



Masters til: *European Masters Classic Powerlifting Championships 2024 Malaga / Spain*

9 løfter var tilmeldt European Masters Classic Powerlifting Championships 2024 Malaga.

Lifters: 9

1. Terragni John	M Masters 4	-74kg
2. Bradtberg Svend	M Masters 3	-105kg
3. Nielsen Isodora Elsebeth Annemarie	F Masters 3	-84kg
4. Jensen Ulla Nancy	F Masters 3	-69kg
5. Vinther Jens	M Masters 2	-120kg
6. Vorup Stephan	M Masters 2	-120kg
7. Lund Lars	M Masters 1	-66kg
8. Pedersen Mikkell Porup	M Masters 1	-93kg
9. Lundberg Jonas Vagtholm Willemoes	M Masters 1	-105kg

Jens havde rollen som head coach. Holdet bestod yderligere af Laurits Tvilling(Jens søn) var akkrediteret som coach og Finn Nielsen var med som dommer. Stephan havde Mette med som supporter til ham og resten af holdet.



Billedet til venstre er primært med deltagerne fra M4, M3 og M2. På billedet til højre er de unge M1 kommet til og enkelte er rejst hjem.

Vores ankomst og afrejsedater var tilpasset konkurrencedagen. Jens og Laurits var gennemgående i hele perioden. Master 3 og 4 var de første der skulle i konkurrence mandag og tirsdag. Master 2 skulle i konkurrence torsdag og M1 skulle resten af ugen. Onsdag var de eneste dag, hvor vi ikke havde en atlet på platformen.

Tilslutningen til stævnet havde været overvældende stort fra alle nationer. Malaga er et dejligt sted, og med temperaturer i nærheden af 20 grader, er det noget højere end resten af Europa. Måske havde det indflydelse på antallet af deltagere. Udgangspunktet var, at alle skulle bo på stævnehotellet, men grundet deltager antallet blev der tilknyttet 3 hoteller til stævnet. Alle 3 hoteller lå i første række til Middelhavet. Stævnehotellet var Hotel MS Amaragua som ses på billedet til venstre. I tilknytning til stævnehotellet lå Hotel MS Tropicana som ses på det midterste billede. 3 minutters gang væk lå det tredje Hotel MedPlaya Pez Espada som ses på billedet til højre. Desværre blev det Danske team fordelt på alle 3 hoteller. Kvaliteten fejlede ikke noget, ingen led nød, men en social ting som at spise samme kunne ikke lade sig gøre. Som en del af prisen var der morgenmad/Brunch og aftensmad. Åbningstider for spisning var tilpasset stævnetiderne så, dem der var færdige ved 22-tiden kunne spise deres aftensmad efter stævnet.



Træning, opvarmning og stævneplatform/venue var meget tilfredsstillende. Vi savnede dog ER racks, og måtte nøjes med Maniak racks i træningsområdet. Eleiko Rack i opvarmningen og på podiet stod et Rogue rack. Ret imponerende at Rogue racks er dobbelt så store og tunge som ER racks. Til gengæld er det noget vakkelt.



Mandag den 12. februar skulle John Terragni M4 -74 i konkurrence. John var hjulpet af Jens og Ulla. John er en stærk, rutineret og rolig løfter. Der blev lagt en fornuftig plan, som i sin helhed blev fulgt. Det resulterede i en samlet guld medalje, guld i alle en europæisk rekord i squat og en masse rekorder.



Resultat SBD:

S	B	D
145,0 152,5 158,0-c4 1	107,5 112,5 117,5 1	160,0 170,0 180,0 1



John var ikke den eneste dansker der var i gang mandag. Finn havde dommer tjansen og kunne derfor sidde på første række og nyde Johns præstationer.



Efter Johns performance var der åbningsceremoni. Ulla havde fået æren, at repræsentere Danmark.



Direkte fra åbningsceremoni skulle Ulla i gang med hendes konkurrence. Ulla løfter i M3 -69 kg. Det var den første internationale konkurrence for hende. Vildt imponerende og overbevisende indsats. Ulla har en mentalt stærkt overskud, så hun hyggede sig igennem konkurrencen. Udover at hun blev europamester, så løftede hun sig også til en europæiskrekord og en verdensrekord i dødløft



Resultat SBD

S	B	D
92,5 97,5 102,5 1	52,5 57,5 60,0 2	140,0 147,5 153,5-w3, 1



Mandag aften var den Isodoras tur. Hun løfter i M3 -84 kg. Isodora lyder også navnet ISO. Hun er relativ ny såvel nationalt som internationalt. Det var en imponerende indsats af ISO. Der blev sat helt nye "ISO" standarder for en begynder atlet. Hun sikrede sig en 3. plads i bænkpres. Samlet blev det til en 4. plads. Derudover lavede ISO stævne PR i alle løft og naturligvis blev det også til dansk rekord i alle løft og totalen. Stærkt gået.



Resultater SBD

S	B	D
80,0 82,5 82,5 4	42,5 45,0 47,5 3	100,0 110,0 115,0 4

Tirsdag den 13. februar var det blevet Svend Bradtbergs tur. Han løfter i M3 – 105 kg. Svend havde et flot stævne. Samlet 5. plads og satte en dansk rekord i squat.



Ulla tjekker dybde

Resultat SDB

S				B				D			
80,0	185,0	202,5	5	107,5	112,5	120,0	5	170,0	180,0	190,0	6

Efter et par dage i konkurrence var det tid til at besøge baren på hotellet. Vi kunne konstatere, at vi var på "Solkysten". Der var ikke kun styrkeløft atleter som boede på hotellet. Der var masser af rejsende som passede perfekt i M4+ klassen. Underholdningen om aftenen passede til publikummet, så vores egne M3 atleter nød stemningen. De unge var lidt med på en kigger.



Onsdag den 14. februar. Var eneste reelle dag uden atleter i konkurrence. Svend og John rejste hjem. Stephan og Mette var ankommet. Jens var træt og skulle restituere efter to dage som hjælper. Det betød at Ulla, ISO, Mette og Stephan tog på tur. Efterfølgende har IISO sendt en beskrivelse af deres tur.

ISO Fortælling

Efter en del tunge løft til EM i Malaga drog 4 af os på udflugt onsdag d. 15.02.24. Turen derud var via "Bolt" som er det der svarer til Uber herhjemme og som er en del billigere og retur med bus det meste af vejen hvilket gav et fint lokalt indtryk og mulighed for at bruge det spanske 😊 da engelsk er meget lidt brugt.

Turen gik til Cueva de Nerja, et skattekammer af historiske opdagelser og som er en af de største og flotteste drypstenshuler i verden.

Drypstenshulerne blev opdaget i 1959 af 5 unge spanier i byen Nerja ved Andalusiens kyst. et tilfældigt fund men som skulle vise sig at rumme et imponerende syn og mange årtusinders historie. At opleve hulerne er som en rejse til jordens indre der kombinere naturens skønhed med hulemalerier af dyr og symboler.

Drypstenshulerne havde været beboet fra 25.000 f.Kr. og frem til bronzealderen . Siden 1959 er der fundet mere end en million genstande.

Oplevelsen er uden sidestykke. I drypstenshulerne i Nerja findes verdens største naturligt skabte søjle, der er formet af en statektit (fra oven)

og en stalagmit (fra neden). Søjlen er 31 meter høj og er vokset sammen via seismisk vevægelse gennem 800.000 år.

Drypstenshulerne omtales også som "Naturens katedral i Costa del Sol".

Besøget tog ca. 1 ½ time. Herefter var der mulighed for en oplevelse i virtuel reality hvor vi nærmest fik en flyvetur gennem drypstenshulernes tilblivelse for til sidst at blive inspicieret af en hulemand:)



Torsdag den 15. februar var det de halvstore mænd i M2 der skulle i konkurrence. Stephan og Jens som begge er M2 i -120 kg.

Heldigvis var der ingen restriktioner med andre atleter i opvarmningen, og heller ikke nogen der stillede krav til hvem der afleverer sedler. Det betød at vi kunne lave to hold. Ulla og ISO var hjælper for Stephan og Laurits var for Jens. Planer blev godt nok hemmeligholdt for hinanden, men der var fælles opvarmning masser af plads til snak og support til hinanden gennem stævnet.



Stemningsbillede fra opvarmningen. Stephan og Jens zoner ud mens Ulla og Laurits holder øje med forløbet af konkurrencen.

Stephan sluttede op en 5. plads og Jens med en 4. plads. Det var vist en 1. minuts regel om aflevering af sedler der afgjorde placeringen mellem de to danskere. Flot løftet. Rygtet vil vide, at den ene af dem vil ha revanche i løbet af 2024 ☺.

Resultater SBD Stephan

S	B	D
215,0 235,0 237,5 6	157,5 162,5 167,5 6	240,0 260,0 277,5 6

Resultater SBD Jens

S	B	D
210,0 225,0 240,0 5	147,5 152,5 155,0 7	255,0 267,5 270,0 4



Fredag den 16. februar skulle Lars i konkurrence. Lars løfter i M1 -66kg. Lars havde et super flot stævne indtil dødløft, hvor alt hvad der kunne gå galt gik galt. Trods afslutning med dødløft, så sikrede Lars sig guld i både squat og bænkpres. Der var dog et bump på vejen i squat. Lars oplevede det vi alle frygter. Stangen blev loaded med +10 kg i 3. squat. Lars fik den ikke op. Hverken spotter, dommer, jury eller hjælper opdagede det – til gengæld var fru Madsen vågen på livestream. Hun sendte en melding til Malaga, hvilket resulterede i at Juryen genså løftet på video. Lars fik tilkendt nyt løft med rigtig kilo, men der var ikke energi nok i benene. Lars fik hjælp af Stephan og Jens.



Resultater SBD

S	B	Đ
185,0 195,0 202,5	1 127,5 132,5 132,5 1	200,0 210,0 210,0 —



Lørdag den 17. februar blev det Mikkels tur. Mikkel løfter i M1 -93 kg. Det var Mikkels første internationale stævne. Vi kunne mærke på Mikkel at han var velforberedt, motiveret og klar. Aftaler om gennemførelsen af stævnet var på plads. Hele scenariet blev ændret brat da Mikkel fik en skade i 2. forsøg i squat. Det betød at han ikke kunne gennemføre 3. forsøg. Heldigvis havde han et godkendt i 1. forsøg. Herfra havde vi et mål – han skulle igennem konkurrencen med et fornuftigt resultat. Det var imponerende at se hvilken mental og fysisk styrke Mikkel har. Alt tage i betragtning, så fik Mikkel et hæderligt resultat.

Resultater SBD

S	B	D
175,0	187,5	200,0



Søndag den 18. februar skulle Jonas som den sidste atlet i konkurrence. Jonas løfter i M1 -105 kg. Jonas havde også sin debut til et internationalt stævne. Jonas måtte "nakke" HC underbukser, da hans egne blev afvist til udstyrs kontrol. Ligesom løfterne er forskellige, så er dommerne det også. Reglen blev bestemt overholdt da Jonas skulle vise sit "udstyr". Jonas indtog mere pre workout end det samlede danske master team tilsammen. Så han var spændt godt op. Et rigtig flot stævne hvor der var lidt udfordringer i dødløft.

Resultat SBD

S	B	D
185,0 197,5 205,0 12	155,0 162,5 167,5 7	255,0 265,0 265,0 10



Søndag aften deltog Mikkell og Jonas i Banquet.

Mandag den 20. februar var Jonas, Mikkell, Jens og Laurits de sidste som skulle rejse hjem.

Det har været en fantastisk og dejlig uge.