

***ECF Sub-Junior, Junior and Open Styrkeløft 2024 afholdt d.7.5- d.12.5
Hamm, Luxembourg***



← Opslag



danskstyrkeløftforbund
Hamm, Luxembourg



Synes godt om fra [hsk_powerlifting](#) og 154 andre danskstyrkeløftforbund Så er EM i styrkeløft for sub-junior og junior færdigt. Danmark havde 2 atleter med til stævnet. Tobias Sørensen som stillede op i -74 kg klassen. Han fik 2 bronzemedaljer for henholdsvis bænkpres og dødløft. Tobias ender med en total på 630 kg. Martin Bach Thomsen stillede op i -120 kg klassen. Han ender med 2 sølv medaljer i henholdsvis squat og total, og en guldmedalje i bænkpres. Martin ender med en total på 917,5 kg. Medaljeløfterne er på video. Stort tillykke til de to. Nu gælder det i dag, og henover weekenden for senior løfterne.

#styrkeløft #luxembourg #powerlifting #squat #bench #deadlift

Vis alle 3 kommentarer

[kiropraktor_magnus](#) Stort tillykke! Det er godt gået! 🇩🇰💪 ❤️
for 2 dage siden



danskstyrkeløftforbund



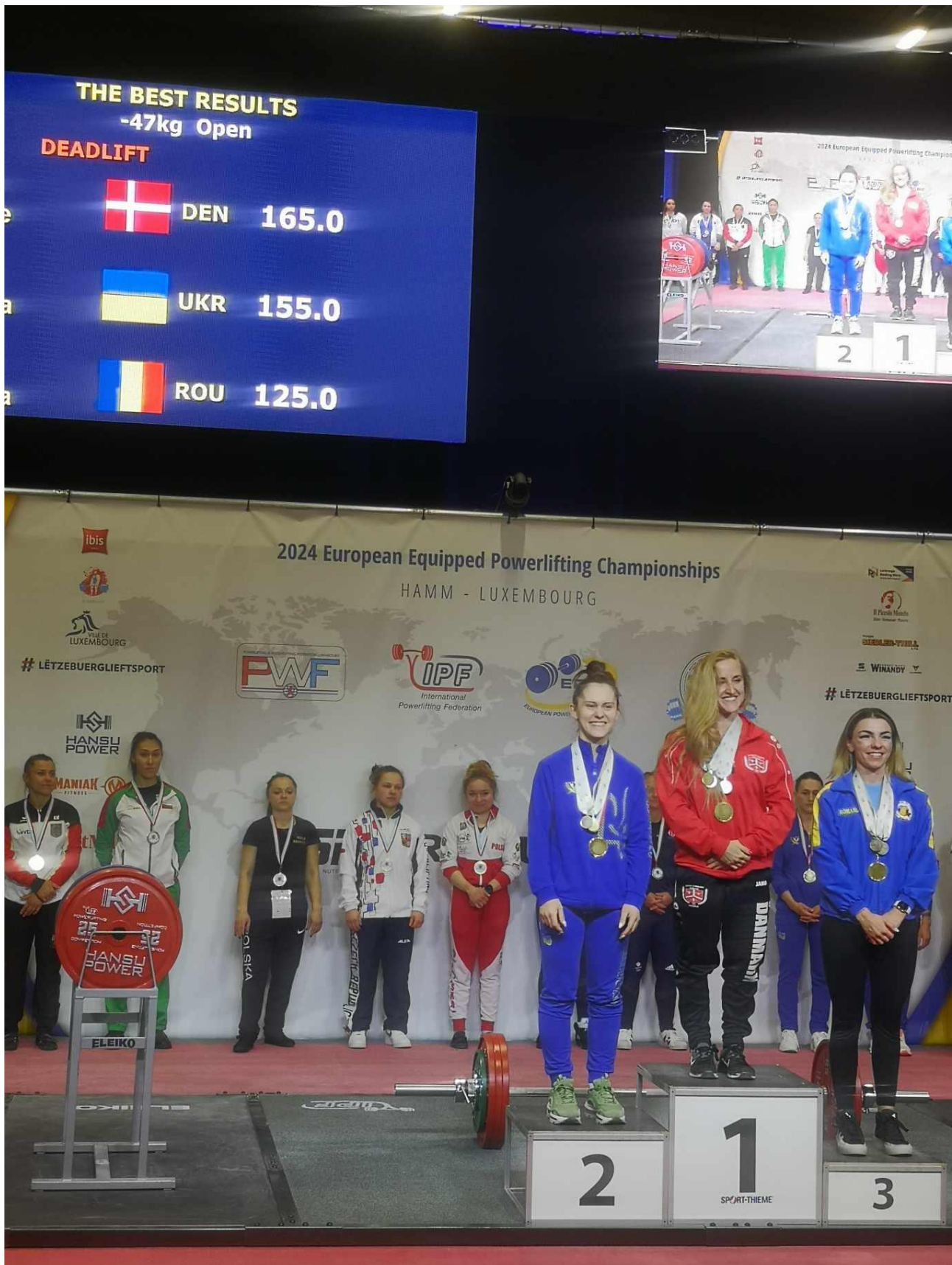
Fredag d.10.5.2024

Så blev det seniorens tur til at løfte tungt. Det startede med de lette kvinder i kraft af Lisette Hansen i 47 kg og mig selv i 52 kg klassen. Der var gode forhold og masser af hjælpere, da Mickel, Bjarte, Bill og Jørgen stod klar til at få os igennem konkurrencen. Lisette var nomineret til bronze i totalen og jeg selv til en 5. plads. Vi levede op til nomineringen med god hjælp fra vores trofaste hjælpere.

Det startede godt ud med tre godkendte squat til os begge, så vi kom godt fra start.

Lisette fik serien: 147,5 kg, 155 kg og 160 kg. Dette udløste en sølvdisciplinmedalje i squat. Det var tre flotte squat, der gav 9 hvide lamper. Hun også suveræn i bænkpres med atter 9 hvide lamper. Det blev til denne imponerende serie: 85 kg, 90 kg og 92,5 kg. Igen vandt Lisette en flot sølv disciplinmedalje. I dødløft prøvede hun kræfter med rekorden i sidste løft. Hun lagde let ud med 157,5 kg, som blev godkendt. Derefter blev der sat 7,5 kg mere på stangen og igen et flot løft fra Lisette, der fik det godkendt med tre hvide lamper. De 165 kg i dødløft gav guld i disciplinen.

I sidste løft, da totalsølvmedaljen var sikret, gik hun efter rekorden på 175,5 kg, men som dagens eneste løft, blev det for tungt. Det blev til en total på 417,5 kg og en sølvmedalje i totalen.





Jeg fik serien: 150 kg, 157,5 kg og 162,5 kg. 162,5 kg er en tangering af min egen verdensrekord i M2 klassen. Det blev til en 4. plads i squat.

I bænkpres blev det til et enkelt løft, da både andet og tredje løft var for tunge. 75 kg gav en 6. plads i bænkpres.

Dødløft, som normalt er min favoritdisciplin, fungerede ikke optimalt på dagen. Jeg fik min åbner på 155 kg. Denne gav en 4. plads i dødløft. Mit greb fejlede på både 2. og 3. løftet.

Det blev til en 5. plads i totalen med 392,5 kg. 17,5 mere end jeg var nomineret med. Dette gav 6 point i nationskonkurrencen samt adgang til EM open 2025. Stor takt til Jørgen, der sled sine fingre på at få mig i stramme dragter.

Vores letteste herreløfter er Kent Flåten på 83 kg. Han leverede også flotte løft og hev medaljer hjem til Danmark på dagen. Da flere af de danske løftere var ankommet, var der god opbakning blandt tilskuerne og vi var ret sikre på, at det var med til at Kent løftede så godt. Det havde bestemt en god påvirkning på de to danske kvinder.

Kent lagde ud med et fint squat på 270 kg, som blev godkendt med to hvide lamper. Til næste løft blev der bestilt 285 kg, som ikke kom under og korrekt blev underkendt med 3 røde lamper. Kent viste i sit sidste squat, at han sagtens kan komme under. De 285 kg blev løftet sikkert og godkendt. Det blev til en bronzemedalje i squat. I bænkpres var Kent igen en medaljesluger, selv om han ikke fik godkendt sit første bænkpres på 220 kg på grund af løftet numse. MEN hans to næste bænkpres sad lige i skabet. 220 kg samt 230 kg blev godkendt med 6 hvide lamper. Igen vandt Kent en bronzedisciplinmedalje, denne gang i bænkpres. Dagens sidste disciplin dødløft var helt perfekt. Kent viste sin styrke og vilje ved at få 9 hvide lamper med serien: 230 kg, 240 kg og 250 kg. Det blev til en 4. plads i dødløft. Kent vandt bronze i totalen med 765 kg.



Lørdag d.11.5.2024

Endnu en dag med danske løftere i ilden. For de danske kvinder stillede Kathrine Bak op i 69 kg. Dagen bød også på to stærke danske mænd. Nickolaj Olsen i 93 kg. klassen og vores stærke muldvarpe alias Nicki Lentz i 105 kg klassen, som er blevet en lidt større og ikke mindst stærkere muldvarpe.

Mens vi ventede på, at se Kathrine squatte, nød vi at se 63 kg klassen løfte. Særligt Fru Wilks alias Larysa Soloviova, master 1, som var sikkerheden selv og nomineret til endnu et europamesterskab. Fru Wilks har deltaget i flere worldgames, er medlem af Hall of Fame og er en levende legende. Hun leverede som tungeste squat et løft på 230 kg.

Kathrine var den første, der løftede på dagen, vejede ind på 64,93 Hun lagde ud med et squat på 170 kg, som desværre blev underkendt med to dommerstemmer på grund af manglende dybde. Der blev holdt fast på åbningsvægten og i andet forsøg lykkes det, godkendt med to hvide lamper. Til sidste forsøg blev der valgt 177,5 kg. Det var det bedste løft og blev godkendt med tre hvide lamper. Det blev til en 6. plads i squat.

I bænkpres fik Katherine sin åbner godkendt med 2 hvide lamper. Et løft på 107,5 kg. Til andet forsøg blev der valgt 110 kg. Dette løft blev desværre for tungt og underkendt. Der blev valgt ikke at bruge kræfter på det sidste bænkpres. Derfor kom Kathrine ikke ud til sit sidste forsøg. Hun blev nr. 6 i bænkpres, og vi glædede os til at se hende i hendes paradedisciplin dødløft og forhåbentlig se en europarekord live.

Fru Wilks blev ved med at imponere med tungeste bænkpres på 160 kg og tungeste dødløft på 215 kg. En total på 605 kg og selvfølgelig endnu et europamesterskab.

Men vores egen Kathrine var i sin helt egen klasse i dødløft. Med sin åbner med lette 212,5 kg, lagde hun klar afstand til tætteste konkurrent, der havde meldt første forsøg til 195 kg, som ikke blev godkendt. Til andet forsøg blev valgt 222,5 kg, som igen blev løftet let. 235,5 kg blev valgt til dagens sidste løft – en europarekord. Kathrine løftede vægten og kæmpede godt. Den blev desværre ikke godkendt, da to af dommerne underkendte den på grund af nedadgående bevægelse. Kathrine vandt guld i dødløft og blev nr. 6 i totalen.

HAMM - LUXEMBOURG



ROGUE SBD





Kl.14.30 var vi klar til at følge vores to stærke danske mænd.

Nickolaj vejede ind på 92,34 kg og startede på 317,5 kg i squat. Det var et superflot løft, som blev godkendt med tre hvide lamper. Til andet løft blev der øget med 7,5 kg. De 325 kg blev belønnet med tre hvide lamper og endnu et godkendt løft fra Nickolaj. Det var et løft med overskud, så der var bestemt til mere i tredje forsøg. Sidste løft på 332,5 kg ville være en personlig rekord. Igen leverede Nickolaj og pressede godt igennem med fin dybde. Løftet blev godkendt med tre hvide lamper. Det blev til en flot 8. plads i squat.

Muldvarpen, Nicki havde været dygtig til at spise og vejede godt over 100 kg, men var stadig den letteste med 102,15 kg. Der er plads til mere mad til muldvarpen i fremtiden. Med en startvægt på 405 kg havde Nicki den tungeste startvægt i 105 kg klassen. Der var drama lige inden Nicki skulle ind, som sidste mand i første runde af squatten. Den norske løfter, Asgeir Hoel, gik ind til sit første forsøg på 390 kg, kom godt ind under stangen og satte løftet i gang. Da han kom ned og skulle vende i bunden af løftet sprang dragten, og nordmanden faldt sammen. Det var anden dragt, der sprang for ham, da hans første dragt sprang under opvarmning. Han havde været så fornuftig at have tre squatdragter med. Da han ikke kunne holde spændet pressede stangen med de 390 kg ham ned mod gulvet i en skræmmende hurtig fart. En af spotterne forsøgte at redde løfteren og får derved en skade ved biceps. Nordmanden tog sig blot til nakke, da spotterene ret hurtigt befriede ham fra stangen, og gik ud fra plateauet. Der var gudskelov ikke sket alvorlige skader. Spotteren der kom til skade med biceps fik hurtig behandling med ispose og slynge, og der var folk omkring ham. Stativet kunne stadig bruges efter der blev ryddet op.

Bjarte var på dupperne og bad øjeblikligt om besked i forhold til Nicki, der stod med knæbind på og ventede. Efter kort tid fik Bjarte besked på, at Nicki fik 5 minutter ekstra til sit første løfte. Derved var der tid til, at Nicki kunne få befriet sine knæ. Efter 5 min og nylagte knæbind, gik Nicki roligt ind og løftede en flot åbner, der blev godkendt med tre hvide lamper. Asgeir Hoel, der havde været udsat for den yderst ubehagelige oplevelse med dragten, der sprang, havde ikke trukket sig fra konkurrencen, og der blev holdt fast ved de 390 kg til andet forsøg. Dejligt og livsbekræftende at se, at nordmanden havde fået en ny dragt på, fik godkendt åbneren i andet forsøg med tre hvide lamper og endte med at løfte sit personlige bedste squat. Hvilket mod, styrke samt godt team, der havde fået nordmanden tilbage i konkurrence. Det var fantastisk at se dette live.

Det var endnu mere fantastisk, at se Nicki løfte 417,5 lige så let som åbneren. De tre hvide lamper, der klart viste, at det var et godkendt løft vakte atter jubel blandt de danske tilskuere. Til sidste forsøg gik Nicki på 430, en PR, og igen løftede han vægten let og fik det godkendt. Det blev til en guldmedalje i squat med 35

kg foran nærmeste konkurrent. Det var et forspring, der var utroligt vigtig i kampen om totalmedaljerne.



I bænkpres fortsatte Nickolaj den gode stil og startede sikkert på 185 kg, som blev løftet let og godkendt med tre hvide lamper. Til andet forsøg blev der lagt 5 kg på stangen og igen et flot løft på 190 kg., dog så det lidt tungere ud, men absolut godkendt med tre hvide lamper. Til sidste løft blev der bestilt 195 kg, den var lidt for tung på dagen. Det blev til en 8. plads.

Så var det Nickis tur til at bænke, og han lagde flot ud med 275 kg, som blev godkendt med tre hvide lamper. Til andet forsøg blev der øget med ti kilo, og den var der næsten, men manglede lidt i udretningen i den ene arm. Den blev korrekt underkendt med tre røde lamper. MEN Nicki kom stærkt tilbage og fik 285 kg godkendt i sidste bænkpres. Det blev til 4. plads i bænkpres.

Nordmanden, der så heroisk kom tilbage i squat, efter den meget dramatiske oplevelse vandt sølv med 405 kg i squat. Han boomede desværre ud i bænkpres. Dog kom han stærkt tilbage i dødløft, hvor han vandt bronze i disciplinen med 330 kg. Hvor ville det have været dejligt at se ham gennemføre, men to disciplinmedaljer er bestemt mega flot.

Til dagens sidste disciplin dødløft var der igen flotte løft fra de to danske mænd. Nickolaj fik sænket sin startvægt med 5 kg. Han løftede sin åbner med stor lethed, og løftet på 275 kg blev godkendt med alle tre dommerstemmer. Til andet forsøg blev meldt 290 kg., og igen et let og flot løft fra Nickolaj. Der blev meldt 305 kg til sidste løft, og der var bestemt mulighed for en bronzemedalje. Sidste dødløft blev sænket til 300 kg – altså kun en øgning på 10 kg. Det blev igen et flot løft, og hvis hans nærmeste konkurrenter til bronzemedaljen ikke fik deres løft, var bronzemedaljen i hus. Vi sad og så de afgørende løft, hvor der var øget med 20-30kg fra andet til tredje løft. Konkurrenterne kæmpede godt med vægten men fik ikke deres tredje forsøg og dermed var bronzedisiplinmedalje til Nickolaj hjemme. En god strategi, sikre løft og en stærk og motiveret Nickolaj sikrede medaljen og de personlige rekorder.





Det blev til en 9. plads samt en total og PR på 822,5 kg.

Nicki lagde flot ud med en let åbner på 302,5 kg i dødløft og lå dermed meget sikkert til bronze i totalen, og der var stadig to gode løft i ham. Til andet løft blev meldt 312,5 kg og igen et godt løft fra Nick, dog lidt tunger, men godkendt med tre hvide lamper.. Da bronze var sikret, blev der meldt 325 kg i jagten på en bedre placering i totalen samt disciplinmedalje i dødløft. Nickis PR i dødløft er 322,5 kg, så der var en rigtig god chance. Nickis vægt til tredje løft blev sænket til 320 kg. Dette løft, hvis det blev godkendt, ville gøre ham til europamester, hvis ukraineren, Sergii Bilyi, ikke fik hans sidste dødløft på 352,5 kg. Nickis sidste dødløft var imponerende. Det kom flot op til danskernes jubel og blev godkendt med 3 hvide lamper. Ukraineren gav alt hvad han havde, sprang sin biceps under forsøget, men fik trods alle sine anstrengelser ikke løftet afsluttet. Det blev til en 4. plads i dødløft. Nicki var hermed europamester med en total på 1035 kg, ny PR i totalen og selvfølgelig dansk totalrekord.

Da den danske nationalsang blev spillet var det en stolt muldvarpe der stod øverst. Jeg mente, at kunne skimte tårer i øjenkrogene. Det danske publikum sang med tydeligt og højt. Da der blev skruet ned for nationalsangen, blev der sunget videre. Vi havde for første gang fået en mandlig europamester i den åbne klasse, og dette store øjeblik ville vi forlænge i nogle smukke og uforglemmelige sekunder.



Senere på aften under aftenmaden på hotellets restaurant kom jeg til at sidde ved bordet ved siden af et andet bord fyldt med norske løftere og trænere. Jeg kom til at kigge hen på nordmanden Asgeir Hoel og hans nakke, som havde været i kærlig nærkontakt med stangen, da hans dragt sprang. Den var stadig rød, men han virkede uberørt og i godt humør. Jeg tillod mig, at få en snak med ham, og han var virkelig i godt humør og glædede sig til næste store mesterskab og til at arbejde på det, der ikke var lykkedes denne gang. Derudover viste han mig sine hænder, hvor huden var revet af ved roden af tommelfingrene. Han havde bogstaveligt talt slidt sig igennem konkurrencen. Han fortalte, at Nicki virkelig fortjente at være europamester, og han huskede en træning i opvarmningen inden et stævne, hvor Nicki let løftede 300 kg klassisk, før han tog dragten på. Han havde den gang og i dag været imponeret over Nickies styrke i squat. Derudover glædede han sig til at konkurrere mod muldvarpen igen.

Asgeir Hoel var stærk, dybt sympatisk og en meget sej styrkeløfter. Det bliver spændende at se Nickis udvikling i de næste år, da der er plads til flere kilo på kroppen og strammere dragter.

Det har været en fantastisk dag fyldt med tunge løft, drama hvor ingen kom alvorligt til skade og en fremragende afslutning med en dansk mandlig europamester i den åbne klasse for første gang.

Søndag d.12.5.2024

De tre sidste løftere fra det danske landshold skulle i konkurrence og igen havde vi stærke styrkeløftere, der havde store muligheder for rekorder og medaljer til Danmark.

I -84 klassen havde vi Jane Aaberg, der var nomineret til en 7. plads samt guld og mulighed for verdensrekord i dødløft (251,5 kg). Jane lå sikkert nomineret som vinder i dødløft med 15 kg foran sin nærmeste konkurrent. Den rutinerede Jane med en vilje af stål skulle blive spændende at følge.

I samme klasse havde vi Karen Thrige Andersen, som var nomineret til en 5. plads samt sølv i squat og store muligheder for guld samt rekord i denne disciplin. Rekordindehaveren i squat Daria Rusanenko stillede også op i klassen, nomineret med verdensrekorden på 278 kg. Karen var nomineret med 275 kg, men til landsholdsamlingen har vi set hvor meget mere, der er i hende. Vi glædede os til at se en ydmyg Karen kæmpe med om guld i squat og ikke mindst verdensrekorden.

Jane startede dag med det første danske squat på 205 kg som var let og blev godkendt med alle tre dommerstemmer. Karen havde meldt den tungeste åbner i squat på 265 kg. Det var et utroligt let løft og Karen lagde sig forrest i squatkonkurrencen. Til andet løft gik Jane på 212,5 kg. Hun arbejder på den, men vægten er desværre for tung denne gang. Karen har meldt 278,5 kg, som er et forsøg på verdensrekorden. Den russiske løfter, Daria Rusanenko, verdensrekordindehaveren i squat havde valgt samme vægt, dog med lavere kropsvægt og løftede først da hun har laveste lodtrækningsnummer. Hun løftede de 278,5 kg let og fik dem godkendt med tre hvide lamper. Da det var en verdensrekord bliver Karens vægt automatisk hævet et ½ kg. Men det gjorde ingen forskel. Karen løftede de 279 kg let og overbevisende og fik godkendt den nye verdensrekord med tre hvide lamper. Der var lagt op til spændende tredje forsøg med endnu flere verdensrekorder.

Jane gik ind på hendes sidste forsøg i squat, men vægten var for tung i dag. Det blev ved de 205 kg i squat og en 9. plads i squat.

Til sidste løft var der valgt 285,5 kg til Karen. Hendes russiske konkurrent havde valgt samme vægt og skulle løfte først. Da russeren ikke løftede vægten, var Karen europamester og verdensrekordindehaver med 279 kg. Karen arbejdede godt på sit sidste løft, men vægten var for tung. Karen vandt guld i squat med en verdensrekord på 279 kg.



I bænkpres startede Karen på 105 kg, som der skulle arbejdes lidt på. Hun fik den godkendt med to hvide lamper, men juryen tager den på grund af nedadgående bevægelse, og den blev registret som underkendt. Så var det Janes tur at bænke. Hun lagde ud med et bænkpres på 107,5 kg og det kom fint op og blev godkendt med tre hvide lamper. Karen holdt fast på de 105 kg til andet forsøg. Jane øgede sit andet forsøg med 5 kg. Karen var klart til at få 105 kg godkendt og hun leverede et flot andet forsøg, det blev belønnet med tre hvide lamper. Så var det Janes tur. De 112,5 kg blev løftet i flot stil og igen tre hvide lamper. Til sidste forsøg var der meldt 110 kg til Karen. Hun arbejdede stødt og roligt med vægten og fik den godkendt med tre hvide lamper. Det blev til 9. plads i bænkpres. Jane sluttede flot af med endnu et rigtig godt bænkpres på 115 kg, som blev godkendt med alle tre dommerstemmer. Jane blev nr. 8 i bænkpres.

Karen sikrede sin verdensrekord i squat, da hun fik sin åbner på 185 kg i dødløft. Dermed var det blot at bygge på totalen. Det var et let løft, som lovede til meget mere. Jane havde den tungeste åbner på 220 kg og hun startede med et flot, godkendt og meget nemt løft. Det var 15 kg foran nærmeste konkurrent i dødløft, så der var frit valgt til andet løftet. Til andet forsøg havde Karen valgt 200 kg. Det var igen et super løft, der blev godkendt med alle tre dommerstemmer. Jane havde valgt 232,5 kg til sig andet forsøg og igen et stabilt og flot løft.

Det var spændende, hvad, der blev valgt til tredje løft. Jane valgte at gå på verdensrekord på sidste løft, da hun havde sikret guld i dødløft.

Karen kunne med sit sidste dødløft rykke nogle pladser i totalen med 212,5 kg, hvis hun fik den godkendt. Igen leverede Karen et flot tredje løft, godkendt med alle tre dommerstemmer. Nu var det blot og vente på de andre styrkeløftere løftede færdig for at se hvilken placering, Karen fik i totalen.

Karen fik en 4. plads dødløft og totalen. Super flot præstation af Karen.

Jane sluttede af med et forsøg på verdensrekorden på 252 kg, som var for tung på dagen. Jane sluttede som nr. 9 i totalen.



Som vores tungeste løfter havde vi Casper Futtrup, futte, i -120 kg klassen. Han vejede sikkert ind på 118,76. Med en flot nominering til en total bronzemedalje, kunne det ikke blive andet end en fantastisk afslutning på en succesfuld og spændende uge med masser af medaljer, personlige rekorder, nationale rekorder og international rekord.

Futte lagde ud med en åbner i squat på 345 kg., der var superlet og dyb. Den blev selvfølgelig godkendt med tre hvide lamper. Til andet forsøg blev valgt 260 kg, og igen et flot og godkendt løft fra futte. Der blev valgt 272,5 kg til sidste squat. Da den engelske løfte Shaw, under hans tredje løft, kastede op på vej i løftet, blev konkurrencen afbud og rengøringsholdet kom på arbejde. Ca. ti minutter senere var konkurrencen i

gang igen. Futte var sikkerheden selv i squat og fik sit sidste løft med to hvide lamper. Det blev til en femte plads i squat.



Futte fortsatte den gode og sikre stil og løftede en let åbner på 255 kg. Der skulle to forsøg til at få 262,5 kg godkendt. I tredje forsøg blev løftet godkendt med tre hvide lamper. Det blev til en 6. plads i bænkpres.

Til dagens sidste disciplin var Futte klar til at bruge de sidste kræfter. Han åbnede let med et løft på 275 kg, som blev godkendt med tre hvide lamper. 20 kg blev andet forsøg øget med, og det voldte ikke den stærke dansker problemer og blev godkendt med to dommerstemmer. Til dagens allersidste løft blev bestilt 305 kg. For at have muligheden for at vinde bronze medalje i dødløft samt rykke fra 6. pladsen i totalen til 5. pladsen, blev der øget til 310 kg. Futte trak alt hvad han havde i sig og fik godkendt løftet med to hvide lamper. Nu afventede vi de andre styrkeløftere løfte færdig, for at se om bronze medaljen ville blive dansk. Det var lige ved og næsten, men det blev til en fjerde plads i dødløft, og Futte fik en 5. plads i totalen.

Nicki vandt pokalen for tredje bedste herreløfter på point og satte det sidste punktum for en fantastisk uge.

Dermed var det en medaljehøst uden lige, og Danmark viste igen, at vi kan markere os blandt de bedste i Europa i styrkeløft. Håber I har nydt beretningen, vi ses der hjemme i Danmark til stævner, undervisning og andre aktiviteter.



Mange sportslige hilsner Eva