

Torsdag 9. desember 2021:

Seniorlagets første løfter i aksjon var Emma Badalyan i klasse -63 kg. Klassen var full av sterke utøvere, og Emma hadde grunnet nominering i nederste halvdel en liten ulempe av å løfte i den første av to grupper. Dette stoppet på ingen måte Emma, som løftet en praktfull serie i squat med 167,5, 175 og 180 kg. 180 kg var ny dansk rekord med 5 kg, og etter en spennende duell i A-gruppen der favoritt Iris Scholten fra Nederland kun fikk godkjent ett forsøk, endte Emma opp med gullmedalje i squat på kroppsvekt. Emma var selvfølgelig strålende fornøyd med sin fantastiske prestasjon og første internasjonale gullmedalje.

Til tross for god fremgang i bænkpres og dødløft i trening, ble det ikke nye rekorder i disse øvelsene til EM. En utfordrende plattform fra Eleiko skapte trøbbel for mange løftere og er kanskje litt av forklaringen i bænkpres, men her skal det hjem og trenes. Emma fikk godkjent 85 kg i bænkpres og 165 kg i dødløft. Totalt ble det ny PR med 430 kg og 8. plass, med bare 10 kg opp til 5. plass.



Fredag 10. desember 2021:

Matti Christensen representerte Danmark i herrenes -74 kg-klasse. Matti var favoritt i bænkpres, og det lå også an til en voldsom kamp om medaljene i squat. Etter en tur i hjemmesnekret sauna samt over gjennomsnittet inntak av væske og karbohydrater var Matti klar for squat. Fra B-gruppen hadde Robin Petersson fra Sverige gjort 255 kg på 73,40 kg kroppsvekt, og i A-gruppen skulle Matti opp mot Denis Fastelli fra Italia som startet på 260 kg, Paul Rembauville fra Frankrike som startet på 250 kg, og Alexander Eriksson fra Sverige som startet på 240 kg. Matti fikk godkjent sine to første forsøk på 242,5 kg og 252,5 kg, og lå på 3. plass før siste runde. Fastelli og Rembauville skulle begge forsøke seg

på europarekord med 267-268 kg, og Eriksson hadde meldt 255 kg. Vi valgte 257,5 kg i siste forsøk, noe som ville gi garantert disiplinmedalje, og også gode kilo til totalen. Matti løftet 257,5 kg til tre hvite lamper og plasserte seg dermed over svenskene. Både Fastelli og Rembauville bommet sine forsøk, og Matti endte opp med sølvmedalje i squat, bare 2,5 kg bak gullet.

I bænkpres valgte vi å åpne med 185 kg, noe som med stor sannsynlighet ville sikre gullet. Matti løftet selvfølgelig dette godkjent uten problemer. I 2. forsøk fikk Matti med seg 190 kg, før han også presset opp 192,5 kg i siste forsøk, dessverre underkjent 2-1 på soft lockout. Dette spilte liten rolle da Matti viste seg som Europas suverent beste i bænkpres denne dagen – og tok gull 12,5 kg foran Joshua Wright fra Tyskland.



Under oppvarming til dødløft rev dessverre Matti av en del hud i hånden, noe som gjorde et allerede utfordret grep enda mer problematisk. Matti fikk likevel med seg 222,5 kg i dødløft, som holdt til 670 kg og 8. plass totalt.

Lørdag 11. desember 2021:

Rebekka Andersen stilte opp i -76 kg-klassen. I squat fikk hun med seg 142,5 og 147,5 kg, mens 152,5 kg ble for tungt i siste forsøk. I bænkpres var det mulighet for medalje på en kjempedag hvis noen av konkurrentene fikk problemer, og Rebekka var klar for å gi full gass. I første forsøk var det derimot Rebekka selv som fikk problemer, og 100 kg så håpløst tungt ut. Eleikoplattformen kan tydeligvis spille selv den beste et puss, men Rebekka og coach Jonas Møll fikk foretatt nødvendige justeringer,

slik at Rebekka fikk godkjent 100 kg i 2. forsøk. Siste forsøk ble dessverre ikke godkjent, og Rebekka ble dermed nr. 6 i bænkpres med 100 kg.

I dødløft gjorde Rebekka kort prosess med 170 kg i 1. forsøk, mens hun ikke så ut til å være altfor interessert i å holde fast i 180 kg i 2. forsøk. I siste forsøk gav Rebekka 180 kg en ny sjanse etter rengjøring fra plattingmannskapet, og denne gang ble løftet overbevisende godkjent. Totalt ble det 427,5 kg og 11. plass i en sterk klasse.



Søndag 12. desember 2021:

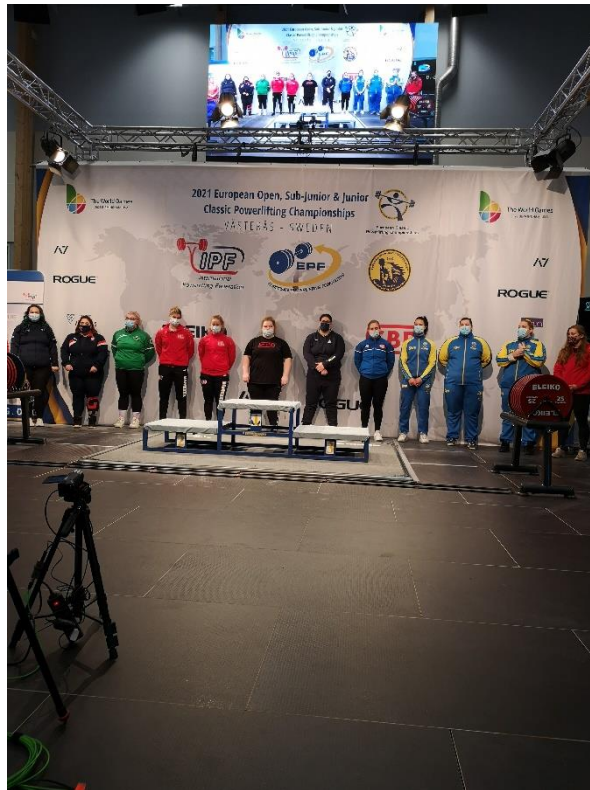
Katja Jørgensen var vår fremste medaljekandidat i sammendraget, og stilte opp i -84 kg sammen med debutant Sarah Kjeldsen. Katja var nominert på 2. plass bak suverene Kristin Thorhallsdottir fra Island, men på grunn at en del skadeproblemer skulle det bli spennende om medaljer i det hele tatt var innen rekkevidde. Sarah hadde fått forberedt seg godt, og satset på nye personlige rekorder.

Oppvarmingen i squat gikk godt for begge løftere, og Sarah fikk oppskriftsmessig med seg 145-155-160 kg og ny personlig rekord. Katja løftet 160-170-175 kg, som holdt til bronse bak Thorhallsdottir og Ellinor Svensson fra Sverige. I bænkpres løftet Sarah 87,5 kg og 92,5 kg på beste måte, men 95 kg ble litt for tungt denne gangen. Katja fikk igjen tre godkjente løft, og tok sølvet i øvelsen med 105 kg.

Så var det duket for dødløft. Sarah skulle starte på 165 kg. Katja hadde som utgangspunkt meldt inn 180 kg som startvekt for å avvente Sverige og Norge i medaljekampen, med tanke om å øke denne til 190-195 kg. Sverige hadde meldt inn 185 kg og Heidi Hille Arnesen fra Norge 187,5 kg. Sverige økte sin startvekt til 197,5 kg, mens vi økte Katjas til 195 kg. Sverige ledet sølvkampen med 10 kg i subtotal, og vi måtte ha startet på 207,5 kg for å styre fra start (letttest kroppsvekt og høyest startnummer). Da flere tunge dødløft kan være utmattende, og Katjas skadesituasjon og form var noe usikker, la vi om taktikken til å komme bakfra og løfte det nødvendige i siste dødløft.

Sarah løftet 165 og 177,5 kg meget overbevisende, med fikk dessverre underkjent 185 kg på nedoverbevegelse. Resultatet holdt likevel til solid ny PR med 430 kg, og 5 gode poeng til lagkonkurransen gjennom en 6. plass. Katja løftet både 195 og 207,5 kg med godt overskudd, og bronsemedaljen sammenlagt var nå sikret. Sverige hadde også løftet 207,5 i 2. forsøk, og ledet med 10 kg. Svenskene meldte 222,5 kg til siste forsøk, og vi meldte det samme. Det danske trenerteamet vurderte at Svensson maksimalt var god for 215 kg, og vi hadde her to muligheter: 1) Løfte 217,5 kg for å ta ledelsen, og samtidig tvinge Sverige til å forsøke 220 kg og sannsynligvis bomme, eller 2) Avvente Sveriges løft og legge på den nødvendige vekt. Svenskene er rutinerte og justerte ned vekten til 212,5 kg, som ble løftet opp godkjent. Dermed ble vi stående på 222,5 kg i siste forsøk, som Katja løftet på utmerket vis for 502,5 kg totalt. Det holdt til sølv både i dødløft og sammenlagt (på kroppsvekt). En mesterlig prestasjon fra en som er best når det gjelder.





Jens Peter Smalbro var siste danske ut, og stilte opp i en fyldig 120 kg-klasse. Jens Peter hadde hatt en sterk oppkjøring og var klar for nye rekorder. Samtidig hadde han vært gjennom et væskekkutt som han var noe spent på. I squat skulle det vise seg å bli litt tungt, da Jens Peter kun fikk med seg åpningsløftet på 285 kg. 305 kg ble underkjent to ganger på dybde.

Bænkpres bød på nye muligheter, og Jens Peter slo til med serien 162,5-170-175 kg med overskudd, og ny personlig rekord. Et toppresultat i totalen var noe spolt, så vi valgte å satse på et godt resultat i dødløft, og muligens prøve på en medalje. 300 og 320 kg kom opp med godt overskudd, og vi bestemte oss for å prøve 340 kg for en foreløpig bronse. Jens Peter løftet vekten opp, men besvimte litt i lockout og fikk dessverre underkjent et heroisk forsøk. Dette holdt til 9. plass i dødløft (320 kg) og 11. plass totalt (780 kg).

EM ble ikke fullklaff, men Jens Peter gjorde seg gode erfaringer og meldte umiddelbart at 2022 skal bringe større vekter.



I lagkonkurransen ble damelaget nr. 7 (18 poeng) og herrelaget nr. 19 (4 poeng). Det klassiske landslag takker for seg for denne gang, og ser frem til nye mesterskap i 2022 (kanskje andre steder enn Sverige?)

