

EM master 2023 Pilsen, Tjekkiet



Onsdag d.5.7.2023

Så var Danmark atter flot repræsenteret, både hvad angik dommere og løftere med 15 løftere og to dommere. Jørgen Rasmussen og Henning Thorsen tog sig af dommergerningen ud over selv at løfte i henholdsvis M2 i 105 kg klassen og M3 i 120+ kg klassen. Derudover havde vi Kathrine Bak M1 i 63 kg klassen, Lise Frederiksen M1 i 84 kg klassen, Lena Andersen M1 69 kg klassen, Nora B. Jensen M1 i 76 kg klassen, Stine Boysen M1 i 76 kg, Eva Buxbom M2 i 52 kg klassen, Linda Veedfald M2 i 76 kg klassen, Kim Dahl Hansen M2 i 83 kg klassen, Morten Sørig M2 i 120 kg, Jan Sahlgren M3 74 kg i klassen, Erik Rasmussen M3 i 83 kg klassen, Ole Olsen M3 i 105 kg klassen og John Terragni M4 i 74 kg klassen.

Alt var som det plejer, hvilket vil sige høj standard på alle fronter, så det var blot at nyde EM og opholdet. Den helt nye master 1 løfter Stine havde med lidt overtalelse meldt sig til åbningsceremonien, hvor hun bar det danske skilt med ynde.



Ellers var det John, vores stærke M4 løfter, der løftede kl.14.00, hvor der var gode muligheder for, at den første danske løfter i ilden kunne hive en europarekord hjem i bænkpres samt et europamesterskab.

Dog var der det obligatoriske tekniske møde, som var sat til kl.9.00, hvor Jørgen og Eva deltog. Det foregik roligt, hvor alle repræsentanterne fra de deltagende lande samt dommere og EPF top gennemgik eventuelle ændringer, afbud samt vigtige informationer. Her var den nye norske præsident for EPF Bjørn Astad på sin første officielle opgave. Han gav et godt indtryk af at være en omhyggelig, ydmyg, dygtig og sympatisk mand, der under dette EM master både deltog som løfter og dommer ud over at være præsident for EPF. Der var to afbud en M2 mand i 105 kg klassen (Jørgens klasse) og en M1 mand i 120+. Derudover blev der bl.a. uddelt alle deltagernes adgangskort til headcoachs fra de deltagende lande, oplyst om træningsmuligheder før og efter konkurrence, gjort reklame for banketten med masser af dejligt mad og drikke, regler for antal hjælpere under opvarmning og lignende informationer.



På første konkurrencedag vejede John let ind på 72,61 kg. Som hjælpere havde han ingen ringere end den hvide haj alias Jane Aaberg og hendes bedre halvdel Bo Eriksen. John startede med en stabil og god åbner i squat på 145 kg. Til andet løft blev der sat 155 kg på stangen, og igen et superflot løft fra John. Til sidste løft blev der bestilt 165 kg. Her måtte John arbejde for at få vægten op, men den kom op og blev godkendt med to hvide lamper. Ny dansk rekord i M4, slået med 25 kg.



Så var John klar til bænkpres, hvor han startede på 117,5 kg, som blev løftet super nemt og selvfølgelig godkendt. Til andet løft blev der gået efter europarekorden, og igen viste John, at han er en mester i bænkpres. Europarekorden var hjemme, og der var stadig et løft tilbage til endnu en europarekord. Til sidste bænkpres blev der øget til 130 kg. Igen et rigtig flot godkendt løft og der er mere i John, så det bliver spændende at følge ham ved næste konkurrence.

Dødløft og dagens sidste tre løft for danskeren var forhåbentlige de sidste udfordringer, inden John kunne kalde sig europamester. Startvægten på 160 kg var let og blev godkendt med alle tre dommerstemmer. Der blev øget til 172,5 kg. Vægten blev igen løftet og så lige så let ud som åbneren, hvilket blev godkendt med alle tre dommerstemmer. Til dagens sidste løft blev der øget til 180 kg, og det var lige ved og næsten, men en lille nedadgående bevægelse resulterede i to røde lamper. Atter dansk rekord i M4 kategorien slået med 2,5 kg. Det blev til otte godkendte løft med en total på 467,5 kg og endnu en dansk rekord, denne gang i totalen slået med 77,5 kg. Europamester 2023 M4 i 74 kg klassen er John Terragni. Derudover blev han også anden bedste M4 løfter på IPF points samt blev tredje bedste M4 hold med 58,66IPF point. Der bliver meget at leve op til med denne danske start til EM master.

Dagens gode præstation skulle selvfølgelig fejres på den lokale tennisklubs cafe. Lige som de foregående dage var maden fantastisk og er par colaer og øl var med til at gøre det til en hyggelig afslutning på en god dag.





Torsdag d.6.7.2023

I dag var der flere danskere, der skulle prøve kræfter med de tunge kilo. Linda M2 i 76 kg klassen og Eva M2 i 52 kg klassen lagde ud i samme indvejning. Den rutinerede Eva løftede to rigtige gode squat, som blev godkendt på henholdsvis 150 kg og 157,5 kg. Herefter blev der prøvet på en verdensrekord på 162,5 kg, en forkert vinkel på vej ned gjorde løftet ustabil, og det blev ikke gennemført. Det blev derfor til de 157,5 kg, hvilket gav guld. I bænkpres drillede højre skulder i opvarmningen, og der blev derfor startet sikkert i T-shirt på 55 kg. Der blev gjort to forsøg på 75 kg i to forskellige trøjer, men skulderen ville ikke rigtigt på dagen. Det blev derfor til bronze i bænkpres. Til dagen sidste disciplin blev der bestilt 155 kg til en åbner, hvilket var et godt tal. Løftet blev godkendt, og der var stadig en lille chance for at hente det tabte i bænkpres, så der blev valgt 162,5 kg til andet forsøg. Dette var lidt tungere, men igen godkendt. Da sølvet var sikret, blev der valgt 173 kg i håb om at vinde titlen. Der blev kæmpet, men vægten var for tung, og det blev derfor til guld i dødløft og sølv i totalen med 375 kg.

Linda var en ny løfter internationalt og havde en flot debut med mange gode løft. Hun startede i squat med 112,5 kg, som blev godkendt. Herefter blev der øget til 117,5 kg og igen et godt og godkendt løft. Til sidste løft blev der prøvet på 122,5 kg og det blev også godkendt. Tre flotte løft til debutanten og en 5. plads i squat. Så var Linda klar til bænkpres og atter blev der leveret godkendte løft. Linda startede med en god åbner på 65 kg, som blev godkendt. Til andet løft blev der sat 70 kg på stangen, og dette løft blev også godkendt. Til sidste løft blev der prøvet 75 kg, men den var lidt for tung på dagen. Det blev til en 5. plads i bænkpres. Dagen sidste disciplin gik

også rigtigt godt. Der blev leveret to rigtigt gode løft på 127,5 kg og 135 kg, som dommerne var meget tilfredse med og godkendte. Det blev til en 5. plads i dødløft og i totalen 327,5 kg og en rigtig flot debut til Linda. Det bliver spændende at se hende til næste konkurrence, hvor der helt sikkert kommer flere kilo på stangen.

Så var det de danske herrers tur, og her var danskerne på dagen repræsenteret med følgende fire M3 løftere: Jan i 74 kg klassen, Erik i 83 kg klassen, Ole i 105 kg klassen og Henning i 120 + kg klassen.

Den letteste herre på dagen, Jan, kæmpede bravt med tre forsøg i squat på 187,5 kg, men desværre var der ingen, der blev godkendt. Det tog Jan med oprejst pande og med sin evige positive indstilling forsatte han konkurrence med god vilje, hvilket man kun kan have respekt for. I bænkpres gik det langt bedre. Her startede han på 105 kg, som blev godkendt. Hans andet forsøg blev desværre ikke godkendt og Jan valgte at udeblive fra sit sidste forsøg i bænkpres. Derved blev det til en 5. plads i bænkpres. I dødløft fik Jan godkendt et løft tæt på de 200 kg med et løft på 197,5 kg. Det blev ved dette løft, hvilket gav ham en 4. plads i dødløft. Dejligt at se Jans evige positive indstilling, og der kommer helt sikkert flere kilo med hjem ved næste konkurrence.

Erik, der er roen selv, gjorde det rigtigt godt. Han lagde ud med et tungt squat på 205 kg, som udløste en bronzemedalje i squat. Han prøvede på 212,5 kg, men den var der ikke på dagen og udeblev fra sit sidste forsøg, for at spare sig til dagens andre løft. I bænkpres fik han alle sine forsøg godkendt. Det blev til serien: 145 kg, 152,5 kg og 160 kg. Den flotte serie udløste en bronzemedalje i bænkpres. Så kom vi til dødløft, hvor Erik igen fik godkendt alle sine løft. Den flotte serie hed: 150 kg, 165 kg og 175 kg, hvilket gav en 4. plads i dødløft, men vigtigst af alt Erik endte med en bronzemedalje i totalen med 540 kg.



Ole var endnu en af de stærke danske mænd, som skulle vise sin styrke og igen kunne man være stolt over at være dansker, for han gjorde det rigtigt godt. I squat lagde han ud med imponerende 240 kg, som han måtte prøve tre gange før dommerne var tilfredse. De 240 kg gav sølv i squat og Ole var kommet rigtigt godt fra start. Herefter skulle der bænkpreses, inden Ole kom til dødløften, som er hans favoritdisciplin. I bænkpres blev der sat 160 kg på stangen, som der skulle to løft til før at dommerne var tilfredse. I tredje løft blev vægten øget til 165 kg, men det var ikke lige dagen. Det blev også til sølv i bænkpres. Så var Ole klar til dødløften, og der var bestemt mulighed for verdensrekord. Ole startede sikkert ud med 252,5 kg, som blev godkendt. Derefter blev der sat 276 kg på til en M3 verdensrekord, og den løftede Ole i sikker stil og til stor jubel blandt publikum. Det udløste guld i dødløft og sølv i totalen med 676 kg. Derudover blev Ole tredje bedste løfter på point med 72,6328. Stort tillykke til Ole med verdensrekord og medaljer.



Henning lod sig ikke stå tilbage og hentede Danmarks anden europamesterskab hjem. Han lagde sikkert ud med 160 kg i squat, som blev godkendt. Herefter skulle han på 180 kg to gange før dommerne godkendte løftet. Henning kæmpede godt med de 180 kg i squat, som udløste en guldmedalje. I bænkpres blev det til to rigtigt gode løft på 140 kg og 145 kg. Desværre var der ikke lige til 155 kg, som blev forsøgt på dagen. Igen fik Henning hevet en guldmedalje hjem. Så kom vi til dagens sidste disciplin dødløft. Her blev der sat 170 kg på stangen, som blev trukket fint og godkendt af dommerne. 192,5 kg blev forsøgt to gange, men desværre var den for tung på dagen. Det blev til 170 kg i dødløft og endnu en flot guldmedalje og vigtigst af alt guld i totalen og en titel som europamester med en total på 495 kg.



Det danske M3 hold hev flotte sølvmedaljer hjem som anden bedste nation med 182,59 point, kun overgået af de stærke mænd fra Finland der fik 265,91 IPF point.



Dagen sluttede med endnu et besøg på tennisklubbens cafe med god mad og drikke og en god snak om dagens løft og bedrifter.

Fredag 7. 7.2023

Fredag var endnu en dag med flere stærke danskere på podiet. Kim M2 i 83 kg klassen, Kathrine M1 i 63 kg klassen, Lise M1 i 84 kg klassen, Lena M1 i 69 kg klassen, Nora M1 i 76 kg klassen og Stine M1 også i 76 kg klassen.

Kim vejede fint ind på 82,88 og åbnede på 250 kg i squat, som desværre blev underkendt. Til andet løft blev der bestilt 252,5 kg, og denne gang blev løftet godkendt og Kim førte hermed konkurrencen. Der var ikke andre i klassen, der løftede mere, dermed guld til Kim i squat. I bænkpres valgte Kim at starte på 150 kg. Det var et godt valg, da løftet var let og blev godkendt. Andet løft på 157,5 kg blev ligeledes godkendt, og der blev bestilt 165 kg til sidste løft. Igen viste Kim, at det var hans dag i bænkpres og med tre godkendte bænkpres, førte han stadig konkurrencen i totalen. Det blev til en 5. plads i bænkpres. Åbneren i dødløft var sat til 250 kg, hvilket var den højeste åbner i klassen. Stangen kom godt op og blev godkendt af dommerne. Til andet løft blev der sat 257,5 kg på og igen et godt løft, der blev godkendt. Til dagens sidste løft blev der bestilt 277,5 kg. Det var lidt for tungt på dagen. Det blev til guld i dødløft og endnu et europamesterskab til Danmark med en total på 675 kg i totalen.





Så blev det kvindernes tur

Kathrine var helt fantastisk og viste, at hun var i særklasse. Hun lagde ud med et squat på 167,5 kg, som blev godkendt. Herefter blev der sat 175 kg på stangen, som der skulle to løft til før dommerne godkendte de 175 kg, som udløste en guldmedalje i squat. I bænkpres blev det ligeledes til guld. Det blev lagt ud med 100 kg og derefter øget med 5 kg til 105 kg. Begge løft var overbevisende og blev godkendt af dommerne. Til sidste løft blev der bestilt 110 kg, som var for tung på dagen. Så blev det tid til dødløft, og her var Kathrine i storform. Hun lagde ud med 212,5 kg, som blev godkendt. Derefter gik hun på M1 verdensrekord med 226 kg. Der skulle to forsøg til før den var hjemme, men den kom hjem sammen med endnu en guldmedalje og et europamesterskab med en total på 506 kg samt pokal for bedste M1 kvinde løfter. Super flot løftet.





Lise lod sig ikke holde tilbage i forhold til medaljer og mesterskab. Igen blev der trukket igennem på podiet. Lise lagde ud med et squat på 207,5 kg, som blev løftet overbevisende og godkendt. Til næste løft blev der bestilt 217,5 kg, som der blev forsøgt to gange. Det blev til guld i squat med 207,5kg. I bænkpres lagde Lise sikkert ud med 70 kg i T-shirt, da hun stadig døjer med mén fra en hjernerystelse. Da det første bænkpres blev godkendt, kunne der sættes kilo på stangen. 117,5 kg blev bestilt og igen et flot løft fra Lise. I tredje bænkpres blev der bestil 125 kg, men den var lidt for tung. Det blev til endnu en guldmedalje i disciplinen bænkpres. I sidste disciplin blev der lagt sikkert ud med et dødløft på 165 kg, som blev godkendt. Til andet løft blev der sat 180 kg på stangen og igen et flot løft fra Lise. Dagens sidste løft for Lise på 190 kg blev trukket hjem og igen en guldmedalje, denne gang i disciplinen dødløft og et europamesterskab med en total på 515 kg. Stort tillykke.



Lena i 69 kg klassen som var debutant på den internationale scene, viste styrke og gode løft. I squat startede hun på 150 kg, som var en god åbner, der blev godkendt af dommerne. Til sit andet squat blev der øget med 7,5 kg, og selv om der blev prøvet på samme vægt to gange kom den ikke på tavlen. Det var tæt på, men juryen var ikke tilfredse, så det blev til 150 kg i squat og en 5. plads. I bænkpres er Lena stærk og kan presse kilo op, hvor andre for længst har givet op. Hun lagde flot ud med en åbner på 90 kg, som blev godkendt. Der blev sat 5 kg mere på til andet løft og igen var Lena i topform og dommerne var enige. Til sidste løft blev der sat 97,5 kg på stangen, og denne gang brugte Lena sin helt specielle evne til at blev ved med at presse på trods af, at det ser ud som om stangen har vundet kampen. Med vilje, tålmodighed og publikums opbakning bevægede stangen sig sindigt op, og da dommerne trykkede på de hvide lamper, var der jubel. Det er altid underholdende at se, når en løfter giver alt i et løft og dommerne godkender det. De 97,5 kg udløste en 4. plads i bænkpres. I dødløft var der god styrke i åbneren, men en smule nedadgående bevægelse gjorde, at dommerne underkendte den. I andet forsøg var der ingen slinger i valsen, og løftet blev godkendt. Til sidste løft blev der sat 162,5 kg på stangen, og Lena gav det sidste hun havde og fik det godkendt af dommerne, hvilket gav en 4. plads i dødløft. I totalen blev det til en 4. plads med 410 kg. En rigtig god debut, vi glæder os til at se flere kilo på stangen til de kommende konkurrencer.

I 76 kg. klassen havde vi to danske debutanter til start, Nora og Stine. Nora lagde ud med et flot squat på 165 kg, som blev godkendt. Til andet løft blev der øget til 175 kg, som igen blev godkendt.

I sidste squat blev der prøvet på 180 kg, men der manglede lidt. De 175 kg udløste en bronzemedalje i squat. I bænkpres gik det forrygende, og Nora fik alle sine løft godkendt. Det blev til serien: 75 kg, 80 kg og 82,5 kg, hvilket gav en 4. plads i bænkpres. I dødløft blev der åbnet sikkert på 155 kg, og dommerne var enige om, at det var et godt løft. Der blev øget til 165 kg, som igen blev trukket til dommernes tilfredshed. I sidste løft blev der øget med 5 kg, men desværre var det ikke lige dagen til de kilo. De 165 kg blev belønnet med en bronzemedalje i dødløft og en 4. plads i totalen med 422,5 kg. Det var en rigtig god debut til Nora, og der er ingen tvivl om at der er flere kilo i Nora.



Danmarks anden debutant Stine kom også rigtig godt fra start med en let og overbevisende squat på 130 kg, der blev belønnet med tre hvide lamper. Til andet forsøg blev der øget med 7,5 kg og igen viste Stine styrke og god teknik. Til sidste løft blev der øget til 142,5 kg og atter et flot løft. Dog manglede der lidt i dybden og løftet blev underkendt. De 137,5 kg gav en 5. plads i squat. I bænkpres er Stine stærk har god fart på sine løft. Der blev sat 95 kg på stangen til åbneren, og den blev løftet, men der var nedadgående bevægelse på vej op, så løftet blev underkendt. Der blev forsøgt to gange til på samme vægt, men trods styrke og god fart manglede der lidt kontrol over løftet og løftene blev underkendt. Stine brugte kort til på at komme sig over skuffelsen og var klar til at varme op til næste disciplin dødløft. Dejligt at se Stine kom flot videre. Det blev til en flot dødløftserie på 137,5 kg, 145 kg og 150 kg, hvor alle løftene blev godkendte. Det blev til en 5. plads i dødløft. Der er masser af styrke og gåpåmod i Stine, så det bliver spændende af følge hendes fremgang ved næste stævne.

De danske master 1 kvinder er de bedste i Europa og fik en flotte medaljer, der beviste det. Stort tillykke.



Lørdag d.8.7.2023

Lørdag var sidste dag med danske løftere. Jørgen M2 i 105 kg klassen og Morten Sørig M2 i 120 kg klassen.

Jørgen sørgede for, at publikum blev underholdt med sin brave kamp med squatten. Der blev åbnet på 235 kg, som blev underkendt af dommerne. Til andet forsøg blev samme vægt valgt, og Jørgen kæmpede en flot kamp med vægten, og dommerne var denne gang tilfredse og godkendte løftet. Til sidste squat blev der øget til 242,5 kg, og Jørgen fik startet løftet godt, men en ubalance i det ene ben gjorde, at stangen kom ud af balance og trods en god kamp, gled stangen ud af hænderne og ned ad ryggen. Spotterne er tjekkere, så de greb stangen hurtigt inden den rørte gulvet, og hverken Jørgen eller spottere kom til skade.

Der var ingen tvivl om, at massage fra en stang med 242,5 kg på ned ad ryggen kan chokkere selv den mest garvede løfter. Særligt hvis man ikke er forberedt og i gang med at squatte. Jørgen havde fået et par overfladiske skrammer og en snurren i den ene fod, der fortsatte til et godt stykke tid ind i opvarmningen til dødløft. Men Jørgen tog oplevelsen som en jyde og var efter kort tid klar til at varme op til bænkpres. De 235 kg i squat udløste en bronzemedalje i disciplinen. I bænkpres startede Jørgen sikkert på 150 kg, som blev godkendt af dommerne. Der blev sat 5 kg mere på og igen et godt løft godkendt af dommerne. I sidste forsøg blev der forsøgt på 160 kg, og trods en flot kamp vandt vægten over Jørgen. Det blev til en 5. plads i bænkpres. Dødløft er den disciplin Jørgen

føler mindst glæde ved. Han startede med et godt løft på 200 kg, som blev godkendt af dommerne. I sit andet forsøg blev der øget til 212,5 kg, som igen blev løftet, selv om det var lidt tungere. Dommerne er igen tilfredse. I et forsøg på at vinde en disciplinmedalje i dødløft blev der sat 222,5 på stangen, men den var for tung på dagen. Det blev til to gode dødløft med tungeste løft på 212,5 kg, som gav en 5. plads i dødløft. Totalt endte Jørgen med 602,5 kg og en bronze i totalen.



Morten startede sin konkurrence flot med en åbner på 257,5 kg i squat, som dommerne godkendte. Herefter blev der sat 267,5 kg på stangen, men desværre blev det ikke godkendt af dommerne. I sidste squat blev der øget til 272,5 kg, men det blev ikke godkendt. Det flotte squat på 257,5 kg gav en 7. plads i disciplinen. I bænkpres startede Morten over de 200 kg med et løft på 205 kg. Desværre blev det ikke godkendt, og der blev sat 5 kg på til andet løft. Det blev heller ikke godkendt af dommerne. Morten bevarede roen og på tredje løft fløj vægten op og blev godkendt af dommerne. Det blev til en 4. plads til Morten i bænkpres. I dødløft blev der sat 200 kg på som åbner. Det blev løftet til dommernes tilfredshed og godkendt. Der blev to gange forsøgt på 222,5 kg, men det var ikke lige dagen til de kilo. Det blev til en 8. plads i dødløft og en 4. plads i totalen med 667,5 kg.

En stor tak til alle hjælperne der har hjulpet de danske løftere igennem. Uden jer var det ikke muligt. Tak fordi I fulgte med i beretningen.

Vi ses ude i styrkeløftverdenen.

Mange sportslige hilsner Eva.

