

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, bor på Hotel Europa, mens resten bor på Hotel Aqua, men tæt på hinanden. Shuttle bus kører til og fra Hotel Europa!

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, Bjarke og Jakob Riis ankommer tirsdag, Bo Jensen torsdag 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:

Klassisk - åbne klasser!

Torsdag 6/8 omkring kl.10 i gruppe 2, Jacob Riis i -93 kg klasse

Udstyr bæk - master 2!

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

Udstyr bæk - 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.

Sportslige hilsener fra Annette