



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

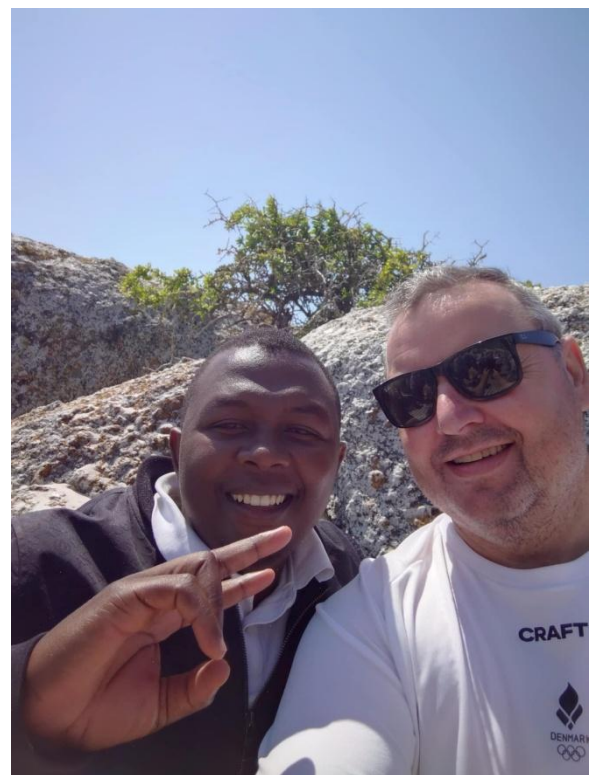
En af de få dage, hvor der ikke var danske løftere i aktion, var der var tid til se lidt af det smukke Sydafrika. Der er mange pragtfulde oplevelsesture, så det var virkelig svært at vælge.

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.

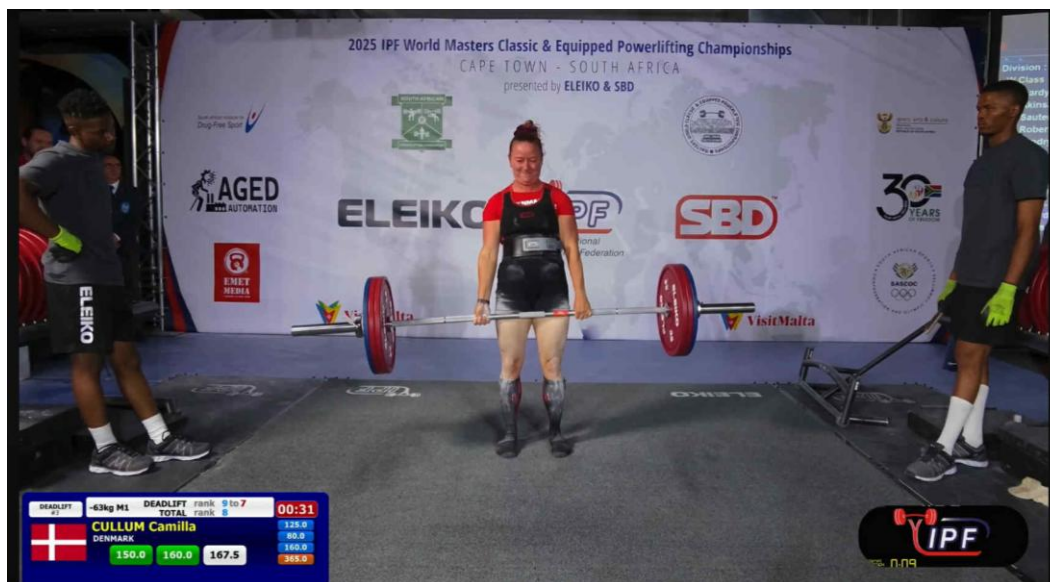
Dagens løfter er Camilla Cullum, som havde to store og dygtige hjælpere ved sin side gennem hele dagen, og de viste igen, at Danmark har løftere, der præstere på dagen. Derudover havde Camilla også opbakning fra familie i

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.

I dødløft sluttede Camilla flot af med en dansk M1 rekord i 63 kg klassen i dødløft på 167,5 kg og en total M1 rekord i 63 kg. klassen på 372,5 kg. Den stærke dansker løftede serien: 150 kg – 160 kg – 167,5 kg. og blev nr. 8. totalt.



Onsdag d.15. oktober 2025



Det var en dag, hvor vores danske dommer Ole havde fødselsdag, og han blev fejret 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 kamgejst.



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.



Fredag d.17. oktober 2025

Vi havde en hviledag for danskernes vedkommende, hvor vi havde tid til at nyde den smukke



og til tider barske sydafrikanske natur. Selv om vi er i Afrika, er der ikke altid varmt, så det er med at huske vindjakken, særligt ved kystområdet.

Vi var klar til igen at markere os på podiet med stærke danske løftere. I dag var det John, regerende verdensmester og bedste løfter på point i

den klassiske klasse, der igen stillede op denne gang i udstyr i M4 i -74 kg. klassen. Jan Sahlgren stillede ligeledes op i -74 kg klassen blot i den lidt yngre kategori M3, og Ole Olsen, vores danske dommer, var også trukket i udstyret og stillede op i M3 -93 kg klassen. Det blev en spændende dag igen med rekorder og medaljer til Danmark.

John vejede let ind på 72,55 kg og var i storform. Jørgen og Niklas var med til at styre slagets gang. Der blev startet sikkert på 182,5 kg i squat, herefter blev der valgt 190 kg, der krævede noget arbejde fra John. Det var lige ved og næsten, men i toppen kom John ud af balance og fik ikke afsluttet squattet. I 3. forsøg på samme vægt var der ikke noget at komme efter, og de 190 kg blev godkendt. Det blev til guld i squat. I bænkpres gav John alt, hvad han havde. Han lagde ud med en let åbner, der blev godkendt. Der blev øget med 5 kg til andet forsøg og med godt arbejde kom den op og blev godkendt. Til sidste forsøg blev der øget med 2½ kg, og selv om John kæmpede godt, vandt vægten over ham. Det blev ved de 125 kg i bænkpres og guld igen. I dødløft, hvor John finder en langt større glæde ved øvelsen end Jørgen, var han suveræn og løftede serien 177,5 kg, 182,5 kg og 192,5 kg. Det udløste en guldmedalje i dødløft og en M4 verdensrekord i totalen på 507,5 kg.

John viste igen, at han ikke kun er stærk i sin vægtklasse, men den stærkeste M4 i verden på tværs af vægtklasser og vandt således igen pokal for bedste M4 løfter. Det var imponerende at følge John under konkurrencen, hvor kun et enkelt løft ikke blev godkendt.



Så var Tårnby klar til at hjælpe deres klubkammerat Jan Sahlgren, alias den gale brandmand, gennem konkurrencen. Kim og sønnen Mickel var klar til at få Jan igennem med flest mulige

løft, hvilket godt kan være lidt af en udfordring med en mand, der til tider kan være uforudsigelig. Det er aldrig kedeligt at være sammen med Jan, der er det mest positive menneske, man kan forestille sig og har en tro og vilje, der overgår mange.

Jan fik underkendt sit første squat på grund af nedadgående bevægelse, men det slog på ingen måde den gale brandmand ud. Det to næste squat på 170 kg og 177,5 kg overbeviste dommerne og havde god fart. Det blev til bronze i squat. I bænkpres var Jan sikkerheden selv og leverede 3 fine og godkendte bænkpres på: 110 kg, 115 kg og 117,5 kg, som udløste en bronzemedalje. I dødløft blev det til et løft på 162,5 kg. Et forsøg på 170 kg, blev underkendt, og Jan afstod fra dagens sidste løft. Det blev igen til bronze i dødløft og bronze i totalen på 457,5 kg.

Jan var mere rolig og besindig end længe set, så nu mener far og søn fra Tårnby, at han har gjort sig fortjent til navnet sikkerhedsmanden.

I en af pauserne under opvarmningen fik jeg fortalt, hvordan Jan alias sikkerhedsmanden, var kommet i vægt. Da han bor på et andet hotel, end konkurrencehotellet, har han vejet sig på den vægt, der var på hans hotel og kommet i vægt. Dette var sket ved at svede væske ud af kroppen gennem meget varmt vand, hvilket har betydet, at han kun har sovet 3 timer. Da han kom ind til indvejningen, vejede han 500 gram over, men gav ikke op, trods begrænset tid. Med en uber tog han tilbage til sit hotel og gennem et meget varmt brusebad, fik han kroppen til at afgive mere væske. Jan hoppede herefter i tøjet, ind i en uber og kørte mod konkurrencehotellet til endnu en vejning med Google map i hånden. På et tidspunkt bemærkede Jan, at chaufførens tid viste 19 minutter til endelige mål, hvor Jan så at på Google map, at der kun var 6 min til endelige mål. De 6 minutter gjorde det muligt at nå tilbage til indvejningen, de 19 minutter gjorde så bestemt ikke. Jan fik chaufføren på rette vej og nåede lige netop ind til indvejningen, inden den lukkede og vejede ind på 73,40 kg.

Dette er bestemt en historie, der emmer af vilje, evnen til at tro på muligheder og ikke at give op. Der ligger mange svedeture bag Jans bronzemedalje.



Ole Olsen var dagens sidste dansker, der skulle i aktion med god hjælp fra Kim og sønnen, der havde at gøre med en langt roligere mand. Vores danske dommer fik endelig lov til at løfte efter at have dømt ved flere indvejsninger.

Ole vejede ind på 92,50 kg og var dermed fint i vægt. Han åbnede på 220 kg, som kom fint op, men to af dommerne var ikke tilfredse, hvorfor den blev underkendt. Der blev øget med 5 kg, og denne gang var dommerne igen ikke tilfredse. Men Ole er en erfaren herre og lade sig ikke sådan slå ud. På sidste løft var han sikkerheden selv og kæmpede vægt fint op, Vi danskere klappede og var sikker på, at den blev godkendt, da vi mente dybden var god nok. Men det var hårde dommere, og løftet blev underkendt. Mickel gik til juryen uden held. Øv og atter øv, det var så ærgerligt. Ole valgte at trække sig for konkurrencen, da han ikke kunne finde motivationen til at forsætte.

Efter nogle timer var Ole ved godt mod igen, og Jørgen og jeg fik nogle gode snakke i lobbyen med Ole og hans kone om bl.a. cykelture og særligt en cykeltur til Paris, hvor han har været med i hjælpebilen som mekaniker, mens hans kone sammen med team Rynkeby trådte i pedalerne. Det var ret imponerende at høre om, særligt det lange træningsforløb inden, når jeg selv kører rundt på en elcykel, hvor de daglige ture er på ca. 6 km. Der blev trænet og cyklet i alt slags vejr og netop fællesskabet og de gode snakke under de mange træningsture gjorde, at man holdt ved, kunne Vibeke, Oles kone, fortælle.

Lørdag d. 18.11 2025

Endnu en dag med styrkeløft og danskere der skulle præstere. Vi havde 5 løftere, der skulle i konkurrence, så det var en hektisk dag. Kim, jeg selv, Sune, Jørgen og Stephan skulle i ilden. Det var en dag, hvor alle følelserne kom i spil, hvor der blev løfter om titler, disciplinmedaljer verdensrekorder, for at blive i konkurrencen og nationstrofæer. Det var også en dag, hvor vi viste, at vi var der for hinanden og kunne præstere under ikke helt optimale forhold.

Kim Dahl var den første danske i aktion, og han var i gode hænder med sin søn Mickel ved sin side. Mickel er en garvet og dygtig hjælper til trods for, at han er langt fra at være master. I år havde Kim valgt 93 kg klassen, og det skulle vise sig at være et rigtigt godt valg.

Indvejsningsvægten viste kun 91,90, og dermed var han den letteste i vægtklassen. I squat blev der valgt 277,5 kg som startvægt, kun overgået af nordmanden, som havde valgt 290 kg. Kim fik sin åbner godkendt, mens nordmanden fik underkendt sit løft, og dermed så det rigtigt god ud for Kim. Til andet forsøg blev valgt 295 kg, som desværre ikke blev godkendt. Nordmanden der havde valgt 300 kg til sit andet forsøg, fik sig løft godkendt. Derved ved var det sidste forsøg i squat rigtigt spændende og afgørende for, hvem der løb med guldet i squat. Kim havde valgt dansk M2 rekord på 300 kg til sidste forsøg, mens nordmanden havde valgt 302,5 kg. Kim

leverede et godt og solidt løft, som blev godkendt 2-1 af dommerne, og da nordmanden ikke fok sit sidste løft, vandt Kim guld i squat på grund af lettere kropsvægt.



I bænkpres var Kim også i rigtig god form og valgte at starte på 170 kg, som blev godkendt. Der blev øget med 10 kg, som på ingen måde var et problem for Kim og igen et godkendt løft. I sidste bænkpres blev der øget med 5 kg. De 185 kg var et godt valg, da det kunne udløse en medalje i bænkpres. Kim viste igen, at det var hans dag og fik godkendt de 185 kg. Da tyskeren og japaneren kun får godkendt deres åbner i bænkpres, og canadieren ikke fik sit tredje løft, endte Kim med at vinde sølv i bænkpres med 185 kg. Et rigtigt godt udgangspunkt for en høj total. Nordenmanden, som var Kims største rival i kampen om titlen, vandt guld med 205 kg. Dermed havde han lagt sig i spidsen inden dødløften.

I dødløft blev der valgt 250 kg, men den blev hævet til 265 kg, inden dødløftkonkurrencen gik i gang. Det var et rigtigt godt tal, da nordmanden havde valgt 245 kg. Derved havde Kim og nordmanden en midlertidig total på 750 kg, hvor Kim havde en lettere kropsvægt. Det blev en spændende kamp om titlen. Både Kim og nordmanden fik godkendt deres andet forsøg på henholdsvis 280 kg og 260 kg. Dermed blev det, det sidste løft

fra Kims side, der afgjorde hvem, der blev verdensmester. Nordmanden valgte 267,5 kg i sit sidste løft, som han fik godkendt, og så behøvede Kim "blot" at løfte 287,5 kg for at blive verdensmester, og det gjorde Kim til stor jubel. Dermed blev dagens første danske verdensmester kåret.

Det blev til guld i dødløft og i totalen med 772,5 kg en tangering af hans egen danske M2 rekord i totalen. Derudover blev Kim også bedste M2 løfter

Så var det min tur til at løfte, og jeg følte mig som en prinsesse med mine tre hjælpere: Jørgen, John og Niklas, det var ren luksus. Jeg vejede ind på 52,00 kg, så jeg blev igen drillet med at blive kaldt fede Eva, da jeg igen var den tungeste i vægtklassen. Jeg startede med 155 kg i squat, men havde lidt balanceproblemer på vej ned, så jeg kom ikke så langt og fik selvfølgelig løftet underkendt. I andet forsøg fik jeg en chance til på samme vægt, og der gik det langt bedre, da løftet blev godkendt. Da jeg havde sikret mig guldet og lå supergodt i totalen medtænkt min mindre gode bænkpres, gik vi på en verdensrekord. Men jeg kom ikke op, og det blev til guld med 155 kg.

I bænkpres manglede jeg lidt styrke, så vi satte derfor startvægten ned til 70 kg og øgede kun med 2½ kg mellem forsøgene. Det var tunge løft, med to godkendte løft. Jeg vandt sølv i bænkpres.

Så skulle vi til dødløft, hvor det plejer at gå godt, og det var også en god dødløftdag. Jeg lagde ud med 155 kg, som blev godkendt, og der blev sat 10 kg mere på stangen, som også blev godkendt. Da jeg følte, der var mere i mig, og jeg havde sikret mig guld i dødløft og total, valgte

vi at gå på en verdensrekord på 170,5 kg. Med meget held kunne jeg blive bedste M2 løfter på point. Jeg sled godt i det og fik stangen trukket helt op, men der var kun en hvid lampe, og trods Jørgen forsøg på at få juryen til at omgøre kendelsen, var der ikke noget at gøre. Da den stærke sydafrikaner i 69 kg klassen let løftede 200 kg, trak hun det længste strå i pointkonkurrencen.

Jeg blev anden bedste M2 løfter på point, hvilket jeg bestemt er meget tilfreds med. Det var alt i alt en fantastisk dag, hvor jeg fik alt den hjælp jeg kunne ønske og var igen sammen med stærke kvinder fra hele verdenen.



De næste tre danskere: Jørgen, Sune og Stephan, der stort set løftede samtidig, var lidt i en knibe, da der var sket misforståelser mellem nogle af løfterne og hjælperne. Men så var det godt, at Jørgen og Ole kunne bytte rundt på deres dommergerninger, derved var Ole fri til at hjælpe til i opvarmningen. Derudover var John, Niklas og jeg også klar til at hjælpe. Endelig var der ligeledes hjælp fra andre nationer. Så selv om det ikke var helt optimalt, så gik det overvejende godt og vi høstede igen medaljer og titler.

Sune er en garvede og dygtig styrkeløfter og kan selv lægge sine knæbind ret stramt, hvilket han fik brug for på dagen. Han har altid været sikkerheden selv, kanonstærk og har ikke fået underkendt mange løft i sin lange karriere. Han vejede let ind på 104,55 kg. Der blev valgt 280 kg, som startvægt i squat, som blev godkendt af dommerne. Til næste forsøg, blev der valgt 290 kg, som igen blev godkendt. 300 kg blev der sat på til sidste løft, men den blev desværre lidt for tung, og det blev til sølv i squat.

Sune er en styrkeløfter, der er god i alle discipliner, derfor var forventningerne selvfølgelig høje inden bænkpres. Der blev bedt om 210 kg i første løft. Sune lagde godt ud, og fik løftet godkendt. Det blev øget med 10 kg, der ikke voldte Sune problemer og igen et godkendt løft. Til sidste bænkpres blev der sat 225 kg på stangen, og igen var Sune sikkerheden selv, selv om han skulle arbejde lidt på vægten. Det var igen et godkendt løft og sølv i bænkpres.



Sune var rigtig god i dødløft og startede let på 270 kg, som blev godkendt. Herefter blev der valgt 282,5 kg, som igen blev løftet let og godkendt af dommerne. På dette tidspunkt af konkurrence var Sune foran alle sine konkurrenter i totalen, og det var bare et spørgsmål om, hvor meget han skulle vinde med. Til dagens sidste løft blev der valgt

290 kg, og Sune afsluttede konkurrencen med endnu et flot løft. Det bliver til sølv i dødløft og guld i totalen med 805 kg. Danmark fik endnu en verdensmester og 3. bedste M2 løfter på point. Sune høstede i den grad medaljer og titler til Danmark.

Jørgen, der har været i gang i mange dage som head coach og dommer skulle endelig selv løfte, og han havde John og mig som hans hjælpere. Jørgen vejede let ind på 111,85 kg og var lidt brugt inden opvarmningen gik i gang. Han havde fået tjekket udstyr og var blevet vejlet ind, mens han hjalp mig gennem min konkurrence, så der var ikke noget at sige til, at Jørgen ikke var helt oppe på dupperne. Men han fik varmet godt op, og jeg havde så opgaven med at lægge hans knæbind. Til hans første forsøg lagde jeg ikke de bedste knæbind, og der var forskel på

venstre og højre knæbind. Men der var ikke tid til at lægge dem om, så Jørgen måtte ind på podiet med dårligt lagte knæbind. Hans første forsøg på 235 kg, blev underkendt på dybde. Der blev holdt fast i de 235 kg, og denne gang fik jeg lagt nogle fornuftige knæbind, og da Jørgen vidste, at dommerne krævede mere dybde på hans squat, gik han virkelig dybt, men tabte spændet i bunden og kunne ikke op. Nu skulle Jørgen ud på den skæbnsvangre 3. squat stadig på 235 kg. Jeg lagde igen fornuftige knæbind, og Jørgen pressede sig godt ned og kom op igen. Vi klappede og var sikre på, at denne gang, var den der. Men desværre var det kun en dommer, der var tilfreds. Jeg løb hen til juryen, men de ville ikke gribe ind, da de mente løftet var i gråzonen. For første gang har Jørgen bommet ud til en international konkurrence, og da han var kommet sig over det, hvilket var ret hurtigt, sagde han, at det jo også er en form for PR.

Men Jørgen var ikke sådan at slå ud, så med den korte tid, der var til at varme op på dagen, gik han hurtigt i gang med at varme op til bænkpres.



Her var Jørgen i sit es og fik alle tre løft godkendt med serien: 165 kg, 170 kg og 175 kg. Der var hvide lamper over hele linjen, og det blev til en 5. plads i bænkpres.

Så kom vi til dødløft, som ikke er Jørgens livret, men det blev alligevel til tre gode forsøg med serien: 195 kg, 205 kg og 215 kg. Det blev til en 7. plads i dødløft.

Dagen sidste mand var Stephan Vorup, som i den grad havde et brag af en dag, selv om det begyndte med et underkendt squat. Han vejede let ind på 131,95 kg og havde valgt 272,5 kg, som sin åbningsvægt. Det var en meget let åbner, og til vores overraskelse, blev den underkendt. Der var ikke andet for end at holde hovedet koldt og prøve igen. Det er godt, at Stephan er den roligste mand i verden og har over 30 års erfaring med styrkeløft. Der blev øget til 280 kg, da vægten var let nok, og denne gang blev løftet godkendt af dommerne 2-1. Til sidste løft blev der sat 290 kg på stangen og igen et meget let løft, som blev godkendt af alle dommerne. Dermed blev det til guld i squat.

I bænkpres fortsatte Stephan den gode stil, og det blev til serien med lette løft på 210 kg, 220 kg og 227,5 kg. Det blev til guld igen, denne gang i bænkpres. Som der blev råbt fra publikum, så var det næsten for let.



Dagens sidste disciplin dødløft mestrede Stephan også. Igen leverede han kun godkendte og lette løft med serien: 240 kg, 255 kg og Dansk rekord i M2 på 280 kg. Det er sjældent, at den ydmyg og stiltfærdige jyder hæver armene over hovedet, men jeg fangede dette billede, hvor han netop er blevet verdensmester med en total på 797,5 kg.

Efter en masse løft, og store oplevelser tog vi ud og spiste. Det blev en meget hyggelig aften, hvor vi flere gange skåle over vores nykårede mestre og ikke mindst fejrede, at Danmark blev anden bedste M2 nation.

Tilbage på hotellet faldt Stephan, Jørgen og jeg i snak med to styrkeløftere fra USA, henholdsvis fra Maine og Wyoming. Det blev til en snak på flere timer, og Jørgen og jeg blev inviteret til at deltage i antilopejagt i Wyoming og på besøg i Stephen King hjem stat Maine. Det viste sig, at styrkeløfteren fra Maine i en kort periode havde trænet Stephen King, og da jeg er stor fan af Stephen King, fik vi en lang snak om hans bøger og hvordan de var blevet filmatiseret.

Søndag d.19.10.2026

Den absolut allersidste dag, hvor der skulle hjælpes en styrkeløfter. Jørgen og jeg havde lovet at hjælpe en tysk løfter igennem hans konkurrence i udstyr. Da hans indvejning var kl.6.00 om morgen, skulle vi tidligt op. Vi spiste morgenmad kl.6.30 og kl. 7.15 var vi klar i opvarmningen. Det var dejligt, at det var en meget selvstændig løfter, der ikke krævede det helt store og derudover var meget taknemmelig og ekstrem positiv. Efter den sidste løfter på denne tur var hjulpet igennem, var der en beretning, der skulle skrives færdig og den dommeropgave, Jørgen

og Ole dagen inden havde byttet, skulle nu realiseres. Vi færdiggjorde vores opgaver og glædede os til banketten om aftenen.

Tak for en helt igennem vidunderlig tur med så mange gode oplevelser, at det er svært at huske dem alle. Det er dejligt at se det sammenhold, vi har blandt de danske masters løftere, og hvordan vi hjælper hinanden, når vi er sammen i længere perioder. Glæder mig til at se jer alle derude, når jeg kommer hjem til Danmark og tak fordi i fulgte med.

Banketten venter og den sidste dag med en masse dejlige styrkeløftere fra hele verdenen skal nydes, inden kufferterne pakkes, og Jørgen og jeg tager flyet hjem mod Danmark.

Mange sportslige hilsner Eva