

Torsdag 5. mai 2022:

Ankomstdag for de fleste seniorløfterne. Totalt var det påmeldt 12 danske seniorer (7 kvinner + 5 herrer), og det var god stemning i troppen. Fjorårets mesterskap i nettopp Pilsen og Stavanger hadde sørget for utmerket teambuilding, og trenergruppen (Jørgen Rasmussen, Bill Hald og Bjarte Vik Larsen) var trygg på at troppen skulle fungere både som sterke enkeltindivider og som en sterk enhet.

DSFs to juniorrepresentanter, Martin Bach Thomsen og Lasse Justesen, skulle også i aksjon denne torsdagen. Juniorlandslagstrener Jonas Bjerre guidet Martin gjennom stevnet til en sammenlagt bronsemedalje med 772,5 kg (287,5-222,5-262,5), samt sølv i bænkpres og bronse i dødløft. Lasse fikk problemer i bænkpres, men leverte flotte bronsemedaljer i både squat (295 kg) og dødløft (260 kg). Enda viktigere viste begge seg som flotte representanter for DSF og sporten under hele mesterskapet. Neste års mesterskap arrangeres i Thisted, og da håper vi at disse sterke og praktfulle unge mennene får med seg flere lagkamerater til start.



Provoserende nok avsluttet juniorlaget dagen med tennis for å tømme energilagrene fullstendig (noen vil hevde at energien heller burde brukes på å trampe intenst frem og tilbake i oppvarmingsområdet kombinert med uregelmessige grynting). Det endte med at de unge herrer fikk seg en teknisk leksjon av selveste Nicki Lentz og sportssjefen (for anledningen uten pannebånd).

Fredag 6. mai 2022:

EMs første voksendag startet perfekt for den store danske troppen. Lisette Hansen var nominert som storfavoritt i 47 kg-klassen, og innfridde forventningene til de grader. Med 152,5 kg i squat, 87,5 kg i bænkpres og 160 kg i dødløft ble det 400 kg totalt. Lisette ble EUROPAMESTER i styrkeløft med utstyr, og tok i tillegg gull i alle øvelsene. Fire glinsende gullmedaljer og 12 tunge poeng i lagkonkurransen. Sjelden kost for en nasjon som helst spiser andre merkelige ting. Lisette var i forkant av stevnet lovet én is per medalje, men da den store anledningen kom, nøyde den nykronede europamesteren seg med den første isen. Sportssjefen spiste de øvrige med god samvittighet. Mickel Dahl Flensborg ("sønnemanden") var bunnsolid som coach 1 i anledning de første danske gullmedaljer, men måtte dessverre vente med is grunnet innveing kl. 16.





Eva Buxbom var andre danske i aksjon. Hun hadde også en strålende dag i 57 kg-klassen, og startet med serien 165-175-180 kg i squat. Dette gav ny verdensrekord for master 2 (50-59 år) og 4. plass i øvelsen. I favorittøvelsen bænkpres ble det 65-90-92,5 kg for Eva, som startet naturell for å sikre verdensrekorden i squat. I dødløft leverte Eva 167,5 og 177,5 kg, før hun prøvde 182,5 kg i siste løft for en bronsemedalje i øvelsen. Løftet ble dessverre underkjent 2-1, og Eva ble nr. 4 i dødløft og 5 totalt. 450 kg var ny personlig rekord samt verdensrekord for master 2! Også ytterligere seks poeng til lagkonkurransen.

Mickel Dahl Flensborg og Nickolaj Olsen avsluttet dagen i 83 kg-klassen. Mickel hadde hatt problemer med ryggen i oppkjøringen, men fikk med seg 300 kg i squat og 8. plass. Nickolaj løftet 270 kg som gav 10. plass i øvelsen. Ingen av herrerne er særlig fan av bænkpres, men Mickel fikk med seg 170 kg og 12. plass. Nickolaj hadde noen tekniske utfordringer, og ble dessverre stående uten resultat, selv om han løftet 157,5 kg til strake armer. I dødløft løftet Mickel 270 og 287,5 kg, før han prøvde 302,5 kg for en mulig bronsemedalje. Dessverre ble dette litt for tungt i dag, og Mickel endte på 4. plass i dødløft og 8. plass totalt. Nickolaj fikk en flott revansje, og løftet tre godkjente løft på 200-212,5-225 kg uten festbekledning. Begge to kommer sterkere (og mer teknisk) tilbake, og har fine stevner å se frem til.

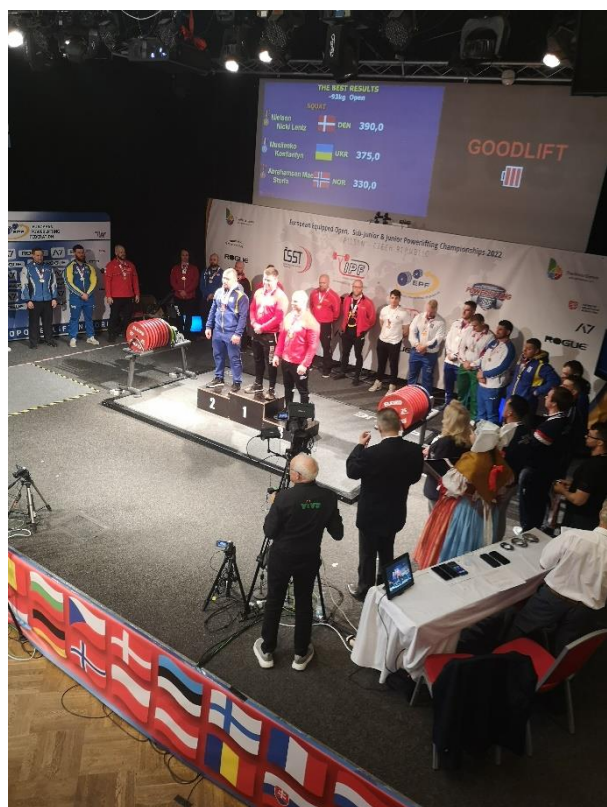
Lørdag 7. mai 2022:

Kathrine Bak startet lørdagen med et brak da hun mistet 220 kg i gulvet. Nei, vi må visst spole litt tilbake i tid – Kathrine løfter også squat og bænkpres... I squat startet Kathrine forsiktig med 170 kg som dessverre ble underkjent 2-1 på dybde. 2. forsøk på samme vekt ble heldigvis godkjent 2-1, før Kathrine også løftet 182,5 kg overbevisende til en 8. plass i øvelsen. I bænkpres fikk hun med seg 107,5 og 112,5 kg, før 115 kg i siste forsøk ble litt for tungt. I dødløft startet Kathrine på 212,5 kg som var en smule tungt, så vi valgte å gå for 220 kg i 2. forsøk for å prøve å sikre gullet i øvelsen. Dessverre mistet dødløftspesialisten grepet på dette forsøket. Eline Skalleberg fra Norge løftet 215 kg i siste dødløft, og vi valgte derfor å repetere 220 kg for å sikre en gullmedalje. Kathrine løftet de 220 kg med overskudd, og grepet satt bunnsolid uten sprayprodukter på stangen. Gull i dødløft og 6. plass totalt.



Nicki Lentz (i tidligere beretninger gjerne benevnt «muldvarpen», i fremtidige forhåpentligvis «guldvarpen») skulle i aksjon i 93 kg-klassen. Nicki var nominert til en tett fight med Kostiantyn Musiienko fra Ukraina om de øverste plassene i klassen, og startet med 390 kg godkjent 3-0 i sin favorittøvelse squat. I 2. forsøk skulle Nicki prøve å slå sin egen verdensrekord og samtidig ta viktige kg i totalen, men fikk dessverre underkjent løftet på 400,5 kg 2-1 på dybde. Ifølge uavhengige trenere backstage skulle løftet vært godkjent «all day, every day», men det er en gang de utvalgte dommere som dømmer. Walkouten og squatten kostet mye krefter, så vi valgte å stå over siste forsøk i squat.

Likevel holdt dette til gull i øvelsen og foreløpig ledelse. I bænkpres løftet Nicki glimrende 270-280-285 kg til sølv og solid ny personlig og dansk rekord. Musiienko løftet 325 kg i bænkpres og ledet med det før dødløft. I dødløft startet Nicki på 292,5 kg som ble godkjent og sørget for en garantert sølvmedalje sammenlagt og foreløpig 3. plass på poeng for alle vektklasser. 302,5 kg ble løftet godkjent i 2. forsøk, men Musiienko endte opp litt for langt foran med sine totalt 1000 kg. I siste dødløft løftet Nicki 307,5 kg for 982,5 kg totalt som holdt til sølv sammenlagt, sølv i dødløft og dansk totalrekord. Han ble også stevnets 4. beste herreløfter på poeng, virkelig imponerende!



Patryk Bolek forsvarte Danmarks og Polens ære i 105 kg-klassen. I squat startet han med 325 kg som dessverre ble helt korrekt underkjent for manglende dybde. Patryk gjorde den nødvendige justeringen, og fikk 325 kg godkjent i 2. forsøk. I 3. squat skulle Patryk prøve 332,5 kg, men igjen manglet noen cm på dybden. Det ble 10. plass i squat, som slett ikke er verst etter å ha måttet løfte i en helt ny drakt, da hans vanlige drakt ble ødelagt på siste trening før EM. I bænkpres løftet Patryk 207,5-215-220 kg til ni hvite lamper og 10 kg personlig rekord. Dette var en fin opptur, og holdt til 11. plass i øvelsen. Dødløft er Patryks favorittøvelse, og han var klar for å gi full gass. Han startet med to godkjente løft og stod med 310 kg før siste løft. I et forsøk på å stjele bronsemedaljen i øvelsen lastet vi 332,5 kg, men dette glapp dessverre ut av fingrene i et løft som ellers så ut til å kunne være mulig. Patryk avsluttet med 10. plass i dødløft og 11. plass sammenlagt. Neste år sitter medaljen på hjemmebane i Thisted!



Søndag 8. mai 2022:



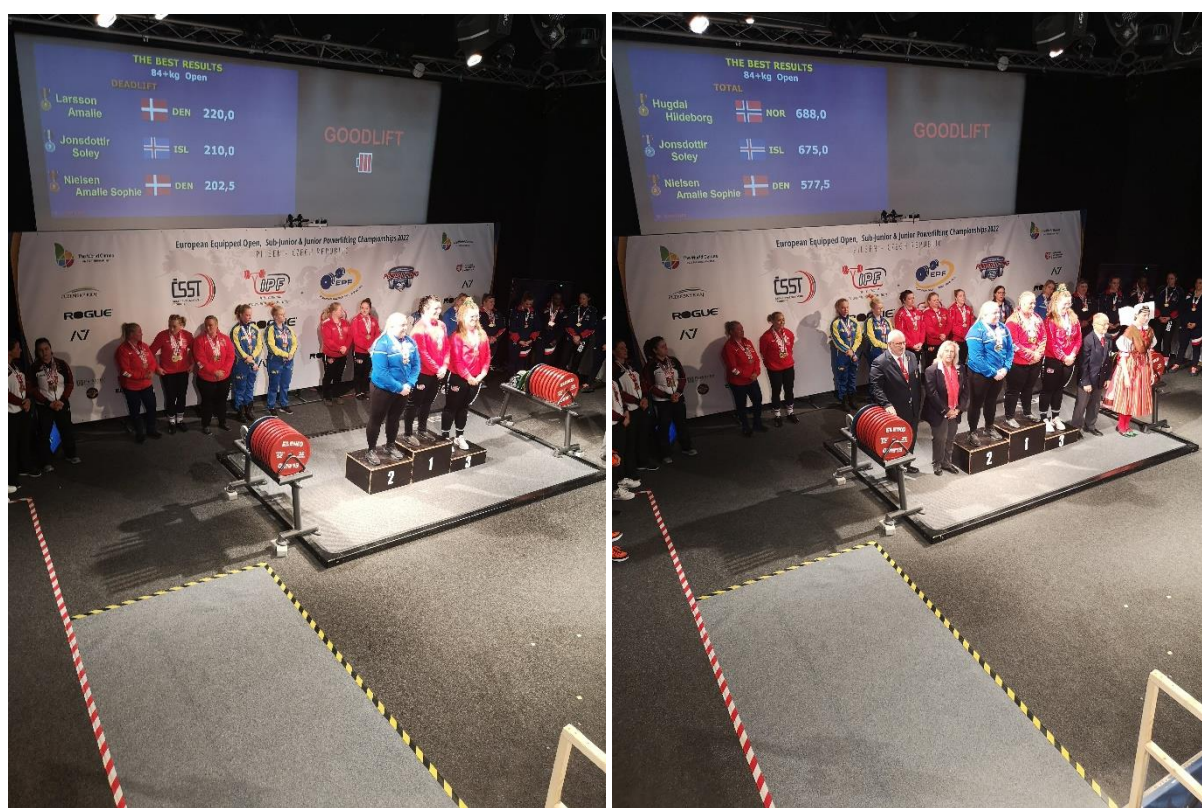
Søndag skulle hele fem dansker i aksjon. Julie Hansen var først ut i gruppe 1, og startet fint i squat med 195 og 205 kg godkjent. 210 kg ble dessverre litt for tungt denne gangen. I bænkpres startet Julie med 142,5 kg, som var nest høyest i gruppen. Dette ble solid godkjent til en foreløpig sølvmedalje i øvelsen. Det var tett kamp mellom flere løftere, men konkurrentene feilet i 2. forsøk, mens Julie mesterlig løftet 147,5 kg godkjent. Dermed var sølv i bænkpres sikret, og Julie kunne prøve 152,5 kg i siste løft for en potensiell gullmedalje. Dette ble hakket for tungt denne dagen, og estlenderen fikk godkjent sitt løft på 155 kg. Julie fikk en flott sølvmedalje i bænkpres og var med i kampen om plassene rett utenfor pallen. I dødløft løfte Julie 170-180-185 kg godkjent, som holdt til 6. plass i både dødløft og sammenlagt. En god dag med mange godkjente løft og personlige og danske rekorder.



I gruppe 2 startet Lise Frederiksen spennende med et mislykket forsøk på 222,5 kg i squat, men justerte mesterlig og fikk både 222,5 og 230 kg godkjent i sine neste to forsøk. Dette gav en solid 5. plass i squat. I bænkpres løftet Lise 120 og 125 kg godkjent, før 130 kg ble litt for tungt i denne omgang. 7. plass i bænkpres og i en tett kamp og 5. plassen sammenlagt. I dødløft ble 175 og 190 kg løftet godkjent, og Lise var garantert minimum 7. plass før siste forsøk. 197,5 kg ble lastet opp for å prøve å klatre opp to plasseringer og til topp 5, men i dag manglet det lille ekstra. Lise hadde hatt problemer med å få trent dødløft i oppkjøringen, så dette var absolutt godkjent og vel verdt forsøket. I dødløft ble Lise nr. 8, og sammenlagt nr. 7 med 545 kg og tangering av sitt beste resultat.

Amalie Sophie Nielsen (Niels) og Amalie Larsson (Lars) representerte også DSF i mesterskapets siste kvinnegruppe. I squat løftet Niels både 227,5 og 235 kg godkjent, før hun fikk 240 kg underkjent 2-1

på dybde. Styrken var god og løftet ellers kontrollert, så her kommer både 240 kg og mer med neste gang. Lars løftet 235-250-260 kg godkjent på strålende vis, og fikk med seg sølvmedalje i squat med 2,5 kg over stående dansk rekord. Niels ble nr. 4 i øvelsen. I bænkpres løftet Niels 132,5-137,5-140 kg godkjent og fikk med seg ny personlig rekord og en ny 4. plass. Lars hadde på sin side litt tekniske utfordringer og i overkant ivrig pressmuskulatur, og endte dessverre opp uten godkjent resultat. Dette revansjerte Lars utmerket i dødløft, der hun løftet 220 kg i 2. runde og sikret gullmedaljen i øvelsen. Amalie Lars stod over siste forsøk for å spare krefter til World Games i juli. Niels var plutselig med i kampen om en totalmedalje, og i dødløft løftet vi taktisk for å sikre bronsemedaljen i kamp mot engelskmennene(/kvinnen). 187,5 kg 197,5 kg ble løftet med godt overskudd, og før siste forsøk var totalmedaljen sikret. Amalie Niels løftet 202,5 kg helt suverent, og sikret med det også bronsemedalje i dødløft. En super dag med 8/9 godkjente løft (én hvit lampe fra 9/9), personlige rekorder og to medaljer. Niels blir skummel i fremtiden.



Casper Futtrup var siste danske ut under årets EM. Dette var hans første internasjonale mesterskap siden EM klassisk på hjemmebane i 2017, og en markering av et vellykket comeback etter kneoperasjon i 2021. I squat startet Casper med 355 kg som ble godkjent 3-0. I 2. forsøk lastet vi 367,5 kg som var ny personlig rekord med 7,5 kg og også ny dansk rekord. Løftet ble godkjent 3-0. «Futte» var en svak outsider til medalje, og det ble plutselig stor spenning før siste forsøk. Franskmannen hadde løftet 400 kg i 1. forsøk og ville ta gullet i øvelsen, mens ukraineren hadde løftet 375 kg i 1. forsøk og skulle løfte 390 kg like etter Caspers 367,5. Den ene tyskeren stod med 360 kg og skulle prøve 375 kg i siste forsøk, mens den andre tyskeren hadde fått underkjent 385 kg i 1. og skulle på 390 kg i 2. Tysker 1 fikk underkjent 375 kg, mens Casper løftet de syv røde skivene på utmerket, dog anstrengende, vis. Godkjent 375 kg for 15 kg personlig og 10 kg dansk rekord. Tysker 2 fikk underkjent alle sine squat på dybde, og Futte tok dermed en overraskende bronsemedalje i

squat. I bænkpres fikk Casper først underkjent 265 kg etter å ha presset stangen i stativet, men fikk godkjent samme vekt i 2. forsøk. 272,5 kg ble dessverre underkjent 2-1 i 3. forsøk, og juryen lot seg ikke overtale til å omgjøre løftet. I dødløft åpnet Casper på 275 kg som ble godkjent, før 285 kg ble underkjent 2-1 på utilfredsstillende lockout. I dagens siste løft ble 285 kg godkjent, for 6. plass i dødløft og en glimrende 4. plass sammenlagt. Et nydelig comeback og utgangspunkt til å bygge videre mot VM i Viborg i november og EM hjemme i Thisted i mai 2023.



Kvinnene plasserte seg med 36 poeng på en meget sterk 4. plass i nasjonskonkurransen – bak Norge, Tyskland og Storbritannia. Herrene ble nr. 10 med 20 poeng, men med kort vei opp til nasjonene på plassene foran. For kvinnene var dette tangering av tidenes beste resultat (2021), det samme for herrene hvis man ser bort fra det litt Covid-reduserte mesterskapet i fjor.

Nå venter World Games i Alabama i juli for Nicki Lentz og Amalie Larsson samt Trine Bagger – mens vi håper å se resten av troppen, og alle dere lesere, under VM i Viborg i november og EM i Thisted i mai 2023.



