

EM Masters i Klassisk Styrkeløft 2026, Oulu-Finland

Så blev det tid til at tage tjansen som headcoach for vores stærke masters løftere og turen går til det kolde, men smukke Finland. Vi har i alt 9 løftere med, som alle er klædt på af DSF's nye sponsor - A7 - som også har valgt at sponsorere Masters løfterne udover samtlige landshold. Det er fantastisk og foreløbig en aftale over de næste 4 år. De første 2 danske løftere har været i ilden i dag søndag.

Dag 1 - søndag!

Vores 2 M4 herrer, John Terragni, som har deltaget flere gange og har flere internationale mesterskaber bag sig, stiller op i -74kg klassen sammen med Svend-Aage Eriksen på 82 år og som er stævnets ældste M4-løfter. John har sin datter, Bella, med og som trofast opbakning. Svend-Aage har taget sit barnebarn, Philip, med for at få denne oplevelse sammen. Svend-Aage har sin debut til sit første internationale stævne og hans klub kammerat, Jens Vinther, skal også løfte til dette EM, men først på tirsdag og har tilbudt Svend-Aage at hjælpe ham igennem konkurrencen, da de til dagligt træner sammen i klubben derhjemme og kender hinanden rigtig godt.

Begge herrer vejes ind i første gruppe kl.8.30 og har været omkring udstyrscheck forinden og fået godkendt deres konkurrence tøj. John er nomineret som nr.2 og Svend-Aage som nr.5 ud af 6 i gruppen.

Opvarmningen starter i god tid for begge løftere og forløber som planlagt.

Svend-Aage åbner på 90 kg i squat og godkendes med alle hvide lamper og det er en tydeligt lettet Svend-Aage, som nu er klar til næste runde med mindre nervøsitet. John får også sin åbner på 152,5kg godkendt og melder 160kg til sit andet løft. I -74kg klassen er der en stærk britte og en stærk italiener.

Næste runde viser begge danske løftere igen deres styrke og får igen godkendt deres løft. Svend-Aage melder 110 kg og John går på 165,5kg, som er ny M4 rekord til tredje og sidste løft i squat. Desværre kommer Svend-Aage ikke i dybde, men tror selv han er i dybde og forstår ikke hvorfor spotterne træder til og bliver lidt ærgerlig. Men mest af alt på sig

selv, men han får de 110 kilo med en anden gang, for styrken er der. Men Svend-Aage får en 5. placering i squatten!

John squatter en ny M4 Europa rekord, men får kun lov til at have den i knap 1 minuts tid, da hans britiske rival sætter ny M4 EM rekord med 166 kg. Men en tæt og stærk kamp!

Så er det stille og rolig tid til opvarmning til bænkpres disciplinen, efter at anden gruppe er gået i gang og der vil være en pause på 10 min mellem disciplinerne.



Begge har igen en god opvarmning. Svend-Aage åbner på 80 kg, som ryger op, som om det var en tom stang og der meldes 85kg til andet løft. John åbner på 107,5kg, som også godkendes og vi fastholder planen med at øge til 112,5kg. Svend-Aage får også 85kg med og igen et stærkt løft og 90kg forsøges til sidste løft, som bliver underkendt pga løftet hoved, men bliver presset. Ærgerligt men flot og stærkt løftet af Svend-Aage, som bliver nr.4 i bænkpres i sin vægtsklasse. John må arbejde lidt på at presse sit andet løft op, men den gæve nordjyde holder ved og får også løftet godkendt. Til sidste løft meldes der 115 kg i håb om at der er til det på dagen, men det var ikke i dag. Og italieneren har

fået godkendt 115kg i sit andet forsøg og vil forsøge at slå Johns verdensrekord på 120kg med blot 0,5kg, men det lykkedes ikke. Så John har stadig verdensrekorden i bænkpres. Og britten får 110 kg med i bænkpres og rækker til en 3.plads i disciplinen, mens John får sølv og Italieneren vinder guld i bænkpres.

Så langt så godt og nu venter sidste disciplin - dødløft!

Svend-Aage har meldt 145kg som åbningsvægt og John har meldt 170kg.

Begge får godkendt første løft og der vælges 155kg til Svend-Aage og 185kg til John i andet løft. Igen laver Svend-Aage et stærkt løft og løftet godkendes. John får rigtigt nok underkendt sit andet løft pga nedadgående bevægelse, men er et løft, han godt kan løfte. Vi går på 190, men vælger at ændre det til 185kg for ikke at sætte en placering over styr. Svend-Aage går ind på 167,5kg i sit tredje og sidste løft og vil simpelthen have det løft og trækker alt, hvad han kan og det godkendes. Hvor der er vilje, er der vej! Et så godt og stærkt løft og en meget tilfreds Svend-Aage, der vil have flere kilo på stangen i fremtiden.

I tredje løft laver John et flot, stærkt og jævnt løft, der udløser de hvide lamper og en bronze i disciplinen med de 185kg. Italieneren vinder sølv med 202,5kg og britten vinder guld med 228kg og sætter verdensrekord. For pokker nogle stærke M4 løftere.

John fastholder sin nominering og med en total på 463 kg vinder sølv i sin vægtklasse og Svend-Aage laver en samlet total på 352,5kg og holder sin nominering og derved sin 5.placering. En meget flot og stærk debut af Svend-Aage, som kun har konkurreret i 1 års tid og som for første gang har løftet internationalt og gør det så flot, er imponerende. Det viser blot, at det aldrig er for sent at begynde med at løfte. Et STORT tillykke til John og Svend-Aage med deres præstation!!!



I morgen **mandag kl.18** løfter vores eneste kvindelige deltagende master 3 løfter, Ulla Jensen, i -76kg klassen. Ulla er nomineret som nr.2. Ulla har sin datter, Mette, med som personlig hepper. Hop ind og hep på stærke Ulla!

Tirsdag kl.10 løfter Jens Vinther, M3 i -120kg i gr.2

Torsdag kl.14 løfter Finn Nielsen, M2 i -105kg i gr.2 sit første internationale stævne.

Fredag kl.11 løfter Lars Lund, M1 i -66kg i gr.1 og i gr.2 løfter ligeledes Andreas Klug, M1 i -83kg.

Søndag kl.11 løfter Jonas Lundberg, M1 i -105kg i gr.1 **og kl.15** har vi sidste danske løfter, Jesper Albinus, M1 i +120kg, som også har sin første internationale debut.

Dag 2 - mandag

Vi starter dagen med fælles morgenmad på stævne hotellet før afrejse igen for Svend-Aage og barnebarnet, Philip, som har været med for at heppe på sin morfar. Et på gensyn og god rejse hjem til dem og tak for denne gang!

Den fantastiske buffet med alverdens lækkerier af høj kvalitet indtages med stor nydelse samtidig med at der hygges med anekdoter fra løfter verdenen.

I dag er det Ullas tur til at repræsentere DK senere i dag.

Eftermiddag

Det blev tid til næste dansker i ilden og det er Ullas tur. Ulla har fået grønt lys til at bruge sit grej efter udstyrscheck, så vi fortsætter til indvejningen. Ulla er i første gruppe ud af 2 og vejer ind som den letteste i sin vægtklasse med 72,78kg og har højeste lot nr.

Jens hjælper til ude bagved i noget tid og vi har aftalt, at han bare skal trække sig midtvejs i konkurrencen eller når det passer ham. For at skåne sig selv til i morgen tidlig, hvor det bliver Jens tur.

Ulla har meldt 110 kg som sin åbner og opvarmningen kører efter planen, så vi holder fast. Ulla er nomineret som nr. 2 og vi går efter at

fastholde pladsen, da britten er nomineret noget højere og hvis hun er god for de opgivne tal, er sølv i total mere realistisk. Men Ulla skal lige først have godkendt sine løft og så ellers holde afstand til en svensker og en nordmand.



Ulla Nancy Jensen

 Denmark

Gender: Female

Date of Birth: 1964

Nomination

[SQ: 117.5] [BP: 65.0] [DL: 160.0] [TTL: 342.5]

Current Progress

SQ	110.0	122.5	130.0	3
BP	55.0	60.0	62.5	3
DL	145.0	152.5	157.5	2
Total			342.5	2



Første løft godkendes med de fine hvide lamper og Ulla vælger 122,5kg til sit andet løft, som også godkendes. Planen var at gå på 132,5kg i sidste løft, men Ulla er mere for 130kg, så det meldes. Og de nærmeste rivaler vil også andet lige skulle løfte 2,5kg mere end Ullas valgte vægt,

da de vejer mere. Desværre er de 130 kg for tungt i dag, men de 122,5kg udløser en bronze i squat.

Så kan Ulla lige sunde sig lidt, imens anden gruppe går i gang og inden opvarmning til bænkpres starter.



Men Ulla bruger ikke alverden på opvarmningen, da hun bare behøver 4 sets. Sidste opvarmning på 50 kg ser nemme ud, så vi fastholder de meldte 55kg som åbner.

Første løft godkendes med alle 3 hvide lamper og Ulla ønsker 60kg til sit andet løft. Det andet løft godkendes 2-1 og forbliver uvis hvorfor, da ene sidedommer har underkendt det, men heldigvis er jury uenig deri.

Vi øger med 2,5kg til sidste løft - 62,5kg og Ulla går ind på den og presser igen kiloene op og får løftet godkendt med 2-1. Jeg går hen til sidedommer, som har givet gul til løftet, men hun henviser mig til juryen, som netop sidder og genser Ullas sidste løft. Juryen forstår ikke min henvendelse, da de ikke overruler løftet, så jeg trækker mig tilbage igen. Ulla vinder med sine 62,5kg ligeledes bronze i bænkpres og nu venter der sidste disciplin - dødløft!!!!

Også her behøver Ulla kun 4 opvarmnings sets, før hun er klar til podiet.

Der er meldt 145kg som åbner og er det anden højeste i hendes vægtklasse. Ulla trækker løftet til godkendelse og vi øger til 152,5kg, som fortsat er det anden højeste. Ulla er med på at trække igennem for en højere total og stadig holde afstand til den ene nordmand. Ulla gør det igen og får løftet godkendt. Vi melder 157,5kg til tredje og sidste løft og Ulla får sidste pep talk med på vejen og får også godkendt sin sidste dødløft. Med dette sidste løft rækker det til en sølvmedalje i disciplinen dødløft og med en tangerende pr total på selvsamme 342,5kg som Ulla lavede sidste år, vinder Ulla sølv i totalen her til EM.

STORT TILLYKKE til Ulla med sin placering som nr 2 og dermed vinder sølvmedalje i totalen med 10 kg ned til nærmeste konkurrent, som vinder bronze med 332,5kg og guldet bliver vundet med 401,5kg.

TAK til Jens for at have hjulpet både i går og dag. Det betyder virkelig noget for sammenholdet og i morgen omkring kl.9.40 dansk tid løfter Jens!