

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 afgang 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 indvejningen 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 Estonsien har meldt 222,5kg som sit sidste.

Efter anden runde ligger Bo som nr 4 med Estonsien foran sig og Finland som nr 3 og vi snakker muligheder og Bo mener helt klart, at løfteren fra Estonsien 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 Estonsien, 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 Estonsien 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 er 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 løftere i den åbne klasse og ellers står den bare på afslapning og hygge.

Se med søndag fra kl.9 dansk tid!

Lørdag

Dagen står på hygge! Morgenmad blev indtaget løbende og plan blev snakket igennem med hver enkelte løfter og vi aftalte at mødes senere for at tage til venue for at få styr på hul højde og se faciliteterne forud for i morgen.

Bolt eller taxi er blevet vores primære transport middel og er utrolig billigt at bruge. På vej tilbage sættes vi af inde i bymidte, hvor vi besøger et marked med

mange skønne og lokale varer og i en god kvalitet. Maria var den eneste, der støttede lokalt, men der var spændende smagsprøver af flere ting, som skulle smages og sulten efter noget større, trænger sig på hos os alle. Heldigvis var Martin klar på, at holde et bord på et nærliggende spisested og går i forvejen, mens resten af flokken lige ser de sidste ting på markedet. Vi spiser frokost på en hyggelig og stor cafe, hvor mange også har deres hunde med, som ligger lige så stille og velopdragne under bordet eller tæt ved sin ejer.

Efter noget lækkert mad splitter vi lidt op, hvor nogle gerne vil kigge butikker og andre vil se på byen udefra og bare gå rundt og opleve noget andet af Litauen. Vi har alle aftalt at mødes senere og spise aftensmad på hotellet, men Maria, Mads, Martin og Maj har planlagt en tur i svævebane henover trætoppe og byens store flod, inden vi mødes igen.

Til den lidt tidlige aftensmad, for der er nogen der skal tidligt op i morgen, får vi selskab af Majs søde datter, Vida, og mand, Lasse, som er taget med til Druskininkai for at heppe på Maj i morgen kl.9 dansk tid, mens lillebror hepper med hjemmefra.

I morgen søndag går det løs fra kl.9, 12 og 15 dansk tid, når de 4 danske udstyrsløftere er med til at afslutte dette års EM i bænkpres og vi mødes kl.7 for lidt morgenmad med Maj og Maria før afgang til udstyrcheck og indvejning. Mads og Martin tilslutter sig senere.

Søndag

Så er det Maj, der skal i ilden og vi kører mod venue. Maj føler sig frisk og har sovet godt og får rimelig hurtigt checket sit udstyr og nu gælder det indvejning, hvor Maj har lavet lot nr end britten, som er nomineret et og Maj er nomineret til sølv, men der kan overraskes. Maj er den anden tungeste i sin vægtklasse og melder 150 kg til sin åbner og umiddelbart den tungeste i -63. Vi varmer op med Tjekkiet og Maj får rimelig hurtigt, uden hast, kørt sine rå løft og nu er det trøje. Maj har gennem længere tid døjet med højre albue, så trøjeærmet sidder lidt højere oppe og så må vi se, om den skal justeres. På de tunge kilo får vi hjælp til udløft af de finske coaches og de første løft i trøje køres langsomt ned og udløfter tager stangen. Maj slutter af med 145 kg til bryst med pres signaler og der er god fart og styrke, men mærker et snip i albue. Vi når lige akkurat ikke at ændre start vægt til 147,5kg, så det bliver som meldt ved indvejningen og Maj er klar.

Der er god fart på åbneren og først underkendes løftet 2-1 med blå lamper og det opponerer Megan selvfølgelig på, for der var rettet ud og ingen nedadgående bevægelse. Og løftet overrules til et godkendt løft. Danmark er med:))

Der meldes 152,5kg til andet løft og Britten går på 150kg efter at have fået godkendt sin åbner på 145kg. I andet løft er udløftet som ønsket og kvitteres denne gang med 3 hvide lamper. Så alle dommere var også enige. Britten får ikke

sit andet løft og vi melder 155kg til det sidste løft, men det gør britten også. Maj er tungere end britten, så for at være sikker på guld, skal Maj også have det sidste godkendt. Østrig vil også forsøge på samme vægt og har indtil videre fået godkendt 140kg, men det er tvivlsomt, som det ser ud. Til sidste og tredje løft trækker vi nu lidt ned i ærmerne, for albuen gør mere ondt. Maj går ind og får lagt sig godt og godt udløft, men desværre presses stangen ikke helt op og underkendes efter reglerne. Britten får denne gang godkendt sit sidste løft på 152,5kg og da hun er lettest, vinder hun guld på samme vægt, som Maj fik godkendt i sit andet. Men Maj holder sin nominering og vinder sølv med 152,5kg og kun overgået på kropsvægt til britten, der vinder guld. Bronze går til Finland med 140 kg.

STORT TILLYKKE til Maj med EM sølv!!!!!!!



Så er det Mads Friche og Martin Jensen, der skal i ilden i -93kg klassen og er i gr 2 og gruppe starter kl.12 dansk tid. Begge kan fortsætte efter udstyrscheck og er klar til indvejning. Mads vejer ind som anden tungest i gruppen og tungere end rivalen, Kim, fra Norge. Svenskeren i gruppen er også lettere og har også meldt 285 kg som åbner, mens Norge melder. 295kg. Martin vejer ind som en af de tungeste og har meldt 250 kg til sit første løft. Planen for Mads er at holde sin nominering som nr 2 og Martin sin nominering som nr 5.

De danske løftere tager den rå opvarmning inde i det lille opvarmningsrum med Eleiko stativ og opvarmningen går som ønsket. De stærke drenge er klar og vi fortsætter opvarmningen på Maniak stativ i det store opvarmningsrum, for nu er det trøje tid.

Der er super godt samarbejde med de andre coaches og både Sverige og Finland hjælper med udløft med de mange kilo.



Og nu er Mads og Martin klar til at vise deres styrke. Vi ændrer Mads' åbner og øger med 2,5 kg, for at være foran den svenske løfter og åbner i stedet på 287,5kg.

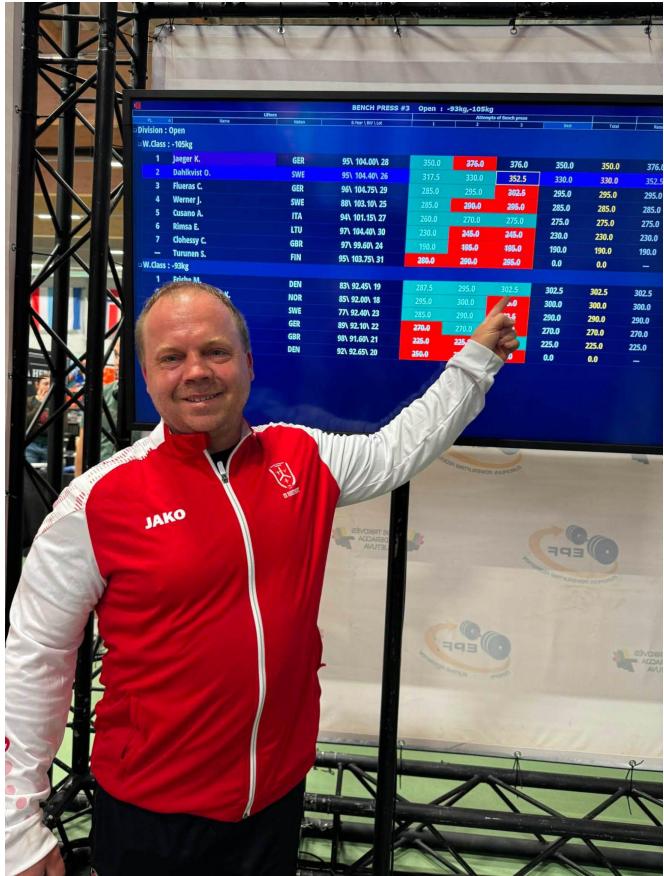
Martin er en af de første i vægtklassen og får desværre ikke sin åbner, som vi prøver igen og bliver presset op anden gang, nu hvor trøjen har sat sig bedre, men underkendes på grund af numse løft og er helt rigtig dømt. Mads' åbner er stærk og godkendes og vi øger til 295kg i andet forsøg, da vi stadig vil være foran den svenske løfter, som melder 290kg og nordmanden går på 300 kg i andet løft. Desværre får Martin ikke sin åbner på 250kg med, men kommer stærkt tilbage.



Mads viser igen et stærkt løft, som kvitteres med 3 hvide lamper og nu melder vi 305 kg til sidste løft, da nordmanden også fik sit andet løft med og har meldt 310 kg til sidste og tredje. Den svenske løfter melder 302,5kg som sit sidste og det er tydeligt, at kampen er tæt og den tyske løfter har meldt 305kg til tredje, men ændrer til 295kg i håb om at være med i kampen om medalje. Svenskeren går ind på de 302,5kg og først underkendes 2-1, men får et omløft, da spotterne greb ind, selv om stangen stadig var i bevægelse, men langsomt. Megan er klar med en ændring, hvis den svenske løfter maser sit løft og det gør han. Vægten er for tung anden gang og vi går på 302,5kg i tredje. Nordmanden ændrer også tredje løft og vælger 305kg. Mads går igen ind og løfter vægten og får velkendt 302,5kg og har lige nu sikret sølv, men kan Kim fra Norge presse de 305 kg i dag og nej, løftet underkendes pga nedadgående bevægelse og Mads vinder guld og er europamester igen med sine flotte 302,5kg. Sølv til Norge med 300kg og bronze til Sverige med 290kg.

STORT TILLYKKE til Mads med sin flotte præstation og endnu en guldmedalje og titel som europamester i 2026!!!!

Billede 5 - Mads Friche på sejrsskammel & Billede 6 - Mads peger på resultattavle
& Billede 7 - Mads poserer foran EPF væg



Sidste danske løfter ved dette EM er Maria Kamp Jensen, som løfter i første gruppe med 76-84+ og i Marias vægtsklasse, +84, er de 6 stærke løftere. Udstyrscheck går som det skal og Maria vejer tungere ind end den svenske løfter, men er lettere end Hugdal og Sweatman

Norges Hugdal, svenske Matilda og britiske Sweatman er de særlige konkurrenter ved dette EM og svenske Matilda holdes der nøje øje med, for planen er, at følge hende kilomæssigt eller være lidt foran. Maria er nomineret som nr 3. og det vil vi gøre alt for at fastholde.

Maria har meldt 205kg som åbner, mens Matilda har meldt 207,5kg.

Opvarmningen går som planmæssigt og Maria har sit sidste trøje løft inde i opvarmningen på 200kg og der er fart på, så vi fastholder vægten på 205kg.

Første løft ryger op og godkendes med alle hvide lamper og der meldes 215kg til andet forsøg. Svenske Matilda får også sit første løft og øger til 217,5kg. Hverken Norge eller England får sin åbner og Norge går ind på samme vægt igen, mens britten øger med 5kg og går ind på 235kg i sit andet forsøg.



Maria går ind og løfter sit andet løft, som der er god fart i, men desværre underkendes, da hun ikke får rettet helt ud i ene arm. Vi melder 217,5kg til sidste løft og der er også til mere, så Megan har en seddel klar til ændring afhængig af Matildas løft. Den svenske løfter får godkendt sit andet løft og øger til 222,5kg til sidste løft. Norges Hugdal får også underkendt sit andet løft, mens den britiske løfter får 235kg med i andet løft - nu er hun også med i kampen om medalje - og øger til 250kg i sidste løft, som samtidig vil være et forsøg på en ny verdensrekord.

Vi ændrer vægten til 220kg, for det er der også til og Maria går ind og giver sit sidste, men det var ikke i dag og løftet underkendes og svenske Matilda har ligeledes ændret sin vægt og går i stedet på 227,5kg, som norske Hugdal har misset 2 gange. Sverige får sine 227,5kg og nu er det Hugdals sidste chance for at få et godkendt løft på 227,5kg, men det er ikke i dag. Maria har sikret sig bronze med sine 205kg og Matilda fra Sverige har sikret sig sølv med sine godkendte 227,5kg. Nu er det op til britiske Sweatman, om hun også skal have en verdensrekord med oveni sin guldmedalje og hun laver et flot og stærkt løft på 250 kg, der godkendes og ny WR.

Endnu en europamester i den åbne klasse i dag og selv om Maria ikke er helt tilfreds med sin præstation i dag, var det nok til en medalje.

STORT TILLYKKE til Maria med sin bronzemedalje til EM 2026!!!!



Og en STOR tak til samtlige løftere, vores danske dommer og ikke mindst Megan for fantastisk arbejde, strategi plan og ligeså vigtigt, støtte, opbakning, selskab og hendes overblik og sans for detaljerne.



Hele 5 medaljer til de danske løftere fordelt med 2 sølv til Master 2 løftere, Bo Jensen og jeg og 3 medaljer af guld, sølv og bronze vundet af Mads, Maj & Maria.

TAK for denne gang og for at følge med op heppe på de stærke danske landsholds løftere.

Annette