

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 Fisken. 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.

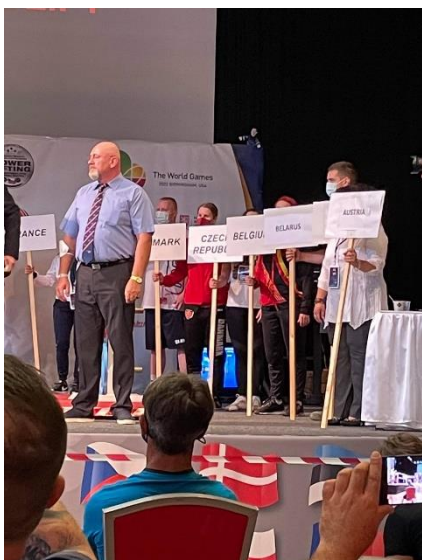
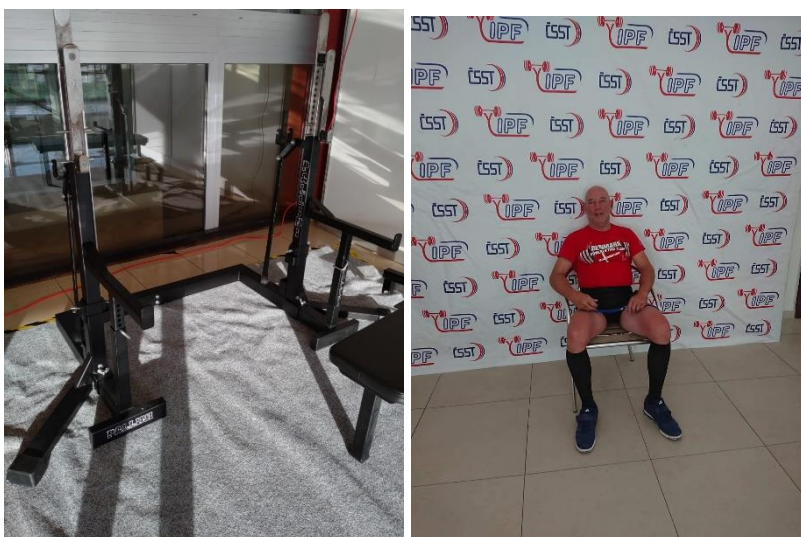


Photo credit: European Powerlifting Federation

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 stavtømmermærke (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 forsvunde 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.



Torsdag 08.07.2021 – Kathrine Bak (TSK), Kim Dahl Hansen (TSK), Morten Sørig (TSK)

De sidste tre løftere på udstyrsholdet skulle alle løfte torsdag. Jeg var i første indvejning (kl. 9), mens Kim og Morten var i anden indvejning (kl. 13). Da anden indvejning gik igang, inden første konkurrence var slut, var det heldigt, at Mickel var der til at holde styr på tropperne, og Jan til at holde snakken igang.

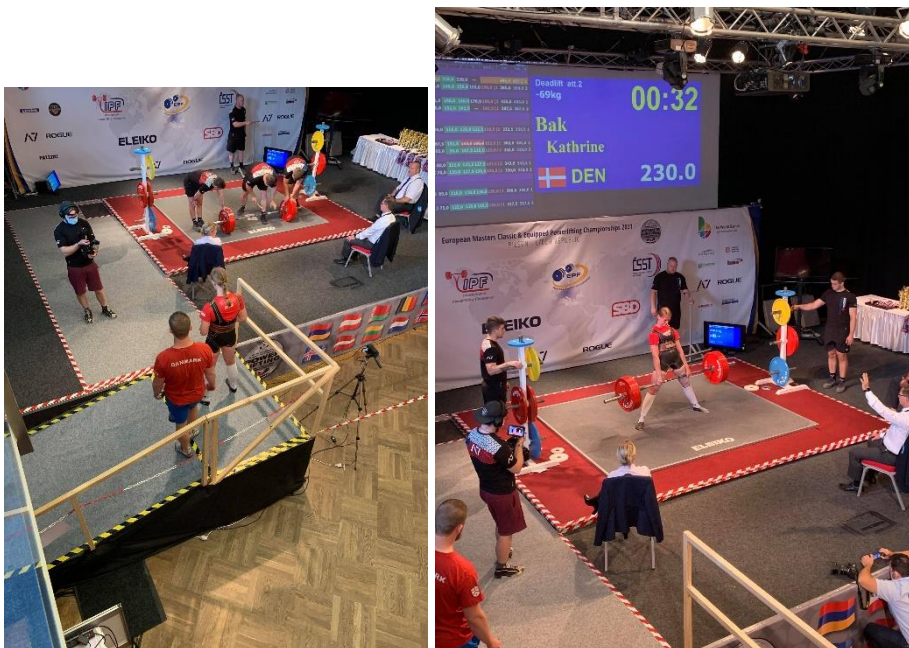
Jeg var som altid meget nervøs inden stævnet, men dog mindre end sædvanligt, og havde derfor også fået en bedre nats søvn, end jeg plejer. Det tegnede godt for dagen. Indvejningen var dog noget for let (64.72 kg) trods ihærdigt forsøg på opcarbning onsdag. Vi havde hjemmefra besluttet, at jeg skulle melde konservative startvægte i squat og bænkpres, da målet for dagen var verdensrekord i dødløft. For hvornår får man nogensinde så god en chance for at sætte en verdensrekord som til første internationale stævne, efter der er lavet nye vægtklasser? Det ville sige 150 kg i squat og 70 kg (rå) i bænkpres, dog med tanke på at hæve den til, hvad jeg kunne få ned i trøje ude i opvarmningen og 218 kg i dødløft.

Opvarmningen gik udmærket, og det afspejlede sig heldigvis på plateauet, hvor squatserien kom til at hedde 150 kg (godkendt 3-0), 165 kg (godkendt 3-0), 177.5 kg (godkendt 2-1), hvilket var både PR og dansk M1-rekord med 2.5 kg.



I bænk kom 90 kg til brystet i opvarmningen (mod normalt ca. 110 kg ved min sædvanlige kropsvægt), så vi valgte at hæve startvægten til 92.5 kg, som var dansk M1-rekord i trekampsbænk. Andetforsøget blev 100 kg og endnu en M1-rekord. I tredje forsøg blev 105 kg desværre for tunge – slapt!

Dødløftdragten sad selvfølgelig også lidt løsere end normalt pga. kropsvægten, men heldigvis var der godt tryk i kroppen, og både 218 kg og 230 kg blev løftet med overskud og godkendt 3-0. Jeg valgte – som på forhånd planlagt – at stå over tredje forsøg, da der er knap en måned til EM Senior. Begge løft i dødløft var både dansk-, europæisk -, og verdensrekord for både M1 og senior. Og det blev samtidig til 2x dansk totalrekord for både M1 og senior. De 507.5 kg var derudover ny total-PR med 2.5 kg. I alt beløb det sig vel til omkring 19 rekorder. Hurra for nye vægtklasser og for at blive masters 1, haha!



Derudover blev jeg bedste M1-udstyrsløfter for damer samt tredjebedste nation.



Der er desværre ikke nogen billeder undervejs i Kim og Mortens konkurrence, da alle mand havde travlt med at coache.

Morten hjalp mig i squat og bænkpres og nåede lige at se mit første dødløft, inden han skulle skynde sig til indvejning, hvor han mødte Kim, som havde siddet i badekar hele formiddagen for at svede de sidste kg væk. Begge herrer klarede indvejningen i fin stil – Kim vejede rutineret ind på 92.92 kg, mens Morten i sin debut i 105 kg klassen var helt nede på 104.00 kg (en vægt sidst set i 18-19 års alderen).

I squat præsterede Kim en super flot serie af godkendte løft – 275, 285 og 297.5 kg, og fik dermed skabt god afstand til konkurrenten, tyske Mario Schnurr, der måtte nøjes med 277.5 kg. Det blev dermed til en disciplinguld og 2x dansk M2-rekord i squat for Kim, 17.5 kg over den hidtidige rekord.

Morten valgte derimod at være noget af en drama queen. Første squat på 235 kg kom fint under, men ikke op igen. Den tager jeg på min kappe, for jeg havde simpelthen ikke kræfter til at stramme knæbindene godt nok. Heldigvis trådte Mickel til og fik hugget nogle stramme bind på til de næste to forsøg. Andet løftet blev bedre, men desværre underkendt 2-1 på dybde. I tredje forsøg gik det hele heldigvis op i en højere enhed, og løftet kom både ned og op igen til tre hvide lamper. Pyha! Det rakte til en sølvmedalje i disciplinen.

I bænk var Kim igen flyvende, og fik alle løft godkendt. Hans serie hed 182.5, 190, 200 kg. Og da Schnurr ikke formåede at få godkendt sit forsøg på 200 kg, blev det til endnu en disciplinguld til Kim og yderligere ti kgs forspring i totalen.

Morten valgte derimod at fortsætte i den dramatiske stil. Han havde valgt at tage en helt ny trøje i brug på stævnedagen. Men da vi var lidt usikre på, hvad hun kunne præstere med den knap 2.5 kg lavere kropsvægt i forhold til DM fire dage tidligere (også set i lyset af, hvordan squatten gik), valgte vi at sænke åbningsvægten til konservative 175 kg. De kom meget tålmodigt til brystet og blev *skudt* op igen. Desværre kunne så godt som alle i lokalet se, at hovedet var løftet under nedtagningen, så løftet blev korrekt underkendt 2-1. Vi valgte derfor at smide ti kg mere på stangen, hvilket da også hjalp en smule, men ikke nok, og hovedet løftede sig endnu engang, og løftet blev underkendt 2-1. I tredje forsøg gik det heldigvis bedre. Hovedet løftede sig måske stadig en anelse, men denne gang var det kun synligt for overdommeren, og de 185 kg blev derfor godkendt 2-1 og udløste en disciplinsølvmedalje.

Det skal måske lige nævnes, at hverken Kim eller Morten delte Jans begejstring for Pallini-stativet, som de fandt for vakkelvort, og bænken alt for hård og glat.

I dødløft skulle Kim sådan set bare undgå at smide noget væk, så han startede relativt konservativt på 260 kg, som blev godkendt uden problemer. I andet forsøg løftede Kim 275 kg, dog noget tungere, men godkendt, og ny dansk M2-rekord med 5 kg. I tredje forsøg gik der taktik i den i forhold til disciplinguldet. Det endte med, at Kim gik ind på 285 kg, da Schnurr havde løftet 282.5 kg i sit andetforsøg. Desværre var det for tungt på dagen, og Kim måtte nøjes med disciplinsølv. I totalen var han til gengæld urørlig med 772.5 kg mod Schnurrs 750 kg. Det blev desuden til 2x M2-rekord i totalen for Kim, som til slut slog den gamle rekord med 65 kg. Ydermere blev Kim bedste M2-løfter!



Morten valgte en konservativ stil i dødløft for at undgå mere drama, samt fordi han var noget stram i ryggen. Efter overkommelige 175 og 200 kg, valgte han at stå over tredje løft. Det blev endnu engang til sølv i disciplinen, samt sølv i totalen med 620 kg. Ikke Mortens bedste præstation til dato, men set i lyset af 36 kgs væggtab siden DM i marts 2020, er der vist ikke noget at sige til, at det kræver meget træning og tilvænning med nyt udstyr og nye vinkler.

Tilsammen blev Kim og Morten næstbedste nation for M2-herrer med udstyr!



Straks efter stævnet drog bilen med Kim, Mickel, Jan og Stephanie retur mod Amager, mens vi (Morten og Kathrine) har valgt at blive til lørdag formiddagen, inden turen går retur til Wien for vores vedkommende.

Udstyrsholdet til EM Masters 2021:



Fredag 09.07.2021

I dag løfter M1-herrer med udstyr, men da vi desværre ingen danske løftere har i den kategori, holder vi en tiltrængt fridag som tilskuere. Måske en gang bodybuilding i eftermiddag inden banket i aften?

Lørdag begynder stævnet for klassisk, hvor Danmark har tre løftere til start: John Terragni (AASK) i -74 kg M4 lørdag, Ole Olsen (KSK) i -93 kg M3 søndag og Kent Flåten (KSK) i -83 kg M1 mandag. Stævnet slutter tirsdag.

Lørdag 10.07.2021 – John Terragni (AASK)

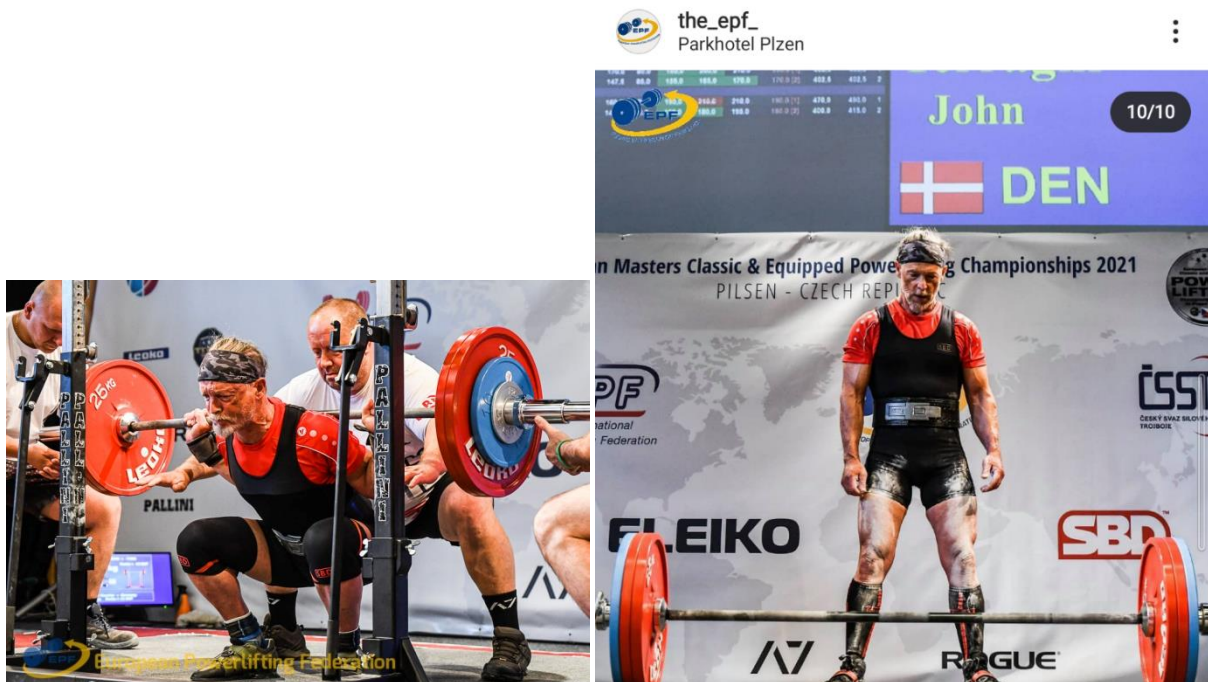
Da fredagens banket blev aflyst grundet for få solgte billetter (fem stk.), måtte vi få udleveret vores nationspokaler lørdag formiddag inden afrejse. I samme ombæring nåede vi også lige at hilse på Ole Olsen, som skulle sørge for at få John Terragni godt igennem dagens konkurrence. John var første danske klassisk-løfter til dette EM. John stiller op i -74 kg klassen M4 som regerende verdensrekordholder i 3-kampsbænkpres (111 kg), mens hans danske rekord er på 115 kg og hele 117.5 kg i enkeltbænk.

John fik en super start på konkurrencen med tre godkendte squats – 140, 147.5 og 152.5 kg, hvor sidste løft var PR og dansk rekord med 2.5 kg. Det udløste samtidig en overlegen guldmedalje med hele 52.5 kg ned til sølv!

I bænkpres var John endnu engang flyvende. Efter en let åbner på 107.5 kg, fortsatte John med at imponere ved at få både 115 kg og 117.5 kg godkendt, og altså ny M4 verdensrekord i klassisk 3-

kampsbænkpres med 6.5 kg og dansk rekord med 2.5 kg. Det blev naturligvis til endnu en disciplinguldmedalje. Stort tillykke til John!

I dødløft skulle det vise sig, at Johns estiske konkurrent gav ham noget mere kamp om guld. John åbnede klart højest med sine 155 kg mod konkurrentens blot 100 kg. Sidstnævnte formåede dog efterfølgende at få godkendt både 170 kg og 180 kg, mens John i sit andetforsøg valgte 165 kg, hvilket udløste en dansk totalrekord, så den nu lyder på 435 kg. I sidste forsøg blev 172.5 kg desværre en my for tunge, selvom John ellers gav vægten kamp til strengen. Samlet set blev det dog stadig til en overlegen guldmedalje, 85 kg foran sølvmedaljetageren.



Med 64.68 GL points blev John 2. bedste løfter for M4. Hvis det sidste dødløft var kommet med, var det blevet til en 1. plads, så der var virkelig tæt kamp. Flot løftet af John, og godt coachet af Ole!



Søndag 11.07.2021 – Ole Olsen (KSK)

Efter en succesfuld dag som coach, blev det søndag endelig Oles tur til selv at løfte i -93 kg klassen for M3. Ole er i forvejen indehaver af de danske M2-rekorder i dødløft (251 kg) og total (582.5 kg) i vægtklassen, men dette var hans første stævne som M3.

I squat blev det til godkendte løft på 180 og 195 kg før 202.5 kg (tangering af PR) desværre blev en smule for tungt. De 195 kg rakte dog stadig så rigeligt til en disciplinsølvmedalje samt en dansk M3-rekord med 27.5 kg.



I bænkpres havde Ole lidt tekniske problemer, og det første, ellers meget lette løft, på 125 kg blev desværre underkendt. Det gik heldigvis bedre i andet og tredje forsøg, hvor hhv. 125 kg og 130 kg blev godkendt. Med endnu en disciplinsølv kunne Ole nu gøre sig klar til sin stærkeste disciplin, dødløft.



I dødløft blev der hård kamp om disciplinmedaljerne. Men sin imponerende serie 230-250-260 kg vandt Ole sølv, à kg med gullet. Måske, der endda havde været til 262.5 kg? De 260 kg var PR og dansk rekord med 9 kg for M2 og 48.5 kg for M3.



Totalen på 585 kg var ny dansk totalrekord for både M2 (+2.5 kg) og M3 (+77.5 kg) i 93 kg klassen. Meget imponerende! Samlet set vandt Ole sølv og blev endvidere næstbedste M3-løfter på points.



John Terragni udtaler, om Oles flotte konkurrence: *”Det hører med til EM-historien at Ole (aka dobbelt OO-dødløft) gik ind til sit sidste dødløft, og som sidste konkurrent i M3-klassen, til taktfast applaus fra salen. Med mandshjerte trak han 260 op fra gulvet til lockout, og derved slog han M3-klassens næstbedste dødløfter, et veritabelt monster fra Holland i 120+ klassen med 5kg.*

Mindst lige så bemærkelsesværdigt er det, at Ole ankom til stævnet blot 36 timer tidligere, efter en 10-timers køretur fra KBH på sin kværn.”

Mandag 12.07.2021 – Kent Flåten (KSK)

Sidste danske deltager til dette års EM Master var Kent Flåten (KSK), som skulle løfte i -83 kg klassen for M1. Kent blev for nylig dansk mester i styrkeløft og tilmed bedste M1-løfter til DM i Horsens. Så at dømme derudfra, var det en Kent i god form, der skulle have sin internationale debut, dog i klassisk styrkeløft til denne konkurrence. Og Pilsen er nok det bedste sted, man som løfter kan tænke sig at have sin internationale debut. Der er styr på tingene. Især bør fremhæves spottere i verdensklasse. Dertil kommer bekvemmeligheden ved at hotel og stævnesal er i samme bygning.

I squat åbnede Kent på 190 kg, som blev løftet og godkendt uden problemer. Det samme gjorde sig gældende for 202.5 kg i andet forsøg, dog selvfølgelig en anelse tungere, men det må det også godt være, når det er PR med 10 kg. I sidste forsøg blev 210 kg desværre en anelse for tunge.

I bænkpres åbnede Kent tungest af alle i klassen med sine 165 kg. Løftet var let nok, men det kunne godt se ud som om, at Kent havde lidt problemer med at ligge stabilt på den noget hårde og glatte Pallini-bænk. Derefter gik Kent på 172.5 kg for ny dansk M1-rekord og PR med 2 kg. Begge forsøg blev desværre for tunge på dagen, og det var tydeligt at se, når han rejste sig fra bænken, at ryggen ikke havde det godt. Det var derfor heller ikke overraskende, at Kent blot tog et symbolsk dødløft på 75 kg for at sikre sig sin disciplinguldmedalje i bænkpres.



Samlet set blev det til en 6. plads i squat, en meget flot 1. plads i bænk samt en 9. plads i dødløft og total med 442.5 kg. Uden rygproblemerne havde Kent sandsynligvis kunnet kæmpe med om 4. pladsen, som gik på 590 kg. Virkelig ærgerligt for Kent, men forhåbentlig har han trods alt fået blod på tanden og lyst til at komme med ud til flere internationale stævner. Måske endda med udstyr næste gang?



Kathrine