

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 tjeckerne 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 fornemteste vis at repræsentere Danmark helt fremme.

Appointed by EPF EC:

Eva Buxbom, DEN

Johnny Wiklund, SWE

Tony Cliffe, GB



Det træned 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 tårn i første indvejning som TC. Her har man fornøjelsen af ansvaret for udstyrkontrollen, som jeg valgte skulle starte en halv time inden indvejsningen, lige som i de gode gamle dage (normen i dag er, at det foregår samtidig med indejsningen, 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 øvrigt 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 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 Lyhnes 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.

Fredag d.6.8.2021 Guld og verdensrekorder

Et kæmpe hold 12 seniorløftere + trænere ankom i går med højt humør og var klar til at kæmpe med helt oppe i toppen om medaljerne. I dagens første indvejning, gruppe 1 skulle Trine Bagger, 52kg klassen, og Eva Buxbom, 57kg klassen, i aktion og Kathrine Bak ,69kg klassen, skulle løfte i gruppe 2. Der var derfor godt travlt for hjælperne i opvarmningen. Dagens tre kvindelige løftere gjorde det aldeles fremragende og satte baren meget højt. Førstehåndsberetning fra de deltagende og deres trænere:

Henrik Skov Nielsen sætter her ord på Trine Baggers præstation:

Så blev dagen hvor Trine Bagger skulle i ilden i -52kg. klassen. Udstyrscheck, hulhøjder og indvejning blev klaret i suveræn stil med en vægt på 51,56kg. Dagen så jo rimelig simpel ud da der var 3 i klassen. ukraineren som var et kendt ansigt, lå til guld, og Trine lå til sølv. Polakken var ny, så der vidste vi ikke helt hvad vi kunne forvente, men hun lå umiddelbart til at skulle tagen bronze i totalen. Opvarmningen til squat

var der sat 30min. af til og den bestod af følgende: 100,135 & 155kg. hvorved der på sidstnævnte blev ramt parallel, hvilket fik os til at bibeholde startvægten på 160kg. 1.forsøg 160kg. underkendt 2-1 Trine sætter sig og sætter sig men kommer ikke dybere og får til sidst et "GO" som også slår ud med et underkendt løft grundet dybden. 2.forsøg 162,5kg. Godkendt 3-0 Vi har øget med små 2,5kg. her, billedet er lidt det samme i vores øjne men her bliver der i forskel 1. forsøg kvitteret med 3 hvide lamper. 3.forsøg 167,5kg. Godkendt 2-1 Igen er tråden lidt ens med de to andre forsøg, men bliver heldigvis godkendt og der skræbes yderligere til totalen 😊

Bænkpres. En opvarmning med rigtig god tid så ingen stress her. Med et sidste opvarmningsforsøg på 97,5 kg. til klods 1 som ser rigtig fine ud, vælger vi at beholde åbningsvægten på netop 97,5kg. 1.forsøg 97,5kg. Det går planmæssigt og resulterer i 3 hvide lamper. 2.forsøg 102,5kg. Igen et godt bænkpres af Trine og igen kvitteres der med 3 hvide lamper. 3.forsøg 105kg. Et godt forsøg på 105kg. af Trine som dog ikke kan styre vægten, og den ryger mod gafflerne.



Så var vi igennem de første 2 discipliner og der var skrabet godt sammen til en god total. Efter squat og bænkpres så det ud til at ukraineren og polakken skulle kæmpe om guld, hvilket betød at vi kunne køre vores eget løb i dødløft. Trine startede højest (172,5kg.) i gruppen og ud fra startforsøgene så hun ud til at være stærkest i dødløft på dagen. I et forsøg på at vinde guld i totalen, får de to medkonkurrerende presset hinanden op på 185kg. i 3.forsøg. Dette resulterer i de begge misser, og dermed er dødløft guld allerede i Trines hænder, inden hun skal ind på sit 3.forsøg. Så da der nu var frie hænder, var det helt oplagt at give europarekorden et forsøg (193kg.). Under forsøget på rekorden kan Trine ikke finde fodfæste på plateauet, da det efterhånden er fyldt med talkum fra tidligere løft. Trine prøver febrilsk at kommunikere dette til

spottere og dommere som pligtfyldig men dog misforstået begynder at rengøre stangen! Hjælpere, Trine og publikum prøver videre at få rengjort gulvet hvorved tiden lige så stille render ud. Superærgeligt ikke at kunne give et forsøg på europarekorden, men sådan er livet en gang imellem.

Vi takker af herfra med at rigtig godt stævne fra Trines side som indbragte hhv. : Squat bronze, bænkpres bronze, dødløft guld og bronze i totalen. Dette er 4. år i træk at Trine bliver europamester i dødløft.

Eva Buxbom beretter om hendes præstation i 57kg klassen.

Head Coachen har bed nogle af os om os om at skrive lidt om vores oplevelser under konkurrence, så der kan komme flere personlige vinkler i beretningerne fra EM open 2021, hvilket jeg vil forsøge at gøre.

Jeg har været i vægt i flere måneder, så jeg kan ikke sige, at det var svært at komme i vægt. Derudover er træningen gået godt, og jeg har ingen skader, så jeg var glad, positiv og glædede mig til at komme i gang. Selv om jeg har været i styrkeløft i 18 år og konkurreret mere end mange andre, får jeg altid sommerfugle i maven, letter kvalme og et bankede hjerte kort inden, jeg skal på podiet. Det ændrer sig aldrig, og det er både ubehageligt og skønt at mærke, at livet betyder noget og er afgørende. Sådan var det også i dag, inden mit første squat og de andre løft.

Squat er jo en fantastisk øvelse, som kan være overraskende, selv om man føler, at man har gjort alt for at være godt forberedt. Sådan var det bestemt også for mig i dag. Jeg er en af de løftere, der bliver kaldt i dybden, og jeg lyttede virkelig til Jørgen, selv om jeg syntes, jeg skulle fandens langt ned på min åbner på 165 kg. Jeg vendte på kommando og begyndte min opstigning, da jeg uventet gik i stå. Ret chokeret fik jeg hurtigt hold på mig selv og kæmpede for at stange ikke sank og steg så langsomt op igen. Man ved aldrig, hvad dommerne ser, og hvad der egentlig sker i disse kampe mod tyngdekraften, men for denne gang var to dommere enige om, at det var et godkendt løft, og jeg var videre. Andet squat blev kun øget med 5 kg., hvilket jeg bestemt ikke havde nogle indsigelser mod. Jeg gjorde mig klar til endnu en tur ned til helvedes dybder og var fast besluttet på at holde fart og vinklen lige meget hvad. Jeg kom både op og ned og overholdt igen kommandoen, men var så lettet over at have overlevet løftet, at jeg ikke tænkte over, at jeg skulle være helt udrettet i slutningen af løftet, og løftet på 170 kg blev korrekt underkendt på grund af manglende udretning. Med en ekstra omgang om mine knæ og med tanker om at være udrettet og holde fart gik jeg med håb i hjertet ud til mit sidste squat. Jeg vidste også, at hvis dette løft blev godkendt slog jeg min egen verdensrekord i M2 med 1½ kg. Altså, jeg var ret motiveret, og det lykkes sgu. Det er helt fantastisk, når et squat går op i en højere enhed. Jeg var meget lettet.

Så var det videre til bænken. Jeg havde en god stram trøje på som jeg havde rimelig styr på. For at være sikker startede jeg på 90 kg, og det gik fantastisk, jeg havde god kontrol, selv om det gik lidt langsomt i bunden, men der var god fart op ad og bedst af alt, den blev godkendt. Men det var vist også det bedste, jeg kan sige om bænkpres. Jeg forsøgte to gange at løfte 95 kg, men selv om den var tæt på, så manglede jeg lige det sidste i afslutningen.

Forventningen til dødløft var, at jeg kunne vinde guld, hvis jeg løftede op til mit bedste og ikke missede nogle af løftene. Jørgen stod for strategien, hvilket jeg var utrolig taknemmelig for. Jeg skulle bare koncentrere mig om at løfte og overbevise mig selv om, at jeg kunne. Vi lagde ud med 167,5 kg, som overraskende var ret tunge, men blev godkendt. 175 kg blev valgt for at være med i kampen om medaljerne. Jeg fik overbevist mig selv om, at hvis jeg kunne være lidt mere tændt, ville løftet ikke føles så tungt, og 7½ kg var jo ikke så meget mere. Det virkede faktisk, og det føltes lettere og blev gudskelov godkendt. Jeg håbede virkelig, at det er nok, men vidste inderst inde, at der skulle mere til for at sikre gullet, og jeg gruede virkelig for det sidste løft. Efter en del strategiske valg endte mit tredje forsøg på 180 kg. jeg vidste, det ville blive meget meget tungt. Jeg vidste også, da jeg stod foran stangen, at det var løftet,

der afgjorde om jeg fik guld. Min nærmeste konkurrent havde fået godkendt sine 180 kg med en højere kropsvægt. Jeg var ved at blive for følsom og mindede mig selv om, at vægten jo var blevet sat ned fra 185 til 180 kilo, så jeg var faktisk ret heldig. Det kunne have været meget værre. Det var dog ikke det. jeg følte, da jeg hev og hev i stangen i et forsøg på at ende i en udstrakt position med stangen. Den bevægede sig næsten ikke, og jeg var sikker på, at mine arme var blevet mindst flere meter længere. Med noget der føltes som måneder hev jeg i den fordømte stang men oplevede kun, at den bevægede sig få millimeter, mens mine muskler var tæt på at give op. Men jeg forsatte for stangen bevæger sig stadig. Endelig hørte jeg det forløsende ord Down, og jeg kunne give efter og lade stange falde. Der var bestemt ingen garanti for, at det var et godkendt løft, men jeg var færdig og havde kæmpet min kamp med kiloene. Da jeg endelig så to hvide lamper var tårerne på vej. Den store forløsning, jeg havde opfyldt forventningerne og hevet en guldmedalje hjem til Danmark. Det blev derudover til en M2 europarekord og en M2 verdensrekord i totalen på 442,5 kg. I totalen blev det til en 5. plads.

En helt igennem fantastisk dag, hvor jeg har været gennem hele følelsesregistret. En stor tak til alle fra holdet der hjalp mig og dem i dagligdagen, der presser mig til træning.



Kathrine Bak beretter om hendes flotte præstation i 69kg klassen:

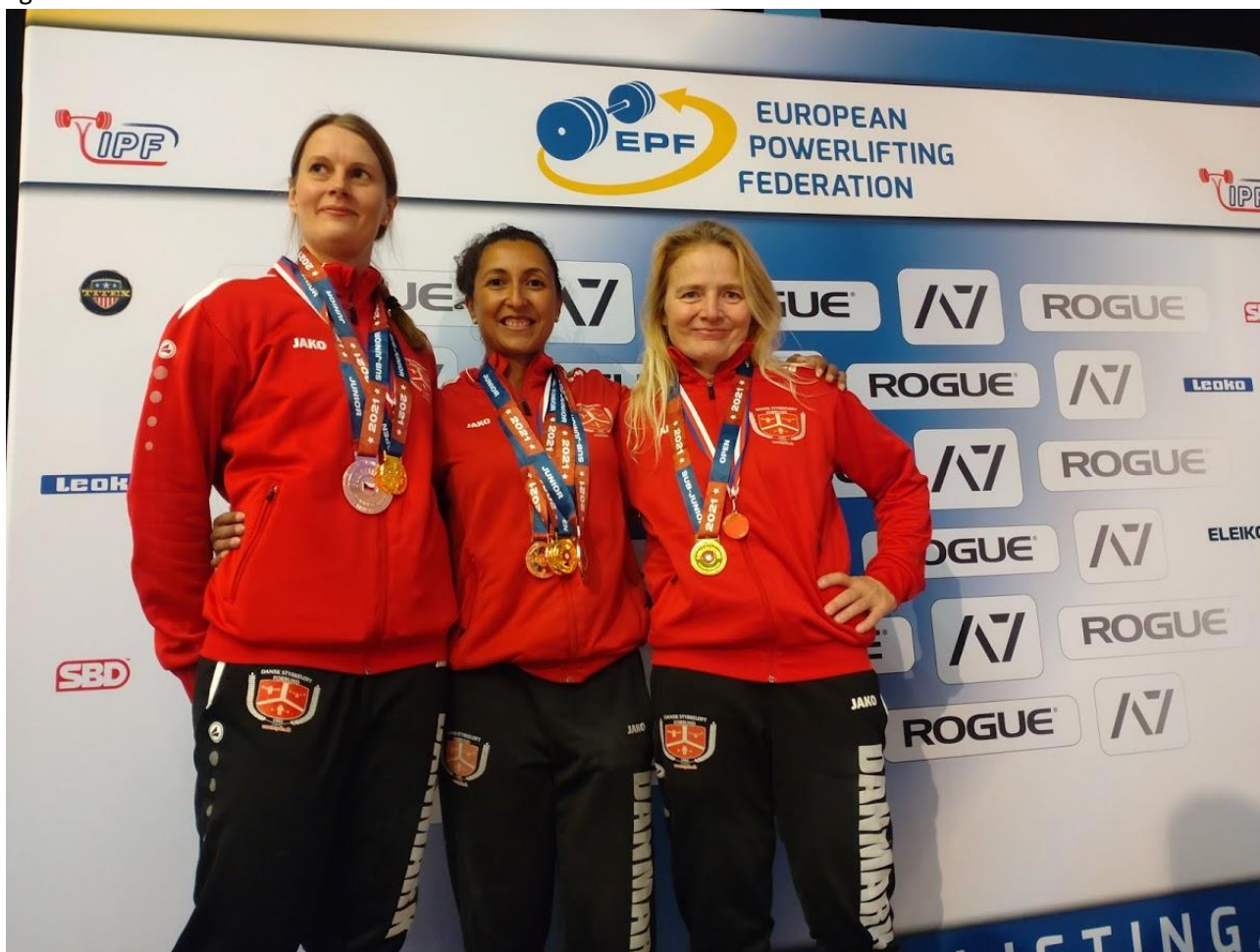
Efter en urolig nats søvn, dog uden opkast, og en indvejning på den gode side af 66 kg (66.01 kg) var jeg klar til start i gruppe to i morgenindvejningen med Morten som head coach og Mathias og Benjamin som glimrende assistenter.

Da jeg med lidt held kunne være med i kampen om bronze sammenlagt oppe mod Kahrer fra Østrig, valgte vi, at der skulle skrubes sammen. Opvarmningen i squat gik super godt, og de to første løft på hhv. 165 kg og 175 kg voldte da heller ingen problemer. I sidste forsøg gik jeg på 180 kg, som ville være PR med 2.5 kg, og som at dømme ud fra de 175 kg burde være ret lette. Jeg kom dog ud af kurs nogle gange undervejs, så det endte med at blive et rigtigt kæmperløft. Men med fantastisk opbakning fra holdet i salen gik det lige, og løftet blev godkendt med 2-1. Kahrer satte også 2.5 kg PR, da hun squattede 210 kg, og jeg var således 30 kg bagud efter squatten. Guld og sølv gik til hhv. Marchenko fra Ukraine med ny Europarekord, 245.5 kg, og Krüger fra Tyskland med 240 kg.

Min bænkpres har desværre ikke kørt super godt den sidste måneds tid, så min startvægt var valgt til beskedne 100 kg. Løftet følte sådan set let nok, men en smule ustabil. Det samme var tilfældet med andet forsøg på 105 kg, hvorefter 107.5 kg desværre, og yderst skuffende, blev for tunge på dagen. Da Kahrer fik 127.5 kg med i bænkpres, var jeg nu 52.5 kg efter hende i subtotalen. Bænken blev i øvrigt vundet ganske suverænt af Krüger, som satte ny verdensrekord for både junior og senior med yderst imponerende 178 kg!



I dødløft åbnede jeg noget foran de andre i klassen, og havde dermed den taktiske fordel i forhold til bronzemedaljen i total. Da Kahrer åbnede på 170 kg, og vi regnede med, at hun også ville få godkendt de 180 kg, hun havde bestilt til andet forsøg, blev mit andet forsøg således 232.5 kg efter en let åbner på 217.5 kg. De 232.5 kg kom heldigvis også op ganske let og var en forbedring af min egen senior- og M1-verdenrekord med 2.5 kg. Kahrer fik først godkendt sine 180 kg men derefter underkendt af juryen (korrekt afgørelse, har jeg fået at vide, uden dog selv at have set løftet). Hun var nu presset til at gå på 182.5 kg, og jeg valgte derfor oprindeligt 235 kg til mit sidste forsøg. De 182.5 kg kom da også op, men noget hakkende, og de blev derfor underkendt 2-1. Bronzen sammenlagt var dermed hjemme, og jeg havde nu frit spil. Jeg valgte 237.5 kg, da 522.5 kg i total ville være ny M1-europarekord i totalen. Desværre fik jeg sjusket løftet væk, og jeg måtte derfor "nøjes" med 517.5 kg i totalen. Det var dog stadig nok til 10 kg PR og bronze sammenlagt. Gullet gik på 610.5 kg, ny juniorverdensrekord, til Krüger fra Tyskland, mens Marchenko fra Ukraine fik sølv med 585.5 kg.



Dagens tre Europamestre i dødløft!

Herefter fortsætte undertegnede beretningen med stikord fra løftere og trænere.

Dagens anden indvejning bød deltagelse af to danskere i 83 kg klassen. Nikolaj Olsen og Mickel Dahl Flensborg skulle forsøge at gøre kvinderne kunsten efter, selv om det nok ville blive vanskeligt. Nikolaj startede i squat på 280 kg. Løftet var let og blev godkendt med to hvide lamper. Mickel startede på 292,5 kg, og det var et flot og let løft, der blev godkendt med alle tre dommerstemmer. Nicholaj havde øget

til 290 kg, og det blev åbenbart bedre med flere kilo på stangen – et flot løft, der gav tre hvide lamper. Mickel havde øget til 317,5 kg til sit andet løft, og igen løftede han flot, men den manglede lidt dybde og blev underkendt med to røde lamper. Til sit sidste forsøg havde Nickolaj bestilt 300 kg., og igen blev vægten løftet, men desværre en smule for kort, og den blev underkendt med to røde lamper. Mickel forsøgte sig igen på 317,5 kg. i sit sidste forsøg. Den blev desværre lidt for tung. Nickolaj endte med en 7. plads i squat, og Mickel med en 5. plads. Nickolaj havde fået kæresten og landsholdløfteren Julie til at lægge sine knæbind, og det så bestemt ud til at virke fortrinligt godt. Godt gået Julie.

Så var det tid til bænkpres. Her havde Nickolaj valgt at starte på 152,5 kg. Med lidt kamp kom stangen sikkert op, og løftet blev belønnet med tre hvide lamper. Mickel havde valgt at starte på 170 kg., som også viste sig at være et godt valg. Løftet blev belønnet med tre hvide lamper. Dermed var de to danskere klar til næste runde med flere kilo på stangen. Nickolaj øgede til 157,5 kg. Igen var Nickolaj sikkerheden selv, og han fik løftet godkendt med tre hvide lamper. Mickel fulgte efter med et andet løft på 182,5 kg. Desværre blev den underkendt med to røde lamper, grundet noget med signaler. Til sit sidste løft i bænkpres havde Nickolaj valgt 162,5 kg. Trods en god kamp med stangen kom den ikke op. Mickel forsøgte sig igen med 182,5 kg, og denne gang blev den løftet perfekt og gav tre hvide lamper. Nickolaj fik en 8. plads og Mickel en 5. plads i bænkpres.



Den sidste øvelse dødløft er en disciplin, som begge de unge mænd er glad for, derfor var forventninger højere her. Nickolaj startede på 240 kg., og den fløj op og blev godkendt med tre hvide lamper. Mickel havde valgt 287,5 kg til sin åbner, og den var superlet og blev godkendt med tre hvide lamper. Til Nickolajs

andet løft var der bestilt 260 kg. og igen leveres der et flot let løft, der blev belønnet med tre hvide lamper. Mickel havde bestil 305 kg. til sit andet løft, og igen et flot løft fra Mickel, der blev godkendt med tre hvide lamper. Så blev det tid til Nickolajs sidste løft. Der blev øget og bestilt 277,5. Igen leverede han, og det blev godkendt med alle tre dommerstemmer. Mickel, der efter andet løft førte i dødløftkonkurrencen, bestilte 312,5 kg til sit sidste løft, men vægten blev sat ned til 310, da det senere viste sig at være nok til en guldmedalje. Mickel trak til og afsluttede løftet, men havde desværre en nedadgående bevægelse og fik løftet underkendt med tre røde lamper. Nickolaj ender med en 7. plads i dødløft og Mickel fik sølv.

Total blev det til en 7. plads til Nickolaj og en 5. plads til Mickel. Godt kæmpet, der blev serveret mange gode løft og kampe med vægten. Stort tillykke med en rigtig god indsats.



Mange sportslige hilsner
Jørgen