

## EM bænkpres, klassisk og udstyr for alle aldersgrupper — Merignac, Frankrig 2023

Ifølge John Terragni plejer man at være bekymret for sine konkurrenter og denne gang var udfordringen, at flyselskabet har aflyst i sidste øjeblik, hotel blev ændret og bagage er oftest forsinket. Vi bor på ét hotel, stævne foregår på et andet hotel (1,5 km væk) med indvejningsvægt og træning foregår på et helt tredje.

Erik deltager til teknisk møde søndag aften og eneste ændring er et stærkt afbud i Kent Flåtens vægtklasse. John Terragni ankommer søndag eftermiddag og ut sent om aftenen med en kuffert mindre. Men det vigtigste var dog i håndbagagen.

### MANDAG MORGEN

Tidlig morgen kl.8 er der indvejning for Erik Rasmussen og John Terragni i klassisk bænk i henholdsvis M3 -83kg og M4 -74kg. Erik vejer ind som den tungeste i sin gruppe med 4 andre deltagere med nominering til en bronze og John vejer ind som den letteste ud af 2 deltagere og skal kæmpe om guld.

Erik ændrer sin åbner fra 115kg til 120kg og løfter i gruppe to. Men først skal John starte, da han er i gruppe 1 og har valgt en åbningsvægt på 105kg.

Franske Guy åbner med 110kg og begge får godkendt første løft. John får også sit andet og sidste godkendt på 115kg, også med 3 hvide lamper og rakte til en sølvmedalje, da franskmænden får godkendt 117,5kg og var nødt til at løfte mere, da han vejede mest. Alt i alt en meget tilfreds John og **STORT TILLYKKE** med sølvmedalje!!



Så blev det Eriks tur til at løfte. Lige en nævneværdig detalje, da Erik lige skulle smide 1,7kg natten før og lavede badeværelset om til et dampbad og tilbragte 2 timer i fuld mundering med et yderst lag af plastik. Så blev han klar:-)

Erik går efter at holde sin placering og åbner nemt med 120kg. Erik kæmper om bronze med en franskmand, mens en svensker og tysker, som altid, kæmper om henholdsvis sølv og guld og er udenfor rækkevidde ifølge Erik. Går på 127,5kg i andet løft, hvilket Eriks rival får med nød og næppe, så vi tænker at 130kg vil være det, der skal til for en tredje placering. Med mindre at rivalen skulle få 130kg i sit sidste forsøg, men nej. Erik vinder bronze med 130kg, 2,5 kg foran den franske rival og sølv vindes på 142,5kg af tyskeren og guld går til svenske Tomas med 145kg. **STORT TILLYKKE til Erik!!**



Erik og John løfter igen på fredag, dog med tøj på. Og ligeledes John Skimmer i +120kg i M3.

KL.18

Ut coaches af Erik og John og ut er lidt chokeret over kropsvægten, som trods højeste i længere tid, er den letteste i vægtklassen med 4 andre deltagere. Der er valgt en lavere start vægt på grund af en længerevarende skulder overbelastning og går ind på 82,5kg. Der er 2 finner med, hvor den ene er nomineret med 108,5kg og åbner på 95kg, mens den anden finne ligeledes åbner med 82,5kg. Vi skal dog være opmærksom på en mulig britisk "snigløber" og derfor skal andet løft være sikkert for at lukke af nedefra. Min nærmeste rival får underkendt sin åbner og vi går på 87,5kg i andet løft, hvilket gør at både finne og brite løfter først. Løftene føles nemmere end ventet og med mere overskud, så sidste løft ændres i sidste øjeblik fra 90kg til 92,5kg. Bare fordi dagen var bedre. Løftet rakte til sølv, mens bronze gik til ene finske rival på 85kg og guld blev vundet med 102,5kg til finsk storfavorit. Godt tilfreds med resultatet!!



Tirsdag er seniorerne begyndt at komme og starter med løfte i klassisk torsdag og søndag løfter nogle af dem i udstyr. Sportschef, Bjarte, er også ankommet og ligeledes er Andreas Klug med en juniorløfter, der løfter onsdag.

### FREDAG MORGEN

Så blev det sidste løftedag for Masters løfterne og denne gang i trøje. Første indvejning består af 40 løftere i M3 og M4, hvor John Terragni er med i første gruppe, Erik Rasmussen i anden og John Skimmer i tredje gruppe og der er assistance af vores Sportschef, Bjarte Vik Larsen.

De rutinerede veteraner klarer selv udstyrs check og indvejning og alle tre vejer ind som den tungeste.

### FØRSTE GRUPPE

John har 2 franske konkurrenter i sin gruppe, efter af en stærk polak heller ikke stillede op i udstyr alligevel. Så mere ro på hos John, men intet er afgjort på forhånd. John åbner på 122,5kg, 2,5kg mere end rivalerne og John og den stærke Sitruk får deres løft godkendt, mens den anden franskmænd synes meget presset. Vi øger med 5 kg og det samme gør franskmændene. Johns andet løft kvitteres også med 3 hvide lamper og Sitruk ligger i hælene på John. Den anden franske løfter scratcher sit sidste løft og er derved uden for placering. Det skal lige nævnes, at Johns stærke rival, Sitruk, løfter med masser af overskud, så der holdes øje med, at de ikke ændrer det tredje løft i sidste øjeblik, eller at Sitruk ikke får de bestilte 132,5kg. Der er valgt 135kg til John og vi holder ved, da Sitruk igen

laver et overbevisende sidste løft og John vejer mest. John får "skudt" det sidste krudt af og får presset de 135kg, hvilket giver GULD, men er også ny DR for John, som havde den på 130 kg før. STORT TILLYKKE til John, som også bliver bedste løfter på tværs af M4!!!!



#### ANDEN GRUPPE

Så er det Eriks tur til at konkurrere og har den stærke svenske Tomas i sin gruppe igen og en mindre kendt slovak. Så planen er at holde fast i sin nuværende andenplads ifølge nomineringen. Erik åbner på 155kg, mens slovak på 120kg og svenskeren på 192,5kg. Alle 3 får godkendt første løft. Erik går på 162,5kg i andet forsøg, ny DR, og slovak har valgt 137,5kg, mens Tomas går på verdensrekord med 216kg. Igen får Erik presset og godkendt sit andet løft og slår derved Hans J Jørgensens 10 år gamle rekord. Til tredje og sidste løft vælger vi at øge med 2,5kg til 165kg. Slovakken får også sit andet løft godkendt, men ikke sit sidste. Tomas prøver to gange på WR, men ikke i denne omgang. Erik får ligeledes godkendt det tredje løft og derved ny DR på 165kg og SØLV! STORT TILLYKKE til Erik!!! Guld går til svenskeren og bronze til Slovakiet.



### TREDJE GRUPPE

Så er det John Skimmers tur og rosinen i pølseenden:-)

Skimmer er øverst nomineret i sin gruppe, hvor der også er en svensker og en tysker. Vi åbner på 245kg, mens svenskeren på 182,5kg og tyskeren på 100kg. Så der er ingen pres på nedefra. De får alle tre godkendt åbneren og John går på et M3 verdensrekordforsøg med 257,5kg i sit andet løft. Skimmer har bænket 260kg i 2022. Desværre er udløftet ikke helt som ønsket, så Skimmer rammer ikke banen optimalt og kan ikke presse stangen indover hovedet og spotterne må gribe ind. Vi prøver en gang til og igen står Terragni for at trække i trøjen, som Skimmer ønsker det. En polak i -105kg klassen misser sit løft på 241,5kg, så Skimmer har stadig en mulighed for ikke alene vinde guld i sin vægtsklasse, men også blive bedste løfter på tværs af M3. Så Skimmer går ind på sit sidste forsøg og løft. Og får fortalt udløfteren, at han gerne må løfte lidt længere ned mod mave. Skimmer er klar og giver det sidste i sig og er så tæt på at presse op, men ikke denne gang. Men bliver EUROPEMESTER og vinder guld med sine 245kg. Sølv går til svenskeren med 200kg og bronze til tyskeren med 150kg. STORT TILLYKKE til Skimmer!!!!



Det var afslutningen på dette EM for Masters løfterne og der skal lyde en STOR tak til masters løfterne for hjælp, støtte og godt selskab. Og ligeledes TAK til Bjarte for at assistere med trøje og holde overblik i forhold til wilks.



Vores stærke danske seniorer slutter EM seniorerne på søndag!

Sportslige hilsener fra  
Annette