

EM Masters 2022 – Eskilstuna, Sverige

Onsdag begyndte EM Masters med udstyr, som i år, mod sædvane, ikke finder sted i Pilsen.

Det tekniske møde tidligere på ugen tog Per Berndorff sig af. Det var ganske begivenhedsløst. Dog har Lise og Janes finske konkurrent i -84 kg klassen M1 meldt afbud. Senere har vores egen Kent Flåten desværre også måtte melde afbud pga. Corona.



ONSDAG 06.07.2022

Som nævnt begyndte stævnet onsdag, hvor kvinder M3 og M4 (tre løftere i alt) løftede i første gruppe i første indvejning, og mænd M4 i gruppe to. Angiveligt havde arrangørerne glemt at finde rekordskiverne frem til denne gruppe...

De første danske løftere kom i anden indvejning onsdag eftermiddag, hvor Jan Sahlgren løftede i -83 kg M3 og Ole Olsen i -105 kg M3 i hhv. gruppe et og gruppe to. Eller dvs. Jans klasse hed i dagens anledning -84. Det må have været rart med det ekstra kg.



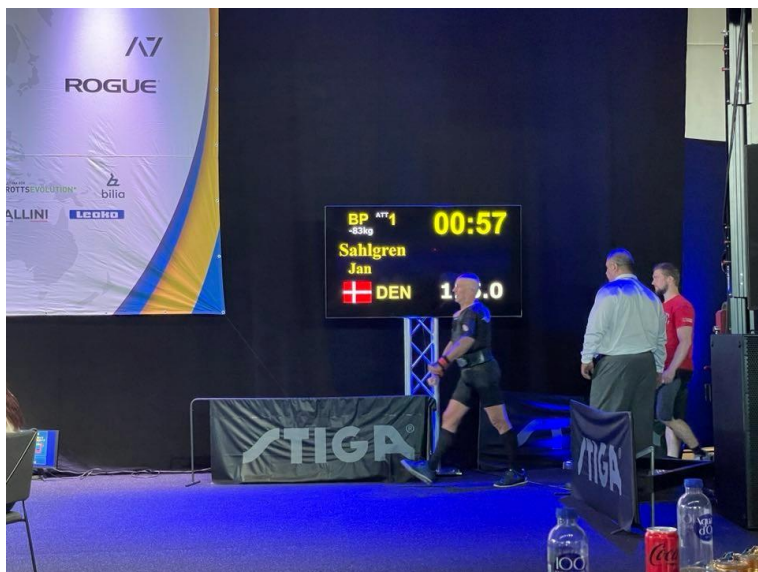
Jan lagde i vanlig stil ud med at skabe spænding i squat, ved at lave de første to løft for korte, inden han endelig fik sidste forsøg på 205 kg godkendt til en bronzemedalje.



Så heldig var Ole desværre ikke, og alle hans tre squatforsøg blev underkendt på dybde, selvom rygterne vil, at andet forsøg muligvis godt kunne være blevet godkendt.



I bænkpres fik Jan efter 2x startsignal godkendt 125 kg, inden 130 kg blev for tunge på dagen. Det rakte dog til endnu en bronzemedalje.



Ole valgte ikke at døje med bænkeprestrøjen, og tog et par forsøg i t-shirt, hhv. 110 kg og 117.5 kg og en sølvmedalje. Så blev det tid til dødløft, hvor Jan åbnede på 205 kg, som blev underkendt i både første og andet forsøg. Den sidste endte dog med at blive omstødt af juryen, så Jan kunne gå ind og give 217.5 kg et forsøg til sidst. Det blev dog for tungt på dagen. Men det rakte trods alt stadig til en bronzemedalje i dødløft og en sølvmedalje i total for Jan med en total på 535 kg. Klassen blev, som ventet, vundet af tyske Ralf Hampel på 645 kg (med forbehold, da resultatlisten i skrivende stund endnu ikke er tilgængelig).



I dødløften var Ole flyvende med serien 252.5-270-282.5 og en klar guldmedalje i øvelsen og en uofficiel Europa- og verdensrekord for M3. Det var ekstra, ekstra ærgerligt med det underkendte squat, da han, udover rekorderne, havde haft en god chance for at blive bedste løfter. ☹️ Bedste løfter blev Ralf fra Jans klasse. Og hvis der er noget, dette stævne brillierer i, så må man sige, det er størrelsen på bedste-løfter-pokalerne.



TORSDAG 07.07.2022

Torsdag var eneste danske løfter Kim Dahl i -93 kg M2 i eftermiddagsindvejningen. Som sædvanlig svedte Kim sig fint i vægt. Kim havde en rigtig god dag på kontoret, hvor han vandt guld i squat med relativt lette 295 kg. I bænk havde han ikke haft den bedste optakt, da han ikke kunne træne i trøje pga. problemer med nakken. Men det kunne man slet ikke så på plateauet, hvor han fik alle tre bænkpres godkendt i let og sikker stil, afsluttende med 182.5 kg (sølv). I dødløft valgte Kim at skabe en smule spænding om tingene, da han missede sin åbningsvægt på 260 kg. Pludselig blev han presset bagfra i totalen af en svensker, som gik på WR M1 i dødløft (som han dog missede to gange), og der skulle derfor løftes taktisk og sikkert fra Kims side. Derfor blev der valgt 265 kg og 270 kg i hhv. andet og tredje forsøg, og begge blev løftet i fin stil til en disciplinsølvmedalje, og Kim kunne med en total på

747.5 kg, dermed kalde sig europamester for fjerde gang – to gange som M1'er og nu også to gange som M2'er.



FREDAG 08.07.2022

Fredag var dagen, hvor størstedelen af det danske hold skulle i aktion. I morgenindvejningen havde vi Morten Sørig i -105 kg M2, og om eftermiddagen hele fire M1 kvinder, nemlig Nina Lieb i -63 kg, undertegnede, Kathrine Bak, i -69 kg, og Jane Aaberg og Lise Frederiksen i -84 kg. Det var Ninas første internationale optræden og kun anden trekamp med udstyr, mens det for både Jane og Lise var første international masterstævne.

Morten havde døjet lidt med at komme i vægt, og manglede aftenen inden stævnet stadig at smide ca. 3 kg. Heldigvis var en varm nat, fuldt påklædt, nok til at nå at smide det sidste, så halvanden time inden indvejningen manglede han kun at smide ca. 400 g. Da klokken slog 8, vejede Morten rutineret ind på 104.90 kg. Det var desværre det eneste rutinerede ved dén konkurrence. I squat missede han startvægten på dybde. Heldigvis kom han godt igen på andet forsøgt, hvor 225 kg blev godkendt. Efter en del diskussioner og taktiske overvejelser, blev der aldrig valgt en vægt til tredje forsøg, som dermed automatisk blev sat til 227.5 kg. På daværende tidspunkt ville denne vægt faktisk være nok til guld, da tre løftere havde fået godkendt 225 kg (Morten med tungeste kropsvægt), og de to andre missede deres andet løft, mens de tre tungest startende ligeledes havde fået deres løft underkendt. Morten valgt dog ikke at gå ind igen for 2.5 kg, og det viste sig også at være uden betydning, da flere løftere fik tungere løft godkendt i tredje runde. Dog bommede 2/6 løftere i klassen i squat.

SPORTS ARENA ESKILSTUNA

SQUAT #3 Masters 2 -100kg,-120kg,120+kg

Division : Masters 2

W Class : -100kg

1	Schwarz M.	GER	68:09,40:21	267.5	267.5	227.5	267.5 [1]	267.5	200.0	250.0	717.5	1
2	Andersson K.	SWE	70:04,00:22	225.0	227.5	240.0	240.0 [2]	240.0	210.0	230.0	685.0	2
3	Wasselius K.	FIN	72:10,10:20	225.0	230.0	220.0	230.0 [3]	230.0	180.0	230.0	635.0	3
4	Sorrig M.	DEN	69:10,40:18	210.0	225.0	227.5	225.0 [4]	225.0	200.0	200.0	635.0	4
—	Hoglander L.	SWE	64:05,40:23	200.0	200.0	200.0	—	0.0	182.5	220.0	—	—
—	Billy L.	CZE	70:10,20:19	270.0	260.0	260.0	—	0.0	180.0	270.0	—	—

W Class : -120kg

1	Andersen R.	NOR	64:11,00:26	275.0	282.5	287.5	282.5 [1]	282.5	230.0	280.0	772.5	1
2	Mattila K.	FIN	70:10,50:24	250.0	260.0	265.0	260.0 [2]	260.0	180.0	230.0	680.0	2
3	Karlsson M.	SWE	69:11,10:29	240.0	252.5	255.0	250.0 [3]	250.0	230.0	230.0	720.0	3
4	Davies D.	GBR	71:11,00:27	220.0	230.0	230.0	230.0 [4]	230.0	180.0	240.0	640.0	4
5	Bar E.	FRA	69:11,40:28	180.0	180.0	180.0	180.0 [5]	180.0	202.5	225.0	607.5	5

W Class : 120+kg

1	Seuchal J.	CZE	72:10,00:34	305.0	325.0	325.0	325.0 [1]	325.0	200.0	255.0	785.0	1
2	Larsson P.	SWE	67:12,00:30	240.0	272.5	260.0	272.5 [2]	272.5	180.0	230.0	717.5	2
3	Wamsteker W.	NED	69:13,20:29	240.0	272.5	X	272.5 [3]	272.5	187.5	280.0	680.0	3

Mortens bænktæning har kørt relativt godt, så han havde forhåbninger om en disciplinguld. Dog var det grundet den høje kropsvægt op til ikke blevet til mere end en enkelt træning i konkurrencetrøjen op til stævnet. På plateauet løftede Morten let 200 kg i første forsøg, men det blev korrekt underkendt på løftet hoved. For at gå efter det ønskede metal blev vægten alligevel øget til 212.5 kg, men her viste den manglende træning i den stramme trøje sig desværre, og det blev til to underkendte løft, og dermed en udbomning for Morten. Alligevel ville Morten gerne forsøge at vinde en dødløftmedalje. Men efter en let åbner på 200 kg, havde nogen åbenbart glemt at slukke for magneten på de efterfølgende 227.5 kg, som slet ikke kom fra jorden. Han gjorde det derfor meget let for mig at vinde den ærefulde titel af husmester i dødløft.

Om eftermiddagen løftede Nina i gruppe 1. Hun havde en rigtig god dag, hvor det blev til PR i både squat, dødløft og total. I squat fik Nina godkendt både 135 kg og 145 kg, mens 150 kg kom op, men desværre blev underkendt. I bænkpres havde Nina mulighed for medalje. Det spillede desværre ikke helt på dagen, så hun måtte nøjes med 77.5 kg. I dødløft lavede Nina tre lette, flotte løft med serien 135-140-145 kg. Der var helt sikkert til meget mere. Totalen på 367.5 kg var PR med 2 kg. Samlet blev det til en fjerdeplads i vægtsklassen. Ekstremt flot international debut!



I gruppe to løftede både Kathrine, Lise og Jane. Kathrine fik alle tre squat godkendt med 185 kg som tungeste løft (tangering af PR). Selvom der på forhånd var håbet på mere, var energien der ikke helt

på dagen. Det blev til guld i øvelsen på lettere kropsvægt. Bænkprestræningen var gået ganske godt de sidste par uger op til, så der var forhåbninger om et løft i nærheden af PR. Desværre spillede det slet ikke. I opvarmningen kom 100 kg næsten til brystet, så vi valgte at sænke startvægten fra de planlagte 110 kg til 105 kg, ti kg under PR. Det var heldigt, for det var lige præcis, hvad der var til på dagen, da 107.5 kg efterfølgende var for tunge to gange. Det blev overraskende til sølv i øvelsen grundet en lidt tvivlsom udbomning af den britiske løfter. I dødløftopvarmningen blev der tudet en del grundet manglende tro på egne evner. Dog fik Morten, Kim og Jane overbevist mig om, at jeg godt kunne starte på de planlagte 215 kg. Det blev et lidt forsigtigt løft, da plateauet var en smule ujævn, således at mine hæle stod højere end min forfodder. Nina nævnte efterfølgende, at hun havde følt det som, at hun stod i et hul, mens hverken Lise eller Jane mærkede noget til ujævnhederne, heldigvis. Andet løft på 225 kg blev noget bedre, så i sidste forsøgt valgte vi at gå på ny åben verdensrekord, 233.5 kg, da dette samtidig ville give ny europarekord for M1 i totalen (standard på 522.5 kg). Det blev et tungt, men godt løft, og så kunne der jubles over rekorderne samt 0.5 kg PR i dødløft og 3.5 kg PR i total. De 523.5 kg var samtidig ny dansk seniorrekord og nordisk M1-rekord. Det var samtidig PR på de nye points (92.04), og nok til at blive bedste M1-løfter for andet år i træk. I år uddelte de kun pokal til den bedste, men sikke en pokal, det var! Derudover vandt jeg en dopingtest, da det svenske antidopingagentur på forhånd havde valgt, at de ville teste vinderen af -63 og vinderen af -69.



I -84 kg klassen havde vi som nævnte både Lise og Jane til start. Det blev dog noget af en hård start, især for Lise. Første blev hendes fly aflyst (SAS), og hun og Bjørn ankom derfor et halvt døgn senere end oprindeligt planlagt. Derefter fulgte ca. fem timers ventetid i lufthavnen og en masse ringen og skriven frem og tilbage, inden de endelig blev hentet af den af arrangørerne lovede shuttleservice. Dermed ankom de først til hotellet aftenen inden stævnet. Dernæst blev indvejningen stoppet i ca. 15-20 minutter lige inden, det blev deres tur (Nina og Kathrine var vejlet ind på dette tidspunkt). Der var nemlig rod i speakerkortene, idet indvejningsdommerne var kommet til at udfylde folks åbningsforsøg og kropsvægte på de forkerte personers kort (og det havde ingen af os løftere åbenbart opdaget – personligt tjekkede jeg kun, at åbningsforsøg og kropsvægt var korrekt, men den fejl laver jeg ikke igen en anden gang!). Heldigvis havde de fået os allesammen til at skrive vores åbningsvægte på vores antidopingsedler, så hvordan det kunne tage dem så længe at få styr på problemet, går udover min fatteevne. Langt om længe velindvejet, kunne alle mand (K) dog komme i gang med at spise og drikke lidt og få varmet op.

Lise åbnede squatten med et super flot løft på 220 kg. I andet forsøg lavede hun 227.5 kg, som så ligesådan ud, men som af en eller anden grund blev underkendt på dybde. Bjørns tur til juryen hjalp desværre ikke noget, og i tredje forsøg blev vægten for tung. Det blev dog stadig til guld i squat. I bænkpres følte Lise, ligesom Kathrine, at vægtene kom lidt for let til brystet, så også hun sænkede sin startvægt. Sådan som de 115 kg fløj op, virkede det dog ikke som om, det havde været nødvendigt – det løft sad virkelig i skabet! Desværre fik hun lavet lidt tekniske fejl på vejen op på 122.5 kg og 125 kg i de sidste forsøg. De 115 kg var dog nok til endnu en guldmedalje. I dødløft havde Lise en overskuddag, og 170-182.5-192.5 kg fløj alle op. Der så ud til at være til i hvert fald 200 kg. Det blev til sølv i dødløft samt sølv i totalen med 527.5 kg, dog med en del mere i tanken i alle tre øvelser.



EM Masters var Janes tilbagevenden til den internationale styrkeløftscene, og sikke en dag, det blev for hende! Undervejs fik hun hjælp af Kim Dahl, og det samarbejde lod til at fungere super godt. I squat åbnede Jane med super lette 200 kg. På 210 kg i andet forsøg, kom hun desværre til at tage et skridt i toppen, og måtte derfor ind på vægten igen. Det var tilsyneladende et godt løft, dog ikke ifølge to af de tre dommere. Kim havde dog held med en tur til jurybordet, og løftet blev omstødt og dermed godkendt og en sølvmedalje i squat. I træning har bænkrøjen drillet en del for Jane, så forventningerne var ikke skruet alt for højt op. Men faktisk endte hun med at have den bedste dag i bænk af os fire med tre flotte, godkendte løft og serien 100-105-107.5 kg og en sølvmedalje. Derefter var det tid til paradedisciplinen, dødløft. Her var Jane på rekordjagt. Åbningsløftet på 220.5 kg var således ny ER M1. I andet løft fik Jane ny WR M1 med 228 kg, som hun i tredje forsøg forbedrede til 232.5 kg, hvilket

naturligvis gav en guldmedalje. Totalen på 550 kg rakte til guld og ny danske M1-rekord i totalen med 5 kg.



Da vi i skrivende stund stadig venter på at scoresheetet bliver uploadet, har vi desværre ikke overblik over, om vi formåede at klemme os ind i top tre i nationskonkurrencen hos M1-kvinderne.



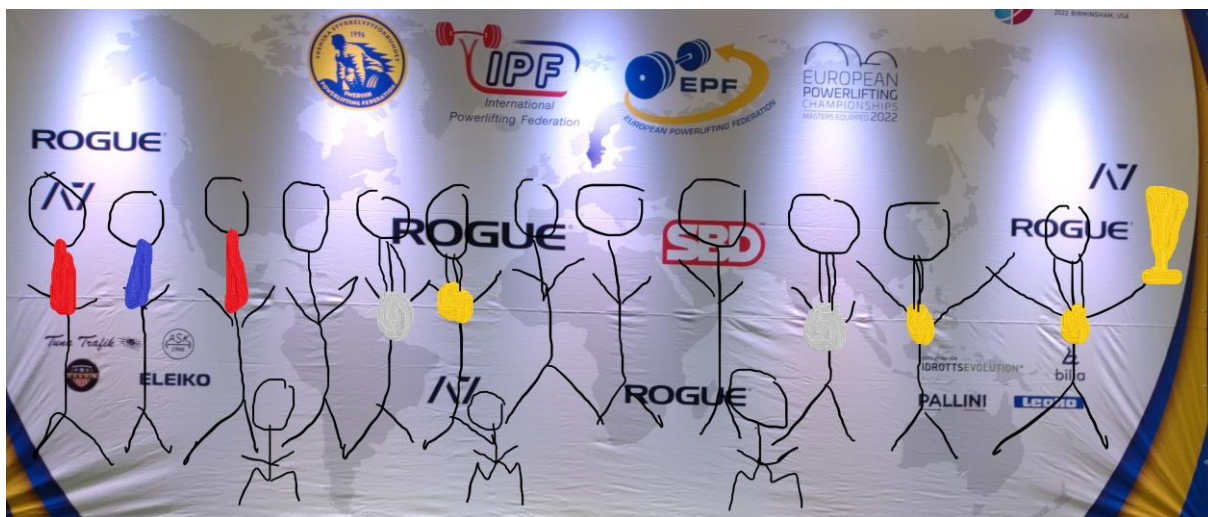
LØRDAG 09.07.2022

Lørdagens eneste danske islæt var Jan Dam-Nielsen, som havde sit kun tredje trekampsstævne med udstyr. Jan har været flittig med at hjælpe hele ugen, hvilket resulterede i, at han i sin iver snublede (eller blev skubbet af Mickel?) i går og forstuvede højre fod. Heldigvis afholdt det ham, med foden godt bundet ind takket være Jan-Brandmand (Sahlgren), ikke fra at stille op. I squat har Jan haft store problemer med at komme i dybden med dragt på, og han valgte derfor at squatte i trikot med kun knæbind og bælte. Åbningsvægten på 235 kg blev godkendt i fin stil. Derefter var det tid til forsøg på ny PR, 247.5 kg. Der skulle kæmpes, men vægten kom op og blev godkendt. I tredje forsøg blev 252.5 kg desværre for tung. I bænkpres havde Jan en glimrende dag. Alle tre løft var en forbedring af PR med et sidste løft på 182.5 kg (PR med 12.5 kg). I dødløft var Jan længe med i kampen om disciplinmedaljerne. Inden sidste runde lå han til sølv med et løft på 267.5 kg (tangering af PR).

Desværre missede han sit forsøg på ny PR, 272.5 kg, men det endte dog med ikke at have betydning i sidste ende, da Jan Pinc, overspottermesteren fra Tjekkiet, klarede 275 kg og en nordmand 277.5 kg i sidste runde, og Jan endte dermed på en fjerdeplads i dødløft og en femteplads sammenlagt. Rigtig fin international debut. Det skal nok blive bedre næste år i Pilsen – måske endda med fuldt udstyr?



I aften tager Bo (aka det medieansvarlige heppekor), Jane, Morten og undertegnede til banket, mens resten af holdet allerede er rejst hjem. Tak til alle for en skøn tur (fraregnet transport- og indvejningsproblemer).



Stærke hilsner

Kathrine Bak