

## 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

