

Beretning fra EM i styrkeløft 7-11 maj 2013 Pilsen, Tjekkiet



Park Hotel med meet director Vladimir Mati i spidsen ligger nok engang hus til kampen mod kiloene og fighten om medaljerne blandt Europas stærkeste kvinder og mænd. De velkendte rammer giver det store danske hold på 6 herre og 3 dame løftere gode muligheder for at løfte op til deres bedste. Det danske hold: Damer 57kg. Eva Buxbom, 72kg. Annette Pedersen, 84kg. Kathrine Kristensen. Herre: 74kg. Jacob Beermann og Danny Pedersen, 83kg. Danni Iversen, 93kg. Henrik Nielsen, 105kg. Sune Bak, 120kg. Mathias Kristiansen. Dommere: Helge Laursen samt Klaus Brostrøm og undertegnede som coach.

Eva Buxbom, 57kg. klassen, skulle som første danske løfter i ilden. Mine forventninger var høje, idet træningen op imod dette EM og ikke mindst resultatet fra DM viste at formen var god.



Eva åbnede i squat på 160kg. hvilket var en tangering af pr, desværre bliver løftet kortet på dybde og korrekt underkendt. Vi holder fast i vægten til 2. forsøget, og her er der ingen problemer og de 160kg. bliver løftet og godkendt med dommerstemmerne 2-1. For at skrabe flest mulig kg. sammen til totalen spiller vi sikkert og øger til 165kg. Trods en lidt ujævn nedgang løfter Eva dog vægten uden de store problemer og med dommerstemmerne 2-1 godkendt løftet. De 165kg. var en forbedring af den danske master 1 rekord med 5kg. og en tangering af den åbne danske rekord og rakte til en 5.plads i squat. Russiske Ryzhova vandt squatten med et godkendt løft på 200kg., hun forsøgte 2 gange på europarekord 215kg. men uden held. Den russiske træner var svært utilfreds med præstationen og overfusede sin løfter i urimelig grad. Sølvmedaljen gik til ukrainske Abdulina med 190kg. Bronzen gik ligeledes til en løfter fra Ukraine med 180kg.

I bænkpres følte Eva sig ikke helt, at der var noget at skyde med, så vi satte åbningsvægten ned til 82,5kg. Det viste sig dog nok at være nerver, idet åbningsløftet fløj op. Vi øgede til 87,5kg. en tangering af hendes egen danske master 1 rekord, igen fløj vægten op og godkendt med alle dommerstemmer. Vi bestilte herefter 90kg., danske master 1 rekord, Eva kvitterede igen med et super godt løft og forbedre igen hendes egen danske M1 rekord.



I dødløft havde vi på forhånd meldt os ind i medalje kampen idet nomineringen på 177,5kg. ville være nok til bronze. Det skulle dog ikke gå helt så let. Vi åbnede på 165kg., som let blev trukket og godkendt med alle dommerstemmerne. Vi lå dog i baghånd idet adskillige konkurrenter også havde fundet storformen frem. Vi bestilte 175kg. til 2. forsøg, også her gør Eva det hun gør bedst løfter skidt til dommers tilfredshed. Eva har med 2. forsøget sat Nordisk totalrekord for master 1 og dansk senior rekord med imponerende 430kg. og løftet 2,5kg. over VM kravet. Men hvorfor

stoppe her, når nu man i en alder af 43 år har sit livs stævne. Mathias, som er en super medcoach, og jeg enes om 182,5kg. som det mest realistiske tal i forhold til en disciplinmedalje i dødløft. Eva er tydeligt bekymret om hendes evner rækker til så tung en vægt, som i øvrigt er 2,5kg. over Europarekorden for master 1. Vi overbeviser hende om, at selvfølgelig kan hun det og med hele det danske holds opbakning bag sig trækker hun, det bedste hun har lært. Europarekorden kommer i hus, og da røgen har lagt sig bliver anstrengelserne belønnet med en Åben Em bronze i dødløft. Sølvet gik til Estland med 185kg. og guldet til Rusland med 192,5kg.



Evas total på imponerende 437,5kg. rakte til en vanvittig 4.plads. og ikke mindst VM kvalifikationskravet plus 10kg. Bronzen i totalen gik meget overraskende til England med 447,5kg., idet ukrainske Abdulina bummede på 170kg. i dødløft og smed en sikker sølvmedalje væk. Sølvet gik ikke overraskende til Ukraine og guldet til Rusland.

Herefter var der åbningsceremoni som Em debuttant Kathrine Kristensen på fornemste vis tog sig af. Kathrine var også en kæmpe hjælp under dagens konkurrence og tog billeder og optog film.



Det var alt for i dag. Ikke for at ligge pres på løfterne der skal i action i morgen, men det ser rigtig godt ud både for Annette, Jacob og Danny, idet der er Russisk afbud fra hele 3 løftere.

Her på 2. dagen som fra en coachs synspunkt er udfordrende med 3 løftere i konkurrence, var Annette den første løfter, som skulle jage det tjekkiske metal. Konkurrencen var unægtelig blevet en del mere spændende, idet en af forhåndsfavoritterne fra Rusland ikke stillede til start. Jeg havde igen allieret mig med Mathias som medcoach for at skabe optimale rammer for Annette.



Opvarmningen gik smertefrit, og vi hold fast i åbningsvægten på 195kg. Annette løfter vægten uden problemer og med god dybde godkendt med alle 3 dommerstemmer. Vi øger til 205kg. for at samle sammen til en god total og igen et super godt godkendt løft af Annette. Med 2. forsøget i hus havde vi sikret os disciplin sølv i squat. Vi meldte derfor 215kg. dansk rekord til 3. forsøg, igen kvitterede Annette med et rigtig godt løft og sikre dermed den danske rekord. Bronzen gik til norske Opdal med 195kg. Gullet gik til Ukrainske Kniazieva, som squattede verdensrekord med imponerende 245,5kg. Hun forsøgte sig også på 250kg., men løftet blev underkendt af juryen.

I bænkpres spillede vi sikkert, og jeg satte derfor Annettes startvægt ned til 117,5kg. Det skulle vise sig klogt, idet overdommeren valgte, at pausen på brystet skulle være "Jan Lyhne" style = lang. Annette får løftet godkendt uden problemer. Ukraineren, som åbner på 150kg., er ikke glad for lange pauser på brystet og misser løftet. Vi øger til 122,5kg. igen for at samle sammen til den gode total. Igen et godt godkendt løft af Annette. Vi forsøger på 127,5kg. i tredje forsøg for at gå efter bronzen i bænkpres, men løftet blev desværre lidt for tungt. De 122,5kg. rakte til en 4.plads. Men hvad der var endnu bedre var, at Ukraineren bummede i bænken, og vi havde dermed nu EM gullet inden for rækkevidde.

Vi spillede sikkert igen, og jeg satte startvægten i dødløft ned til 195kg. På denne måde startede vi stadigvæk tungest og styrede dermed slagets gang. Løftet bliver godkendt med alle tre dommerstemmer, og vi er næsten sikker på EM gullet, idet Hollænderens åbner på 190kg. var ret tungt, og hun yderligere skulle øge med 22,5kg for at slå Annette. Vi tog ingen chancen og bestilte 205kg. for at sikre disciplin guld. Igen et godkendt løft af Annette. Jeg bestilte efterfølgende 215kg. DR til 3. forsøg, hvis det nu var, at hollænderen ikke formåede at trække hendes 205kg. i sidste forsøg. Hollænderen trak vægten, så jeg sænkede Annettes 3.forsøg til 207,5kg. for at sikre disciplin gullet. Det lykkedes og gullet kom i hus.



Annette Pedersen kan således for første gang i karrieren kalde sig for Europamester med en total på 545kg. Dansk Rekord. Sølvet gik til Hollandske Timmers med 525kg. Norske Berge tog bronzen med 492,5kg. i totalen. Fantastisk præstation af Annette som nok har leveret det bedste danske resultat i nyere tid.

Der var lige tid til en halv times pause og lidt mad inden Mathias, Henrik og undertegnede skulle coache Danny og Jacob i 74kg. klassen. Her i 74kg. klassen var vi også rigtig glade for de to russiske afbud i sidste øjeblik, hvilket øgede vores chancer for metal betydeligt.



Lad det være sagt med det samme, de løftede begge op til deres bedste og skaffede yderlige medaljer til Danmark. Danny åbnede squaten med 260kg., som han flot ekspederede, godkendt med alle 3 dommerstemmer. Herefter blev vægten øget til 267,5kg. igen et godt løft Danny, som viser at formen er god. Med 2 godkendte løft og 6 hvide lamper skal der forsøges på personlig rekord i sidste løft. 272,5kg. bliver bestilt, men Danny formår ikke at finde balance samt hårdhed og må således opgive forsøget.

Jacob Beermann kunne med lidt held og dygtighed kæmpe sig frem til en disciplinmedalje i squat, hvis han fandt storformen frem. Han åbnede sikkert på 272,5kg., som han slammede i kælderen. Vægten blev herefter øget til 282,5kg. en forbedring af hans egen danske rekord med 1,5kg. Jacob anvender dog en lidt anden teknik, men får dog slidt vægten op og sikret sin DR. Jeg får øjenkontakt med Jacob og rækker 5 fingre op i luften for at indikere, at jeg øger vægten med 5kg. til sidste forsøg, og han kvitterer tilbage med 5 fingre. Vi har åbenbart en lidt forskellig opfattelse af betydningen, idet Jacob tror, det betyder 285kg. Nej Jacob, det betyder 5 kg. mere på stangen. 287,5kg. bliver sat på stangen, og Jacob kan med et feberløft både forbedre sin nye danske rekord

med 5kg. og ikke mindst vinde bronze i squat. Jacob grinder løftet op, det bedste han har lært og har i den koncentriske fase god tid til at kommunikere med overdommeren i form af små spastiske hovedbevægelser. Jacob vinder kampen mod kiloene og sikrer dermed medaljen. Sølv gik til Ukraine med 300kg. Gullet til Frankrig med 305kg.



I bænkpres var det til gengæld ikke Jacobs dag, og vi måtte sænke startvægten ned til 155kg., dette blev også det eneste løft, han fik godkendt. Den tunge squat har muligvis drænet kroppen lidt for power. Danny havde dog lidt mere at skyde med her og fik trykket 162,5kg i tredje forsøg, hvilket rakte til en beskedne 8.plads i bænkpres. Gullet gik til Norge med 215kg.



Så skulle der dødløftet, og Danny, som virkelig underspiller egne evner i denne disciplin, åbnede på 255kg. Dette løft burde han nok have taget i opvarmningen, da det nok var lige let nok til plateauet. Vægten blev herefter øget til 267,5kg som igen blev flået op. Danny var ikke glad for at skulle over 270kg., men Henrik og Mathias viste ingen nåde og tvang den stakkels ydmyge herre fra Århus på 280kg. Det skulle vise sig som et godt tal, idet løftet led samme skæbne som de foregående, som i legende let stil blev eksekveret. Mon ikke Danny fortryder lidt, at han ikke forsøgte sig på 285kg. som ville være disciplin bronze.



Jacob åbnede sikkert på 277,5kg og havde med sin åbner bronze medaljen i dødløft inden for rækkevidde. Vi øger til 285kg, og Jacob får hevet vægten og medaljen i hus og sikrer dermed Danmarks 6. Em medalje. Jacob forsøger sig også på 295kg. i et forsøg for at forbedre sin danske total- og dødløftsrekord, men vægten når desværre kun til knæene. Den ellers overlegne franske dødløftsspecialist må lade sig nøjes med sølv, selv om han trak en verdensrekord på 320,5kg. idet ukraineren efterfølgende trak 321kg. Danni sluttede på 6.pladsen med 710kg. i total og Jacob tog sig af 5.pladsen med 727,5kg. Guldet gik til Ukraine med 821kg. og sølv til Frankrig med 800,5kg. Norge tog sig af bronze med 755kg. total.

I morgen skal vi igen have danske løftere i action idet både Kathrine Kristensen 84kg. klassen og Danni Iversen 83kg. klassen får EM debut.

Så blev det 3. dagen ved EM, og det betød debut til Kathrine Kristensen og Danni Iversen. Første løfter der skulle kæmpe imod kiloene var Kathrine, som startede i konkurrencen klokken 13.00. Efter en fejlfri opvarmning åbnede hun i squat på 195kg. Kathrine eksekverer løftet i flot teknisk stil og løftet bliver godkendt med dommerstemmerne 3-0.



Vægten bliver øget til 210kg. til 2. forsøg. Kathrine løfter igen et godt løft, der dog bliver lidt tungt efter vendingen, men igen godkendt 3-0. Vi øger til 217,5kg., dansk rekord, til 3. forsøg og Mathias strammer knæbindene lidt ekstra. Desværre lykkedes det ikke i denne omgang for Kathrine, men den er der helt sikkert næste gang. Vi hold vejret helt til sidste løft, i håb om at russeren også ville bomme sin sidste squat på 260kg., da det ville betyde en ufattelig flot bronze til Kathrine. Desværre for os og Kathrine lykkedes det ikke, og vi måtte "nøjes" med en flot 4. plads i squat. Sølv gik til Jelja Strik fra Holland med 255kg. og bronzen til Arnesen fra Norge med 240kg.

I bænkpres leverede Kathrine en super serie på 92,5kg – 97,5kg. – 102,5kg alle løft med god teknik og overskud. De 102,5kg. rakte til en 7. plads i bænkpres. Jelja tog guld med 175kg. med en margin på 25kg. til nærmeste konkurrent.

Så skulle der dødløftes, og Kathrine åbnede på 160kg., som hun let trak godkendt 3-0. Vi øgede til 172,5kg., dansk rekord, vægten volder ingen problemer for Kathrine, og hun får løftet godkendt 3-0. Dermed har hun forbedret både dødløftrekorden med 7,5kg. og ikke mindst totalrekorden med 10kg., således at den nu lyder på 485kg. Vi øger med 7,5kg. for at samle en total på 492,5kg., hvilket ville være EM kravet Kathrine løfter så ment også de 180kg., men får desværre underkendt løftet på nedadgående bevægelse med alle 3. dommerstemmer. Jelja bliver suveræn Europamester med 645kg. total foran russeren på 610kg. Kathrine slutter på en flot 5. plads hvilket

er mere end godkendt super godt gået af vores debutant, som var så tæt på bronze i squat, at det gjorde helt ondt.



Efter Kathrines flotte indsats, skulle Danni Iversen i action med start klokken 17.00 Da der ikke var tid til pause for mit vedkommende mellem løfterne ,fik jeg bragt fortæring til opvarmningen, så jeg havde fyldt energi depoterne op, inden der skulle ligges bind mv.



Dannis opvarmning forløber uden problemer og alt ser overkommeligt og let ud. Vi holder derfor fast i åbningsløftet på 285kg. Et løft som bliver klaret uden problemer og godkendt med alle 3. dommerstemmer. Vi øger efterfølgende til 295kg., som ville være ny dansk rekord. Desværre bremser Danni løftet lidt for meget og må opgive at afslutte løftet. Samme vægt bliver forsøgt til sidste forsøg, men her svigter Dannis ellers gode teknik, og han kommer lidt for meget fremover i vendingen og misser løftet.

Så er det tid til bænkpres. Danni åbner på 170kg., som på ingen måde er let, men han får dog vægten kæmpet op og godkendt 2-1. Vi justerer trøjen lidt og øger til 175kg. Det bliver et betydeligt bedre løft med mere fart fra brystet og godkendt med dommerstemmerne 2-1. Vi øger til 180kg. Danni løfter vægten, men får løftet underkendt. Bakkeland fra Norge er knap så beskeden og sætter ny verdensrekord med imponerende 258kg.



Danni, som ikke er voldsom glad for dødløft for tiden, åbner på 240kg. Et løft som han nu klare ganske let, godkendt med alle dommerstemmer. Vi øger til 255kg. til 2.forsøg en vægt som Danni også let løfter og får godkendt. Vi er derfor ret overbevist om, at de 265kg., vi bestiller til sidste forsøg, nok også skal lykkes, desværre stopper løftet ved knæene. Danni får samlet 715kg. sammen i totalen, 7,5kg mere end til DM. En godkendt præstation af EM debutanten, som han bestemt godt kan være bekendt, og mon ikke han næste gang får lidt mere på totalen. Bakkeland var i en klasse for sig og vandt europamesterskabet med en total på vandvittige 913kg.

I pausen mellem Kathrines og Dannis konkurrence var der også lige tid til at finde ud af, hvem der havde den største biceps af Lelja, lille Danny og Buxbom. Vurder selv.



I morgen bliver det atter en lang dag med både Henrik Nilsen og Sune Bak i action.

Her på 4. dagen var der atter engang lagt op til en maraton dag, idet Henrik løftede klokken 13 og Sune klokken 17. Det betød, at jeg for 3. dag i træk ikke havde nogen pauser og jeg efterhånden føler mig gammel og træt. Heldigvis havde jeg allieret mig med Kathrine, som medcoach i dag og hun gjorde det fremragende. Eva fortsatte den utrættelige tørn med at tage billeder og optage video af løftene som de forgående dage. Henrik begyndte opvarmningen i squat ved middagstid og startvægten var blevet meldt til 310kg. Vi kører stille og roligt op, men ved 270kg. i opvarmningen sker det der bare det, der ikke må ske, den tidligere irritation i hans balle bryder op. Gode råd er dyre, og Henrik har mest lyst til at trække sig ud af konkurrencen. Efter lidt snak frem og tilbage enes vi om at sænke vægten til 275kg., mod at han kun tager et løft for at gennemføre konkurrencen og skaffe et nationspoint til holdet. Henrik klarer åbningsløftet og får løftet godkendt. Da hele bevægelsen under squat ikke giver de store smerter, men det kun er udgangen, der er smertefuld, beder han om at fortsætte i squatten, hvilket jeg giver lov til. Vi øger til 295kg., desværre bliver løftet underkendt grundet manglende dybde. Da løftet var ret let samt 15kg. under den oprindelige startvægt, øger vi til 305kg. i sidste forsøg. Desværre bliver det lige tungt nok, og Henrik misser løftet. Guldet går på 352,5kg til Rusland. Patrik fra Sverige får sølv på 350kg., mens bronzen går til Estland med 340kg., en vægt som en Henrik i storform også ville kunne løfte.

I bænkpres var der ikke meget power i dag, og Henrik må lade sig nøjes med sit åbningsløft på 195kg. Både 2. og 3. forsøget på 202,5kg bliver for tunge.



Det går dog lidt bedre i dødløft, hvor åbneren på 250kg. meget let bliver løftet. Vi øger derfor med 20kg. til 270kg. til 2. forsøg. Igen et godt løft som let bliver ekspederet. Jeg vurderer, at der er mulighed for en personlig rekord og bestiller 285kg., desværre vil de ellers meget stærke ben ikke sætte gang i løftet. Totalen bliver på 740kg. og en skuffende 13.plads. Russeren løber med guldmedaljen med en total på 930kg., Patrik vinder sølv med 907,5kg. og Esteren bronze med 902,5kg i totalen.

Lige efter medaljeoverrækkelsen i 93kg. klassen, startede 105kg. klassen. Sune Bak skulle forsøge at gøre en god figur på trods af, at han for 2 uger siden fik en lille fibersprængning i låret.



Det kan siges meget kort. Sune kom, så og sejrede både over sin fibersprængning, men også den danske rekord i squat. Sunes opvarmning kørte problemfrit, og vi fastholder startvægten på 315kg. Et løft som ikke volder nogle problemer og let bliver løftet. Vi øger til 325kg. i 2.forsøg for at samle sammen, igen et godt let løft af Sune. Sune er ikke en mand, der er til store spring, men vi bliver enige om, at der skal være til 335kg. i dag. Vægten bliver bestilt og knæbindene får lidt ekstra. Sune psykes lidt op, og selv om han kommer lidt frem i ryggen efter vendingen, lykkes det ham at kæmpe vægten op. Dermed er der Poul Richard (PR) og ikke mindst dansk senior rekord i squat. Semenenko løber med guldmedaljen med ny verdensrekord på 410,5kg. foran Anibal, der mere beskedent nøjes med sølv og en master 1 verdensrekord med 402,5kg.

I bænkpres åbnede Sune sikkert på 240kg., vægten bliver øget til 250kg. til 2.forsøget. Løftet bliver lidt tungt og numsen begynder at lette lidt fra bænken, men godkendt bliver det med dommerstemmerne 2-1. Vi øger beskedent til 255kg., hvilket er en PR i vægtklassen for Sune. Vi justerer lidt på trøjen, og Sune leveret det bedste bænkpres af de tre forsøg og løfter let de 255kg. godkendt med dommerstemmerne 3-0. Der er ikke langt op til medaljerne i bænkpres, idet både sølv og bronzen gik på 265kg., mon ikke Sune med lidt held snart når derop.

Så blev det tid til dødløft. Sune havde meldt en åbner på 300kg., og intet i opvarmningen begrundede, at vægten skulle sænkes.



Startvægten får Sune dog også op som ventet. Vi øger derfor (selv om det er meget for Sune) til 312,5kg., hvilket ville give en flot total på 902,5kg Dansk seniorrekord og ikke mindst VM krav for 2014. Igen løfter Sune legende let vægten, og løftet bliver godkendt med alle 3 dommerstemmer. Vi bestiller 317,5kg PR til sidste forsøg, desværre svigter grebet lige før dommeren giver down signalet og Sune misser løftet.

Anibal bliver atter engang Europamester med en total på 1040kg. Og henviser Rusland og Ukraine til 2. og 3. pladsen med 1007,5kg.

Således efter en lang og hård uge er der kun en dansk løfter tilbage. Mathias Kristansen, som i morgen i 120kg. klassen, skal forsøge at leve op til denne uges imponerende resultater

5. og sidste dag. Mathias havde fået orde på at slappe af hele dagen i går, efter den kæmpe hjælp han havde ydet hele ugen til de andre løftere. Kathrine stod klar som hjælpecoach igen, og vi skulle forsøge at få Mathias til at præstere sit maksimale. Mathias havde i ugen op imod EM været ramt af sygdom, og vi var spændte på hvor meget, det havde kostet.

Opvarmningen i squat gik ok ind til sidste løft på 300kg., som så lidt tungt ud. Vi sænker derfor startvægten ned til 317.5kg. Desværre bliver løftet underkendt med dommerstemmerne 2-1. Det går dog straks meget bedre i 2.forsøg, hvor løftet bliver godkendt. Vi bestiller 327,5kg. til sidste forsøg. Løftet er klart det bedste og letteste af de tre løft, og der var til mere.



I bænkpres var der til gengæld ikke meget at skyde med, og Mathias må lade sig nøjes med åbningsløftet på 240kg. Han forsøgte sig på 247,5kg. to gange men uden held. Opvarmningen blev i øvrig forlænget med 10 minutter, idet den norske løfter i 120kg+ mistede balancen under sit første squat. De stærke tjekkiske spottere mosler voldsomt ham tilbage i stativet, og han får sin underarm i klemme mellem 400kg. og gafflen i højre side. Han pådrager sig en kraftig flænge på armen, hvilket sammen med det høje blodtryk bevirker, at blodet sprøjter ud på plateauet.

Da den gode total nu ikke længere var indenfor rækkevide, sænkede vi startvægten i dødløft for ikke at risikere noget. Det gav således også mulighed for at forsøge på dansk rekord i sidste forsøg. Mathias åbner let på 285kg., så let at han næsten sætter stangen ned inden down signalet. Vi øger til 307,5kg. til 2.forsøg, og vægten bliver trukket samt godkendt med alle dommerstemmerne. Mathias forsøger på de 322,5kg i sidste forsøg, desværre vælger han at starte løftet for langt fra benet og kommer derfor på tærne og misser. Totalen på 875kg. er lang fra retvisende, og Mathias skal nok få vist sit fulde potentiale snart.

Epilog

EM 2013 må på alle måder betegnes som den største sportslige succes nogensinde i dansk styrkeløft. I alt 6 Em medaljer fik det danske landshold kæmpet sig til samt et hav af danske og internationale rekorder. Danmark fik i form Annette Pedersen en velfortjent Europamester i 72kg. klassen. Måden hvorpå det skete med 3 godkende squat med dansk rekord, disciplin sølv i squat med 215kg. var imponerende. Disciplinguldet som sikkert blev trukket hjem for næsen af hollænderen med 207,5 fjøede atter en medalje til samlingen og en forbedring af den danske senior totalrekord med 5kg. Eva Buxbom 57kg. bragede også igennem ved dette EM og med 8

godkendte løft samt master 1 rekord i squat på 165kg., bænkpres på 90kg. og sidst men ikke mindst bronze og europarekord for master 1 i dødløft på imponerende 182,5kg. Totalen på 437,5kg. udløste en flot 4.plads og nordisk totalrekord master 1 samt dansk total rekord med 12,5kg. Kathrine Kristensen fik en rigtig flot EM debut i 84kg. klassen og var så tæt på bronze i squat. Kathrine sluttede på en flot 5.plads. I nationskonkurrencen sluttede Danmark på en imponerende 5.plads ud af 18 deltagende nationer med 25point foran nationer som blandt andet Sverige og Polen, selv om vi kun stillede med 3 løftere.

På herresiden var der også imponerende løft, rekorder og medaljer. Beerman leverede i 74kg. klassen en flot præstation med to bronzemedaljer til Danmark. Han var sikkerheden selv med 3 godkendt squat og "selvfølgelig" en dansk rekord. I dødløft viste han igen styrke og dygtighed ved at løfte sig til sin anden bronzemedalje. I samme vægtklasse viste Danny Pedersen også højt niveau og imponerede især i dødløften med et let løft på 280 kg. I den lidt højere vægtklasse 83 kg. leverede Danni Iversen en god præstation, og det blev med en ottende plads blandt et stærkest felt. Der blev også vist stor fightervilje i kraft af Henrik i 93 kg. klassen, der ikke var i topform men lidt småskadet. Han formåede ikke blot at gennemføre, men gjorde det med sikkerhed og styrke. Vi kan kun se frem til næste internationale stævne, hvor han i topform igen kommer til at være med helt fremme. Sune i 105 kg. klassen hev rekorder hjem på stribe, og viste at det nye VM krav kan nås, hvis man vel og mærke hedder Sune. I squatten viste han klasse ved at løfte 3 flotte og godkendte løft samt sætte ny dansk rekord med imponerende 335 kg. I bænk fortsatte han samme stil med 3 godkendte løft og en PR på 255 kg. Sune slutter flot af med et dødløft på 312,5 kg. og får dermed skubbet den danske totalrekord op på 902,5 kg. Vores allersidste løfter Mathias i 120 kg klassen stod for en sikker og solid præstation, han fik godkendt to squat og sluttede med 327,5kg. Det blev også til et forsøg på dansk rekord i dødløft på 322,5kg. dog uden held. Danmark sluttede som 11. bedste nation ud af 22 på herresiden med 18 point.

De danske løfter har ved dette EM hævet niveauet i dansk styrkeløft, og vi ser med forventning frem til de næste internationale stævner.

På vegne af det danske EM hold skal I have tak fordi I fulgte med i løfternes fantastiske præstationer. Vi ses derude til stævnerne. Mange stærke hilsner fra

