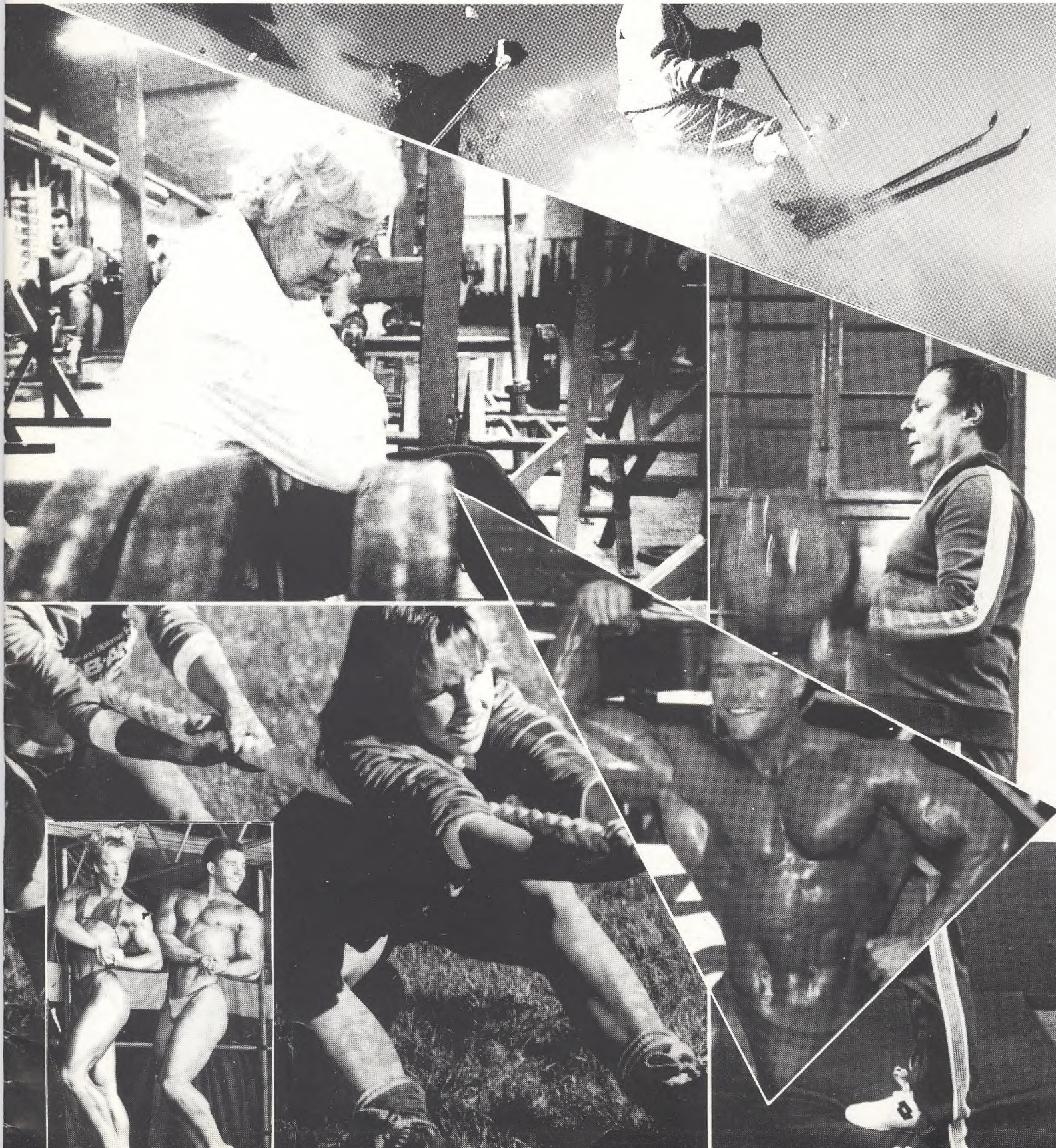
MEDLEMSTIDNING FÖR BALTIC CLUB 1/87

BALTIC NEWS



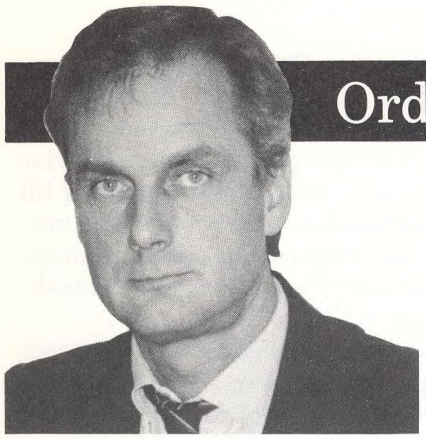
VI KAN

där andra försöker

Testa oss på Alpint och kontektion

TAKE OFF®

Roupéz



Ordförandens krönika

Äntligen en tidning!

Detta nummer av vår tidning är säkert ett av de mest efterlängtade någonsin. Inte bara för att det var ett tag sen sist, utan för att det hänt mycket under mellantiden som det kan vara intressant att ta del av. En del förändringar har alla som regelbundet besöker oss lagt märke till, andra har skett mera i skymundan. Och en hel del är på gång.

Först ett löfte

I en klubb där de allra flesta av medlemmarna tränar individuellt, under villkor och på tider som passar var och en bäst, är det viktigt med regelbunden information om vad som händer. Här går vi två vägar: på våra anslagstavlor kan du ta del av aktualiteter inom olika områden. Och genom klubbtidningen får du en mera övergripande inblick i hur Baltic Club fungerar och vart vi är på väg.

Från och med nu, lovar vi att minst fyra gånger om året producera en klubbtidning som är tillgänglig för alla våra medlemmar. Mera aktuell än någonsin. Mera innehållsrik. Och med ännu fler medarbetare — du kanske själv har något att bidra med?

Baltic växer

Det är inte bara våra medlemmar som blir större och starkare. Hela klubben har på den senaste tiden upplevt en kraftig tillväxt. Det senaste halvåret har vi fått 1 500 nya medlemmar! Totalt är vi nu en bra bit över 4 000 med ett medlemskort i Baltic Club.

Det är ett imponerande antal. Och det kräver naturligtvis en hel del extra ansträngningar för att alla skall kunna få plats och trivas hos oss. Just nu är vi inne i ett intensivt skede för att öka kapaciteten på alla områden, både när det gäller lokalutrymmena och de aktiviteter som vi vill kunna erbjuda.

Rehab i egna lokaler

I slutet av året beräknas de nya lokalerna för Baltic Rehab vara färdiga. Helt nyinredda, med egen mottagning, behandlingsrum och ett eget träningsgym. Den nya avdelningen ligger i nära anslutning till det stora gymet, bakom väggen till den yta som hittills varit sjukgymnasternas träningsavdelning. Det innebär bättre resurser för Rehab-verksamheten, samtidigt som den fina kontakten mellan klubben och Baltic Rehab bevaras.

Och gymet blir större

I och med flyttningen av Baltic Rehab börjar vi röra om ordentligt i hela gymet. Något som särskilt de som tränar på de nu ganska tätbefolkade kvällarna bör bli tacksamma för.

Hela stora gymet blir en enhet, med redskapen grupperade efter muskelgrupper. Vi kommer t ex att samla alla benträningsredskap på ett ställe.

För att frigöra ännu mera gymyta, kommer vi att förlägga uppvärmning och stretching till de lokaler som nu är Rehabs behandlingsrum. Ca 50 m^2 får vi för denna viktiga del av träningen. Ingången till gymet placeras så att man passerar genom uppvärmningsavdelningen, vilket kan ha en viss psykologisk verkan på de som ibland känner för att hoppa över uppvärmningen.

Nuvarande Heavy Corner kommer också att ändra karaktär. Styrkelyftarnas tunga moment med bl a marklyft som kräver ett stabilt golv koncentreras till den bakre delen av lokalen, med en avskärmande vägg. Resten av markplanet får ett nytt golv, en komplett uppsättning redskap för lättare träning och en del miljö- och trivselskapande inredningsdetaljer. Här har vi tänkt oss

forts på sid 4

Innehållsförteckning

Ordförandens krönika .. 3
Helsingör-rundan 4
Innebandy 4
Dragkamps-VM 6
Årsmöte i Baltic 8
VM i Tyngdlyftning ... 10
Julfest 11
Dragkampsträning 11
Våra instruktörer 13
Baltic håller sig framme 15
Skidresor 15
Baltic Club story III ... 16
Sigges spalt 19
Boule – en kul sport ... 21
Vad f. . är styrkelyft ... 24
Heavy Duty 25

BALTIC NEWS nr 1/87
Upplaga: 4.000 ex
Chefred: Lennart Karstorp
I redaktionen: Bo Segerberg och Göran Persson
Adress: Sofielundsv 57
211 37 Malmö 040/868 60
Sättning och tryck:
Team Offset, Malmö 1987

forts från sid 3

att provtimmarna skall äga rum. Något som har många fördelar: Mindre trängsel kring vissa redskap i stora gymet under rusningstid, mera avskildhet för nybörjarna, bättre möjligheter för instruktörerna att göra sig hörda.

Vi flyttar på damerna

Ser vi lite längre fram i tiden (förhoppningsvis till strax efter årsskiftet), kommer vi att kunna erbjuda en helt ny avdelning för damerna. Det är nuvarande solarieavdelning som byggs om med nya duschar, omklädningsrum och ett antal avskilda solarier.

Samtidigt får vi en möjlighet att skapa ett särskilt solarieutrymme för herrarna i damernas gamla omklädningsrum.

Med våra nya, moderna och högeffektiva solarier blir detta säkert mycket positivare för både våra solande medlemmar och alla andra. Närmare mellan sol och dusch. Ingen behöver springa halvnaken i korridorerna.

Mat är halva födan

Ingen har väl kunnat undgå att märka höstens stora förändring: Utvecklingen av vår restaurang.

Hela lokalen har blivit större, snyggare och fräschare. Och maten är av så hög kvalitet och så rimlig i pris att den lockar gäster även utanför gymet. Det jobb som Marianne och Bosse har gjort är vi särskilt tacksamma för. Nu har vi inte bara ett utmärkt näringsställe inom våra egna väggar. Vi har också en naturlig samlingspunkt för medlemmarna mellan träningspassen.

Mycket mer än bara ett gym

Baltic Club är inte bara ett gym för styrketräning på motions- och elitnivå. Inom klubben erbjuder vi en lång rad aktiviteter som både ger träningen en större bredd med ett bättre resultat och ger medlemmarna tillfälle att träffas genom gruppaktiviteter.

Är du intresserad av aerobic-träning, cykling, jogging, fotboll, volleyboll, petanque, eller innebandy har vi färdiga grupper och ledare.

Har du något annat intresse, är vi mycket öppna för förslag. Just nu arbetar vi t ex för att få igång ett dragkampslag som kan representera klubben i den öppna klassen i nästa års VM. Den alpina sektionen börjar ta form — du har väl anmält dig till vårens skidresa till Sölden? Och missa inte vinterns speciella träningsprogram för balansen och skidmusklerna.

Har du själv ledarerfarenhet inom något område, som du skulle vilja se på vårt program? Då skall du absolut ta kontakt med Bosse eller Göran som kan hjälpa dig att utveckla dina tankar.

Ju flera aktiviteter vi kan hålla igång, desto större möjligheter får vi att skapa den gemenskap, kontakt och klubbkänsla som är en så viktig del av vår verksamhet. Och det gäller inte bara den uppbyggande delen. Känner du för kanske mindre uppbyggliga övningar, har vi nöjet att presentera dig för vår fest- och nöjesansvarige Leif Andersson. Uppmuntra honom, så får vi ännu roligare i klubben.

Håkan Stenberg
Ordf.

HELSINGÖR-RUNDAN

Hej alla cykelälskare!

Vi startade 5.30 från Oxie, sen åkte vi till Baltic och hämtade folk. Sen körde vi i en timme och sen började det roliga. Vi tog ner alla våra cyklar. Vi fick åka båt till STARTEN, vilken var mitt i Helsingör. Nu började livet.

Min lillebror och jag fick ett litet försprång, men sen kom pappa och sa att vi skulle cykla med gänget. Eftersom vi hade min lillebror Leo, som är sju år, med så fick vi stanna då och då. Efter två mil var det en depå, där man får lite mat. Denna rundan var det kött och grönsaker. Sen var det två mil kvar.

När vi kom till MÅL fick vi var sin medalj, som föreställde ett hjul. Vi åt pølse. När vi kom fram till bilen var klockan ca 14.00. Men min lillebror, som jag berättade om innan, han klarade hela loppet på fyra mil. Han var jätteduktig!

Hjärtliga hälsningar

Leny och Leo

Innebandy

Närkontakt av tredje graden

Ursäkta min rubricerade kryptiska inledning men faktum är att det är en ganska bra beskrivning av innebandyverksamheten.

När vi startade (Dammfriskolan för 6 år sedan) gick det verkligen hett till. Tuffa takter och skadorna lät inte vänta på sig.

Själv fick jag en spricka i höften, 2 månaders vila, för att sedan komma tillbaka och skada axeln, 5 veckors vila.

Nu har vi emellertid blivit äldre och lite försiktigare. Men det är fortfarande ganska tuffa tag emellanåt.

Vi har relativt gott om folk, men det finns dock plats för ytterligare någon eller några som vill röra på sig i högt tempo, varje onsdagskväll kl 19-20 i Sofielundsskolans lilla gymnastiksal.

Om intresse finns, skulle vi kunna tänka oss ha en mixed-grupp med både killar och tjejer, som gör allt vad de kan för att förstöra varandra med dessa svarta och vita plastklubbor.

Hör av Dig till undertecknad eller till receptionen på gymet om Du är intresserad.

Mixed-gruppen kommer (om tillräckligt stort intresse finns) att träna i Sofielundsskolans lilla gymnastiksal torsdagar 19-20.

Hög omsättning har vi haft, mest på klubbor. Sålunda håller deltagarna sig numera med egna plasttillhyggen.

Välkommen
Lennart Stahl

FLAT TOP
BY
KLIPPSTUGAN

Klippning: Pierre.

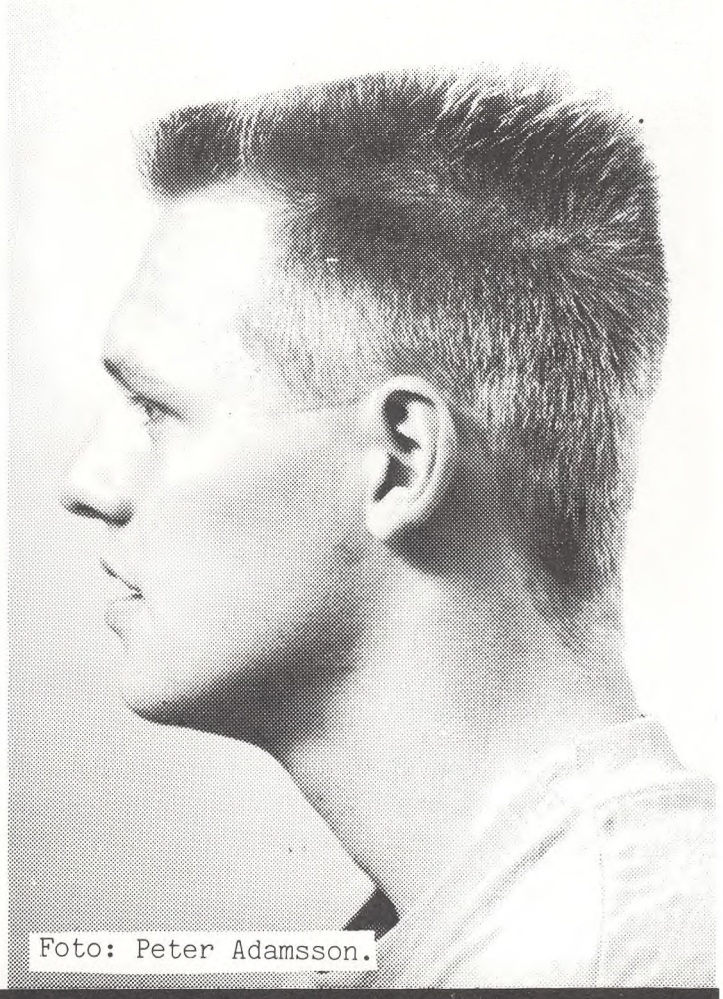


Foto: Peter Adamsson.

TEL

112212 112213

Vi klipper inte bara de senaste frisyrerna.

Vi klipper både möjliga och omöjliga frisyrer.

Ring och boka tid!

KLIPPSTUGAN

Södra Förstadsgatan 13 i Malmö.

KLACKARNA I MARKEN

Om att hålla emot och igång vid Dragkamps-EM i Wexford.

Det var med sjögång i kroppen vi anlände till EM-staden Wexford i sydöstra Irland. Att denna känsla kom efter en 3 timmars bussresa, säger en del om de irländska vägarna och noggrannheten hos landets eventuella bilprovning.

Det första målet — själva tävlingsplatsen för Dragkamps-EM 1987 — förstärkte intrycket av ett slitet, fattigt land. Det stora evenemanget, med deltagare från 14 nationer, var placerat på en uråldrig kapplöpningsbana, där frånvaron av duschar och andra sanitära anordningar bara var ett exempel på den primitiva standarden.

Men vad gjorde det? Om miljön var grå så var omgivningarna precis så gröna som man kan vänta sig av Irland och himlen hade just den klara, blå färg som vi svenskar förgäves sökt hela den gångna sommaren. Det gjorde hjärtat lätt och sinnet öppet för en sport som Baltics delegation för första gången fick uppleva på elitnivå.

Julstämning i september

Plikttrogna och morgonpigga fanns vi på plats vid arenan långt innan de första tävlingarna började. Redan vid 7-snåret på morgonen startar man med den viktiga invägningen: I vad som förmodligen normalt används som tvättrum för sadlar, stod två stora vågar, båda graderade till ett ton. Här vägdes alla de lag in som skulle tävla under dagen. Nakna och hungriga stod de där tätt tryckta tillsammans — det viktiga är nämligen att hela det åtta män eller kvinnor starka laget skall väga in strax under de gällande viktgränserna. Spännande ögonblick, som snart övergick i rusningen till den stärkande — och förmodligen viktökande — frukosten.

Runt arenan stod arméliknande tält, ett för varje lag. Här samlades man för omklädning och pep-talk inför matcherna. Och härifrån trängde dofter som påminde den förbipasserande om inslagning av julklappar från de hemliga dekokter av kåda, terpentin och andra ingredienser som används för att stärka greppet och skydda handflatorna från för stort slitage.

Två öppna dagar.

Ett stort mästerskap som EM och VM indelas i två perioder. De första två dagarna var öppna för klubblag i de olika viktklasserna. Här började vi tidigt ana att dragkamp är en mycket mer spännande, teknisk och hård sport än vi kanske tidigare trott. Och här fick vi en första inblick i de stilar och temperament som utmärkte lagen från de olika nationerna.

En sak märker man direkt: Framgång för ett dragkampslag beror inte främst på medlemmarnas vikt och styrka. Initierade som vi talade med, antydde att t ex body-builders eller styrkelyftare i de högre viktklasserna skulle ha svårt att hävda sig mot

erfarna, samtränade och inte minst uthållighets- och mjölksyretränade dragkampare. I Sverige har man bl a visat detta genom att låta lag av stora, men teknikotränade värnpliktiga dra mot något av våra bästa flicklag.

En sport med spänning.

De båda lagen träder in på arenan — den ännu gröna gräsmattan. Man lyfter upp repet, fattar grepp, stampar kraftfullt ner klackarna i marken och väntar på domarens signal. Repet spänns, det exakta utgångsläget fixeras, domaren fäller ner armarna som startsignal. De båda lagen kastar sig samtidigt bakåt. Med sträckta ben och armar, sittande några centimeter över marken, mäter de sina krafter. Dragkampen har börjat.

Plötsligt stannar all rörelse upp. Linan hänger så spänd att ett helt dragkampslag skulle kunna gå balansgång på den. Man prövar och nöter på det andra lagets uthållighet. Det enda som hörs är coachernas ständiga upprepade: "Keep tight, keep tight". Coachens blick lämnar inte motståndarlaget, söker efter tecken på begynnande trötthet eller obalans. Så börjar man röra sig bakåt. Små, små steg och kroppsrörelser först. Så kommer explosionen. Som en perfekt maskin kastar sig laget bakåt, fötterna går i fast takt, kropparna vrids i rörelseriktningen med varje steg. Motståndarna förlorar balansen, kommer för högt upp från marken, släpas långsamt framåt, medan de förtvivlat försöker få grepp med hälarna. Så är det slut. En kort vila, man blåser på fingrarna, dricker lite, får ett nytt lager hartsblandning på handflatorna. Och så är det dags att börja den andra dragningen. Att definitivt ta hem segern i matchen eller att försöka nå ett oavgjort för en avgörande tredje dragning.

Vackraste laget vann EM

De första två fascinerande dagarna med tävlingar i den öppna klassen följdes av de två EM-dagarna för landslag. Nu var det som om hela tävlingen lyftes ett stort steg. Allvaret blev större. Liksom publiken — redan tidigt på lördagen började det första tusentalet åskådare samlas.

För oss svenskar hade tävlingen två höjdpunkter. Den stora dramatiken, när England besegrade republiken Irland genom ett tvivelaktigt domslut (som räckte som samtalsämne på pubarna långt in på natten). Och det svenska damlaget som tog hem guldmedaljen i både lördagens 480-kilosklass och söndagens 560-kilosklass. Här visades inte bara yttre stil, utan också en inre auktoritet och kampvilja som gladde ett blågult hjärta.

De svenska herrarna drog väl, men inte tillräckligt för att försvara positionerna från föregående års VM i Holland.

Dragkampsfamiljen.

Vad som också gjorde ett stort intryck, var den gemenskap som finns inom dragkampskänsla. Många av de ca 1 400 aktiva EM-deltagarna hade tagit med sig sina familjer till Wexford. Och de flesta av de tävlande tycktes känna varandra från tidigare, något som präglade det mycket intensiva sällskapslivet på kvällarna. Här märktes inte minst att Irland är ett land med ett gott öl och synnerligen vänliga och öppna människor. Något som väl harmonierar med det allmänna intryck man får även av dem som ägnar sig åt dragkampssporten.

Malmö nästa!

År 1988 arrangeras VM i Dragkamp i Malmö. Ansvarig för att det hela blir ett fint sportsligt evenemang, med allt vad som därtill hör, är Baltic Club i samarbete med Malmö Kommun och Svenska Dragkampsförbundet.

VM är en stor händelse, inte bara för sporten och för Baltic. Hela Malmö kommer att präglas av dragkamp under de dagar i september då nästan 4 000 aktiva från hela världen kommer hit.

Det kommer att bli en jobbig tid för klubben. Men samtidigt mycket rolig och stimulerande. Arbetet har redan börjat med att forma den organisation som skall dra det hela i hamn. Efterhand kommer vi att koppla in allt fler klubbmedlemmar som funktionärer inom olika områden. Det kan handla om värdinneuppgifter för de olika nationernas trupper, servering av mat till deltagarna (vi räknar med att servera 20 000 luncher under tävlingsdagarna), försäljning av förfriskningar och souvenirer, transporttjänst, organisation av underhållning på kvällarna för alla våra gäster och mycket annat. Vill du vara med, skall du höra av dig till Bosse eller Göran. Och naturligtvis skall vi ha ett representationslag från Baltic! Som nämnts är inte styrka och vikt det enda som räknas, utan seghet, förmåga att jobba i lag och en hel del jävlaranamma krävs också.

Vi kommer att börja dra inomhus för att känna på repet och tekniken. Dragkampsförbundet ställer upp med instruktörer. Känner du att det här kan vara något för dig, skall du snarast kontakta Göran. För att vi skall få ihop lag i de olika viktklasserna — och ett lag till att dra mot — behövs det en hel del folk. Det gäller inte minst flickorna — triumfen i Wexford visade att dragkamp är en mycket fin tjejsport.

Några fakta om dragkamp:

Sporten har långa anor i vårt land — säkert höll de gamla vikingarna på med något liknande. Anmärkningsvärda tävlingsframgångar är de två svenska OS-gulden, i Stockholm 1912 och i Paris 1920. När man vid senare Olympiska Spel ville introducera en rad nya idrotter, ströks dragkamp från programmet. Ett misstag som säkert kommer att repareras i framtiden.

Man är alltid högst åtta i laget. Skulle någon skadas under pågående tävling, får man inte ta in en ersättare. Normalt löser man detta genom att motståndarlaget plockar bort en av sina dragare. Man tävlar i viktklasser, där det är lagets totalvikt som räknas. Särskilda klasser finns för damer och juniorer.

Reglerna för utrustningen handlar bl a om skorna — klackjärn är tillåtet, men inte dubbar e dyl. Inomhus använder man sträva gummisulor. De dragande får inte vidröra marken med handen eller genom att sitta ner. Naturligtvis tillåts kort markkontakt vid fall, t ex när man lyckats rubba motståndarnas balans genom att kasta sig bakåt. Längre markkontakt leder till varning — efter tre varningar har laget förlorat.

Dragkamp organiseras i Sverige genom Svenska Dragkampförbundet som är representerat i de flesta distrikt. Ett område som f n behöver en stark uppryckning är Skåne, där Baltics satsning förhoppningsvis kommer att betyda mycket för sorten.

Förutom som lagsport, finns det också en individuell variant av dragkamp. Här drar man mot vikter i en ställning av samma typ som du säkert stiftat bekantskap med på Limhamnsfältet i somras.

Dopingpoliser dödar intresset

Rapport från Styrkelyftsektionen

Vi står just i begrepp att starta tävlingssäsongen. Jag har själv bråkat med styrkelyftansvariga i Tyngdlyftningsförbundet. Detta har gällt säsongsplaneringen. För de allra flesta aktiva i Sverige (ca 1 000) är säsongen bara 4 månader lång. Kanske blir det ett bättre program 88-89?

Nyrekryteringen har varit ett stort problem i Baltic de senaste åren. Dopingpolisverksamheten dödar effektivt intresset. Styrkelyft är dessutom ingen "Travolta-sport". Jag brukar citera George Frenn: Styrkelyft är männens sport. (Till skillnad från de andra "skrotsporterna") Man måste ha rätt inställning. Det är mycket viktigt. Vi har fått några nya att ställa upp och börja tävla. För det mesta utan att ändra inställning till sin träning. Tyvärr. Vi efterlyser fler aktiva som har styrkelyft som *huvudsakliga* mål med sin träning.

De idrottsliga framgångarna den senaste säsongen var mycket magra. Tyngdlyftaren Andreas Renner gjorde några inhopp i styrkelyft och knep en 3:e plats på Senior-SM. Innevarande säsong är vi bättre rustade. Sektionen har fått 2 synnerligen starka nyförvärv. Jorma Mikkola från Borlänge. Nordisk mästare 1987. Anders Hansson från Ystad. Nordisk juniormästare 1986. Dessa två kommer att utgöra stommen i ett allsvenskt lag som har mycket goda möjligheter att konkurrera om lag-SM-titeln. Vi tar givetvis inte ut något i förskott. Kloka från tidigare år. I skrivande stund har precis resultaten från allsvenskans första omgång kommit. Baltics lag 1 ligger på andra plats. Bara 9 poäng från ledande Göteborgs KK.

Styrkelyftsektionen genom Ulf Morin

Kallelse till årsmöte i Baltic Club

Torsdagen den 19/11-87
kl. 19.00 i restaurangen Baltic Gym

Dagordning:

1. Mötets öppnande.
2. Fastställande av dagordning.
3. Beslut om stadgeenligt sammankallat årsmöte.
4. Val av mötesordförande.
5. Val av mötessekreterare.
6. Val av två justeringsmän att jämte ordförande justera mötesprotokollet och tillika verka som rösträknare.
7. Föredragning av verksamhetsberättelse, kassarapport samt revisionsberättelse.
8. Frågan om ansvarsfrihet för den avgående styrelsen.
9. Stadgeändringar.
10. Val av ordförande.
11. Val av styrelse.
12. Val av styrelsesuppleanter.
13. Val av två revisorer samt en revisorsuppleant.
14. Val av valberedning.
15. Val av representant samt dennes suppleant, till Specialdistriktsförbunds årsmöte.
16. Behandling av styrelsen förslag.
17. Behandling av inkomna motioner.
18. Prisutdelning.
19. Mötets avslutning.

Hjärtligt välkomna!
Efter mötet inbjudes till förtäring på Baltic Gym.

BALTIC CLUB

Sportique

HOS OSS HITTAR DU

Kläderna med den tyngre, gedignare känslan !!!!!!

IT TAKES A LITTLE MORE...
TO MAKE A
Champion
U.S.A.

Uncle Sam®
ACTIVE WEAR

NIKE AIR

med det stora urvalet
av motionsskor bl.a.
den nya "CROSS TRAINER"...398:-

ERBJUDANDE FÖR BALTIC CLUB MEDLEMMAR !

10% RABATT PÅ VÅRA ORDINARIE PRISER MOT UPPVISANDE AV MEDLEMSKORT.
Gäller t.o.m 30 november 1987

Torgpassagen, Gustav Adolfs torg 47
211 39 Malmö
Tel. 040-97 57 80

VM i Tyngdlyftning

Två fina placeringar för Baltics deltagare

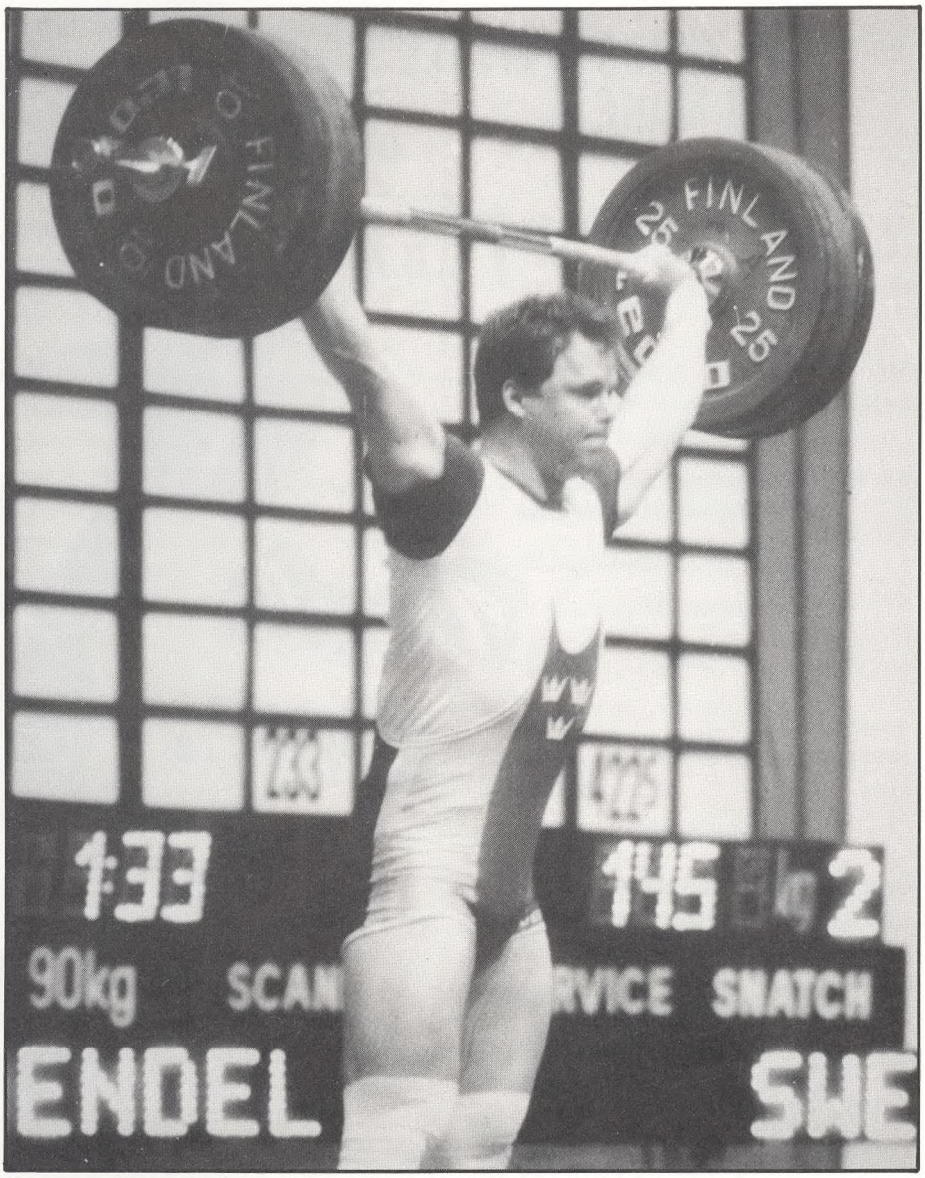
Tävlingen ägde rum i Ostrava, Tjeckoslovakien. Resan ner skedde i minibussar, först med båt från Ystad till Polen, därifrån vidare drygt 70 mil med bussarna på polska vägar. Det var inga Autobahn, men ändå inte så dåliga som ryktet sagt mig. Resan ner gick bra. Det tog ungefär 12 timmar från det båten lagt till i Polen.

Nog om resan, det var tävlingen och arrangemangen jag skulle skriva om. Hotellet där alla tävlande bodde hette Alom och låg 200 meter från träningshallen, som var en omgjord ishockeyrink med 12 st träningsflak. Tävlingshallen låg ytterligare 100 meter bort, även den var en ishockeyhall med plats för ca 5 000 personer, nästan mitt framför tävlingsflaket. Uppvärmningshallen på tävlingen var helt igenom perfekt. Varje repr. hade sitt eget flak, samt ett bås med massagebänk och dylikt.

Missade klasser

Eftersom den svenska truppen åkte ner i två avdelningar, missade vi som åkte ner lite senare klasserna 52 t o m 75 kg. I 75 kg:s klassen hade Sverige två repr, Baltic Clubs John Christensen samt Mats Lindqvist från Greppet. John fick "bara" 135 i ryck, men han var mycket nära på 140 både i andra och tredje försöket. Mats fick här 140 och ledde inför stöten med 5 kg. I stöten gick det dock bättre för John, som fick 170. Mats stannade på 165 efter två bommar på 175. Båda fick 305 kg med John på 11:e plats och Mats på 12:e. Två fina placeringar och möjligheter för både John och Mats att kvalificera sig för OS -88 på EM till våren.

I 82,5 kg:s klassen tävlade Kent Olsson från Sörby för Sverige. Det gick inte helt som Kent tänkt sig och han stannade på 135 i ryck och 170 i stöt. 305 kg sammanlagt och 16:e plats. Klassen vanns av Bersi, Ungern, på 390 sammanlagt.



Framgångsrik lyftare från Baltic Club: Peter Wendel

Mitt första VM

Över till 90 kg:s klassen där jag själv tävlade. Hela uppvärmningen fungerade perfekt. Jag bestämde tillsammans med rikstränaren Inge Johansson ingångsvikterna till 140 i ryck och 177,5 i stöt. Pulsen steg när man hörde sitt namn ropas upp och det var dags att lyfta. Första vikten 140 gick lätt, liksom 145 i andra. Däremot var det stopp på 150 i tredje. Jag satt med vikten, men kunde inte hålla kvar den, utan tappade vikten framåt. Vidare till stöten. Här, liksom i rycket, fungerade uppvärmningen bra. Första vikten 177,5 kg gick bra. Men tyvärr missade jag både andra och tredje försöket på 182,5 kg. I andra försöket, som var det bästa, stötte jag upp vikten på raka armar, men orkade inte hålla kvar. Tredje blev helt enkelt för tungt.

Sammanlagt fick jag nöja mig med 322,5 kg, men med tanke på att det var mitt första VM är jag ganska nöjd. Placeringen blev 16:e man, men med ytterligare två lyft godkända kunde jag placerat mig på 13:e plats. Vann klasserna gjorde Chrapaty, Sovjet med fantastiska 417,5 kg sammanlagt och nytt världsrekord i stöt 233,5 kg.

Biljett till OS

I 100 kg:s klassen tävlade för Sverige Tom Söderholm, som visade sig vara i bra form. Han startade med 165 i ryck, vilket var mycket lätt, liksom 170 i andra, som innebar nytt svenskt rekord. Tredje försöket på 172,5 missades knappt. Dags för stöten. Ingångsvikt 200 missades i första pga gardin, andra försöket slutade likadant och oro började sprida sig i det svenska lägret. Tom kommer in i sitt tredje försök och klarar hur lätt som helst, får sammanlagt 370 och hamnar på en 8:e plats och kan känna sig ganska säker på en resa till Sydkorea och OS 1988. Klassen vanns av Kuznetsov, Sovjet med 195 i ryck, 237,5 i stöt och 432,5 kg sammanlagt.

I 100 kg:s klassen var det dags för Mats Aronsson och Anders Bergström att tävla. Anders går in först och klarar alla sina ryck med 162,5 som topp. För Mats går det inte fullt så bra. Han får sin ingångsvikt 162,5 men får i det rycket ont i ena armbågen och kan tyvärr inte få till det riktigt på 167,5 kg i de återstående försöken. För Anders går det inte lika bra i stöten. Han får sin ingångsvikt 180 kg först i sitt tredje försök och når 342,5 kg sammanlagt, som är ett bra resultat. För Mats går det mycket bra i stöt. Först 195 sedan vidare 200, som var lätt, tredje vikten missas i resningen. Mats får ihopa 362,5 kg sammanlagt. Klassen vanns av sovjeten Jury Zacharewitz med 202,5 i ryck och 240 i stöt, 442,5 sammanlagt.

Fantastisk uppvisning

Supertungvikten blev en fantastisk uppvisning av de tre jättarna Kurlowitch och Taranenko från Sovjet, samt Krastev, Bulgarien. Rycket vanns av Krastev på nya världsrekordet 216 kg, två blev Kurlowitch på 212,5, trea Taranenko 202,5.

I stöten får Krastev "bara" 245" och får se sig slagen av Nerlinger, Västtyskland som får 250. Taranenko sätter nytt världsrekord 265,5 kg. Kurlowitch vinner sammanlagt på nya världsrekordet 470 kg och silver i stöt på 257,5. Han vände världsrekordet 266, men fick aldrig nersignal sedan han stött det.

För Sverige tävlade Richard Nilsson. I ryck satte han svenskt rekord med 180, i stöt fick han 210 och sammanlagt 390. Ett bra resultat och även Richard kan känna sig ganska säker på en OS-biljett.

Massor med ungdomar

I och med detta var tävlingen slut. Ett helt igenom perfekt arrangemang. Mycket folk på tävlingarna. På tidiga eftermiddagen när B-gruppen tävlade kom massor med ungdomar från stadens skolor och på kvällen när A-gruppen tävlade behövdes det inte! Det var bra fyllt ändå.

Nästa stora tävling för mig och John blir Silver Dragon Cup i Cardiff, England i slutet av oktober. Tävlingen ingår i World Cup. Jag hoppas även kunna skriva om den i klubbtidningen och hoppas också att fler kommer ner till Baltiska hallen och hejar när vi tävlar i den allsvenska serien.

Peter Wendel

JULFEST!!!

LÖRDAGEN DEN 5 DECEMBER ARRANGERAS ÅRETS JULFEST I VÅR RESTAURANG!

Vi börjar kl 16.00 med lekar och tävlingar (fina priser).
Vi sätter oss kl 19.00 för att avnjuta *årets* kompletta julbord (allt hemlagat).

ett glas vin eller öl
kaffe med kaka

Sedan virvlar vi ut i dansens värld!
Priset: 185:-/person
Anmälan och betalning i receptionen.
Men vänta inte, endast 70 personer kan beredas plats.
Först till kvarn...

VÄLKOMNA TILL ÅRETS BEGIVENHET!

PS. Du som kan framföra något; sjunga, trolla, joddla eller något annat, som kan förhöja stämningen — kontakta Göran, tel 040-868 60!!!

DRAGKAMP

Killar och tjejer!
Kom med och börja träna dragkamp med oss på måndagar och onsdagar kl 18.00!
Vi startar den 16/11. ALLA är välkomna!!!
Ni vet väl om att det är Dragkamps-VM **i Malmö** den 15-18 sept. 1988!!!
För vidare info – kontakta Göran eller Bosse, tel: 040-868 60.

BALTIC Club

kan erbjuda mer

Gympa för tjejer och killar
Måndag 19-20 Sofielundsskolan och
Torsdag 19-20 Sofielundsskolan eller
Tisdag 18-19 Baltiska Hallen och
Torsdag 18-19 Baltiska Hallen
Kostnad 125:-/termin

Volleyboll för tjejer och killar
Måndag 20-21 Sofielundsskolan
Gratis

Innebandy för tjejer och killar
Onsdag 20-21 Sofielundsskolan
Torsdag 20-21 Sofielundsskolan
Gratis

Simning för alla medlemmar
Onsdag 18-20 Simhallsbadet

Jogging
Onsdag 18.00 start Baltic Gym

För alla aktiviteter krävs medlemsskap i Baltic Club

VÄLKOMMEN MED!!!

BESTÄLL NYA VINTERKATALOGEN

040-1 2 3 4 5 6 !

CLUB GLACIÄR

Drottningtorget 2 i Malmö

(må-fre 14—18, lör 10—13)

CLUB GLACIÄR

BUSS Fr. 1.595:—
EGEN BIL Fr. 395:—

Olle Lennartsson

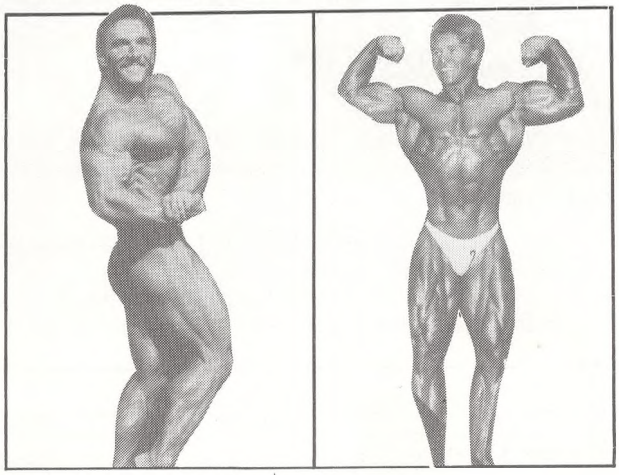
Baltic club medlemmar 100:– rabatt.

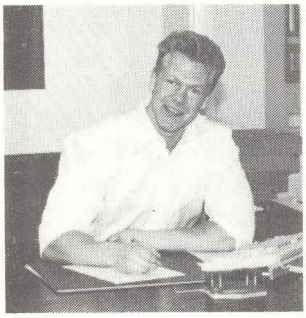
Bosse Kjörling

VILL DU UPPNÅ ETT SNABBARE TRÄNINGSRESULTAT ?

Gör då som Renato. S. och Leif. M. - Komplettera Din kost med kosttillskott från NORDISKA HÄLSOKOST PRODUKTER.

Är Du osäker på hur Du skall träna, äta eller vilka kosttillskott just Du behöver för bästa resultat ?
Då är Du välkommen med frågor till mig, (Jerker Flink).



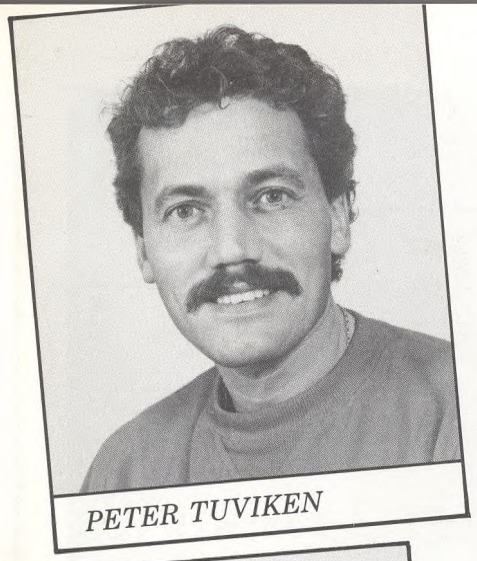


Du vet väl att alla medlemmar i Baltic Club har 10% rabatt vid direktköp

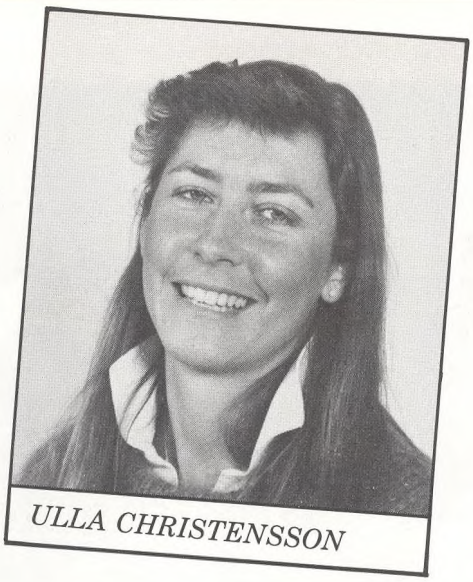
Tag gärna en katalog i receptionen på Baltic Club !

VÄLKOMMEN !

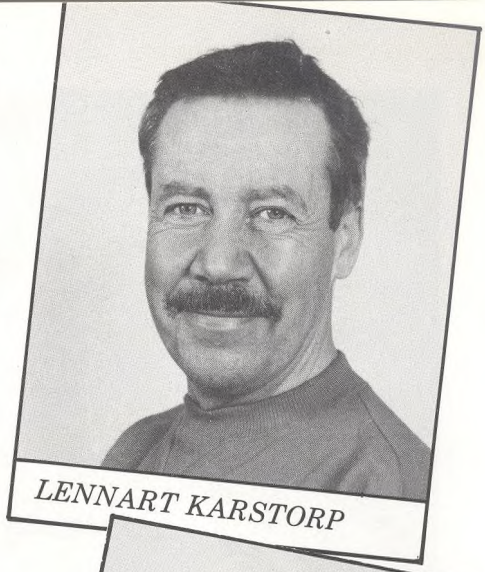
NORDISKA HÄLSOKOST PRODUKTER
Rasmusgatan 24
214 46 MALMÖ
Besökstid. vard. 11.30 - 16.30
Tel. 040 - 96 10 76



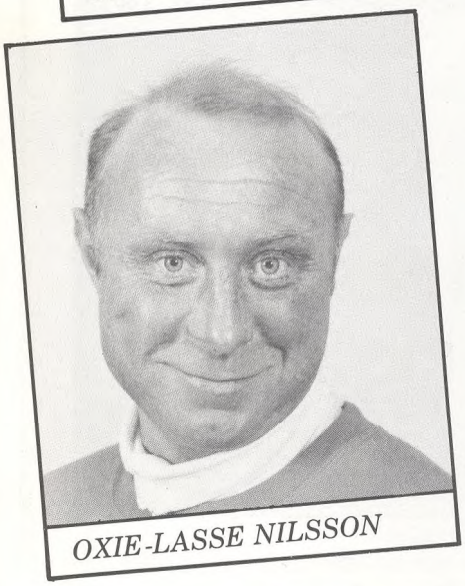
PETER TUVIKEN



ULLA CHRISTENSSON



LENNART KARSTORP



OXIE-LASSE NILSSON

10 instruktörer för dig!

Allt sedan bildandet av Baltic Club 1975 har klubben satsat på utbildning av instruktörer. Våra medlemmar skall lätt kunna få korrekt och sakkunnig hjälp med kostråd, träningsprogram, rörelseanalys och stretching. De duktiga instruktörerna finns på Gymet.

Dagtid: Måndag 10.00 - 13.00
Tisd o Torsd 10.00 - 12.00

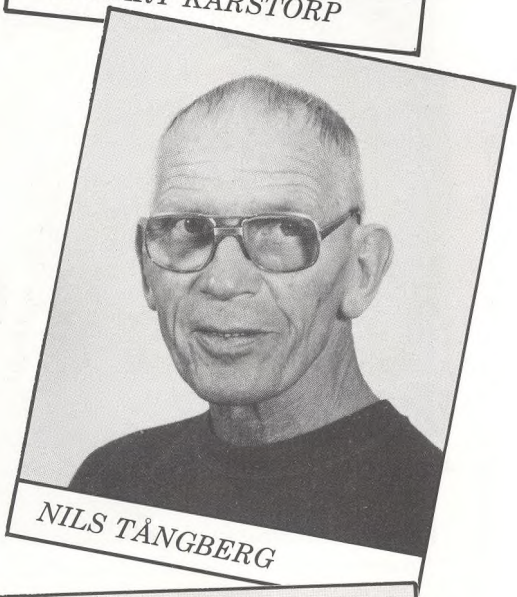
Kvällstid: Måndag - Torsdag 17.00 - 20.00.

Vi strävar efter att utbilda fler lämpliga till duktiga instruktörer. Är Du positiv, utåtriktad och tycker om att arbeta med människor, varför inte utbilda dig till instruktör?

Intresserad? V.g. kontakta Göran Persson eller Peter Tuviken.

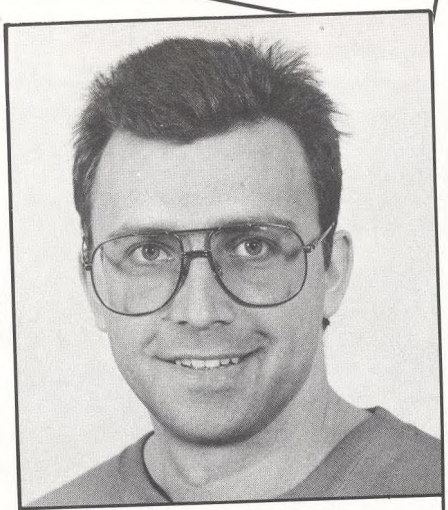
Instruktörskurs STEG 1 startar på Batic Club 21/11 - 22/11 kl 9.00.

Vi är till för dig!
Fråga gärna oss!

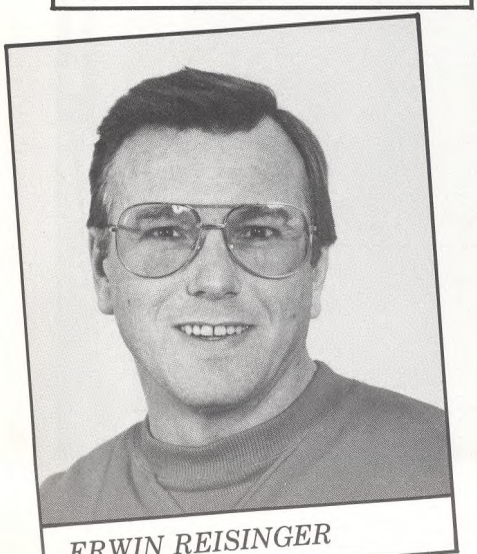


NILS TÅNGBERG

STIG PERSSON

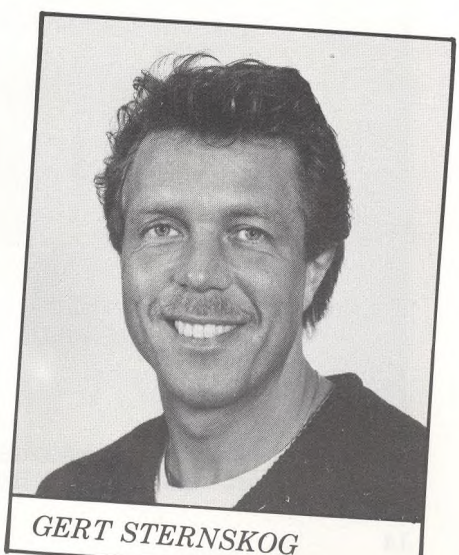


ROBERT GUSTAVSSON

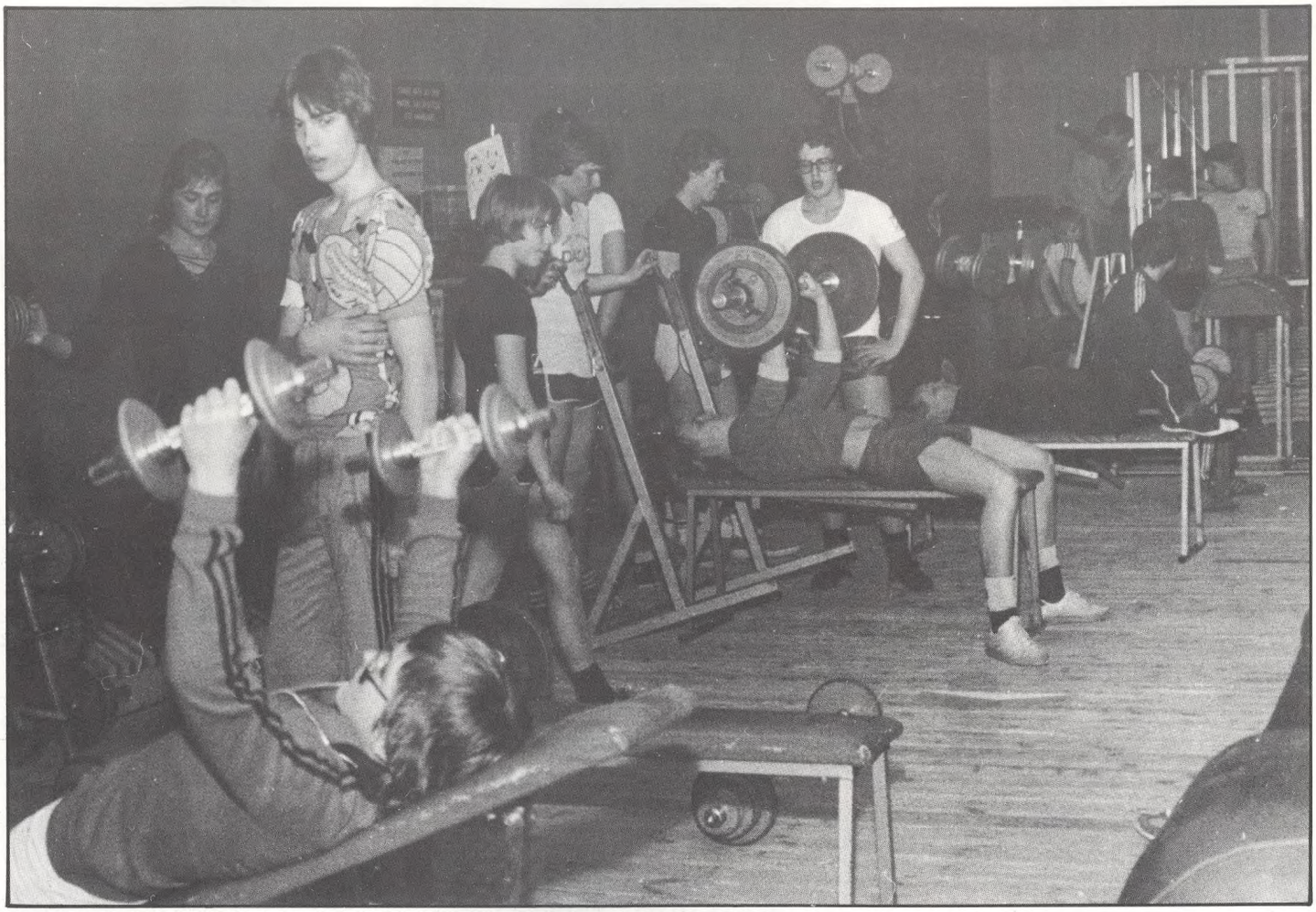


ERWIN REISINGER

DORIS RIEDEL



GERT STERNSKOG



Så här trångt var det i Baltiska Hallen – inte att undra på att vi kämpade för att få egen lokal!

Så här såg vårt eleganta gym ut från början! Hur blev det sen? Fortsättning följer.

BALTIC HÅLLER SIG FRAMME

Allsvenska serien tyngdlyftning 1987-88, Resultat efter omgång 2:

Division 1:	1.Stockholms-Polisens IF	2591,5 kg (1259,5 + 1332,0)
	2.Söderhamns AK	2449,2 kg (1240,5 + 1208,7)
	3.Bolidens FFI	2388,4 kg (1181,2 + 1207,2)
	4.Baltic Club	2348,9 kg (1223,4 + 1125,5)
	5.Enångers AK	2347,4 kg (1155,0 + 1192,4)
	6.Sörby BoIS	2279,3 kg (1157,8 + 1121,5)
	7.Olofströms FK	2234,0 kg (1053,9 + 1180,1)
	8.Trelleborgs ABK	2136,3 kg (1041,7 + 1094,6)
	9.AK Greppet	2027,5 kg (964,0 + 1063,5)
	10.Sundbybergs TK	1983,0 kg (832,4 + 1150,6)
	11.Stockholms AK	1944,6 kg (992,6 + 952,0)
	12.Örebro KK	1793,5 kg (835,9 + 957,6)

Allsvenska serien tyngdlyftning juniorer 1987-88. Resultat omgång 2:

Division 1:	1.Enångers AK	1614 poäng (803 + 811)
	ASK Eskilstuna	1614 poäng (808 + 806)
	3.Trelleborgs ABK	1588 poäng (776 + 812)
	4.AK Greppet	1515 poäng (860 + 655)
	5.Baltic Club	1507 poäng (792 + 715)
	6.Kalmar AK	1343 poäng (665 + 678)
	7.Stockholms AK	1319 poäng (626 + 693)
	8.Landskrona AK	1318 poäng (650 + 668)
	9.Olofströms FK	1249 poäng (554 + 695)
	10.Haninge AK	842 poäng (452 + 390)
	11.Skara AK	750 poäng (299 + 451)
	12.Spårvägens IF	673 poäng (379 + 294)
	13.Örnsköldsviks AK	605 poäng (0 + 605)
	14.Falköpings TK	462 poäng (350 + 112)
	15.Malmö AK	459 poäng (227 + 232)
	16.Södra TK	354 poäng (206 + 148)

Kvalificerade till Senior-SM tyngdlyftning per 871015

Klass 56 kg: (170 kg)	Andreas Renner, Baltic Club	172,5 kg
Klass 75 kg: (255 kg)	John Christensen, Baltic Club	307,5 kg
Klass 90 kg: (285 kg)	Peter Wendel, Baltic Club	322,5 kg

Skidresa Sölden
11/3-20/3 -88
7 Dagars skidåkning
1:a klass hotell, mitt i Sölden m frukost.
Modern helturistbuss
Pris fr 1895:-

Skidresa Sunne
27/11-29/11 -87
2 hela skiddagar
Frukost, gemensam middag lörd kväll.
Logi fyrbäddslägh med pentry, dusch och toalett.
Modern buss T/R Sunn.
Pris: 595:-
Anmälan och förfrågningar, receptionen tel 868 60

GMPA & VOLLEY

MÅNDAGAR OCH TORSDAGAR 19.00

Plats: Sofielundsskolans gymnastiksal
(Lantmannagatan mitt emot Pågens)
Kostn: 125:-/termin +50:- för medl.kort

VÄLKOMNA!
Hälsningar Helena Tormell

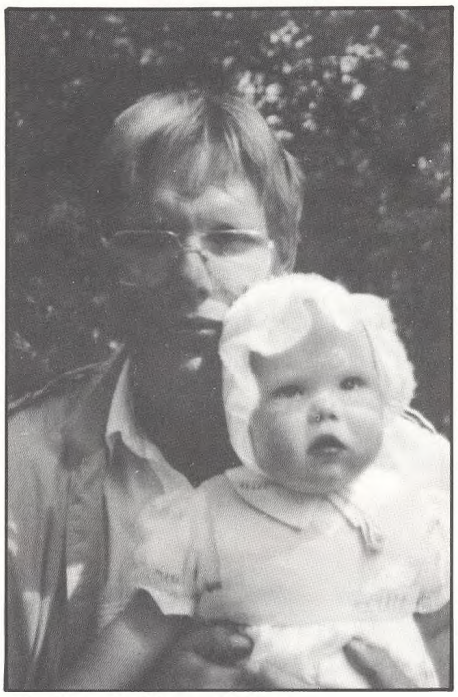
MÅNDAGAR 20.00

KOM & PROVA
kostnadsfritt 1 gång

BALTIC CLUB STORY III:

Elitlyftare — superhurtbulle — "ideal-baltiot" En egotrippad historia

Dryga tre år har gått sedan jag lämnade Malmö och Baltic Club. Något rykande färskt som rör Baltic Clubs medlemmar har jag därför naturligtvis nog inte att komma med när jag nu blev tillfrågad om en artikel. Jag ser mig därför nödsakad att plocka fram en icke fullbordad och mycket egotrippad artikel, som jag skrev för drygt ett år sedan (augusti 1986). Med en nyskriven avslutning hoppas jag att den ändå kan ge något.



Ex-Hurtbulle med dotter

Den gamla artikeln in extenso

När nu Baltic Clubs ärofulla klubbtidning efter ett års träda pånyttföds blir de gamla skribenterna åter inkallade.

Själv var jag med redan i tidernas begynnelse, dvs när Baltic Club slog upp sina ljusblå en vinterdag 1975. Sedan dess har jag på något sätt medverkat i samtliga (?!) klubbtidningar. Jag har skrivit om de mest skiftande ämnen — tyngdlyftning, sociala projekt, cykel, motion.

Baltic historia. När jag nu sedan drygt två år är deporterad till smålandsskogarna (Växjö) och således befinner mig helt utanför Baltics verksamhet, åter uppmanas att skriva, är det inte så lätt att finna något ämne. Trots detta skall jag göra ett försök att få ihop något läsvärt. I brist på annat blir min utgångspunkt mig själv och min utveckling från övergödd elitlyftare till kvalificerad hurtbulle.

När jag 1975 var med och bildade Baltic Club stod jag mitt uppe i en framgångsrik karriär som tyngdlyftare (svensk mästare i Supertungvikt). Min kroppsvikt var ca 140 kg. Allt kretsade då kring att lyfta, äta, sova och jobba med Baltic Club, naturligt nog då främst med dess lyftsektion. Nåja, jag hann ju också med att på lediga stunder läsa juridik. Inte mycket därutöver existerade. Gamla intressen såsom frimärkssamling och politiskt engagemang fanns det inte längre plats för. Och minst av allt skulle jag då kunna tänka mig annan fysisk träning än styrketräning. Ett av Baltic Clubs motton var ju från början "Kraft och kondition i kombination". Men alla tankar på konditionsträning var mig helt främmande.

Jag brukade, när någon pratade om att springa, säga att sådant behöver jag inte syssla med. "Jag kan stanna och ta för mig". Jag hävdade också på fullt allvar att ju längre man sprang desto dummare blev man. Men tiderna förändras och jag med dem. Efter att på grund av en höftskada 1976 ha tvingats lägga av med tyngdlyftning höll jag under åren därefter så smått igång med motionsbyggning, 1982 drabbades jag emellertid av stora knäppen. Tillsammans med några andra Baltic Clubare, bl a Renato, Loose, Mats Sjöberg, ställde jag på skoj upp i ett motionslopp på cykel efter bara några få träningspass. Till min stora förvåning gick det ganska bra för oss. Jag, som aldrig sysslat med konditionsträning, cyklade sju mil så fort jag kunde och fann att det var otroligt skönt. Det hela blev en utmaning. Nästa år skulle jag cykla Vätternrundan, 30 mil.

Somrarna 1983 och 1984 flådde jag sedan land och rike runt och cyklade massor av motionslopp, totalt ett trettiotal, däribland Vätternrundan två gånger. Styrketräningen släppte jag dock inte helt. Sedan 1965 till dags datum har det inte gått många veckor som jag inte åtminstone två gånger gett mig på skrotet. Konditionsträningen blev dock allt mer det viktigaste.

När jag 1984 flyttade till Växjö och således kom ifrån kompisarna i Baltic och dessutom bröt min långa ungkarlstillvaro och blev sambo dök tanken upp på att börja springa en del i stället för den mer tidskrävande cykelträningen.

Så började jag då hösten 1984 så smått med den av mig tidigare så förhatliga löpningen. Fy, vad jobbigt att sakta lunka några kilometer! Här saknade jag fullständigt den talang jag i viss mån har för cykel, men framför allt för styrketräning. Min kroppsvikt på ca 110 kg var väldigt besvärande under löpning. Men man ville ju heller inte bli klen. Vilket dilemma! Hur det var så fortsatte jag så gott som hela vintern att löpa ca tre gånger i veckan efter principen ett långt och långtsamt pass, ett kort och snabbare och ett medellångt och långsamt. Distanserna ökades successivt och det kändes bättre och bättre.

På våren 1985 var jag uppe i tre, fyra mils löpning i veckan, där det längsta passet var 15-19 km. Examensprovet var att jag i maj 1985 deltog och tog mig i mål (ytterst långsamt) Lunkloppet från Lund till Malmö. Nu var jag totalt gripen av hurtbullesyndromet. Parallellt med löpningen och styrketräningen började jag åter cykla. Nu var det träning i princip varje dag.

I augusti deltog jag med fem dagars mellanrum i ännu en halvmara i Stockholm och i Mälaren Runt 33 mil cykel i samma stad. För första gången en i mitt liv tyckte jag att jag hade kondition. Vilken känsla!

På hösten tog jag sedan det medvetet lugnt. Familjen — sambon Elisabeth och den då ofödda dottern Maria — skulle få sitt. Det blev ca två styrke- och två löppass i veckan. När jag på nyåret tänkte trappa upp träningen inför Stockholm Maraton, som jag i övermod anmält mig till, började en oändlig rad av förkylningar. Inte ett löpsteg förrän i slutet av april blev det. Inget Stockholm Maraton eller annat lopp blev det sedan. När jag efter en hygglig löpsommar, två till tre mil per vecka, skulle springa Malmövarvet halvmara i Malmö den 16 augusti drabbades jag av min första löpskada. Överansträngning i ett ligament på knäets insida. Jag tvingades bryta efter 13 km. Snöpligt! Det är bara att komma igen. Någon cykelträning har det inte blivit av i år. Cykel tar så lång tid och tid har jag ont om nu när jag blivit lycklig fader till Maria (i skrivande stund fem och en halv månad.

Varför löpning?

Varför utsätter jag mig därför att i ur och skur nöta asfalt, speciellt som jag väger drygt 100 kg och totalt saknar talang för denna form av "självplågeri"? Under förutsättning att man inte ligger och pressar sig med tidtagarklocka och låter bli fakirträning typ intervall, så är löpning faktiskt helt underbart. Att sakta och lugnt jogga en milslinga i skogen en vacker höstdag, eller att i samma lugna takt lufsa en timme i nysnö en januarimorgon. Detta är faktiskt livskvalitet. Speciellt när man som jag har ett stillasittande arbete (jurist på polisen i Växjö) och efter att man tidigare bara svettats i bullriga skivstångslokaler är detta helt enkelt fantastiskt. Alla borde ge sig själv chansen att prova på. Aldrig tänker man så klart som under löpning. Efter ca 45-60 min i spåret tycker man att man är Einstein. Livet leker. Ett gammalt bra skäl för löpning är att man lättare kan hålla kroppsvikten under kontroll. För mig personligen och för många med mig är deltagandet i ett och annat motionslopp en upplevelse. Den gamla tävlingsinstinkten jag skaffade mig när jag tävlade om SM-medaljer i tyngdlyftning får åter utlopp. Nu är den motståndaren jag själv, eftersom jag varken har talan eller ambition att platsa högt upp i några prislistor. Mina egna rekord går dock att slå och det räcker för mig nu.

Min framtid som hurtbulle

1986 blev ett misslyckat år, men 1987 skall det hända. Minst ett av följande mål skall då uppfyllas. Stockholm Maraton, Vätternrundan på cykel eller Stockholmstriaden (1/4 triatlon bestående av 1 000 m simning, 4,5 mil cykel och 1 mil löpning i en följd). Vilket eller vilka av dessa det blir vet jag ännu inte. Styrketräningen då? Det blir alltid minst två pass per vecka året runt. Håller fortfarande en standard på ca 150 kg i bänkpress. Vilken långlöpare gör det?

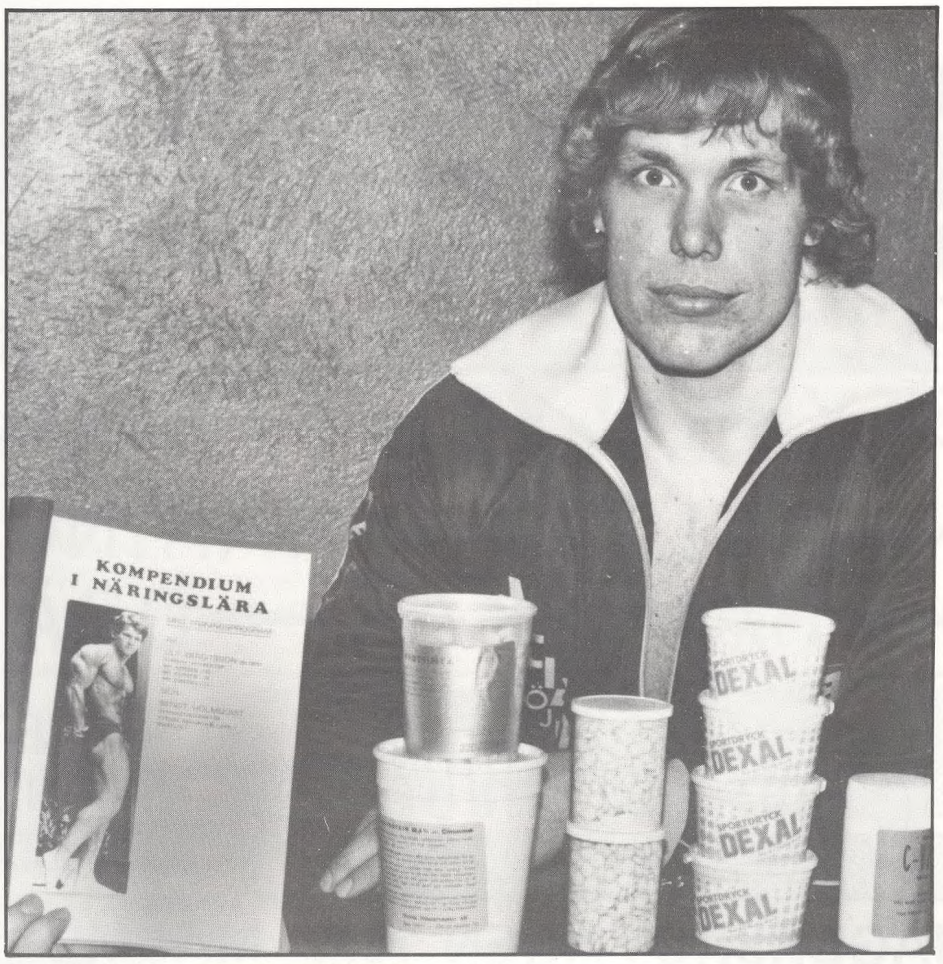
Så långt hann jag augusti 1986.

Fortsättning oktober 1987

Vilka ambitioner jag hade! Jag blir nästan trött bara av att läsa vad jag skrivit. Inte har jag lagt av med träningen, men inställningen är idag en annan. Min dotter är nu ett och ett halvt år och mycket charmig, men tidskrävande. Dessutom skall jag i dagarna åter bli far. Mitt arbete som jurist kräver också sin man. Kort sagt — det blev inget Stockholm Maraton, ingen Vätternrunda, ingen Stockholmstriad och inte heller bänkpressar jag nu 150 kg. Jag är dock inte ledsen för det. Kanske har jag nu äntligen kommit fram dit som Baltic Club en gång syftade. Sund och hälsobefrämjande motion med inslag av såväl styrka som konditionsträning, men ljusår från såväl hormoninfekterad elitidrott som fanatiskt långloppssyndrom.

Hjärtliga hälsningar från "baltioten"

Roland "Rolle" Svensson



Hurtbulle Svensson den tid det begav sig.

GYMSHOPEN

SPECIALISTEN PÅ: **BODYBUILDING, STYRKELYFT, TYNGDLYFTNING.**

→BÄLTEN →NÄRINGSPREPARAT
→HANDSKAR →DRÄKTER m m.

combiline

ÖPPET:
MÅND – TORSD 9 – 16
FRED 7 – 14

JÄGERSROVÄGEN 10A MALMÖ TEL: 040/21 49 90

SIGGES SPALT

Två från Baltic i Grand Prix

Jag är nyss hemkommen från Helsingborg där dessa tävlingar arrangerats. Grand Prix är en Svensk elitmönstring, kvalitativt bättre än SM eftersom bara de bästa lyftarna i Sverige deltar där. Eftersom det handlar om olika viktklasser så använder man sig av en poängtabell.

Det här var alltså *finalen* och bland eliten så fanns 2 deltagare från Baltic Club. *Direkt från VM* kom John Christensson och Peter Wendel, två prydliga representanter i landslaget som vi kan vara stolta över. Skall lyftarna lyckas "ladda om" så kort tid efter WM? John börjar mycket optimistiskt och klarar elegant 132,5 kg i sitt första ryck men sedan är det stopp. 170 kg i stöt och 302,5 kg sammanlagt ger honom en 3:dje plats med 391,16 poäng. Peter kom inte igång riktigt bra, började på 145 kg i ryck som han klarar i 3:dje försöket. Med två stötar på 172,5 och 182,5 så får han 322,5 kg sammanlagt. Det blir en 5:e plats med 373,21 poäng. *Vann gjorde Rickard Nilsson,* Södertälje. 176 kg i ryck, (svenskt rekord) 210 kg i stöt, 385 kg sammanlagt, 401,82 poäng. BRA GJORT!

Peter Wendel? Vem är det? Ja han är mannen som kom från intet och rakt in i landslaget. Om jag säger att han tidigare hetter Andersson vet nog många vem han är. I vilket fall en storartad prestation.

En tillbakablick.

Jag har för mig att sist jag skrev något i RÖRANDE om att vi åkte ur serien i div 1, katastrof!! Nej det blev det inte. Vistelsen i div 2 blev bara en säsong. 1984 är vi tillbaka i div 1 och där tycker jag nog vi hör hemma.

Lag-SM-seger blir det igen 1985 — HURRA! Nu börjar också ungdomarna och juniorerna att sticka upp alltmer. Andreas Renner lyckades med bedriften att bli distriktsmästare både som junior och senior och liksom sin bror Mikael kvalificerar de sig till stora SM. Andras blev 5:a i klass 52 kg och Mikael 4:a i klass 60 kg.

Men Mikael blir också Svensk juniormästare och Andreas U-23 mästare trots att han bara är ungdom.

Tränare

Utvecklingen har visat att en tränare är ett måste, en kraft som förmår att stimulera grabbarna till träning. Vi visste att Nils-Erik Sollevi var kapabel att klara den uppgiften och som tack har han nu skapat ett respektabelt lyftar-team. Nisse är den verkliga *"lyftar-pappan"*. Han engagerar sig helt för sin uppgift och förmig är det en fröjd att samarbeta med honom. En tid hade ju jag ansvaret för både tyngdlyftning och styrkelyft, det höll på att knäcka mig. Efter att ha försökt hänga med i den här branschen i 30 år så bör väl jag gjort mitt. Andra tar över: Doris Riedel och Benny Lönnqvist, jag skall hjälpa er så gott jag kan.

Pressen

Vilken besvikelse. Jag var på VM i Södertälje hösten 1985 det var en parodi på pressens arbetsmetoder. Pressfolket bokstavligen for omkring och försökte lukta sig till någon skandal att skriva om. Sporten som sådan hade de inte mycket intresse av. TV sände "från VM" 15 min på sen kvällstid, när knappt en människa orkade hålla sig vaken. Ändå gick VM i vårt eget land. Ett hån mot den licensbetalande befolkningen. Massmedia får mig vid det här laget att känna ett hopplöst raseri. Tidningarna får presstöd. För vad?? Jag tycker att det är en självklar rätt att begära att nyheterna inte undanhålls allmänheten. VM i Södertälje lyckades massmedia förlöjliga helt. Annat är det när det t ex gäller tennis, där skrivs det minsann! Var helst i världen det spelas en uppvisningsmatch, nog finns massmedia där. Det "måste" vi helt enkelt se och läsa om. Undra på att det måste till presstöd och att TV-licensen ständigt måste höjas — det finns ju ingen balans i nyhetsutbudet.

Är det inte dags för oss skattebetalare att ryta till??

Kanske skulle hela lyftar-Sverige bojkotta tidningarna med punktvisa insatser. Varför inte börja med Kvällsposten? Jag är övertygad om att det finns många idrotter som skulle vilja alliera sig med oss.

Optimism

Trots all denna pessimism går ju lyftsporten vidare. Kanske någon gång pressen till sist hittar oss. Till det så behövs inga resor jorden runt, för att finna oss: vi finns i många dammiga källarlokaler runt om i vårt land. 3 000 medlemmar lär finnas i Baltic Clubs register. Men var finns ni, var är ni? Klubbkänslan var finns den? Det undrar jag många gånger när vi har våra Allsvenska serie-matcher som ju faktiskt är mycket sevärda eftersom många av Sveriges bästa lyftare deltar där.

Senaste större evenemang på baltiskan var Ungdoms-SM, ett mycket arbetsamt arrangemang, men var fanns publiken?? Entrén var gratis!

För några år sedan en landskamp mot Finland. Ett topparrangemang tillsammans med Skånes Tyngdlyftnings Förbund blev ett Publikfiasko. Vågar vi satsa på fler stora tävlingar? Kom för sjutton ner och se oss! Aldrig har väl våra lyftare uppträtt bättre än vad de gör nu.

Sigmund

Varför skall du köpa hifi på Roséns?

Vi tycker om musik

Det låter kanske självklart men tänk efter så många proffsförsäljare det börjar dyka upp i s.k. hifiaffärer. Välutbildade, förbindligt leende med dokumenterad skicklighet i att sälja vad som helst från skördetröskor till kanariefåglar. Vi säljer hifi för att vi tycker om musik.

Vi säljer komponenter vi själva gillar

Det finns bara en anledning till att vi rekommenderar en vara. Vi tycker efter noggranna lyssningstester att den låter bra, vi tror efter att ha kollat mekanisk uppbyggnad att den håller länge och vi tycker att den är väl värd vad den kostar. Inga centrala inköpare, inga påtryckningar från generalagenter, inga konkurspartier, inga "bäst-i-test" jippon. Bara bra musikanläggningar till bra priser.

Vi ger oss inte förrän du är nöjd

Vårt mål är att du skall få en musikanläggning som är så bra att du blir lika musikintresserad som vi själva är, att du skall bli fullständigt nöjd med både ljudkvalitet, funktion, pris och service och att både du och vi skall ha haft trevligt under tiden.
Välkommen.

R
Roséns ljudcenter

Studentg 4 (mittemot NK) Tel 040-23 19 98

BOULE—EN KUL SPORT!

Man behöver inte vara fransman, ha basker på huvudet och dricka pastis för kunna utöva ett av världens roligaste och enklaste spel — boule!

Nu har boulen kommit till Sverige. Allt fler upptäcker denna sport som alla kan spela.

En av Sveriges äldsta bouleklubbar, La Boule d'Or i Malmö, ger dig nu chansen att lära detta charmiga spel.

Redan de gamla egyptierna. . .

Ja, boulespelet är förmodligen en av världens äldsta sporter. Arkeologer har i Egypten funnit bouleklot som kunnat dateras till 52 sekler före Kristus.

Sjutusen år senare håller sporten på att erövra Sverige! Naturligtvis är det några invandrade fransmän som hjälpte till att lansera sporten. Boule är ju något av nationalsport i Frankrike.

Alltsedan starten för tio år sedan har intresset för boule växt lavinartat. Idag finns det klubbar i hela Sverige och tusentals spelare deltar i de många tävlingar som under sommarhalvåret arrangeras runt om i landet.

Att boule så snabbt blivit så populärt är inget att förundras över. En enklare, billigare och roligare sport får man leta efter.

Alla kan spela

Och alla kan vara med! Kille eller tjej, ung eller gammal — ja, även handikappade. Alla kan spela på lika villkor.

Sporten kräver inga investeringar i dyr utrustning. Allt som krävs är tre stålklot, ett litet träklot och någon att spela med.

Man kan spela nästan var som helst, men oftast håller man till på grusplaner eller på någon parkgång.

Enkla regler

Reglerna är mycket enkla.

Man kan spela tre typer av matcher — single, dubbel eller trippel. I singel och dubbel har varje spelare tre klot, i trippel däremot endast två.

Det lag som vunnit lottningen kastar från en liten uppritad ring ut den lilla målkulan (kallas "lillen") mellan sex och tio meter.

Därefter kastar laget ut sitt första klot så att det hamnar så nära lillen som möjligt.

Sedan är det motståndarnas tur. Det gäller då för dem att komma ännu närmare lillen. Lyckas man inte med detta får man fortsätta att kasta sina klot tills man gör det.

För att lyckas med detta kan man också välja att skjuta, krocka bort motståndarens klot.

När alla klot är kastade räknar man poängen. Det lag som ligger närmast får ett poäng. Har man dessutom fler klot som ligger närmare än motståndarens närmaste för man ytterligare ett poäng för vart och ett av dessa.

Det lag som först når tretton poäng har vunnit matchen.

Svårare än så är det inte! Naturligtvis finns diverse specialregler, taktiska finesser m m, men det lär man sig efterhand som man kommer in i spelet.

Redan från början bör man dock skaffa sig ett måttband. Även för etablerade spelare är det si och så med ögonmåttet!

Samarbete

Man kan spela boule på olika nivåer, i goda vänners lag, i korpen eller som medlem i en etablerad klubb.

Baltic Club har inlett ett samarbete med Malmös äldsta bouleklubb, La Boule d'Or.

Under de kalla månaderna ligger verksamheten i dvala, men så fort vädret och temperaturen tillåter träffas vi framförallt på lördagseftermiddagarna i Slottsparken vid Pegasusstatyn.

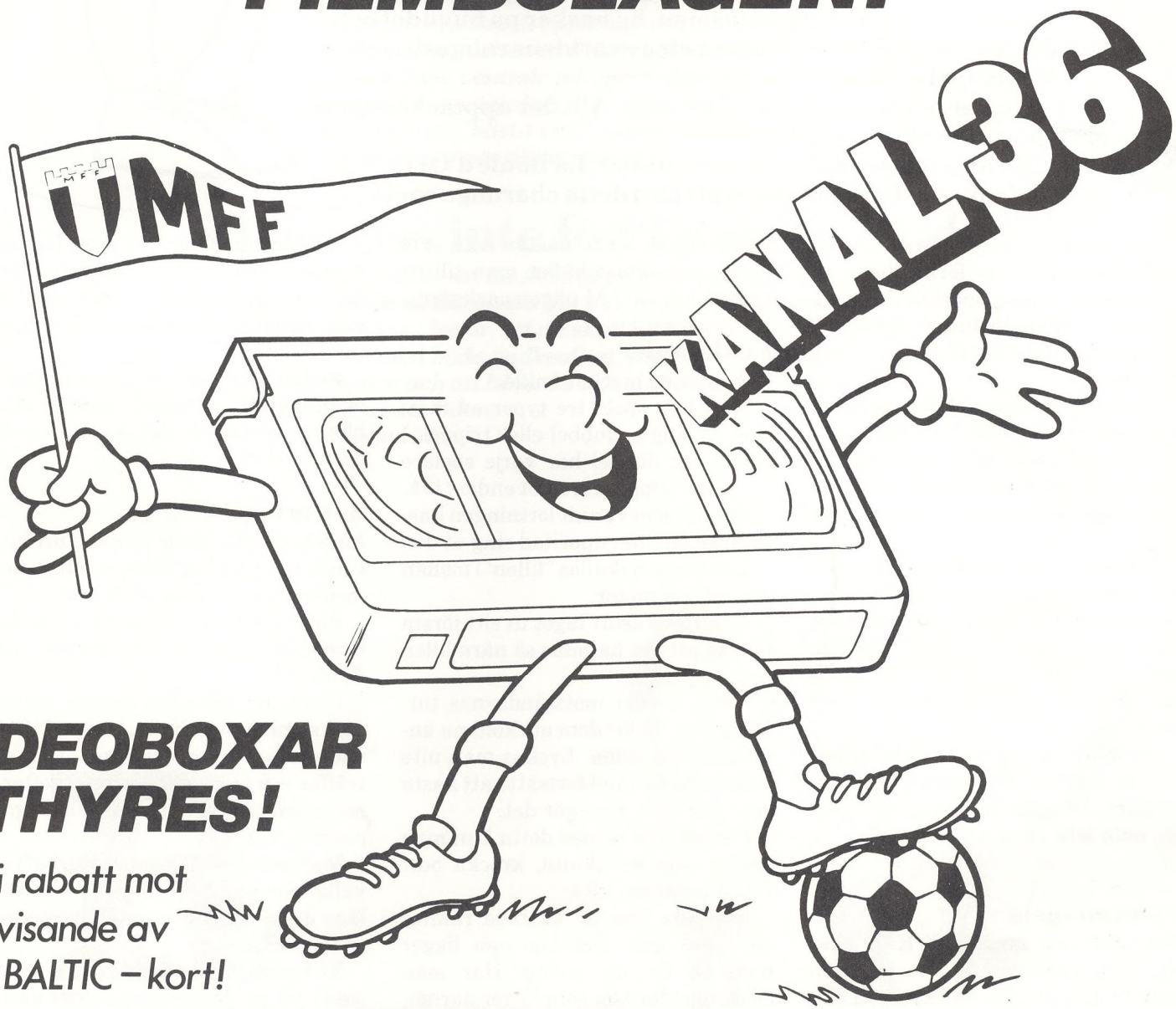
Medlemmar i Baltic är naturligtvis välkomna dit. Vi brukar ha klot att låna ut, så ni behöver inte investera i sådana i förväg.

Vi kommer också att längre fram satsa på en del gemensamma aktiviteter, tävlingar, introduktionsmöte m m.

Vill ni veta mera är ni välkomna att kontakta sjukgymnast Tommy Hurtig på Baltic Rehab.

MALMÖs STÖRSTA VIDEOBUTIK!

MER ÄN 3000 FILMER FRÅN DE STORA FILMBOLAGEN!



VIDEOBOXAR UTHYRES!

5:– i rabatt mot uppvisande av Ditt BALTIC – kort!

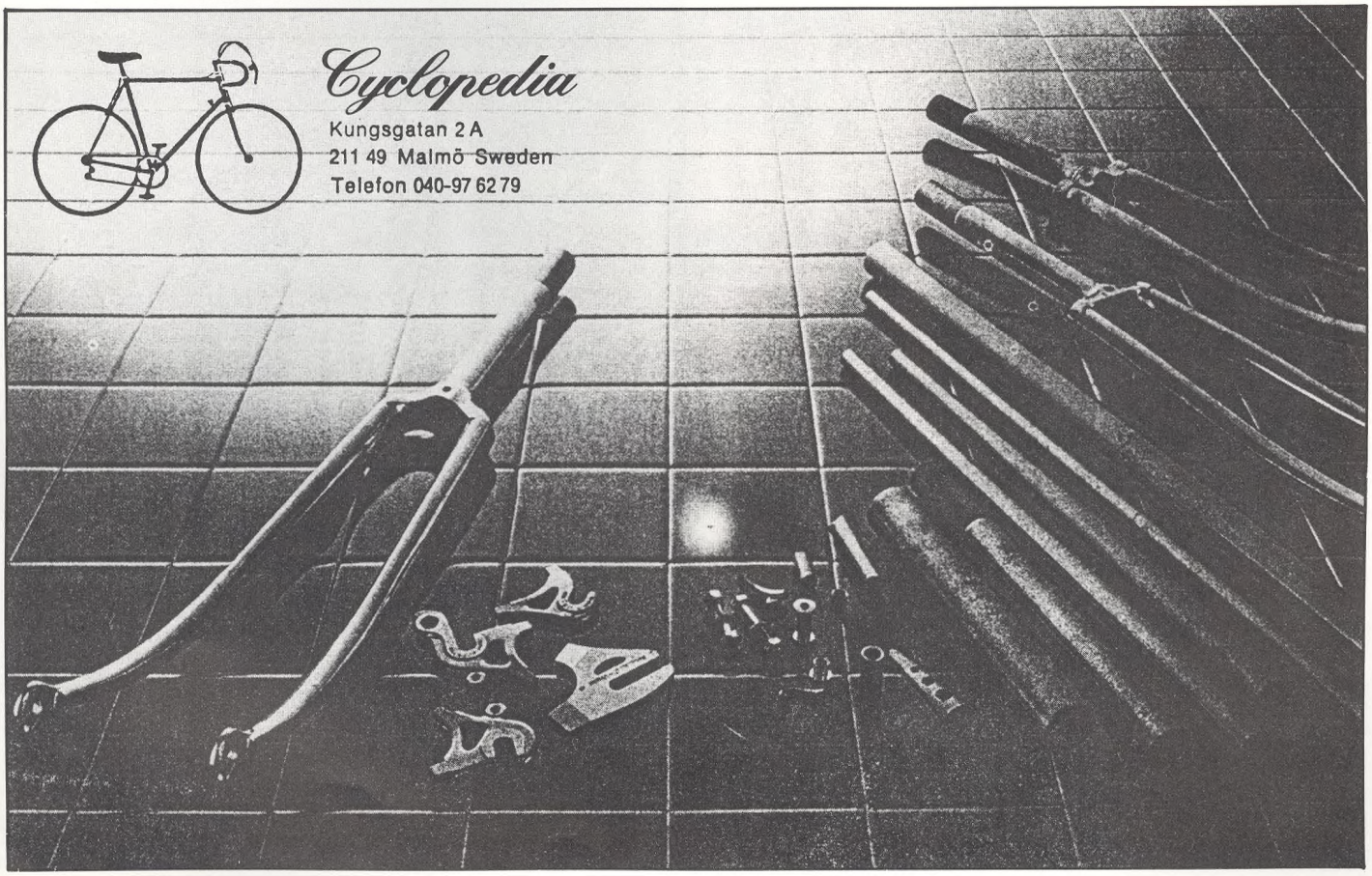
KANAL 36

Nobelv. 36, 214 33 Malmö. Tel 040-12 10 45

Gympingtimme

Hej! Två gånger i veckan har vi Anna och Mona, gympa på Baltic Stadion.
Under en timme springer vi, tränar rörlighet, styrka och aerobic, kör lite workout och avslutar med stretshing.
Vi är där på tisdagar och torsdagar kl 18.00-19.00.
Kom gärna med du också! Det är så SKÖÖÖÖNT!?

Anna



Vad f. . . är styrkelyft?

Styrketräning har som bekant funnits sen ganska länge. Rörelserna knäböjning, bänkpress och marklyft har använts sen urminnes tider.

I början av 60-talet fick man för sig att sätta samman rörelserna och tävla i att sammanlagt få ihop så mycket som möjligt i de tre lyften. Idén kom från USA. USA är den nation som har producerat flest världsmästare. I Sverige är det en ganska "ny" sport. Sportens mest vältaliga vill i tid och otid påpeka att det är här man skiljer männen från pojkarna.

Några av er har kanske varit på en styrkelyftstävling. Men vad är det som egentligen händer? Varför får somliga sina lyft underkända och lämnar podiet med en jättehängläpp?

Jag skall försöka bringa lite klarhet i några av reglerna. Innan publiken får se sina lyftare har dessa vägt in. På invägningen vägs man för att hamna i rätt viktklass, allt för rättvisans skull. Väger man t ex mellan 67,5 kg och 75 kg får man tävla i 75 kg klassen.

Klassindelningen är som följer: 56, 60, 67.5, 75, 82.5, 90, 100, 110, 125, och över 125 kg.

Vi går raskt vidare till tävlingen och kan för enkelhetens skull följa en 75 kg gubbe på hans strapatsfulla väg.

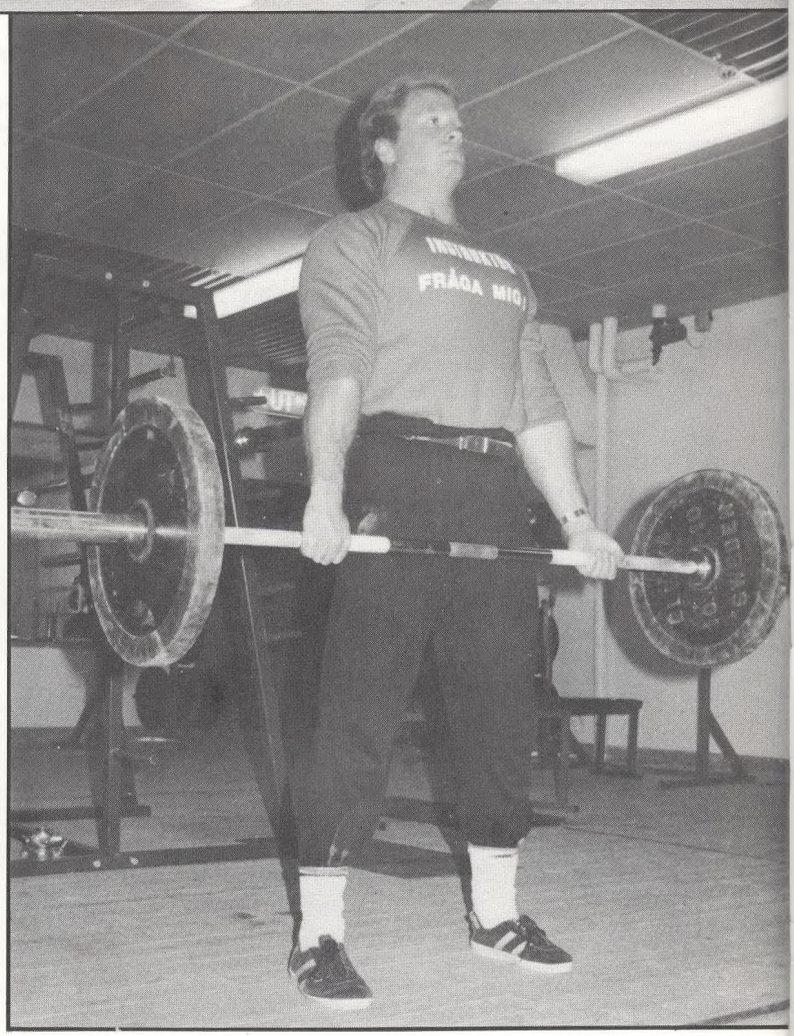
Knäböjning är tävlingens första moment. Har vi t ex fem gubbar i 75 kg klassen, får den börja som valt lägst ingångsvikt. Som femte man i första ronden lyfter den som har högst ingångsvikt. I knäböjningsmomentet har man tre chanser där man höjer från gång till gång förutsatt att man inte missar. Vid miss kan man få gå om, om man har fler lyft kvar. Vår man lyckades få tre godkända knäböjningar på 175, 190 och 205 kg.

Bänkpress och Marklyft tävlas det i nämnda ordning efter Knäböjning. Turordningen är precis som i Knäböjningen.

Hur går det till att få lyften godkända?

Jo, i Knäböjning går man in och lyfter av stången från ställningen, väntar på domarens; BÖJ. Efter fullbordad knäböjning får man en ny signal från domaren; NER. Därefter lägger man tillbaka stången på ställningen. Underkänt får man om man

Korrekt djup i knäböjning



Slutposition i marklyft

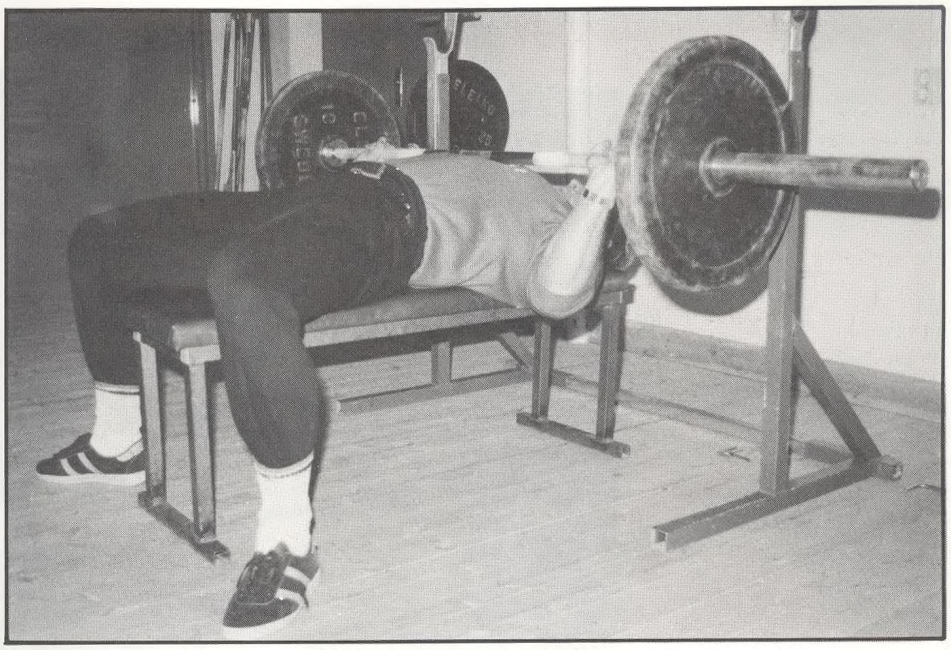
t ex om man flyttat någon fot under lyftets gång, inte knäböjt tillräckligt djupt, stången har rullat på ryggen eller att man har gått innan domaren gett signal.

I Bänkpress lyfter man av stången från ställningen, lägger stången på bröstet och inväntar domarens signal; PRESS. När pressen är avslutad får man en ner signal. Till sin stora bedrövelse kan man få underkänt om man t ex flyttar en fot, pressar ojämt, sänker stången under lyftets gång, lyfter häcken från bänken m m, m m.

Marklyft är tävlingens avslutande lyft. Marklyft kan väl också räknas till det mest primitiva lyft av de tre momenten.

Här gäller det alltså att på en och samma gång lyfta en stång från marken tills dess att man står i upprätt läge. Vår 75 kg gubbe har lyckats ganska väl och får en bra serie:
Knäböj 175, 190, 205
Bänkpress 110, 117.5, 120
Marklyft 200, 210, 215
Sammanlagt får han alltså 205 + 120 + 215 =540 kg

Lite om taktik; Man kan inför t ex tredje och sista försöket i varje gren



Startposition i bänkpress. Här väntar man på domarens: "press"!

försöka skrämma upp sina konkurrenter på omöjliga vikter, detta om man ligger lika efter samma antal lyft. Går rövaren hem kan man om man valt en lagom omöjlig vikt och klarat denna ta ledningen. Jag hoppas med denna artikel att det har bringats lite klarhet i de olika reglerna och att det blir lite intressantare att besöka någon av våra styrkelyftstävlingar.

Med hopp om publiktillströmning

Mats Lindström

"Heavy Duty"

"Hur skall jag göra för att gå upp i vikt?" "Varför ökar jag inte i styrka?" "Varför orkar jag inte träna tungt längre?" Detta är typexempel på frågor som ofta dyker upp till de som jobbar som instruktörer. Svaren kan naturligtvis inte levereras som ett "paket på posten". Det är bara personen själv som kan känna vad som utgör den bästa träningen för honom.

Dock har undertecknad, i samråd med Bobo, tagit fram ett program som, om än inte fulländar, i alla fall ökar möjligheterna att öka i styrka/volym.

Det genomgående felet alla gör är att träna fel övningar. Man har sett Malmkvist eller någon annan aktiv byggare använda övningen.

Alltså ger övningen bra ökning. Detta är fel. Det är som en skulptör skulle finslipa detaljerna innan han fått fram konturerna på skulpturen. Det är nämligen just det som en bodybuilder gör innan en tävling: Plockar fram detaljerna. För att bygga upp en rejäl volym är *tunga basövningar* det absolut bästa. Men, säger någon, jag vet en som varken tränar tungt eller använder basövningar. Han är ändå stor "som ett hus". Ja just det. En! Naturligtvis finns det människor med extrema anlag för att öka i muskelvolym. Dessa lyckliga individer behöver inte bekymra sig över *hur* de tränar. Bara *att* de tränar. Men för oss andra är det bara att inse att valet av övningar är oerhört viktigt.

Ett annat fel som är vanligt är för lite vila. En muskel byggs inte upp under träningen utan under vilan efteråt. Dessutom tar det cirka 48 timmar för en muskelgrupp att återhämta sig efter ett tungt träningspass. *Full återhämtning* är ett måste för att man ska kunna träna tungt kontinuerligt.

Till detta kommer den psykiska vilan. När man kommer till gymet för att köra ett tungt pass måste man verkligen känna att man vill "ge järnet". Inte "Jahapp, då får man väl sätta igång så att skiten blir överstökad". Då kan man lika gärna gå hem igen.

För min del anser jag alltså, att det finns både en fysisk och psykisk övertäning. Detta undviker man naturligtvis genom att splittra upp sin träning på flera dagar med inlagda vilodagar på ett lämpligt sätt.

Till sist, men inte minst viktigt *Kosten!* Ät bra och mycket. Vad är då bra mat? Vanlig svensk husmanskost anser jag vara fullt tillräcklig. Mycket mejeriprodukter som fil, youghurt, keso m m. Många tycker att det blir för dyrt att äta mycket och ofta. Råd: Drick två liter filmjölk extra om dagen. För kostnaden av ca 11 kr får ni 1 200 kcal och 68 g protein extra.

Vi behöver fler aktiva i bodybuilding och styrkelyft. Mitt träningsprogram lämpar sig för båda delarna. En oemotsägbar sanning är ju att det är både roligare och lättare att träna hårt om man har ett mål: *Tävlingen.* Dessutom är det roligt att tävla!

Väl mött: *Magnus Grén.*

BALTIC LADDAR FÖR VM 1988

Det började med sockenmästerskap och slutar förmodligen med Open-tävlande vid nästa års VM i Malmö.

Ingen kunde ana att dragkamp skulle göra sådan succé i tennisens Båstad. Men nu är det bäddat för att ortens hembygdsförening ska ansluta sig till Svenska Dragkampförbundet och därmed införa även Norra Skåne på dragkampskartan.

Det hela började i somras när Sven Lindholm i Bjäre Härads Hembygdsförening ville få lite fart i Båstads vackert belägna hembygdspark. Han ville kombinera utställningar, musikunderhållning och liknande med mer aktiva arrangemang. Helst något med historisk anknytning. Varför inte dragkamp?

—Jag hade ingen aning om att det pågick tävlingar i dragkamp, än mindre att det finns ett förbund anslutet till RF, berättar Sven som till vardags är journalist.

2000 såg finalen

Efter första kontakten med förbundet insåg han att det fanns en hel del att lära. När det så blev dags för premiär för sockenmästerskap i dragkamp, tillkallades förbundskapten Sune Blom. I all enkelhet fick han förklara regler och teknik för press och blivande dragare...

Naturligtvis passade han också på att berätta om dragkamp som idrott och om träning. Häpna sockendragare — rustade i allt tänkbart från träskor, gympaskor till blåjeans och arbetsoveraller — lyssnade mycket noga.

Premiärkvällen besöktes av cirka 500 personer som ivrigt hejade och skrek. Allt eftersom socknarna mötts under sommaren har publiken ökat och när det i mitten på augusti var dags för final kom över 2.000 personer!

—Jösses, konstaterar Sven Lindholm. Dragkampen har blivit det stora samtalsämnet och lagen har verkligen gått in för tävlingarna. På slutet krävde de t.o.m att gräset skulle slås och att banorna skulle vara jämna.

Open nästa

Att det blir en fortsättning nästa år råder det ingen tvekan om. Sockenmästerskapen ska fortsätta. Som första pris ska hembygdsföreningen locka med en anmälan till Open-tävlingarna vid VM i Malmö, något som inbjuder lagen till hård träning under nästa vår och sommar.

Förbundskapten Sune Blom blev förvånad över att det lilla frö som såddes i somras kan skördas redan nästa år.

—Det kan tyckas vara lite onödigt att ge sig iväg för att hjälpa till vid ett vanligt sockenmästerskap, säger han. Men vi får inte vara främmande för att presentera oss vid sådana här tillfällen. Det kan leda till en mer seriös satsning och vi vill ju inget hellre än att få fler medlemmar i förbundet.

För att få delta i Open måste man tillhöra en klubb ansluten till Svenska Dragkampförbundet. Troligast är att Bjäre Härads Hembygsförening blir medlem och låter något av sockenlagen tävla i sitt namn.

BALTIC *Restaurang*

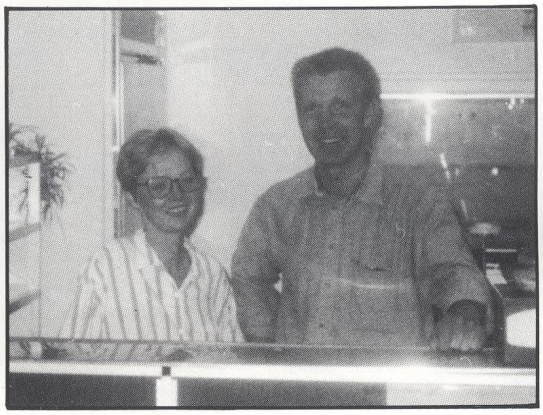
Vi serverar Dagens Rätt, Sallader och à la Carte.

Vi ombesörjer och arrangerar alla slags fester på kvällstid och helger. Till Ert förfogande ställs stor ljus lokal med ny fräsch inredning som rymmer 100 personer. Möjlighet till dans finns.

Låter detta spännande – kontakta oss på Baltic.

Restaurangen har öppet:

Månd	**9.30-20.00**
Tis-Tors	**9.30-19.00**
Fred	**9.30-15.00**



Bosse och Marianne
Sofielundsvägen 57
214 34 Malmö
040-19 07 60

TRÄNA RÄTT

på Baltics sätt!

Föreningen för dig som vill bygga upp din kropp, öka ditt välbefinnande, förbättra din kondition, träffa likasinnade i trivsam, avspänd miljö. Med vårt motto ”Klubben för de klubblösa. Motion för alla ”hälsar vi just dig välkommen”.

Prova gratis

Vi bjuder dig på en kostnadsfri introduktionstimme med instruktör, samt en fri halvtimme i solariet!

Provtimmar månd-tors 17.00 och 18.00 samt vissa dagtider.

Ring och beställ tid! Tel 868 60

Lunchträna för 40:- eller Lunchsola för 50:- inkl mat!

Du tränar i Baltics Gym och äter Dagens Rätt i vår Restaurang. Ett effektivt sätt att få ut det mesta av lunchtimmen.

Gäller månd-fred kl 11.30-14.30

Öppettider

Månd-torsd	6.30-22.00
Fred	6.30-21.00
Lörd, sönd	8.00-20.00
Generell regel	
Helgaftnar	9.00-15.00
Helgdagar	11.00-16.00

Egen Rehab-avdelning:

Här hjälper dig våra sjukgymnaster (ansl t försäkringskassan) att lindra ryggbesvär, förbättra din balans och hållning, behandla dina idrottskador. Beställ tid för rådgivning och behandling.

Allt detta kan Baltic Club erbjuda dig:

- Må bättre i Sveriges största, mest välutrustade Gym
- Gymping och simning
- Styrketräning för utförsåkare – börja nu, åk i vinter
- Bättre kondition med vårt joggінggäng
- Cykling, volleyboll, innebandy och fotboll
- Fräscha solarier – med reflektorrör och ansiktssol
- Individuella träningsprogram – från nybörjare till avancerade med speciella program för olika idrotter
- Instruktörer som hjälper dig till rätta
- Valfria träningstider från tidig morgon till sen kväll. Hela året.
- Mysig restaurang med Dagens Rätt, à la Carte, goda sallader och omeletter.
- Dragkamp – börja träna inför VM i Malmö i sept 1988!
- Gemenskap och trivsel!
- Seminarium och kurser
- Och stans billigaste träningskort!

Så här hittar du till Sveriges största gym:

Åker du buss, tar dig alla dessa till Baltic: 30,32,34,36,37,38.

BALTIC Club

Sofielundsvägen 57, Tel 868 60