

Beretning: De Nordiske Mesterskaber 2024, 12-15 september, Horsens, Danmark

Fredag

Dette års nordiske mesterskaber startede fredag d. 13/09, hvor alle Danmarks sub-junior- og junior kvinder i klassisk trekamp skulle i ilden. I den tidlige indvejning stillede vi Naja Hansen, Celina Sørensen, Caroline Olsen og Freja Willumsen. Naja stillede i -63 subjunior og var nomineret hele 44 kg foran nærmeste konkurrent, så fokus lå på at bygge en flot total og sikre sejren. Hun lagde fint fra land med 2/3 godkendte squats og 137,5 kg. I bænkpres blev det til 80 kg, og i dødløft sluttede hun dagen af med 162,5 kg i tredje forsøg. Det blev til 380 kg i totalen og en førsteplads.

Dernæst kom Celina i -69 sub-junior, Caroline i -69 sub-junior og Freja i +84 junior. I squat fik Celina 117,5 kg med, mens Caroline lavede 110 kg. Freja squattede 165 kg og lagde sig i front i +84 kg-klassen. I bænkpres lavede Celina sikre 3/3 og 67,5 kg, mens Caroline lavede 70 kg i sit andet forsøg. Freja rejste sig fra bænken med 82,5 kg godkendt. Til sidst kom dødløft, hvor Freja skulle sikre sig sin guldmedalje i totalen, mens Celina skulle forsøge at gå efter bronzemedaljen. Det gik heldigvis som håbet, og Celina lavede 142,5 til en total på 327,5 kg, mens Freja lavede 167,5 kg til en total på 415 kg. Caroline gik derfra med 120 kg dødløft og 300 kg i totalen. De danske sub-juniorkvinder i klassisk trekamp fik en andenplads i nationskonkurrencen.

I anden indvejning skulle 6 løftere i ilden for Danmark. I gruppe 3 stillede Selina Stolzenbach (-52 J), Julie Danielsen(-69 J) og Liva Raahauge (-57 J), mens Juliane Budde (-84 J) og Astrid Christensen (-84 J) stillede i gruppe 4. I gruppe 5 havde Danmark Theodor Kongstad med (-66 SJ).

Selina leverede en god omgang squats med 3/3 og 120 kg. Liva kom godt igen på tredje forsøg og lavede 132,5 godkendt. Julie lavede ligeledes 3/3, og hun fik 137,5 kg godkendt. Dernæst kom -84 kg junior kvinderne. Begge startede dagen godt med 3/3. Astrid fik godkendt 157,5 kg, mens Juliane fik 142,5 kg med. Sidste løfter i indvejningen var Theodor Kongstad. Han sluttede sin squatserie af med et overbevisende løft på 230,5 kg, som var en nordisk rekord og en uofficiel europæisk rekord med hele 5 kg. Herefter skulle der laves bænkpres. Selina lavede igen 3/3 med 70 kg, mens Liva gik 2/3 og fik 77,5 kg med. Julie lavede 80 kg og lagde sig derfor godt i svinget til en andenplads i totalen. Juliane fulgte og lavede 85 kg, mens Astrid gik derfra med 3/3 godkendte og 87,5 kg. Theodor fik godkendt 125 kg, mens 130 kg blev en anelse for tungt. Til sidst kom selvfølgelig dødløft, hvor nogle guldmedaljer skulle sikres. Selina og Liva gjorde begge dette, hvor de med hhv. 135 kg og 145 sikrede totaler på 325 kg (Selina) og 355 kg (Liva); begge dele til guld i totalen. Julie leverede et flot tredje dødløft på 177,5 til en total på 395 og en sølvmedalje. Dødløften var samtidig det tungeste dødløft i hendes klasse.

I -84 juniorkvinder så det ud til at blive enormt tæt løb; der var 12,5 kg til forskel på projicerede 2.- til 5.-plads. Derfor var det nu en taktisk kamp, som handlede om at få så mange kilo med som muligt. Astrid lavede 3/3 med 165 kg i dødløft til 410 kg i totalen, hvilket sikrede hende sølv. For Juliane blev tredje dødløft desværre for tungt, så hun gik derfra med et godkendt løft på 170 kg til en total på 397,5 kg og en femteplads. I -66 kg mænd SJ skulle Theodor stadfæste sin sejr, hvilket han gjorde i stor stil med 245 kg. Løftet gav ham en total på 600,5 kg og selvfølgelig guld i totalen.

Fredagen blev afsluttet med overrækkelsen af pokalen for andenbedste nation for klassisk trekamp junior kvinder og altså også en nordisk rekord i squat af Theodor Kongstad. Flotte præstationer over hele linjen!



Lørdag

Lørdag formiddag var det nu tid til at få afsluttet sub-junior konkurrencen til dette års nordiske mesterskaber. Theodor havde lagt godt fra land, som sikrede Danmark gode point i nationskonkurrencen. Det var nu de sidste sub-junior mænds job at gøre hvad de kunne, så Danmark kunne placere så godt som muligt. Første gruppe bestod af Emil Pedersen (-83), Anton Rasmussen (-83) og Lukas Nielsen (-93). I anden gruppe stod Saxo Skibye (-105) klar til start. Emil fik desværre sit første forsøg på 200 underkendt på dybde, men han kom stærkt igen på sit andet forsøg, og han fik sikret sig 210 i sit tredje forsøg. Anton sikrede sig 3 godkendte squatforsøg, og han endte på 205 kilo. Lukas startede solidt ud på 230 og viste en glimrende dagsform. Udfordringer med teknikken medførte, at Lukas så sig nødsaget til at nøjes med åbneren, da andet og tredje forsøg på 245 blev for meget på dagen. Saxo startede sin dag ud med en lettere voldsom squatserie på 247,5 - 270 - 282,5. Alle tre blev trykket op og godkendt, og Saxo viste sin svenske konkurrent, at han ville kæmpe for hvert et gram.

Drengene videre til bænkpres. Emil og Anton vidste, at hvis de spillede deres kort godt, så ville de stå med en 2. og 3. plads i slutningen af dagen. Dette krævede dog også, at der skulle samles ind i bænken. Efter lidt modvind på sit første forsøg for løftet hofte, kommer Emil stærkt igen på sin åbner på 135. Der blev øget til 137,5, som desværre var for tung på dagen. Anton nægtede at give op på sit tredje forsøg, og det sikrede ham at gå 6 for 6 hidtil i konkurrencen med et bænkpres på 142,5. Lukas havde brug for at samle kilo ind i bænkpres for at holde sig i kampen om medaljer, og det gjorde Lukas så med bravour. Lukas gik 3 for 3 med et løft på 165. Saxo viste igen forrygende form. Saxo gik ind til dødløften med 6 for 6 godkendte og et bænkpres på 162,5. Der var derfor ingen tvivl om, at guldet i -105 sub-junior skulle afgøres i det sidste forsøg i den sidste disciplin, dødløft.

Emil og Anton, samt deres hjælpere, vidste nu, hvad klokken havde slået. 1. pladsen var stukket, og 4. pladsen kunne næsten ikke nå at indhente de to danskere, så længe drenge lavede et fornuftigt andet forsøg. Drengene fik derfor det vigtigste klaret først, og de fik sikret sig 2. og 3. pladsen i andet forsøg. Emil med et dødløft på 240, og Anton med et dødløft på 232,5. Spørgsmålet var så, hvem skulle have sølvet? Emil skulle vinde med 2,5, da Anton var lettere. Da Emil havde løftet tungest hidtil, så havde Anton ikke andet valg end at prøve at presse Emil, men samtidigt sikre sig sit 3. forsøg, da kampen ellers var tabt. Anton sikrede sig et forrygende 3. forsøg på 245, hvilket tvang Emil yderligere 10 kilo op for at holde fast i sin placering. Emil smed 250 på stangen, og den blev løftet. Det var derfor en fantastisk kamp mellem de to herrer, og de sikrede sig 2. og 3. pladsen. Det var svært at forudse, hvad udfordreren ville gøre i -93, Lukas skulle derfor samle så meget som muligt for at sikre sig 3. pladsen. Dette lykkedes med 3 ud af 3 godkendte med et løft på 235. Dette sikrede Lukas en bronzemedalje.

Kampen i -105 skulle nu afgøres, Saxo fik de første 2 forsøg på 260 og 280. Konkurrenten sikrer sig 300 i sit andet forsøg, og det tvang Saxo til at melde ud. Der blev meldt 285 til Saxo for at tvinge modstanderen op, men det blev desværre for tungt. Svenskeren skulle stadig bruge et løft på 307,5 for at vinde. Det lykkedes svenskeren at få sit sidste forsøg med, og Saxo får desværre ikke guldet, men hold da op en præstation af Saxo, som tager et år mere som sub-junior.

Danmarks junior herre skulle nu i ilden til den anden indvejning lørdag. Indvejningen var opdelt i 3 grupper: Gruppe 1 bestod af Jacob Heise (-74), Leon Pham (-73), Emil Ottosen (-83) og Thor Bengtsson (-83). I gruppe 2 meldte Laurits Enemark (-120) klar til start. I sidste gruppe lørdag stod Christian Enger (-105) og Regin Stergakis (-105) klar til at give den gas for de rød-hvide farver.

Der var meget på spil for danskerne, da nationskonkurrencen altid er benhård i klassisk-trekamp. Danmark havde på forhånd sat en forventning om top-2. No pressure, drenge!

Leon og Laurits skal begge stille til start til EM om ikke alt for længe. Leon havde derfor medbragt en meget konservativ plan for dette NM. Leon gik 3 for 3 i squat og sikrede et squat på 167,5. Heise viste allerede i squat, at han var i storform. Dette resulterede i 3 for 3 og et godkendt squat på 227,5. Thor skulle gøre andre til skamme med sine forsøg. Det lykkedes nemlig Thor at finde sit absolutte maks i squat på dagen med et løft på 230, som virkelig fik publikum helt op at stå! Emil havde brug for at samle ind hele dagen, hvis han skulle gøre sig forhåbninger om en podieplads. Det lykkedes Emil at tage et forsøg på 255 med til bænken. Emils tredje forsøg på 262,5 blev desværre lidt for tungt.

Christian havde lidt udfordringer med teknikken på dagen, men Christian kæmpede bravt og fik 255 med fra squatten. Laurits havde været i tvivl om dagsformen op til dette NM, men han viste også topform med 3 ud af 3 godkendte i squat og et løft på 292,5. Det ville senere vise sig, at de andre i -120 ikke havde planer om at give op uden kamp.

Regin havde ugen forinden løftet til VM. Der var derfor snak om at tage en "rolig dag på kontoret". Efter at have løftet 305 kilo i sit tredje forsøg, så var der ingen, der var i tvivl om, at Regin var i fin form efter VM, og at han ikke havde planer om at holde sig tilbage.

Drengene gjorde igen deres ypperste for at skrabe til sig i bænkpressen. Heise sikrede sig 3-3 med et godkendt løft på 137,5. Samme historie med Leon som sikrede sig et løft på 147,5. Emil gjorde igen sit bedste for at hente kilo til totalen med 2 ud af 3 godkendte og et løft på 145. Thor sikrede sig en sikker åbner på 145, men 150 i andet blev for tungt. Thor nægtede at give op på 150 anden gang, som igen tændte publikummet, og det gav ham et godkendt tredje forsøg. Laurits viste igen 3 flotte forsøg i bænken, Laurits løftede 172,5 i sit tredje forsøg.

Christian gjorde også sit bedste for at placere så godt som muligt i et ekstremt kompetitivt felt i -105. Det lykkedes Christian at gå 3 for 3 og sikre sig et løft på 150 kilo. Regin skulle igen vise sig at være i storform, da han fik 210 godkendt i sit andet forsøg. Det er en nordisk rekord, som sådan set blev slået tidligere samme måned, nemlig af Regin selv til VM med et løft på 220 kilo. Regin gav publikummet et show på sit sidste forsøg på 215, men den blev desværre for tung på dagen. Vi skulle nu til den sidste disciplin, dødløft.

Og hold nu op nogle kampe vi fik! Leon sikrede sig en bronzemedalje i -74 med et løft på 250. Dette var 15 kilo foran tredjepladsen. Kampen om første blev helt til sidste dødløft, og det krævede en ændring i sidste minut for at give Jacob de bedste forudsætninger for at få guldet om halsen. Jacob var lettere end udfordreren, og Jacob havde det tungeste dødløft, spørgsmålet var bare, hvad det ville kræve at blive nordisk mester. Udfordreren fra Norge missede sit sidste forsøg i dødløften, hvilket så gjorde, at Jacob skulle bruge 257,5 for at lave samme total som nordmanden, og derved sikre sig sejren på kropsvægt. Jacob viste stor erfaring og sikrede sig sit sidste forsøg og guldet. Thor fik lov til at teste dagsformen, da

han lå komfortabelt på 4. pladsen i et stærkt felt. Det lykkedes for Thor at få 230 med i sit andet forsøg, da 242,5 i tredje blev for tung. Thor havde dog givet sit alt hele dagen, hvilket resulterede i en klapsalve fra publikum. Emil viste igen sikre forsøg i dødløften, og der var tvivl om, at det skulle være en kamp til målstregen. Emils konkurrent for 2. pladsen trak sig dog fra kampen og fokuserede på sin egen total. Emil kunne derved gøre det samme, og dermed både få sølvmedaljen og sit sidste forsøg på 260 med hjem.

I -120 var der kamp til stregen, da sidste disciplin blev skudt igang. Laurits havde ikke bare den laveste kropsvægt, men også det tungeste dødløft, hvilket gør det noget nemmere at melde forsøg ind for trænersteamet. Da tredje runde gik i gang, lå top-3 inden for 5 kilo fra hinanden, og da det kun var Laurits, der manglede at løfte i tredje runde, så hed både første- og andenpladsen 810 kg. Laurits skulle bruge 345 for at sikre sig samme total, hvilket ville sikre ham guld med lavest kropsvægt. Der var en larm uden lige i salen, da Laurits sikrede sig gullet i sin vægtklasse, som må siges at have været kamp til stregen, da top-3 endte på samme total, nemlig 810 kg.

I -105 havde det også lykkedes Christian at sætte sig komfortabelt på 4. pladsen. Han kunne derfor også koncentrere sig om at have en god oplevelse til sit sidste NM, da han bliver senior næste år. Christian kæmpede bravt og fik sit andet forsøg godkendt på 267,5. Regin skulle også kun bruge en åbner for at sikre sig gullet, og da 340 blev løftet let, så blev der meldt 372,5, som ville være en ny nordisk rekord i dødløft. Regin havde publikummet med sig, da han sikrede sig en ny nordisk rekord og gullet til dette års NM i -105.

Dagen skulle rundes af med præmieoverrækkelse, og danskerne skulle se, hvad deres hårde arbejde medførte i form af placeringer i nationskonkurrencen. Vores sub-junior herrer tog en flot 3. plads, og det lykkedes vores junior herrer at tage en meget fornem 1. plads til dette års NM. Der går rygter på, som vistnok er startet i Thisted, at danskerne aldrig har vundet bedste nation i klassisk 3-kamp junior. Det må derfor siges, at lørdagen var en kæmpe succes med så mange flotte resultater både individuelt og som hold.



Søndag

Søndag d. 15/09 startede med hele tre grupper enkeltbænkpres. Danmark havde i alt fem løftere med. De fem var Katrine Stenvang (-76 junior, klassisk), Malthé Fuglkjær (-105 junior, klassisk), Benjamin Macintyre (-105 junior, klassisk), Sofie Jørgensen (-84 junior, udstyr) og Signe Bisgaard (+84 junior, udstyr). Katrine var nomineret 17,5 kg bag førstepladsen, så fokus var for hende på et godt stævne og en mulighed for at få de magiske 100 kg godkendt. Begge håb blev indfriet, og Katrine leverede en sølvmedalje til Danmark med 100 kg i tredje bænkpres. Dernæst skulle de klassiske mænd i aktion.

Benjamin endte med et flot løft på 207,5 kg, mens Malthé lavede 195 kg. Dette til hhv. guld og sølv i klassen. Til sidst i denne indvejrning skulle vi se kvinderne i udstyrsbænkpres. Sofie og Signe brillerede begge med sikre åbnere på henholdsvis 85 kg (Sofie) og 105 kg (Signe). Sofie endte med et godkendt løft på 90 kg, mens Signe gik derfra med et godkendt løft på 115 kg.

Danmark endte med at blive bedste nation i udstyrsbænkpres for juniorer (kvinder), tredjebedste nation i klassisk bænkpres for juniorer (kvinder) samt bedste nation i klassisk bænkpres for juniorer (mænd).

Og så skulle den sidste indvejrning i ilden. Der var tale om udstyrs 3-kamp, og det var Tobias Sørensen (-83), Oskar Snedker (-93), Noah Kjeldsen (-105) og Martin Thomsen (-120), som stod klar til start. Inden de overhovedet nåede ind til platformen, skulle drengene vise dem selv fra deres mest professionelle side. Starten blev udskudt med godt 45 minutter, og hvis man har prøvet udstyr, så ved man, at det ikke er lige det, man håber på. Truppen håndterede det eksemplarisk, og det lykkedes Danmark at få alle til start uden de store udfordringer.

Med 4 estimerede førstepladser, så var der stor sandsynlighed for, at Danmark kunne placere sig godt i nationskonkurrencen. Man skal dog ikke sælge skindet, før bjørnen er skudt, så drengene skulle på jagt (i overført betydning). Specielt 2 af løfterne kunne mærke presset, da de skulle løfte i egen baghave. Der var tale om Tobias og Oskar. Og skulle man have glemt, at de havde licens i Horsens, så skulle publikummet meget venligt, og højt, minde dig om det, når de trådte ind på platformen. Tobias fik 2 ud af 3 godkendte i squat med 260 godkendt. Oskar havde lidt udfordringer i sit andet forsøg, men kom stærkt igen og fik noteret 225 i sit tredje forsøg. Andet forsøget drillede også Noah lidt, men det tog Noah helt roligt og fik godkendt 235 med et flot eksekveret 3. forsøg.

Martin Thomsen havde også været til VM 14 dage forinden, så strategien var at mærke efter. Efter at have fået godkendt sit første forsøg på 360 blev den strategi kasseret, da der ikke var tvivl om, at Martin havde en god dag. Martin tog derfor hævn over de 380 kilo, som blev underkendt til VM. De 380 slår den registrerede nordiske rekord med 4,5 kg.

Drengene skulle så videre til bænkpres, og drengene viste igen topform. Tobias fik sit første forsøg underkendt, men vendte stærkt tilbage for at sikre sig både 160 og 175 i bænkpres. Det var publikummet glade for, de skreg i hvert fald af Tobias, hvilket Tobias fandt stærkt motiverende. Oskar viste vanvittig god stil i sin baghave med 3 ud af 3 godkendte, hvilket ikke er nogen let præstation i udstyr, og sikrede sig et løft på 170 kg! Noah fik godkendt sine

første 2 forsøg på 172,5 og 177,5, hvor det tredje forsøg på 185 desværre blev for tungt. Martin viste igen god dagsform på sin åbner på 275. Der skulle 290 på til Martin, og han gav alt, han havde, for at sikre sig et andet forsøg på 290 kilo.

Inden drengene kunne ånde lettet op, så skulle der dødløftes. Oskar sikrede sig titlen som nordisk mester med sin åbner på 200 kg. 215 blev desværre for tung i de to næste forsøg, men det er svært at være utilfreds med guldet om halsen. Tobias skulle lave en sikker serie for at vinde sin guldmedalje, så det gjorde han selvfølgelig. 3 ud af 3 godkendte med et løft på 250 kilo. Horsens var glade for de to guldmedaljer, og drengene blev kvitteret for deres indsats med et lydniveau fra en anden verden. Noah skulle bruge sin åbner for at sikre sig sin guldmedalje. Den fik han, og han kunne så koncentrere sig om at få så meget med som muligt. Det endte i 3 ud af 3 godkendte og et løft på 212,5 kg. Martin manglede også bare en åbner for at sikre sig guldet. Det sikrede Martin på 250 kg. Martin havde dog gjort sig tanker om en dansk total rekord i open på 952,5 kg. Martin skulle derfor bruge 285 kg for at slå den med 955 kg. I sit sidste forsøg tog Martin kampen op mod de 285 kg, og den vandt han overlegent. Der var derfor både guld og ny rekord til Martin.

4 nordiske mestre er svært at slå i holdkonkurrencen, og Danmark tog derfor guldet i nationskonkurrencen. Som man måske kan fornemme, så blev dette afslutningen på et meget vellykket NM.



Tak til

Trænerstaben, Lasse Justesen og Adam Karsø, vil gerne sige et stort tak til hjælpetrænere samt landsholdsløftere for at hjælpe atleterne og hinanden med at gøre dette NM til den succes, som det var.

Der skal også lyde et stort tak til Jesper Vogelius og Nanna Malmgaard for at melde sig på banen som assisterende landsholdstrænere til dette års NM. I var med til at skabe fantastiske rammer for vores atleter.

Ungdomslandsholdet takker af for denne gang og vender tilbage til EM klassisk trekamp for sub-junior og junior i Pilsen (Tjekkiet) d. 05/10-13/10. Her stiller Danmark med 3 løftere.

