

EM Klassisk Bænkpres i Hamm, Luxembourg 2019

Tirsdag

Årets sidste internationale klassiske bænkpres stævne - *EM* - for ALLE aldersgrupper. Det finder sted i Hamm, Luxembourg, så dejlig kort flyvetur! Lige under 400 løftere deltager og Danmark har 3 løftere med, hvoraf 2 masters løftere. John Terragni, M4 i -74kg, ut. M2 i -72kg og én enkelt herre senior løfter, Michael Herrmann I -93kg klassen.

Kort flyvetur fra Aalborg til Amsterdam med kort stop før sidste ca. 40 min. i luften før landing i Luxembourg lufthavn, Findel, ankommer ut. om formiddagen. Så godt træet efter for lidt søvn og tidligt op, er ut. klar til at blive shuttleet til hotel. Der er ingen synlige EPF folk i lufthavnen og ærlig talt, er ut. i tvivl om det er Ibis hotellet lige ved siden af lufthavn eller Ibis Sud Livange, som ikke ligger i gå afstand. Ønsketænkning er Hotel Ibis Findel (ved siden af lufthavn). Men nej!!!!!! Og EPF stadig ikke at se. Enden på det, efter at have spurgt en lokal om vej, bliver en bustur på 30 min. til banegården for at skifte til anden linje. For prisen med taxi vil være 80 euro - no way!!!!

Umiddelbart ligger hotellet (Ibis Sud Livange) tæt op ad anden motorvej, så der vil være lidt gåtur fra stoppested. Heldigvis møder ut. endnu en venlig sjæl, der tilbyder at køre *hele* vejen til hotellet, så vi tager lige en kort bustur hjem til vedkommende for at hente bil og møder lige familien, som kort bliver introduceret til, hvad bænkpres er. Omsider ankomst til hotellet og kan nu checke ind. Tid til lidt mad og lidt søvn og vil derefter checke stævne stedet ud og slutte dagen af med det obligatoriske teknisk møde.

Og igen en bustur på ca. 45 min. med skift samt ventetid på 20 min. skulle ut. ankomme til en sportshal, hvor stævnet afholdes. Hallen, lille hal, ligger ved siden af en skole med en legeplads og de eneste der er i nærheden, er 3 voksne og 1 barn. Til mit held er 2 af dem løftere fra Frankrig og kan bekræfte, at det er det rigtige sted. For der er ingen skiltning af kommende event og der ser noget lukket ud. Men det er der ikke og finder et opvarmningsrum med 5 ER-Equipment racks og er ligeledes det, der er sat op på løfter plateauet. Hvor fedt at skulle varme op med identisk rack som på podiet. Franskmændene skal tilbage til Hotel Ibis Findel, ved lufthavnen, hvor teknisk møde afholdes og får kørelighed:))) Forhåbentlig ikke mere bus i dag.

Tydeligt at Hotel Ibis Findel er omdrejningspunkt for afholdelse af EM. Hér er udlevering af navne tags til løftere og coaches, så Gaston er i nærheden. Samtidig afholdes afsluttende banket også hér. Ut. beklager til Gaston over den manglende opsamling i lufthavnen og sørger for lift tilbage til hotellet efter mødet. Der er ingen ændringer i vores løfters grupper. I morgen onsdag kl.10 løfter Women, M2-M4 og Men, M2-M4 med John Terragni starter kl.13. Senere samme dag ankommer Bjarke K. Olsen, cat.1 international dommer, som dømmer torsdag og fredag. Følg med onsdag kl.10.30 og igen ca. kl.13.15.

Onsdag

Ut. vejer ind som den tungeste i M2 -72kg, hvilket er usædvanligt, så skal løfte tungere end tyske Regina Hass, som er nomineret til guld med 108,5kg. Så hun vil "bare" lægge sig i "halen". Der er 3 grupper og -72 til -84kg er gruppe 2. Der er meldt 97,5kg til start, men er lidt usikker på, om den skal ændres til 100kg. Holder dog fast. Opvarmning kører som planlagt og har hjælp af svensker i udløft og coacher undervejs. Første forsøg godkendes med hvide lamper, men ikke det bedste udløft og går på 102,5kg i andet forsøg - det samme gør tyske Regina. I andet forsøg er udløftet bedre, men får lov at ligge længe før start signal, da ene sidedommer er længe om at sænke armen, men presser dog op. Godkendes også. Vælger umiddelbart 105kg til sidste løft, som også ærke-rivalen gør, men hvis hun får 105kg i sit sidste forsøg, skal 107,5kg forsøges. Regina har lavere lot.nr., så hun løfter først og får sit sidste løft på 105kg, så vægt ændring. Ut. beder om anden udløfter og det er også meget bedre, men kræfterne var sluppet op. Så guld til tyske Regina med 105kg, sølv til ut. med 102,5kg og bronze til tyske Ursula Haeuser med 80kg. Frankrig på 4.plads og England på 5.plads!

Kort efter medalje overvækkelse, er den officielle åbningsceremoni, hvor ut. repræsenterer Danmark, mens John starter sin opvarmning, inden herrerne i M2-M4 går på. De starter i én gruppe. John er anden letteste i sin vægtklasse og forhåndsnomineret til en tredje plads med 115kg, men 3 andre har også lavet 115kg før. Der er 6 løftere i klassen. Opvarmningen kører planmæssigt og John har meldt 105kg som sin åbner. Første forsøg godkendes og John holder fast i 112,5kg til andet forsøg, som også kvitteres med 3 hvide lamper. Men John er ikke helt tilfreds med sit udløft og synes, han løftes ud af position. Vi vælger 115kg til sidste forsøg, som er en tangering af pb og egen DR og satser på bedre udløft. Kun tyske Koehl, som også er en medalje kandidat, får også sit andet løft godkendt. Desværre mangler John lige det sidste i lock out og underkendes. Men hans andet forsøg på 112,5kg udløser en bronze medalje og havde John fået sit sidste løft, ville det have givet sølv, da John er lettere end Kouranen fra Finland, som løftede 115kg. Guld blev vundet af Koehl fra Tyskland med 117,5kg. Så et tæt løb. Et STORT tillykke til John Terragni med bronzemedalje til EM klassisk bænk!! Og en så velfortjent stor cigar. John rejser tilbage igen i dag.



I morgen aften ankommer sidste løfter, Michael Herrmann, som løfter lørdag kl.10. Følg med og hep fra side linjen. Indtil da står den på lidt kultur oplevelser i Luxembourg.

Lørdag

Så blev det Michael Hermann's tur og han har sin største fan med, kæresten Louise. De holder en uges ferie sammen i Luxembourg efterfølgende. Michael ankom torsdag og Louise sluttede sig til fredag over middag. Fredag er gået med afslapning, indhentning af proviant og lidt mad i centrum af Hamm.

Det er Michael's første EM i den åbne -93kg klasse, så han har ikke skullet passe på med kropsvægten og den stiger også stille og roligt. Indvejningsvægten siger 89,54kg og Michael er dermed den letteste i sin klasse. Men han føler sig stærk og klar! Da -83kg klassen også har samme indvejning, er Michael i gruppe 2 og kan "fede" sig lidt mere. Michael er forhåndsnomineret til en 7.plads ud af 9 løftere, men vi vil gerne lidt opad rangstigen. Opvarmningen går godt og Michael "klager" over vægtene føles lette - fedt!



Der er bestilt 182,5kg i første forsøg og starter som fjerde løfter. Let åbner fra Michael og løftet kvitteres med 3 hvide lamper. Vi øger med 5kg til 187,5kg, som han også får godkendt. Til sidste forsøg lægges der yderligere 5kg oveni - 192,5kg på stangen. Franskmanden har kun fået sin åbner på 192,5kg og skal igen ind på 195kg. Michael får også sit tredje forsøg og dermed 9 hvide lamper. Men også ny PR!!! Franskmanden får ikke sit tredje løft, så Michael slutter på en flot 5.plads - 7,5kg fra fjerdepladsen med 200kg. Guld gik til Ukraine med 225,5kg, sølv og bronze på 215kg til to polske Masters 2 løftere, hvoraf den ene er Jan Wegiera. Stort tillykke til Michael!



Trods meget lille dansk deltagelse ved dette års europæiske klassisk bænkpres, er der løftet godt og stærkt. Fortsæt det gode arbejde i træningslokalet.

Så er der kun den afsluttende banket tilbage i aften og en meget tidlig afgang mod lufthavn i morgen for ut. En stor tak til Louise for at agere fotograf. Ligeledes en tak til Bjarke for at have fået lov til at være hans personlige shopper.

Vi ses derude og tak for at i har fulgt med derhjemme og heppet, når de danske løftere har været i ilden.

/Annette

Headcoach