

EM i styrkeløft 2025 afholdt i Pilsen, Tjekkiet

Søndag d.4.maj

Endnu en gang lægger Parkhotel i Pilsen i Tjekkiet rammerne for dette års EM. Jørgen og jeg har atter en gang sat os i det hvide lyn af en Mazda for, i en ny pr tid på kun 8 timer og 22 minutter, at når frem til de gode konkurrenceforhold, som Parkhotel i Pilsen har ry for at have. Og intet skuffer der er et godt og stort opvarmningsrum med godt udstyr, god scene og selvfølgelig verdens bedste spottere. Dog er tæppet i opvarmningen ikke velegnet for gangbesværede.

Tennisklubbens restaurant ligger der også stadig med god mad, drikkevarer, høflig betjening og en dejlig atmosfære omringet af tennisbaner. Stemningen er god og de fremmødte danske løftere, trænere og dommer nød god aftensmad inden konkurrencen går i gang i morgen.



Vi har et godt og stort hold smed til EM Open med disse stærke kvinder: Lisette Hansen i - 47 kg klassen, Eva Buxbom i -52 kg klassen, Kathrine Bak i -69 kg klassen, Julie Hansen og Karen T. Andersen i – 84 klassen.

Derudover har vi også disse stærke mænd med: Kent Flåten i -83 kg klassen, Mickel Dahl i 93 kg klassen, Nikolaj Olsen også i 93 kg klassen og Nicki Lentz i -105 kg klassen.

Derudover har vi et supergodt trænersteam med: Bill Hald, Jørgen Rasmussen og cheftrener Bjarte Vik Larsen.

Intet stævne uden dommere. Per Berndorff havde dømt tidligere på ugen, udlånt af Danmark til EPF og Ole Olsen var klar til at dømme ved EM open.

Følg med der hjemme for vi er sikre på at løfte tunge løft, trække medaljer, titler og rekorder med hjem til Danmark.

Vi starter mandag med de lette kvinder Eva og Lisette med start kl.11.00 og den letteste mand Kent med start kl.16.00.



Mandag d. 5.maj

I dag fik vi en europamester: Lisette Hansen. Hun gjorde det fremragende, men også nervepirrende spændende. Hun løftede og fik godkendt alle sine tre forsøg i squat. Det blev til serien: 155 kg, 162,5 kg og 167,5 kg. Det blev til sølv i squat samt dansk rekord. I bænkpres blev det en gyser, da 90 kg, som var startvægt, først blev godkendt i sidste løft. Det var til gengæld et fin løft, der blev belønnet med alle dommerstemmer. De 90 kg gav sølv. I dødløft var Lisette rigtig god og fik godkendt sin åbner og andet løft. Det sidste løft på 175,5, som ville være en europarekord, var lidt for tungt på dagen. Det blev til guld i dødløft. Med en total på 420 kg var der ingen tvivl om, hvem vinderen var. Europamester i Open 2025 i -47 kg klassen er Lisette og vi nød alle at høre den danske nationalsang.

Jeg selv, der stille op i 52 kg klassen og fik et squat godkendt på 155 kg, der rakte til en 6. plads. I bænkpres blev det til to godkendte løft på 72,5 kg og 75 kg, hvilket også rakte til en 6. plads. I dødløft blev det til en bronzemedalje med tungeste løft på 170 kg og ligeledes en M2 verdensrekord. Det var uventet at vinde medalje, men hvor var det fedt. I totalen blev det til en 6. plads med 400 kg.

Efter de lette kvinder havde været i ilden, var det vores letteste mand Kent i 83 kg klassen, der skulle i konkurrence.

Kent startede med et let squat på 285 kg, som blev godkendt med to hvide lamper. Det andet tungeste squat, kun overgået af bulgareren Peterov med 295 kg. Til andet løft blev valgt 297,5 kg, som blev løftet to gange, men desværre underkendt begge gange på grund af dybde. Bulgareren Peterov var urørlig med et godkendt andet squat på 307,5 kg og et sidste løft på 312,5 kg. Det blev til en 4. plads i squat til Kent.

I bænkpres lagde Kent ud med et løft på 215 kg. Igen startede han med anden tungeste startvægt. Løftet blev godkendt med tre hvide lamper og Kent lå godt i spil til medalje i bænkpres, da tre løftere ikke har fået deres startvægte godkendt. Til andet løft blev valgt vægten 222,5 kg, men den var desværre for tung. Der vælges igen 222.5 kg til sidste løft i bænkpres, hvor Kent før sidste runde lå til guld i bænkpres. Desværre var løftet for tung. Men med første løft på 215 kg var Kent sikret gullet, hvis Irimie fra Rumænien ikke får sit sidste løft. Det lykkes ikke for rumæneren og det blev til guld til Kent i bænkpres med 215 kg.

Så var det tid til dagens sidste disciplin. 232,5 kg var valgt til Kents åbner, som blev godkendt med to hvide lamper. Til andet forsøg blev der øget med 12,5 kg. 245 kg, var ligeledes en vægt som Kent løftede og fik godkendt denne gang med tre hvide lamper. Der blev bestilt 255 kg til dagens sidste løft, som bliver ændret til 250 kg. Løftet blev igen godkendt med alle dommerstemmerne og Kent endte med en 5. plads i dødløft og en total på 750 kg, hvilke udløste en bronzemedalje i totalen. Flot løftet af Kent og igen medaljer til Danmark.



Tirsdag d.5. 5. 2025

Endnu en dag med stærke danskere på podiet og forventningerne var stadig høje. De løftere der skulle i aktion var: Kathrine Bak i 69 kg klassen, Mickel Dahl og Nikolaj Olsen begge i 93 kg klassen og ikke mindst muldvarpen alias Nicki Lentz i 105 kg klassen.

Der var tid efter morgenmaden til at se lidt andet end styrkeløft, så jeg gik en tur over til det lokale indkøbscenter og dryssede rundt. I en stor butik som bedst beskrives som Pilsens udgave af Jysk var der opstillet disse sjove figurer på hylderne i skrøbeligt papir/pap materiale:



Jeg er stadig i tvivl om, hvem man kan give disse figurer til og til hvilken lejlighed. Det er dem til højre jeg er mest i tvivl om.

Nå men tilbage til styrkeløft.

Nikolaj Olsen havde valgt 325 kg og Mickel Dahl havde valgt 327,5 kg som startvægte i squat. Nickolaj fik sit første løft godkendt med to hvide lamper. Lige efter Nickolaj var det Mickels tur til at løfte sit første squat på 327,5 kg. Mickel stod i stramme knæbind, mens spotterne justerede stativet i noget, der føltes som evigheder. Endelig blev stangen meldt klar og Mickel virkede rolig og gik sikkert frem til stangen. Mickel leverede et fint løft, men fik det desværre underkendt med to dommerstemmer på grund af dybde. Til andet løft havde Mickel bestilt 335 kg, Mickel leverede et super flot løft, der blev godkendt med alle tre dommerstemmer. Nickolaj efterfulgte Mickel på samme vægt, og han leverede også et fint løft, der

desværre blev underkendt med to dommerstemmer. Til sidste squat havde Nickolaj valgt at gå ud til samme vægt 335 kg. Denne gang løftede han igen vægten, men dommerne var stadig ikke tilfredse med dybden og underkendte løftet 2-1. MEN juryen ændrede dommen, så Nickolaj fik godkendt sit sidste squat på 335 kg en PR på 2½ kg. Nickolaj blev nr. 6 i squat. Så var det Mickels tur til dagens sidste squat på 342,5 kg en tangering af hans PR. Det flotte løft blev godkendt med dommerstemmerne 2-1 og Mickel blev nr. 4 i squat.

Så var de to danskere klar til bænkpres, og Mickel åbnede med et godkendt løft på 202,5 kg. Nickolaj fik desværre ikke sin åbner på 200 kg. Til andet forsøg havde Nickolaj øget med 2,5 kg, og selv om Nickolaj kæmpede godt med vægten, lykkedes det ikke at få fuldført løftet, hvorfor det blev underkendt. Mickel havde valgt 207,5 kg til sit andet løft og efter en god kamp med vægten, blev vægten løftet og godkendt med alle tre dommerstemmer. Det var en gyser vi var ude i, da Nickolaj skulle have godkendt sit sidste bænkpres for at blive i konkurrencen. Men desværre lykkes det ikke for Nickolaj. Nickolaj er en rigtig god dødløfter, så vi glædede os til at se ham tage revanche i dødløft. Mickel havde bedt om 212,5 kg til sidste løft i bænkpres, men det var desværre for tungt. Det blev til en 5. plads i bænkpres til Mickel.

Dagens sidste disciplin dødløft er en disciplin som både Mickel og Nickolaj er rigtigt gode til, så vi så frem til at se nogle tunge løft. Mickel havde meldt 280 kg som sin åbner og udførte et flot og let løft, der blev godkendt med alle tre dommerstemmer. Nickolaj havde valgt samme vægt til sin åbner, løftede den let og fik den godkendt med tre hvide lamper. Til andet løft havde de to danskere igen valgt samme vægt 292,5 kg. Mickel leverede et rigtigt flot og let løft godkendt med alle dommerstemmerne. Nickolaj fulgte lige efter, og han leverede ligeledes et flot løft også godkendt. De to danskere lå i en rigtig god position til medaljer og vi ventede spændt på hvad der blev valgt til deres tredje løft. Igen blev der valgt samme vægt 310 kg til deres sidste løft. Og igen leverede Mickel et flot løft og sikrede sig total sølv med 860 kg og bronze i dødløft. Nickolaj gik på samme vægt og den var der næsten, men han manglede den sidste udretning og fik ikke løftet godkendt. Nickolaj endte med 4. plads i dødløft.



Kathrine i 69 klassen var dagens næste løfter og vi glædede os til at se hende fantastiske dødløft. Men først var det squat. Kathrine havde valgt 170 kg til hendes første forsøg, hun løftede vægten let, men den manglede lidt dybde og blev underkendt 2-1 af dommerne. Til andet løft blev der øget med 5 kg. De 175 kg blev igen løftet i god stil, dommerne var tilfredse med dybden og godkendte løftet med tre hvide lamper. Kathrine udeblev fra sit sidste squat. Kathrine blev nr. 8 i squat.

I bænkpres blev Kathrine nr. 4. Det var en unik session, hvor mange rutinerede løftere havde svært ved at løfte godkendte løft, og det var ikke på grund af specielt hårde dommere. Efter første runde havde kun 2 ud af 13 løftere (69 kg klassen og 76 kg klassen) opnået et godkendt løft. Det blev ikke meget bedre gennem 2. og 3 løft i bænkpreskonkurrencen i denne session. Men Kathrine holdt hoved koldt, og på trods af hun ikke fik sin åbner på grund af black out, leverede hun et godkendt løft på 110 kg, der resulterede i en fjerde pladsen i bænkpres – godt gået.

Så blev det tid til dødløft, Kathrines paradeøvelse. Hun lagde sikkert ud med tungeste åbner på 210 kg, som blev let løftet og godkendt med tre hvide lamper. Til andet forsøg blev valgt 222,5 kg. Kathrine var suveræn og løftede igen et let løft, der blev godkendt med alle dommerstemmerne. Til dagens allersidste løft blev meldt 235,5 kg, ½ kilo over hendes personlige rekord og en open europarekord. Det var endnu et fantastisk løft fra Kathrine. Hun satte et flot punkt for dagen med guld i dødløft og en 4. plads i totalen med 520,5 kg.



Nicki Lentz i 105 kg var i god form og klar til kamp mod de stærkeste i Europa.

Der blev kælet for ham i fornemste stil, da Bill viste særlige talenter i opvarmningen.



Nicki lagde stærkt ud med imponerende 420 kg, højeste åbner i klassen. Nicki kommer godt ned, men får ikke løftet afsluttet på vej op og får det underkendt. Der bliver holdt fast i samme vægt til andet forsøg. Nicki var klar igen til den tunge vægt på 420 kg i sit andet forsøg. Og denne gang blev vægten roligt og sikkert løftet og godkendt af dommerne 2-1. Til sidste løft blev der øget med 10 kg, kun 2,5 kg fra hans allerbedste squat. Da ingen havde meldt en højere vægt, havde Nicki ved sit

andet squat sikret sig guld i squat. Det var så tæt på. Nicki kom fint ned og op, men mistede lidt balance da han var rettede ud og inden han fik rack signal.

275 kg var den startvægt Nicki havde valgt til sit første forsøg i bænkpres. Det blev løftet sikkert, let og kontrolleret. Løftet blev belønnet med tre hvide lamper. Til andet løft blev meldt 285 kg og igen et sikkert og flot løft fra Nicki godkendt med alle tre dommerstemmer. Til sidste løft blev der valgt 295 kg. Nicki løftede vægten, men der var nedadgående bevægelse på vej op, så løftet blev korrekt underkendt. Det blev til bronze i bænkpres.

Som dagens sidste dansker var Nicki klar til dødløft med en startvægt på 290 kg. Det var en meget let åbner godkendt med alle tre dommerstemmer. Til andet løft blev meldt 305 kg. Igen leverede Nicki et rigtigt godt løft med overskud. Det blev belønnet med tre hvide lamper. Til det allersidste løft blev valgt 325 kg, 2,5 kg over hans personlige rekord. Nicki vejede 10 gram mindre end sin nærmeste konkurrent i totalen og inden sidste dødløft lå Nicki på en fjerde plads. Derfor bliver vægten på det strategiske rigtige tidspunkt sat ned til 322,5 kg. Hvis Nicki løftede vægten og fik den godkendt, ville han rykke op på en total bronzemedalje. Det gjorde Nicki og dermed var bronzemedaljen hjemme i totalen med 1027,5 kg.



Hvilken dag med flotte resultater, medaljer og rekorder. Det så ligeledes godt ud i forhold til nationskonkurrencen og vi havde stadig stærke løftere, der endnu ikke havde været i aktion.

Onsdag d.7.5

Vores to stærke kvinder Julie og Karen i - 84 kg klassen, sluttede et fantastisk EM-open af, og de imponerede med flotte løft.

Julie åbnede sikkert i squat på 207,5 kg, som blev godkendt med alle dommerstemmerne. Karen havde meldt 270 kg til sin åbner, men kom desværre ikke

op med vægten. Julie havde øget til 215 kg til sit andet forsøg, men den blev underkendt 2-1 på grund af dybde. Juryen omgjorde løftet, og det blev godkendt til danskernes jubel. Karen leverede et sikkert og flot løft ved anden runde, og de 270 kg blev godkendt med tre hvide lamper. Med dette løft var guldet i squat sikret. Julie var klar til 220 kg, men der manglede lidt i dybden, og den blev korrekt underkendt med tre røde lamper. Det blev til en 5. plads i squat til Julie. Karen, der havde sikret sig guldet i squat gik på 280,5 kg en verdensrekord i den åbne klasse. Løftet blev godkendt med to hvide lamper. Imponerende og flot løftet af Karen. Det er ikke tit, vi har en dansk løfter, der løfter en åben verdensrekord.

I bænkpres startede Karen på 60 kg i T-shirt, og fik løftet godkendt med alle tre dommerstemmer. Dermed var verdensrekorden sikret, og det var klog, vi skulle blot tænke på i går i 69 kg og 76 kg klassen, hvor flere erfarne løftere boomede ud i bænkpres. Julie, der er en fantastisk bænker, havde valgt 155 kg som startvægt. Hun havde svært ved nedtagningerne og spotterne greb ind. Dermed intet løft, MEN Julie er som sagt en god bænkpresse, og der var stadig to forsøg endnu, så vi var ikke urolige. Karen havde taget en bænkpressestrøje på til sit andet forsøg, løftede 115 kg i fin stil og fik løftet godkendt med alle tre dommerstemmer. Julie var klar til at løfte 155 kg igen. Med ro og koncentration fik Julie løftet vægten til udstrakte arme og fik det godkendt med dommerstemmerne 2-1. Men øv juryen tog løftet, og Julie skulle ud i en gyser i tredje løft. Karen havde meldt 120 kg til sit sidste bænkpres, men den blev lidt for tung. Det blev til en 4. plads til Karen i bænkpres. Julie fik god opbakning fra det danske publikum og trænerteamet, og så var den der, godkendt med tre hvide lamper. Julie holdt hoved koldt og leverede et flot løft og vandt bronze i bænkpres.

I dødløft fik begge danske kvinder deres åbnere, der var gode løft på 180 kg og var dermed gennem konkurrencen med en total. Til andet løft valgte Julie at øge med 10 kg, men dommerne var ikke tilfredse med udretningen og underkendte det med tre dommerstemmer. Karen havde valgt at øge med lidt mere til 197,5 kg. Igen et flot løfte fra Karen. Konkurrencens sidste løft var rigtige gode løfte fra både Julie og Karen. Julie valgte at løfte 190 kg igen, og denne gang var dommerne tilfredse og godkendte hendes løft med tre hvide lamper. Det blev til en 5. plads i dødløft og i totalen med 560 kg. Karen trak sit sidste løft på 207,5 kg. Igen et flot og let løft

godkendt med alle dommerstemmerne. Det blev til sølv i dødløft samt sølv i totalen med 603 kg dansk open rekord.





Flot, flot afslutning ved et EM-open, hvor danskerne i den grad markerede sig.

Vores sportchef Bjarte havde set, at kvinderne havde samlet gode nationspoint gennem hele EM-open og glædede sig til at se kvinderne blive hædret som 2. bedste nation ved afslutningen af konkurrencen. Da vi ikke blev nævnt, men forbigået, var Bjarte og Jørgen på diplomatisk vis fremme ved stævnebordet samt i samtale med Bjørn, præsidenten for det europæiske forbund, for at forklare overset point. Efter at have set pointene igennem igen, var Bjørn blevet overbevist og vi kvinder havde

derfor muligheden at få sølvmedaljerne overrakt af Bjørn på scenen helt alene. De danske mænd gjorde det også godt med en 4. plads i nationskonkurrencen og Nicki Lentz blev 3. bedste mandlige løfter.



Dejlig afslutning på et fantastisk EM - open, der lover godt for fremtiden.





Vi ses derude i styrkeløft Danmark, tak fordi I fulgte med.

😊 Eva



EM Masters 8. – 11. maj 2025

Torsdag d.8.5.

Så er et stærkt hold af mastersløftere klar til at kæmpe om medaljer, titler og rekorder. Vi har igen et stærkt hold med:

Mænd: Jan Dam-Nielsen M1 i -120 kg klassen, Kim Dahl Hansen M2 i -83 kg klassen, Sune Bak M2 i -105 kg klassen, Jørgen Rasmussen M2 i -120 kg klassen, Stephan Vorup M2 i +120 kg klassen, Jan Sahlgren M3 i -74 kg klassen, Erik Rasmussen (muligvis Jørgens

hemmelige bror) M3 i -83 kg klassen, Ole Olsen M3 i -105 kg klassen og John Terragni M4 i -74 kg klassen.

Kvinder: Nina Lieb M1 i -57 kg klassen, Lena Andersen (også kaldt fru Andersen) M1 i -69 kg klassen, Nora B. Jensen M1 i -76 kg klassen, Eva Buxbom M2 i -52 kg klassen, Linda Veedfald M2 i -69 kg klassen.

Intet stævne uden dommere: Henning Thorsen og Birgitte Thorsen var vores rutinerede dommere under dette mesterskab.

Den første løfter, der skulle i ilden, var vores stærke lette mand John M4 i 74 kg klassen. Der var høje forventninger til den regerende europamester, som han i den grad levede op til.

Han havde valgt at starte på 182,5 kg, som sit første squat. Det havde en imponerende dybde og kom let op. Godkendt med 3 hvide lamper. Til andet løft var valgt 190 kg. John arbejdede godt med vægten, men manglede lige det sidste i toppen og fik ikke løftet. Han var klar til at gøre et sidste forsøg på 190 kg til tredje squat. Og denne gang sad løftet lige i skabet. Det var et sikkert og godt løft og ikke mindst en dansk master 4 rekord, der blev godkendt med tre hvide lamper. John vandt guld i squat.

I bænkpres gjorde John det ligeledes godt. Han lagde ud med en god åbner, der blev godkendt på 117,5 kg. Herefter blev vægten øget til 125 kg, som også blev godkendt. Til sidste bænkpres gik han på M4 europarekord med 130,5 kg, men den var lidt for tung på dagen. Det blev igen til guld, denne gang i bænkpres.

I dagens sidste disciplin dødløft var John suveræn og leverede tre godkendte løft med serien: 170 kg, 180 kg og 190 kg. Atter blev det til guld og med en total på 505 kg, M4 total verdensrekord slået med 2,5 kg og bedste mandlige M4 løfter på tværs af vægtklasserne, må man sige, at John levede



fuldt op til vores høje forventninger.

Dermed havde vi den første europamester og de dejlige toner af "Der er et yndigt land" blev spillet.

EPF's præsident, Bjørn, stod som TC'er under denne session, så der var styr på forholdene. Han var skabte en god stemning med korte opmuntrende bemærkninger til trænere og løftere samt sikrede at løfterne kom ind på podiet på det rette tidspunkt og var ordentligt klædt på.

Så var det min tur til at tage 9 løft igen. Jeg glædede mig, og havde et drømmeteam omkring mig i form af Lena, Nora og min træner og mand Jørgen. Det ville blive hård kamp, da italienske Elena Borgatti, en løfter fra 47 kg klassen, var gået op i 52 kg klassen. Hun havde lagt imponerende træningsvideoer op af squat og dødløft på 160 kg og derudover var hun registreret med 85 kg i bænkpres i 47 kg klassen. Det ville komme til at handle om at samle kilo og presse mig selv til det yderste. Jeg lod

teamet koncentrere sig om strategien og gik på podiet og forsøgte mit bedste for at løfte det, der var på stangen.

Elena og jeg har mødt hinanden tit til styrkeløftkonkurrencer, og vi har haft mange gode snakke. Hun er en god ven, som altid er dejlig at gense til de internationale konkurrencer. Vi var enige om,



at det handlede om at vise en masse gode løft, eksponere styrkeløftsporten og så have en fantastisk dag

Elena har bl.a. fortalt mig ved tidligere gode snakke, at hun har været professionel balletdanser, hvilket blot har givet mig en dybere respekt for hende. Det er dansere, der kan træne usandsynligt hård, superslanke og en vilje af stål. Alligevel overraskede det mig at se hende udføre smukke og meget smidige balletbevægelser under opvarmningen. Dejligt at Jørgen ikke har det på mit opvarmningsprogram, der

kunne jeg ikke være med, men meget imponerende.



Italieneren vejede mindre end mig, så jeg kunne ikke være så heldig at løfte det samme og vinde på lettere kropsvægt. I squat startede jeg på 155 kg, som føltes godt og let. Der blev bestilt 160 kg til mit næste forsøg. Elena startede på 145 kg og meldte 155 kg til sit andet forsøg. Min squat kørte godt og med gode knæbind og fantastisk opbakning fik jeg også løftet 160 kg til godkendelse af dommerne. Min italienske konkurrent fik ikke sit andet løft, men øgede sit sidste forsøg med 2½ kg. Jeg skulle ind på en M2 verdensrekord på 163,5 kg i sidste løft, som satte sommerfugle i gang i maven, men mit

team var der med perfekte knæbind og opbakning. Det sidste løft blev også godkendt og jeg var så lettet. Der skulle nogle kilo med fra squatten for jeg ville med sikkerhed miste nogle i bænkpres. Elena fik 157,5 kg med i sit sidste forsøg.

Så var der bænkpres, som jeg virkelig godt kan lide at træne, selv om det kan ikke altid ses. Der blev startet fornuftigt ud med 72,5 kg. Herefter blev der øget med mindst mulige valg og helt fantastisk fik jeg godkendt alle mine bænkpres med serien: 72,5 kg -75 kg og 77,5 kg. En dag hvor jeg var gode venner med bænkpres. Elena var sikkerheden selv og løftede serien: 75 kg-80 kg og 82,5 kg.

Jeg var 1 kg foran inden dødløft og jeg blev rost for at få godkendt alle mine bænkpres, da der var brug for hvert et kilo. Til startvægt blev der meldt 155 kg en god og sikker vægt. Elena havde valgt 150 kg til sit første løft. Mit løft var godt, let og blev godkendt af dommerne. Elena fik utroligt nok underkendt sin åbner. Noget jeg fandt ud af bagefter, da jeg sad i min egen boble og fokuseret på mit næste løft. Til andet løft blev der valgt 162,5 kg og igen gik det godt og let og vigtigst af alt godkendt. Jeg havde gudskelov ikke problemer med grebet. Elena havde valgt at øge vægten med 7,5 kg til sit andet forsøg og igen ganske utroligt blev det ikke godkendt. Dermed var jeg godt med i forhold til konkurrencen. Der blev valgt 170 kg til sidste forsøg, da det ville være en M2 verdensrekord i totalen samt være rigtigt godt i forhold til konkurrence som bedste løfter. Jeg gik ind med en masse baskende sommerfugle, og trak alt, hvad jeg havde lært, og den kom op. Jeg vendte mig mod tavlen, der viser hvilke lamper dommerne havde trykket på, og da tre hvide lamper lyste op, var jeg så glad og lettet. Senere fortalte teamet mig, at hvis jeg ikke havde taget det sidste dødløft, havde Elena rykket forbi mig i konkurrence om at blive bedste løfter på point.

Hvilken dag. Det var aldrig gået uden Jørgen, Nora og Lena, som også er mine klubkammerater og er der i den daglige træning. Styrkeløft er en teamsport uden sit team er man ikke meget værd.



Dagen var ikke slut og flere danskere var klar til kampen med kiloene.

Jan Sahlgren M3 i -74 var næste dansker. Han havde gennemført et imponerende væggtab, 9 kg på 25 dage. Det er der ikke mange, der kan og derefter squatte 175 kg tre gange. Men det kan Jan, som udover at være styrkeløfter, er brandmand. Han har gåpåmod, vilje og styrke, men desværre blev ingen af hans squat godkendt på grund af dybden. Men det slog ikke brandmanden ud, og han var klar til at bænkpresse efter en god opvarmning. Her lagde han fint ud med 102,5 kg, som blev godkendt af dommerne.

Derefter blev der øget til 110 kg, men desværre var dommerne ikke tilfredse. I sidste løft på 115 kg blev der kæmpet godt, men desværre ikke noget godkendt løft. Jan er mest glad for dødløften, og var atter klar til dagens sidste disciplin. Han havde meldt 157,5 kg som åbner. Det var en let og god åbner, der lovede til mere. Til andet dødløft blev der valgt 172,5 kg og igen leverede Jan et rigtigt godt løft, der blev godkendt af dommerne. Da det var ret tungt, og der var for langt til at kæmpe med om bronzemedaljen, trak Jan sig fra det sidste løft. Vi glæder os til at se Jan til næste konkurrence, hvor han kan vise sin sande styrke. Jan har et fantastisk godt humør og er et af de mest optimistiske mennesker, jeg har mødt, så der var ingen sure miner, og han var allerede i gang med at tænke på næste træning og konkurrence kort tid efter sit sidste dødløft. Jan har bestemt nogle egenskaber, som er prisværdige, og hans humør er helt uundværligt.



Erik M3 i -83 kg klassen sluttede dagen af som sidste danske løfter på podiet. Han åbnede i squat på 202,5 kg. Det var et super godt løft, der blev belønnet med tre hvide lamper. Erik mærkede en ømhed i lænden, men valgte alligevel af forsætte og derfor blev der øget med 10 kg. Erik går godt ud med stangen, og den var så tæt på at komme op, men manglede lige det sidste, derfor intet løft. Erik sparede sig selv og udeblev fra tredje squat. Det blev til en 5. plads i squat.

Trods stadige smerter i lænden forsatte Erik i bænkpres. Der var bestilt 150 kg til hans åbner, tredjeøjeste åbner. Det var et godt og solidt løft, der blev godkendt med alle tre dommerstemmer. Der blev valgt 157,5 kg til Eriks andet bænkpres, men den blev desværre lidt for tung. På grund af smerter i lænden udeblev Erik fra sit sidste bænkpres og tog kun et meget let dødløft for at fuldføre konkurrencen. Det blev til en 4. plads i bænkpres og en 8. plads i dødløft og totalen. Når Erik kommer over sine problemer i lænden, er der ingen tvivl om, at han kan kæmpe med om medaljerne, noget vi ser frem til ved kommende mesterskaber. God kamp mod smerterne i lænden.

Fredag d.9.maj

Ole Olsen M3 i 105 kg klassen vejede letteste ind og var første dansker i ilden om fredagen, hvor vi havde hele fem danske løftere, der skulle på podiet. Efter en god opvarmning var han klar, og han leverede nogle gode og solide squat med god fart, men desværre manglede der lidt i dybden i forhold til dommernes tilfredshed. Det gav ingen mening for Ole at forsætte i konkurrencen og han trak sig derfor. Vi har været utroligt glade for Oles dommergerninger tidligere på ugen samt hans gode opbakning til danske løftere både senior- og masterløftere under de europæiske mesterskaber.

Kim M2 i -83 kg klassen var en løfter, som vi havde store forventninger til. Kim har i de sidste mange år kæmpet med om titlen, og det regnede vi også med, han ville gøre denne gang.

Der blev lagt sikkert ud i squat med et godkendt løft på 255 kg, og han havde dermed lagt sig godt foran til nærmeste konkurrent, der havde fået godkendt 230 kg som sin startvægt. Til andet løft blev valgt 275 kg og igen godkendt. Dermed var der guld til Kim i squat og en rigtig god start med 35 kg luft til nærmeste konkurrent. Kim afstod fra sidste løft. Han slutter af med at sætte dansk M3 rekord i squat. Dermed var der flere kræfter til dødløften.

Men først skulle der bænkpresses. Her var der valgt nogle rigtigt gode tal til de tre løft, som Kim løftede og fik godkendt. Det blev til serien: 157,5 kg, 165 kg og 170 kg. De 170 kg udløste en sølvmedalje i bænkpres kun overgået af engelske Jasvinder Singh Cheema, der fik godkendt tungeste løft på 187,5 kg. Det ændrede ikke ved, at Kim stadig førte konkurrence, da der skulle dødløftes.

Det ligger til familien Dahl at være gode til dødløft, tidligere på ugen var det sønnemanden Mickel, der vandt bronze i den åbne klasse. Derfor var der høje forventninger til Kim, som han i den grad levede op til. Hans åbner på 255 kg var 15 kg over nærmeste konkurrent og den blev løftet i fin stil og godkendt af dommerne. Dernæst blev der øget med 12½ kg og igen et godkendt løft fra Kim. Inden sidste løft kunne Kim allerede kalde sig europamester. Sidste dødløft cementerede blot hans sejr. Igen leverede Kim et godkendt løft, der gav guld i dødløft samt understregede at han var den nye europamester 2025. Derudover udløste den høje total på 720 kg en dansk M2 totalrekord og trofæet for 3. bedste mandlige løfter på tværs af alle vægtklasser i M2.

Endnu en stærk mand stod klar til at løfte for Danmark. Denne gang var det Sune Bak M2 i -105 kg klassen. Sune hørte bestemt også til elite i europæisk styrkeløft i master 2 kategorien, og vi havde ikke lavere forventninger til ham, end vi havde til Kim. Sune er kendt for at løfte sikkert, fornuftigt og stærk i alle discipliner.

Der blev lagt sikkert og godt ud i squat med 280 kg til første forsøg, som blev godkendt af dommerne. Med anden tungeste startvægt havde han lagt en god start. 297,5 kg var den næste vægt, der skulle løftes, igen var Sune sikkerheden selv og dommerne var enige om at godkende

løftet. Inden tredje squat lå Sune nummer to, men med endnu et flot løft, dansk M2 rekord, vandt han guld i squat med et løft på 307,5 kg. Han slog italieneren Cristian Turco med 2½ kg.

I bænkpres skulle Sune lige have to forsøg for at overbevise dommerne om at godkende hans løft på 205 kg. I første forsøg var der en mindre nedadgående bevægelse, der var nok til at dommerne ikke var tilfredse. Men i tredje løft var der ingen tvivl, med en øgning på 10 kg blev vægten solidt og roligt løftet til dommernes anerkendelse. Det blev til sølv i bænkpres med 215 kg.

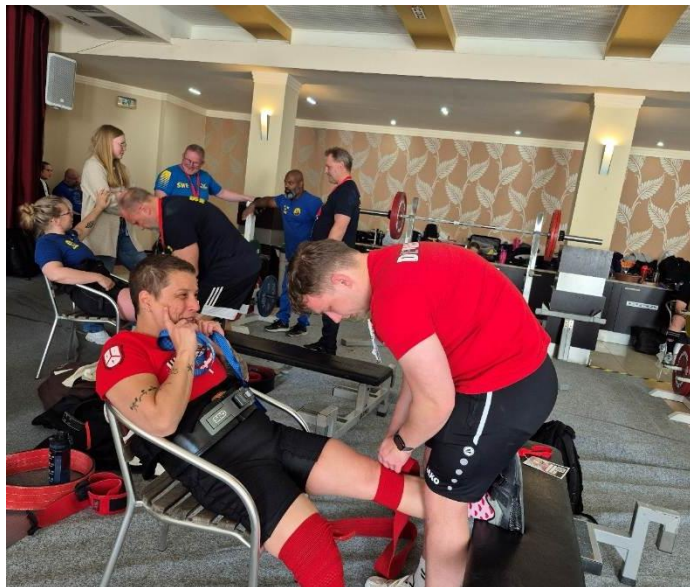
Inden dødløften lå Sune 17,5 kg efter italieneren Cristian Turco i totalen, men Sune er en utrolig stærk dødløfter, så vi var ikke i tvivl om, at Sune vil hente og løfte sig forbi italieneren. Sune lagde sikkert ud med 275 kg, hvorimod italieneren lagde ud med 240 kg i sit første dødløft. Begge fik deres løft godkendt. Dermed var Sune i den grad med igen. Da Sune øgede med 10 kg og fik løftet godkendt, mens der fra italiensk side blev øget med 15 kg, som ikke blev godkendt, var der ikke meget tvivl om, hvem der ville vinde titlen som Europas stærkeste. Til dagens sidste løft blev valgt 292,5 kg, kun 2½ kg fra Sunes PR, som ligeledes blev godkendt. Dermed var titlen som europamester i hus, endnu en gang, med en total på 815 kg og sølv i dødløft. Den høje total udløste et meget stort og flot trofæ for at være bedste mandlige europæiske løfter på tværs af alle vægtklasser i M2.



Men dagen med de mange flotte og tunge løft var bestemt ikke slut, vi havde stadig Linda, Jørgen Rasmussen og Stephan Vorup, der skulle på podiet.

Linda M2 i -69 kg klassen var klar til start. Og som andre løftere, havde hun taget sin søn med som tro hjælper. Der blev startet i squat på 125 kg, men løftet blev desværre underkendt på grund af manglende dybde. Samme vægt blev fastholdt til andet forsøg, men der manglede desværre stadig

lidt dybde og dommerne underkendte løftet. I sidste forsøg var der opbakning fra publikum, men de 125 kg manglede stadig lidt i dybden og løftet blev underkendt og derfor ikke noget godkendt løft i squat.



I bænkpres blev der startet i T-shirt, da skulderen var øm. Der blev startet på 40 kg, som var lette og blev godkendt med alle tre dommerstemmer. Der blev øget til 47,5 kg, men stangen kom ikke helt op. Til sidste løft blev der valgt at fastholde de 47,5 kg. Denne gang kom vægten helt op, men dommerne var ikke tilfredse og underkendte løftet. Det blev til en 4. plads i bænkpres.

Til sidste disciplin blev valgt 110 kg. Vægten blev let løftet og godkendt. Til andet dødløft blev der sat 122,5 kg, og Linda løftede

stangen, men havde nedadgående bevægelse i starten af løftet, hvorfor dommerne underkendte løftet. Til sidste løft blev der valgt 130 kg, og den kom fint op og blev godkendt. Linda endte med en 4. plads i dødløft.

Jørgen Rasmussen M2 i -120 kg klassen, der havde været på både som træner for seniorlandsholdet og for flere masters løftere skulle endelig på podiet som løfter. Der var mange der havde set Jørgen store indsats som træner hele ugen, så han havde stor opbakning fra publikum og de andre trænere. Jørgen er en mand, der virkelig giver meget af sig selv, så derfor ville det varme mange at se ham få nogle gode løft på podiet. Med god støtte fra klubkammerater var Jørgen klar til sit første squat på 230 kg, og det sad lige i skabet og blev godkendt med alle tre dommerstemmer. Der var overskud på løftet, derfor blev der øget med 20 kg. Jørgen havde kun fået godkendt 250 kg en gang før, så det var et løft, hvor der skulle arbejdes. Der blev kæmpet godt og igen et godt løft fra Jørgen godkendt med 3 hvide lamper. Til sidste løft blev der øget med 7½ kg, en PR, hvis det blev godkendt. Igen skulle Jørgen virkelig arbejde på vej op, vægten kom roligt op, men desværre var dommerne denne gang ikke tilfredse og underkendte løftet 2-1. Det blev til en 5. plads i squat.

I bænkpres leverede Jørgen ligeledes nogle gode løft. Med en startvægt på 160 kg, der let kom op, godkendt med alle tre dommerstemmer, så det godt ud. Der blev øget med 5 kg og igen blev vægten fint løftet til dommernes tilfredshed. Til sidste bænkpres var der valgt 170 kg, og den var så tæt på at blive løftet, der manglede lige den sidste udretning i slutningen af løftet. Det blev til 165 kg i bænkpres og en 5. plads.

Sidste disciplin i styrkeløft er som sagt dødløft, og den ligger ikke på toppen af Jørgens ønskeliste, men som han siger: den hører jo med til styrkeløftsporten. Der blev lagt sikkert ud med 200 kg, som blev godkendt med alle tre dommerstemmer. Da det så let ud, blev der øget med 15 kg og igen leverede et godt løft, der atter blev godkendt med tre dommerstemmer. Det så næsten ud som om Jørgen kunne lide at dødløfte. Til sidste løft blev der kun øget med 2½ kg, da det på daværende tidspunkt kunne udløse en bronzemedalje i dødløft. Jørgen løftede, som vi så det, et rigtigt godt løft, men dommerne underkendte det 2-1 og med en jury, der var enig, var der ikke noget at gøre. Jørgen fik en 5. plads i dødløft og i totalen med 630 kg. Jørgen løftede sig til 6 point i nationskonkurrence, og var dermed med til at sikre, at de danske M2 mænd vandt guld i nationskonkurrencen med 46 point. Tjekkiet blev 2. bedste nation med 42 point og Østrig med 27 point.

I morgen er Jørgen igen klar til at hjælpe to mastersløftere gennem konkurrence. Hvis der var en pokal for hjælpsomhed, ville den afgjort gå til Jørgen.

Stephan M2 i +120 kg var i rigtig god form. Han havde flere gange gæstetrænet i HSK, så jeg havde set hvor mange kilo, han kunne løfte. Der var igen mulighed for at få endnu en dansk europamester.

Stephan er en sindig jyde, der ikke overgør tingene eller tager for mange chancer, hvilket også kunne ses på hans valg af kilo på stangen. Der blev lagt ud med en sikker startvægt i squat på 292,5 kg, højeste startvægt 2½ kg foran sin nærmeste konkurrent. Det var et meget let løft, som blev godkendt af dommerne. Til næste løft blev valgt 305 kg, som igen var et let løft, der ligeledes blev godkendt. Stephan havde nu øget sit forspring med 5 kg. Til sidste forsøg blev der øget med 7½ kg, og den sindige jyde fik atter sit squat godkendt. Da hans konkurrenter ikke fik deres tredje forsøg godkendt, var vores stærke dansker foran med 12 kg inden bænkpressen. Det blev til guld i squat med 312,5 kg.

I bænkpres startede Stephan med en vægt på 220 kg, som var en god åbner, der blev godkendt af dommerne. Da der var mange stærke bænkpresser i klassen, gik Stephan efter at samle kilo i disciplinen, og derefter hente de resterende kilo i dødløft, der skulle til for at blive europamester. Til andet forsøg blev der øget med 10 kg, men desværre kom vægten ikke helt op og dermed ikke noget løft. For stadig at være med i kampen om totalen og bronzemedaljen i bænkpres, blev der valgt 235 kg til sidste bænkpres, og her leverede Stephan et rigtigt godt løft, som dommerne godkendte. Dermed blev det til bronze i bænkpres.

I dødløft havde Stephan ikke fået skiftet sine strømper til dødløftstrømper, hvilket TC'er bemærkede. Derfor blev han nægtet adgang til podiet, da de korte strømper ikke kunne dække skinnebenene og derfor ikke noget løft. Med rigtige dødløftstrømper på var Stephan klar til andet dødløft, hvor startvægten var blevet fastholdt. De 242,5 kg kom godt fra gulvet og udrettet til dommernes tilfredshed. Da han var lettere end hans tjekkiske konkurrent, blev der valgt 270 kg, som blev løftet og godkendt. Den tjekkiske løfter fik også godkendt 270 kg, men da han vejede

næsten 14 kg mere end vores dansker, var det Stephan der vandt guld i dødløft og totalen med 817,5 kg. Dermed sluttede dagen med endnu en europamester og tonerne af "Der er et yndigt land."

Tjekken Jan Pinc, som er en af verdens bedste spottere og havde spottet hele ugen, fik det største bifald under konkurrencen. Imponerende hvilken energi Jan Pinc har, for efter at have løftet, er han klar på at spotte igen. Han er en ydmyg, dybt sympatisk og meget afholdt løfter og spotter, og jeg var en af de heldige, der havde ham som spotter under min konkurrence. Når jeg går ud til squatstangen, og ser at Jan Pinc står klar som spotter, så ved jeg, at jeg er i de sikreste hænder. Derudover har han også overskud til at heppe på en. Han er en ener.



De stærkeste M2 mænd i Europa 2025 kommer fra Danmark.

Lørdag d.10. maj

Denne lørdag havde vi kun en løfter i aktion, men hun gjorde det bestemt virkeligt godt. Nina Lieb M1 i – 57 kg klassen var klar efter en sikker indvejning på 56,31 kg. I squat blev der startet på 152,5 kg, et virkelig godt løft, som blev godkendt af dommerne. Til andet løft blev der øget med 7½ kg,

men denne gang skulle der to forsøg til før dommerne var tilfredse. De 160 kg gav en sølvmedalje i squat. I bænkpres blev der startet på 80 kg, hvilket var et godt valg. Vægten kom godt op og godkendt af dommerne. Til andet løft blev der øget med 5 kg. Desværre blev det ikke godkendt, og Nina valgte samme vægt til sidste løft. I dette løft lykkes det, og dommerne godkendte løftet. I bænkpres blev det til sølv med 85 kg. I dødløft var Nina helt fantastisk og fik alle sine løft godkendt. Det blev til serien: 145 kg, 157,5 kg og 162,5 kg. Den flotte serie udløste en guldmedalje i dødløft. Det blev til en total på 407,5 kg og sølv i totalen og anden bedste løfter M1 på tværs af alle vægtklasser.

I morgen skal de sidste tre danskere i aktion.

Søndag d. 11.5

Nu var det endelig tid til at Lena M1 i 69 kg klassen og Nora M1 i 76 kg klassen skulle i ilden. De havde flittigt hjulpet os andre løftere gennem ugen og var nu fokuserede og klar til at løfte tunge kilo. Lena havde et skadet knæ, så hun havde sat forventningerne ned. Derimod var Nora i god form klar til at kæmpe om titlen og medaljer. Nora og Lena har et humør som to glade teenagepiger og en smittende latter, der har beriget alle ved dette EM. Det var mere alvorlige udgaver vi så under opvarmningen, men der var stadig plads til smil og lidt platte vittigheder. I opvarmningen var der et helt hold af hjælpere, der var klar til at få de to kvinder godt igennem konkurrencen, men dette gav dem dog ingen primadonnanykker.

I squat var Jørgen klar til at lægge stramme knæbind på begge løftere, og selv om han i ugens løb havde lagt rigtigt mange knæbind, var det ikke til at se på kvindernes lidt stramme ansigtsudtryk. De lå perfekt efter deres eget udsagn. Der var ingen tvivl om, at der ikke blev sparet på omgangene. På trods af, at Lena var skadet, var hun besluttet på at give sig fuldt ud, og vi forventede at hun ville tage medaljer. Hun startede med 147,5 kg i squat, som var et godt og solidt løft, der blev godkendt af dommerne. Til andet forsøg blev der øget med 10 kg. Lena kom fint ned, men kom ikke helt op, og derfor ikke noget løft. Men Lena lod sig ikke slå ud. I sidste squat havde hun mere vilje og fik løftet vægten, belønnet med godkendte dommerstemmer. Det blev til bronze i squat.

I bænkpres ved vi, at Lena kan mosle en tung vægt op, trods hendes ikke alt for store opspænd. Men da 90 kg kom ned til brystet i opvarmningen, blev der valgt at sætte startvægten ned til 90 kg, og det skulle vise sig at være en rigtig god ide. Lena løftede sin startvægt fint og fik den godkendt af dommerne. Der blev sat 95 kg på til andet forsøg for at gå efter guldet i bænkpres, og det var så tæt på. Lena kæmpede og moslede, i noget der føltes som evigheder, men den manglede lige det sidste i toppen, derfor ikke noget løft. I sidste bænkpres var vægten for tung, og Lena vandt således bronze i bænkpres.

Dødløft er en øvelse som Lena er glad for. Dog var hun begrænset af sit skadede knæ, så hun løftede ikke op til sit bedste, men hun gjorde det godt med serien: 147,5kg, 157,5kg og 162,5 kg. Det var alle flotte og udrettede løft, der blev godkendt med hvide lamper af dommerne. Lena vandt bronze i dødløft og i totalen med 410 kg.



Nora havde et fantastisk stævne med flere personlige rekorder og medaljer. Hun startede på 185 kg i squat og leverede et godt løft, der blev godkendt af dommerne. 192,5 kg blev valgt til næste løft, og igen løftede Nora et godt løft, der også blev godkendt. Nora lå til guld i squat, hvis hun løftede og fik godkendt sit sidste squat på 197,5 kg, og det lykkedes.

De mange hjælpere fik stor tak af både Lena og Nora, og var med til at skabe en intens stemning og sørgede for at de var tændte inden de gik på podiet. Her er det Nora, der er helt omgivet af hjælpere.



I bænkpres kæmpede Nora med vægten i opvarmningen, så derfor blev startvægten sat ned til 90 kg. Da det var en tung åbner, der dog blev godkendt af dommerne, var Nora utrolig glad for at hendes startvægt var blevet sat ned. For at samle kilo til totalen, da nærmeste konkurrent førte i totalen på lettere kropsvægt, blev der kun øget med 2½ kg. Igen kæmpede Nora med vægten, men den kom desværre ikke op. Nora fik igen 92,5 kg i sidste bænkpres, og denne gav hendes kamp med vægten tre hvide lamper fra dommerne. Nora vandt igen guld, denne gang i bænkpres. Det var utroligt en spændende kamp om titlen, og vi skulle ud i sidste dødløft før europamesteren var fundet. Nora havde en rigtig god dødløftdag.

Hun lagde ud med 155 kg, som let blev løftet og godkendt af alle dommerne. Hermed var Nora foran med 5 kg. For at presse konkurrenten blev der lagt 10 kg til andet forsøg. Igen leverede Nora

på podiet og dommerne var ikke i tvivl og godkendte løftet 2-1. Men da Noras konkurrent har øget med 15 kg til sit andet forsøg, lå de inden dagens sidste løft fuldstændig lige, dog havde Noras konkurrent en lavere kropsvægt. Nora løftede først og igen løftede hun vægten. Selvom det gik lidt langsommere, var det et rigtigt godløft, der blev godkendt af alle dommerne. Konkurrentens sidste løft ville afgøre, hvem der blev europamester. Det var et rigtigt tungt løft, der sneglede sig op, men op kom vægten og der var ikke noget at sige. Det var et godkendt løft og konkurrenten fik dermed en total på 457,5 kg men med lavere kropsvægt end Nora. Dermed vandt Nora bronze i dødløft og sølv i totalen også med 457,5 kg. Nora løftede PR og guld i squat og bænkpres.

M1 kvinderne er anden stærkeste nation i Europa og det blev belønnet med medaljer.



Sidste - men ikke mindste - mand ved EM-masters var Jan Dam Nielsen M1 i +120 kg klassen. Lige som Lena og Nora manglede han ikke hjælpere, da flere af hans klubkammerater og andre danskere var omkring ham. Jan startede på 235 kg i squat, som blev godkendt. Til andet forsøg blev der valgt 242,5 kg, som han ikke kom op med. Men Jan tog sig sammen, og i tredje løft fik han løftet vægten hele vejen og de 242,5 kg blev godkendt af dommerne. Dermed blev det til 4. plads i squat. I bænkpres fik Jan nogle kilo på stangen. Der blev valgt 150 kg som Jans første forsøg i bænkpres. Jan løftede vægten fint og fik den godkendt. Til andet forsøg blev der øget til

157,5 kg, og igen fik Jan løftet vægten til dommernes tilfredshed, endnu et godkendt løft til Jan. I sidste forsøg blev der lagt kilo på stangen, i håb om at vinde bronzemedalje. Men de 172,5 kg var for tunge, og Jan fik ikke løftet vægten, dermed blev det til en 4. plads i bænkpres.

Til sidste øvelse dødløft lagde Jan ud med 255 kg, som blev løftet med overskud og godkendt af dommerne. Der blev meldt 262,5 kg andet løft som desværre blev underkendt med dommerstemmerne 2-1. Der blev øget med 2½ kg til sidste forsøg i jagten på en bedre placering, men vægten var for tung. De 255 kg gav en 4. plads og Jan blev også nr. 4 i totalen med 655 kg.

Søndagen og EM-masters 2025 sluttede med en festlig banket, hvor der fra arrangøren og EPF's side var gjort meget ud af banketten. I Pilsen har de altid gjort meget ud af banketten, og denne gang var ingen undtagelse. Der var en stor og rigtig god buffet med gratis vin, øl og vodka - og mere mad, end en stor flok styrkeløftere kunne spise. Derudover var der dj og et rigtigt godt anlæg med

musik, der kunne få enhver til at danse og der blev danset. Som noget nyt blev der trukket lod om gavekort til udstyr, og der blev hædret den bedste fan, dommer, træner og mest begejstrede styrkeløfter. Derudover blev der valgt dronning og konge af dansegulvet og her var Nora dronning med sine moves, som imponerede alle.

En helt fantastisk uge, hvor danskere igen viste fantastisk styrke, godt kammeratskab og livsglæde.

Tak fordi I fulgte med i beretningen, vi ses ude i styrkeløftlandet.

😊 Eva