

EM styrkeløft med utstyr i Thisted 2023

For et mesterskap! Fantastisk arrangert stevne av arrangør, frivillige og publikum, og tidenes prestasjoner av danske løftere. Både damer senior og herrer senior tok bronse i nasjonskonkurransen – Danmarks første topp 3-plasseringer i et EM eller VM i styrkeløft. I tillegg tok herrer junior sølv i nasjonskonkurransen, og vi fikk en kvinnelig junioreuropamester!







Karen Thrige Andersen løftet 250 kg i squat, 100 kg i bænkpres og 185 kg i dødløft og ble europamester for junior i -84. Hun fikk også gull i squat, sølv i bænkpres og gull i dødløft. Tobias Sørensen (-74 junior) løftet 240 kg i squat, 152,5 kg i bænkpres og 232,5 kg i dødløft og fikk bronse sammenlagt, bronse i squat og bronse i dødløft. Benjamin Andersen (-93 junior) løftet 290 kg i squat (sølv), 210 kg i bænkpres (sølv) og 262,5 kg i dødløft (bronse) for sølv sammenlagt. Martin Thomsen og Adam Karsø løftet i junior -105. Martin tok sølv i squat med 335 kg, sølv i bænkpres med 247,5 kg og sølv sammenlagt med 855 kg. Adam tok bronse i squat med 317,5 kg, og løftet 200 kg i bænkpres og 260 kg i dødløft for en 7. plass. Lasse Justesen (-120 junior) løftet 330 kg i squat (sølv), 220 kg i bænkpres (bronse) og 272,5 kg i dødløft (bronse) og sikret sølvet totalt.

Fredag 5. mai:

Lisette Hansen (-47) og Eva Buxbom (-52) var våre første seniorløftere i aksjon. Lisette startet sikkert med tre godkjente forsøk i squat og 147,5 kg som best. Dette ble belønnet med sølvmedalje. Eva løftet 150 og 157,5 kg, mens 162,5 dessverre ble underkjent. I bænkpres løftet Lisette 80 kg i 2. forsøk etter å ha fått 1. forsøk underkjent, og 85 kg viste seg for tunge på dagen. Ny sølvmedalje. Eva klarte dessverre ikke å finne ut av bænkpres i dag, og ble stående uten godkjent resultat. I dødløft fikk Lisette 142,5 og 150 godkjent, før hun løftet 155 kg i siste forsøk for en potensiell gullmedalje i disiplinen. Denne ble godkjent av dommerne, men juryen underkjente løftet. Heldigvis løftet ukraineren 157,5 kg og omgjørelsen ble uten den store betydning. Lisette avsluttet dagen med sølv i dødløft og sølv totalt. Eva løftet 150 og 160 kg godkjent før et heroisk forsøk på 172,5 for en potensiell disiplinmedalje. Det var ikke dessverre ikke Evas dag, men hun kommer sterkere tilbake.

Kent Flåten (-83) steppet inn fra bænkpreslandsholdet og leverte to strålende løft på 275 og 285 kg i squat til ny personlig rekord. Siste forsøk på 290 kg viste seg litt for utfordrende i dag. I bænkpres

gjorde Kent tre forsøk på 227,5 kg, men klarte dessverre ikke å samle hvite lamper. Utfordringer med benken og skjorta gjorde teknikken sårbar. I dødløft fikk Kent en flott revansje med tre godkjent løft på 220-235-247,5 kg og ny personlig rekord. Neste stevne kommer rekorden i bænkpres!

Lørdag 6. mai:

Dagen startet med Kathrine Bak (-63). Kathrine åpnet med 167,5 kg i squat, som ble godkjent 2-1. Juryen valgte så å underkjenne forsøket. Dette betydde at vi tok 167,5 kg også i 2. forsøk, som ble godkjent. I 3. forsøk løftet Kathrine 177,5 kg godkjent. Løftet bevegde seg fint, og det var nok flere kg i tanken. I bænkpres løftet Kathrine tre godkjente løft på 100-105-107,5 til en bronse i disiplinen og gode kg til totalen. Kathrine var siste løfter ut i dødløft med 207,5 kg. Dette ble løftet med godt overskudd og 217,5 kg bestilt til 2. forsøk. Også dette ble løftet, og fjerdeplassen totalt var nå sikker. Soloviova prøvde 220 kg for gull i dødløft, men det gikk ikke. Med gull i disiplinen sikret, gikk vi for 232,5 kg og en eventuell bronse i totalen på kroppsvekt. Kathrine gjorde et iherdig forsøk, men kiloene vant i dag.

I ettermiddagspuljene løftet Nickolaj Olsen (-93), Nicki Lentz (-105) og Patryk Bolek (-105). Nickolaj valgte å gjøre tre tunge – men utvilsomt godkjente – løft på 310-315-320 kg. I bænkpres gikk 170 og 175 kg fint, mens 180 tok feil vei fra brystet. Før dødløft lå Nickolaj an til en 6. plass, men ved hjelp av tre utmerkede løft på 270-285-300 kg gikk Nickolaj forbi to løftere og avsluttet med 795 kg og en sterk 4. plass. Ny personlig rekord i både dødløft og total.

I squat gjorde Patryk det spennende med å feile 325 kg i første forsøk. Planlagt åpningsløft var 335 kg, men oppvarmningen gikk tyngre enn planlagt. I 2. forsøk stod Patryk opp med de 325 kg, men det ble underkjent på dybde. Heldigvis valgte juryen å godkjenne løftet. 330 kg i 3. forsøk ble også løftet, men underkjent 3-0 på dybde. Nicki løftet 395 og 407,5 kg godkjent i de to første forsøkene, og bestilte 415 kg i siste for potensielt disiplingull. 415 kg ble løftet overbevisende, men underkjent 2-1 på dybde. Også her valgte juryen å godkjenne løftet, og Nicki endte med 415 kg i squat og disiplingull og ny nordisk rekord. I bænkpres startet Patryk igjen shaky, og en dansende bakdel førte dessverre til at Patryk ikke fikk godkjent et forsøk i disiplinen. Nicki løftet 265-272,5-275 kg godkjent til disiplinsølv. Før dødløft var det klart at tre mann skulle kjempe om tittelen som europamester: Nicki, Rubets fra Ukraina og Hoel fra Norge. Nicki løftet 300 og 310 kg godkjent og ledet etter 2. forsøk. Både Rubets og Hoel kom bakfra med sterkere dødløft, så her var det viktig å finne riktig vekt. Ved å feile siste forsøk kunne Hoel ta gullet med 2,5 kg bak personlig rekord, mens Rubets måtte pushes så langt at han feilet sitt forsøk. Nicki løftet så 322,5 kg til ny personlig rekord og 1012,5 kg totalt – et fantastisk resultat. Dessverre kom Rubets på podiet med frisk nok rygg til å løfte 327,5 kg for gull totalt. Nicki tar sølv i totalen med ny dansk rekord, og blir stevnet andre beste løfter på poeng. Patryk hadde også tenkt å reise (noen minutter) hjem med en medalje – og etter to rolige forsøk på 280 og 302,5 kg slår han til med 325 kg i siste dødløft som gir disiplinbronse på hjemmebane. For en avslutning!

Søndag 7. mai:

Annemia Pretzmann (-76) var en annen hospitant fra bænkpreslandsholdet. Hun startet med solide 190 kg i squat, før 2. forsøk på 200 kg ble mislykket pga. ubalanse. Annemia kom tilbake i 3. forsøk og

løftet 200 kg med godt overskudd. I bænkpres løftet Annemia først 155 og 160 kg godkjent til foreløpig ledelse, men da estlenderen fikk godkjent 160 kg i sitt siste forsøk, måtte Annemia løfte 162,5. Denne ville seg akkurat ikke på dagen, og Annemia måtte nøye seg med sølv i bænkpres. I dødløft startet Annemia med 182,5 og en sammenlagt 5. plass. I 2. forsøk løftet Annemia 192,5 kg og lå stadig som nr. 5. Vi meldte 200 kg i 3. forsøk, for å gå forbi Tyskland sitt 2. forsøk. Tyskland fikk godkjent sitt siste dødløft for 565 totalt, så vi valgte å endre siste dødløft til 207,5 kg. Først løftet Estland 205 kg og gikk forbi Tyskland på kroppsvekt. Annemia gjorde kanskje sitt livs løft med 207,5 kg godkjent – og gikk med det fra 5. plass til bronse sammenlagt og sølv i dødløft.

Jane Aaberg (-84), Lise Frederiksen (-84) og Amalie Larsson (84+) utgjorde den danske styrke i neste gruppe. Jane løftet tre godkjente squat på 210-220-225 kg og ny personlig rekord. Lise leverte tre gode squat på 205-215-222,5 kg. Amalie løftet 232,5 kg lett i 1. forsøk, men fikk problemer med at drakten satt for stramt og mistet kontrollen i 2. forsøk. Vi valgte å stå over siste løft for å spare kroppen, da det ikke var noe å vinne på å gjøre flere løft i squat – bronzen var sikret og høyere medalje var utenfor rekkevidde. I bænkpres løftet Jane 105 og 110 sikkert, mens 112,5 kg ble for tungt. Jane har hatt problemer med skulderen i lang tid, som har hindret treningen i bænkpres – neste gang blir det flere kg. Lise løftet igjen tre godkjente løft med 115-120-125 kg og var 6/6 så langt. Amalie har fått prioritert bænkpres i en periode med ryggtrøbbel, og løftet 130-135-140 godkjent til 7,5 kg personlig rekord og ny disiplinbronse. I dødløft serverte Lise igjen tre godkjente løft med 160-175-185 for 532,5 kg sammenlagt og 9/9 godkjente i et strålende comeback etter skade og operasjon. Jane startet lett på 217,5 og 227,5 kg for å sikre 5. plass sammenlagt og gull i dødløft. I siste forsøk lastet vi 252 kg for ny verdensrekord og denne var utrolig tett på. Et fantastisk forsøk og Jane er klar for å overta rekorden neste gang! Amalie løftet 190 og 205 kg godkjent, før vi meldte 210 kg i siste dødløft for potensielt disiplingull. Amalie løftet 210 kg til lockout, men den ble dessverre underkjent 2-1. Dermed endte Amalie med bronse i dødløft og bronse sammenlagt.

Casper Futtrup (-120), Kasper Martinussen (-120) og Martin Dreyer (120+) skulle avslutte stevnet. Futte la i vei med 362,5 kg i squat som ble godkjent. Det ville seg dessverre ikke for Martinussen i åpningsløftet, men han fikk med seg 320 kg i 2. forsøk og 330 kg i 3. forsøk. Hjemmefavoritt Casper økte til 377,5 kg i 2. forsøk som også ble godkjent til ny dansk rekord. I sitt siste forsøk løftet Futte 387,5 kg til en suveren ny dansk rekord og bare 7,5 kg bak bronzen. Martin Dreyer leverte i sin EM-debut, men ikke uten dramatik. Først fikk han godkjent 330 kg, før 340 kg ble meldt til 2. forsøk. Mens vi legger første knebind får en av konkurrentene en stygg skade og mister 420 kg i gulvet. Vi tar av igjen bindet, venter litt og prøver å time det med ventetiden før neste forsøk. Martin kommer litt sent inn på podiet, men har tid nok til å eksekvere 340 kg i god stil. Til siste forsøk melder vi 345 kg som Martin løfter med fint overskudd og ny personlig rekord.

Martinussen skulle bli neste danske med utfordringer i benken. De første to forsøkene på konservative 235 kg vil dessverre ikke opp, før Kasper bytter skjorte og prøver seg på 245 kg, også dette uten hell. Bedre går det med Futte som får godkjent 250-257,5-265 kg. Også Dreyer prøver å lage litt spenning med å feile første forsøk på 230 kg, men får den godkjent i 2. forsøk før 240 kg blir for tungt. I dødløft løfter Martinussen 265 kg og feiler 277,5 kg to ganger. Futte er on fire og løfter 270-285-300 kg med overskudd til ny dansk rekord i totalen med 22,5 kg. 9/9 på hjemmebane og en sterk 5. plass. Da 4/7 løftere i 120+ har bombet ut, setter vi Martins åpningsløft ned til 250 kg for å sikre et godkjent resultat og bronse totalt. I 2. forsøk løfter Martin 282,5 kg for å melde seg på i

bronsekampen i dødløft, før vi forsøker 292,5 kg i 3. for å overta en foreløpig bronse. 292,5 kg blir dessverre akkurat underkjent, men Martin kan være stolt av en solid debut og en overraskende bronse i totalen.

Alt i alt tar seniorlaget 19 medaljer (5 sammenlagt) og setter mange nye danske rekorder. Høydepunktet for meg er utvilsomt lagprestasjonene med både kvinnene og herrene på podiet i nasjonskonkurransen – håper dette blir den nye normalen. Jeg vil også trekke frem Nicki som blir stevnets 2. beste løfter på poeng og Janes voldsomme forsøk på verdensrekord i dødløft. Takk til løftere, trenere, arrangør og publikum for noen fantastiske dager i Thy.



