

EM i styrkeløft 2021



Efter at covid 19 har ødelagt løfternes muligheder for at konkurrere internationalt i næsten 2 år, er det tid til til at komme i gang igen. Det er dog desværre ikke alle nationer, som kan stille til start dette år, men dejligt at tjekkerne stiller de velkendte rammer i Pilsen til rådighed for dette kombinerede sub-junior, junior og senior europamesterskab. De fleste ting er helt, som de plejer at være, dog skal løfterne konkurrere på et ROUGE stativ som mest af alt ligner et almindeligt stativ, der har fået for meget mad under lockdown.

Mandag 2. august

Kongress

Mandag sidst på eftermiddagen var der EPF kongres, hvor Danmark var repræsenteret af formand Klaus Brostrøm og undertegnede. Beretningerne bar præg af den manglende stævneaktivitet i 2020, hvor EPF i stedet havde brugt tiden på at udarbejde en ny strategiplan og hive nye sponsore i land. Der var også flere forslag til afstemning på kongressen.



10) Proposals.

• 105.7. Obligatory to stay in the meet hotel. (from EC))

All athletes, coaches, referees or officials from each federation must stay in the official hotel for all days in attendance of the championship. **Accreditation is issued in accordance with the number of hotel booking days.**

If athletes, coaches, referees or officials do not stay in the official hotel, they will be obliged to pay an administration fee of 100€ per person to the organizer. Failure to comply will have the effect they will not receive accreditation and will be excluded from that championship.

All room bookings must be done **by the National Federation** through the meet director

Reason: To follow IPF rules.

Dette forslag blev vedtaget med 12 stemmer for og 3 stemmer imod

- **103.2** (from EC)

...The participating national federations shall pay a doping test fee of EUR 50 for each lifter entered and declared at the ~~preliminary~~ **final** entry form. In addition to the doping test fee, participating national federations shall pay a participation fee of EUR 90 per lifter for each lifter entered and declared at the ~~preliminary~~ **final** entry form.

Reason: To follow IPF rules.

Dette forslag blev enstemnigt vedtaget

- **105.5.2** (from Slovak PF)

A national federation taking part in European championships and cups shall pay the EPF doping test fee and the participation fee for each lifter nominated and entered on the ~~preliminary~~ **final** entry form. No such fees are to be paid for nominated reserve lifters.

Reason:

At the moment the current rule is in conflict with the IPF constitution, causing problems to both, member federations and the athletes themselves, as well.

Dette forslag blev trukket tilbage, idet forslaget fra EC blev vedtaget

- **105.6** (from Slovak PF)

Actual version

Representation at the Technical Meeting.

All participating nations in European championships should be represented at the Technical Meeting. If a representative of a participating nation is not present at the Technical Meeting prior to the European championship or has not informed the EPF Championship Secretary about his/her absence by confirming the participation of his/her federation's nominated lifters (by e-mail or phone) a fine of 250 Euro will be imposed to the concerned national federation.

New proposed version

- **105.6**

Representation at the Technical Meeting.

All participating nations in European championships should be represented at the Technical Meeting. If a representative of a participating nation was not present at the Technical Meeting prior to the European championship and there were any changes in his/her final nomination whilst EPF Championship Secretary was not informed about any changes for his/her federation's lifters nomination (by an e-mail or a phone) then the concerned national federation is to be charge by a fine of 250 Euro.

Reason:

As any competitor's transition to a different weight class is not allowed after the final nomination, the technical meeting only deals with problem of eventual competitor's absence.

It is pointless to penalize those federations that although have no changes in the final

nomination only failed to report their absence at the technical meeting to the EPF championship secretary.

Forslaget blev nedstemt med 10 stemmer imod, og 5 stemmer for, 1 undlod at stemme

- 105.6 (alternative wording from EC if Slovak PF's proposal is accepted)

Representation at the Technical Meeting.

All participating nations in European championships should be represented at the Technical Meeting. If a representative of a participating nation is not present at the Technical Meeting prior to the European championship or has not informed the EPF Championship Secretary about his/her absence by confirming the participation of his/her federation's nominated lifters (by e-mail or phone) a fine of 250 Euro will be imposed to the concerned national federation if there are any changes in the national federation's nomination.

Ændringsforslaget til teksten blev trukket tilbage

- 101.3 (from EC).

To add at the end:

Constitutional and By-Law's changes accepted by the General Assembly are effective from 1. January the following year if not otherwise stated by the General Assembly or in the Constitution & By Laws.

Reason: This has been the procedure all years in EPF and IPF but not written in the Const. or BL.

Forslaget blev vedtaget med 15 stemmer for og 1 undlod at stemme

- 105.13.(from EC)

.... If a referee(s) from that nation is not present or, if present, is not available to act in the capacity of either referee or member of jury at least two days during the championship/cup, the lifters are allowed to take part, but a fine of Euro ~~500~~ 1000 has to be paid by the nation for each missing referee...

Reason: EPF needs referees to attend European championships. The level of the fine should stimulate the federations to send referees instead of paying the fine.

Forslaget blev vedtaget med 8 stemmer for og med 7 stemmer imod

- 105.13.2 (From EC)

Referee duties, specified by the Technical Committee, are mandatory 14 days prior to the technical meeting ~~championships~~. Any

Reason: To be similar as stated in 105.13.1

Forslaget blev godkendt

- Strategic plan.

Evaluate and decide the EPF Strategic plan 2021-2024.

Efter gennemgang af strategiplanen blev denne godkendt. Klaus forsøgte at få en forklaring på, hvordan dette skulle ske i praksis men måtte sande, at dette var svære end som så.

13) Hall of Fame.

EPF's Exclusive Committee kårede Eva Buxbom som den første danske styrkeløfter i Hall of Fame. I 2020 blev Klaus Brostrøm optaget i Hall of Fame som official. Et kæmpe tilykke til begge for på fornemmeste vis at repræsentere Danmark helt fremme.

Appointed by EPF EC:

Eva Buxbom, DEN

Johnny Wiklund, SWE

Tony Cliffe, GB



Det trænede øje bemærker det alternative efternavn på det nye kvindelige Hall of Fame medlem.

Teknisk møde

Kongressen sluttede klokken 20, og efterfølgende var der teknisk møde. Der er krav om maske overalt, undtagen når løfterne er i aktion, og på medaljeskamlen. Hvis politiet tager en uden maske, koster det

500Euro i bøde. Opvarmningen kan bruges til træning fra 7-10 om morgenen. Ligeledes efter konkurrencens slutning, dog maks til klokken 10 om aftenen. Der er ligeledes mulighed for at træne i Golden Fish gym mod forvisning af værelseskort. Det er ikke tilladt, at trænerne filmer eller tager billeder fra coaching området.

Tirsdag 3. august

Tirsdag blev dagen, hvor stævnet officielt startede. Sædvanen tro startende det med åbningscerimonien, og den tog Mathias Brogaard sig af på fornemmeste vis. Inden han og Benjamin Falgreen Andersen skal i aktion torsdag.



Klaus Brostrøm og jeg var ligeledes i ilden i dag. Klaus som medlem af juryen, og jeg fik parkeret mig som sidedommer. Jeg havde inden fornøjelsen af at stå for udstyrskontrollen, hvilket betød, at en del løftere måtte finde nål og tråd frem og lappe de værste huller, sprætte dobbeltsyninger op samt afkorte for lange knæbind. Alle kom dog heldigvis efterfølgende sikkert igennem udstyrskontrollen.

Klaus kæmpede igennem dagens stævne en forgæves kamp mod overdommeren, der på ingen måde kunne kommunikere på forståeligt engelsk. Han kiggede heller ikke meget til sidedommerne, og satte uden at tøve flere løft i gang, uden løfterne var klar i korrekt startposition. Lidt synd for den kvindelige sidedommer, der var til dommerprøve, hun så noget bekymret ud. Jeg godkendte ligeledes mange løft, som under normale forhold ikke ville gå. Men det skal ikke gå ud over løfterne, at en dommer sætter løft i gang uden sidedommerne har sænket armene. De fleste kom da også helskindet igennem dagens konkurrence, og det var dejligt at få lov at dømme lidt igen.



Onsdag d.4 august

Dagen bød igen på dansk deltagelse på dommersiden, da undertegnede tog en tørn i første indvejning som TC. Her har man fornøjelsen af ansvaret for udstyrkontrollen, som jeg valgte skulle starte en halv time inden indvejningen, lige som i de gode gamle dage (normen i dag er, at det foregår samtidig med indejningen, hvilket ikke er til løfternes fordel). Under selve stævnet skal man forsøge at tjekke om reglerne bliver overholdt, samtidig med man forsøger ikke at blive trumlet ned af ivrige østeuropæere, i deres forsøg på at angribe stangen. Derefter skal man få samlet alle deltagerne ude bagved og klargjort dem til medaljecermoni. Dette kan være svært nok, da ikke alle forstår, hvad landsholdsdragt og mundbind er. Det lykkede dog langt om længe. Efter smerten fra 8 nationalmelodier fra samme nation kunne flokken føres sikkert ned fra scenen, og dermed sluttede mine opgaver som dommer på denne tur. Klaus havde fornøjelsen af selv at dømme i dagens 2. indvejning, hvilket han fandt ganske tilfredsstillende. Som international kategori 1 dommer bliver man ofte placeret bag jurybordet, og i Danmark er man altid jury. Han gjorde det i øvigt glimrende og gav udtryk for, at det bestemt ikke bliver sidste gang, han dømmer.

Mathias, Benjamin og jeg lå taktikken for morgendagen hvor vores to danske juniorløftere skal i ilden fra klokken 11 i en lang 3 mandsgruppe. De virker tændte og klar til at give den gas for Danmark.



Efterfølgende drog Klaus, Eva og jeg, som ikke havde vægtproblemer, over for at indtage en dejligt måltid i tennisklubben. Denne ligner ikke helt sig selv, da den er blevet kraftigt renoveret. Den velkendte signatur "bønneret" er heldigvis stadigvæk på menukortet.

Torsdag d.5.8.2021 de første to danskere i aktion

Så blev det tid til, at vores to unge mandlige løftere skulle i aktion, som de første fra Danmark: Mathias Brogaard i 66 kg klassen og Benjamin Falgreen Andersen i 83 kg klassen begge i junior kategorien.

Som professionelle sportsfolk ramte de vægten første gang, og de havde således fået adgang til podiet. Særligt Benjamin var fokuseret på at nå den godkendte dybde i squat, da hans øverste leder, Jan Lyhne, havde truet med at nægte den unge atlet indrejse til Danmark, hvis Benjamin ikke klarede indvejning og minimum et godkendt squat. Da nu et af de to krav var indfriet, var vi fulde af optimisme. Vi havde vist Benjamin politistationen, der ligger et par hundrede meter fra hotellet, hvor han kunne søge asyl. Hvis det blev nødvendigt, og jeg var derudover i gang med at lede efter et truende billede af Jan Lyhne. Efter Benjamin eget ønske skulle et billede af Jan Lyhne bruges i tredje forsøg i squat, som ekstra motivation, hvis de to første forsøg ikke blev godkendte.



Vi havde bestemt taget den individuelle tilgang til coaching i brug for at sikre høj motivation. Det kunne konstateres her til morgen, at der var ændret i programmet, således at der nu er to grupper i stedet for tre, hvilket betød mindre tid til opvarmning, dog stadig rimelig tid til at der kunne nås en god opvarmning. Der var også kommet godt med forstærkning til, da både Trine, Henrik og Morten var trådt til som hjælpere.

Mathias opvarmning så fornuftig ud med 185 kg i sidste løft dog noget fra dybde. Der blev holdt fast i startvægten på de 200kg, og vi aftalte, at han skulle kaldes i dybde. Det blev en flot og let åbner, der velfortjent blev godkendt med tre hvide lamper. Til andet løft blev der valgt 215 kg. Mathias var her mere

forsigtig, men glemte at lytte til træneren, og kom ikke helt under. Løftet bliver korrekt underkendt med tre røde lamper. Samme vægt blev igen valgt til tredje forsøg. Her var der mere bestemt at læse i hans ansigt. Her virkede ørene, han var helt i dybde og fortjent blev løftet godkendt med tre hvide lamper. 215 kg rakte til en flot sølvmedalje. Mathias lå godt i feltet til sølv inden bænkpresen.



Benjamin var næste unge mand på podiet i 83 kg klassen. Han holdt fast i sin åbner på 250 kg og løftet var let, men også han havde udfordringer med hørelsen, så løftet blev underkendt på manglende dybde. Til andet forsøg blev der holdt fast i de 250 kg, og hvis Benjamin valgte at tænke på Jan Lhnes lynende vrede, var vi sikre på, at den nok skulle komme under. Denne gang vendte Benjamin perfekt på trænerens kommando. Løftet var flot og let og blev fortjent godkendt med tre hvide lamper. Dermed var returbilletten til Thy i hus. Til tredje forsøg blev vægten øget med 12,5 kg og igen blev det løftet flot og let. Dog fik han kun en hvid lampe, og selv om træneren var over og klage over den hårde dom, var der intet at gøre. Benjamin får noteret 250 kg i squat, som rakte til en 5. plads.

I bænkpres forløb opvarmningen ikke optimalt, da sidste løft på 130 kg blev trykket den gale vej. Åbningsvægten på de 135 kg blev dog fastholdt. Desværre kneb det lidt med sigtekornet, og forsøget mislykkedes. Samme vægt blev forsøgt i andet forsøg. Her var Mathias tændt og nedtagningen gik godt indtil stangen nåede brystet, hvor den lavede et lille hop. Selv om Mathias kæmpede, endte stangen med at gå nedad, og løftet bliver underkendt. I tredje forsøg skal 135 kg bekæmpes, og vi så til med nerverne ude

på tøjet. Selv om Mathias kæmpede, lykkedes det ikke denne gang, og han bommede desværre ud i bænkpres.

Så var det Benjamins tur til at prøve kræfter med bænkpres med en startvægt på 170 kg. Det så ud som Benjamin havde svært ved at finde den rette startposition på Rogue bænken (få plantet røven i sædet), dog efter et rack fra hoveddommeren var Benjamin klar, men stangen kom ikke helt op, og løftet blev underkendt. I andet løft prøves igen på 170 kg, igen fik han racksignal fra hoveddommeren, og han må lægge stangen tilbage i racket. Men Benjamin var cool og løftede 170 kg sikkert og godt, og fik løftet godkendt med to hvide lamper. Der blev øget med 10 kg til sidste bænkpres. Men desværre blev vægten lidt for tung på dagen, og den blev liggende på brystet. Det blev til en 5. plads til Benjamin i bænkpres.

Så kom vi til dagens sidste øvelse: dødløft. Her gik opvarmningen igen ikke efter planen, så startvægten blev sænket med 10 kg. Mathias åbnede på 180 kg, der efter lidt kamp blev godkendt med dommerstemmerne 2-1. Til andet løft blev der øget moderat med $7\frac{1}{2}$ kg til 187,5 kg. Det var lidt for tungt i toppen, og Mathias forsøgte sig på samme vægt i tredje forsøg. Trods han kæmpede det bedste han kunne, manglede der lige det allersidste. Det blev til bronze i dødløft men desværre ingen total. Mon ikke Mathias kommer stærkt tilbage til næste stævne.

Så blev det Benjamins tur til dødløft. Hans opvarmning var heller ikke fantastisk, så startvægten blev justeret lidt ned. Han åbnede sikkert på 210 kg., som fløj op. Derfor blev der øget til 230, som i første omgang så ud til at flyve op, ligesom åbneren, men den smuttede ud af hænderne i toppen- øv. Med lidt held i sprøjten kunne 232,5 kg udløse en bronzemedalje, så vægten blev øget de 2,5 kg. Der blev smurt godt med flydende magnesium på de små korte fingre, og i sidste løft fik Benjamin godt fat i stangen, og her gik det forrygende, og løftet blev selvfølgelig godkendt med alle tre dommerstemmer. Hans sidste løft udløste en bronzemedalje og en total 4. plads.





Dermed var det slut for det danske juniorlandshold. Vi siger på seniorlandholdet tak for lån af de unge mennesker og ser frem til de udvikler sig yderligere, så de kan blive gode seniorer.

Mange sportslige hilsner

Jørgen

