

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				Abringsceremoni		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.



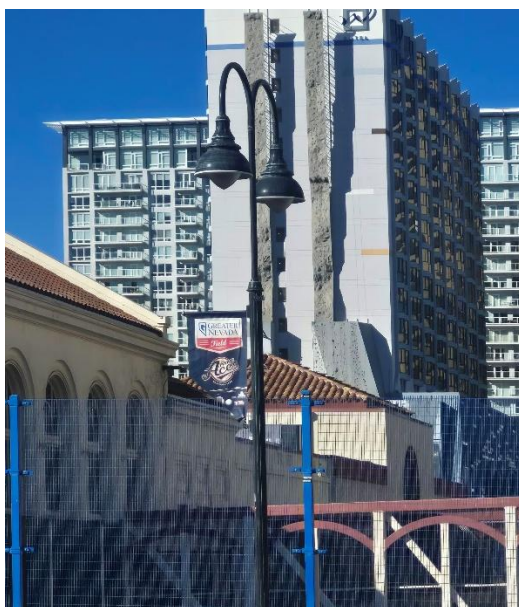
Der var netop blevet afholdt styrkeløftkonkurrence for "Hands Across the Sea" en konkurrence for søværnet internationalt. Dejligt at se, at lokalerne blev brugt optimalt og styrkeløft er en kendt og brugt sport også i søværnet.

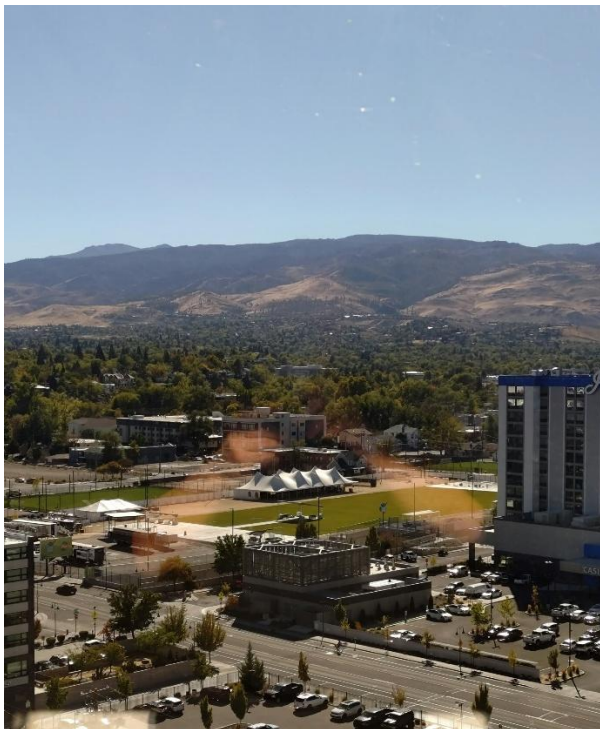
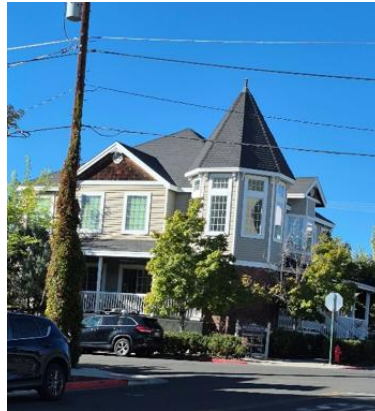
Der er god plads over alt og rigeligt med stativer i opvarmningen, som kan bruges udenfor konkurrence til den almindelige træning. Derudover er der på hotellet både håndvægte, træktårne og konditionsmaskiner. Der er ingen undskyldning for ikke at holde sig i form her.

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 195 kg til sidste løft. Med en dansk M4 rekord og en PR på 5 kg var en bedste løfter pokal 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 462,5 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 rørt 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.

Fredag d.16. oktober

I dag var det majoren også kaldt Jens, også kaldt Danmarks ældste og største teenager, der skulle udsættes for de tunge vægte. Kært barn har mange navne. Igen havde vi med en meget stærk mand at gøre, og vi forventede intet mindre en endnu en dansk verdensmester. Med indvejning kl. 11.30 var det tid til træning, På hotellet var der rig mulighed for at træne sideøvelser og konditionstræning samt alle mulige spa oplevelser. Derudover var der også en mindre swimmingpool. Jeg valgte løbebåndet og nogle enke sideøvelser for at holde mig i gang. Opvarmningsområdet havde 6 rack, og der var derudover to af de forbudte rack (ER rack) bag nogle lange gardiner i opvarmningen. Derfor var ingen grund til ikke at være i god form og holde den ved lige.



Speakeren havde fortalt mig at han havde et nyt jakkesæt til hver dag, og denne fredag stod han klar med endnu et elegant jakkesæt i en anden nuance med matchende hat og sko. Jørgen kommer til at stå i skyggen af denne påklædning, da han kort tid inden, han skal udføre sin første opgave som speaker, sidde i jury, og derfor skal præstere i dommertøjet.

Det var en fantastisk oplevelse at møde så mange dejlige mennesker fra hele verden, der alle elsker styrkeløft og er nysgerrige og åbne for at komme i snak og høre hvordan andre træner og lever.



Der var stor genkendelse glæde ved at se mange stærke løftere. Styrkeløft er virkelig en sport, der skaber stærke bånd, venskaber og oplevelser for livet. Jørgen og jeg blev blandt andet inviteret til Wyoming af en af stævnets frivillige kiropraktiker. Det skabte en del smil, da vi viste billeder af Himmelsbjerget, som Danmarks højeste punkt. I Danmark har vi søgt om at afholde EM og VM i 2029, og vi håber, at en af ansøgningerne går igennem, så vi kan være vært løftere fra hele verdenen og give dem en oplevelse for livet.

Jens er ved at være en rutineret styrkeløfter, så selv om han havde svært ved at sidde stille, hvilket bestemt var et godt tegn, var han meget nem at få igennem konkurrencen.



Ud over Jørgen, var John også klar til at hjælpe Jens igennem. Efter grundig opvarmning af hele kroppen, var Jens klar til at varme op til squat. Jens fik dommersignaler og blev bedømt af mig efter opfordring på de sidste opvarmningsløft. Han var i den grad tændt og klar på at komme i gang. Jens åbnede med et fint løft på 225 kg, der blev godkendt med tre hvide lamper. Efter en kort snak blev vi enige om at gå op 237,5 kg, som Jens følte, der var der. Igen er fint løft godkendt af alle dommerne. I tredje squat blev der valgt 242,5 kg til sidste løft, der ville sikre guld i squat og derudover være en dansk M4 rekord. Dog var dommerne ikke tilfredse

med dybden, og det blev til sølv i squat.

Jens var stadig med sine åbnere i bænkpres og dødløft på god kurs til at blive verdensmester. I bænkpres var der god tid til at varme op, og Jens havde tid til at gå ud blandt publikum og få ekstra god opbakning af sin kone AnnLiv, der trofast sad blandt publikum og heppede. Efter



glimrende opvarmning, blev der holdt fast på åbneren på 150 kg, og igen leverede Jens en overbevisende åbner, der blev godkendt. Til andet løft blev der øget til 157,5 kg og igen leverede Jens et godt løft, der blev godkendt. Jens er afgjort af kropsbygning bygget til dødløft. Derfor var det imponerende at se hvor mange kilo, han kunne løfte i bænkpres med den ekstra lange vandring, hans lange arme gav ham. Til sidste løft blev der valgt 162,5 kg, der ville være en PR. Jens havde allerede sikret sig guld i bænkpres med hans andet forsøg. Jens kæmpede en brav kamp, men der manglede lige det sidste. Det blev ved de 157,5 kg. i bænkpres og

guld.

Igen var der god tid i opvarmningen, god stemning og Jens var klar til dagens sidste disciplin. Dødløft er Jens kongeøvelse, og her leverede han en åbner på 250 kg, der var let og



overbevisende og selvfølgelig blev godkendt af dommerne. Derfor var det oplagt at øge med 20 kg. De 270 kg blev igen løftet i god stil og verdensmesterskabet var med dette tunge løft sikret. Jens kunne derfor gå ind på sit sidste løft med denne viden. Der blev sat 275 kg på stangen og trods en god kamp fra Jens manglede der lige det sidste. Men med et godt og tungt på 270 kg var guldet i dødløft og verdensmesterskabet sikret. Det var et stolt trænerhold, kone og løfter, der nød at høre den danske nationalsang blive spillet, mens Jens stod øverste på sejrsskamlen. Det blev en total på 665 kg.

Den nykårede verdensmester gik på restaurant, mens Jørgen og jeg trak os tilbage på værelset for at være klar på næste dag, hvor jeg skal i ilden i klassisk styrkeløft i M2 kategorien i 52 kg klassen.

Lørdag d.17. oktober

Der var indvejning kl. 7.00, så vi var tidligt oppe. Igen var John og Jørgen klar til at hjælpe mig igennem. Der var chance for en bronzemedalje i totalen, hvis jeg løftede op til mit bedste, og der blev lagt en god strategi, da jeg var nomineret med en 4. plads. Jeg vejede ind på 50,90 kg, og var dermed den letteste i vægtklassen. Det skulle senere vise sig at være en vigtig faktor. Amerikanerne er vild med aircondition, så der var ret køligt. Opvarmningen gik godt, og der var godt overskud i løftene. Derfor startede jeg som planlagt på 107,5 kg. De kom fint op. 112,5 kg, som var mit næste forsøg, blev ligeledes godkendt, dog var der ikke var for meget fart på. Da trænerteamet gik efter at samle kilo, fik jeg 115 kg på til mit sidste squat, og igen et godkendt løft, denne gang med mere fart. Dermed en god start, da min japanske konkurrent til bronze i total fik 110 kg, var jeg foran med 5 kg. Det blev til bronze i squat. I bænkpres leverede jeg tre godkendte løft med serien: 55 kg, 60 kg og 62,5 kg. Her var japaneren bedre og indhentede de 5 kg, jeg var foran efter squat. Det blev til en fjerdeplads i bænkpres. Dødløften blev lidt af en gyser. Jeg følte mig klar efter en god opvarmning. Åbningsløftet blev hævet med 2½ kg, grundet et lavere lot.nr. for at kunne dække japaneren af i kampen for at vinde bronze i totalen. De 137,5 kg var tungere end forventet, men blev godkendt. Vi valgte derfor kun at hæve vægten til andet løft med 5 kg. De 142,5 kg var også ret tunge, og jeg ikke lavet det bedste forspænd. Japaneren havde en tung åbner, men hendes andet løft på 140 kg var betydelig lettere. Der blev valgt 145 kg, da mit andet forsøg som sagt var ret tung. Hvis jeg fik godkendt mit løft ville jeg vinde bronzemedaljen i total på lavere kropsvægt, da japaneren også havde valgt 145 kg.



Det blev et tungt løft, men bedre, da mit forspænd var bedre og det blev gudskelov godkendt.

Japaneren valgte af uforklarlige årsager ikke at hæve vægten til 147,5kg. Hun fik også sidst sidste løft på 145 kg godkendt. Dermed vandt jeg sølv i dødløft og bronze i totalen på kropsvægt over japaneren med 322,5 kg.

En ualmindelig dejlig dag, hvor der med god tid til opvarmning var tid til at hilse på dejlige veninder fra hele verdenen. En kæmpe tak til Jørgen og John for at lægge en god strategi og være der under hele konkurrence med gode råd, drillerier og gode snakke.



Jens og hans kone tog på en vejfortjent biltur ud og opleve naturen og oplevelserne omkring Reno og vi glæder os til at se billeder fra turen, når vi ser verdensmesteren hjemme i Danmark. De næste kommende dage står på dommergerninger for både Jørgen og jeg.

Derfor er der en pause i beretningen indtil, der er danske løftere, der skal i ilden.

Torsdag d. 22.10



Så var vi tilbage med vores stærke løfter John, denne gang i udstyr, men med lige så høje forventninger om endnu en verdensmestertitel og meget muligt verdensrekorder. Jørgen og jeg havde været i dommertøj og haft mulighed for at hjælpe den stærke norske M1 løfter Ranveig Strand i 76 kg klassen. Det var en meget nem, behagelig og taknemmelig løfter, med en glimrende teknik, der gjorde det til en fornøjelse at hjælpe til i opvarmningen og lægge strategi. Den flotte bronzemedalje i dødløft/markløft var bestemt velfortjent. Vi mærkede virkelig hver dag fællesskabet og at styrkeløft er en stor familie også internationalt.

John har haft en uge til at slappe af i og sætte sig op til hans anden konkurrence. Han er en yderst veltrænet styrkeløfter, der er i superform. Derfor er to konkurrencer på højeste internationalt niveau med en uge imellem ikke den store udfordring for ham. Efter en sikker indvejning var John klar til opvarmning. Den gik glimrende og John klarede selv at komme i squatdragten.



Derfor blev der holdt fast i startvægten på 182,5 kg, som ifølge Jørgens betragtninger sneglede sig op. Dog var det et sikkert løft, der blev godkendt. Jørgen foreslog John at sætte lidt mere fart på, hvilket de blev enige om var en god ide. Der blev øget med 7½ kg, og de 190 kg blev ligeledes godkendt. Der var mere fart på, men det var et tungt løft. Derfor blev vi enige om at springe sidste løft over og spare kræfterne til dødløft. Dermed vandt John guld i squat med en tangering af egen EM-master 4 rekord. Men inden dødløft skulle der bænkpresses. Igen var John selvhjulpet med meget lidt hjælp. Det viste sig at John bruger et nummer mindre i trøje end Jørgen. Der er afgjort mulighed

for strammere udstyr og muligvis flere kilo på stangen. Dog havde John prøvet flere forskellige trøjer, og denne var den bedste.

Atter en god opvarmning, der ikke gav anledning til at sætte startvægten ned. De 120 kg kom godt op og blev godkendt. John følte, at der var til ca. 125 kg i bænkpres, så der blev valgt 125 kg til andet løft. Det var lidt tungere, men igen flot udført og godkendt. Til sidste løft blev der øget med 2½ kg, og her måtte John arbejde for at komme helt op med vægten. Men efter en god kamp, blev han belønnet med et godkendt løft og atter en gulddisciplinmedalje, denne gang i bænkpres med 127½ kg.

Dagen sidste disciplin, dødløft, som Jørgen har et lidt anstrengt forhold til, men som John absolut mestrer gik forrygende. Vi så her muligheden for at forbedre Johns egen verdensrekord i totalen. Da opvarmningen gik problemfrit, satte vi startvægten op med 5 kg i forhold til planen. Ved at starte på 180 kg, var der to muligheder for at øge verdensrekorden. John løftede de 180 kg eksemplarisk, og fik løftet godkendt. Der blev sat 192½ kg på til andet forsøg og igen et imponerende løft fra John og en forbedring af egen verdensrekord med 2½ kg. Dagens og konkurrencens sidste løft blev endnu et løft, der ville forbedre verdensrekorden denne gang med 5 kg. Der skulle arbejdes på vægten, men 197½ kg kom roligt og sikkert op. Dommerne var tilfredse og Johns verdensrekord lyder nu på 515 kg. Det blev derudover også til guld i dødløft med ny dansk M4 rekord. John kan smykke sig med endnu en verdensmestertitel og ligger godt i konkurrencen med at blev bedste løfter med 64,56 IPF-point. Da alle M4 løfterne

ikke havde løftet færdig, da John blev kåret som verdensmester, måtte vi vente med at se, hvilken placering han fik i konkurrencen om at blive bedste løfter på tværs af vægtklasserne.



Efter endnu en gang at høre den danske nationalsang var Jørgen tilbage til ER rackene i opvarmningen for at passe sin træning. Når han kommer hjem til Danmark, skal han være klar til DM Master i squat og dødløft weekenden efter, så træningen skal passes. Derudover fik Jørgen også lagt en opvarmningsplan sammen med Daniella, en løfter fra Jomfruøerne. Jørgen har tilbudt at hjælpe, da hendes træner ikke er kommet. Jørgen har allerede lånt hende hans knæbind efter hun har prøvet dem, og de sammen har vurderet, at der er mere pop i dem end hendes egne.

Daniella er utroligt stærk og meget taknemmelig. Det bliver en stor oplevelse at være med til at hjælpe hende i opvarmningen på lørdag. Sune, hans kone og datter er stødt til. Sune ser stærk ud og er kommet sig nogenlunde over tidsforskellen og den lange rejse.

I morgen bliver den travleste dag med ikke mindre end 4 løftere, der skal i aktion. Vi forventer selvfølgelig flere medaljer og rekorder, men John har gjort det svært at være dansker, der er meget at leve op til.

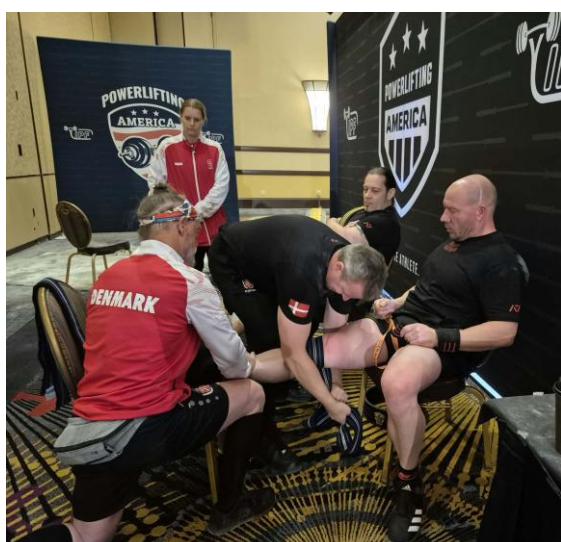
Fredag d. 23.10.

Dagen bød på flere medaljer og flotte løft. Jeg var den første af de fire danskere, der skulle i konkurrence, og jeg glædede mig til igen at løfte tunge kilo. Det blev til 4 guldmedaljer og bedste løfter på tværs af vægtklasser. Jeg var bestemt en meget tilfreds og taknemmelig verdensmester. Dog gjorde jeg det ikke nemt for mine gæve hjælpere: Jørgen, John og Robert. I squat fik jeg kun min åbner på 160 kg, da den var så tung, at jeg lige skulle finde mig selv efter løftet. Min indvejningsvægt på 50,95 kg kunne ikke fylde dragten optimalt ud. Men dette tunge løft gav guld i disciplinen. Med oplevelsen af to stop undervejs mod et racksignal, havde min sjæl for et øjeblik forladt kroppen. Jørgen beslutning om ikke at forsætte i squatkonkurrencen, var jeg fuldt ud enig i. Da løftet havde været så tungt, og min opvarmning i bænkpres ikke var alt for overbevisende, satte vi startvægten ned med 5 kg. Men jeg fandt igen min styrke og

løftede serien: 72,5 kg - 77,5 kg – 80 kg. Dette gav igen guld i bænkpres og var en tangering af PR. I dødløft gik det også forrygende med to godkendte løft på 155 kg og 165 kg. Til sidste løft blev valgt 173 kg, som ville have været en forbedring af egen verdensrekord i dødløft og en verdensrekord i totalen. Den var der næsten, men jeg tabte den i toppen.



De 165 kg gav guld i dødløft. Og en total på 405 kg var nok til at slå min konkurrent fra Ecuador i kampen om at blive bedste løfte på tværs af vægtklasser. Kæmpe tak til et meget støttende trænersteam. De var der virkelig for mig.



Igen var John og Jørgen fantastisk til at være der for både Sune M2 i 105 klassen og Robert M2 i +120 kg. Kathrine var klar på at hjælpe Morten M2 i 120 kg klassen. Derved gik det hele op, og selv om det til tider var hektisk, var min oplevelse, at alle tre løftere fik det ud af dagen, der var til og en stor sportslig oplevelse.

Sune havde en fantastisk dag og leverede tunge løft i alle discipliner. I squat blev det til 295 kg-310 kg og et godt forsøg på 320 kg, som desværre manglede lidt i dybden.



Jørgen havde overskud til, udover at lægge knæbind på både Sune og Robert, at gå til jury og få overtalt dem til at omgøre Sunes andet squat, der i første omgang blev underkendt. Dermed vandt Sune sølv i squat med 310 kg, en forbedring af egen danske M2 rekord. I bænkpres blev der også lagt ud med en tung åbner på 215 kg, som blev godkendt. Herefter blev der øget til 222,5 kg, hvor Sune desværre fik presset stangen ind under gaflerne. Men på sidste bænkpres fik Sune den perfekte bane, og de 222,5 kg blev godkendt. Det udløste en bronzemedalje i disciplinen.



I dødløft lagde Sune ud med imponerende 280 kg, kun tyske Taupinard åbnede lige så tungt i vægtklassen. Vægten kom godt op og blev godkendt. Derefter blev der øget til 292,5 kg, som blev et tungt løft, men Sune kæmpede godt og fik løftet godkendt. For at være med i kampen om sølvmedaljen i dødløft, blev der øget med 2½ kg, da bronzemedaljevar sikret. Den var for tung på dagen, og det blev til bronze i dødløft

med 292,5 kg. I totalen gav de 825 kg en sølvmedalje og Sune mange tunge løft gjorde ham også til anden bedste løfter på point. Det var derudover også en forbedring af egen DM M2 totalrekord.

Morten Sørig havde valgt at lægge sine egne knæbind og havde Kathrine som hjælper. Han valgte at starte i squat på 200 kg, som blev godkendt. Da den var så let, blev der øget til 225 kg, som igen blev godkendt. Til sidste løft blev der sat 245 kg på stangen, men den var lidt for tung på dagen. Det blev til en femte plads i squat. I bænkpres, som er Mortens yndlingsdisciplin, løftede han sig til medalje. Hans åbner på 200 kg blev godkendt, og der blev øget til 212,5 kg som igen var et godkendt løft. I jagten på guld i bænkpres blev der valgt 217,5 kg, men trøjen blev sat for stramt, og løftet blev underkendt. Det blev til sølv i bænkpres. Til

sidste disciplin dødløft blev det igen til to gode godkendte løft på 175 kg og 205 kg. Der blev prøvet på 225 kg, men vægten var for tung. Det blev til en femteplads i dødløft og totalen med 642,5 kg.



Robert havde glædet sig til at komme i konkurrence og var tændt fra start. Efter en glimrende opvarmning var han klar til sin åbner i squat. Han havde lidt svært ved udgangen men fik styr på den og fik godkendt sin åbner på 240 kg. Der blev øget til 252,5 kg som ville være en PR på 2,5 kg. Robert havde igen svært ved udgangen og fik ikke helt styr på løftet, der blev underkendt. I tredje forsøg blev der igen prøvet på 252,5 kg og denne gang blev der lagt lidt løsere knæbind, da Robert havde svært ved Jørgens lidt for stramme bind.



Dette skulle vise sig at være en god ide, for løftet blev godkendt. Det blev til sølv i squat. Efter en lidt hektisk opvarmning var Robert klar til bænkpres. I sin åbner på 195 kg kom stangen ikke i den ideelle bane bagover, og løftet bliver for tung. Det var selvfølgelig lidt frustrerende, men efter en god snak og fokus på, at der var god fart i løftet, retningen skulle bare rettes til, blev andet forsøg på samme vægt godkendt. Det var en lettet Robert, der kom ud fra podiet. På tredje løft blev

der øget til 200 kg, men der manglede lige det sidste. Det blev til en fjerdeplads i bænkpres. I sidste disciplin dødløft blev der åbnet på 245 kg og det var et fint løft, der blev godkendt. Til andet løft blev der øget med 10 kg og igen et flot løft, som dommerne godkendte. Til dagen allersidste løft blev der igen øget med 10 kg. Der var desværre kun en hvid lampe og Robert endte med bronze i dødløft og i totalen med 702,5 kg. Det var en meget glad, taknemmelig og glad Robert, der tog mod sine medaljer.

Det var en lang dag, hvor alle danske løftere hev medaljer hjem. Jørgen skal i den grad fremhæves for hans gode overblik, evne til at være der for alle og bevar en positiv energi. John

var der til det sidste og hjalp Robert i opvarmningen, selv om han skulle med flyet tidligt næste dag. Dagen var præget af dejlig smittende hjælpsomhed og kærlige drillerier.



Der blev spist aftensmad på en italiensk restaurant på hotellet, hvor dagens oplevelser blev delt.

Lørdag d. 25. oktober

På sidste konkurrencedag under dette VM var det intet mindre end Kathrine Bak M1 i 69 kg klassen, der skulle i ilden. Kathrine er en løfter, der stadig har en plads på seniorlandsholdet og et højt niveau, særligt er hendes dødløft er på verdensniveau. Derfor var vores forventninger til hende høje, og hun leverede flere gode løft, der sikrede Danmark endnu en verdensmester. Kathrine havde Morten med i opvarmningen og havde ikke ønsket on yderligere hjælp. Dette gav Jørgen og mig mulighed for at hjælpe Danielle M1 i 76 kg. klassen fra Jomfruøerne gennem konkurrence. Hun løftede i gruppen efter Kathrine. Hendes træner havde ikke mulighed for at hjælpe hende, og hun havde tidligere under konkurrencen spurgt om vi kunne hjælpe. Dermed var vi sammen i opvarmningen og kunne hjælpe hinanden. Kathrine oplevede ikke at opvarmningen til squat gik så let som forventet, og startvægten blev derfor sat ned til 167,5 kg. Det skulle vise sig at være en god ide. Åbneren manglede lidt dybde og blev ikke godkendt, men i andet løft var dommerne tilfredse. Kathrine afstod for tredje løft og 167,5 kg udløste guld i squat. I bænkpres leverede Kathrine en flot serie, som blev godkendt af dommerne. Det blev til 107,5 kg-110 kg og 112,5 kg, som igen udløste en guldmedalje.



Nu var der blot paradedisciplinen tilbage. Kathrine lagde ud med 202,5 kg som fløj op. Dette var nok til guld i dødløft samt totalen. I andet dødløft blev der valgt 222,5 kg og igen et flot løft fra Kathrine. Til sidste løft blev der valgt imponerende 230 kg. Dette løft blev næsten fuldført, dog mistede Kathrine grebet i toppen, og

løftet blev derved ikke afsluttet. Kathrine vandt 4 guldmedaljer og en total på 502,5 kg. Derudover blev hun tredje bedste løfter op tværs af alle vægtklasser.

Det var et flot punktum på et VM-masters, hvor danske løftere igen viste styrke og medaljehøst.

Danielle fra Jomfruøerne var i den grad dybt taknemmelig over vores hjælp, og trods hendes meget løse udstyr og lidt stramme ansigtsudtryk under Jørgens knæbind vandt hun sølv i sin vægtklasse og blev anden bedste løfter på point.

Jeg havde en god snak med Kathrine, da Danielle var konkurrent i forhold til bedste løfter på tværs af vægtklasse i M1. Kathrine forsikrede mig om at, når hun ikke kunne løfte op til sit bedste, var det helt fair at Danielle blev bedre placeret i konkurrence om bedste løfter på tværs af vægtklasse. Danmark og Kathrine har vist sportsmanship og levet op til at vi virkelig er en styrkeløft familie også internationalt og vi hjælper hinanden, når vi er i nød.



Det har været et uforglemmeligt VM, hvor mange danske løftere har imponeret både på platformen og som gode venner og hjælpere. Der skulle være flere folk i hele verdenen, der dyrkede styrkeløft, så ville der være flere venskaber og færre konflikter.

Tak fordi I fulgte med i min beretning. Glæder mig til at se jer alle i Danmark.

De bedste sportslige hilsner Eva.