

# Beretning: De Europæiske Mesterskaber 2024, 09-13 oktober, Plzen, Tjekkiet

Onsdag d. 09/10:

I den spændende konkurrence i junior -66 kg vægtklassen var der lagt op til en tæt kamp om guld. Danmark stillede med Leon Pham, som havde Adam Karsø og Benjamin Macintyre med som trænere. Benjamin skulle selv løfte i -105 kg junior om lørdagen og var taget med som hjælpetræner i dagene forinden.

**Squat:** Konkurrencen begyndte med squat, hvor deltagerne skulle forsøge at lægge så godt fra land som muligt. Planen for Leons squat var at gå 3/3 og at komme så lidt bagud som muligt. Squat var ikke Leons stærkeste løft, så det handlede om at samle alle de kilo, vi kunne, uden at risikere noget. Han startede med et løft på 180 kg, som han løftede med sikkerhed. I den efterfølgende runde hævede han vægten til 192,5 kg og afsluttede med et vellykket 202,5 kg løft i tredje forsøg. Den samlede præstation i squat viste sig at være en vigtig faktor for at kunne følge med i kampen om totalmedaljer.

**Bænkpres:** Efter squat gik deltagerne videre til bænkpres, hvor vi vidste, at Leon lå godt i forhold til konkurrenterne. Leon startede med at løfte 147,5 kg. Dette løft blev hurtigt efterfulgt af 160 kg, som han også klarede med lethed. Til slut gik han efter 167,5 kg og fik dette løft til at se relativt let ud - alle tre forsøg godkendt med dommerstemmerne 3-0. Hans præstation i bænkpres sikrede ham en førsteplads i denne disciplin.

**Dødløft:** Den sidste disciplin var dødløft, hvor det hele skulle afgøres. Vi vidste, at det ville blive en tæt kamp mellem Leon, Leoluca Bruzzese fra Frankrig og Kalin Drashkov fra Bulgarien. Sidstnævnte var som Leon vejet ind på præcis 65,97 kg, så her vidste vi, at totalmedaljerne ville blive afgjort på, hvem der lavede totalen først. Leon åbnede sikkert på 245 kg. Derefter gik han op til 267,5 kg og præsterede igen godt. Drashkov lavede 272,5 kg i sit tredje forsøg og sluttede derfor med en total på 640 kg. 272,5 kg ville give Leon en total på 642,5 kg, så derfor meldte vi hans tredje forsøg ned fra 280 kg til netop denne vægt. Leon løftede den, og det blev godkendt med dommerstemmerne 3-0. Vi forventede nu, at sejren var sikret, da franskmanden Bruzzese i sit andet forsøg havde fejlet 272,5 kg. For at vinde på kropsvægt (med samme total som Leon) skulle han løfte 285 kg, hvilket naturligvis blev meldt af det franske træner-team. Bruzzese overraskede alle og løftede sig helt ud med godkendte 285 kg, hvilket altså gav ham samme total som Leon. På grund af sin kropsvægt på 65,84 kg mod Leons 65,97 kg løb franskmanden altså med guldet i denne omgang - adskilt af 130 gram kropsvægt. Altså endte Leon med en total på 642,5 kg, hvilket gav ham en fortjent 2. plads.



Den danske delegation onsdag 09/10-2024 (fra v. til h.): Klaus Brostrøm (jury), Benjamin Macintyre (assisterende træner), Leon Pham (atlet i -66 kg junior) og Adam Karsø (træner)

### Lørdag d. 12/10:

Dagen var kommet til, at Benjamin Macintyre skulle løfte i -105 kg junior. Han stillede op i et enormt stærkt felt med en målsætning om at placere i top 5. Benjamin, der er født i 2005, var blandt de yngste deltagere i sin vægtklasse, og han var nomineret nummer 10 ud af 22. Med en kropsvægt på 103,17 kg var han lettere end de fleste af konkurrenterne, men det forhindrede ham ikke i at levere en solid indsats. Konkurrencen var hård fra starten, hvor den spanske løfter Perez Barros Antonio dominerede konkurrencen med en ny junior-verdensrekord i klassisk squat på 336 kg.

**Squat:** Benjamin startede sin dag stærkt med squatten, hvor han løftede 235,0 kg i sit første forsøg. Med stigende selvtillid gik han videre til 260,0 kg, før han sluttede med en imponerende 282,5 kg i sit tredje forsøg, hvilket placerede ham godt i konkurrencen, omend stadig et stykke fra de førende løftere.

**Bænkpres:** Herefter gik Benjamin til bænkpressen, hvor han viste sin rå styrke med et solidt løft på 185,0 kg i sit første forsøg. I andet forsøg hævede han barren til 200,0 kg, som også blev godkendt. Hans tredje forsøg, på 207,5 kg, var et vigtigt løft for Benjamin - det sikrede ham den fjerde-tungeste subtotal og gav os dermed gode kort på hånden til dødløften.

**Dødløft:** Til sidst kom dødløften, hvor Benjamin virkelig skulle vise, hvad han var lavet af. Hans indledende løft på 270,0 kg var stabilt, men han viste sin eksplosive kraft med et efterfølgende løft på 315,0 kg. I sit sidste forsøg blev han meldt ned på 332,5 kg, som ville give ham en total på 822,5 kg og en tredjeplads i totalen. Stangen gled desværre ud af hænderne på Benjamin, så han placerede nummer 4 i et stærkt felt på 22 løftere.



Det danske hold lørdag 12/10-2024. Man skal passe på med at lægge sig ud med danskerne

Med en samlet total på 805,0 kg placerede Benjamin sig som nummer fire. Selvom han var 15 kg fra podiet, formåede han at slå flere mere erfarne konkurrenter og etablere sig som en stærk konkurrent på den internationale scene. Hans samlede IPF-points på 100,21 og den flotte placering vidner om hans styrke og potentiale i denne sport, hvor han med tiden kan komme til at blande sig med verdens bedste juniorløftere.



Depoterne fyldes op hos stamstedet i Pilsen fredag 11/10-2024

Søndag d. 13/10:

Søndag den 14. oktober 2024 repræsenterede Laurits Enemark Due Danmark i junior-kategorien for -120 kg klassen ved EM i klassisk styrkeløft. Igen stod Benjamin Macintyre klar til assistere sine landsholdskammerater, hvor Lasse Justesen også stod klar.

Trods deltagelse i B-gruppen, som ofte kan give nogle udfordringer, leverede Laurits en utrolig præstation. Vi vidste, at kampen ville blive tæt for metal i total, så der skulle registreres så mange kilo som overhovedet muligt.

## **Squat**

Laurits åbnede konkurrencen stærkt i squat. Med sit første forsøg på 280 kg satte han en solid base, som blev fulgt op af 292,5 kg i andet forsøg. Til sidst gik han efter 302,5 kg i sit tredje løft, hvilket viste hans rå styrke, da Laurits kæmper sit sidste forsøg op, hvilket var en glimrende start på konkurrencen i dansk perspektiv.

## **Bænkpres**

I bænkpres var Laurits også stabil. Han åbnede med 165 kg, efterfulgt af et solidt løft på 172,5 kg i andet forsøg. Han sluttede af med et tredje forsøg på 177,5 kg. Et sikkert forsøgsvalg og super eksekvering af Laurits gjorde, at Laurits nu lå i en meget spændende position total, inden vi skulle starte på den disciplin, Laurits udmærker sig i, nemlig dødløften.

## **Dødløft**

Det var i dødløft, at Laurits for alvor imponerede. Her viste han sig som en af Europas stærkeste juniorløftere. Han åbnede med 330 kg, som blev løftet med en selvsikkerhed, der var svær at matche. Dernæst øgede han til 352,5 kg i sit tredje løft, hvilket sikrede ham europamesterskabet i dødløft. Der blev i sidste forsøg øget til 360 for at sikre en total på 840, som kunne lægge ekstra pres på modstanderne. Laurits løftede den, men desværre blev der kvitteret med tre røde lamper. Der var nu ikke mere at gøre end at vente at se, om Laurits hårde arbejde, og en total på 832,5, var nok til at sikre en medalje total.

## **Samlet præstation**

Og kampen om metallet blev ekstrem tæt. Efter adskillige forsøgsændringer, vilde strategiske beslutninger og et tæt ræs, gik Bronzemedaljen til Irlands Andrew Blakwood med et løft på 837,5, da han lykkedes med et 335 kg dødløft. Dette var dog efter et mislykket forsøg på 320, så I kan forestille jer overraskelsen, da 15 kg tungere kom med ret overbevisende. Norges Kristian Haugen tog 4. pladsen med en total på 835 kg. Laurits endte på en samlet 5. plads til sit første EM, hvilket er et fantastisk resultat med så svære

forudsætninger, som Laurits mødte på dagen. Laurits tog ikke bare guldet i dødløft, men han havde også det tungeste dødløft blandt alle deltagere. Godt kæmpet!



*Drenge fik lige et hurtigt billede, inden de skulle til banket.*

## Kommentar fra trænerteamet

Trænerteamet takker af for denne gang. Det er en fornøjelse at være med til at give de unge talenter de bedste forudsætninger for at gøre deres allerbedste blandt Europas stærkeste. Vi kan godt være stolte af drengenes resultater. Der skal lyde en ros til Benjamin Macintyre, som var tilstede i Tjekkiet hele ugen, hvor han hjalp både Leon og Laurits. Det er den form for engagement og holdånd, som vi alle kan se op til.

Mvh trænerteamet

Adam Engsig Karsø og Lasse Justesen

