

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. Erik Rasmussen, ER Equipment, har sponseret landsholdsdragten, som løfterne kan se ens og ordentlige på podiet.

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 udstyrskontrol 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 med samlet sølv til europamesterskabet og til Svend-Aage med sin FLOTTE præstation til sit første internationale mesterskab. Begge repræsenterede Danmark imponerende!!!



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 vægtsklasse. 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 gullet 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!

Dag 3 - tirsdag

Jens klarer selv udstyrscheck og indvejning i morges og vi mødes til morgenmad efterfølgende. Ulla, Mette og vores egen medbragte dommer, Finn Nielsen, deltager også, men Finn har ikke mulighed for at hjælpe til ude bagved, da han har en TC tjans. Så Jens og jeg får hjælp af Ulla.

Der er 2 grupper i Jens' M3 indvejning med henholdsvis 7 løftere i første gruppe, som er 105kg klassen og sidste gruppe er -120 og 120 + kg tunge "dreng" med 9 løftere i alt. Jens er i sidste gruppe og i -120kg klasse og vejer tungest ind og har højest lot nr. Der er en ukendt løfter i hans klasse fra Letland, som på papiret er nærmeste rival, men Jens vil ikke afgive sin første nominering uden kamp. Også selv om Jens ikke helt ved, hvor han ligger for tiden pga skade i højre baglår har drillet og Jens har lidt uforløst influenza i kroppen. Så planen er at få det bedste ud af dagen og se, hvad det rækker til. Og der er sikkert mere end hvordan føles.



Jens starter opvarmning i god tid og har 6 sets før sin åbner på 220kg i squat. Der er tydelig nervøsitet og Jens vil bare have sit første løft gennemført, så der kan komme lidt mere ro på uden at miste tænding og gejst. Løftet godkendes med alle hvide lamper og Jens ønsker 237,5kg til andet løft. Baglåret har det fint men Jens er allerede i gang med at snakke om bænk og dødløft, hvor vi bliver enige om, at det er nu og her, det drejer sig om. Andet løft underkendes 2-1 pga dybde og Jens ærgrer sig, men vægten vælges igen og det er lige præcis 2,5 kg mere end Letten. I tredje løft bliver der arbejdet og Jens kommer ned, hvor der ingen tvivl er på dybden og kæmper sig op til et godkendt løft med kun hvide lamper. Jens er både lettet og frustreret. Lettet over at han fik sidste løft med og godkendt og frustreret over at squatten ikke helt kørte, som andre gange. Men det var nok i dag til at vinde guld i squat disciplinen, så det er ikke helt skidt.

Jens sunder sig lidt i pausen til næste disciplin - bænkpres - og tanker lidt op med sukker og energi drik og fokus er nu på det næste.

Igen går opvarmning fint og Jens slutter af med sidste opvarmningssæt på 135 kg og sætter sig ud og venter på at det bliver hans tur til sin åbner på 145kg. Jens får sit første løft godkendt uden tvivl og med alle hvide lamper. Vi vælger igen at lægge os lige foran Letten og der vælges 150 kg til andet løft. De andre konkurrenter får ikke samme opmærksomhed.

Andet løft godkendes også i hvide farver og vi vælger helt konservativt 152,5kg til sidste bænkpres forsøg, som Jens også presser til godkendelse og er lige præcis det rette valg på dagen og udløser ligeledes guld medalje i disciplinen. Sådan Jens, det er slet ikke så skidt:-)



Sidste pause før sidste disciplin, dødløft, hvor Jens har 4 opvarmningssæt. Nu skal de sidste kræfter slippes fri og Jens virker klar på også at afslutte denne disciplin på bedste vis.

Vi ændrer åbningsvægten i sidste øjeblik til 245 kg, 5kg mere end meldt til indvejning, så Jens løfter sidst i runden. Det er lige i Jens' ånd.

Jens er fyr og flamme i sin åbner med mere overskud og løftet godkendes 3-0. Vi vælger 260kg til anden runde og Letten har valgt 255kg. Igen laver Jens et stærkt og overbevisende løft og det kvitteres så rigtigt med kun hvide lamper. Letten får også sit andet løft godkendt og vælger 265kg til sit sidste, mens Jens vælger 270 kg som sit sidste løft.

I totalen er Jens foran og vil ikke kunne hentes, så vi benytter os af muligheden for at ændre vægt og gør det, da Lette får sine 265kg godkendt og vælger i stedet 267,5kg på stangen.

Jens løfter som den sidste i runden igen et flot løft med lidt overskud i tanken og vinder også guld i dødløft.

Jens bliver igen europamester og er dermed regerende europamester og vinder guld med en total på 657,5kg og guld i samtlige discipliner. STORT TILLYKKE til Jens med sin flotte præstation på dagen, som rakte til det ædleste metal. Sølv gik til Letten med 640 kg i total og bronze til Finland med 595kg i totalen.



Q

Så har vi ikke flere M3 herrer, der skal løfte til dette EM. Nu venter vores M2 og M1 herrer, men i morgen er der ingen danske løftere, så det er fridag til at komme ud og opleve lidt eller slappe af med noget andet og for Jens går turen hjemover igen.

TAK til Ulla for den store hjælp i opvarmningsrummet og i det hele taget!

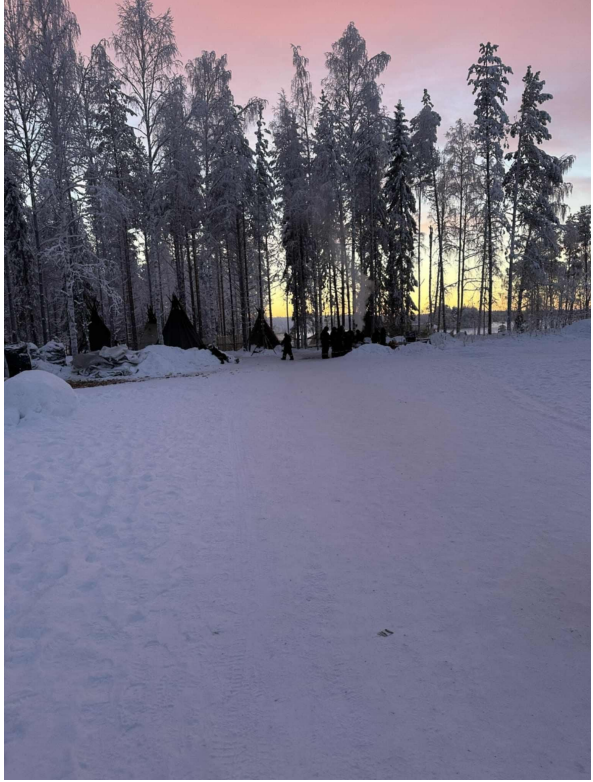
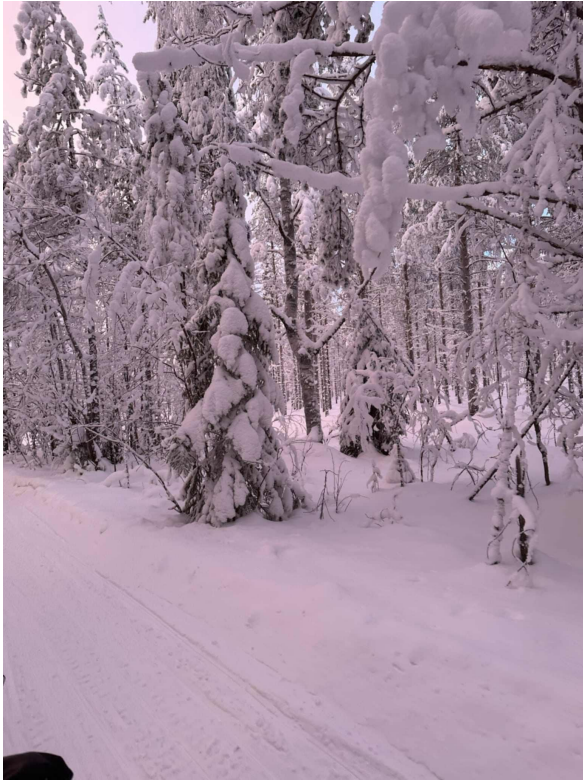
Dag 4 - onsdag FRIDAG!!!!

Tidlig morgentræning til mig før morgenmad med Ulla, Mette, Jens og Finn. Ulla, Mette og jeg tager toget til Rovaniemi, som er hovedstaden i Lapland, for at køre sne scooter. Det er en togtur på 2,5 time op nordpå med Rovaniemi som er den officielle port til Antarktis og hvor polarcirklen er markeret. Og lige lidt mere info, så ligger Julemandens Landsby cirka 8 km nord for selve bymidten. Nogle britiske løftere, som Ulla kender tager også turen nordpå samme togtid, så vi følges opad. Da de britiske Masters damer og den enes søn skal rejse tidligt hjem næste

dag, er de interesseret i at kunne korte deres tur af så de ikke kommer så sent tilbage til hotellet, så vi bytter tur. De andre har også betalt for en gang barbecue efter at have kørt på sne scooter, så den mulighed har vi nu. Efter lidt frokost tager vi hen til opsamlingsstedet angående turen. Vi låner noget varmt termotøj, støvler, handsker og udstyres med en hue og hjelm. Derefter kører vi ca. 40 min hen til der, hvor sne scootere venter på os. Vi inddeles i hold ud fra sprog og tildeles en guide. Der gives lidt info ift at køre sne scooteren og instrueres i tegn til at "være klar", "kør", "stop" og "vær opmærksom".

Vi gør klar og kører ind i skovområde mod en frosset sø og skal "bare" følge sporene der er, hvor vi kører i ujævnt terræn og med lidt slingren. Der er lidt stops undervejs for at checke op på, om alt er, som det skal være og for at samle tropperne. På et tidspunkt er jeg nødt til at signalere til stop, da mine hænder er ved at brænde op på håndtagene, som der er varme i og det bliver heldigvis justeret. Der byttes rundt efter 30 min. og vi kommer til den store frosne sø, hvor der kan gasses mere op, da der er flat og vidder. Selv om det er hårdt i hænder og arme, at sidde så koncentreret, er det skide sjovt. Efter en times kørsel på sne scooter, er der barbecue (en hotdog eller majscolbe) og noget varmt at drikke og med mulighed for at nyde det inde i telte med bålplads. Lige ved siden af går der 4 rensdyr i en indhegning, men det ville have været mere rart at opleve dem frie i naturen. Vi køres igen samlet tilbage til opsamlingsstedet og turen er slut. Ulla, Mette og jeg har noget tid, inden vi igen tager toget sydpå til Lulu, så vi kigger os rundt i Rovaniemi centrum og slutter af på Ekspresso House.

En lang og skøn dag på isen i det endnu mere kolde nord ved polarcirklen er ved ende og vi er godt trætte.



I morgen torsdag omkring kl.13.30 dansk tid, løfter Finn Nielsen til sit første internationale stævne i M2, -105 kg klassen.

Dag 5 - torsdag

Lars og Jonas er ankommet til stævne hotellet og vi spiser morgenmad sammen. De har fået deres akkreditering og Jonas vil gerne hjælpe med ude i opvarmningsrummet, når Finn skal i gang.

Finn har været syg i løbet af natten med en udrensning, som Finn selv kalder det og vejer knap 4,5kg lettere ind end sin normale vægt og er klart den letteste i sin vægtsklasse med bare 97,46kg. Hans morgenmad tidligere i dag har han kunnet holde på, så vi tager det stille og roligt og en disciplin af gangen. Finn er i gruppe 2 med nu 7 løftere, én vejede ikke ind, men vi har lidt mere tid. Første gruppe består af 10 løftere i -93 kg klassen.

Finn kommer igennem opvarmningen, men vi har skruet ned for kiloene. Der åbnes på 145kg i squat, som er de kilo, Finn får med. 150 kg forsøges 2 gange, men der mangler dybde den ene gang og i sidste forsøg er dybden god, men kommer desværre ikke op. Vi er med og det tæller mest og vi går efter en total.

Finn kan slappe lidt af før, der skal varmes op til bænkpres og lader første gruppe starte. Finn har 4 opvarmningssæt og slutter af med en single på 90kg, for at åbne på 100kg. Første løft godkendes og Finn vil gerne gå på 110 kg i andet forsøg. Der er ingen konkurrent i hælene eller nogen Finn ligger foran, så ingen specifik taktik end en total.



Andet løft godkendes også og der synes lidt mere energi i Finns øjne, men kroppen er presset. Finn vil gerne forsøge sig på 120 kg i sidste løft, men det presses ikke helt op. 115kg vil have været passende. Sidste disciplin efter en pause igen og Finn gør klar til dødløft. Også her ændrer vi åbneren og melder i stedet 170kg. Det er et godt løft i betragtning af at der ikke er den samme fart og kraft, men godkendes med hvide lamper. Vi går på 180 kg i andet, som Finn også kæmper op og godkendes. Til sidste og tredje løft meldes der 190 kg, men desværre får Finn skævt fat i stangen, så den tynger mere i den ene side og kommer ikke op.

Finn fastholder sin nominering som nr. 7 og får en total på 435 kg til sit første EM, som helt sikkert ville have været mere, hvis ikke Finn havde været syg i løbet af natten. TILLYKKE med en 7. plads til Finn og godt kæmpet!