

Stævneberetning EM Klassisk



EM – Tirsdag: Debut, comeback og en dag med både kvalifikation og karakter

Tirsdag markerede de første danske løft ved dette års EM, og det blev en dag med både debutnerver, comeback-afklaring og stærke præstationer på platformen. Vi havde to løftere i aktion, som på hver deres måde leverede præcis det, vi havde håbet på – og lidt til.

 **Cecilie – Stærk international debut og VM-kvalifikation**



For Cecilie Dus var det hendes første internationale stævne efter udtagelsen til landsholdet. Fokus var derfor klart: få erfaring, få en god oplevelse – og hvis muligt, sikre kvalifikation til VM senere på året.

I squat havde opkøringen ikke været helt optimal, så vi lagde en konservativ plan. Cecilie åbnede på 135 kg, som hun løftede sikkert og overbevisende. 142,5 kg i andet forsøg blev også gennemført stabilt, og i tredje gik vi på 147,5 kg for at matche hendes PR. En disciplin hvor fundamentet blev lagt solidt for resten af dagen.

I bænkpressen var der til gengæld rigtig gode takter op til stævnet – og det viste sig tydeligt. 90 kg fløj op i første forsøg, 95 kg (tidligere stævne-PR) blev løftet sikkert i andet, og i tredje forsøg pressede hun sig videre til 97,5 kg og en ny stævne-PR. Tre godkendte løft og en disciplin, der sad lige i skabet.

I dødløft handlede det først og fremmest om at nå en total på 422,5 kg, som ville sikre VM-kvalifikation. Med en lidt drilsk lænd holdt vi planen skarp og kontrolleret. 170 kg blev en sikker åbner, og i andet forsøg trak hun 182,5 kg, hvilket præcis sikrede den nødvendige total.

Med kvalifikationen i hus gik vi efter en dødløft-PR i tredje forsøg med 190 kg, men her måtte hun se forsøget glide.

Cecilie endte dermed på 422,5 kg i total og kvalificerede sig til VM i Litauen – en virkelig stærk debut på den internationale scene.

Mathias – Stærkt comeback og vigtige svar



For Mathias var dagen en helt anden type opgave. Efter en længere skadesperiode og uden tung træning i cirka et halvt år handlede det om at teste kroppen og finde ud af, hvor han stod.

Squatten startede lidt dramatisk med en underkendt åbner på 210 kg, men derfra tog Mathias kontrollen tilbage. 230 kg i andet forsøg var let og sikkert godkendt, og 250 kg i tredje blev løftet uden problemer. Med en tidligere PR på 277,5 kg var det ikke maks – men vigtigst af alt: kroppen holdt, og der var ingen smerter.

I bænkpressen var der til gengæld lagt i kakkellovnen til noget stort. 165 kg var en sikker åbner, og i andet forsøg satte han en ny PR med 172,5 kg. I tredje forsøg

gik vi på 177,5 kg for at presse det sidste ud, men her glippede det teknisk – styrken var der, men det sidste skulle lige falde på plads.

Dødløft var på forhånd det største spørgsmålstejn. I opkøringen havde Mathias kun været oppe på 210 kg, mod en tidligere PR på 300 kg. Alligevel lagde vi en offensiv plan. 220 kg og 235 kg blev løftet uden problemer, og i tredje forsøg gik vi på 257,5 kg for at hente ekstra placeringer i totalen. Alle løft blev gennemført overbevisende – og vigtigst af alt uden gener.

Mathias endte dagen med 7/9 godkendte løft, en PR i bænk og – måske vigtigst – en krop der spillede med igen.

Dagens historier – fra mango til sushi

En stævnedag er sjældent uden lidt kaos – og tirsdag var ingen undtagelse.

Cecilie havde allerede efter indvejning problemer med at få mad ned, hvilket vi (måske lidt for optimistisk) forsøgte at presse igennem. Det endte med en spontan aflevering på gangen foran to dommere, som heldigvis tog det med ophøjet ro. Mistanken faldt hurtigt på en pose tørret mango, som vi coaches tidligere på dagen meget klogt, havde takket nej til 🤔

Mathias stod for dagens mere stille humor med sine omfattende opvarmningsritualer, som udfordrede selv den mest strukturerede planlægning. Mange gentagelser med tom stang og lidt utraditionel timing gav lige et ekstra lag koordinering for coachingteamet.

Om aftenen blev de gode resultater fejret på en fin sushirestaurant, hvor Jørgen kastede sig ud i sushi for første gang. Det udviklede sig hurtigt til en kamp mod spisepinde, ris og struktur, som til sidst fik personalet til at tilbyde en gaffel. Sushi blev kreativt omdannet til noget, der mindede mere om en sammenkogt ret, mens wasabien til gengæld blev spist med imponerende dedikation – til stor undren for restaurantens personale, som fulgte de danske gæsters kulinariske eventyr fra sidelinjen.

EM – Onsdag: Politik, indflydelse og en uventet sejr

Onsdag bød traditionen tro ikke på konkurrence, men det gjorde dagen langt fra uvigtig. Det var nemlig dagen for kongres – og med dansk deltagelse helt fremme i front.



Jørgen stillede op som vicepræsident i det europæiske forbund (EPF). Oprindeligt var der lagt op til kampvalg, og brandtalen var klar, men modkandidaten valgte at trække sig dagen før. Dermed blev selve afstemningen i praksis en formalitet.

Alligevel lykkedes det – på næsten imponerende vis – at finde én enkelt stemme imod, trods fraværet af alternativer.

Fra dansk side er der stor glæde over at få en stemme i EPF og indirekte også en smule indflydelse i det internationale forbund (IPF). Der er flere områder, hvor vi ser mulighed for at udfordre status quo – blandt andet de stigende omkostninger i sporten. Danmark var eksempelvis blandt de få, der stemte imod prisstigninger, da vi mener, at udgifterne i forvejen er høje, og at man med fordel kunne revurdere, hvor meget værdi initiativer som primetime/Eurosport reelt tilfører sporten i forhold til deres pris.

🍷 Aftenens “oplevelse” – når kultur møder mave



Om aftenen blev Jørgen inviteret ud med de øvrige “fine” folk til en autentisk maltesisk middag. Turen startede en meget gammel bus fra 50erne uden dør og med skydevinduer. Dette var ikke kompatibel med påklædningen og 40 minutter senere med lettere forfrysninger ankom den nyslåede pinger til destinationen.

Hvis man tager sølvpapirshatten på, kunne det dog godt ligne et decideret attentat.

Menuen bød blandt andet på det, der bedst kan beskrives som en kulinarisk udfordring – herunder noget, der mindede om en lettere fordærvet lokal udgave af risengrød. Resultatet blev, at Jørgen torsdag morgen måtte gentage Cecilies præstation fra tirsdag – denne gang i en mere privat setting, dog stadig med logistiske udfordringer. Efter at have sendt den danske forperson hjem via Uber skulle det autentiske måltid retur og det skete i elevatoren dog nåede døren lige at gå op på 10.sal inden trykke blev udløst.

EM – Torsdag: Rekorder, debuter og en intens start på dagen

Efter en lettere dramatisk start på dagen var Jørgen heldigvis hurtigt tilbage i normal tilstand – og det var nødvendigt, for torsdag bød på intet mindre end fire danske løftere i aktion.

Caroline



Caroline stod overfor sin internationale debut, og det var tydeligt fra start, at hun kom ind til konkurrencen i rigtig god form. Med en tidligere total på 442,5 kg og et VM-krav i -69 kg klassen omkring de 465 kg, var målet ambitiøst, men realistisk, hvis dagen gik op.

Konkurrencen var taktisk udfordrende, da feltet var opdelt i tre små grupper, og Caroline befandt sig i en situation, hvor hun i praksis kunne komme til at “følge sig selv”. Derfor valgte vi en klar strategi: hun åbnede sidst i alle løft for at holde kontrol over sit eget setup og undgå at blive påvirket af de andre.

I squat lagde hun stærkt fra land med 167,5 kg, som blev løftet sikkert. I andet forsøg gik hun på 177,5 kg, som også blev godkendt uden problemer. I tredje forsøg tog hun 185 kg, som hun løftede kontrolleret og dermed satte en dansk rekord i squat med 10 kg forbedring. En perfekt start på dagen.

I bænkpressen fortsatte hun stabilt. Hun åbnede på 92,5 kg og gik derefter på 97,5 kg, som matchede hendes PR. I tredje forsøg forsøgte hun 100 kg, men måtte se det blive lige en tand for tungt. Alligevel en solid disciplin, hvor hun holdt sig tæt på sit maksniveau.

Det hele kulminerede i dødløften. Hun åbnede på 170 kg, som var sikkert, og gik derefter på 182,5 kg, hvilket sikrede VM-kravet. Med målet i hus gik vi offensivt på 187,5 kg i tredje forsøg, som hun også fik løftet – og dermed satte hun dansk rekord i total.

En ekstremt veludført konkurrence, hvor både taktik, execution og mental ro gik op i en højere enhed – og en international debut på absolut topniveau.

Nanna

Nanna gik ind til konkurrencen med en reel mulighed for at nå VM-kravet, som lå på 465 kg i totalen, og med en personlig rekord på 460 kg var det inden for rækkevidde, hvis dagen ramte rigtigt. Opkøringen havde været god, men vægten var en faktor, og hun kom ind til indvejning på 68,1 kg – relativt let for hende, hvilket historisk set har påvirket hendes styrke en smule.



I squat åbnede hun på 152,5 kg, som blev løftet sikkert og gav en god start. Hun fortsatte til 160 kg i andet forsøg, som også blev godkendt, men allerede her kunne man ane, at det ikke helt var den eksplosivitet, vi havde set i træning. I tredje forsøg gik vi på 162,5 kg for at bygge videre, men det blev desværre lige for tungt på dagen.

I bænkpressen åbnede hun på 90 kg, som var stabilt, og gik derefter på 92,5 kg, som hun også fik løftet. Det var et vigtigt løft i forhold til totalen, men i tredje forsøg på 92,5 kg igen lykkedes det ikke at gentage præstationen, og dermed blev der ikke lagt yderligere til.

I dødløft var der stadig en teoretisk mulighed, hvis alt gik op, men det krævede et næsten perfekt forløb. Hun åbnede på 177,5 kg og fortsatte til 185 kg, begge løftet solidt, men i tredje forsøg på 190 kg, som skulle bringe hende tættere på målet, blev det for tungt.

Hun endte med en total på 435 kg – under sit normale niveau og uden for rækkevidde af VM-kravet. Det var en hård dag på kontoret, hvor marginalerne ikke var med hende, og hvor vægtnedgang sandsynligvis spillede en rolle.

Til gengæld var det tydeligt at se, at Nanna håndterede modgangen stærkt mentalt. Allerede kort efter konkurrencen var fokus rettet fremad, og der blev kigget på justeringer frem mod næste stævne.

Søren



Søren kom ind til EM med gode takter fra opkøringen og en realistisk ambition om at bringe sig i spil til VM-kravet, hvis dagen flaskede sig. Formen var der, og planen var lagt – men det skulle vise sig at blive en af de mere mentalt krævende dage ved stævnet.

I squat åbnede han på 265 kg, som blev godkendt 2-1. Løftet var solidt, og det gav et godt udgangspunkt. I andet forsøg gik vi på 277,5 kg, som matchede hans PR, og som han løftede med tydeligt overskud – umiddelbart til flere kilo. Løftet blev dog underkendt efter juryindblanding for dybde, hvilket skabte en svær situation, både taktisk og mentalt, da afgørelsen kom sent i et lille felt med kort tid mellem forsøg.

I tredje forsøg gik vi på 280 kg, hvor målet var at holde sig i konkurrencen. Søren fik vægten op under pres, men løftet blev underkendt 2-1, hvilket skabte undren i coachingteamet og blandt flere

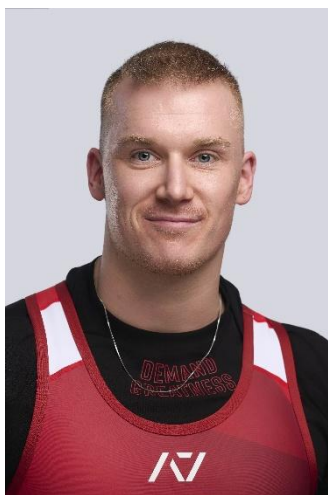
tilskuere. Dermed stod han tilbage med kun ét godkendt squat, og fundamentet for en høj total var væsentligt svækket.

På trods af den modgang formåede Søren at nulstille og levere i bænkpressen. Han åbnede på 157,5 kg, som blev godkendt, og fortsatte til 165 kg, hvilket matchede hans PR. I tredje forsøg forsøgte han 170 kg, men her blev det svært at finde den rette position, og løftet blev for tungt.

I dødløft var der kun én reel mulighed tilbage: satse stort. Planen blev justeret, så vi kunne give et forsøg på 327,5 kg – en markant PR og potentielt VM-krav – de bedst mulige betingelser. Søren gik til løftet med fuld commitment og var tættere på, end han selv først troede, men måtte se det glide.

En dag præget af marginaler og udfordrende dommerkendelser, men også en præstation der viste stærk mental robusthed. Søren holdt fokus, kæmpede hele vejen og leverede under pres – og det lover godt frem mod næste mulighed.

Daniel



Daniel kom ind til EM i sin måske bedste form til dato efter en periode med stabile præstationer, men hvor udviklingen havde været en smule stagneret. Op til dette stævne havde han ændret lidt i sin tilgang, og det var tydeligt, at der var bygget noget ekstra på – både fysisk og teknisk.

I squat lagde han stærkt fra land med 260 kg, som blev løftet sikkert. Han fortsatte til 275 kg i andet forsøg, som også sad solidt, og i tredje forsøg gik han på 280 kg, som han fik løftet kontrolleret. Det gav en PR på 10 kg og satte tonen for resten af konkurrencen.

I bænkpressen åbnede han på 177,5 kg, som var en sikker opener. I andet forsøg gik vi på 187,5 kg for en PR, men her blev han trykket ud af position og måtte opgive løftet. Det var dog tydeligt, at styrken var der, og i tredje forsøg justerede han teknisk, fik sat sig bedre op og kæmpede vægten op til en godkendt PR. En stærk mental reaktion efter et misset løft.

I dødløft startede han på 300 kg, som blev løftet let og gav et godt udgangspunkt. I andet forsøg gik han på 320 kg, men her begyndte Maniac-stangen at give udfordringer for grebet, og han måtte slippe vægten. I tredje forsøg satsede vi og øgede til 330 kg for en yderligere PR. Daniel fik vægten hele vejen op, men mistede den i toppen, da grebet gav efter.

Det betød, at han endte med 300 kg i dødløft og dermed lige missede en større total-PR, selvom styrken tydeligt var til mere.

En præstation der viser et højt niveau og et stort potentiale – og når alle tre discipliner spiller samtidig, er der lagt op til noget rigtig stort fremadrettet. 🍊

Fredag – Medaljer og mental styrke

Regin









Regin gik ind til fredagens konkurrence som en reel medaljekandidat i et stærkt felt med både Emil Norling og Anatolii som direkte konkurrenter. Det var en dag, hvor alt skulle spille – men som udviklede sig til en test af mental styrke.

I squat åbnede han på 315 kg, som blev godkendt, men hvor stabiliteten så en smule udfordret ud. I andet forsøg gik vi på 327,5 kg, som blev underkendt 2-1 for dybde – en vurdering juryen var enig i. På replay var det også tæt, og vi valgte derfor at tage samme vægt igen i tredje forsøg for at holde os inde i konkurrencen.

I tredje forsøg kom han i dybde, men blev presset ud af position og måtte opgive løftet. Dermed stod han med kun ét godkendt squat og et klart dårligere udgangspunkt i totalen.

Det var her, Regin virkelig viste sin klasse. Han nulstillede fuldstændigt mentalt og gik ind i bænkplassen med fuldt fokus. Han åbnede på 212,5 kg, som blev løftet sikkert, og fortsatte til 225 kg, som også blev godkendt og sikrede ham en sølvmedalje. I tredje forsøg gik vi offensivt på 235,5 kg for en europæisk rekord og for at eliminere kropsvægtsfordelen hos konkurrenterne, men løftet blev for tungt.

I dødløft var målet nu klart: gå efter guld. Konkurrencesituationen udviklede sig, og da Emil Norling trak 375 kg, valgte vi at matche samme vægt. Regin gik til stangen med fuldt commitment og trak de 375 kg op i en hård, men godkendt løft (2-1).

-   dødløft (375 kg)
-   bænk (225 kg)
-   total

En præstation der i høj grad handlede om evnen til at rejse sig efter modgang. Fra en svær squat til tre medaljer – det er topniveau både fysisk og mentalt. 🙌

Lørdag – Bredde og gennembrud

Jesper Vogelius & Laurits Enemark Due

I mændenes +120 kg klasse fik vi en helt særlig situation med to danske løftere på platformen samtidig – og ikke mindst to klubkammerater, der til dagligt træner sammen. Det satte en tydelig stemning for hele sessionen, hvor der både var fokus, intensitet og en god portion intern energi.



Stemningen blev ikke mindre af, at deres nye fælles idol, Razim, også var på startlisten. Den tidligere verdensmester fra et "krudt-forbund" lagde ud med at åbne hele 10 kg over Masters 1-rekorden i squat, hvilket fik både løftere og coaches til at kigge lidt ekstra. Der begyndte hurtigt at blive hvisket om, hvorvidt han kunne finde på at tage hele showet fra C-gruppen – og skabe lidt uro i systemet. Det blev dog kortvarigt, da han senere bummede ud i bænk, hvilket var til stor ærgelse for dem, der havde håbet på lidt drama.

For Laurits var det første senior-EM, og han gik ind til konkurrencen med en klar plan om at bygge serien disciplin for disciplin. Han åbnede squat på 287,5 kg, som blev løftet sikkert, og fortsatte til 307,5 kg i andet forsøg, som også sad solidt. I tredje forsøg gik han på 320 kg, som han fik op og dermed satte en stævne-PR. En stærk start på sin internationale karriere.



Jesper lagde sig fra start i front og viste sit niveau. Han åbnede på 315 kg i squat, fortsatte til 335 kg og sluttede med 340 kg, som han fik løftet og dermed satte både en all time PR og en dansk rekord. En markering af, at han hører til blandt de stærkeste i klassen.

I bænkpressen leverede Laurits en stærk og stabil serie med 172,5, 182,5 og 187,5 kg – alle godkendt og en tangering af PR. Jesper åbnede på 200 kg, gik til 207,5 kg, som blev løftet lidt tungt, men sikkert, og forsøgte derefter 212,5 kg for en stævne-PR. Det sidste forsøg blev dog for tungt på dagen.

I dødløft gik Laurits ind med en reel – om end svær – mulighed for at blande sig i medaljekampen fra B-gruppen. Han åbnede på 340 kg, fortsatte til 360 kg, som var tung, men godkendt, og satsede derefter på 370 kg for en stævne-PR og en potentiel medalje. Løftet var tæt, men blev lige en tand for tungt.

Jesper havde på forhånd haft udfordringer med grebet, og det blev også afgørende. Han åbnede konservativt på 290 kg, gik til 305 kg, hvor grebet allerede begyndte at være udfordret, og sluttede med 315 kg. Her nåede han akkurat down-signal, inden stangen gled – et løft der var på absolut yderste marginal.

- Laurits: 867,5 kg total (+7,5 kg PR)
- Jesper: 862,5 kg total (+2,5 kg PR + DK squat-rekord)

To forskellige profiler, men begge med stærke præstationer. Laurits med en imponerende debut og tydeligt potentiale, og Jesper med en etableret international klasse og rekordniveau. Sammen – og med lidt ekstra krydderi fra Razim – skabte de en af de mest energifyldte og underholdende sessioner ved hele mesterskabet. 🍌

Regitze

Regitze stod overfor sin allerførste internationale konkurrence, og det var tydeligt allerede fra start, at hun havde ramt formen perfekt op mod EM. Samtidig var det også en dag, hvor der naturligt var nerver i spil – både fordi det var debut, og fordi niveauet internationalt er markant højere.




Hun åbnede squat på 185 kg, som blev løftet sikkert og gav en god start. I andet forsøg gik hun på 195 kg, som også blev godkendt og bekræftede, at niveauet var til mere. I tredje forsøg tog vi et ambitiøst spring til 200 kg for både PR og dansk rekord, men løftet blev underkendt for dybde – en tæt vurdering, men korrekt dømt.

I bænkpresen fortsatte hun stabilt. Hun åbnede på 105 kg, gik til 112,5 kg og fik begge løft godkendt. I tredje forsøg forsøgte hun 117,5 kg, som var inden for rækkevidde, men som på dagen blev lige en tand for tungt.

Det hele kulminerede i dødløften. Hun åbnede på 215 kg, som var sikkert, og fortsatte til 227,5 kg, som også blev løftet kontrolleret. Her begyndte scenariet at tegne sig – en mulighed for medalje. I tredje forsøg gik vi på 240 kg, som lå lidt over den oprindelige plan, men

som kunne give guld på kropsvægt.

Regitze gik til stangen med fuldt commitment og trak de 240 kg op i et stærkt løft. Det sikrede hende guld i dødløft i en ekstremt tæt konkurrence, hvor både første-, anden- og tredjepladsen alle løftede samme vægt.

-  dødløft (240 kg)
- DK rekord i dødløft og total
- Total: 547,5 kg

En imponerende international debut, hvor hun både leverede resultatmæssigt og viste ro og mod i afgørende øjeblikke.

Katja

Katja gik ind til konkurrencen med stor international erfaring og et niveau, der normalt placerer hende solidt i toppen. Opkøringen havde været en smule svingende, særligt i dødløft, og der var derfor fokus på at få et stabilt stævne sat sammen.

Hun åbnede squat på 177,5 kg, som blev løftet sikkert. Vi øgede til 187,5 kg i andet forsøg som også blev løftet i fin stil. I tredje forsøg gik hun på 195 kg for en PR, men måtte se det blive lige en tand for tungt på dagen – muligvis påvirket af en relativt let indvejning.



I bænkpressen åbnede hun stærkt på 102,5 kg, som blev løftet meget overbevisende. I andet forsøg gik hun på 110 kg, men her begyndte udfordringerne med Maniac-bænken at spille ind. Hun havde svært ved at finde positionen, og 110 kg blev derfor misset i både andet og tredje forsøg.

Inden dødløft stod det klart, at totalen var svær at redde, og planen blev justeret til at tage en chance på et højt sidste forsøg. Hun åbnede på 207,5 kg, som blev løftet let, og gik derefter på 217,5 kg, som så tungt ud og bekræftede, at dagen ikke helt var der.

I tredje forsøg gik hun på 230 kg i et hail-mary sumo-dødløft-comeback i et forsøg på at ramme en potentiel medalje, men løftet blev for tungt.

➔ Total: 507,5 kg

En hård dag på kontoret for en ellers rutineret løfter. Selvom resultatet ikke afspejler hendes niveau, var det tydeligt, at hun kæmpede hele vejen – og med hendes erfaring er der ingen tvivl om, at hun kommer stærkt tilbage. 🙌

Søndag

🏋️ Martin Simonsen

Martin gik ind til søndagens konkurrence som sidste danske løfter ved EM, og der var store forventninger efter en stærk opkøring. Målet var klart: en medalje i bænkpres – og derudover at få sammensat et så komplet stævne som muligt og få det maksimale ud af formen.



Han lagde stærkt fra land i squat med 325 kg som opener, som blev løftet sikkert og kontrolleret. I andet forsøg gik han på 345 kg, som også blev godkendt uden problemer. I tredje forsøg tog vi 360 kg, som han løftede overbevisende og dermed satte både personlig rekord og dansk rekord. En perfekt start med 3/3 og masser af selvtillid.

I bænkpressen blev der lagt en klar taktisk plan. Martin åbnede på 232,5 kg, som var sikkert, mens konkurrenterne lagde ud på henholdsvis 235 og 245 kg. I andet forsøg valgte vi at gå på 247,5 kg for at lægge pres på feltet, hvilket fungerede perfekt og placerede ham i en stærk position inden sidste forsøg.

Inden tredje forsøg stod det klart, at 255 kg var nok til at sikre guld. Martin var selv klar til at gå højere og ville gerne have haft mulighed for at løfte endnu mere, da formen var til det, men i en international sammenhæng handler det om at tage de rigtige

beslutninger. Derfor valgte vi “kun” 255 kg for at sikre gullet. Løftet blev tungere end forventet, men han fik det op og sikrede sig dermed guldmedaljen i bæk.

Med 6/6 godkendte løft gik han ind til dødløft med ro og overskud. Han åbnede på 275 kg, fortsatte til 300 kg og stod derefter i en situation, hvor 312,5 kg ville give ham den tungeste klassiske total i dansk styrkeløfts historie. Det blev derfor det klare mål for tredje forsøg. Martin gik til stangen med fuldt fokus og trak de 312,5 kg op – et tungt, men kontrolleret løft.

- 🏆 bæk (255 kg)
- 🇩🇰 rekord i squat (360 kg)
- 🇩🇰 rekord i total
- Total: 927,5 kg (+14 kg PR – tungeste danske klassiske total nogensinde)

En komplet præstation, hvor både styrke, taktik og execution gik op i en højere enhed – og en perfekt afslutning på EM for det danske hold. 🏆