



Beretning fra VM-masters 2025

Sydafrika er et meget smukt land med imødekommende, smilende og hjælpsomme mennesker, så det er en stor og betagende oplevelse bare at være i Cape Town, Sydafrika. Vejret er som en god dansk sommerdag med ca. 23 grader, klar himmel og storlået bjerge i baggrunden. Så når der ikke

er danske løftere i ilden, skal vi ud på oplevelser i Cape Town og de smukke omkringliggende omgivelser. Jørgen og jeg er indkvarteret på stævnehotellet, hvor morgenmad er ren luksus med en kok, der laver omeletter efter ønsker, og der er langt mere at vælge imellem end i mit eget køleskab. Selv om Jørgen ikke har tilmeldt sig som dommer, da der er en del opgaver som headcoach ved dette VM -masters, har han taget dommertøjet med. Ved nogle internationale stævner er der dommer, der bliver brugt meget, og i de tilfælde er det guld værd at blive afløst. Hvis dette tilfælde opstår, og Jørgen ikke er forpligtet som headcoach, står han klar.

Fredag d.10.10.2025

Igen I år er vi en stor stærk flok på hele 15 startende løftere, så det lover godt med forventelige mange medaljer, pokaler og ikke mindst rekorder.

Følgende løftere stiller op: John Terragni M4 -74 kg klassen, Niklas Thulin M4 -93 kg klassen, Jens Lund Tvilling M3 -120 kg klassen, Eva Buxbom M2 -52 kg klassen, Stephan Vorup M2 +120 kg klassen, Camilla Cullum M1 -63 kg klassen, Jonas Lundberg M1 – 105 kg klassen, Christian Duelund M1- 105 kg klassen, Jan Sahlgren M3 – 74 klassen, Ole Olsen M3 -93 kg klassen, Kim Dahl M2 – 83 kg klassen, Sune Bak M2 -105 kg klassen og Jørgen Rasmussen M2 i 120 kg klassen.

Ud over at være løfter er Ole Olsen også vores danske dommer. Som vi altid siger ingen stævner uden dommere.

De første danskere der stiller op i klassisk styrkeløft, er vores to stærke M4 herrer: den meget rutineret John og debutanten Niklas, der skal til sit første internationale stævne. Som hjælpere er Jens og Jørgen klar til at få det bedste ud af dem. Niklas er tryk ved at have den erfarne Jørgen ved sin side og sammenlignede deres samarbejde som en Bamse og kylling relation, hvor en ene blot gør, som han får besked på, og det viste sig at være en god opskrift.

John var den letteste i sin klasse og var suveræn i squat med serien 152,5 kg, 160 kg og 165 kg, hvilket gav guld og en forbedring af hans egen europarekord med 2,5kg. John var overlegen og langt foran sine konkurrenter. I bænkpres gentog John succesen med tre godkendte løft: 107,5 kg, 112,5 kg og 115 kg. Igen fik Danmark en guldmedalje i disciplinen bænkpres. I dødløft

skulle John på arbejde, men igen viste han vilje og igen 3 godkendte løft med serien: 175 kg, 185 kg og 192,5 kg. Dermed var den 3. guld disciplinmedalje i hus til Danmark. Totalen blev det til 472,5 kg, hvilket var en total M4 Europarekord med 7,5kg, og den først danske verdensmester til VM-masters 2025. Det var dejligt at høre den danske nationalsang.

Bamse og kylling alias Jørgen og Niklas holdt sig ikke tilbage med flotte præstationer, dog kunne det godt ses, at det var en begejstret debutant, der var i aktion. Niklas fik korrekt ikke godkendt sit første squat, da der var nedadgående bevægelse. Men bamse må have sat kylling på plads for hans to næste squat på 132.5 kg og 142,5 kg var lette og til dommernes tilfredshed. Det blev til sølv i squat og en personlig rekord. I bænkpres gjorde Niklas det ikke let for sig selv, da han holdt meget smalt og havde i den grad sparet på sit opspænd. Trods den meget lange vandring, som Niklas udfordrede sig selv med, fik han godkendt tre bænkpres med serien: 67,5 kg, 75 og 80 kg. Igen en sølvmedalje og en personlig rekord, denne gang i bænkpres. Kyllingen har pippet til Bamse om, at over tid vil han arbejde på mere opspænd og et bredere greb, hvilket Bamse synes er meget fornuftigt. I dødløft var det svært at se, at det var en debutant, der var på podiet. Det blev til en flot serie og en dansk master 4 rekord i 93 kg i dødløft med serien 160 kg, 170 kg og 177, 5 kg. Igen en sølvmedalje i disciplinen dødløft. Det blev til sølv total med det flotte runde tal 400 kg i totalen og PR over hele linjen. Derudover var Niklas med til at sikre at Danmark blev anden bedst nation for M4 herrer.



Morgenmad er ikke ligesom derhjemme, så vi nyder morgnerne med en kyndig kok.



Vores baghave er ganske fin, men denne udsigt er fantastisk.



John var helt suveræn. Ud over at være nykåret verdensmester, blev han også bedst løfter blandt M4 herrer med 69,8350 IPF- point, og var med til at sikre at Danmark blev anden bedste nation i M4 herre.

Der var en rigtig god dag, og vi andre dansker får svært ved at leve op til.

Jørgen kom også i aktion som dommer, da han sad i jury efter danskerne, havde løftet.



Lørdag d. 11. oktober

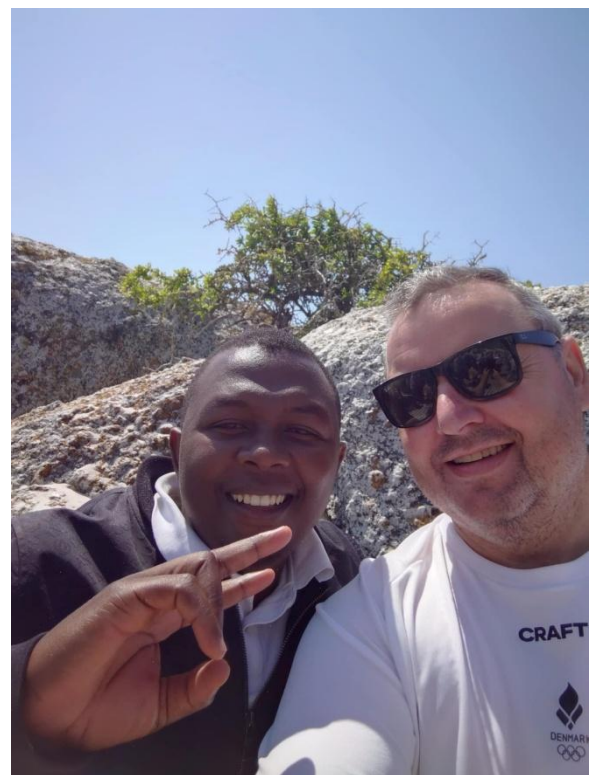
En af de få dage, hvor der ikke var danske løftere i aktion, var der var tid til se lidt af det smukke Sydafrika. Der er mange pragtfulde oplevelsesture, så det var virkelig svært at vælge.

Men det blev til en heldagstur, hvor vi var ude i et naturreservat og se pingviner og ned til verdens ende til Cape Det Gode Håb. Begge oplevelser var storslåede. Pingvinerne havde



virkelig brug for at blive passet på, da de på 90 år var gået fra at være 1.000.000 til blot at være 10.000. Det var et paradis, hvis man var en pingvin med lange strand, klipper og masser af buskadser.

Cape Det Gode Håb var flot, og da vi efter en længere kravletur stod på klipperne, var det som om vi kunne se jordens krumninger, men det var vist blot ønsketænkning. Vi havde en yderst venlig og stilfærdig chauffør og guide, der sikrede os at vi kommer sikkert frem og tilbage, da de kører i den modsatte side hernede. Vi var flere gange ved at hive vores stilfærdige chauffør i armen, fordi han jo kørte i den forkerte side. Derved fik vi også mulighed for at køre forbi mange smukke steder. Det var et dejligt afbræk fra styrkeløftverdenen.



Søndag d. 12.10.2025

Så var vi tilbage i styrkeløftverdenen efter en storslået dag i den sydafrikanske natur. To løftere skulle på podiet. Det var først majoren Jens Lund Tvilling M3 -120 kg klassen, der havde rigtig gode hjælpere med i form at sønnen Laurids, John og Jørgen. Det var på mange måder en



følelsesladet dag for majoren, der i den grad er god til at vise glæde ved styrkeløft. Sønnen har ikke helt arvet Jens følsomme sind og er en rolig ung mand, der selvfølgelig også dyrker styrkeløft. Det blev til en helt igennem fantastisk dag, hvor Jens med besindige hjælpere fik løftet sig til medaljer og rekorder. Jens vejede let ind på 118,70 kg og havde en imponerende squatdag, hvor alle løft blev godkendt. Det blev serien: 225 kg, 240 kg og dansk rekord i M3 på 247,5 kg, og vigtigst af alt guld i squat. I bænkpres fortsatte Jens med at imponere med endnu en godkendt serie: 145 kg, 155 kg og 157,5 kg og en sølvmedalje i bænkpres. Jens sluttede af med intet mindre end to verdensrekorder med endnu en flot serie: 265 kg, 281 kg en

verdensrekord og dagens sidste løft på 286 kg var atter en verdensrekord. Igen guld i dødløft og guld i totalen på 691 kg, som også var dansk rekord. Så var vi igen så heldige at stå op og synge med på den danske nationalsang. Jens var en meget lykkelig verdensmester- det er pragtfuldt at se vinderglæde og begejstring og det havde Jens i den grad udvist på dagen.



Så var det min tur til at komme i konkurrence, og det var en god dag med gode løft og en oplevelse af et meget stærkt sammenhold og hjælpsomhed i opvarmningen og under



stævnet blandt os M2 kvinder. Det var med stor stolthed, jeg løftede på samme niveau som disse seje og stærke kvinder, og der var en fantastisk opbakning fra Jørgen og Johns side.

I squat åbnede jeg på 100 kg, hvilket er først gang, jeg har gjort det i klassisk og det kom nemt op, hvilket andet løfte på 110 kg også gjorde, men på 3. løft kom jeg ud af balance på vej op og var glad for gode spottere. Det blev til tangering af PR og sølv i squat. I bænkpres blev det til en fin serie på 55kg, 60 kg og 62,5 kg og en bronzemedalje. I dødløft føltes startvægten lidt tung, så jeg var glad for et godkendt 1. og 2. forsøg på henholdsvis 135 kg og 145. 3. løft skulle prøve, nogle gange

kan jeg mere, end jeg tror, men ikke lige på den dag. Det blev til sølv i dødløft og sølv i totalen med 317,5 kg. Jeg satte ingen rekorder, men tangeringer mit bedste i squat og havde en helt igennem skønt konkurrencedag og var bland mange stærke kvinder uden at falde igennem.

Mandag d.13. oktober

Endnu dag hvor Danmark markerede sig med en stærk løfter, gode hjælpere og god opbakning. Stephan Vorup i M2 i120+ var et lille fnug på blot 131.15 kg, og så faktisk helt lille ud ved siden af den tungeste i klassen på 160, 05 kg. Hans hjælpere bestod af majoren, majorens søn og Niklas, så han var i gode hænder. Det lille fnug af en mand var en suveræn squatter og leverede på dagen med tre gode squat, der ikke kunne andet end at blive godkendte. Det blev til serien: 240 kg, 255 kg og 265 kg, hvilke udløste en flot sølvmedalje. I bænkpres var Stephan igen sikkerheden selv og leverede rigtig gode og sikre løft. Atter blev alle løft godkendte. Serien blev: 172,5 kg, 180 kg og 182,5 kg og igen medalje til vore stærke danske fnug, denne gang af bronze.



I dødløft var der spænding, da der skulle løftes tunge kilo og lægges en god strategi, for at sikre en bronzemedalje i totalen. Her viste majoren, at han ikke havde været i hæren for ingenting og narrede "fjenden," med taktisk overlegenhed. Sønnen er bestemt i god oplæring, og vi er sikre på, at sønnen kommet til at træde i majorens støvlespor og bliver en endnu mere værdifuld hjælper i fremtiden. MEN for at taktikken skulle lykkes, var hjælperne afhængige af, at det lille danske fnug alias Stephan ville løfte og få godkendt sine to første løft i dødløft. Det lykkes i den grad, og majoren og sønnen havde nu de bedste kort på hånden i forhold til den strategiske plan. Stephans meget tunge 3. forsøg blev meldt ud, og det taktiske spil gik i gang. Der blev smidt endnu to forsøgsseddel på bordet og fjenden blev i den grad forvirret. Det

endelig tal på stangen blev 280 kg, som Stephan løftede overbevisende og da dommerne godkendte løftet med tre hvide lamper var bronzemedaljen sikret til danskernes begejstring. Det blev til en total på 727,5 kg og ny danske M2 rekord i +120 kg. Derudover vandt Stephan sølv i dødløft.



Stephans sidste løft fik alle os danskere til at holde vejret, men der var ingen tvivl, Stephan ville have bronzemedaljen og trak til til vores jubel. Jørgen som var trukket i dommertøjer overrakte medaljerne til vores stærke dansker. Der var rigtig meget godt at dele ved aftenmaden i hotellets restaurant med alle de gode oplevelser hjælperteamet og Stephan skabte på dagen.

Tirsdag d. 14. oktober 2025

Vi bliver hver morgen forkælet med et udsøgt morgenbord. Her er det vigtigt at holde lidt igen, hvis man skal holde vægt til en indvejning senere på ugen, uden at nævne nogle navne. Stemningen er hyggelig, og der bliver udvekslet gode erfaringer og snak om styrkeløft og styrkeløftstræning. Ole og hans kone ankom i går og han ser ud til at være stærk og klar til sine dommergerninger. Dejligt at se at mange har støtte fra familien under dette VM masters.



De danske løftere, trænere, dommere og supportere er ikke de eneste, der gør sig bemærket. Lego har også en lille min fin plads på hotellet ved indgangen til restauranten, hvor et lille fint legotræ, står i en montre.

Dagens løfter er Camilla Cullum, som havde to store og dygtige hjælpere ved sin side gennem hele dagen, og de viste igen, at Danmark har løftere, der præstere på dagen. Derudover havde Camilla også opbakning fra familie i

form af sin mor, der var klar samme med os andre på tilskuerpladserne. Camilla var debutant i det internationale miljø, men det var alligevel med dansk sindsro og kølighed hun gik til vægtene på podiet, i modsætning til nogle af hendes mere udtryksfulde konkurrenter.



Med en sikker åbner på 117,5 kg i squat startede Camilla sikkert og let. Den blev godkendt og til andet forsøg blev meldt 125 kg, som igen blev løftet overbevisende og til dommernes tilfredshed. På sidste squat blev der forsøgt på 130 kg, et forsøg på dansk rekord. Der manglede lige det sidste og vægten blev for tung. Det blev til en 10. plads i squat. I bænkpres var Camilla suveræn og leverede en sikker og overbevisende serie på 75 kg, 77,5 kg og 80 kg., hvilket gav en 5. plads. Alle løft i bænkpres var med overskud.

[illegible]

Det var en dag, hvor vores danske dommer Ole havde fødselsdag, og han blev fejrer under dommerpræsentationen. Det var en glad Ole, som synes at nyde mere opmærksomhed, end han ellers plejer på hans fødselsdag.



Cape Town, en masse internationale styrkeløfter og med sin kone ved sin side, var det en fødselsdag ud over det sædvanlige. Spotterne er måske ikke de største, men de har gennem hele konkurrence være rolige, opmærksomme og utrættelige.

Man føler sig bestemt i trygge hænder. Derudover har den engelske styrkeløfter og fotograf, for IPF, Joe, arbejdet flittigt for at få de bedste billeder af os løftere og dommere under aktion. Flere gange har vi set hende ligge på gulvet for at fange den helt rigtige vinkel.

Det var en god start på en dag, hvor vi igen skulle se to danskere på podiet. Christian Duelund, der var international debutant og Jonas Vagtholm Lundberg også bedre kendt som Luffe stillede begge op i M1 i 105 kg klassen. Christian lagde sikkert ud med et meget nemt squat på 185 kg, som fløj op og blev godkendt af alle dommerne. Der blev øget med 15 kg og de 200 kg lignede en startvægt, der selvfølgelig blev godkendt. I 3. forsøg gik Christian på personlig rekord og de 205 kg var igen lette og blev godkendt med alle tre dommerstemmer. Det blev til en 12. plads i squat.

Luffe startede lidt højere med et førsteforsøg på 190 kg. Dette blev godkendt og der blev sat 200 kg på stangen som igen blev godkendt. I 3. forsøg ville Luffe ikke stå tilbage for Christian og der blev meldt 207,5 kg, som Luffe arbejdede godt med og fortjent fik godkendt. Det blev til en 10. plads til Luffe i squat.



Christian var i rekordhumør og fortsatte sin flotte stil med en serie i bænkpres på: 115 kg, 125 kg og 130 kg. Det blev til forbedring af PR på 5 kg og en 12. plads i bænkpres. Luffe havde valgt en startvægt på 150 kg, som kom sikkert og godt på. I andet forsøg blev der øget med 7,5 kg og igen viste Luffe at han er klar til at arbejde for et godkendt løft. Dommerne var atter overbeviste og løftet blev godkendt. Til 3. forsøg blev der øget med 2,5 kg, men trods en god kamp kom stangen ikke helt op. Det blev ved det flotte 157,5 kg i bænkpres og en 10. plads.

I dødløft gav de danske løftere alt hvad de havde, og der blev trukket til. Christian startede på 225 kg, som kom let op og blev godkendt. Herefter blev der valgt 240 kg til andet løft og igen et godt og godkendt løft fra Christian. Der blev for 3. gang på dagen forsøgt på PR, men denne

gang, var vægten for tung, og det blev ved de 240 kg, en 12. plads i dødløft og en 11. plads i totalen med 575 kg. Luffe gav sig ligeledes fuldt ud med en ikke helt let åbner på 245 kg, som blev godkendt. Der blev øget med 10 kg, og igen viste Luffe styrke og vilje og fik trukket stangen op til dommernes tilfredshed. I sidste løft kæmpede Luffe godt med vægten, men den var for tung på dagen. Det blev til 255 kg i dødløft og en 8. plads i dødløft og en 10. plads i totalen med 620 kg.

Det var en fornøjelse at følge de to danskere på dagen, der gjorde det rigtigt godt, løftede godt og viste god kampejst.



Jeg blev spurgt om jeg ville bytte T-shirt med de brasilianske løftere og det kan man jo ikke andet end være beæret over. Derudover kom vi også i en god snak med flere løftere fra det brasilianske hold. Jeg prøvede at overbevise dem om, at de selvfølgelig skulle komme til Danmark og blev en del af vores hold. Deres træner mente ikke, at det var en god ide, og så var det at jeg kunne tilbyde ham at søge stillingen som sportschef, som i nær fremtid vil blive ledig, da vi har rigtig gode erfaringer med en udenlandsk sportschef. Det kunne heller ikke lokke, men vi fik nogle gode billeder og mange gode grin. Det er det sport kan, skabe fællesskab, gode minder og humor er bestemt meget international.

