

VM Masters 2026 Reno, Nevada, USA 15.-24. oktober

Tirsdag d.13. oktober



Denne gang går turen til Reno, Nevada, USA, hvor de stærkeste kvinder og mænd fra hele verden konkurrerer i både styrkeløft og klassisk styrkeløft. Det er masters og Danmark er igen godt repræsenteret.

I år er det: John Terragni stiller op i både klassisk styrkeløft og styrkeløft i M4, 74 kg klassen. Jens L. T. Vinther klassisk styrkeløft i +120 kg klassen, Eva Buxbom i både klassisk styrkeløft og styrkeløft i M2 52 kg klassen, Sune Bak styrkeløft M2 i 105 kg klassen, Morten Sørig styrkeløft M2 i 120 kg klassen, Robert Jæger styrkeløft M2 i +120 kg klassen og Kathrine Bak styrkeløft M1 i 69 kg klassen.

Nedenfor skema over tider for de enkelte løfter husk tidsforskellen på 9 timer. Der kan i visse tilfælde ændres på grupper.

Oversigt VM styrkeløft 2026 Reno US									
DATO		INDVE. LØFTESSESSION			GRUPP. UDØVER	KATEGORI	COACH 1	COACH 2	COACH 3
14-10-2026	20:00				Teknisk Møde		Eva	Jørgen	
15-10-2026	7:00	9:00	1	?	John Terragni	Herrer M4 74	Eva	Jørgen	
15-10-2026	13:00				Abrivningsceremoni		Eva		
16-10-2026	11:30	13:30	2	?	Jens L. T. Vinther	Herrer M3 120+	Eva	Jørgen	
17-10-2026	07:00	09:00	1	?	Eva Buxbom	Damer M2 52	Jørgen		
22-10-2026	07:00	09:00	1	?	John Terragni	Herrer M4 74	Jørgen	Eva	
23-10-2026	11:30	13:30	2	?	Eva Buxbom	Damer M2 52	Jørgen		
23-10-2026	15:30	17:30	3	?	Sune Bak	Herrer M2 105	Jørgen	Eva	Kathrine
23-10-2026	15:30	17:30	3	?	Morten Sørig	Herrer M2 120	Kathrine Ba	Eva	Jørgen
23-10-2026	15:30	17:30	3	?	Robert Jæger	Herrer M2 120+	Jørgen	Eva	Kathrine
24-10-2026	09:00	11:00	2	?	Kathrine Bak	Damer M1 69	Morten	Eva	Jørgen

Efter at have været gennem 4 lufthavne (Billund, Amsterdam, Los Angeles og Reno) og et døgn og en halv time senere nåede Jørgen og jeg frem til destinationen, hvor VM- masters i år holdes. De 11 timer fra Amsterdam til Los Angeles var hårde for de fleste kroppe og de 9

timers tidsforskel skulle kroppen og hovedet også lige forholde sig til. For hurtigst muligt at få vendt døgnsystem tvang vi os til først at stå op 4.30 næste dag Reno tid. Det gjorde, at vi kom godt ind i det næste døgn. Jeg har altid haft nemt ved at flyve langt samt tidsforskelle, men Jørgen tager det lidt hårdere på. For at modvirke den effekt det har på kroppen har han gået flere ture i lufthavne og fly samt trænet airsquat, når lejligheden bød sig. Det har gjort, at denne gang kom han



hurtigere godt ind i det efterfølgende døgn.

Alt personale vi har mødt i lufthavnene, har været venlige, og det har virkelig gået glat og hurtigt.

Reno lufthavn er den første lufthavn, jeg har oplevet med et større antal spillemaskiner – men det er også en by, der har mange kasinoer – rigtig mange.

Dette bærer de hoteller vi er blevet booket ind på også præg af.

Der er muligheder for at spille døgnet rundt. Reno bliver også kaldt den største lille by i



verdenen. I USA er alt større og vi blev efter kort tid venten foran lufthavnen i Reno kørt med shuttle til vores hoteller og kom her ud på en 6 sporet motorvej. På hotellet er der meget venligt personale, vagter og spillemuligheder over alt. Trods skiltning om at det ikke er tilladt at medbringe våben, er der en afslappet og imødekommende stemning alle steder, hvor vi har færdes.



Onsdag d.14. oktober



Efter en meget langt nat var vi rimelige friske og kunne mødes med Jens og John som var ankommet. De havde også lidt eftervirkninger af den lange flyvetur, men deres humør fejlede intet. John havde været her siden søndag og var næsten helt over jetlagget. Vi havde fået udleveret madkuponer ved indtjekning på hotellet, hvor vi frit kunne vælge mellem de mange restauranter, hvor vi vil lægge vores kupon. Dette skyldtes, at der ikke var tilknyttet en særlig restaurant til hotellet. Da Jens skulle holde sin vægt over 120 kg og jeg skulle holde min vægt under 52 kg, så vi lidt forskelligt på måltiderne. Vi endte med at spise morgenmad på en hyggelig restaurant, hvor vi selvfølgelig stødte ind i andre styrkeløftere. Det er det fantastiske ved at deltage til internationale

konkurrencer – vi møder dejlige mennesker fra hele verden. Selv om der kan gå år mellem vi ser hinanden, er gensynsglæder altid stor. Jørgen genså blandt andet Wilson fra New Jersey, som han har haft mange gode oplevelser med gennem hans snart 30-årige internationale karriere. Så skulle vi selvfølgelig over at se konkurrenceforholdene som er gåafstand på højst 100 m. fra hotellet. Her mødte vi igen imødekommende og venlige amerikanere og forholdene er rigtig fine.



Vagten der tog imod os, var et stort smil, og jeg fik en snak om biavl med damerne der står i SBD boden. Når de ikke stod i SBD boden, er de biavlere. Jeg fortalte om mit forbehold for bier primær fordi de stak, men de fortalte mig, at det værste ved bistik er at folk gik i panik og hvis man slapper af, er det ikke særligt slemt. Faktisk havde de oplevet, at man blev mindre påvirket af deres stik, når man er blevet stukket et par gange. Jeg tror alligevel, jeg holder mig til at sælge sko i Deichmann, men meget spændende at høre om.



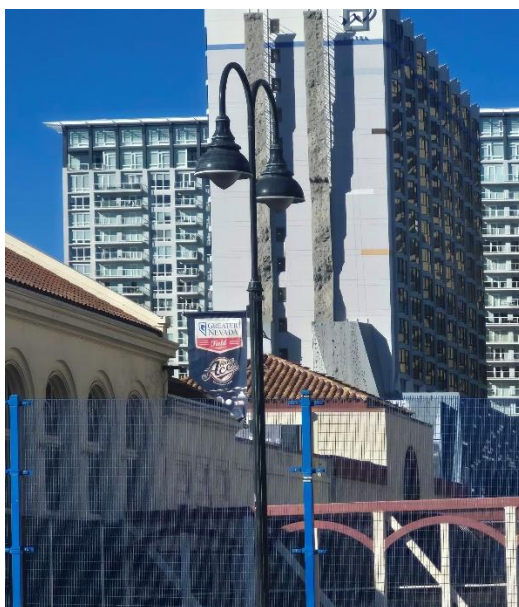
Der var netop blevet afholdt styrkeløftkonkurrence for "Hands Across the Sea" en konkurrence for søværnet internationalt. Dejligt at se, at lokalerne blev brugt optimalt og styrkeløft er en kendt og brugt sport også i søværnet.

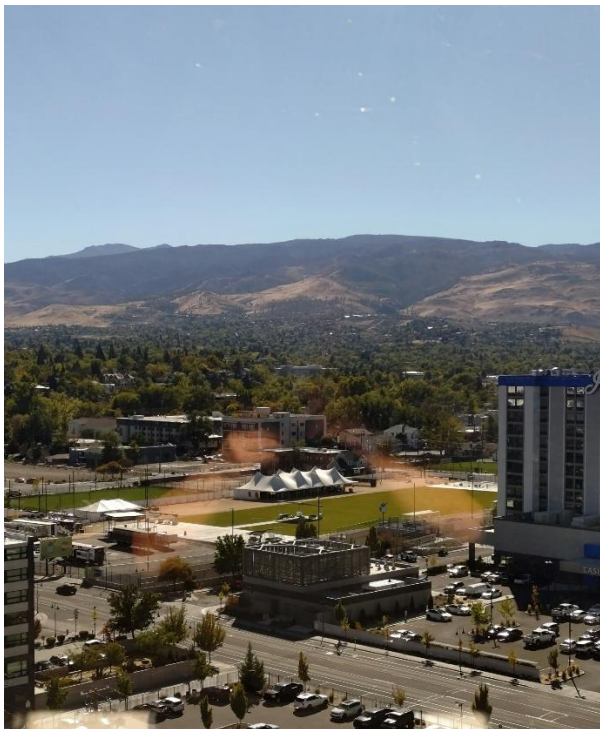
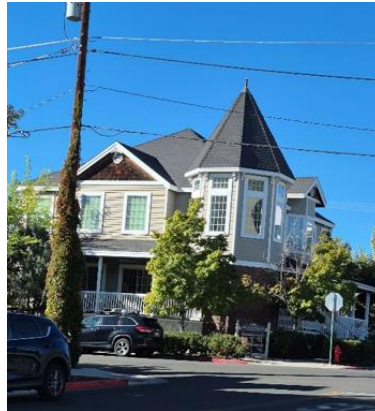
Der er god plads over alt og rigeligt med stativer i opvarmningen, som kan bruges udenfor konkurrence til den almindelige træning. Derudover er der på hotellet både håndvægte, træktårne og konditionsmaskiner. Der er ingen undskyldning for ikke at holde sig i form her.

Vi gik en tur i byen efter at have tjekket konkurrenceforholdene, og det var ikke meget trafik i byen. Det er en meget stille by. Folk er venlige og der er en ro og afslappethed over byen.



Når vi bevægede sig lidt væk fra kasinohotellerne, lagde vi mærke til at Reno var andet end kasinoer. Baseball var selvfølgelig også stort her med et kæmpe stadion, der var et bilmuseum og en imponerende klatrevæg, sjove skulpturer, en flod, smukke huse og spændende lokalbutikker.





Om aften skulle vi til teknisk møde og høre om eventuelle ændringer og andre informationer, som er vigtige. Vi glædede os allerede til i morgen, hvor vi skal coache John, den første dansker, gennem et VM, der meget muligt vil byde på verdensrekorder. Derudover er der åbningsceremoni, som jeg kommer til at stå for.

Det var denne gang ikke muligt at hente akkrediteringskort for hele nationen, hver person skal selv hente dem ved fremvisning af pas eller andet personlig legitimation ved stævnestedet.

Det tekniske møde havde ikke de store ændringer. Da det er en stor konkurrence med mange deltagere, var der enkelte afbud fra løftere og dommere. I forhold til de danske løftere var der kun et afbud i min klasse M2, 52 kg klassen klassisk styrkeløft, hvor den stærke englænder Karen Burns havde trukket sig. Derved er mine chancer for at komme inden for medaljerne langt større, da jeg nomineret med en 4. plads.

Ellers var der ingen andre danske løftere, der var berørte af afbud. Der var ligeledes afbud fra dommere, hvilket har betydet at Jørgen påtager sig endnu en dommeropgave.

Efter et godt måltid mad var det tid til at ramme sengen. En ny dag ventede med vores første stærke løfter John og en åbningsceremoni.

Torsdag d.14. oktober

Så var det dagen, hvor klassisk styrkeløft gik i gang. Der var indvejning kl. 7.00, så vi skulle tidligt op. Vi satte virkelig pris på, at konkurrencen blev afholdt bogstaveligt talt på den anden side af vejen. Jens, Jørgen og jeg var teamet omkring John, der altid leverer godt og har styr på tingene. John, i M4 kategorien, vejede let ind på 73,20 kg, men var på ingen måde truet, da hans nærmeste konkurrent, ifølge nomineringen, var 130 kg efter ham.



at vi trak opvarmningen.

Efter en grundig opvarmning og indtagning af morgenmad var John klar til squat. Her lagde han ud med et fint løft på 152,5 kg, som blev godkendt. Til andet forsøg blev valgt 160 kg, men her var dommerne desværre ikke tilfredse med dybde og trods en tur forbi jurybordet, var de ikke klar på at overrulle beslutningen. Det blev holdt fast i de 160 kg, men denne gang var dommerne heller ikke tilfredse med dybde. Det blev derfor til guld i squat og en meget forståelig skuffet John. Men efter nogle minutters skuffelse var John ved godt mod igen og klar til at bænkpresse. Det rolige tempo gennem første dagen gjorde



Jørgen har uden at have lagt billet ind på det, blevet sat til at speake ved en indvejning ved dette stævne. Det er en udfordring, han ikke har modsat sig, og jeg er sikker på, at han klarer det godt og kommer igennem de mange internationale navne med ynde. De andre dage er det i år den meget farverig og engageret amerikanske speaker Rick Fowler.

Mange gange har John oplevet sit efternavn udtalt på mange forskellige og forkerte måder, men Rick gjorde sig umage og gik rundt og spurgte løftere om, hvordan deres navne skulle udtales. Derfor kunne John opleve at hans navn blev helt korrekt udtalt.

I bænkpres var John tilbage i sin sikre stil og leverede 3 overbevisende løft, der alle blev godkendte. Det blev til serien: 107,5 kg – 112,5 kg og 115 kg. Igen blev han belønnet med guld i disciplinen.

Så kom vi til dødløften, hvor den endelig total skulle afgøres. Der var potentielle muligheder for en placering blandt 3 bedste løfter på point, men det krævede, at John løftede op til sit bedste og lidt mere, og der blev valgt de helt rigtige kilo til sidste løft. John lagde godt ud med et sikkert og let åbningsløft på 170 kg, som blev godkendt. Til andet forsøg blev valgt 182,5 kg og igen leverede John med et perfekt løft. Nu var det godt, vi havde Jørgen med på sidelinjen i forhold til at vælge det rigtige tal til kampen om en placering blandt de tre bedste løftere på point. Der var frit spil, da John havde sikret sig verdensmesterskabet efter første dødløft. Da vi ikke kunne se, hvad den efterfølgende gruppe M4 valgte, var der fokus på de bedste i gruppe 1.



Med god vejledning fra Jørgen blev der valgt at gå efter at blive anden bedste løfter, og derfor blev der valgt 192,5 kg til sidste løft. En dansk M4 rekord og en PR på 2,5 kg var der i sigte. John tog sig i den grad sammen og leverede et perfekt løft, der blev godkendt. Dermed den første danske verdensmester med en total på 460 kg og 2. bedste løfter på point, da strategien viste sig at holde.



Efterfølgende var der åbningsceremoni, og jeg fik ære af at bære det danske skilt. Der var gjort ekstra ud af åbningsceremonien, da der var både en sanger, der med flot stemme sang den amerikanske nationalsang samt en dansegruppe, der leveret en flot danseopvisning.

Ud over at skrive beretning og forberede i morgen, var der tid til en gåtur i Reno. Det skulle vise sig, at vi så heldige at opleve en byfest, hvor byens herrer- og dame basketball universitetshold blev hyldet.



Det var som at træde ind i en amerikansk film med cheerleaders, skoleorkester, borgermester, der holdt tale og fyrværkeri. Gaden var lukket og en basketballkurv var sat op, orkesteret spillede, cheerleaderne levede et flot danseshow, og sæsonens nye holdopstilling blev præsenteret en for en. Der var konkurrencer hvor spillerne blev udfordret og konkurrence, hvor udvalgte publikum blev inddraget. T-shirts blev kastet ud til publikum, hvor jeg var så heldig at gribe en.



Den er et godt minde fra en byfest i Reno, hvor sporten blev hædret. Det er rørte mig mest var at der var en plads til alle personligheder – alle smilede, grinte sammen og var en vigtig del for at det hele gik op i en højere enhed om du var en del af orkesteret, den frivillige, der indsamlede bolde, cheerleader, borgermester, træner eller spiller.

Det blev sent inden de sidste oplevelser blev skrevet ned og forberedelserne til i morgen, hvor det er vores stærke major Jens, der skal i ilden.