

Beretning fra VM i klassisk styrkeløft Litauen 2026

En førstehåndsberetning fra Jørgen Rasmussen



Således var det atter blevet den tid på året, hvor cremen af verdenseliten i klassisk styrkeløft skulle vise, hvad fliden i træningslokalerne havde kastet af sig. VM skulle oprindeligt være afviklet i Dubai, men grundet den internationale situation i Mellemøsten, blev stævnet flyttet til Druskinikai, Litauen tidligere på året. Det er dog ikke nødvendigvis et dårligt bytte, idet stævnearrangør Domantas Barauskas med stor succes tidligere har afviklet flere gode mesterskaber, senest EM klassisk junior i december 2025. Rammerne er supergode, og udstyret er det velkendte fra ELEIKO. Vi har et stort hold på 11 løftere med fra Danmark, så der er løftere i aktion næsten hver dag. Til at hjælpe løfterne ved dette stævne er

Christian Amdi og undertegnede. Det er ikke lykkedes endnu at få vores nye sportschef akkrediteret som dansk coach, da der har været udfordringer med at få arbejdstilladelsen igennem. Hun er her dog i en anden funktion, og hun vil blive inddraget i det omfang, det er muligt. Vores danske formand Eva Buxbom har fået tjansen som dommer i ikke mindre end 6 indvejsninger.

Holdoversigt og starttider:

Oversigt: VM klassisk 2026 Litauen

DATO	INDVEJNING	LØFTESTA	SESSIO	GRUPP	UDØVER	KATE	COACH 1	COACH 2
15-06-2026	11.30	13.30	2	1	Mathilde Østergaard	57	Christian Amdi	Jørgen Rasmussen
16-06-2026	7.00	9.00	1	2	Cecile Duus	63	Jørgen Rasmussen	Christian Amdi
16-06-2026	11.30	13.30	2	2	Mathias Kloch	83	Christian Amdi	Jørgen Rasmussen
17-06-2026	13.00	15.00	1	1	Daniel Emil Ussing	93	Jørgen Rasmussen	Christian Amdi
18-06-2026	11.00	13.00	2	2	Caroline Skovlind	69	Jørgen Rasmussen	Christian Amdi
18-06-2026	17.00	19.00	3	2	Regin Arai Stergakis	105	Jørgen Rasmussen	Christian Amdi
20-06-2026	8.00	10.00	1	2	Jesper Vogelius	120	Christian Amdi	Jørgen Rasmussen
20-06-2026	8.00	10.00	1	2	Laurits Enemark Due	120	Jørgen Rasmussen	Christian Amdi
20-06-2026	12.00	14.00	2	2	Katja Jørgensen	84	Christian Amdi	Jørgen Rasmussen
20-06-2026	12.00	14.00	2	2	Regitze Letting	84	Jørgen Rasmussen	Christian Amdi
21-06-2026	7.00	9.00	1	2	Martin Simonsen	120+	Christian Amdi	Jørgen Rasmussen



Der er gode muligheder for at træne, selv om der afholdes et VM, idet der på stueplan er et fornuftigt gym med 2 Maniak stativer. De har dog samme holdning til dødløft, som jeg har, og derfor skal dette forgå i et telt udenfor eller alternativt må man bruge opvarmningen, hvis der ikke er stævneaktivitet.

Da der ikke var kommet andre fra holdet frem på tidspunktet for åbningsceremonien, måtte jeg trække i den nye flotte landsholdsdragt og med stolthed bære det danske skilt. Der blev dog pjatte lidt med den finske repræsentant, idet arrangøren forsøgte at tvinge os til at bære det svenske skilt ud over vores

eget. Det var der dog ikke stemning for uden en vis form for kompensation.



Mandag var det tid til at vores første danske løfter skulle i aktion nemlig Mathilde Østergaard, der havde hygget sig lidt med at komme i vægt dagen før med hyggelige saunature og frekvente spabehandlinger. Det skulle vise sig at være ganske fornuftigt, for Mathilde, som deltog i 57 kg klassens B-gruppe, vejede ganske let ind i klassen som den første i indvejningen på 56,65 kg. Jeg er ikke bekendt med, hvor mange bogstavkombinationer kvindemennesket er i besiddelse af, men krudt i bagdelen har hun i hvert fald. Et kunstigt højt mosterindtag var muligvis en medvirkende årsag til energiniveaue. Således mere end frisk skulle der varmes op til squat, og vi havde fundet et lille hyggeligt lokale med 2 racks som vi generøst delte med Schweiz og Kina. Især den kinesiske opvarmning var interessant at følge, og vores vurdering var, at hun i hvert fald ikke kom på podiet usmidig og kold. Mathildes opvarmning var mere ordinær og kedelig og gav ikke anledning til at ændre startvægt. Der blev åbnet sikkert på 145 kg, som jo bare fløj

op til alle dommernes tilfredshed. Der var således grund til at overgå den oprindelige plan i forhold til 2. forsøget. Der blev serveret 152,5 kg til bogstavkombinationen, og igen viste hun et solidt overskud, og dommerne kvitterede med 3 af de hvide. Vi talte hinanden lidt op i trænerteamet og mente der var til 160 kg til Mathilde. I bedste Pipi Langstrømpe stil overbeviste vi hende om, at det havde hun aldrig prøvet før, men selvfølgelig kunne hun det. Som sagt så gjort, og der var ikke så meget at sige til det andet end tillykke til Mathilde med en dansk rekord i squat, en forbedring på hele 7 kg, hvilket gav en 10. plads i disciplinen.

Så var der bænkpres på menuen og oven på succesen i squat, var der store forventninger her. Opvarmningen var blevet mere populær ved vores 2 rack rum, og vi havde fået selskab af Mexico. Men med kun 20 minutter til opvarmningen passede energiniveau, hastighed og atlet sammen i en flot symbiose. Der var ikke så meget at sige til opvarmningen, andet end der nok var mere dybde i squat end i bænk, men let var det hele, så ingen grund til at ændre åbningsforsøget. Der blev åbnet let på 85 kg, som blev godkendt med dommerstemmerne 2-1, men heldigvis var der ikke tegn på, juryen ville glide ind. Vi fulgte planen og bestilte 90 kg. og igen blæste Mathilde vægten op, og løftet blev godkendt, 2-1, desværre vågnede juryen og omstødte løftet. Efter et kort ø-råd valgte vi ikke at prøve samme vægt igen og fastholdt de meldte 92,5 kg. Mathilde ændrede lidt på teknikken for at finde dybden, hvilket lykkedes, men desværre kom vægten ikke op. Mathilde sluttede på en 14 plads i bænkpres.

Så blev der tid til dødløft og igen en eksekveres en fornuftig opvarmning, der ikke gav anledning til justering af åbneren. De 162,5 kg blev let trukket, og dermed var totalen sikret. Vi øgede til 175 kg, som blev trukket, dog var hastigheden på stangen dalet en del men dog et sikkert 2. forsøg godkendt 3-0. Vi var dog ikke helt enige om 3 forsøget, så jeg meldte 180 kg. Efter lidt dialog om hun var sikkert, på hun godt kunne trække 182,5 kg overgav jeg mig og øgede vægten, dog med det forbehold, at hvis det ikke lykkes hende, skyldte hun våde varer på et senere tidspunkt. Jeg havde helst set hun fik vægten godkendt, men desværre var der korrekt to røde lamper for nedadgående bevægelse. Det blev til en 16. plads i dødløft og en 13 plads i totalen med 420 kg. Der er helt sikkert en større total gemt i Mathilde, og mon ikke vi ser en dansk totalrekord i Herning i forbinde med DM-ugen.

Tirsdag startede relativ tidligt, idet Cecilie Duus havde glæden ved at deltage i første indvejning klokken 7.00. Cecilie er på ingen måde glad for tidlige konkurrencer, idet hun plejer at træne om eftermiddagen, men hun virkede glad, spændt og lidt nervøs dog ikke i samme grad som til EM.



Efter lidt forvirring omkring gruppeinddelingen, hvor Cecilie på teknisk møde blev tildelt B-gruppen, endte det på dagen med deltagelse C-gruppen i 63 kg klasse med en kampvægt på 62,60. Træningen var gået rigtigt godt ind til for ca. tre uger siden, hvor der kom lidt knas med ryggen, der blev dog sat forbyggende ind med varmecreme og smertestillere inden squat. Opvarmningen forløb som planlagt, og vi fastholdt derfor åbneren på de 135 kg. Cecilie løftede vægten i overbevisende stil og blev belønnet med tre hvide lamper. Vi fulgte planen og øgede til 142,5 kg, her skulle der kæmpes lidt mere med vægten, men efter et godt grind blev løftet godkendt. Det var dog ligesom, der manglede lidt support fra bæltet, det besluttes at spænde et hak i til sidste forsøg, men desværre hjalp det ikke i kampen mod de 145 kg. Således 2 forsøg rigere skulle der bænkes, og det er Cecilie ret god

til, alt i opvarmningen var tom stang, så der var ingen grund til at justere startvægten. Åbningsvægten på de 90 kg blæste op, så det var bare at følge planen, som var lagt hjemmefra. Der blev bestil 95 kg, som ligeledes blev løftet i sikker stil, dog var lang ventetid på signalerne. For at få mest mulig med til totalen øgede vi med 2,5 kg til sidste forsøg. Her viste Cecilie dog som meget overskud, at der nok også kunne have været til 100 kg, men dem må hun forsøge sig på i Herning til DM-ugen. De 97,5kg gav en 13. plads i det stærke bænkpres felt. Efter en god bænkpres skulle der dødløftet, og vi krydsede fingre



på at ryggen ikke blev forværret undervejs. Opvarmningen forløb dog udramatisk, og vi kunne fastholde åbningsvægten på de 170 kg. Løftet bliver trukket uden problemer og godkendt, desværre begyndte ryggen at brokke sig. Efter lidt debat i træner teamet og med Cecilie, blev det besluttet at forsøge 182,5kg primært for at cementere VM B-kravet til næste år. Cecilie fightede en fantastisk kamp med vægten, og fik vægten trukket op, desværre opstod der et par uartigheder undervejs, og løftet blev korrekt underkendt. Da der var totalt udsolgt, valgte vi at stoppe her, da det ikke gav mening at udsætte ryggen for yderligere stress. Cecilie Duus sluttede med en total på 410 kg og en 19 plads i 63 kg klassen.

Herefter var det Mathias Kloch der, skulle i aktion i 83 kg klassen. Mathias havde smidt imponerende 5 kg op imod konkurrencen, men det skulle vise sig ikke at påvirke hans præstation på dagen, som var



ganske imponerende. Mathias vejede sikkert ind på 82,50 og med deltagelse i B-gruppen, var der god tid til at få forsyninger indenbords. Således med fyldte depoter skulle der varmes op til squat og efter flere gode opvarmninger med tom stang kunne der monteres skiver.

Det var tydeligt at se, at Mathias var godt kørende og tændt så der blev absolut ikke gjort tanker om ændringer. Åbneren på de 255 kg blæste op fra overbevisende dybde og gav rum for gode spring. Der blev valgt 270 kg til 2. forsøget og igen blev der eksekveret overbevisende, og løftet godkendt af alle dommerne. Mathias havde et håb om at tage den danske squatrekord tilbage, hvilket ville kræve 282,5 kg. Der var for træner-teamets side ingen tvivl om, at Mathias kunne klare vægten, så den blev bestil til 3. forsøget. Mathias løftede da også vægten, men kortede løftet nok til at tiltrække en enkelt rød lampe. Vi afventede i spænding om juryen ville blande sig, men heldigvis

lod de dommerne om at dømme, så rekorden var i hus og en 11. plads i squat.



En rigtig glad fynsk "fyyr" kunne således med et kæmpe smil på læberne starte opvarmningen i bænkpres. Her var Mathias igen flyvende og vægtende flyttede sig mere end overbevisende i opvarmningen. Åbneren blev fastholdt, og de 160 kg blæste op. Der blev øget til 170 kg i 2. forsøg, som igen flyttede sig ganske hurtigt og blev godkendt 3-0. Valget stod imellem 175 og 177,5 kg til sidste forsøg. Der var enighed over hele linjen om, at der var til 177,5 kg, hvilket ville være en ny personlig rekord, men desværre viste de sig ikke at holde stik, hvilket ingen af os forstod. De 170 rakte til en 17 plads i bænkpres. Så var det tid til dødløft, og målet var klart, der skulle sætte en ny personlig rekord i totalen. Opvarmningen som blev klaret sammen med de udtryksfulde brasilianske løftere, forløb planmæssigt, og vi fastholdt åbneren på de 265 kg. Vægten fløj op som tom stang, og dermed var totalen og rekorden sikret. Vi besluttede at springe en del til 287,5 kg for at sikre EM-A krav til næste år. Der skulle arbejdes lidt for det,

men vægten blev trukket og godkendt. Således et krav rigere, var det tid til en ny personlig rekord i totalen, og der blev bestil 295 kg. Det var lige nøjagtigt, hvad der var i tanken og efter en god kamp blev vægten godkendt. Efter A gruppen fik løftet færdig sluttede Mathias på en flot 14. plads i totalen, hvilket er mere end godkendt.

Onsdag skulle Daniel Emil Ussing i action i 93 kg klassens B-gruppe. Daniel er en rar fyr, der er meget visuel orienteret, og det kommer ofte til udtryk. De små detaljer blev løbende justeret og skulle der ikke være et spejl i nærheden kan telefonen altid give en indikator på hårets tilstand. Vores "man candy" klarede indvejen og vejede meget let ind på 92.00. Dette glædede Regin, da der åbenbart var aftensmad på højkant til hans fordel med den lette vægt. Daniel kunne herefter begynde opvarmningen godt flankeret af træner-teamet. Alt forløb planmæssigt, og vi fastholdt derfor åbneren.



De 260 kg blev løftet let og i første omgang godkendt af dommerne, men juryen var mindre tilføjede og underkendte løftet. Vi valgte dog alligevel at øge vægten til 2. forsøget til 275 kg. Her var der ingen tvivl om dybden, og løftet godkendtes med alle dommerstemmerne. Så skulle der prøves kræfter med en personlig rekord, så der blev lastet 282,5 kg på stangen. Det skulle vise sig at være et godt valg, for det var lige nøjagtigt, hvad der kunne presses ud af benene på dagen. De 282,5 kg rakte til en 10. plads i squat. Så skulle der bænkes og igen en super opvarmning af Daniel, hvilket ikke gav os grund til at foretage justeringer. Der blev åbnet let og sikkert på 172,5 kg, som blev godkendt 3-0. Vi øgede vægten til 183,5 kg til 2. forsøget og igen eksekverede Daniel i sikker stil. Efter et lille "øråd" valgte vi at bestille 190 kg, hvilket ville være en personlig rekord. Men det viste sig på dagen at være 2,5 kg for meget. De 182,5 kg udløste en 12. plads i bænkpres. Herefter skulle der samles vægte op fra gulvet og sættes

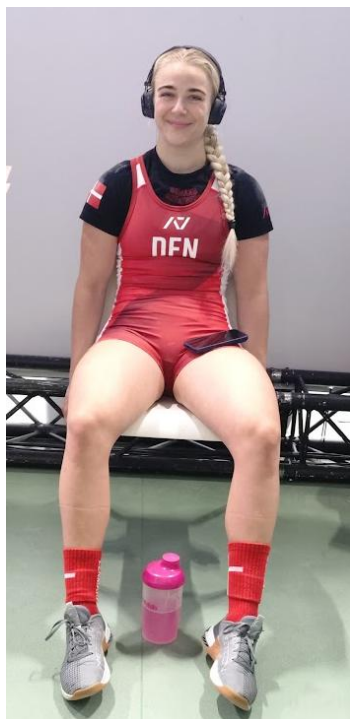
tilbage igen. Som i de foregående discipliner udspillede der sig ingen drama i opvarmningen, så vi fastholdt startvægten på de 292,5 kg. Løftet var ganske let og blev sikkert trukket til dommernes tilfredshed. Der blev øget med 20 kg til 312,5 kg, og igen leverede Daniel et sikkert løft, om end hastigheden på stangen var aftagende. Der blev bestilt 322,5 kg, som vi var overbeviste om, at han er god for på dagen for- i et forsøg på at komme i top10. Daniel løftede som også vægten, men må nøjes med 1 hvis lampe, da flere små fejl sneg sig ind under løftet. Det blev således til en 9. plads i dødløft og med en total på 777,5 kg var der en personlig rekord i hus med 7,5 kg. Vores "man candy" sluttede på en samlet 11. plads i 93 kg klassen, en hvid lampe fra en 9. plads.



Dagen sluttede på favoritrestauranten Sicilia, en glimrende italiensk inspireret biks. Her blev ugens højdepunkter vendt og drejet. Enkelte blev udsat for kærligt drilleri måske ovenikøbet voksenmobning. Mathias blev benhårdt coachet af Mathilde i forhold til skærmtække. Der var ingen tvivl om, at der var mange gode råd til hvorledes den tidligere gymnast skulle "levere" et vinderinterview. Hvis jeg erindrer det korrekt, ankommer offeret i en flikflakserie og for rullende kameraer på flyvende fynsk i bedste Rindom stil råber: "Det er det vildeste!!!! det har jeg drømt om siden jeg blev født". Undertegnende kan nærmest ikke vente til DM-ugen.

Der var også nogle ved bordet der fik glæde at de frugtige safter da skribenten bed hårdt i en stor Chilli. Således efter en begivenhedsrig og hyggelig dag kunne vi gå hver til sit og glæde os til torsdag.

Torsdag blev en travl men super spændende dag. Vi lagde stærkt ud med Caroline Skovlind, som havde sneget sig ind i B-gruppens 69 kg klasse.



Caroline leverede en super flot præstation ved EM tidligere på året og skulle forsøge at løfte overlæggeren her ved VM. Hun havde ingen problemer med at komme i vægt, så der var ikke behov at tage radikale midler i brug. Hun vejede sikkert ind på 68.10. Caroline er en glad, ligefrem og underholdende pige, som ikke lade sig påvirke af undertegnede onkel humor, hvilket i sig selv er stort. Caro var flyvende i opvarmningen og alt bevægede sig med fornuftig hastighed, så vi fastholdt åbningsvægten. På platformen bevægede åbneren på de 170 kg ligeledes ganske godt og modtog tre hvide lamper. Vi fulgte derfor planen og bestilte 180 kg til 2. forsøg og en tændt Caroline leverede atter engang et super godt løft. Nu stod valget mellem at tangere hendes personlige rekord på 185 kg eller gå på 187,5 kg. Caroline var overbevist om, at hun havde til 187,5kg, og vi tænkte heller ikke, at det var urealistisk. Vi bestilte således 187,5 kg og ny personlig rekord og overlod scenen til Caro, der godt tændt gik til stangen, men desværre var det en My for meget på dagen. Vi måtte derfor tage til takke med de 180 kg og en 14.plads i squat.

Så var det bænkpres og som altid, fristes man til at sige, leverede hun en overbevisende opvarmning med det store mål at nå de magiske 100 kg på platformen. Der blev således og ganske som planlagt åbnet på 92,5kg, der fløj op. Vi øgede til 97,5 kg, som igen i overbevisende stil blev eksekveret. Dermed kunne de magiske 100kg blive inviteret op til dans. Caro gav den alt, hvad hun havde, men på forunderlig vis lykkes det hende kun at låse den ene arm ud. Der måtte derfor forventes, at hun snupper de 100 kg næste gang hun rammer platformen igen.



Således blev det tid til dødløft og intet nyt at berette fra opvarmningen. Caro fløj ind på scenen, og flåede de 172,5 kg op. Der blev øget med 10 kg til 182,5 kg til 2. forsøget, og her leverede hun igen, dog var hastigheden aftaget en del på løftet. Caroline drømte om at få lov til at prøve 190 kg, men vi vurderede, det var for risikabelt og bestilte 187,5 kg, som ville være en tangering af PB. Det skulle vise sig at være det rigtige valg, for det var lige præcis var, der var i hende på dagen. Totalen på 465 kg cementerede VM-B kravet, og UT betvivler ikke, der er mere at komme efter i totalen efter en god lang grundtræning. Caroline Skovlind sluttede på en 17. plads i et skarpt felt.



Regin Stergakis var næste levede billede i aktion og han var nomineret på en 5 plads i 105 kg klassen. Som førsteårs senior er det i sig selv ganske imponerende, men det skabte nok også et stort pres om at skulle præstere og levere varen. Man skal dog ikke tage andres forventninger ind men holde fokus på opgaven. Først skulle der dog lige vejes ind og efter et godt cut sigte vægten 104,70, præcis samme vægt som Emil Norling, der havde lod nummer 3, og vi havde nummer 2 så den taktiske fordel var ikke imponerende. Vi kunne kun håbe på, at vi kunne slutte dagen 2,5 kg tungere end Emil, og se hvad det kunne give i totalen. Vi teamer op med Amerikanerne i det lille opvarmningslokale med de to nye ELEIKO rack for at komme lidt væk fra hypen og uønsket opmærksomhed. Regin startede opvarmningen og han virkede fokuseret og stærk, sidste løft på 290 kg virkede overbevisende og med god dybde. Således kunne vi sende Regin ind til åbneren på 315 kg. En lidt ustabil udgang ændrede dog ikke på, at løftet blev eksekveret med et fornuftigt flow.

Løfter blev godkendt med dommerstemmerne 2-1. Vi øgede til 325 kg, for vi har brug for hvert et kg til totalen, og her leverede Regin måske et af hans bedste squat. Selv om det var en rystende oplevelse fandt han dybde nok til at slukke den røde lampe fra første forsøget, og løftet blev godkendt 3-0. Regin ville gerne have 335 kg til sidste forsøg, men vi valgte at gå med 332,5 kg for ikke at risikere at komme for langt efter Emil, hvis vi var for grådige. Som sagt så gjort, og Regin gav den, hvad han havde, desværre kortede han løftet og tiltrak 2 røde lamper. Vi prøvede lykken i juryen, som var lige så uenige som dommerne, og vi måtte således nøjes med de 325 kg i squat og en 7.plads. Heldigvis for os var Emil ikke stukket helt af, og han måtte ligeledes nøjes med 2 squat, dog med 15 kg i forspring.

Der var dog ikke meget tid til at suge oplevelsen ind, for der skulle varmes op til bænkpres. Målet var at få hentet lidt ind på totalen for hver et kg blev afgørende. Opvarmningen spillede, og der var godt med overskud i alt, og derfor var vi ganske fortrøstningsfulde. Der blev åbnet på 217,5 kg, som overbevisende blev løftet og godkendt. Vi øgede med de planlagte 10 kg til 227,5 kg og igen et flot løft af Regin dog noget tungere. Valget var nu 230 kg eller 232,5kg. Regin overbeviste os om, at han havde de 232,5 kg, og denne gang lyttede vi og bestilte vægten. Det skulle vi nok ikke have gjort, for det viste sig at være 2,5 kg for meget. De 227,5 kg udløste dog en bronzemedalje i bænkpres, vi fik hentet 10 kg ind på Emil, og var nu 5 kg efter i subtotalen.

Nu skulle det så afgøres, hvem der kunne holde tungen lige i munden og vælge de rigtige vægte i dødløft. Der skulle både kigges bagud og frem på en gang. Vi vurderede, at hvis opvarmningen virkede overbevisende, ville vi øge åbneren for at komme foran engelske Nathaniel Massiah, der åbnede på 342,5 kg, men med højere lod nummer og lettere kropsvægt. Som sagt så gjort, Regin var overbevisende, og Amdi smed sedlen på 345 kg lige som tiden rinder ud. Desværre havde englænderne godt luret den og bestilte ligeledes 345 kg. Regin leverede en super overbevisende åbner, og de 345 kg flyttede sig godt. Vi kunne derfor følge planen og gik på de 365 kg og samme scenarie

udspillede sig igen. Emil fik godkendt 370 kg i 2. forsøg, men var tæt på hans maksimale. Nathaniel leverede et godt løft på 367,5 kg og fastholdt den taktiske fordel. Franske Eliam Tchandeu Noundou havde ligeledes meldt sig ind i kampen både i dødløft, men så sandelig også i totalen med hans 2. forsøg på 370 kg. Vi valgte i første omgang at bestille 380 kg for at se, hvad de andre gjorde. Emil sænkede hans 3. forsøg til 375 kg, vi til 377,5 kg. Emil trak vægten, hvilket betød, vi nu skulle på 382,5kg for at slå ham i totalen.

Vi krydsede fingre og smed sedlen på de 382,5 kg sendte Regin ind og håbede på det bedste. Det skulle vise sig at falde ud til Danmarks fordel, og vi sneg os på en midlertidig 3. plads i totalen. Dødløftsguldet vil Nathaniel gerne have så han løftede de 382,5 kg lige efter Regin og snuppede guldet på kropsvægt. Franske Eliam gik all in og trak 397,5 kg, men fik løftet underkendt 2-1. Vi afventede om juryen omgør løftet, men heldigvis faldt alle æggene i vores kurv.

Regin kan træde op på medaljeskamlen på 3.pladsen med en ny dansk totalrekord på 935 kg samme total som Ukrainske Anatolii, der vandt sølv med en lettere kropsvægt. Der er dog et stykke op til øverste trin idet Anthony Mcnaughton fik samlet en verdensrekord i totalen med 980 kg

Hvilen fantastisk dansk dag i Litauen og yderst passende med en hviledag fredag.



WORLD CLASSIC OPEN
POWERLIFTING
CHAMPIONSHIPS

DRUSKININKAI 2026



Malta

1

