



DANSK STYRKELØFT FORBUND

DANISH POWERLIFTING FEDERATION



De Nordiske Mesterskaber 2026, 11.-13. september, Kankaanpää, Finland

Torsdag:

Rejsedagen begyndte i Københavns Lufthavn, hvor truppen mødtes til afgang mod Helsinki kl.

12.45. Vi fulgtes ad hele vejen, fik tøj udleveret, checkede bagage ind og kom igennem security, og allerede dér var holdånden til at få øje på. Flyet skulle dog lige testes en ekstra gang, inden det ville af sted, så der blev god tid til at lære hinanden bedre at kende i afgangshallen. Kl. 16 satte vi endelig hjul på finsk jord.



DANSK STYRKELØFT FORBUND

DANISH POWERLIFTING FEDERATION

Derfra ventede tre timer i bus. Det kunne have været tre lange timer, men det blev det ikke. Der blev snakket, grinet og spillet UNO i massevis hele vejen, og humøret fejlede ingenting, selvom dagen var blevet noget længere end planlagt. Til sidst rullede vi ind til spahotellet i Ikaalinen, som var et virkelig dejligt sted at lande efter sådan en dag.

Torsdag aften deltog Jørgen Rasmussen i det tekniske møde.

Fredag morgen stod den på morgenmad og afgang fra hotellet kl. 6.45. Der er ikke mange, der er på deres bedste, når vækkeuret ringer på den tid, men truppen mødte op og kom afsted uden brok. Derfra var der 45 minutters kørsel til hallen i Kankaanpää, som ligger tæt ved Hotelli Kantri.

Fredag:

Fredag formiddag var det juniorkvinderne, der åbnede ballet for Danmark. Vi havde Selina Stolzenbach og Sofia Vestesen i -52 klassen og Liva Raahauge i -57 klassen, alle i klassisk 3-kamp. Opgaven var den samme for alle: placere sig bedst muligt individuelt og samle point ind til nationskonkurrencen.

Selina Stolzenbach: Selina åbnede mesterskabet for Danmark på fornemmeste vis. Squat på 135 kg, bænkpres på 75 kg og dødløft på 140 kg, og alle ni forsøg blev godkendt. En total på 350 kg, gullet i -52 og en ny dansk juniorrekord i squat oveni. Man kan ikke ønske sig en bedre start på en weekend.

Sofia T. Vestesen: Sofia fulgte lige i hælene med squat på 122,5 kg, bænkpres på 75 kg og dødløft på 132,5 kg. 8 ud af 9 godkendte løft og en total på 330 kg gav sølvet, og dermed havde Danmark begge medaljer i -52 ligesom sidste år. De to har trukket hinanden op hele vejen, og det var tydeligt på platformen.

Liva Raahauge: Liva leverede en serie, man ikke kan sætte en finger på. Squat på 140 kg, bænkpres på 85 kg og dødløft på 150 kg, ni ud af ni godkendte løft, 27 hvide lamper og en total på



DANSK STYRKELOFT FORBUND

DANISH POWERLIFTING FEDERATION

375 kg. Bænkpresset var ny dansk juniorrekord i -57. Feltet var stærkt, og to svenskere lå foran, men Liva tog bronzen med rank ryg og en dag, hvor alt, hvad hun rørte ved, blev godkendt.

Om eftermiddagen fortsatte juniorkvinderne med Naja G. Hansen og Josefine Christensen i -69 klassen samt Julie Jensen i -76 og Astrid Christensen i -84.

Naja G. Hansen: Naja fik ikke den start, hun havde håbet på, da 2. forsøg i squat blev afvist. Hun rystede det af sig, kom tilbage og fik 170 kg. Derfra kørte det: bænkpres på 107,5 kg og dødløft på 190 kg. 8 ud af 9 godkendte løft, en total på 467,5 kg og sølv i -69. Både bænkpresset og totalen var nye danske juniorrekorder, og med 98,017 IPF GL-point var Naja den næstbedste juniorkvinde på point ved mesterskabet.

Josefine Christensen: Josefine gik roligt og sikkert til værks med rene 3/3-serier i både squat og bænkpres, 150 kg og 92,5 kg, og lukkede med et dødløft på 162,5 kg. 8 ud af 9 godkendte løft og en total på 405 kg gav bronzen, og så stod der to danskere på podiet i -69.

Julie Jensen: Julie fik sig en stærk dag! Squat på 172,5 kg, som samtidig var ny dansk juniorrekord i -76, bænkpres på 102,5 kg og dødløft på 167,5 kg. 6 ud af 9 godkendte løft blev til en total på 442,5 kg og sølv, kun 10 kg fra guldet. Der skal karakter til at holde hovedet koldt på sådan en dag, og det havde Julie.

Astrid Christensen: Astrid var solid hele vejen igennem med squat på 177,5 kg, bænkpres på 105 kg og dødløft på 177,5 kg. 8 ud af 9 godkendte løft og en total på 460 kg gav sølv i -84, og både bænkpresset og totalen var nye danske juniorrekorder. En rigtig fin afslutning på en stærk dansk formiddag og eftermiddag.

Fredag aften var det subjunior herrerne tur. Her havde vi Kasper Bai i -59, Christian Mærkedahl og Valdemar Dahlberg i -93 samt Silas Mortensen i -120. Pigerne havde sat barren højt i løbet af dagen, og drengene tog opgaven på sig.

Kasper Bai: Kasper squattede 170 kg, bænkede 115 kg og dødløftede 190 kg. 7 ud af 9 godkendte løft, en total på 475 kg og titlen som Nordisk Mester i -59. Og så gjorde han i øvrigt rent bord i



DANSK STYRKELØFT FORBUND

DANISH POWERLIFTING FEDERATION

rekordbogen.

Christian Mærkedahl: Christian stillede op i -93 med en kropsvægt på 83,1 kg, altså næsten 10 kg under klassegrænsen, og han lod sig ikke mærke med det et sekund. Squat på 252,5 kg i en ren 3/3-serie, bænkpres på 142,5 kg og dødløft på 265 kg. 7 ud af 9 godkendte løft og en total på 660 kg gav sølv, og med 91,312 IPF GL-point var Christian den næstbedste subjunior herre på point ved mesterskabet.

Valdemar Dahlberg: Valdemar leverede squat på 220 kg, bænkpres på 160 kg og dødløft på 240 kg med 8 ud af 9 godkendte løft. Totalen på 620 kg var nøjagtig den samme som finnens, og der afgjorde kropsvægten det til finsk fordel. En fjerdeplads med en bitter eftersmag, men på platformen var der ikke meget at komme efter. Valdemar tog det pænt og var tilbage i salen og heppe kort efter.

Silas Mortensen: Silas gav den gas og lukkede fredagen for Danmark med squat på 232,5 kg, bænkpres på 150 kg og dødløft på 245 kg. 8 ud af 9 godkendte løft og en total på 627,5 kg gav bronzen i -120. En rigtig fin dag på kontoret og en god måde at sende os hjem på hotellet på.

Lørdag:

Lørdag formiddag skulle junior herrerne i arbejdstøjet. Vi stillede med Mikkel Vork og Harry Obeng-Boateng i -83 samt Jeppe Miksa og Thomas Bertelsen i -93.

Mikkel Vork: Mikkel kørte de to første discipliner med rene serier, 267,5 kg i squat og 172,5 kg i bænkpres, og begge dele var nye danske juniorrekorder i -83. I dødløft blev det ved åbneren på 260 kg, og de sidste to forsøg ville ikke med på dagen. 7 ud af 9 godkendte løft, en total på 700 kg og sølv i -83.

Harry Obeng-Boateng: Harry ramte squat på 235 kg og bænkpres på 150 kg, begge med rene serier, og trak derefter 290 kg i dødløft. 8 ud af 9 godkendte løft og en total på 675 kg gav en fjerdeplads i et -83 felt med syv løftere. Et stærkt stævne i et hårdt felt.



DANSK STYRKELØFT FORBUND

DANISH POWERLIFTING FEDERATION

Jeppe Miksa: Jeppe åbnede med 290 kg i squat og sluttede serien af på 307,5 kg, som var ny dansk juniorrekord og ny nordisk rekord i junior -93 + EM-krav. Derefter 165 kg i bænkpres og et dødløft på 312,5 kg. 8 ud af 9 godkendte løft og en total på 785 kg, som ligeledes var ny dansk rekord, og titlen som Nordisk Mester i -93.

Thomas K. Bertelsen: Thomas svarede igen med squat på 282,5 kg og en bænkpresserie til 165 kg, hvorefter han åbnede dødløften på 300 kg og fulgte op med 327,5 kg. 8 ud af 9 godkendte løft, EM-krav og en total på 775 kg gav sølv. Danmark havde dermed både guld og sølv i junior -93, og det var svært at vide, hvor man skulle kigge hen i den gruppe.

Om eftermiddagen var det tid til de tungeste klasser, hvor vi havde Gustav Nielsen i -105 samt Victor Mørck og Malthe Fuglkjær i -120.

Gustav Nielsen: Gustav var i sit es fra første forsøg. Squat på 282,5 kg, bænkpres på 215 kg og dødløft på 337,5 kg, og alle ni forsøg blev godkendt. Totalen på 835 kg var den højeste ved mesterskabet, bænkpresset det tungeste, og med 103,235 IPF GL-point blev Gustav bedste løfter på point blandt junior herrerne. Nordisk Mester i -105.

Victor Mørck: Victor squattede 270 kg og bænkede 190 kg og gik derefter til dødløftene, hvor han for alvor fik lukket konkurrencen. 310, 330 og til sidst 350 kg, som var det tungeste dødløft ved mesterskabet. 7 ud af 9 godkendte løft, en total på 810 kg og gullet i -120. Efter sidste års NM, hvor baglåret satte en stopper for det hele, var det en fornøjelse at se ham gøre det færdigt.

Malthe B. Fuglkjær: Malthe gjorde det til en intern dansk duel og gav sig ikke en meter. Squat på 285 kg, bænkpres på 200 kg og dødløft på 315 kg. 8 ud af 9 godkendte løft og en total på 800 kg gav sølv, kun 10 kg fra klassekammeraten. To danskere i toppen af -120 og en konkurrence, der var underholdende hele vejen til sidste forsøg.

Tre af de i alt ni perfekte 9/9-serier ved mesterskabet var danske, nemlig Selina, Liva og Gustav, og der var 83 deltagere i alt. På pointlisten for junior herrer var hele podiet dansk med Gustav, Jeppe og Thomas.



DANSK STYRKELØFT FORBUND

DANISH POWERLIFTING FEDERATION

Lørdag eftermiddag blev der lukket af med klassisk enkeltbænkpres, hvor vi havde tre løftere til start: Kasper Bai i subjunior -59 samt Julie Jensen i junior -76 og Astrid Christensen i junior -84.

Kasper gik 3/3 med et tungeste løft på 112,5 kg og blev Nordisk Mester. Julie fik godkendt sin åbner på 95 kg og gav den derefter to ærlige forsøg på 102,5 kg, som ikke ville med, men åbneren var nok til titlen. Astrid lukkede med en ren serie og et tungeste løft på 107,5 kg, som både gav guld og en ny dansk juniorrekord i enkeltbænkpres. Tre danskere til start, tre nordiske mestre med hjem.

Søndag:

Søndag var det udstyr drengenes tur til bogstaveligt talt at trække i arbejdstøjet. Danmark stillede med Tobias Sørensen i junior -83 og Oskar Snedker i junior -93, og begge var i gruppe 2 med start kl. 11. Resten af truppen havde for længst løftet færdigt, men de sad der alligevel og heppede, og det betød noget for de to, der var tilbage på platformen.

Tobias Sørensen: Tobias åbnede squatten på 277,5 kg og måtte en tur mere om 292,5 kg, inden det blev godkendt i tredje forsøg. Samme historie i bænkpres, hvor åbneren på 180 kg sad, og hvor 187,5 kg skulle have to forsøg, før det gik hjem. Dødløften blev derimod en ren serie hele vejen op til 275 kg. 7 ud af 9 godkendte løft, en total på 755 kg og titlen som Nordisk Mester i udstyr junior -83.

Oskar Snedker: Oskar skal have et stort skulderklap. Han havde siddet i salen fredag og lørdag og heppet på sine holdkammerater, og søndag var det endelig hans tur. Squatserien blev udfordrende, og efter to forsøg på 270 kg fik han det sidste godkendt, men ryggen begyndte at melde fra. Han prøvede at holde sig i konkurrencen med et let bænkpres på 75 kg, men mere var der desværre ikke at hente på dagen, og vi måtte trække ham inden dødløften. Det er aldrig sjovt at måtte stoppe midt i en konkurrence, man har forberedt sig på i månedsvis. Oskar tog det med oprejst pande og satte sig ikke ned bagefter. Han blev stående og heppede resten af dagen, som var det hans egen konkurrence. Det er præcis den slags, der binder en trup sammen. Tak for indsatsen, Oskar.



DANSK STYRKELØFT FORBUND

DANISH POWERLIFTING FEDERATION

Weekendens facit:

Den samlede danske indsats gav pote i nationskonkurrencen. I den klassiske 3-kamp tog Danmark førstepladsen i holdkonkurrencen for herrer og andenpladsen for damer.

Individuelt blev det til 20 medaljer i alt: 16 i klassisk 3-kamp fordelt på 5 guld, 8 sølv og 3 bronze, 3 guldmedaljer i klassisk enkeltbænkpres og 1 guldmedalje i udstyr. Dertil kom Gustav Nielsen som bedste løfter på point blandt junior herrerne.

Og så var der rekorderne. Der blev sat 16 danske rekorder fordelt på otte løftere, plus en nordisk rekord til Jeppe Miksa for squatten i junior -93. Kasper Bai tog fire, Astrid Christensen tre, og Naja G. Hansen, Mikkel Vork og Jeppe Miksa tog to hver. Dertil kom rekorder til Selina Stolzenbach, Liva Raahauge og Julie Jensen. Godt gået, Danmark!

Snuden hjemad:

Så er der ikke mere finsk platform tilbage på programmet. I morgen vender vi snuden hjemad mod Danmark, og der venter den samme tur den anden vej: bussen tilbage mod Helsinki og flyet hjem.

Vi tager hjem med medaljer, rekorder og en flok løftere, der har passet på hinanden hele vejen. Det er en god fragt at have med.

Tak for nu:

Trænerteamet vil gerne give en stor ros til hele truppen. I gjorde en kæmpe indsats fra det øjeblik, vi mødtes i lufthavnen, og hele vejen igennem. I fulgtes ad, I hjalp hinanden med udstyr og indvejning, I stod tidligt op uden at brokke jer, og I sad i salen alle tre dage og heppede på hinanden, uanset om det var jeres egen klasse eller ej. Det blev bemærket af de andre nationer, og det er vi meget stolte af.



DANSK STYRKELØFT FORBUND

DANISH POWERLIFTING FEDERATION

Resultaterne er noget, vi kan glæde os over, men det er måden, I bar jer ad på som hold, vi tager med os hjem.

Trænerteamet, Lasse Greve Simonsen (landstræner), Nora Bjerregaard Jensen (ass. træner), Lena Andersen (ass. træner) og Christian Nørbjerg Enger (ass. træner), takker for en rigtig god tur. Vi er stolte af jer.

Lasse Greve Simonsen, på vegne af trænerteamet.