

## Beretning: De Nordiske Mesterskaber 2025, 12-14 september, Reykjavik, Island



### Torsdag

De Nordiske Mesterskaber i Reykjavik, Island, 2025, begyndte for den danske trup den 11. september i Københavns Lufthavn. Truppen udviste fra start holdånd ved at følges, få udleveret tøj, få indtjekket bagage samt at komme igennem security sammen. De mere erfarne fik lov at dele deres store viden, så alle kom igennem i god behold - Eller, det gjorde de, efter at der blev pakket en kuffert om, som var lidt for tung grundet eksport af fødevarer fra Danmark til Island :). Det skulle dog hurtigt vise sig at være en ret god idé, da tegnedrengen ellers hurtigt kan blive lidt tynd med de islandske priser. Torsdagen gik med et fly til Reykjavik, en kort bustur til hotellet samt teknisk møde for trænerstaben.



## Fredag:

Åbningsceremonien havde stor dansk deltagelse. Først og fremmest i form af Jørgen Rasmussen som den nordiske præsident, som stod for en flot tale. Jacob Heise som fanebærer, og derudover stor deltagelse af rød-hvide farver blandt publikum.

I første indvejning havde Danmark Selina Stolzenbach og Sofia Vestesen i -52 klassen, Liva Raahauge i -57 klassen og Julie Danielsen i -69 klassen. Alle løftede i anden gruppe af første indvejning i klassisk 3-kamp for juniorer. Danmark skulle samle point ind til nationskonkurrencen, og der blev leveret super resultater af de første danskere i ilden.

Selina Stolzenbach: Selina gav Sofia kamp til strengen med et godkendt squat på 127,5 kg, et bænkpres på 70 kg og dødløft på 137,5 kg. Hun fik 9/9 godkendte løft og endte på en total på 335 kg.

Sofia T Vestesen: Sofia lavede en stærk serie med et godkendt squat på 130 kg, bænkede 75 kg og dødløftede 147,5 kg. Hun ramte 9/9 godkendte løft, hvilket gav en total på 352,5 kg. Sofia og Selina sikrede Danmark topplaceringer med henholdsvis en første- og andenplads i -52 klassen!

Liva Raahauge: Liva lavede en stærk serie med et squat på 137,5 kg, bænkpres på 80 kg og dødløft på 145 kg. Hun ramte 7/9 godkendte løft. Selv med en solid total på 362,5 måtte vi se os slået af svenskeren, men Liva tog sølvmedaljen med 362,5 kg i total.

Julie Danielsen: Julie leverede en stærk serie: squat på 155 kg, bænkpres på 90 kg og dødløft på 185 kg. Hun fik 8/9 godkendte løft og vandt sikkert med en total på 430 kg og dermed en sikker førsteplads med hele 130 kg til den nærmeste konkurrent.

Efter en stærk, dansk præstation fra formiddagen af, så havde drengene noget at leve op til. Den opgave tog subjunior herrerne til sig, og truppen, der skulle i ilden, bestod af Anton Rasmussen og Mikkel Vork i -83 klassen, Emil Pedersen og Lukas Nielsen i -93 klassen og Gustav Nielsen i -105 klassen. Opgaven var simpel, Danmark skulle placere sig bedst muligt individuelt, så der kunne skræbes point sammen til nationskonkurrencen.

Anton Rasmussen: Efter lidt manglende balance på sit første forsøg i squat så Anton sig ikke tilbage og kæmpede sig til et squat på 205 kg, bænk på 152,5 kg og dødløft 272,5 kg. Han fik 8/9 godkendte løft og endte med 630 kg i total og en 2. plads ud af 7. løftere i -83!

Mikkel Vork: Mikkel imponerede med et squat på 242,5 kg, bænk på 152,5 kg og dødløft på 289 kg. Han fik 9/9 godkendte løft og tog en sikker 1. plads med 684 kg samt en nordisk rekord i dødløft i -83!

Emil Pedersen: Emil viste stabilitet og ramte squat 247,5 kg, bænk 157,5 kg og dødløft 275 kg. Emil gav den nordiske rekord i dødløft et skud på et løft på hele 290,5, som desværre viste sig en anelse for tung på dagen. Emil noterede sig en total på 680 med 8/9 godkendte løft.

Lukas Nielsen: Lukas fik squat 240 kg, bænk 180,5 kg og dødløft 252,5 kg. Han fik 7/9 godkendte løft og endte på 673 kg i total. Derudover gav de 180,5 i bænkpres to nordiske rekorder: Både en bænkpresrekord i 3-kamp, men også den nordiske rekord i enkeltbænkpres. Emil og Lukas sikrede sig derfor henholdsvis 1. og 2. pladsen i -93 i et felt med 5 løftere!

Gustav Nielsen: Gustav var dominerende i -105 med et squat på 267,5 kg, bænkpres på 192,5 kg, Gustav tog kun åbneren for at passe på brystet, som havde lavet gener i opvarmningen, og dødløft 320,5 kg. Med 6 ud af 9 godkendte løft sikrede Gustav sig stadig titlen som nordisk mester med over 100 kg til den nærmeste konkurrent samt 3 nordiske rekorder i både bænkpres, dødløft og total!

## Lørdag:

Om lørdagen blev det tid til, at junior herrerne skulle trække i arbejdstøjet. Fra formiddagen var det klasserne -66 til og med -93, som skulle i ilden i klassisk 3-kamp. Her havde Danmark Mohammad Karim i -66, Marcus Borring i -74, Jacob Heise i -83 og Thomas Bertelsen i -93.

Mohammad Karim: Mohammad fik godkendt et squat på 180 kg, et bænkpres på 112,5 kg og et dødløft 220 kg. Mohammad havde en lidt hård dag på kontoret med 3/9 godkendte løft, men han fik kæmpet sig igennem og endte på en total på 512,5 kg og tog en 4. plads i -66!

Marcus Borring: Marcus imponerede med squat 232,5 kg, bænk 140 kg og dødløft 255 kg. Han fik 8/9 godkendte løft og sikrede en 3. plads med 627,5 kg i total i -74!

Jacob Heise: Jacob leverede et squat på 235 kg, et bænkpres 140 kg og et dødløft 265 kg. Med 7/9 godkendte løft blev det til 640 kg i total og en 6. plads i -83!

Thomas K Bertelsen: Thomas leverede en flot serie med et squat på 260 kg, et bænkpres på 157,5 kg og et dødløft på 320 kg. Med 9/9 godkendte løft nåede han en flot total på 737,5 kg, hvilket gav sølv i -93!

Om eftermiddagen var det tid til den anden indvejning skulle løfte, og her stillede Danmark med 2 løftere i -120: Malthe Fuglkjær og Victor Mørck.

Malthe B Fuglkjær: Malthe var stærk hele vejen med et squat på 280 kg, bænkpres på 200 kg og dødløft på 292,5 kg. Han fik 9/9 godkendte løft og endte med 772,5 kg i total og en 2. plads -120.

Viktor Mørck: Viktor var klar til at kæmpe med om placeringerne, og han lagde godt fra start med et squat på 285 kg og et bænkpres på 177,5 kg. Desværre oplevede Viktor udfordringer med baglåret efter squatten, og til opvarmningen i dødløft måtte vi desværre kapitulere. Viktor dødløftede 75 kg for at sikre en total, og derefter trak vi ham fra konkurrencen. Derfor gik Viktor 5/9 og måtte nøjes med en total på 537,5 kg og en 5. plads.



## Søndag:

Det var nu tid til, at udstyrsdrene bogstaveligt talt skulle trække i arbejdstøjet. Fra morgenstunden oplevede vi en smule stress i form af en lidt for høj kropsvægt samt manglende udstyr, som var på hotellet. Med en holdindsats lykkedes både kropsvægt og udstyrstjek, og derved kunne Tobias Sørensen, Oskar Snedker og Mathias Vestergaard stille til start i henholdsvis -83, -93 og -105.

Tobias Sørensen: Tobias præsterede et squat på 272,5 kg, et bænkpres på 182,5 kg og et dødløft på 227,5 kg. Han fik 7/9 godkendte løft og en total på 682,5 kg, hvilket gav guld og titlen som Nordisk Mester!

Oskar og Mathias gav trænerteamet noget mere sved på panden! Begge lagde godt fra land med 3/3 godkendte squat til begge mand med et løft på 277,5 til Oskar og 310 til Mathias. Bænkpres blev derimod en neglebider. Da vi går ind i tredje runde, har hverken Oskar eller Mathias fået deres åbner i bænkpres. Den næste skal derfor med for at holde dem i konkurrencen. Men begge nægtede at give op, og de fik begge løftet deres tredje forsøg, og de blev kvitteret for 170 kg bænkpres til Oskar og 260 til Mathias. Oskar sluttede dødløften af med et løft på 227,5 og Mathias afsluttede sin dødløftserie med et løft på 292,5. Begge blev Nordiske Mestre med en total på 675 til Oskar og 862,5 til Mathias.

De Nordiske Mesterskaber 2025 skulle afsluttes med enkeltbænkpres. Danmark stillede med 5 løftere i klassisk bænkpres: Anton Rasmussen og Lukas Nielsen i -83 og -93 i alderskategorien subjunior. I alderskategorien junior havde Danmark Mohammad Karim i -66, Marcus Borring i -74 og Malthe Fuglkjær i -120 til start.

Anton fik godkendt alle tre forsøg og blev Nordisk Mester med et løft på 152,5! Lukas missede sit første forsøg, som han tog revanche på i andet forsøg. I tredje forsøg forsøgte han sig med endnu et rekordforsøg på 181kg, som desværre ikke blev godkendt. Lukas sikrede sig dog titlen som Nordisk Mester i åbneren! Mohammad lavede en flot serie på 3 godkendte med det tungeste løft på 117,5, hvilket gav en sølvmedalje! Marcus gik ligeledes 3/3, som også udløste en sølvmedalje! Malthe sikrede sig titlen som Nordisk Mester, som egentlig var låst efter første forsøg. Malthe tog sig derfor to sejrsvundne og fik godkendt alle tre med det tungeste løft på 197,5!

## Og pokaler skulle overrækkes!

Til banketten søndag aften var det nu spændende, hvad det danske holds indsats havde medbragt. Truppen var fortrøstningsfuld, men det var meget svært at gennemskue, hvor Danmark reelt lå i forhold til konkurrenterne. Det viste sig dog, at det havde været en stærk weekend med danske briller: I klassisk 3-kamp tog Danmark 1. pladsen ved subjunior herrer og 2. pladsen ved junior kvinder. I udstyr 3-kamp sikrede Danmark sig førstepladsen, og i klassisk bænkpres tog Danmark førstepladsen både subjunior og junior herrer. Danmark fik altså hele 5 pokaler med hjem fra dette NM. Godt gået Danmark! Derudover kunne Mikkel Vork og Mathias Vestergaard glæde sig med titlen bedste løfter på point i henholdsvis klassisk 3-kamp subjunior og 3-kamp udstyr junior.



## Og året fidustrøje

Trænerteamet vil gerne give en stor ros til de danske løftere. I gjorde en kæmpe indsats, og det blev bemærket ved de andre nationer. De danske løftere sad troligt i salen hele weekenden, hvor de heppede, alt de kunne, på deres holdkammerater. Det er vi meget stolte af. Der var dog en enkelt løfter, som tog en ekstra tørn, som trænerne gerne ville anerkende. Løfteren hedder Jacob Heise, og han blev belønnet med en flot trøje og en medalje i meget høj karat, mælkechokolade. Tillykke, Jacob, det er velfortjent.



## Tak for nu

Trænerteamet, Adam Karsø, Bertram Vorm, Lena Kruuse og Lasse Justesen takker truppen for en god tur. Vi er stolte af jer. Trænerteamet vil hvile sig, indtil holdet ses igen til træningsweekend i Aalborg i uge 43.

Lasse Justesen - På vegne af trænerteamet.

