var det tid til 52 kg-klassen, hvor Danmark havde to løftere i aktion: Selina Stolzenbach i B-gruppen og Sofia Thi Vestesen i A-gruppen. Begge var nomineret uden for medaljerækken, så målet var at få gode løft, værdifuld erfaring og måske en personlig rekord eller to med hjem.

Selina Stolzenbach – B-gruppen

Selina vejede som klassens letteste ind på kun 49,7 kilo, men hun var klar til kamp. I squat lagde hun ud med lutter hvide lamper på først 122,5 kg og dernæst 130 kg – sidstnævnte en personlig rekord med 2,5 kg. Til tredje forsøg blev der valgt 135 kg, og selv om Selina kæmpede en flot kamp, lykkedes det ikke at få vægten op denne gang - men det kunne ikke have været tættere på, så den kommer helt sikkert med næste gang.

I bænkpres havde Selina også forhåbninger om at slå sin egen rekord, men der var ikke helt så meget at skyde

med, og kun åbneren på 65 kg kom med - trods en imponerende indsats fra Selina. Personlig rekord må altså vente til næste stævne, men mon ikke, den så kommer med hjem?

I dødløft åbnede Selina overbevisende på 127,5 kg og gik videre til 135 kg – begge løft til tre hvide lamper. I sidste forsøg gik hun efter at matche sin PR på 142,5 kg, men den var lige tung nok på dagen. Selina sluttede med en total på 330 kg og fik virkelig vist, at hun kan grinde i alle tre løft. En stærk indsats fra Selina og masser af erfaring til fremtidige stævner.

Sofia Thi Vestesen – A-gruppen

Selina rykkede på plads som tilskuer, for nu var det tid til at heppe på Sofia, som også var i absolut storform. I squat gjorde hun rent bord med ni hvide lamper i serien 117,5 – 127,5 – 132,5 kg. Det tredje forsøg var en forbedring af hendes danske rekord med 2,5 kg.

I bænkpres leverede Sofia igen tre godkendte forsøg på 70 – 72,5 – 75 kg, hvilket var en tangering af hendes personlige rekord fra dette års NM.

Sofia havde sat barren højt i dødløft, hvor hun håbede at kunne ramme 150 kg i dag. Med masser af selvtillid efter de gode løft i squat og bænk fløj åbneren på 132,5 kg op og blev godkendt med tre hvide lamper. Der blev bedt om ti kg mere til andet forsøg, og selv om Sofia kom på lidt mere arbejde her, var løftet godkendt og desuden overbevisende nok til, at der kunne forsøges på drømmemålet 150 kg i sidste løft.

Sofia var fokuseret og viste for sidste gang denne dag, at hun er en dygtig løfter, som formår at holde hovedet koldt og teknikken på plads – også når det bliver virkelig tungt. Hun havde både styrken og viljen til at blive ved med at trække, og jublen i salen var stor, da hun låste dødløften ud og blev belønnet med dagens sidste sæt hvide lamper. Totalen endte på 357,5 kg – en tangering af den danske rekord, som nok står for fald næste gang Sofia stiller op.

Onsdag blev en dag med stærke danske præstationer, masser af erfaring og flere personlige rekorder. Nu venter en pause for det danske hold frem til søndag, hvor sidste dansker, Laurits E. Due, skal på platformen. Det bliver spændende at følge!

Søndag d. 7 december 2026

Så blev det søndag og Laurits meldte sig max klar til at give alt i hans sidste konkurrence som juniorløfter. Laurits følte sig stærkere end nogensinde, på trods af at hans opkøring mødte en “mindre” udfordring, da han var uheldig at brække sin ene lillefinger. Træningen måtte tilrettelægges anderledes og først 4 uger før EM havde han fået grøn lys til, at så småt at må begynde at bruge fingeren igen.

Laurits var nomineret til en 4. plads i totalen og til en 1. plads i dødløft. Så det kunne blive en spændende kamp, da Laurits, kan trække et afgørende dødløft, hvis bare fingeren holdt. I vores kampplan vidste vi at vi skulle løfte tungt i alle løft og få så mange sikre kg. med som muligt, for så at forhåbentligt kunne ryste feltet til sidst. Der blev talt om åbnere, mulige 2. og 3. forsøg. Og på dødløften skriver Laurits under 3. forsøg: VIND! Uanset hvad der skal til, ville han trække kiloene. Laurits er klar! Laurits vejer ind på 117,70 kg

I squatten åbner Laurits på 285 kg, som kommer sikkert og nemt op med 3 hvide lamper. I andet forsøg bliver der meldt 305 kg, og endnu engang løfter Laurits vægten sikkert med fuld plade fra alle dommerne. I tredje forsøg blev der valgt 315 kg. Her bevæger han sig i PR. land og selvom Laurits skal arbejde lidt mere for den, løfter han den sikkert og overbevisende. 3 hvide lamper igen, 4,5 kg pr. Og en plan som indtil videre holder.

I bænken vælger Laurits at åbne på 170 kg. Åbneren bliver løftet let og godkendt af alle dommere. Selvom han lige skal vænne sig til den lidt anderledes Maniac bænk, er selvtilliden stor og der bliver ønsket 180 kg i andet forsøg. Også dette løftes let og godkendes med 3 hvide lamper. Det tegner sig til at være en rigtig god bænk dag

for Laurits. I tredje forsøg bliver der meldt 187,5 kg og endnu engang flyver stangen op, så selv Laurits virker overrasket. 3 hvide lamper og ny pr. på 10 kg. Efter endt bænk tegner der sig dog et overraskende billede. En italiener fra B gruppen er begyndt at virkelig tage fra og med hans ønskede start vægte, er det pludselig ham alles øjne er rettet mod....

Endelig dødløft. Her skulle den afgørende kamp kæmpes, det vidste vi, og Laurits havde sat sig i en god position i henhold til hans plan. Men som alle stævner går, havde andre også haft en rigtig god dag, og trænerne stod derfor klar med regnemaskinen for at vi kunne ramme de helt rigtige tal og forhåbentligt ikke sætte Laurits finger over styr på for tunge åbnere og 2. løft. Alle kg skulle med. Laurits åbnede sikkert og nemt på 332,5 kg. en vægt som mange af hans konkurrenter drømmer om at ramme på 3. forsøg. Løftet var godkendt med 3 hvide lamper og fingeren holdt. Så langt så godt! Efter et intenst kiggen løft, forsøg og forecasts og en smule matematik, blev der meldt 357,5 kg til 2. løft. Disse kg. kunne potentielt sikre Laurits en bronze i totalen, så talet var et must at ramme hvis Laurits skulle være med hvor han ønskede det. Og så var der stadig et skud i kanonen mod guld. Laurits løftede sikkert og bestemt de 357,5 kg. med overskud og endnu engang var alle dommere tilfredse og fingeren holdt om end den var begyndt at dunke som Laurits beskrev det. Da alle 3. forsøgene var meldt ind, stod det klart, at Laurits havde sikret sig guld i dødløft. Men det helt store mål var totalen og med et 3. forsøg på 372,5 kg ville det være muligt. 2. pladsen var ikke en tanke værd, for den stålsatte unge mand. Og farten i 2. forsøget gjorde troen på, at de 372,5 kg. ville komme. Luften var tyk af spænding og Laurits var tændt, Max fokuseret og klar på at få det sidste løft med også. Laurits løftede intenst og hårdt, men det var som om at hånden med den nyligt brækkede finger ikke ville være med mere, og stangen kom desværre ikke op. I kampens hede er man altid forståeligt meget ærgerlig, men efter at have sundet sig lidt var det svært at være utilfreds med EM bronze i totalen med 860 kg. (27,5 kg pr.) Og EM guld i dødløft med 357,5 kg. En rigtig flot afslutning på junior karrieren og en meget lovende start på senior.

Om aftenen var der banket på stævne hotellet, hvor vi nød taler, god mad og et glas vin med alle atleterne og deres coaches. Ungdomslandsholdets sidste turnering for i år blev en succes, hvor alle har lært en masse, mange er blevet stærkere og det bliver spændende at se hvad 2026 byder på...

På Ungdomslandsholdets vegne, tak for denne gang.

God jul og godt nytår til alle!

