

## Masters til European Masters Classic Powerlifting Championships in Budapest, Hungary 2023



Tre løftere og en dommer deltager i European Masters Classic Powerlifting Championships. Konkurrencen gennemføres i perioden 28. februar til 5. marts.

Følgende deltager som løftere:

Lise Madsen: M4, 69 kg klassen løftede tirsdag den 28. februar klokken 1530.

Jens Lund Tvilling Vinther: M2, 120 kg klassen løfter den 3. marts klokken 1300.

Anders Ki: M1, 74 kg klassen løfter den 3. marts klokken 1700.

Bjarke Kollits Olsen er med som dommer i perioden 1. marts til 3. marts. Jens er coach for Lise og Anders. Når Jens skal løfte får han hjælp af sin kone, Annliv Toft, som er tilmeldt teamet som coach.



Vi lander dryp vis i Budapest. Lise landede søndag den 26. februar og Jens kom dagen efter med morgen fly. Alle danskere, og rigtig mange af de andre deltagere bor på hotel Ibiza, som ligger 1,5 km fra venue (Hotel Bara). Venue og vores hotel ligger på Buda siden af Budapest. Vi er bag Castle Hill som er et højde drag som ligger ned mod floden Donau, så det har endnu ikke været muligt at få et kig til Pest siden endnu.



Lise skulle løfte tirsdag, så mandag ved middags tid gik vi til Venue for at besigtige forholdene. De var ikke klar da vi ankom. Lise havde lidt "hvor er vægten" stress. Alt løser sig og mandag eftermiddag var der styr på vægten. Der blev derefter snakket taktik og lavet en plan.

Den 28. februar skulle Lise (AKA Fru Madsen) løfte klokken 1530. Vi tog en taxa til Venue klokken 1215. Da udstyrs kontrol og indvejning var vel overstået med Lise, var Jens med til åbningsceremonien. Derefter opvarmning af Lise og konkurrence. Det var 32 løftere som blev inddelt i 3 grupper. Det gav en rolig men lang konkurrence. Lise lavede en fantastisk præstation. Hun løftede i SQ 47,5 kg – 57,5 kg og fik underkendt tredje løft som var på 65 kg. I BP løftede hun 37,5 kg – 42,5 og fik underkendt tredje løft på 47,5. I DL var der jagt på Europa rekorder. Hele to gang sat Lise en rekord. Første løft var på 105 kg. Og rekorden slået med 5 kg. Andet løft var på 120 kg og hun havde slået hendes egen rekord. Tredje løft gik ikke efter planen og stangen med de 125 kg ville ikke op. Samlet vandt Lise guld i alle løft og i totalen som blev på 220 kg. Hun vandt en 3. plads i womens division M4. Og det stopper ikke her, for Lise sikrede også en 3. plads i Team Award til Danmark. Stærkt. Aftenen sluttede med en stor bøj til vinderen.







EPF Facebook side er vel opdateret med masser af billeder og info <https://www.facebook.com/europowerlifting/>



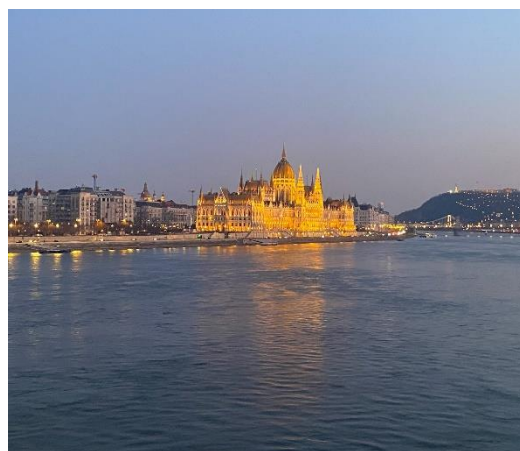
Den 1. marts om morgenen var Bjarke ankommet. Fælles morgenmad for det lille dansker hold. Derefter tog vi afsked med Lise og Bjarke tog afsted til Venue for at dømme.

Næste step var at modtage Annliv og Anders på Teamet. Med lidt held kan der presses lidt sightseeing ind i programmet torsdag den 2. marts inden næste konkurrence den 3. marts.

Den 1. marts brugte Jens tiden på træning, en tur til Venue og se de andre løftere. Der blev også tid til en lille tur i nærområdet. Sent om aftenen ankom Annliv (Jens kone).

Hun skulle være coach for Jens. Annliv er ikke løfter, men har en idrætsuddannelse og er uddannet Osteopat og Fysioterapeut. Det var derfor Annlivs debut som coach til et internationalt stævne. Senere skulle det også vises sig at hun fik brug for hendes uddannelse som behandler.

Den 2. marts var der fælles morgenmad med Annliv, Bjarke og Jens. Jens havde være i venue for at træne inden morgenmad. Eneste sted for træning er, at bruge venue opvarmningslokale. Tidspunkt er derfor fra kl 6 om morgenen til en time før stævnestart og fra stævneslut til midnat. Den 2. marts lykkedes det at komme en tur fra Buda siden til Pest og se noget af Budapest downtown. Sent den 2. marts om aftenen ankom Anders.



3. marts var meetday for Jens og Anders. Jens skulle løfte kl 1300 og Anders klokken 1700. Under morgenmadsen blev der delt planer for dagen. Annliv er coach for Jens. Straks Jens er færdig er han Coach for Anders. Jens havde en plan om at komme godt igennem og afslutte med at slå den Danske rekord for M2 -120 kg i dødløft. I Anders gruppe var

der et afbud. Det åbnede muligheden for en medalje til Anders. Anders tog med Jens og Annliv til venue for at se stævneforholdene inden han skulle varme op.

Jens skulle starte klokken 1300. Gruppen med -120 og 120+ skulle løfte i samme tidspunkt, men i A og B grupper. Løfterne med lavest nominering fra 120 kg gruppen blev mixet med 120+. Det betød for Jens, at han praktisk talt var blind i konkurrencen. Men det var okay, da der var langt op til medaljerne. Squat blev en 1/3 god oplevelse. Første løft på 192,5 kg blev godkendt. Jury underkendte 2. løft på 202,5 og der kunne indkasseres 3 røde på 210 kg. For at styrke

selvtilliden blev planen i bænk justeret ned, og Jens løftet lidt lavere end planlagt. Tre godkendte løft på 140 - 147,5 - 152,5 kg. I Dødløft gik det præcis efter planen. Danmarksrekorden på 252,5 i M 2 skulle slås i 2. løft. Jens fik tre godkendte løft på 245 – 255 – 260 kg. Med en flot finale blev det alt i alt til en tilfredsstillende præstation.

Anders skulle starte klokken 1700. Han fik godkendt sin første squat på 175 kg. De to andre på 185 kg blev underkendt. Squatten havde genoplivet en gammel skade på Anders. Han blev lappet sammen af Annliv og gjort klar til Bænkpres.

Han løftede to flotte løft på henholdsvis 120 og 125 kg. Løftet på 125 kg sikrede Anders en bronze medalje i bænkpres, og da sølv var urealistisk var presset væk på 3. løft. Anders fik underkendt 3. løft på 135 kg. På grund af skaden blev dødløft planen justeret kraftigt. Målet med dødløft var at få et sikkert løft i hus. Anders løftede overbevisende 180 kg i dødløft. Et sats på 200 kg i andet løft blev forsøgt, men stangen ville ikke op. Anders udgik herefter fra dødløft. Anders var i en stærk gruppe. Med en skade gennem hele konkurrencen så er det en super flot præstation at Anders fik bronze medalje i bænkpres.



Lørdag den 4. marts rejste Anders hjem inden vi andre var stået op. Fælles morgenmad med Bjarke, Annliv og Jens hvorefter at vi afsluttede European Master Classic Powerlifting Championship 2023 in Budapest, Hungary.

Samlet set en særdels flot resultat: Masser af guld til Lise Madsen og Europarekord, Bronze til Anders i Bænkpres og en DK rekord i Dødløft til Jens.