

EM Bænkpres, klassisk og udstyr for alle aldersgrupper - Druskininkai, Litauen 2026

Så er det tid til årets sidste internationale bænkpresstævne, nemlig EM, som også afholdes i Litauen , som også var vært for VM klassisk 3-kamp i juni måned.

Lørdag eftermiddag landede jeg som den eneste danske repræsentant i Vilnius og sammen med andre løftere og coaches skulle vi lige køre knap 2 timer sydpå i shuttle bus mod Druskininkai, hvor EM i bænkpres med og uden trøje afholdes.

Lørdag kl.20 er der teknisk møde på Hotel Grand Spa og kan sige, at de danske atleter kommer som planlagt - 2 masters løftere og vi har 5 løftere i den åbne klasse. Derudover flankeres de danske løftere af DSF's nye sports chef, Megan Leighton og Bjarke Kollits Olsen som international dommer. Men til en start er jeg den eneste danske repræsentant, før flere slutter sig til.

Venue foregår på LSC Sporto Kompleksas, hvortil der kører Shuttle bus eller hvis man ønsker mere fleksibilitet, kan Nice Taxi, Bolt eller Uber bruges.

En enkelt dansk løfter, (Henrik) Bo Jensen, som skulle bo på Hotel Europa, mens resten bor på Hotel Aqua, ender med også at bo på samme hotel. Herligt! Shuttle bus kører til og fra Hotel Europa, som ligger meget tæt på.

Søndag kl.10 dansk tid starter EM lige med 2 grupper i master 4 og 3 og derefter bærer jeg stolt Dannebrogssflaget ind til åbnings ceremonien, flankeret af mange andre nationer i deres flotte nationaldragter.

Søndag eftermiddag var jeg selv i ilden i M2 vejede ind kl.16 i -76kg klasse. sammen med -84 og plus. Denne gang behøvede jeg ikke en omvejning, for der var et kilo i overskud og kunne fokusere på det næste. Vi var i gruppe 2 og de lettere klasser skulle afvikles først. Opvarmningen går fint og jeg varmer op med 3 svenske løftere i samme gruppe på et Maniak stativ. Tomas Ring, som coacher de svenske M2 damer, håndterer mine sedler og jeg har meldt 87,5kg som åbner. I min vægtklasse er der 3 andre løftere og en finne er nomineret med 117,5kg og jeg går efter at fastholde min anden plads, for finnen er i en liga for sig. En fransk kvinde er nomineret med 88,5kg, men har lavet 90kg sidste år og åbner på 85 kg og sidste løfter i min gruppe er en britte, der åbner på 67,5kg. Da jeg er tungere end den franske kvinde, vil jeg skulle løfte 2,5kg mere, men da jeg samtidig har højere lot nr, vil hun løfte før mig.

Så jeg vil gøre mit for at holde afstand til den franske kvinde og første forsøg kvitteres med 3 hvide lamper og melder 90kg til andet forsøg, 2,5kg foran Frankrig.

Selv om der er mere power på i andet forsøg og ligeledes godkendes med alle 3 dommer stemmer, vælges der 92,5kg til sidste løft, som jeg skal have, da Frankrig melder 90kg til sit tredje løft. Frankrig får ikke sit 3.løft på 90 kg og ender med 87,5kg og jeg får 92,5kg med som det sidste løft og med lidt mere i tanken og finnen forsøger en M2 WR med 118 kg, men ikke denne gang.

Guld går til Finland med stærke 112 kg, sølv til Danmark med 92,5kg og bronze til Frankrig med 87,5kg og så var jeg den eneste i min gruppe med 3/3!

Aftenen blev rundet af med mad på Hotel Aqua sammen med det svenske team og resten af ugen vil jeg sammen med Megan coache de danske løftere.

Megan og Bjarke ankommer tirsdag og det samme skulle Jakob Riis, men har desværre måtte melde fra i sidste øjeblik på grund af en nyligt opstået skade i sit ene bryst.

Så der vil ikke være dansk deltagelse i den åbne klasse i klassisk bænkpres.

Bo Jensen og de 4 m'er - Mads Friche, Maj Rames, Maria Kamp Jensen & Martin Jensen ankommer fredag.

Plan og dansk tid for de øvrige danske løftere:

Udstyr bænk - master 2!

Fredag 7/8 omkring kl.13 i gruppe 2, Henrik Bo Jensen i -93 kg klasse.

Udstyr bænk - åbne klasser - søndag 9/8!

Kl.10 i gruppe 1: -63, Maj Rames

Kl.10.50ish i gruppe 2: -93, Mads Friche og Martin Jensen

Kl.13.30 i gruppe 1: +84, Maria Kamp Jensen.

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

Nu holdes der lidt fri for at være lidt kulturel og opleve Druskininkai fra en anden side og ovenfra.

Bo ankommer helskindet til Hotel Aqua torsdag, men senere, på grund af at nogle fugle var fløjet ind i flyets front og derfor først kunne afgå senere.

Vi mødes alle 4 - Megan, Bjarke, Bo og jeg og spiser aftensmad på hotellet, men Bo holder lidt igen, for han vil være gerne, at trøjen sidder rimelig ens som de sidste par træninger.

Der bliver fortalt sjove anekdoter og maden nydes med stort velbehag, mens vi nyder Bjarkes tilstedeværelse, da han rejser hjem igen i morgen. Men vi aftaler lige at spise morgenmad sammen en sidste gang fredag.



Fredag

Bo og Bjarke sidder allerede og spiser morgenmad, da jeg kommer ned og Bo fortæller glædeligt, at der er plads noget mere mad, men giver den ikke helt los og vil hellere tage revanche til efter indvejen kl.10 og har masser af tid, da Bo først skal løfte i 3. gruppe.

Vi tager afsked med Bjarke og Megan, Bo og jeg tager Bolt til venue, for at være klar til udstyr check, som Bo klarer ret hurtigt, da han er en af de første. Da Bo skal veje ind som den sidste og derved har højest lot nummer, går vi ind og ser de stærke M3 løftere. Nu håber vi bare, at Bo vejer ind på en lavere vægt og som minimum kan bevare sin bronze nominering.

Bo vejer ind på 92,15 kg og i stedet for, at de skulle være 7 løftere i -93 kg klassen, er de nu kun 6 løftere, da Litauen har trukket sig.

Bo har valgt 210kg som sin åbner ligesom hans stærke rival fra Estonien, men Bo er lettest og planen er at følge Estonien og se hvad han løfter, da han vil skulle ind før Bo.

Polakken er i en klasse for sig og åbner på 270 kg, mens en finne, der er sidst nomineret, åbner på 220kg.

Bo er ikke en løfter, der gider at "spilde" tiden med mange opvarmningsløft og det er ikke opskrift, der generelt anbefales, men det virker for Bo:)

Så en single med tom stang, dernæst en enkel med 70 kg og sidst en single på 120kg og så er der 2 single løft i trøje med henholdsvis 200 kg og 210 kg. Nu er vi klar!



Megan holdt øje med om Estonien ændrede sin start vægt, for så var vi også klar på at ændre til en højere vægt, men de holdt fast. Estonien løfter først og får godkendt sit løft og nu skal Bo gerne ind og gøre det samme, men desværre får Bo ikke et optimalt udløft og i presset ryger stangen indover hovedet og Bo drejer per refleks sit hoved for at undgå den og underkendes.

Vi melder den samme vægt til andet forsøg, som Bo er godt træt af glippede og Estonien synes nu at være gået forbi os, da han har meldt 217,5 kg til sit andet løft.

Bo er helt med på, at de 210 kg skal med og sendes ud på platformen med kærlige hårde slag i den stærke ryg og denne gang får Bo også fortalt udløfter, at han skal løfte stangen højere op.

Løftes kvitteres med 3 hvide lamper og indtil videre melder vi de 217,5kg, som vi gerne ville have meldt som andet løft, som det tredje løft og Estonien har meldt 222,5kg som sit sidste.

Efter anden runde ligger Bo som nr 4 med Estonien foran sig og Finland som nr 3 og vi snakker muligheder og Bo mener helt klart, at løfteren fra Estonien kan løfte de 222,5kg. I sidste øjeblik smider Megan sedlen med vægt ændring og Bo kan nu fokusere på en højere vægt og det viser sig, at det var for tungt i dag for Estonien, som ender med 217,5kg. Bo går sulten ind på platformen med en varm ryg igen og laver sit bedste løft til dette EM, som godkendes og kvitteres på ny med 3 hvide lamper og så velfortjent. Finnen forsøger igen på 237,5kg, men

underkendes og ender med sin åbner på 220 kg. Bo vinder sølv med 222,5kg foran finnen, som vinder bronze med 220 kg, mens løfteren fra Estonien ryger udenfor medaljerækken. Polakken vinder guld med 277,5kg og forsøgte på 300kg i sidste løft, men var for meget.

Et STORT TILLYKKE til Bo med sølv medalje og 222,5kg, som løftede tæt på hans bedste hidtil og DR, som er 225kg og tilhører Bo.



Efter noget tid tog vi tilbage til hotellet for at spise aftensmad med de sidste løftere - de 4 M'er - som nu er ankommet og skal løfte søndag og fejre Bo og nyde hans selskab, inden hans tidlige afrejse i morgen, hvor vi andre stadig sover:))

Nu har masters løfterne repræsenteret Danmark!



Og søndag er det seniorerne, der skal løfte i udstyr.

Ved morgenbordet i morgen lægges der plan for de stærke seniorer og ellers står den bare på afslapning og hygge.