

EM klassisk styrkeløft 2023 i Tartu, Estland



Tirsdag 5. desember startet EM klassisk styrkeløft for Danmarks del. Hele fire løfter skulle i ilden. Først ut var **Mathilde Østergaard** (-57) og **Jonas Larsen** (-83) i formiddagsgruppene. Mathilde startet sterkt med tre godkjente squat med 132,5-140-142,5 kg. Også Jonas ville ha med alle forsøkene i squat, og løftet godkjent 240-250-260 kg. I bænkpres løftet Mathilde 77,5 og 82,5 kg, før 85 kg dessverre ble for tungt. Jonas fikk med 150 kg fra åpningsløftet, men hadde deretter utfordringer med benken og avløftet, slik at 155 kg ikke lykkes denne gang. I dødløft startet Mathilde lett med 155 og 165 kg, og gikk på 175 kg for VM-krav og 400 kg totalt i siste forsøk. Mathilde løftet de 175 kg, men den ble dessverre underkjent på nedoverbevegelse. Mathilde ble nr. 17 med 390 kg totalt. Jonas startet lett med 255 kg, før han dessverre mistet grepet helt i toppen av 275 kg. Jonas ofret blod og svette, men det ville seg heller ikke i siste forsøk. Totalt 665 kg og 15. plass.



Senere samme dag var det klart for **Sara Ellegaard Andreasen** (-57) og **Mads Pedersen** (-83) i A-gruppene. Sara startet squat med 127,5 og 135 kg godkjent til 5 kg PR, før 137,5 kg ikke kom opp. Mads fikk godkjent 240 kg, før 252,5 kg ble underkjent på dybde. I siste forsøk gikk det bedre, og Mads fikk med 257,5 kg godkjent. I bænkpres var begge løftere på jakt etter medalje. Sara åpnet med 95 kg lett, men fikk 100 kg underkjent på nedoverbevegelse. 100 kg ville sikre en disiplinmedalje, men med kun 95 kg hadde to andre løftere mulighet til å stjele medaljen fra Sara. Heldigvis lot hun seg ikke lure av Rogue-stativet i siste forsøk, og løftet lett 100 kg 3-0 godkjent. Sølv i bænkpres! I 83 kg-klassen hadde den sterkeste utfordreren i bænkpres løftet 185 kg tidligere på dagen i B-gruppen, og da Mads var lettere, ville det være nok å løfte 185 kg. Mads åpnet sikkert med 175 kg, før 185 kg ble godkjent i 2. forsøk. Gull i bænkpres var sikret før 3. forsøk, der 192,5 kg dessverre ble for tungt. I dødløft startet Sara med 170 kg godkjent, før hun løftet 180 kg godkjent til ny dansk rekord i 2. forsøk. I 3. forsøk mistet Sara balansen med 185 kg, som derfor dessverre ikke kom med hjem. Totalt ny dansk rekord med 415 kg og en sterk 7. plass. Mads fikk 272,5 og 290 kg godkjent i sine første to forsøk, før stangen ble lastet med 302,5 kg for å potensielt klatre en plassering. Stangen kom nesten helt til lockout, men både grep og biceps hadde fått for hard medfart, og løftet ble underkjent. Totalt 732,5 kg og en meget solid 6. plass.





Onsdag skulle to dansker i aksjon, først **Daniel Emil Ussing** i -93. Daniel startet squat med to godkjente løft på 255 og 267,5 kg, før 272,5 kg ble for tungt på dagen. I bænkpres løftet Daniel 160-167,5-172,5 kg godkjent, der siste løft var det klart beste. Også i dødløft kom alle tre forsøk med hjem. Daniel løftet 280-297,5-307,5 kg godkjent til en solid ny total-PR med 747,5 kg og sin første internasjonale topp 10-plassering med en 9. plass.

Martine Jørgensen i -63 hadde sin internasjonale debut. Hun startet godt i squat med 147,5-155-160 kg alle godkjent. I bænkpres løftet Martine 90 og 95 kg godkjent, før vi forsøkte på en mulig bronsemedalje i siste forsøk med 100 kg. Dette ble dessverre for tungt denne gang, men Martine får flere muligheter i årene fremover. I dødløft gjorde Martine tre gode løft på 157,5-167,5-175 kg som gav en flott 7. plass med 430 kg totalt. Som en bonus tok Martine VM-kravet og satte flere personlige rekorder underveis.



Torsdag stod -69 på menyen og Danmark var representert i B-gruppen med **Nanna Malmgaard** og A-gruppen med **Mia Schjøtt Irving**. Dette var Nannas internasjonale debut, men hun løftet som den meste erfarne veteran. I squat fikk Nanna tre godkjente løft med 147,5-155-157,5 kg og 5 kg PR, og fulgte opp i bænkpres med 90-95-97,5 kg og 5 kg PR. I squat var det nok i alle fall 2,5 kg i overskudd, i bænkpres kanskje 2,5 gram. I dødløft startet Nanna lett med 182,5 kg, før hun tangerte PR i 2. forsøk med 195 kg. I siste forsøk ble 200 kg løftet hele veien til toppen, men dessverre underkjent på nedoverbevegelse. Kanskje er det duket for både 100 kg i bænkpres og 200 kg i dødløft neste gang? Nanna ble nr. 11 i sin internasjonale debut med 450 kg totalt og 10 kg total-PR.

Mia startet også perfekt i squat med tre godkjente løft med 162,5-170-175 kg og ny dansk rekord. I bænkpres fikk hun med 82,5 og 87,5 kg til ny PR, før 90 kg ikke ville seg helt i siste forsøk. I dødløft startet Mia lett med 192,5 kg, før hun løftet 202,5 kg i 2. forsøk. I siste forsøk prøvde vi 212,5 kg for å forbedre plasseringen, men det ble for tungt på dagen. Totalt en sterk 8. plass med 465 kg og ny dansk totalrekord.



Fredag var all oppmerksomheten rettet mot **Rebekka Rømer Andersen** i -76. Rebekka var i strålende form i squat, og startet dagen med tre godkjente løft. Både 150, 157,5 og 162,5 kg ble løftet med overskudd, til ny personlig rekord. I bænkpres fikk Rebekka 100 og 105 kg lett godkjent, før 110 kg ble underkjent 2-1 på rumpeløft. På umiddelbar replay kunne vi se at det var en åpenbar dommerfeil, og gikk til jury for å få omgjort løftet til godkjent. Juryen var enig i at det ikke var rumpeløft, men valgte å ikke godkjenne løftet, da de var av den oppfatning av løftet ikke tilfredsstilte kravet for albuedybde. I dødløft startet Rebekka lett med 180 kg, før hun også fikk godkjent 192,5 kg. I siste forsøk fikk hun kjempet med 200 kg, men det ble for tungt på dagen. Totalt 460 kg og 16. plass.



Lørdag var det klart for **Katja Jørgensen** og **Anna Kronborg Haar** i -84 og **Martin Simonsen** i 120+. Anna hadde slitt med den ene hoften i oppkjøringen, og var derfor ikke helt i toppform i squat. Hun løftet strategisk 165-172,5-177,5 kg godkjent med ni hvite lamper. Katja var uheldig med flyforsinkelser og fikk ikke en optimal oppladning til stevnet, men fikk 175 og 185 kg godkjent i 1. og 2. forsøk. Vi valgte å stå over siste squat, da 2. forsøk var tungt nok. I bænkpres løftet Anna 92,5-97,5-100 kg godkjent, igjen med ni hvite lamper. Katja fikk 102,5 kg 2-1 godkjent i 1. forsøk, men denne ble meget overraskende underkjent av jury på dybde. I 2. forsøk på samme vekt ble løftet 3-0 godkjent. I siste bænkpres prøvde Katja 110 kg for en potensiell bronse, men det var ikke helt dagen for det. Anna avsluttet stevnet med tre godkjente dødløft med 177,5-187,5-192,5 og solid ny PR i både dødløft og total. Katja fikk 205 og 217,5 kg greit godkjent i sine første to forsøk, og var igjen i kampen om en disiplinmedalje. I siste forsøk hadde hun 230 kg nesten hele veien til lockout, men dessverre feilet grepet like før. Totalt ble det 505 kg og 5. plass for Katja, og 470 kg og 7. plass for Anna.



Martin debuterte internasjonalt og hadde sin egen fanklubb til stede. Det virket å ha god effekt, for alle tre forsøk i squat fløy opp. 290-305-315 kg ble alle godkjent med tre hvite lamper, og ny PR med 10 kg. I bænkpres åpnet Martin med 215 kg, som var 3. tyngst i klassen. Dette ble godkjent 3-0, og vi valgte 225 kg i 2. forsøk for å styre bronsekampen. Også dette ble fint godkjent, og vi skulle på 232,5 kg for å sikre bronzen i bænkpres. Martin løftet selvfølgelig også dette godkjent, og sikret medalje i sitt første EM. I tillegg var dette ny dansk rekord i bænkpres. I dødløft fikk Martin med 270-285-292,5 kg, som gav ny PR i dødløft og ny dansk rekord i totalen. 840 kg resulterte i en solid 10. plass.



I nasjonskonkurransen ble kvinnene nr. 8 i en skandinavisk sandwich med 21 poeng, mens herrene ble nr. 19 med ni poeng. Takk til alle på holdet for en super tur! Allerede i mars kommer et nytt EM i klassisk styrkeløft, med nye medaljesjanser og personlige og danske rekorder.

