

## *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'er, 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 selv fremme ved det udmærkede hotel, der blot lå 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 vægten, så der var plads til et godt aftensmåltid og hygge.

Kl.20.00 var der teknisk møde, hvor der blev uddelt adgangskort til hvert land 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 ændret 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 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 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. 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 løfter 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. Total 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: 152,5kg, 160 kg og 167,5 kg, hvilket gav bronze Total blev det til 422,5 igen personligrekord 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 | 460.0 \ 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   | — | 180.0 | 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 flot 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, 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 højt 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 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 bedst mulig 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.



| Class | Rank | Name         | Country | Weight | Snatch | Clean & Jerk | Total |
|-------|------|--------------|---------|--------|--------|--------------|-------|
| -48kg | 1    | Berge M.     | DEN     | 62.76  | 100.0  | 2            | 172.5 |
|       | 2    | Liab N.      | BEL     | 62.33  | 190.0  | 2            | 380.0 |
|       |      | Dainoffe A.  |         |        |        |              |       |
| -58kg | 1    | Gubermund M. | ITA     | 68.18  | 190.0  | 1            | 380.0 |
|       | 2    | Carpagno K.  | BEL     | 68.20  | 100.0  | 2            | 200.0 |
|       | 3    | Andersen L.  | DEN     | 68.56  | 175.0  | 3            | 350.0 |
|       | 4    | Murphy N.    | FIN     | 64.70  | 137.5  | 4            | 275.0 |
| -68kg | 1    | Jensen N.    | DEN     | 75.60  | 192.5  | 1            | 385.0 |
|       | 2    | Rehagel V.   | GER     | 74.58  | 167.5  | 3            | 335.0 |
|       | 3    | Folmer K.    | GER     | 71.71  | 162.5  | 4            | 325.0 |
|       |      | Kolbanyte I. | LTU     | 71.42  | 190.0  | 2            | 380.0 |
| -81kg | 1    | Bieringer C. | CZE     | 83.09  | 120.0  | 1            | 240.0 |



2024 European Equipped Powerlifting  
HAMM - LUXEMBOURG



2  
1  
SPORT-THEME  
3

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



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.