

EM Master Styrkeløft 2024 afholdt d.1.5- d.4.5 Hamm, Luxembourg



Tirsdag d.30.4.2024

I år blev EM master styrkeløft afholdt i Hamm, Luxembourg. Derfor skulle det hvide lyn af en Mazda køre ca. 1000 km mod vest i stedet for mod øst. For en gang skyld var det ikke Plizen i Tjekkiet, der var værtsby. Bilen var fyldt med glade HSK'ere, der var i feriehumør og glædede sig til både at løfte og møde alle de andre løftere fra Europa samt selvfølgelig opleve Luxembourg, når der var lidt tid til overs.

Ved tretiden var Nora, Lena, Jørgen og jeg fremme ved det udmærkede hotel, der lå blot 10-15 min. kørsel fra konkurrencestedet, beliggende i en sportshall. Vejret var skønt, 22 grader og solskin (det nød vi, for ifølge vejrudsigten kom der regn senere på ugen). Der var ingen, der havde problemer med kropsvægten, så der var plads til et godt aftensmåltid og hygge.

Kl.20.00 var der teknisk møde, hvor der blev uddelt adgangskort til hver nation samt gennemgået hvorvidt løftere og dommere var mødt op. Det så ud til, at der var rigeligt med dommere og kun få løftere, der ikke var mødt op. Der blev lovet gode forhold både i forhold til transport fra og til stævnet, mad og drikke under stævnet samt hjælpende servicepersoner i forhold til spørgsmål under vejs.

Vi glædede os til at se John Terragni, M4 i 74 kg klassen i aktion næste dag kl. 16.00 med indvejning kl.14.00. Inden da, var der åbningsceremoni kl. 15.00.

Onsdag d.1.5.2024

Så fik Danmark sin første europamester. John gjorde det helt fantastisk og levede op til vores høje forventninger. Lena, Nora og Jørgen var trofaste hjælpere, selv om de to kvinder skulle løfte dagen efter. Jeg selv havde mulighed for at træne i styrkeløfter klubben i Hamm, der bogstaveligt ligger ved siden af opvarmningen, mens John fik den optimale hjælp af de tre krediterede hjælpere.

Vi fik overtalt Lena og Nora til at repræsentere Danmark ved åbningsceremonien. De tog det med et smil.



Efter ændrede tider for shuttle, og derfor en lidt hektisk indvejning, fik John en glimrende opvarmning.

John lagde ud med 172,5 kg i squat og havde allerede i sit første løft vundet squatten over sin konkurrent Stanley Macrow fra England, som havde tungeste squat på 145 kg. John viste sin styrke ved at få godkendt 180 kg og 187,5 kg og dermed sikkert guld i squat.

I bænkpres fik John sin åbner på 120 kg. Han prøvede 125 kg to gange, men begge gange vandt vægten over John. Dog var de flotte 120 kg mere end nok til at vinde guld i bænkpres, da Macrow blev noteret for 85 kg, som tungest bænkpres.

I dødløft blev det en spændende kamp, da begge løftere var særdeles stærke i denne disciplin. John lagde tungest ud med 170 kg, som blev godkendt. Macrow startede 10 kilo lavere og fik godkendt 160 kg. I andet forsøg valgte John 180 kg, som ligeledes blev godkendt. Macrow valgte at øge med 10 og fik godkendt 170 kg. I tredje løft var John klar til at gå efter en verdensrekord i totalen og øgede derfor vægten til imponerende 197,5 kg, men den var for tung på dagen. Det var nu op til Macrow at afgøre, hvem der skulle løbe af med guld i dødløft, da han vejede ind med en lettere kropsvægt. Der blev valgt 180 kilo til hans sidste løft, og selv om stangen var tung, lykkedes det ham at få den løftet og godkendt. Det blev dermed sølv i dødløft til John.

Men der var ingen tvivl om titlen og guldet i totalen. John blev europamester med 487,5 kg og derudover 3. bedste herre master 4 løfter.

Ole Olsen, der desværre var skadet, var trukket i dommertøjet og dømte på førstedagen. Dejligt at være godt repræsenteret på både podiet og blandt dommerne.

Kl.20.30 var vi hjemme på hotellet efter en fantastisk dag med kåring af Danmarks første europamester og en rigtig god dommerpræstation af Ole.

John er intet andet end imponerende.



Jørgen, Ole og Oles kone satte sig i hotellets restaurant for at få et velfortjent måltid. Jeg satte mig ved computeren og nedfældede dagens bedrifter. Så sluttede den første konkurrencedag i Luxembourg fyldt med gode oplevelser.

Torsdag d. 2.5.2024

Torsdag var dagen, hvor Danmark havde hele 5 kvinder i aktion. Linda Veedfald master 2, 69 kg klassen, Mia Tovgaard master 1, 47 kg klassen, Nina Lieb master 1, 63 kg klassen, Lena Andersen master 1, 69 kg klassen og Nora master 1, 76 kg klassen. Kvinder der alle hev medaljer, titler og pokaler med hjem.

Det var en ren fornøjelse for John, Jørgen og jeg at se, hjælpe og følge de stærke kvinder på tættest hold, som deres hjælpere.

Linda M2, 69 kg klassen fra Horsens havde en rigtig god dag og satte flere personlige rekorder. Hun startede med 125 kg i squat, som blev godkendt. Derefter blev vægten hævet til 132,5 kg og igen et fint løft, som blev godkendt. I sidste løft blev der sat 142,5 kg, som endnu var et godkendt løft, hvilket var en personlig rekord. Linda blev nr. 4 i squat. I bænkpres blev åbneren sat ned til 57,5 kg, da opvarmningen så tung ud. De 57,5 kg fløj op, og der blev derfor øget til 62,5 kg, som igen blev løftet med fart. Det tredje bænkpres blev underkendt, da stangen gik lidt nedad. Det blev til to godkendte bænkpres med 62,5 kg som det tungeste løft. Dette rakte til en 4. plads. I dødløft viste opvarmningen overskud, og det så ud til, at en bronzemedalje var inden for rækkevidde. Derfor blev startvægten sat op til 130 kg, som let blev løftet og godkendt. Herefter blev der bedt om 140 kg, og igen viste Linda et flot løft, som blev godkendt. Der blev øget til 145 kg, men denne gang var kræfterne opbrugt. De 140 kg gav en bronzemedalje. Totalt blev det til 345 kg og en 4. plads.

Mia Tovgaard M1, 47 kg klassen fra Aalborg viste beundringsværdig styrke. I squat blev det til 145 kg. Hun prøvede to gange på 150 kg, men de var lidt for tunge på dagen. Det blev til guld i squat. I bænkpres startede Mia på 60 kg, som blev løftet til dommerne tilfredshed. Der blev øget til 62,5 kg og igen et flot løft fra Mia, som blev godkendt. Der blev forsøgt på 65 kg, men den var for tung på dagen. Det blev til guld i bænkpres. Til sidste disciplin, dødløft, blev der bestilt 130 kg på stangen, som Mia løftede let og løftet blev godkendt. Til andet forsøg blev der øget med 10 kilo, og der skulle to forsøg til før dommerne var tilfredse. Dermed også guld i dødløft. Mia blev den første kvindelige danske europamester ved EM master i styrkeløft 2024 samt bedste danske kvinde på point. Imponerende vægte hun løftede med en indvejningsvægt på blot 45,98 kg.

Nina Lieb M1, 63 kg klassen fra Tårnby, havde en rigtig god dag med mange flotte og tunge løft. I squat fik hun alle sine løft godkendt, og det blev til serien: 145 kg, 155 kg og 160 kg. 160 kg var en personlig rekord og gav bronze. I bænkpres blev det til to godkendte løft på 90 kg og 95 kg. Der skulle to forsøg til før de 95 kg blev godkendt. Det gav sølv i bænkpres og en tangering af personligt bedste. I dødløft viste Nina atter overskud og satte igen personlig rekord. Det blev til følgende flotte serie: 152,5 kg, 160 kg og 167,5 kg, hvilket gav bronze. Total blev det til 422,5 igen personlig rekord og en flot total sølvmedalje. Flot præstation med flere personlige rekorder i et stærkt felt med bl.a. Hege Berge fra Norge, der blev bedste kvindelig M1 løfter på tværs af vægtklasser.

ITA	68.18	190.0	1	95.0	2	195.0	1	480.0 \ 83.02
BEL	68.20	180.8	2	122.5	1	167.5	3	470.0 \ 81.28
DEN	68.56	175.0	3	98.0	3	180.0	2	445.0 \ 76.75
FIN	64.70	137.5	4	70.0	4	147.5	4	355.0 \ 63.14
DEN	75.60	192.5	1	87.5	3	160.0	2	440.0 \ 72.37
GER	74.58	167.5	3	97.5	2	157.5	3	422.5 \ 69.93
GER	71.71	162.5	4	105.0	1	135.0	4	402.5 \ 67.87
LTU	71.47	106.0	2	0.0	—	106.0	1	DSQ
GBR	83.09	120.0	1	90.0	1	95.0	1	305.0 \ 48.17



Lena Andersen M1, 69 kg klassen fra Horsens havde også en rigtig god dag. I squat fik hun kun hvide lamper af dommerne med serien: 160 kg, 170 kg og 175 kg. Tungeste løft var en personlig rekord, hvilket udløste bronze i squat. I bænkpres blev det til et godkendt løft på 90 kg. Et forsøg på 95 kg lykkes desværre ikke. Det blev til bronze i bænkpres. I dødløft viste Lena vilje og styrke og fik alle sine løft godkendt. Det blev til serien 165 kg, 175 kg og 180 kg. Sidste løft var atter en personlig rekord. Lena vandt sølv i dødløft. En flot præstation med personlige rekorder og en total på 445 kg og en flot bronzemedalje i totalen.



Sidste kvindelige løfter fra Danmark var Nora fra Horsens, der ikke stod tilbage for sine stærke kvindelige landsmænd (eller landspersoner hvis vi skal følge den nye linje i ligestillingens navn ☺). Nora og hendes træner var opmærksomme i opvarmningen og ydmyge. Derfor blev startvægten i squat sat ned til 180 kg, hvilket blev løftet og godkendt. Nora havde dog lidt for tæt kontakt til racket og troede åbenbart at det skulle løftes med, men var glad for en godkendt åbner. Til andet løft blev der bestilt 187,5 kg og igen et solidt og godkendt løft fra Nora. Til sidste løft blev der sat 192,5 kg på stangen, og Nora fortsatte den gode stil og fik det godkendt. Dermed en personlig rekord og guld til Nora i squat. Jørgen, der havde påtaget sig opgaven med at lægge knæbind på både Nora og Lena, havde PR i at lægge 6 sæt knæbind på kortest tid. Da der kun var to løftere mellem de to horsensianere i første forsøgene, og en løfter i anden forsøgene, var der ikke meget tid at spille. Med hjælp fra John der holdt fødder og trak knæbind af, og jeg selv der løb med forsøgssedler og heppede, var det teamarbejde på højteste plan. Den der svedte mest, var bestemt Jørgen og Nora og Lena nåede dårligt nok at ømme sig over stramme knæbind, før de næste kom på.

I bænkpres blev åbneren sat ned, og der blev startet på 85 kg, som kom godt op og blev godkendt af dommerne. Til andet forsøg blev der øget med 2,5 kg og igen et flot løft fra Nora. I sidste løft i bænkpres, var der høj fart på stangen, men retningen var lidt forkert, så det blev ved det 87,5 kg som tungeste bænkpres. Dette gav bronze i bænkpres. I dødløft var det igen en ydmyg Nora, der bad om at få sat sin startvægt ned til 150 kg. Stangen kom let fra gulvet og blev godkendt. Til andet løft blev der øget med 10 kg og igen et godt og godkendt løft fra Nora. I sidste forsøg blev der satset, da den bedst mulige placering var sikret. Nora gav 177,5 kg et godt forsøg, men stangen var for tung, og det blev ved de 160 kg, som bedste dødløft, hvilket udløste en sølvmedalje. Noras mange flotte og tunge løft udløste en total på 440 kg og titlen som europamester.

W Class: 48kg									
1	Berge M.	DEN	62.76	100.0	2	8.0	—	172.0	
2	Urb N.	BEL	62.33	190.0	2				
W Class: 55kg									
1	Gubertova M.	ITA	68.18	190.0	1	95.0	2	195.0	1 480.0 \ 83.02
2	Carpagno K.	BEL	68.20	100.0	2	122.5	1	167.5	3 470.0 \ 81.28
3	Andersen L.	DEN	68.56	175.0	3	90.0	3	180.0	2 445.0 \ 76.75
4	Murphy N.	FIN	64.70	137.5	4	70.0	4	147.5	4 355.0 \ 63.14
W Class: 61kg									
1	Jensen N.	DEN	75.60	192.5	1	87.5	3	160.0	2 440.0 \ 72.37
2	Schlagel V.	GER	74.58	167.5	3	67.5	2	157.5	3 422.5 \ 69.93
3	Polster R.	GER	71.71	162.5	4	105.0	1	135.0	4 402.5 \ 67.87
4	Kolomoieva I.	LIT	71.42	130.0	2	0.0	—	100.0	1 DSQ
W Class: 69kg									
1	Bieringer C.	CZE	83.09	120.0	1	50.0	1	55.0	1 305.0 \ 48.17



De danske M1 kvinder, er de bedste i Europa i 2024, da de vandt pokalen for bedste nation. England vandt sølv og Tyskland bronze.

A group of female athletes are standing on a podium during the 2024 European Equipment Championships in Hamm. The athletes are wearing red and blue tracksuits, and many are wearing medals. The background features a banner with the event name and logos.

Det var en fantastisk dag med stærke kvinder, der viste god vilje, højt humør, taknemmelighed overfor os hjælpere og lysten til at blive endnu stærkere. Det lover godt for styrkeløft i Danmark.



Aftenen sluttede på hotellets restaurant, hvor stemning var høj. Der var endelig plads til lidt mere mad hos de løftere, der var færdige med deres konkurrence og dagens gode oplevelser blev delt. Jørgen der skulle løfte dagen efter blev lovet god behandling af Lena og Nora i form af stramme knæbind, motiverende hårde klap i ryggen og ingen lytten til eventuelle piv eller klagen over for

tunge vægte. Ud over Jørgen Rasmussen skulle Stephan Vorum og Kim Dahl Hansen også i ilden. En ny og spændende dag ventede.

Fredag d.3.5.2024

Kim Dahl Hansen var i storform og leverede en flot indsats. Han vejede ind på 82,29 og lagde suverænt ud med den tungeste åbner i squat på 252,5 kg, som blev godkendt. Derefter blev der lagt 12,5 kg til andet forsøg, og igen et godkendt løft fra Kim. Kim endte med tre godkendte squat med et imponerende tredje løft på 272,5 kg, dansk M2 rekord og guld i squat. I bænkpres var Kim sikkerheden selv og fik atter godkendt alle sine forsøg. Det blev til serien: 162,5 kg, 170 kg og 172,5 kg, hvilket udløste en bronzemedalje i disciplinen. I dødløft, som er Kims specialitet, blev der åbnet på 257,5 kg, som blev godkendt. Til andet løft blev der bedt om 272,5 kg, og igen et godkendt løft. Dagens sidste løft blev lidt for tungt, og de 280 kg var det eneste løft på dagen, der ikke blev godkendt. De 272,5 kg gav guld i dødløft og Kim kan kalde sig europamester 2024 med en total på 717,5 kg, dansk rekord i M2 klassen, og anden bedste løfter på tværs af alle vægtklasse i mændenes master 2 kategori. Stærkt løftet. Kims europamesterskab kom til at være af stor værdi i nationskonkurrence for master 2 mændene, senere på dagen.



Jørgen Rasmussen og Stephan Vorup var de næste master 2 mænd, der skulle konkurrere i 120 kg klassen. Dog var der lidt forskel på deres indvejningsvægte, da Jørgen ikke havde fyldt klassen ordentligt ud og kun vejede ind på 108,18, mens Stephan gjorde det bedre med 118,60 kg.

Der var rigeligt med danske hjælpere fra både Tårnby og Horsens, hvor Kim, Mickel, Jan, Nora og Lena og jeg var omkring de to danske løftere. Stephan var meget selvhjulpet og lagde sine egne knæbind og havde ikke det strammeste udstyr på. Under træningen op til EM har Nora og særligt Lena presset Jørgen hårdt, så der var store forventninger til ham. Men helt exceptionelt fik Jørgen på konkurrencedagen den kærligste og bedste behandling af Nora og Lena. Jeg selv hjalp lidt, da jeg på dagen havde en god lang træning i forhold til min egen konkurrence senere på ugen.



Det hele gik op i en højere enhed, og det blev en fantastisk dag, hvor både Jørgen og Stephan, efter eget udsagn, fik alt det med, der var til på dagen. Jørgen fik alle sine squat, hvilket ikke sker tit, og Lena lagde som altid kræfter i knæbindene. Det blev til serien: 225 kg, 235 kg og 242,5 kg., som udløste en bronze i squat. Stephan løftede med selvlagte bind serien: 260 kg, 280 kg og 300 kg, hvor det sidste løft blev underkendt på grund af dybde. Dette gav sølv, og begge de danske herrer var kommet rigtigt godt fra start. I bænkpres var Jørgen klar på at samle kilo, da en total bronzemedalje var inden for rækkevidde. Der blev startet sikkert på 157,5 kg, som blev godkendt. For at samle kilo blev der kun øget med 5 kg, og det skulle vise sig at være et godt andet løft, som blev godkendt. På daværende tidspunkt var kampen om bronzemedaljen i totalen på en margin på under 10 kg. Jørgens sidste forsøg i bænkpres blev øget med 2½ kg, og det var den perfekte vægt, og hvad der var til på dagen. Dog måtte der to forsøg til, før den blev godkendt. Ved tredje løft gav overdommeren racksignal og spotterne tog stangen fra Jørgen, på trods af, at han stadig kæmpede med vægten og undervejs højt sagde, at han stadig arbejdede med vægten. Roligt men bestemt gik Jørgen fra bænken hen til juryen og bad om et omløft. Juryen medgav Jørgen, at stangen var taget ud af hans hænder, mens han stadig var i gang med at presse vægten op. Jørgen fik et fjerde forsøg i bænkpres på 165 kg. Denne gang var der ingen, der tog stangen før tid. Jørgen får lov at arbejde med vægten og med vilje og kræft fik Jørgen locked stangen ud og godkendt sit sidste bænkpres. Da konkurrenten, til totalbronzemedaljen, franskmanden Erik Bar ikke fik sit sidste bænkpres, så konkurrencen absolut lovende ud, selv om dødløft ikke er Jørgens yndlingsdisciplin.

Stephan lagde ud med 185 kg i bænkpres i en løs trøje og fik løftet godkendt. Derefter blev der skiftet trøje. Og i en mindre løs trøje fik han godkendt sit andet forsøg på 205 kg. Stephan var tilfreds med de 205 kg og sølv i bænkpres. Derfor valgte han at afstå fra sit sidste bænkpres. Der er meget mere i Stephan, når han får trænet mere i udstyr, og han har fået invitation om at komme til Horsens og få noget ordentligt udstyr på.

I dødløft var Jørgen klar på at kæmpe for bronzemedaljen i totalen. Han startede sikkert med 205 kg, som blev godkendt. Der blev kun øget med 10 kg for at samle kilo til totalen samt et godt udgangspunkt for sidste dødløft. Igen leverede Jørgen et sikkert løft med overskud til mere og lå rigtig godt til totalbronzemedaljen. Hjælperene var klar med eventuelle ændringer, hvis det skulle blive nødvendigt. Det blev ikke nødvendigt, da Jørgen løftede sit sidste forsøg på 220 kg til godkendt og vandt bronzemedaljen i totalen med en margin på 12,5 kg og 4. bedste i dødløft. De 220 kg var et rigtigt godt valg, for det var absolut max for Jørgen. Og da den franske løfter bagefter ikke fik sit sidste forsøg, var bronzemedaljen i totalen sikret.

Stephan var mere glad for dødløft end Jørgen og startede på 230 kg, som var lette og blev godkendt. Da Stephan lå sikkert til sølv i totalen, kunne han løfte mere frit end Jørgen. Til andet løft blev der bestilt 240 kg og igen et flot løft fra Stephan. Der blev sat 7,5 kg mere på stangen til dagens sidste løft. Igen hev Stephan stangen op med overskud og fik sit sidste løft godkendt. Det

blev til sølv i dødløft og i totalen med 732,5 kg. Det bliver spændende at se, hvad han løfte til VM master senere på året, når han får trænet mere i udstyr.



Endnu en medaljehøst til Danmark med endnu en europamester og en sølv- og en bronzemedalje i totalen. Danmark vandt sølv i nationskonkurrencen. Da Kim sikrede Danmark 12 point for sin titel, kneb vi os derved forbi Finland, der havde samme antal point, 29, men ingen mester.

Stemningen var høj, og det blev fejret med en god middag, et par øl og rigtigt godt selskab med de festlige englændere og canadier. Det var dejligt, at kunne fejre de stærke mænd efter konkurrencen. Jeg valgte at stå over med for meget mad og øl, men tager revanche, når jeg har løftet på fredag.

Som sidste dansker havde vi Jan Dam-Nielsen fra Tårnby, der løftede næste dag i 120+ klassen master 1.

Lørdag d.4.5.2024

Jan Dam-Nielsen master 1 i 120+ klassen løftede lørdag, var sidste danske master løfter og gjorde det rigtig godt. Han vejede ind på 157,73 kg og havde en startvægt i squat på 270 kg, hvilket var en rigtig god åbner, der blev godkendt. Til andet løft blev valgt 277,5 kg, som desværre blev underkendt. Men Jan kom stærkt tilbage og fik de 277,5 kg i tredje forsøg, hvilket gav bronze i squat og var PR. I bænkpres var Jan igen sikkerheden selv i sin åbner og fik godkendt 185 kg. Der blev bedt om 12,5 kg mere på stangen og igen et godkendt løft fra Jan samt PR. Jan afstod fra sit tredje forsøg og var mere end klar til den sidste disciplin: dødløft. Det blev til bronze i bænkpres med 197,5 kg. I dødløft fik Jan alle sine tre forsøg godkendt med serien: 257,5 kg, 262,5 kg og 267,5 kg. De 267,5 kg gav bronze i dødløft, og med en total på 742,5 kg vandt Jan en bronzemedalje i totalen som også var en personlig rekord. Jan sluttede fornemt af med bedste resultat ever.



Senere på dagen kl.20.00, var der banket for alle masterløfterne samt deltagere ved EM master i hotellets restaurant. Det var en lille forsamling, da mange var taget hjem. Dog var maden glimrende, stemningen høj og meget hyggelig. Lena, Nora, Jørgen og jeg var i rigtigt godt humør og fik snakket og drukket nogle øl med flere løftere, trænere og dommere fra de andre lande.

Styrkeløftere i udstyr er som en stor familie, hvor vi ser hinanden flere gange om året og vender træning, resultater og verdenssituationen sammen. Det er dejligt at mærke den omsorg, opbakning og glæde, der er ved at gense hinanden og tage godt i mod nye masterløftere. Dette kunne jeg også se i opvarmningen gennem hele ugen. Vi er der for hinanden uanset nationalitet.





Håber I har været glade for beretningen fra Luxembourg. Nu vil jeg lade op og glæder mig til EM Sub-Junior, Junior og Open, der starter officielt på tirsdag d.7.5.2024

Vi ses hjemme i Danmark til de mange konkurrencer, undervisninger, samlinger og andre aktiviteter.

Mange sportslige hilsner Eva