

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 sterke danske seniorer slutter EM seniorerne på søndag!

Sportslige hilsener fra
Annette

Senior

ONSDAG

Jakob Riis deltok i sitt første EM og var klar for å kjempe om medaljene i junior -93 kg. Jakob og juniortrener Andreas Klug hadde en god plan, og Jakob var i storform. Åpning ble satt til 182,5 kg som var tyngst i klassen. Etter et godkjent løft med rikelig overskudd ble det meldt 190 kg i andre runde. Også dette ble løftet ble godkjent, og Jakob var i ledelsen før en taktisk siste runde. Mange av konkurrentene valgte å fokusere på sølv og bronse ved å forsøke 185-187,5 kg, men nordmannen meldte til slutt 192,5 kg for en foreløpig ledelse. Jakob hadde lavere kroppsvekt og høyere startnummer, så vi bestilte samme vekt. Norges løft ble underkjent og gullet var klart før siste forsøk. Likevel løftet Jakob 192,5 kg overbevisende godkjent. Europamester for junior! Neste år blir Jakob senior, og han er klar for å underholde seniorlaget i mange år.



TORSDAG

Første danske senior i aksjon var en annen debutant, Lars Lund i -66 kg. Lars startet sikkert med 127,5 kg, før også 135 kg ble godkjent. I siste forsøk ble det lastet 140 kg for EM-krav og potensiell forbedring av plassering, men dette ble akkurat for tungt på den ene siden. 6.

plass i klassen. En solid debut av den unge sub-veteranen, som ellers utmerket seg med hole-in-one på første hull i minigolf.

Neste løftere var Mads Pedersen i -83 kg og Michael Herrmann i -93 kg. Mads skulle kjempe en sannsynlig tett kamp om bronsemedalje, og hadde 5. tyngste åpning med 180 kg. Denne bevegde seg fint, og vi meldte 187,5 for foreløpig bronse. Både Nederland og Georgia fikk godkjent 192,5 kg i 2. runde og var lettere enn oss – vi skulle altså løfte minimum 195 kg for medalje. Vi kom fram til at 195 kg var vår beste sjanse for medalje, men vekten ble for tung på dagen. Georgia feilet 197,5 kg, mens Nederland fikk tvilsomt 2-1 godkjent og snappet bronzen. 5. plass, men nye muligheter for medalje neste gang.

Michael åpnet med 177,5 kg godkjent og økte til 187,5 kg, som var 2,5 kg mer enn han fikk godkjent til VM i mai. Også dette forsøket ble godkjent, men bevegde seg litt langsommere enn vi kanskje hadde håpet. I siste forsøk prøvde vi 192,5 kg for å potensielt klatre to plasseringer og klare VM-kravet, men den ville seg ikke i Frankrike. 7. plass på Michael og stadig oppadgående. Herrene ble nr. 11 i nasjonskonkurransen med 15 poeng.

Sara Ellegaard Andreasen i -57 kg var neste løfter i ilden. Klassen var på papiret uhyre jevn, hvor kroppsvekt og startnummer sannsynligvis ville bli avgjørende. Sara åpnet på 92,5 kg og en foreløpig 3. plass. Dette ble løftet godkjent, men Sara traff Rogue-stativet på vei opp. Vi meldte 97,5 kg som var planen og også foreløpig 3. plass (høyeste kroppsvekt). Siste runde ble en voldsom kamp med seks løftere som løftet for medalje. Først løftet Ungarn 100 kg, før Frankrike feilet. Finland løftet 100 kg og det samme gjorde den neste løfteren fra Frankrike. Vi stod utenfor medalje og skulle ha minimum 100 kg for medalje og 102,5 kg for gull. 97,5 kg var ganske tung og Sara traff også her stativet på vei opp, så vi valgte 100 kg som det mest realistiske forsøket. Det viste seg å være riktig vekt, og Sara fikk 100 kg godkjent for en foreløpig bronsemedalje. Til slutt gikk en tyngre ukrainer på 102,5 kg for gull, men fikk heldigvis underkjent. 1.-4. plass løftet alle 100 kg, med 5. og 6. plass hadde hårfine bom på 100 og 102,5 kg. En virkelig spennende klasse og høyt nivå sammenlignet med VM i mai (100-95-95 for medaljene). Sterk bronsemedalje til Sara – forhåpentlig den første av mange.



Kathrine Forsberg i -69 kg og Rebekka Rømer Andersen i -76 kg løftet i neste gruppe. Kathrine startet sikkert med 107,5 kg og var nr. 2 etter 1. runde. Vi meldte 112,5 kg for å passere Finlands førsteløft. Denne ble løftet 2-1 godkjent, men dessverre underkjent på dybde av jury. Finland fikk godkjent 115 kg med overskudd, og gullet virket kjørt. Bakfra fikk Ukraina godkjent 107,5 og 112,5 kg, mens Østerrike fikk godkjent 107,5 og underkjent 112,5 kg. Vi måtte nå få godkjent 112,5 kg for å gå fra 4. til 3. plass. Kathrine løftet igjen vekten, men den ble underkjent 2-1 (rød og blå lampe). Vi gikk til juryen da den blå lampen framstod som en feil og den røde i grenseland. IPFs dommersjef mente det var et overbevisende godkjent løft, men de to andre jurymedlemmene var ikke enig. Dermed ble det den sure fjerdeplassen for Kathrine. Det kan være små marginer i eliteidrett, men Kathrines potensial er skyhøyt og hun er klar for overbevisende løft og medalje neste gang.

Rebekka startet med 102,5 kg godkjent, før hun også løftet 107,5 kg. Denne ble først godkjent, men så omgjort av juryen. Vi valgte å gå for 110 kg i siste forsøk for en PR i vektklassen og et realistisk forsøk ut ifra styrken på de to første forsøkene. Denne gangen overbeviste Rebekka dommerne, og fikk 110 kg godkjent til 6. plass. Det skulle minimum 115 kg til for å forbedre plasseringen, og det virket ikke realistisk.

Siste løfter var Katja Jørgensen i -84 kg. Også her så det vanskelig ut med en medalje, men Katja startet sterkt med 102,5 kg. Både denne og 107,5 kg ble godkjent, og vi valgte å prøve 112,5 kg i siste løft for dansk rekord og VM-krav. Dette gikk ikke i dag, men det hjelper sikkert å kjøre litt knebøy først til neste EM. 7. plass for Katja og 7. plass for kvinnene i nasjonskonkurransen.



SØNDAG

Annemia Pretzmann i -76 kg var eneste danske kvinne i utstyrsklassene etter at Maj Rames dessverre måtte trekke seg på grunn av skade. Annemia var i god form og skulle kjempe en nordisk kamp om medaljene – til VM i mai løftet alle tre 167,5 kg og Annemia vant sølvet på lavere kroppsvekt. Annemia og Sverige meldte 155 kg som åpning, mens Norge meldte 160 kg. Vår plan var å starte på 160 eller 162,5 kg. Norge endret ned til 157,5 kg, så vi endret åpning til 160 kg for å løfte sist (lavest kroppsvekt, lavere startnummer enn Norge, høyere startnummer enn Sverige). Alle tre fikk godkjent åpningsløftet, og alle tre meldte 162,5 kg i 2. runde. I 1. runde ønsket vi fordelen av å løfte sist for å kunne velge riktig vekt og lede etter 2. runde. Her prioriterte vi å lede med minst mulig, heller enn å løfte sist, fordi vi ved å lede etter 2. runde uansett planlagte å gå inn sist i 3. runde (mulig å endre to ganger). Annemia løftet 162,5 kg overbevisende godkjent, Norge fikk godkjent og Sverige underkjent. Sverige meldte 182,5 kg og vi 185 kg til 3. runde. Hvis alle feiler i siste runde vinner Annemia, så det er i vår interesse med høye (og urealistiske) forsøk. Norge melder mer edruelige kg til siste løft, men endrer så opp for å gå inn sist. Sverige bruker blekk og velger å gå inn på 172,5 kg. Denne blir underkjent. Så velger Norge å endre ned til samme vekt. Da står vi igjen med to endringslapper og kun en riktig avgjørelse – 172,5 kg er minste mulige vekt og høyeste nødvendige vekt, en herlig kombinasjon. Annemia går inn på 172,5 kg og er sikret gull hvis løftet blir godkjent – hun veier mindre enn Norge, og Norge har ikke flere endringer igjen. Annemia kommer cirka hele veien til lockout med stangen, men har litt utfordringer med stabiliteten og den ene siden, og løftet blir underkjent. Også Norge feiler, og Annemia står igjen som europamester! Annemia var den sterkeste løfteren og vinner fortjent sitt 3. EM på

rad. Vektklassen er også et godt eksempel på å spille kortene riktig, og å vente så lenge som mulig med å spille dem.



For herrene stiller Mads Friche opp i -83 kg. Også her skal det kjempes om de ulike medaljene. Mads åpner på 250 kg, men holder på å besvime og er sjanseløs. Vi går på 250

kg igjen for en foreløpig 2. plass før Tysklands forsøk. Etter litt justeringer på skjorten flyr vekten opp til 3-0 godkjent. Tyskland får godkjent 257,5 kg mens Ukraina står med 260 kg fra 1. runde. Vi melder 257,5 kg som en placeholder for foreløpig sølv. Ukraina feiler 270 kg, så vi endrer til slutt til 262,5 kg for potensielt gull. Mads gjør et glimrende løft og går opp i ledelsen. Tyskland feiler 265 kg, men Ukraina får dessverre godkjent 270 kg 2-1. Dermed blir det sølv til Mads.



Kent Flåten i -93 kg og Jeppe Balsby i -105 kg løfter i neste gruppe. Kent starter lett med 222,5 kg som blir godkjent 2-1, men underkjent av jury for rumpeløft. Kent justerer teknikken

til 2. forsøk og får godkjent 222,5 kg 3-0. Det er en uforutsigbar klasse, hvor 230-240 kg kan gi mening for potensiell medalje. Vi velger å gå på 240 kg for foreløpig sølv, med deretter tre løftere med mulighet for å gå forbi oss. Kent har litt problemer med grepet i gulvet, men presser 240 kg et godt stykke opp. Dessverre kommer den ikke helt til lockout. Kent blir stående med 222,5 kg og 6. plass. Både England og Polen feiler 240 og 247,5 kg i siste runde, mens Sverige får 260 kg godkjent – bronzen går dermed på 240 kg.

Jeppe Balsby har vært i god form på trening og starter med 262,5 kg. Han blir liggende lenge med myke albuer uten å få startsignal og må prøve på nytt. Dette koster mye krefter og stangen kommer ikke helt opp. Vi gjentar vekten og denne gang får Jeppe både startsignal og løfter stangen hele veien til lockout. Dessverre blir den underkjent på rumpeløft. Også siste forsøk blir løftet, men underkjent. Jeppe blir dermed stående uten plassering. Det er ekstra små marginer i utstyr, og i dag var Jeppe uheldig. Han kommer sterkt og godkjent tilbake!

Herrene blir nr. 7 i nasjonskonkurransen med 14 poeng, mens Annemia blir nr. 9 med sine 12 poeng. Alt i alt et vellykket mesterskap for benkpresslandslaget – som allerede ser fram mot et sterkt 2024.



Bjarte