



KRAFT- EXPLOSION

**STYRKELYFT
TYNGDLYFTNING
BODYBUILDING
BROTTHNING
KARATE**

BALTISKA HALLEN 14.2 1978 kl 19⁰⁰
ERIKSLUST

EFTERÅT SES VI PÅ

RING OCH BESTÄLL BORD
TEL: 61159 - 60

"Välkommen".



Välkomna allihopa - deltagare, åskådare (slår vi vår fjolårsgalas publikrekord för svensk kraftsport ikväll igen?) och funktionärer till Baltic Clubs kraftshow modell 78 - ÅRETS KRAFTEXPLOSION ! Det är skönt att titta igenom programmet ikväll - samtliga deltagare tillhör den absoluta världseliten i sin gren och vad mera är - det rapporteras tändning inför uppgiften hos alla och rekord-tankar hos de flesta.

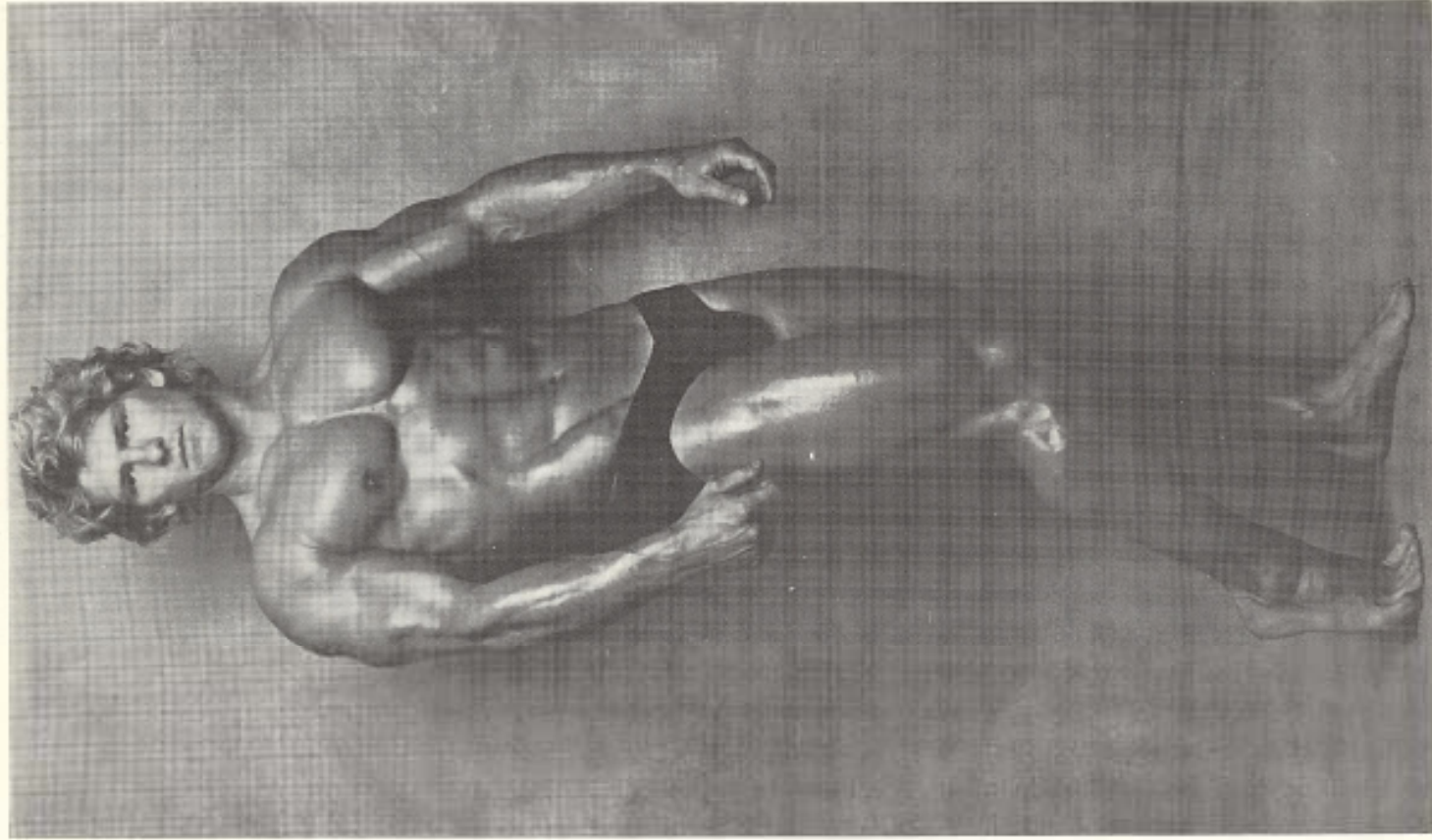
Kvällens match nr. 1 är tveklöst holmgången mellan svensk idrotts guldgosse, bragdmedaljören mm. Frank Andersson och svensk tyngdlyftnings showman, TV-idolen och mannen med de svarta glasögonen och mystiska kostymeringarna Hoa-Hoa Dahlgren - tillika världstopp i tyngdlyftningens tungviktsklass. Att alla grepp kommer att tillåtas garanterar kvällens domare - Sösdalas egen Superstar Ricky Bruch.

Förutom Franks lite allvarligare brottningsövning mot "klippan från Klippan" VM-7:a Jörgen Svensson får Ni öppna ögonen och hålla för öronen när publikidolen från 77 Uffe Morin vräker sig in på scenen. Uffe, "den vrålande apotekaren" kommer att möta gympaläraren Ray Yvander och fänrik Lars Hedlund från Örebro. Frågan är bara om inte världens bästa bänkpressare Benny Nilsson kommer att vinna kampen om publiken - vi får se.

Ni kommer att få se mer elitkillar i tyngdlyftning, bodybuildning och karate. Vem är Sveriges bästa muskelbyggare - kampen avgörs i kväll.

Att kraftsporten är på frammarsch inte bara för eliten får väl Baltic Clubs eget medlemsantal tjäna som bevis för. 600 medlemmar 1976 och över 1000 1977 - snart spränger vi Baltiska Hallen. Men det finns plats för fler tränande - framför allt på dagtid - och Du hittar tid och plats mm för träningen i faktarutan om klubben sist i programmet.

Till slut ett tack till alla som jobbat med ÅRETS KRAFTEXPLOSION. Inte minst till våra annonsörer som har hjälpt oss med allt från brottarmatta (tack Strandhs i Kävlinge) till måltiden efter tävlingarna. Vi ses på Erikslust! Baltic Club:s medlemmar går in för halva priset.



GÖR SOM SVENSKA ELITEN I KROPPSBYGGNING OCH STYRKELYFT!

ULF BENGTSSON:

Mr Norden -76
Mr Europa -74
Mr Sweden -73

CRISTER ERIKSSON:

Mr Sweden -76
Mr Sweden Jr -75

STOCKHOLMSPOLISEN:

Lars Backlund
Lars Björk
Ray Yvander
Leif Nilsson
Sven Hubert

-ANVÄND KOSTTILLSKOTT FRÅN:

*/

SKIP

SPECIALPRODUKTER SAMMANSATTA I SAMRÅD MED DEN
VÄRLDSBEKANTE NÄRINGSFYSIOLOGEN DR. L. GÄVERT, STOCKHOLM.

PROTEINER VITAMINER MINERALER
JÄRN GINSENG RYSK ROT

-För dig som är pris- och kvalitetsmedveten!

SVENSKA KRAFTIDROTTSPRODUKTER*

B. JARLSGATAN 77, 11356 STOCKHOLM. TEL: 08/20.44.06

*/ Medlem i Kroppskulturförbundet
- - - i Hälsofrämjandet

Tävlingsprogram:

18.30 Sveriges festligaste
orkester Pulpahornen
värmer upp.

PAUS 15 MIN.
Pulpahornen
underhåller

Tyngdlyftning, stöt
Karate

19.00 Presentation

Karate

Knäböjn. 1:a omg.

Bodybuilding

Knäböjn. 2:a omg.

Bodybuilding

Knäböjn. 3:e omg.

Karate

Brottning:

Frank A. -

Jörgen Svensson

Bänkpress 1:a omg.

Karate, sparring

Bänkpress 2:a omg.

Karate, crossing

Bänkpress 3:e omg.

MATCHEN ! :

HOA HOA - FRANK

Domare: Ricky Bruch

Domarna visar poängen med Sveriges första kompletta elektriska vote-
ringssystem framtaget och tillverkat av STABO vardagsteknik, Staffans-
torp. Tel. 046/257137.

STRANDH AB, Kävlinge har tillverkat den fina brottarmattan. Vi i
Baltic Club tackar för all hjälp vi fått.



AFFISCHER, BLANKETTER, REKLAMBLAD,
BREVAPPER, VISITKORT, "HUNDRALAPPAR"
M.M.

-JA ALLT MÖJLIGT KAN NI
TRYCKA HOS OSS!

TRYCKET

TRYCKET AB Norbergsgatan 11, 214 50 MALMÖ. Telefon 040/92 61 54

Bilreparationer Plåtskador Service



**AUTOMOBIL
SERVICE**

Kronborgsvägen 8, Malmö
Tel. 040-91 68 31

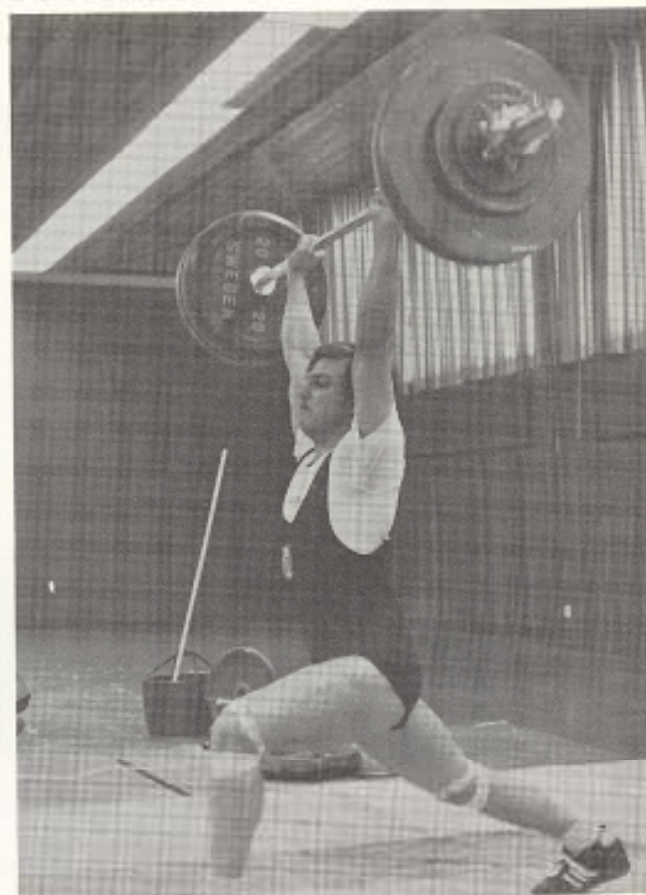
Tyngdlyftning.

- LEIF NILSSON,** Stockholmspolisen. Leif är 25 år gammal och betraktas som Sveriges bästa tyngdlyftare. Tävlrar i 110:kg klassen. Blev VM trea i stöt 1977 och fyra sammanlagt. Det var svensk tyngglyftnings största framgång sedan 1972.
- HOA-HOA,** Stockholms Atletklubb. Förutom en gudabenådad entertainer är Hoa också en utomordentlig lyftare. EM trea i stöt 1977. Tävlrar i 100:kg klassen.
- B. SOLLEVI,** Baltic Club. Bertil är 21 år och tävlrar i 82,5:kg klassen. Han är nordisk och svensk juniormästare och gör sitt första år som senior. Klubbkompisen Stefan Jonsson:s stötrekord (181 kg) i 82,5:kg klassen sitter löst ikväll. Tyvärr är Stefan skadad och kan inte ställa upp ikväll.
- A. ELIASSON,** Baltic Club. Arne är dubbel svensk och nordisk juniormästare i 60:kg klassen. Att man inte behöver vara en jätte för att lyfta stora tyngder är Arne bevis på.

Nedan t.v. Leif Nilsson i ett ryck.



T.h. Bertil Sollevi, Baltic Club.



Lag-SM 1978 i Malmö.

Det är första gången någonsin som tyngdlyftningens Svenska Lagmästerskap för Seniorer arrangeras i Malmö och därmed också första gången som en Malmöklubb arrangerar. Att klubben heter Baltic förbjuder vår blygsamhet oss nästan att nämna. Baltic Club kommer dessutom att ställa upp med ett av de fyra deltagande lagen - vi tillhör alltså de fyra bästa av Sveriges () lyftklubbar - raskt marscherat på bara tre år. Om årets lag räcker till för att vinna SM är något tveksamt, men Stefan, Bertil m. fl. kommer att göra sitt absolut bästa, liksom vårt tunga ankare Ricky Bruch.

Tävlingen kommer att arrangeras här i Baltiska Hallen lördagen den 4 och söndagen den 5 mars. Tävlingsstart kl. 13.00 på lörd. och 12.00 på sönd.

I övriga SM-lag kommer ett stort antal landslagsmän att återfinnas bl.a. Hasse Bettembourg och (ev.) Hoa-Hoa.

På lördagen går den lätta halvan av programmet t.o.m. 82,5-kg klassen. Här finner Du namn som Lennart Stahl, Arne Eliasson, Stefan Jonsson m. fl. På söndagen de tunga pågarna - Ricky och hans kompisar.

För Dej som vill vara helt säker på en bra plats till tävlingarna ordnar vi förköpsförsäljning av biljetter i pausen och efter kvällens tävling. Plats - Baltic Clubs "souvenirstånd". Dessutom kommer tränarna på Baltiska Hallens styrketräningslokal att sälja biljetter. Enhetspris 15:- för alla platser - numrerade sittplatser endast.

RENOVAMIN. **Weider** 's PROTEIN

idealkombinationen för DIG som tränar och vill öka vikten på rätt sätt!

RENOVAMIN är ett välkomponerat närings-supplement, som - genom sitt rikhaltiga innehåll av essentiella näringsämnen, är ett förstklassigt komplement till vårt moderna kosthåll.

RENOVAMIN har testats på olika grupper av muskelbyggare och den testgrupp, som använde RENOVAMIN och WEIDER LIQUID COLLAGEN PROTEIN (det senare icke vitaminiserat el. mineralberikat) i KOMBINATION, gav de klart bästa muskelökningarna såväl i mått som i vikt!

RENOVAMIN finns i burkar om -

100 st. tabl. - pris kr 27:50

200 " tabl. - pris kr 48:05

350 " tabl. - pris kr 77:20

Weider LIQUID COLLAGEN PROTEIN är ett NYTT flytande kollagen-protein med alla aminosyror inklusive L-Tryptofan. OBS - det flytande kollagenet är koncentrerat, rent protein och innehåller således ICKE något som helst fett, kolhydrat, socker eller annat ämne!

Kollagen-proteinet är genom en speciell enzymhydrolytisk process pre-digererat och aminosyrorerna är därigenom direkt tillgängliga för upptagning i kroppscellerna!

Kombinerat med RENOVAMIN förstärkes kollagen-proteinets effekt i uppbyggnadsprocesserna!

Förpackningen innehåller närmare 0,5 kg! Två desertscedar ger 15 gram rent protein av högsta kvalitet! Kollagen utgör 1/3 av kroppens totala proteininnehåll!

Pris per flaska kr. 64:-

Gör Din beställning direkt från
REFORMKOST, Föreningsg. 6 211 44 Malmö
Tel. 040/36328 eller
W-SPORT Box 83 230 40 Bara
Tel. 040/447969





Innehåll: 600 gr.



Innehåll: 600 gr.



Innehåll: 500 st.



Innehåll: 600 gr.

PROTEINER. MUSKLERNAS BYGGSTENAR.

PROTEINDRYCK

Deklaration: Sojaprotein. Mjölprotein. Biogerm/Vetegrodd-extrakt. Äggvita. Jäst. Malt. Druvsocker. Smaksatt med choklad. Proteindrycken innehåller lätt upptagbara aminosyror från 5 viktiga proteinkällor: Soja, mjölk, äggvita, vetegrodd och jäst.

Dosering: 1-2 matskedar blandas ut i mjölk och tas till måltid eller som mellanmål.

ENERGIDRYCK

Deklaration: Lecithin. Druvsocker. Malt. Biogerm/Vetegrodd-extrakt. Sojaprotein. Mjölprotein. E-vitamin (50 mg per matsked). Mineraler (ca 10 mg 2-värt järn per matsked, calcium m fl).

Dosering: 1 matsked till ett glas lättmjölk 2 gånger dagligen.

SUPER PROTEIN/TABLETTER

Deklaration: Specialtabletter innehållande 90% sojaprotein-isolat det fullvärdiga vegetabiliska proteinet. Varje tablett

innehåller nedanstående essentiella aminosyror i mg: Leucin 84, Arginin 82, Lysin 60, Phenylalanin 58, Valin 58, Isoleucin 58, Threonin 40, Histidin 26, Methionin och Cystin 26, Tryptofan 11.

Dosering: Intaget är beroende av kroppsvikt och träningsgrad. Föreslagsvis 5 tabletter 3 ggr dagligen i samband med måltid. Tabletterna tuggas.

SUPER SPECIAL/VIKTÖKNINGSMEDEL

Deklaration: Soja-Protein, Mjöl-Äggvita, Vetegroddextrakt Special (E-vitaminrikt), Druvsocker Granulat. Innehåller de hälsosamma omättade fettsyrorna, som kroppen måste få i färdigt skick.

Dosering: 2-3 msk till ett stort glas mjölk, som komplement till ordinarie måltider 3 ggr dagligen.

Proteinrika medel för muskeluppbyggnad att användas i kombination med muskelträning.

Säljes i hälsokostaffärerna.

EHRLING WAHLGREN INTERNATIONAL

TULLGATAN 7. 271 00 YSTAD.

Du som önskar kost och träningsråd för allmänfysisk träning, skriv gärna till mig.

Kroppsbyggning.

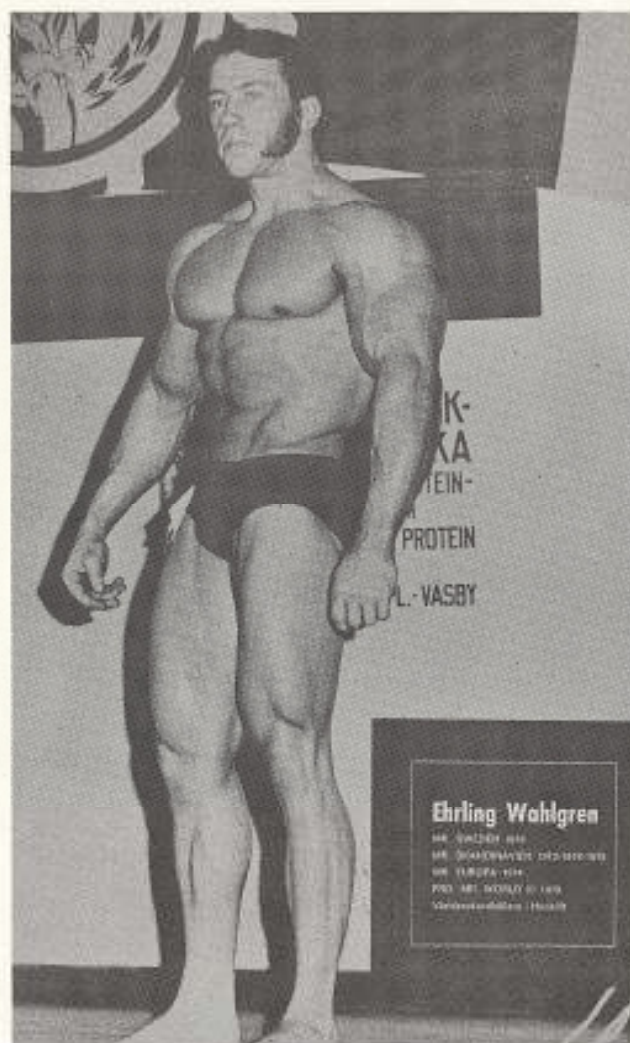
Bodybuildingen/kroppsbyggningen kan sägas vara motionsträning i sin yttersta extrem. En byggartävling går inte ut på att premiera den tvålfagrade av deltagarna, som tyvärr har påståtts och missförståtts från många håll, utan på att ta fram den deltagare som har den mest harmoniska och väl utvecklade muskulaturen.

För att få en muskelmassa av den omfattning som kvällens deltagare har fordras minimum 20 timmars träning i veckan under många år. Det är alltså verkliga toppidrottsmän som uppträder i grenen Bodybuilding.

ERLING WAHLGREN är den svenske kroppsbyggare som nått de största framgångarna. Mr. Sweden 1970, Mr. Skandinavien 1973-1974-1975, Mr. Europa 1974 och 3:a i Mr. World 1975! Ystads stolthet är dessutom enormt stark, världsrekordhållare i hacklift.

ULF BENGTTSSON är det stora stjärnskottet i svensk bodybuilding. Mr. Norden 1976 och Mr. Skandinavien 1977. Meritlistan kommer med all säkerhet att bli längre. 23-åriga Uffe har också hunnit med att utbilda sig på GIH i Stockholm till gymnastikdirektör. Trots att han bor i Stockholm representerar Ulf Baltic Club, en av de få klubbar som ger bodybuilders samma möjligheter som tyngdlyftare och styrkelyftare.

ERLING WAHLGREN



ULF BENGTTSSON



STYRKAN

HOS DIG LIGGER I KROPPEN!

STYRKAN hos NISSES:

LIGGER I KLADERNA SOM PASSAR DIN KROPP

VI HAR KOSTYMER, ROCKAR, BLAZERS,
JACKOR, BYXOR OCH JEANS.

FR. 70 CM-170CM I LIVET OCH
160-200 CM LÅNG.

SKJORTOR, TRÖJOR, UNDERKLÄDER OCH
SKOR I MOTSVARANDE STORLEKAR.

BÅDE AKTIV OCH ASKADARE
VÄLKOMMEN!



Östergatan 1
MALMÖ



olivetti

Världens första elektriska rese -
skrivmaskin med skrivkula.

Flera olika stilar att välja på.

Färgbandskassetter med fem färger.

Billigt pris.

För demonstration ring:

046 - 14 37 00

KONTORSMASKINSERVICE
St. Södergatan 58 223 54 LUND I LUND AB

kontorsmaskiner, möbler, service & tillbehör

Pionjärföretaget då det gäller
äka amerikanska hamburgare i
vårt land är SAMFOD. 35% av al-
la hamburgare som äts i vårt land
kommer därifrån.

De säljs till hamburgerrestau-
ranger, de går till gatukök, de
finns i butikernas frysdiskar.
Där hittar du också hamburgaren
SAMMYS. Den består till 99% av
rent nötkött, resten salt och
kryddor (för att kallas hambur-
gare måste en produkt innehålla
minst 80% kött).

SAMMYS finns både i 1-pack, som
väger 55 gram och ekonomipack
med 10 hamburgare i förpackningen.

ÄT RÄTT, ÄT SAMMYS!



100% RENT OXKÖTT.

"Matchen".



Styrkelyft.

ULF MORIN Baltic Club. 25-årig apotekare som räknas som Sveriges mest meriterade styrkelyftare. Sex SM, tre NM och ett sjuttiototal svenska rekord. Tog Sveriges första VM silver i styrkelyft någonsin i Perth Australien. Uffe siktar i kväll på att slå sitt svenska rekord i knäböj.

RAY YVANDER ASK Eskilstuna. Även han är mycket meriterad. 30 år gammal har han hunnit med att vinna sex SM och tre NM. VM 3:a 1976. Svensk rekordhållare i 100:kg klassen i marklyft (327,5) och knäböjning (302,5).

BENNY NILSSON Kolbäcks AK. Han räknas som världens främsta bänkpressare i förhållande till sin kroppsvikt. Benny som väger under 60 kg har lyft hela 180 kg på tävling! Handikapp världsmästare otaliga gånger. Skall vi få se ett världsrekord i kväll?

LARS HEDLUND Örebro Kraftsportklubb. 28 år gammal och med en kroppsvikt av 140 kg lyfter fänrik Hedlund otroliga vikter i sin specialgren bänkpress. Har varit över världsrekordet (275,5!) på uppvisning. Rekordet sitter löst i kväll och nu finns domare på plats.

Ulf Morin och Lars Hedlund är som enda svenskar speciellt inbjudna att delta i en stor internationell styrkelyftstävling på Hawaii direkt efter EM i England. 4.400 biljetter är redan sålda (tävlingen går i början på april) och hela turneringen sänd i amerikansk TV. SNACKA OM EN SPORT PÅ FRAMMARSCH!

ULF MORIN - THE POWER DEMON - I KNÄBÖJNING



DOMARE: RICKY BRUCH



SKÅNES BJÖRNAR

(A N N O N S)

VAD ÄR SKÅNES BJÖRNAR?

Jo, en klubb i Sösdala som värnar om blivande elitidrottsmän i friidrott, tyngdlyftning och kroppsbyggning. Mottot är sträng disciplin samt fosterlandskänsla och kreativitet inom vardagslivet.

Fysisk och psykisk fostran har äntligen fått ett högsäte i Sverige.

Vi sysslar också med bantning och motion. För vidare information

SKÅNES BJÖRNAR tel. 0451/60795, kl. 12.00 - 14.00 eller 24.00 - 02.00.

P.S. DRICK MJÖLK OCH MÅ GOTT !

Karate.

Baltic Clubs karatesektion är bara drygt ett halvår gammal, men har redan över 100 medlemmar. Trots utomordentligt stora lokalproblem - hela förra hösten gick åt att jaga lokaler för verksamheten åt klubbens bl.a. 45 tränande juniorer i ålder från 8 år och uppåt. Men nu har klubben fått bra träningsmöjligheter på Lindeborgs fritidsgård, och äntligen kan vi hälsa nya medlemmar välkomna till träningen. Som tidigare håller vi så låga priser som möjligt och som tidigare förfogar vi över två utomordentligt skickliga tränare - svartbältena Poh och Kee från Malaysia.

Juniorträningen kommer att bedrivas må-ond-fre. 14.00 - 16.00 och seniorträningen måndag - fredag kl. 18.00 - 21.00 och lördag 12.00 - 15.00. Nya medlemmar kan infinna sig vid träningen eller ringa till sektionens ordförande Kent Kristoffersson (tel. 216691). Eller kontakta klubbens kansli: 78202, 78206.



Fakta om BALTIC CLUB.

Kansli: Friisgatan 2, 211 46 Malmö. Konsumenten träffas säkrast må-ons-fre 10.00-12.00. Annars ger telefonsvararen besked.

Träning: Baltiska Hallens styrketräningslokal är öppen 9.00 - 21.00 vardagar, 9.00 - 17.00 lördagar och 9.00 - 15.00 söndagar. Tränare finns på plats alla kvällar månd - fred. mellan 17.30 - 20.30. Av honom får Du träningsråd och skrivna träningsprogram, av honom kan Du lösa medlemskort 30:- per år.

Lindängehus styrketräningslokal är öppen alla vardagar 17.00 - 21.00 och lördagar/söndagar 11.00 - 14.00. Klubben har egen tränare endast onsdagar f.n. Kommunen har emellertid tränare på plats alla andra kvällar.

Gott om plats finns det på dagtid i Baltiska Hallen och de flesta kvällar på Lindängehus. Samt på lördagar/söndagar på båda ställena.

URVAL * KVALITET * LÅGPRIS

PRI SA PRESSAR PRISERNA

**LÄSK-VATTEN
LÄTTÖL TILL
LÅGPRIS**

PRIPPS DÉ É KVALITÉ DÉ



Prisa

livsmedelsmarknad

KRONPRINSEN · PROFILEN · ROSENGÅRD

Mariedalsvägen 34

Claesgatan 8

Rosengårds Centrum

ÖPPET: månd-torsd 9-19,
fred 9-20, lörd 8.30-15

SALONGEN
med tyngd i -

Leif Ohlins
salonger

SKOMAKAREGATAN 6
211 34 MALMÖ

TELEFON 040/12 20 06
SWEDEN



La coiffure
masculine



Syndicat national de la haute
coiffure masculine française

**Lag-SM 1978
i Malmö.**



BALTIC CLUB.

Se vår monter i entren!

SITHO KOMBINATIONSBÄNK

något att bygga på



Bl a den här rörelsen
kan du utföra med
kombinationsbänken



SITHO MOTION AB

Tel. 0755/560 02, 561 15
150 16 HÖLÖ.

Kombinationsbänken är konstruerad i samarbete med Ehrling Wahlgren.

Med hjälp av skivstång och hantlar kan du göra minst 12 olika rörelser på kombinationsbänken. Bl.a: Bänkpresa, Sittande armcurl, Stående armcurl, Liggande armcurl, Bänkpresa på lutande bänk, Omvänt lutande bänkpresa, Bardips, Armhävningar och Situps.

Fyll i kupongen och sänd in den till SITHO MOTION AB, 15016 HÖLÖ.

Ja tack, sänd mig mer information
om kombinationsbänken

Namn _____

Adress _____

Postnr _____ Postadress _____