

Mandag 05.07.2021 + tirsdag 06.07.2021

Mandag formiddag kørte Morten og jeg fra Sønderjylland til Pilsen. Turen tog omkring ti timer, hvoraf vel ca. fire timer blev brugt i kø på motorvejen i Tyskland (no surprise). Velindtjekket på Parkhotel fik vi spist det sidste af vores medbragte madpakke (man er vel jyde), streamede AftenTour, og fik derefter en god nats søvn.

Tirsdag morgen startede med en klassisk Pilsen morgenbuffet (sparsom) med udsigt over stævnesalen og opvarmningsområdet. Det er godt at være "hjemme" i Pilsen igen, som Helge Laursen yndede at sige, for her er altid styr på tingene!



Da både Morten og jeg løfter torsdag, skulle vi have en sidste deloadtræning i dag, tirsdag. Træningslokalet var dog ikke sat op endnu, og træning i opvarmningsområdet er ikke tilladt denne gang, så vi måtte en tur i Wolverine Gym inde på Fiskeriet. Men intet er så skidt, at det ikke er godt for noget – der var rig mulighed for cardio for dem, der stadig skal tabe sig lidt.



Teknisk møde blev afholdt tirsdag aften. Efter opråb af nationerne, blev de lokale Coronaregler gennemgået, især reglerne vedrørende brug af maske. Atleterne behøver heldigvis ikke at bære maske i hverken opvarmning eller på plateauet, men maske skal stadig bæres på hotellet og til medaljeceremonien bl.a. Der blev også givet grundig information omkring banketten – åh nej, vi må desværre ikke danse! Derefter information omkring chefrænerens ansvar, samt gennemgang af alle løfterne. De fleste lader til at dukke op, og ikke umiddelbart nogle ændringer i klasser med danske løftere. Det bliver spændende endelig at løfte til et internationalt stævne igen! Konkurrencerne skydes igang i morgen, onsdag, hvor udstyrsløfterne står først for. Første dansker bliver Jan Sahlgren (TSK), som i morgen løfter i 83 kg klassen for M3.

Onsdag 07.07.2021 – Jan Sahlgren (TSK)

Dette års udstyrshold til EM Masters består udelukkende af løftere fra Tårnby Styrkeløfterklub (TSK). Jan Sahlgren i -83 kg M3, Kathrine Bak i -69 kg M1, Kim Dahl Hansen i -93 kg M2 og Morten Sørig i -105 kg M2. Derudover er Mickel Dahl Flensborg med som coach, og Stephanie Sahlgren som heppekor.

Idet Jan denne gang havde valgt at stille op i -83 kg klassen, var der god plads til morgenmad inden indvejning, hvor Jan med sine 77.79 kg var lettest i klassen.

Inden konkurrencestart var det dog tid til åbningsceremoni. Trods at det var blevet indskærpet til teknisk møde, at man skulle dukke op i landsholdstøj og med maske på et kvarter før tid, manglede der så mange nationer, at spotterholdet måtte træde til som skilteholdere.

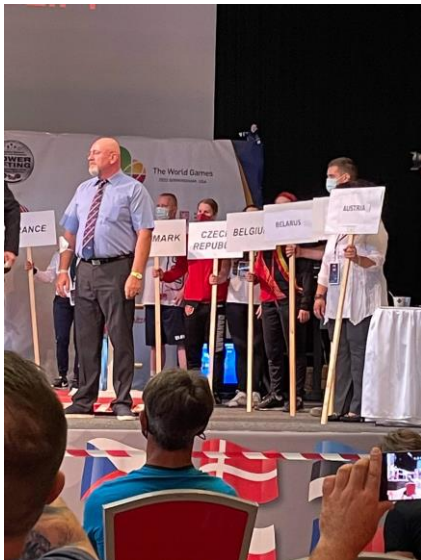


Photo credit: European Powerlifting Federation

Efter en situation med glemt stævnetshirt og trikot (godt headcoachen havde ekstra), kom Jan fint igennem opvarmning. Dog med en smule nervøsitet over at skulle konkurrere på et helt nyt stativmærke (Pallini).



I squat åbnede Jan let på 190 kg, som dog blev underkendt 2-1 på dybde. Til andet forsøg røg der 5 kg mere på stangen, men desværre med samme resultat. Heldigvis tog Jan sig sammen i sidste forsøg, og fik de 195 kg presset under vandret og skruet op til tre hvide lamper. Det rakte til en sølvmedalje i squat efter suveræne Rolf Hampel, som satte ny M3 verdensrekord med 275 kg.



Efter lidt panik med forsvundne sedler, gik Jan ind på 125 kg i bænk, som blev godkendt 3-0. I andet forsøg blev 130 kg underkendt 2-1 på løftet røv, og da løftet samtidig var småtungt, valgte Jan at stå over tredje forsøg. I bænkpres blev det til en bronzemedalje. Derudover kan det nævnes, at Jan efter squat og bænk kunne erklære sig fuldt ud tilfreds med Pallini-stativet, der angivelig minder meget om et ER-stativ at løfte på.

I dødløft åbnede Jan sikkert på 190 kg, og herefter fulgte et super flot andetløft på 205 kg. I tredje forsøg valgte Jan at gå på 217.5 kg for en ny dansk M3-rekord. Desværre fik han startet løftet lidt dårligt, og det blev derfor for tungt. De 205 kg var dog rigeligt til sølv i disciplinen, igen efter Rolf Hampel, som med 250 kg endte på 670 kg, hvilket var ny M3 verdensrekord i totalen. Jans 525 kg gav en flot sølvmedalje, som blev modtaget i lånte landsholdsbukser.



En tilfreds Jan fejrede sølvmedaljen med en tenniskamp og en kop kaffe.



Kathrine