



### **Masters til: European Masters Classic Powerlifting Championships 2025 Albi / France**

Fire atleter deltog i European Masters Classic Powerlifting Championships 2025 Albi

John Terragni, M4, -74 kg.

Ulla Nancy Jensen, M3, -69 kg.

Jens Lund Tvilling Vinther, M3, -120 kg.

Stephan Vorup, M2, +120 kg.

Jens havde rollen som head coach. Bjarke Kollits Olsen var med som dommer. Holdet bestod derudover af Laurits Tvilling (Jens søn) som var akkrediteret som assistent coach. Både John, Stephan og Jens havde familie med som supporter. Konkurrencen startede søndag den 9. februar og sluttede den 16. februar. Normalt er det sådan at M4 klassen starter og der afsluttes med M1. Kvinder før mænd og de tungeste til sidst. Det betød at John løftede søndag den 9. februar. Ulla løftede mandag den 10. februar og Jens tirsdag den 11. februar. Som den yngste i flokken afsluttede Stephan torsdag den 13. februar.

Konkurrencen blev afviklet i Albi. Albi er en charmerende by i det sydlige Frankrig, beliggende ved floden Tarn i regionen Occitanie. Byen er kendt for sin imponerende katedral, **Sainte-Cécile**, der er verdens største murstenskatedral og et



mesterværk i gotisk arkitektur. Albi er også hjemsted for **Toulouse-Lautrec-museet**, som rummer en stor samling af værker af den berømte maler Henri de Toulouse-Lautrec, der blev født i byen. Byens historiske centrum, med sine smalle gader og karakteristiske røde murstensbygninger, er optaget på UNESCO's verdensarvsliste. Albi byder på en rig kulturarv, hyggelige caféer og en livlig atmosfære, der gør den til et besøg værd for historie- og kunstinteresserede, samt naturligvis styrkeløftere.

Albi har en befolkning på omkring **50.000 indbyggere** og dækker et areal på cirka **45 km<sup>2</sup>**. Det gør den til en middelstor by i det sydlige Frankrig. Byen er hovedstad i departementet **Tarn** og fungerer som et administrativt, kulturelt og økonomisk centrum for området.

Trods sin relativt beskedne størrelse har Albi en stor historisk betydning og tiltrækker mange turister hvert år, især på grund af sin velbevarede middelalderarkitektur og status som UNESCO-verdensarvsby.

Der var tilknyttet forskellige stævne hoteller til konkurrencen. Alle lå i en afstand af 1,5 km til 2,5 km til venue. Alle danskerne boede på **Grand hôtel d'Orléans** hvor afstanden til Venue er 2,5 km til fods. Hotellet er nok mere charmerende når den sydfranske varme slår igennem, men absolut et velfungerende hotel.

Venue var en idrætshal hvor den ene halvdel var publikum og opholdsområde og den anden halvdel var podie og opvarmning. Det var et super fedt og professionelt set up. Masser af info skærme i opvarmning og venteområde. Hele medie opstillingen var super med flere kameravinkler til live og EPF var meget aktive på de sociale medier



Det kan godt være at antallet af deltager fra Danmark ikke var så stort – det var resultaterne til gengæld. Tre europamesterskaber. Alle tre var ovenikøbet med 1. pladser i alle discipliner. Og ikke nok med det, så blev der lavet europarekorder i squat(John), totalen(John) og i dødløft(Jens). John fik også en samlet 2. plads i M4 rækken.

Søndag den 9. februar skulle John i konkurrence. Laurits og Jens var hjælper. Planen var at vinde og slå et par rekorder. John sikrede sig en rekord med en squat på 162,5 kg. Trods at John lavede en fejl i 3. bænkpres forsøg, så lykkedes det at slå europarekorden i totalen med det afsluttende dødløft på 190 kg. John leverede en overbevisende og imponerende indsats. Johns resultater kan ses i skemaet.

<b>-74kg</b>																	
Plac.				Squat				Plac.	Bænkpres			Plac.	Dødløft			Plac.	Total
1.	Terragni John	1947	DEN	73,22	147,5	157,5	162,5	1	107,5	112,5	117,5	1	167,5	180	190	1	465,0 -c4
2.	Pestel Daniel	1951	FRA	72,95	135	140	145	2	85	90	90	2	165	170	177,5	2	407,5
3.	Runniger Guenter	1952	GER	73,63	130	135	140	3	82,5	87,5	87,5	4	172,5	182,5	182,5	3	395
4.	Wang Terje	1946	NOR	71,34	90	97,5	97,5	4	80	80	82,5	3	120	130	132,5	4	302,5



Søndag den 9. februar bestod det danske team af John, Bjarke, Ulla, Jens og Laurits.



Søndag eftermiddag var der åbningsceremoni. Ulla repræsenterede Danmark ved ceremonien.



Mandag den 10. februar rejste John hjem. Ulla skulle på platformen. Vægten hjemme og på hotellet var ikke helt enige med Ulla i dagene op til stævnedagen. Ulla fik afprøvet alle tricks i at få vægten til at passe. Det lykkedes med lidt mangel på mad at klare indvejningen



Ligesom John, så ryddede Ulla bordet overbevisende og imponerende. Trods lidt træthed på grund af begrænsninger i mad, så var det en helt igennem imponerende indsats. Ullas resultater kan ses i tabellen nedenfor.

<b>-69kg</b>																		
Plac.		Alder	Nationalitet	Vægt		Squat			Plac.	Bænkpres			Plac.	Dødløft			Plac.	Total
1.	Jensen Ulla Nancy	1964	DEN	68,58	100	110	115	1	55	60	62,5	1	142,5	150	155	1	332,5	
2.	Bjornerem Ashild	1961	NOR	68,44	92,5	97,5	102,5	3	50	55	57,5	2	120	127,5	130	2	290	
3.	Banks Lynda	1965	GBR	67,86	105	110	112,5	2	50	52,5	55	3	115	122,5	127,5	3	285	
4.	Zu Puttitz Dagmar	1964	GER	64,81	75	82,5	85	4	45	47,5	47,5	4	100	110	120	4	252,5	



Mandag den 10. februar bestod support holdet af Bjarke og Jens.



Tirsdag den 11. februar rejste Ulla og Bjarke hjem og Jens skulle på platformen. Ligesom John og Ulla, så vandt Jens alle 3 løft og totalen. Det blev til en enkelt europarekord i dødløft.



Resultaterne i Jens gruppe kan ses i skemaet.

-120kg																	
Plac.				Squat				Plac.	Bænkpres			Plac.	Dødløft			Plac.	Total
1.	Vinther Jens Lund Tvilling	1965	DEN	118,52	220	235	242,5	1	142,5	147,5	150	1	255	275,5-c3	281	1	665,5
2.	Pinat Jean Claude	1963	FRA	115,16	215	215	215	3	120	130	135	5	245	255	260	3	610
3.	Niskanen Jari	1963	FIN	113,26	205	217,5	X	2	110	117,5	120	6	245	260	270	2	595
4.	Kammer Kersten	1963	GER	109,15	180	190	195	5	130	135	140	4	205	220	230	4	560
5.	Titz Jurgen	1965	GER	118,72	200	212,5	220	4	140	145	145	3	190	202,5	210	6	555
6.	Rodney Andrew	1965	GBR	114,25	130	160	160	6	110	130	142,5	2	160	210	255	5	512,5

Tirsdagens support team bestod af Mette, Stephan, Annliv, Ane, Clara og Laurits.



Onsdag den 12. februar var hviledag for de tilbageværende. Jens familie undtagen Laurits rejste hjem. Dagen blev brugt til hvile, sightseeing og fællesspisning.



Torsdag den 13. februar var det Stephans tur til at skulle på platformen. Han stillede op i +120. Bortset fra en enkelt, var han den letteste i gruppen. Ud fra nomineringen, skulle der arbejdes hårdt for placeringer og medaljer. Ingen konkurrence er tabt før alle har løftet. Stephan tog alle muligheder og vi forsøgte flere gangen at sætte vægte, som ville give medalje chancer. Sidste forsøg på medaljer blev gjort i 3. dødløft hvor vi satte en høj vægt for at presse de andre. Det lykkedes at presse de andre, men desværre manglede Stephan det sidste efter vi havde lavet en "change" i 3. løft. Stephan sagde flere gange, at de andre ikke er så langt væk. (Citat Jens: Jeg tror Stephan er "on fire" når vi kommer til VM).

Stephans resultater kan ses i nedenstående skema.

120+ kg																	
Plac.				Squat				Plac.	Bænkpres			Plac.	Dødløft			Plac.	Total
1.	Lopez Cubells Raul	1975	ESP	128,16	250	257,5	265	5	190	197,5	200	1	270	290	326	1	755
2.	Normanseth Sten	1972	NOR	120,84	250	260	265	3	170	175	180	4	260	275	282,5	3	722,5
3.	Sollien Riad	1970	NOR	143,28	255	265	272,5	2	162,5	162,5	165	7	275	287,5	290	2	722,5
4.	Holmstrom James	1974	SWE	142,75	260	270	275	1	160	167,5	172,5	6	260	270	280	5	717,5
5.	Vorup Stephan	1973	DEN	125,85	225	245	265	4	165	172,5	177,5	5	250	270	285	4	707,5
6.	Scarfe Darren	1973	GBR	160	225	235	245	6	160	172,5	180	3	265	270	282,5	6	695
7.	Benzler Marcel	1974	GER	137,31	200	220	230	7	175	180	182,5	2	220	240	250	7	640



Torsdag aften lukkede det danske team ned. Supporten til Stephan bestod af Mette, Jens og Laurits.



Tak for denne gang. Det er fedt at være ude sammen. Det er fedt at konkurrere med andre nationer. Der er et helt fantastisk sammenhold og der følger mange gode oplevelser med. Vi glæder os til, at vi bliver mange flere danskere i fremtiden.

