

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.

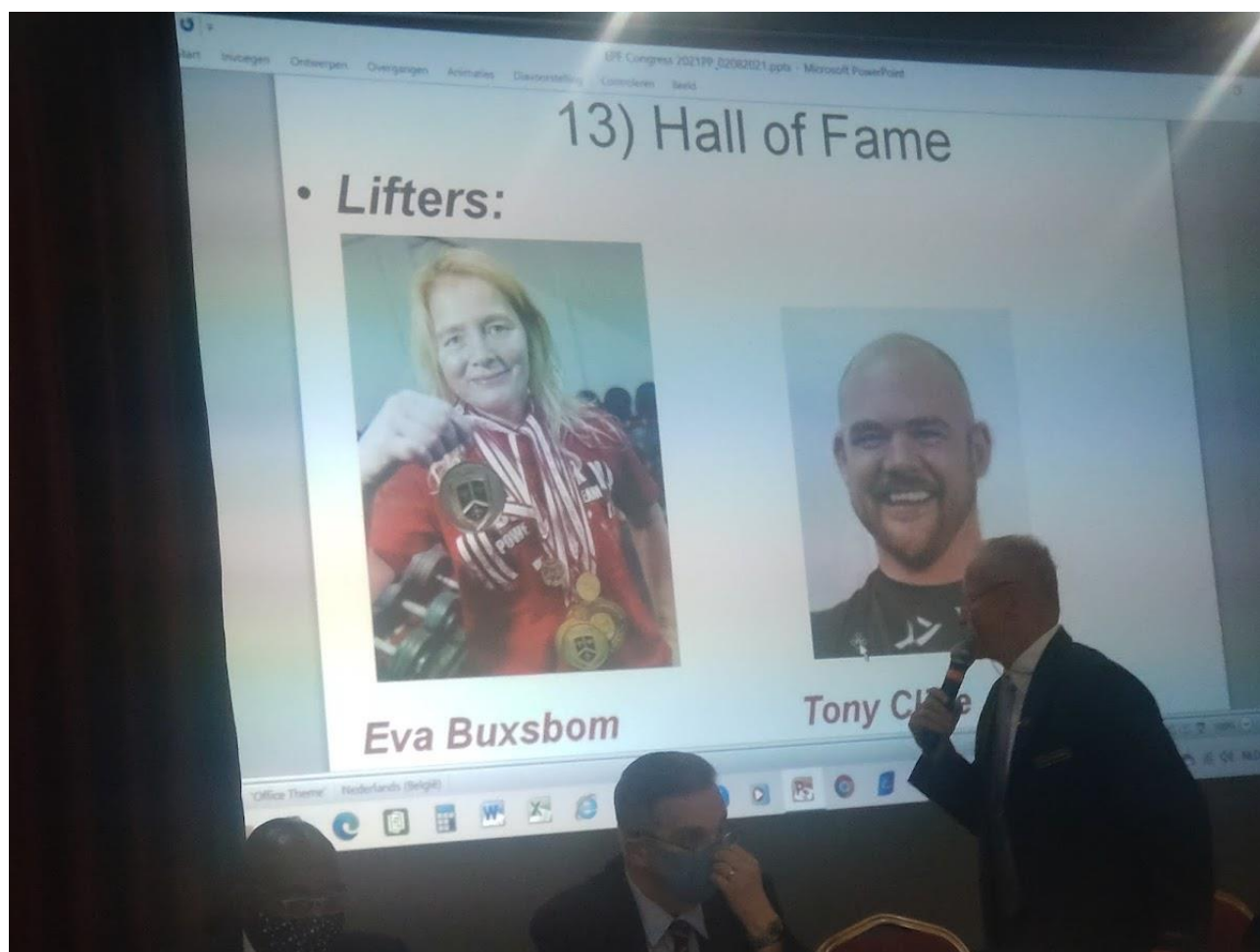
EPF's Exclusive Committee kårede Eva Buxbom som den første danske styrkeløfter i Hall of Fame. I 2020 blev Klaus Brostrøm optaget i Hall of Fame som official. Et kæmpe tilykke til begge for på fornemteste vis at repræsentere Danmark helt fremme.

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 medaljeskamlene. 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 bestemthed 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 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:

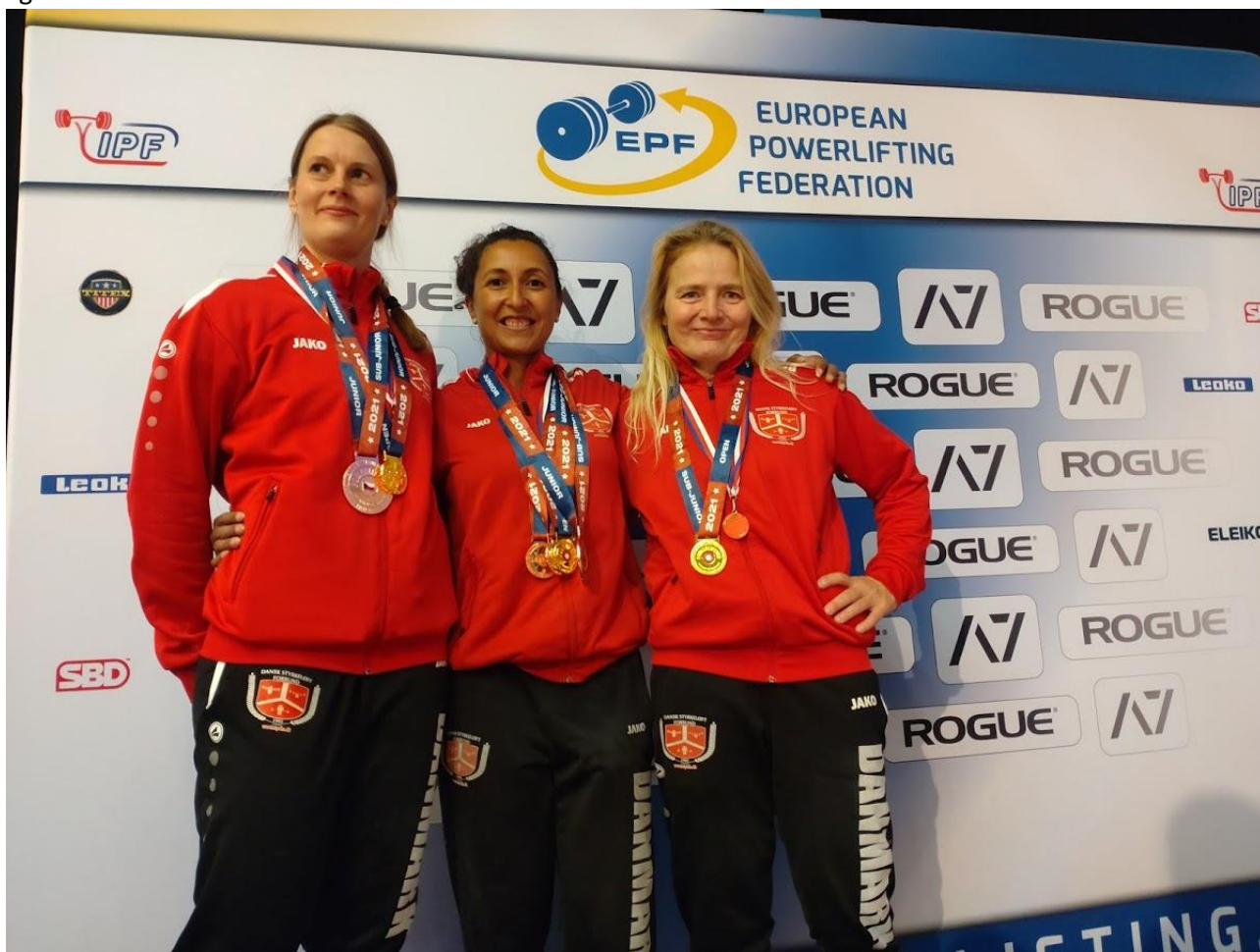
Efter en urolig nats søvn, dog uden opkast, og en indvejning på den gode side af 66 kg (66.01 kg) var jeg klar til start i gruppe to i morgenindvejningen med Morten som head coach og Mathias og Benjamin som glimrende assistenter.

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.



Lørdag d.7.8.2021 Danskerne erobrer Pilsen

Så kom sidste dagen for dansk deltagelse her ved EM, men hvilken dag. Dagens første indveining bød på hele fem danske piger, som var sultne efter medaljer.

Gruppe 1 var der dansk deltagelse af Pernille Lindstrøm og Julie Hansen og i gruppe 2 stillede Lise Frederiksen, Amalie "Lars" Larsson og Amalie "Niels" Nielsen til start.



Pernille havde mildest talt en forfærdelig start på EM, da hun ved ankomst torsdag snublede på trappen ned til stævneområdet, hvilket udløste en forstuvet ankel. Da hun selv er sygeplejerske (med uvist speciale, dog med tråde i retning mod det endoskopiske) fik hun hurtigt iværksat R-I-C-E-M behandling. Vores medbragte Polak fik "lånt" noget kølespray nede ved stævneområdet, og jeg hentede førstehjælpsskassen i Mazdaen. Efter bedste evne blev vores mindste sygeplejerske lappet sammen, og heldigvis kom hun sig nok til at kunne konkurrere. Opvarmningen gik fremragende, og jeg havde fornøjelsen af at montere knæbind på pigebarnet under konkurrencen.



Pernille åbnede sikkert på 180 kg, som efter en tur i kæderen udløste 3 hvide lamper. Vægten blev øget til 187,5 kg, dette var et betydeligt bedre løft end åbneren med et godt flow og naturligt belønnet med 3 hvide lamper. Til sidste forsøg blev der prøvet kræfter med 195 kg og igen klarer Pernille løftet i sikker stil.

En pr med 15 kg siden DM i Horsens med en forstuvet ankel er mere end godkendt. Pernille sluttede på en 8.plads i squat. Så skulle der bænkpresses, og Pernille åbnede på 130 kg, som blev løftet, men desværre underkendt grundet en lille nedadgående bevægelse i afslutningen. Det gik dog staks bedre i 2. forsøg, der blev godkendt med alle dommerstemmerne. Der blev forsøgt på 142,5 kg, der potentielt kunne udløse en bronze i bænkpres, men desværre blev det lige en kende for tungt på dagen. Pernille sluttede som nummer 7 i bænken. Så var det tid til dødløft, hvor der blev åbnet på 160 kg, hvilket let blev løftet og godkendt. Vægten blev øget til 170 kg og igen blev vægten løftet og godkendt. Til sidste forsøg blev der prøvet kræfter med 175 kg, men vægten vandt over Pernille denne gang. Pernille sluttede på en 8.plads i dødløft og en total med 495 kg. hvilket var ny personlig med 5 kg.

Julie Hansen var ligeledes i rigtig god form i 76 kg klassen. Hun var sikkerheden selv i squat, hvor hun kun modtog hvide lamper i alle forsøgene. Det blev til 185-195- og 202,5 kg, hvilket var en personlig rekord med 12,5 kg og en flot 4. plads i squat. Så skulle der bænkpresses, og der blev åbnet på massive 140 kg. På ingen måder et let løft men heldigvis godkendt med dommerstemmerne 2-1. Trøjen fik et lille nøk mere, og 147,5 kg blev monteret. Desværre var det nok i overkanten, og spotterne måtte assistere. 150 kg kommer på stangen til sidste forsøg i håb om en lidt bedre nedtagning, men det lykkede desværre ikke. Julie sluttede på en 5.plads i bænkpres, de 150 kg kunne have udløst en disciplin sølv. Så var det tid til dødløft, hvor der blev åbnet på 170 kg, som let blev løftet og godkendt. Vægten blev øget til 177,5 kg for at sikre 4. pladsen i totalen og igen et sikkert løft af Julie. Der blev forsøgt på 185 kg til sidste forsøg, men det var desværre lige i overkanten på dagen. Julie sluttede på en 5 plads i dødløft og en flot 4. plads i totalen med 520 kg, hvilket er ny personlig med 19,5 kg. En super debut af Julie som nok skal få fingere i medaljerne snart.

Så blev det Lise Frederiksens tur til at prøve sig med de tunge vægte. Efter en grundig opvarmning var Lise klar til sit første squat. Hun valgte at sætte startvægten 5 kg ned og startede således på 210 kg. Hun blev kaldt godt ned i dybden og kom op igen i fin stil. Det blev et godkendt løft med tre hvide lamper. Herefter blev der øget til 217,5 kg, men her gik det utroligt langsom i bunden, og Lise kom ikke op. Efter en god peptalk og en plan om ikke at kalde Lise så dybt ned, præsterede Lise sit flottest squat, som blev godkendt med alle tre dommerstemmer.

Herefter skulle der bænkes, men her gik det galt i opvarmningen. På Lise sidste opvarmningsløft mærkede hun en smerte i lænden. Efter en del vurderinger valgte Lise at løfte i T-shirt og starte på 70 kg, for at sikre et godkendt bænkpres. Stangen fløj op, og der blev øget til 80 kg. stadig i T-shirt. Dette løft fløj også op. Lise afstod fra tredje løft og brugte i stedet tiden på at spise et par smertestillende piller og rulle sig på en massagebold. Det fik noget til at klikke i lænden og Lise havde mod på at forsætte i konkurrence og i dragt. Opvarmningen gik forrygende og aldrig har Lise haft så mange lag varmecreme på lænden. Derfor holdt vi fast i de planlagte 170 kg. Det skulle vise sig at være et godt valg. Stangen fløj op, og løftet blev godkendt med tre hvide lamper. Derfor blev vægten øget til 182,5 kg til andet forsøg. Igen var Lise flyvende og flåede stangen op. For at være med i kampen om bronze, blev der valgt 197,5 i sidste løft. De ekstra kilo, syntes ikke at volde Lise synderligt besvær og igen blev vægten trukket til et godkendt løft med tre hvide lamper. Desværre fik Lises konkurrent til bronzemedaljen også sit tredje løft, og dermed endte Lise med en flot 4. plads i dødløft og en 5.plads i totalen med 495kg.

Flot kommet tilbage af Lise efter at have pådraget sig en skade i bænkpres.

I 84+ kg klassen var der masser af metal til Danmark, og vores to debutanter fortæller her selv om oplevelsen.

Amalie "Lars" beretter:

En rigtig positiv oplevelse til første internationale stævne. Det gjaldt om at finde roen frem, især da de MIDT i opvarmningen, skiftede stativ fra Eleiko til Rouge. Så ud og finde hul højder og videre på opvarmning. Alt i alt en rigtig god dag i squat, lidt knebent på dybde i den sidste squat, men hæderligt forsøg ny dansk rekord i squat. Uanset rakte det til sølv med 245.

I bænken gjaldt det om at finde ro og korte arme frem. 130 kg med og hermed tangering af personligt bedste.

I dødløft gik det over al forventning. På andet forsøget blev guldet hevet hjem med 225 kg. Det var ikke helt nok og skulle lige forsøge mig på 227,5 kg.

Totalt endte på 602,5 kg som er ny dansk totalrekord med 7,5 kg.

Det var et flot setup selvom det krævede lidt tilløb op og ned at rampen til scenen. Jeg fik overtalt Jørgen til at blive båret ned hvis jeg klarede sidste forsøg i squat! Så Jørgen fik også trænet lidt - for selvom det blev underkendt på dybde, kom den stadig op og ned. Alt i alt et flot, professionelt setup og meldingen hjemmefra er at live stream og speakerne var rigtig gode og meget søde.



Amalie "Niels" beretter:

Så kom nerverne på! Jeg har aldrig været så nervøs før stævne start som denne gang, hvilket tydeligt kunne mærkes og ses på min squat. Jeg fik desværre underkendt min første squat da jeg ikke kom helt i dybde, hvilket hylede mig lidt mere ud af den end jeg var i forvejen. Men fik samlet mig sammen og ønskede 225 og fik den heldigvis! Lavede så 237,5, med godt overskud, men kortede også denne af på dybden. Man kan

roligt sige at det ikke gik efter planen, men når alt er nyt, og racket bliver skiftet ud 5 min inden start, så er det nu meget godt kommet igennem. MEN jeg fik et squat, så var over lykkelig over at være med og ikke være bommet ud!



Min bænk var en helt anden snak. Jeg startede på 127.5 som fløj op, lige som mit nr. 2 forsøg på 132,5 gjorde. Og så blev det spændene! Mit 3 forsøg resulterede nemlig i en bronzemedalje med 137.5. Sikke en vanvittig følelse. Er faktisk ikke helt sikker på at det er gået op for mig endnu hvad det er der er sket!

Dødløft lavede jeg to nemme på 180 og 200, og så skulle der trækkes 210 for at få en bronze i dødløft også. Den kom op til knæene og så kom den så heller ikke længere. Så det blev ikke denne gang jeg kom på podiet i dødløft.

Selve oplevelsen

Kæft en god tur, og sikke en flok dejlige mennesker! Jeg kan godt have svært ved at være sammen med nye mennesker, men sikke en skøn familie at blive en del af. Alle er søde og tager supergodt hånd om hinanden. Der er ingen der bliver ladet alene, og alle hjælper hinanden. Det er det dæleme det man kalder god holdånd!

Fedt, fedt, fedt!

Efter dette brag så blev det igen mændenes tur, nu de lidt større i skikkelse af Nicki "muldvarpen" Lentz og Patryk Bolek i henholdsvis 93 og 105 kg. klassen.



Patryk var den første der skulle i ilden med en åbner på 310 kg i squat. Patryk leverede en let og flot åbne, der blev godkendt med to hvide lamper. Nicki fik også løftet et solidt og godt squat på 385 kg i sit først forsøg, som blev godkendt med to hvide lamper selv om han ikke lyttede efter træneren. Til sit andet forsøg havde Patryk bestil 320 kg. Igen leverede Patryk et let og flot løft, som bliver godkendt med dommerstemmerne 2-1. Vi valgte at lade Nicki forsøge sig på 400 kg, for at tilbageerobrer verdensrekorden fra ukraineren, som lånte den i 2019 i Dubai. Det blev igen et godkendt løft til muldvarpen (også kendt som varpelatten, en forbedret fransk version), på trods af manglen evne til at lytte, med to hvide lamper, og Nicki førte dermed squat. Patryk havde valgt 330 kg til sit sidste squat, og det blev løftet i perfekt stil og godkendt med tre hvide lamper. Så skulle Nicki forsøge sig på 405 kg, bindene fik lidt ekstra og Gorm og Bill kæmpede med at holde ben og stole imens. Det resulterede i at kun stangen og ryggen bøjede på plateauet, men han kæmpede godt med vægten, som desværre var lidt for tung på dagen. Det blev til guld og en verdensrekord i squat til Nicki og en 4. plads til Patryk.

I bænkpres fortsatte danskerne den gode stil. Patryk lagde ud med 190 kg, som var en flot åbner, der blev godkendt med alle dommerstemmer. Nicki, som satte pr i opvarmning fra stangen til 245 kg i trøje på 12 minutter, fik også leveret en flot åbner på 252,5 kg, der blev godkendt af dommerne. I sit andet løft fortsatte Patryk den gode stil og løftede let 200 kg som igen blev godkendt med tre hvide lamper. Til Nickis andet løft blev der bestil 260 kg., og igen blev der løftet i sikker stil og godkendt med alle tre dommerstemmer. Patryk øgede med 10 kg til sit sidste løft og fik godkendt 210 kg, som meste af alt mindede om en

startvægt, med alle tre dommerstemmer. Nicki havde til sit sidste løft øget med 5 kg. Det skulle vise sig at være et godt valg for 265 kg blev sikkert løftet og igen godkendt med tre hvide lamper. Patryk blev nr. 4 i bænkpres og Nicki vandt bronze.



Så var det tid til dødløft for de danske mænd. Nicki lagde godt ud med et godkendt løft på 280 kg. Dermed havde han sikret sig sin verdensrekord, og en total bronzemedalje, da han lå næsten 100 kg foran nummer 4. Patryk gjorde det utroligt spændende, da grebet ikke holdt i hans åbner på 285 kg. Patryk får børstet stangen af til sit andet løft og ændrede greb fra hookgrip til alm låsegreb, og det virkede. Patryk leverede et flot løft på 285 kg., der blev godkendt med alle tre dommerstemmer. Til andet løft valgte Nicki 295 kg. Igen et flot løft fra Nicki, der atter blev godkendt med tre hvide lamper. Til dagens sidste løft havde Nicki valgt 305 kg, i et forsøg på ny pr i totalen, men grebet var ikke stærkt nok og slipper op. Det bliver til bronze til Nicki i dødløft. Patryk bestilte 310 kg i sit sidste forsøg i dødløft, der ville udløse en bronzemedalje, hvis det blev godkendt og konkurrenterne ikke løftede 315 kg. Patryk leverede et godt og solidt løft, der blev belønnet med tre hvide lamper og en bronzemedalje. Patryk blev nummer 4 i totalen og Nicki vandt bronze. Endnu en fantastisk dag med gode danske præstationer.



Opsummering:

Niels skriver det jo ganske godt i hendes beretning. Det er et super godt hold vi har, sammenholdet er fantastisk, og alle vil hinanden det bedste. Ingen kan slå det danske hold socialt, og vi skal nok komme endnu bedre med i kampen om flere medaljer. Vi sluttede lørdag aften af med en uofficiel banket, hvor en lukket bar, ikke fik indflydelse på indtagelse af våde varer. Stemningen var ganske upassende lummer, godt fremprovokeret af Gorm, Pernille, Niels og Lars, der sammen tog den 14 m/k store besætning med langt under bæltstedet. Her ville selv ørkenens sønner få røde øre. Tak for jer 😊

På det rent sportslige plan var vi vidne til en senior medaljehøst ud over det sædvanlige. Guld x 5 – Sølv x 2 – Bronze x 9. Pigerne sluttede som 4. bedste nation med 38 point kun 3 point fra Tyskland på 3. pladsen, hvilket mig bekendt er det bedste resultatet nogen sinde på kvindesiden. Drengene sluttede som 5. bedste nation med 25 point, igen mig bekendt bedste placering på herresiden.

Efter at hele holdet er rejst hjem til Danmark er Eva og jeg de eneste danske repræsentanter tilbage men det skal jo ikke forhindre os i at nyde en velfortjent banket.

Mange sportslige hilsner
Jørgen



Hall of Fame

Jeg sidder her på mit hotelværelse efter at jeg fysisk har modtaget beviset for at være optaget som det nye medlem af Hall of Fame i EPF, den første danske styrkeløfter.

Det er uvirkeligt, og jeg har stadig ikke helt fattet det. Det er så stort og ærefuld og jeg meget rørt. Det får mig til at kigge tilbage på 18 år med styrkeløft, år med så mange oplevelser. Normalt er jeg ikke en person, der er godt til at huske datoer og de eksakte kilo, der har været løftet ved konkurrencer jeg har deltaget i, derfor har jeg været inde på min profil på DSF's hjemmeside og læst op. Jeg har deltaget i mange konkurrencer. 141 konkurrencer har jeg talt mig frem til, hvor 37 er internationale. Det er ubegribeligt, jeg har altid elsket at konkurrere, selv om jeg hver gang er lige så nervøs som mange andre, der deltagere. Det er så fedt at have noget at træne op i mod, at få vurderet mine løft af kompetente dommere, samt at jeg bliver tvunget til skulle forholde mig til min vægtklasse. Det gør den daglige træning vigtig og de små detaljer bliver afgørende også i hverdagen. Det er det, der får mig op ad sofaen og væk fra fjernsynet på regnvejrsdage. Derudover er det fedt at møde alle de andre deltagere, der også har kæmpet i træningslokalet for at yde deres bedste.

Styrkeløft har fyldt og fylder stadig så meget i mit liv. Det er der, jeg både slapper af og yder mit maksimale. Der er ikke mange steder, hvor jeg kan gøre det. Og så er der selvfølgelig også det sociale. Mange har kaldt styrkeløftmiljøet en stor familie, og det er der en grund til. Lige som med familiemedlemmer går vi lidt længere for hinanden, tolererer mere, accepterer forskelligheder og er bundet sammen med den særlige kærlighed vi alle har for sporten. Lige meget hvilket niveau vi er på, køn, alder og vægt, så er det de samme kampe vi kæmper med kilo, udstyr og teknik. Derfor kan jeg ikke undvære styrkeløft, der er ingen steder, jeg finder de samme glæder.

Som 34-årig savnede jeg at være en del af et miljø med vægte, hvor jeg kunne konkurrere, lære teknik og dyrke klubånd. På det tidspunkt havde jeg kun prøvet at træne med maskiner og med frie vægte i et lille lokalt styrkecenter. Jeg overvejede stærkmand og fandt ud af, at der også var konkurrencer for kvinder, men da jeg fandt ud af, at der ikke var vægtklasser, droppede jeg den ide. Med mine 155 cm og ca. 60 kg var jeg ret sikker på, at jeg blot ville komme til skade. Herefter prøvede jeg vægtløftning i nogle måneder med meget ringe succes. Den venlige og tålmodige træner er sikkert glad for at jeg stoppede, for jeg kom aldrig videre end et kosteskift over hovedet, trods utallige opfordringer fra træneren. Det der med vægte i strakte arme over hoved, er ikke lige mig. Da jeg deltog i en uddeling af sportspriser på Hvidovre Rådhus i forbindelse med min judoklub, mødte jeg for første gang begrebet styrkeløft, der også var repræsenteret. Jeg var straks interesseret og mødte kort tid efter op i Hvidovre Styrkeløft Forening, og derfra startede min styrkeløft tid.

To klubskitte, 18 år, ti numre mindre i udstyrsdragter, 157,5 kg mere i totalen og 5 kg mere på kroppen er det blevet til fra mit første stævne i 2004. Det har været en helt fantastisk rejse, hvor jeg har mødt mange dejlige, skønne og hjælpsomme folk, der har støttet mig i hele tiden at løfte flere kilo. Det er dem, der har betydet allermest, og så selvfølgelig også, alle de gode træninger og de gode kampe med kiloene både på stagen og kampen for at holde kropsvægten under 60 kg. Det var i styrkeløftmiljøet jeg mødte Jørgen, som i dag er min mand og træner- afgjort min største sejr.

Men med de sportslige briller på har de største sejre været at have været en del af landsholdet i så mange år, vundet EM master ti år i træk, VM-master 6 gange og de utallige danske og internationale rekorder jeg har opnået gennem årene. Det er helt fantastisk at løfte verdensrekorder til internationale stævner.

Jeg husker tilbage til 2005, hvor kravet for at komme med til nordisk var 350 kg i 60 kg klassen. Jeg klarede det til et DM kort forinden og var super stolt. I dag er elitekravet til 57 kg klassen 410 kg, og jeg kan stadig klare kravet. Det er også noget, jeg er stolt over: at kunne være med på landsholdet selv om kravene flytter sig år for år.

Det største jeg har vundet, er helt klart min guldmedalje i dødløft til dette EM-open i 2021. Efter en ensom tid med corona og en kamp for at holde motivationen i top er dette en stor forløsning.

Det hårdeste jeg har oplevet i min styrkeløfttid, er at komme op og løfte 150 kg i squat, for derefter at have et problem med at komme i dybde til de efterfølgende konkurrencer. Det krævede ydmyghed af komme tilbage og finde glæde ved at squatte igen. Men det lykkes med god støtte og hjælp fra Jørgen og gode klubmedlemmer. Det der har fået mig igennem de svære tider, er kærligheden til at træne styrkeløft og glæde ved at have en stærk og velfungerende krop samt at arbejde med detaljerne. Den glæde er en så integreret del af mig at jeg slet ikke kan undvære styrkeløft.

Eva Buxbom



HALL OF FAME
2021

AWARDED TO LIFTER
Eva BUXBOM

For outstanding accomplishments and achievements
in Powerlifting

EUROPEAN POWERLIFTING FEDERATION

President

Secretary General