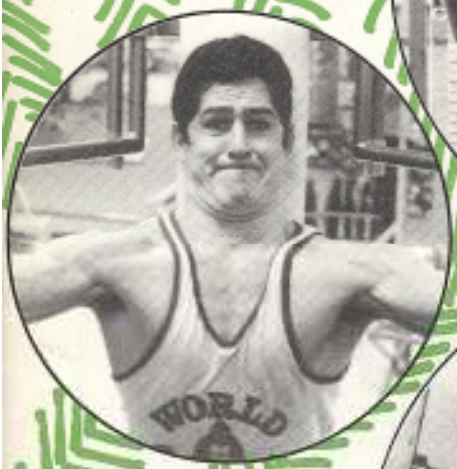
RÖRANDE BALTIC CLUBS
OLIKA GRENAR



SVENSKA KRAFTPOOLEN
för ett starkare Sverige

52 sidor spännade läsning varje månad.

Gericomplex

ren Naturkraft!

Marknadsföres i Sverige av AB Vitamex.

Gericomplex är ett registrerat naturmedel.
Har ej genomgått för läkemedel föreskriven kontroll.

ELEIKO

BOX 4001 S–300 04 HALMSTAD

TEL.(vx) 035/11 90 60

SKP

NÄRINGSPREPARAT

FÖR DIG SOM ÄR AKTIV

Box 8, 13521 TYRESÖ, 08/493940

SVENSKA KRAFTPOOLEN

KRÖNIKAN

av ordförande Göran Nilsson

Det sägs att gärningsmannen alltid återvänder till platsen för brottet. Som återinstallerad ordförande och som medlem nummer 1 vid starten av klubben stämmer detta ganska väl in på undertecknad. Vem som skall ställas som ansvarig för att gamla "baltioter" dammas av och återanvändes är egentligen ointressant. Dock noterades i söndagens tidning historien om den femårige sonen som frågade: "Säj farsan, ska man tacka Gud för maten? och fick svaret "Tacka fa´n för de´". Nåja...

BROTTSPLATS BALTIC CLUB

Att kalla Baltic Club för brottsplats idag är nog att ta s.k. i. Det mesta man ser i klubblokaler och träningsutrymmen är ganska trevliga typer, stundom också obrottsligt lojala mot klubben. Gamla brottare som "socialchefen" Svensson har brått att med berått mod svälta sig ner till "Målbrottsåldersvikten" och över huvud taget råder en väldefinierad stämning i klubben f.n...

BALTIC´S BYGGPLATS

Däremot har klubben varit mer eller mindre byggnadsplats under ganska lång tid nu, och resultatet har som vi alla vet blivit vårt eget Baltic Gym. En anläggning som inte bara innebär att ett antal malmöbor kan träna sina muskler med bästa tänkbara redskap utan är något mer ändå; en möjlighet för oss att äntligen göra klubben till en träffpunkt. Vi har ju länge försökt skapa sammanhållning mellan alla våra medlemmar genom klubbtidningen Rörande, genom gemensamma festaktiviteter, genom motionsrundor, genom tävlingsarrangemang osv. Nu kan vi träffas efter träningen i cafeterian, snacka med kompisar, ta en fika... Utnyttja den möjligheten, även Du som inte normalt tränar på Gymet. Alla Baltic Clubbare är lika välkomna till anläggningen på Sofielundsvägen!! Antalet tränande vid vår "byggfirma" uppgår f.ö. redan nu till en bit över 600. Och fler kommer varje dag. Vi får väl snart bygga ett gym till...

ACCEPTERAD AV BYRÅKRATERNA

Totalt har klubben idag över 2 500 medlemmar. Därmed är vi en av Sveriges största idrottsföreningar - och definitivt en av de mest aktiva. Om storleken har någon betydelse kan ju alltid diskuteras, men i idrottssammanhang är det bra att vara stor. Mängden medlemmar ger i sig - eller borde i varje fall ge - en ordentlig tyngd åt våra åsikter. Vi vet att många anställda i Fritidsförvaltning och kommunala nämnder vid klubbens start tyckte att Baltic Club var synonymt med en samling halvgalningar med muskler i hjärnan och proteintabletter i magen. Men vi vet idag också att idrottbyråkraternas majoritet har ändrat uppfattning - och i många fall - ändrat uppfattning helt och hållet. Till glädje för oss alla.

VERKSAMHETEN HAR VÄCKT GENSVAR

Väl genomförda aktiviteter av klubben har möjliggjort den förändrade inställningen från myndigheter och omgivning. Klubbens representationslag i olika grenar har plockat hem medaljer och gett fin PR. Massor av stora tävlingar och arrangemang har "gått hem" - ta en runda i Gymet och se på affischernas antal ex... Medlemmarna har fört budskapet vidare om trivseln i klubben och om de positiva effekterna av en kontinuerlig träning. De sociala projekten har varit ljuspunkter i verksamheten osv osv.

SJÄLENS SLADDRIGA FODRAL

Nuläget borde alltså vara ljust. Vi har dokumenterat att vi kan leva upp till vår ursprungliga målsättning: "MOTION ÅT ALLA". Vi tror fortfarande att kroppen har en större uppgift att fylla än att fungera som ett sladdrigt fodral åt SJÄLEN. Du tänker klarare och orkar med ett bättre liv om kroppen också hänger med!

HJULEN GNISSLAR

Men hjulen gnisslar tyvärr lite även på den baltiska vagnen - konstigt vore det annars. Det lilla gnisslet kan kanske bäst beskrivas som att Baltiska Hallens tränande känner sig åsidosatta gentemot de som håller till i Gymet. Och så har det nog också varit, tyvärr... När en ideell förening satsar så intensivt på ett projekt som Baltic har gjort i samband med Gymet så måste naturligtvis alla resurser koncentreras för att ett bra resultat skall bli möjligt. Bobo, Jonny, Ronald, Jörgen m fl,m fl; alla har de under våren, sommaren och hösten slitit dubbla pass för att få igång verksamheten o GYMET. Därför har bl a. dessa personer inte kunnat ägna lika mycket tid åt Baltiska hallen. Men istället har andra tagit över deras roll, och sanningen är idag att klubben satsar ännu hårdare med instruktörer etc på övriga lokaler förutom Gymet! Om än inte satsningen genomförs av exakt samma personer som tidigare. Och ännu en gång - ALLA är välkomna upp till Gymet för en provträning, fika eller soltimme!!

SKRIKANDE KASSAKISTA

Vårt STORA GNISSEL är av ekonomisk art. Kassakistan skriker om mer pengar. Som Ni vet är merparten av byggnadskostnaden för Gymet finansierad via egna lån. Men självklart räknar klubben också in kommunal hjälp när vi gör denna väldiga satsning. Uppemot 1 000 malmöbor som för landets lägsta träningsavgifter - för anläggningar av denna typ och klass - får en strålande möjlighet till meningsfylld fritidsaktivitet. Gymet har öppet 91 timmar (!! - ännu ett Svenskt Rekord åt klubben) i veckan. Tanken svindlar och papperet tar slut när man försöker göra en beräkning om vad detta skulle kosta med kommunala tjänstemän som arbetar ca 40 timmar i veckan. Reception, cafeteria, tränare...

NU MÅSTE KOMMUNEN STÄLLA UPP

Om Malmö kommuns politiker vill leva upp till vallöften om en satsning på friskvården så har Ni chansen NU. Ni kan, genom att ge klubben ett bidrag i storleksordningen en vaktmästarlön med sociala avgifter (!!!), ge en stabil ekonomisk grund åt klubbens och Gymets fortsatta verksamhet. Och också en psykologisk backning åt de tjejer och killar som arbetar ideellt eller för svältlöner för att ge en verklig innebörd åt vår målsättning "MOTION ÅT ALLA"

Tidningens namn: Rörande.
Upplaga: 3 500 ex.
Annonspris: 1/1-sida 1 175:–, 1/2-sida 675:–, 1/4-sida 425:–.
Chefred. o ansv. utgivare Per Axel Sjöholm.

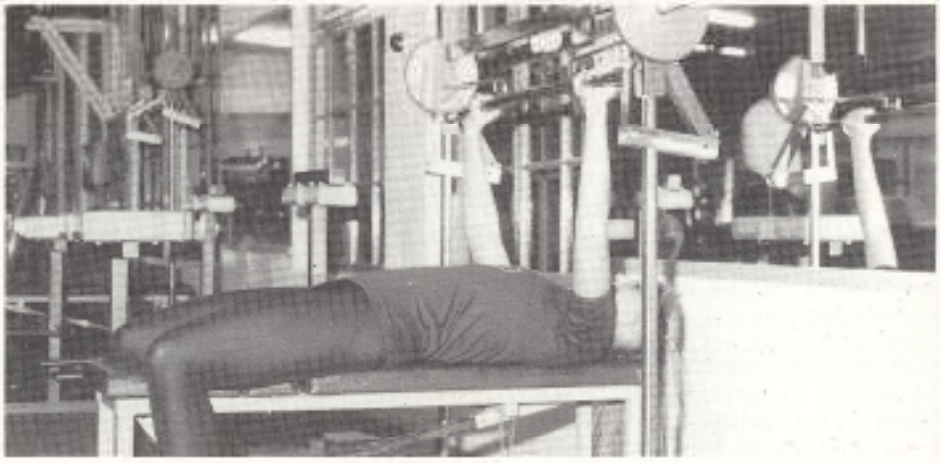
Medarbetare: Bengt Holmqvist, Roland Svensson, Sigmund Rutström, Jonny Melander, Ronald Nilsson, Göran Nilsson, Klaus-Göran Nilsson m fl.
Adress o telefon: Sofielundsvägen 57, 214 34 Malmö. Tel: 040/868 60.

BALTICS TRÄNINGSSKOLA

Vi presenterar här ett lämpligt grundprogram som med fördel kan tränas av både tjejer och killar. Det ger alla kroppens större muskler en "duvning" och tar en knapp timme att köra igenom. Programmet bör tränas tre gånger i veckan (minst två) och föregås av en allmän uppvärmning på 10 minuter. De tjejer som inte vill specialträna armarna utan koncentrera sig på lår, stuss och midja kan hoppa över övn. 4. "Biceps-curls" och övn. 5. "Triceps push-down". Ni får en viss grundstyrka av bänkpress (triceps) och dragövningarna (biceps). En rörelse som är mycket bra för fastare stuss och lårmuskulatur är övn. 12 som kan utföras dels med stång (12a) och dels med hantlar (12b). Detta är en tilläggsrörelse för de som vill ha extra träning för detta parti.

I nästa nummer kommer vi med ett splittrat utökat träningsprogram.

Lycka till med träningen.



ÖVNINGSBESKRIVNING.

Övn. 1. BÄNKPRESS.

3-omgångar om vardera 8-10 repetitioner (skrivs 3x10 rep.).

Stärker: Bröstmuskulaturen (pectoralis major) främre delen av skuldermusk. (deltoideus anterius) samt armsträck (triceps).

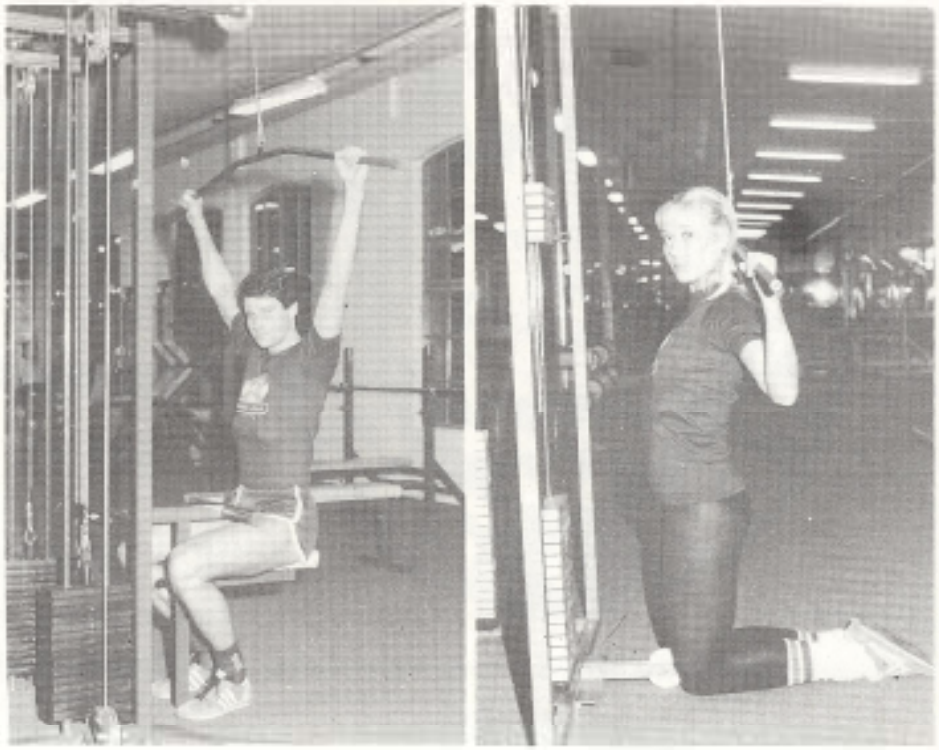
Utförande: Bred fattning. Ryggliggande på bänk. Fötterna stadigt i golvet. Lugn kontrollerad nersänkning under inandning. Sänk ner i höjd med bröstvårtorna. Dra inte in armbågarna intill kroppen. Blås ut i slutet av pressen.
UPPREPA.
Lämpligt att börja i den fasta pressmaskinen som ger ett striktare utförande.

Övn. 2. LATISSIMUSDRAG.

(Drag bakom nacken). 3x8-10 rep.

Stärker: Främst breda ryggmuskeln (latissimus dorsi) och kappmuskeln (trapezius) nedre del. Även sågmuskeln (serratus anterior) och bröstmuskulaturens nedre del aktiveras. Aktiverar i viss mån armböjarna (biceps).

Utförande: Bred fattning övertag. Sitt väl under. Dra ända ner bakom nacken. Släpp sakta tillbaka. Räta ut armarna helt och gör dej så "lång" som möjligt vid återgången. UPPREPA.



Övn. 3. UPRIGHT ROWING.
(Stående rodd). 3x8-10 rep.

Stärker: Tränar upp den trehövdade deltamuskeln (axlarna). Framförallt mittensektionen. Tränar även upp kappmuskeln (trapezius går från nyckelbenet snett upp till halsen). Aktiverar i viss mån armböjarna.

Utförande: Stående med stången hängande i raka armar. Övertag. Cirka 20 cm mellan tummarna. Drag stången upp till hakan, sänk sakta tillbaka. Sträva efter att leda armbågarna utåt och ifrån dig samt högt upp. Detta isolerar bättre skuldermuskulaturen. I annat fall gör armböjarna och kappmuskeln för stort arbete. Fuska inte genom att gunga med kroppen. Kan tränas med både stång och i dragapparat (se bilden).

Övn. 4. BICEPSCURLS.
2x8-10 rep.

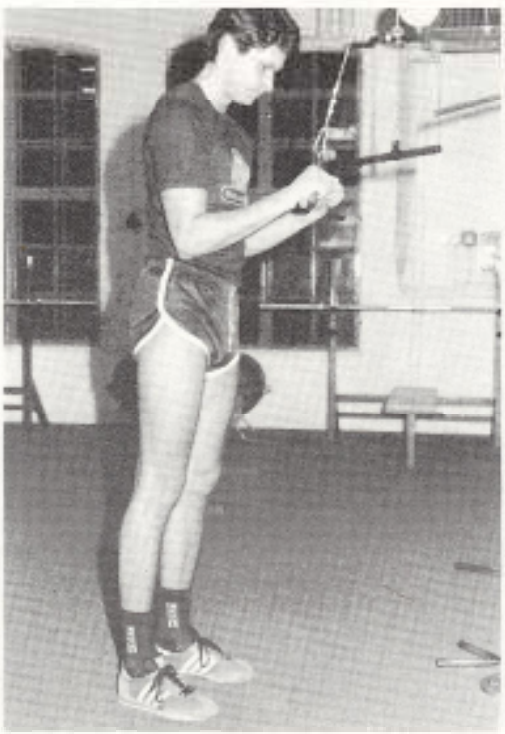
Stärker: Armböjarna (Brachialis och biceps brachii). Statisk belastning av underarmsböjarna.

Utförande: Något mindre än axelbred fattning. Undantag. Lugn kontrollerad nersänkning till helt raka armar. Gunga inte med överkroppen utan stå helt rak. Om skivstången är för tung kan man använda lätta hantlar. (se bild).

Övn. 5. TRICEPS PUSHDOWN.
2x8-10 rep.

Stärker: Armsträckarna (triceps). Framförallt yttre delen ("hästskon") av denna trehövdade muskel.

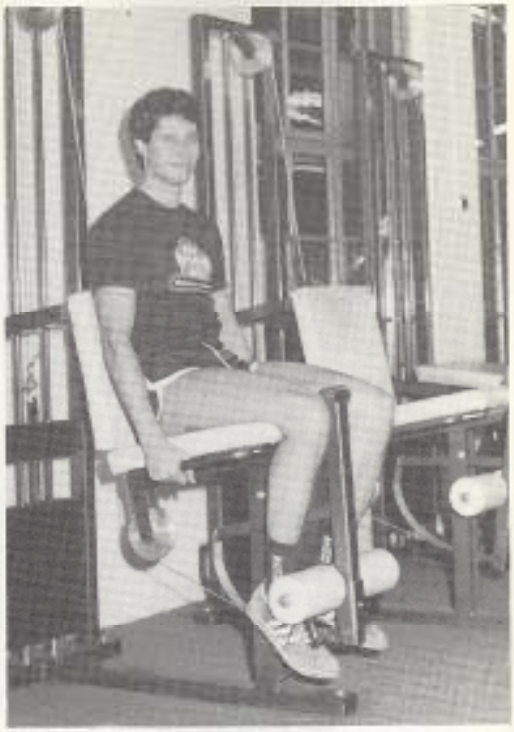
Utförande: Stå stadigt. Brett mellan fötterna. Smal fattning ca 20 cm mellan tummarna. Övertag. Håll överarmarna vinkelrätt mot golvet under rörelsen. Fuska inte genom att släppa upp armarna och på så sätt ta hjälp av den starka ryggmuskulaturen i draget ner. Undvik att gunga med överkroppen. Håll emot vid återgången. Använd gärna ett vinklat handtag ca 20-30°, vilket skonar armbågsleden och ger än bättre effekt på yttre huvudet.



Övn. 6. BENSTRÄCKNINGAR.
(LEG EXTENSIONS) 3x8-10 rep.

Stärker: Lårsträckarna (Quadriceps).

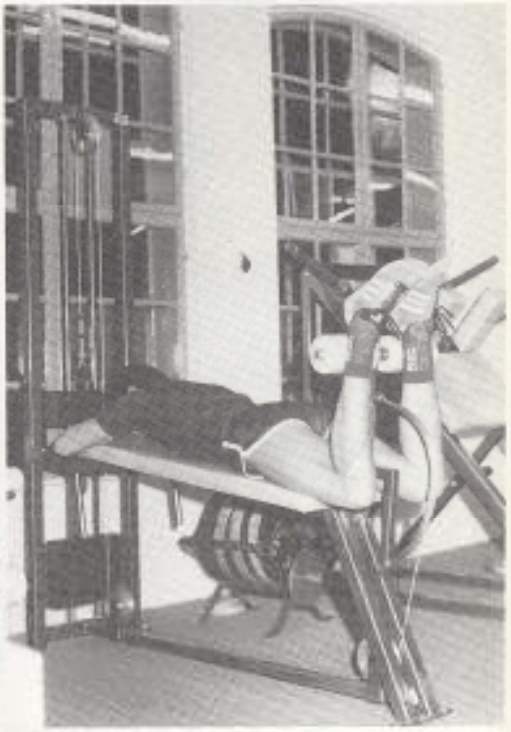
Utförande: Sittande på bencurl-bänk. Sträck ut benen helt. Luta er inte bakåt. Sänk sakta tillbaka till utgångsläget.



Övn. 7. BENCURLS. 3x8-10 rep.

Stärker: Lårböjarna (biceps femoris, semitendinosus o. semimembranosus) och i viss mån sätesmuskulaturen.

Utförande: Liggande på magen på bencurlbänk (se figur). Curla underbenet uppåt så långt du kan. OBS! Håll höften nere under hela rörelsen. Sänk sakta tillbaka. UPPREPA.



Övn. 8. SITTANDE TÅHÄVNINGAR.
3x10-15 rep.

Stärker: Vadmuskulaturen (gastrocnemicus och soleus).

Utförande: Ta ut rörelsen ordentligt. Långt ner och högt upp. Slarva inte. Variera gärna vinkeln mellan fötterna för allsidig träning.

ÄKTA LA COSTE 185:–

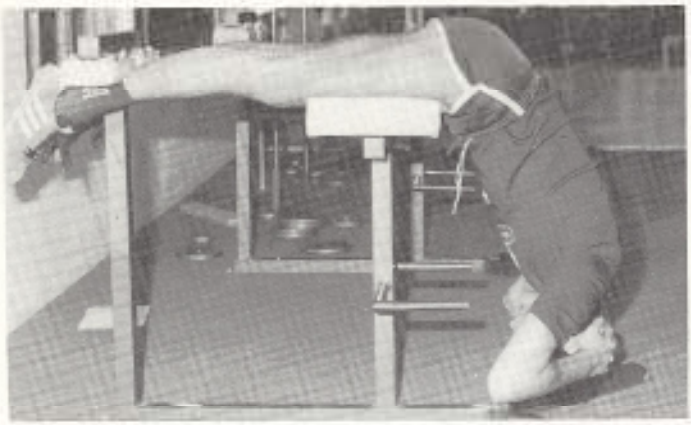
Marty

Södra Tullgatan 3, 211 40 Malmö,
Tel: 040-12 01 31, 12 01 37.

Övn. 9. RYGGBÖJNINGAR. 3x8-12 rep.

Stärker: Sträckmuskulaturen i ryggen (erector spinae) främst korsryggen, muskulaturen på lårets baksida (biceps femoris, semimembranosus och semitendinosus) samt höftsträckarna (gluteus maximus).

Utförande: Raka ben under hela övningen. Höftbenen utanför dynorna. Gå långsamt ner. Använd inte pendelkraft på uppvägen. Böj ej benen vid uppresningen. Gå inte överdrivet högt upp. När du lätt gör 12 repetitioner med strikt utförande kan du belasta med skivstång eller viktskiva bakom nacken.



Övn. 10. SITUPS. (MAGBÖJNINGAR). 2x10-20 rep.

Stärker: Raka bukmuskulaturen (rectus abdominus) och i viss mån höftböjarna (ileopsoas).

Utförande: Fötterna i ribbstol så under- och överben bildar 90° vinkel. Det kopplar bort höftböjarna och lägger mer belastning på raka bukmuskulaturen. Övningen kan underlättas genom att sträcka fram armarna. Svårare med viktskiva bakom nacken. Belastning kan ni använda er av när ni orkar göra mer än 20 repetitioner.

Övn. 11. BENLYFT. 2x10- max. antal.

Stärker: Träna upp nedre delen av raka bukmuskulaturen (rectus abd.) samt höftböjarna (iliopsoas).

Utförande: Hängande med stöd för ryggen och med belastningen på underarmarna. Sänk sakta tillbaka. Dra upp benen mot kroppen samtidigt som du böjer knäna. Vill du göra övningen svårare kör du med nästan raka ben. (se 11b).

TILLÄGGSRÖRELSE.

Övn. 12. UTFALL. 3x8-12 rep. per ben.

Stärker: Främre lårmuskulaturen (quadriceps), stussen (gluteus maximus) samt i viss mån baksidan av låren och vadmuskulaturen.

Utförande: Stå upprätt med benen ihop och en hantel i varje hand (alternativt en skivstång på ryggen). Tag ett långt steg fram med ena benet (se bild). Återgå genom att skjuta ifrån ordentligt och växla ben. Tryck fram höften i nederläget.
Var noga med utförandet i denna rörelse och belasta försiktigt.

BALTIC INVITATIONAL

"Baltic Club Invitational"

För att fira öppnandet av Baltic Club Gym som skedde den 1 sept., så arrangerade Baltic Club en invigningsgala. "Baltic Club Invitational" den 6 sept. på Amiralen i Malmö. En gala innehållande kvinnlig bodybuilding: "Ladies Cup", armbrytning ("öppna skånska mästerskapen"), tyngdlyftning (allsvenska serien) samt uppvisning av svenska herrbyggareliten.

"Ladies Cup".

Förbedömningen av Ladies Cup skedde på förmiddagen kl. 11.00. Tävlingen hade indelats i två klasser: över och under 52 kg. De flesta tjejerna hade tävlat dagen innan i Vänersborg. Dock ej de danska deltagarna. Just det! Danska deltagare, närmare bestämt de bästa tjejerna från DM (danska mästerskapen) gjorde oss den äran. Trots att alla som lovat komma ej kom, så höll tävlingen hög standard.

Resultat:

Klass -52 kg.

1. Lena Andersson, Atlas Gym.
2. Bente Binnerup, Dansk Atletcenter, Aarhus.
3. Viveka Jensen, Eskilstuna.
4. Bodil Olofsson, PMK.
5. Helen Andersson, Baltic Club.
6. Carina Westfeldt, Eskilstuna.

Klass +52 kg.

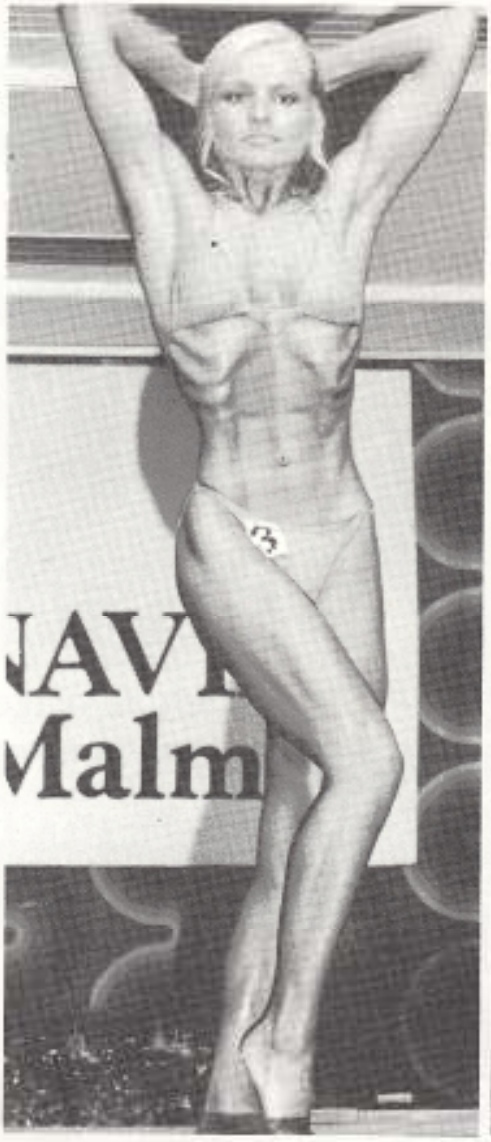
1. Carina Johansson, Swings.
2. Pia Öberg, Atlas Gym. Stockholm.
3. Evy Engström, Baltic Club.
4. Anne-Mette Hansen, Dansk Atletcenter, Aarhus.

Uppvisning i bodybuilding.

Som avslutning och höjdpunkt på programmet så fick vi se en uppvisning av eliten inom svensk bodybuilding. En uppvisning som många sett förväntansfullt fram mot, mycket beroende på Ehrling Wahlgren´s comeback på byggarscenen. Dagen innan denna gala så hade Ehrling, Uffe o co varit i Vänersborg för att kvala till VM i Kairo. (Mer om VM på annat ställe i rörande).

Hur det gick på kvalet i Vänersborg fick vi veta att speakern PAX Sjöholm, tillika chefredaktör för Rörande. Hur det gick? Jo, Ehrling vann sin klass över Uffe Bengtsson som blev tvåa. Trots att Uffe inte vann så kom han ändå till Malmö och gjorde en fin uppvisning. Dessutom så fanns Uffe och Lena Trulsson som instruktörer på Baltic Club Gym dagarna efter denna invigningsgala.

På vänster sida av bordet ses Baltic´s Skåneke mästare i armbrytning Oskar Karesson i ett avgörande ögonblick mot Miloe Novakovic även han Baltic Club. Finalen av gjordes under överseende av huvuddomare Lennart Stahl och hans bisittare Bengt Holmqvist.



Birgitte Borg från Danmark poserar i "LADIES CUP" (Foto: Jonny Nelander)

Uffe Bengteson förlorade VM-kvalet men fanns ändå på plats dagen efter för Baltic Invitational. Just Uffe! (Foto: Jonny Nelander)

BLOMMOR TILL FEST ELLER VARDAGS!

Stor sortering
av snittblommor
och krukväxter.

TREVLIG
PRESENTAVDELNING

KRONPRINSENS BLOMMOR

Kronprinstorget Malmö

ALLT FÖR TÄVLINGS o. MOTIONS-CYKLISTEN

Campagnolo –
Shimano –
Cinelli –
Sugino –
Regina –
Cykelskor –
Kläder –
Byxor – Däck
Tillbehör – Reservdelar
m. m.

MOTOBECANE
CENTURION
CRESCENT
BIANCHI
GITANE
ALAN
UNION
NISHIKI
MUSTANG

FORUM EFTR

Rådmansg. 7, Malmö, 040/230092

BALTIC CLUB GYM

Sofielundsvägen 57, 214 34 Malmö.

Totalt över 1.000 m² stora,
ljusa lokaler.
STÖRST OCH BILLIGAST
I SVERIGE!
Öppet 365 dagar om året!

Priser:
Helår 600:- + 60:- för medlkort.
Halvår 375:- + 60:- för medlkort.
Öppet: 6.30 – 22.00. Lörd, sönd 9.00 – 14.00.

FRISKVÅRD – MOTION
– STYRKETRÄNING
– BODYBUILDING
– STAN'S BILLIGASTE
SOLARIUM – SALLADSBAR
– CAFETERIA
– SPORTSHOP – BASTU

Tel: 040-868 60.

VM I TYNGDLYFTNING

Baltic'a två lyftarässe i VM redo att ge sig iväg till fängelsarna i Sverige. T.v. Bertil Sollevi t.h Klaus-Göran Nilsson.

Championat Du Monde (VM i tyngdlyftning.)
av Klaus-Göran Nilsson

Ja, så var det då dags att resa iväg till VM i Lille. Bertil Sollevi och jag skulle träffa de andra "jönsarna" på Kastrup. Solen sken och allt var jättemysigt när vi satt på Dragörfärjan och "insöp" varsin stor stark coca-cola. Resan till Kastrup gick utan några större problem.

Vi klättrade ombord på planet och första anhalt var Bryssel. Därifrån skulle vi sedan ta tåg till Lille i Frankrike.

FÖRLAGDA AVSIDES.

Ganska trötta kom vi fram till hotellet, som låg 3 mil (!) utanför staden. Detta var mycket dåligt planerat av fransmännen.

Vi bodde i alla fall jättebra. Detta var ett hotell helt i klass med Grand Hotell i Stockholm.

Vi vaknade ganska tidigt dagen efter och skulle iväg och träna Det tog en timme att komma till träningscampen. När vi kom dit så fick vi se ett jättekomplex. Där fanns ca 20 st lyftflak så vi slapp att slåss om stången. Efter träningen så stack vi iväg till tävlingen. Det var lättviktarna som skulle ge järnet denna kväll.

Helt klart var att Kunz ifrån DDR skulle vinna, men på vilket sätt? Kunz ryckte 150 kg fint, men han fick på moppen av sensationsmannen Senet ifrån Franze. Senet rycker som en gud, men tyvärr så är han dålig i stöt och fick endast 170 kg. Kunz DDR stötte 190 efter att ha missat 187,5 kg två gånger. Detta kan man kalla lyftning! Kunz blev också VM:s bästa lyftare. Nöjda efter tävlingen åkte vi tillbaka till hotellet och spisade den "utsökta" korv som de bjöd på. Denna korv luktade gamla brottarbrallor.

DAX FÖR SVENSKARNA.

Så hade vi kommit till den första svenska dagen. Sverige hade två man i denna viktklass. Reijo Toivanen och Gunnar Martinsson. Den sistnämnde hade vi stora förväntningar på. Gunnar hade nämligen gjort 140-180 på träning.

Först på stången var Reijo. Oturligt nog så missade Reijo denna vikt och fick gå om. I sista försöket var Reijo mycket nära. Att Reijo hade känning av en skada det var helt klart. Jag tycker dock, att är man skadad så är det nog bättre att man stannar hemma och vilar upp sig. För hur det än är så är vi ju inga superstars i denna disciplin.

BRA INLEDNING.

Nu låg det 137,5 kg på stången och in kom Gunnar Martinsson. Denna vikt går fint och man ser att Gunnar har hur mycket som helst i kroppen. I andra försöket höjer Gunnar till 142,5 kg som han oturligt missar. Så ock i tredje försöket. Segrare i ryck blev Janko Rusev från Bulgarien. Han ryckte 157,5 kg utan några problem.

Nu blev det dramatik!

Gunnar Martinsson börjar på 170 kg i stöt. En vikt som Gunnar inte ska ha problem med i vanliga fall. Vad händer?! Total miss i första försöket och Gunnar får ledas ut. I andra försöket vänder Gunnar vikten. Då hör jag Reijo säga: Gunnar fick "Ramp i Rykken". Detta betyder att han fick kramp i ryggen. Den ungerska läkaren rusar till vår hjälp och ger Gunnar massage.

Sista försöket ska Gunnar klara ut detta? Nu visar Gunnar vilken fin idrottsman han verkligen är. Han klarar vikten med diverse problem och får 3-0. Godkänt. Bra insats av Gunnar, som dock var mycket missnöjd trots att det bara var 2,5 kg under det svenska rekordet. Gunnar kom 10:a på EM och 12:a på VM.

Segrare i klassen blev självklart Rusev på 360 kg sammanlagt. Rusev slog även världsrekord i stöt på 206 kg. Han skrattade nästan upp vikten.

VM I TYNGDLYFTNING

Resultat.

1:a Janko Rusev, Bulgarien. 360 kg.

2:a Alexander Pervii, URS. 357,5 kg.

12:a Gunnar Martinsson 307,5 kg.

BALTIC CLUB PÅ VM-PODIET!

Vi vaknade ganska tidigt Bertil och jag. Efter en skön natts sömn, så hade vi kommit fram till dagen D. Vi gick ner och kollade vikten och det visade sig att vi hade 2 kg övervikt. Det var bara att inta vars en lasix. (Vätskedrivande tablett).

Eftersom Bertil skulle tävla i B-gruppen, så var det ju helt riktigt att han tog sin lasix så tidigt. Men, jag tror nog att jag började banta för tidigt, vilket jag också fick kvitto på senare. Kl. 11^{30} stack de andra iväg och jag blev ensam kvar på hotellet. Det var tråkigt att ligga där helt själv och drömma om flygande pizzor, rullande köttbullar och annan god mat.

BERTIL I TOPPFORM.

Att Bertil är en bra tävlingsmänniska, det har han visat förut. Bertil ryckte nu fint 145 kg och där fanns plats för en 5:a till. I stöt slog Bertil till. 187,5 kg innebar nytt svenskt rekord i stöt och sammanlagt. Bertil hade en jämn och fin kamp med Michael Cohen, USA som gjorde 330 kg sammanlagt. Jag vill tala om att det är mycket starkt att slå svenskt rekord på en sådan tävling som VM.

VM-DEBUTEN!

19^{30} och A-gruppen skulle börja. Efter att ha kollat vikten visade det sig att Bertil och jag vägde lika mycket: 81,95 kg. Det var en skön känsla att få fylla buken i detta läget. Vid defileringen stod jag sidan om den fantastiska ryssen Vardanjan. (400 kg sammanlagt). Han påminner om en något kraftig pingisspelare. Jag försökte att psyka honom på uppvärmningen, men det gick inte. I ryck fick jag 140 kg och det var väl inget att orda om. Men, det hade nog blivit en 5:a till om jag inte hade slarvat i andra försöket.

I stöt började jag på 182,5 kg. Detta var en pappersvikt, så vi höjde direkt till 190 kg som skulle betyda svenskt rekord och 5:e plats i stöt.

KRAMP OCH GOODBYE!

Nu hände något som jag inte förstår än idag. Jag fick kramp i draget, så att hela foten vände sig inåt. Jag trillade bara ihop i vändningen. De fick leda mig ut från podiet. Det blev inga fler försök för mig eftersom jag då hade kramp i hela kroppen. Förmodligen var bantningen orsak. Jag var mycket missnöjd med mitt resultat och min placering. Men, such is life!

VÄRLDSREKORD IGEN.

Även nu fick vi se ett världsrekord. Det var givetvis Jurik Vardanjan som ryckte 178 kg och stötte 224 kg som papper. Han är fantastisk! Efter att jag gratulerat Bertil så åkte vi tillbaka till hotellet och slappade.

ÅTER SVENSK MISS.

Så var det dags för klass 90-kilo och Ulf Johage att visa vad han gick för. Tyvärr så missade Uffe alla tre rycken på 140 kg och han var ganska långt borta på alla tre försöken. Vann gjorde Blagoi Blagoev, Bulgarien på 185 kg. Nytt världsrekord. Tyvärr bommade Uffe alla sina tre stötar också och kunde notera sig för sex missar. Det är nästan lika svårt som att få sex godkända. Ja, kära Uffe det är bara till att komma igen. Striden om guldet var ganska tuff. Segrade gjorde Blagoev, Bulgarien på 405 kg. Saschar evitz URS 397,5 kg.

VILKEN STAD!!

På lördagen åkte vi till Paris och hade lite sightseeing. Paris är en enorm stad, det bara vimlar av folk. Vi gick upp i Triumfbågen. Det tog minst 20 min och man fick fin pump i benen. Sedan såg vi Eiffeltornet en gigantisk byggnad på ett "antal meter". Givetvis var vi även på Champs Elyseé och Pigalle. Fransyskorna är verkligen vackra, det kunde vi klart konstatera.

Tyvärr så såg vi inte 100 kg:s klassen och 110 kg:s. Sämsta klassen var helt klart "superpaddorna". De ser verkligen löjliga ut. Jag förstår inte att man vill väga 150 kg. Denna klass vanns av Pisarenko, URS på medelmåttiga 187,5 - 237,5 kg. 425 kg sammanlagt.

Vilken bankett!

Om fransmännen hade misslyckats med tävlingen, så hade de lyckats med banketten. Vi var tusen personer som åt gott och drack mycket. Här fanns hummer, stekar, tårtor, vin, champagne, ja vad ni vill! De bjöd på en trevlig cabaret, allsång och disco. På denna fest så förenades alla länder och jag tror ingen tänkte på att USA bojkottade Moskva-OS i denna stund.

Ja, allting har ju ett slut och så även detta VM. Jag vill bara säga att jag tyckte att det var en jättefin vecka där allt flöt bra.

Så många adresser som vi har fått så borde nog Ove Rainer gå in och sponsa oss med frimärken så att vi har råd att skriva till alla dessa trevliga människor.

Idrotten förenar människorna på ett väldigt fint sätt och det känns verkligen skönt att man är idrottsidiot.

Jag hoppas att ni har haft lite utbyte av denna artikel om VM. Tack för att ni ville slösa er energi på mig och jag återkommer i nästa nummer med nya artiklar.

Hälsningar
Klaus Göran

BALTIC CLUB GYM
Sofielundsvägen 57, 214 34 Malmö. Tel 040-868 60.

LYFTKRÖNIKAN

Tillbakablick på lyftaråret 1980 - 81

av Sigmund Rutström

Att det varit intensivt lyftar-år, det kan vi väl alla vara "Rörande" eniga om. Efter Bertil Sollevis lyckade OS-deltagande blev det så småningom att han gick upp en viktklass.

Orosmoln

Ett orosmoln dök plötsligt upp genom Klaus-Göran Nilsson som gett sig katten på att försöka knipa en landslagsplats och dessutom från klubbkompisen Bertil. Relationerna dom emellan var väl inte de allra bästa när äntligen en uppgörelse skulle ske på SM. De som var närvarande vid tävlingarna kommer säkert ihåg den uppgörelsen som ju Bertil vann genom att tangera Svenska rekordet sammanlagt.

Landslagsmän

Bertil i 82,5 kg-klassen blev en alltför svår nöt för Klasse, som dock inte resignerade utan tog nu definitivt steget upp till 90 kg-klassen som passar bättre för honom. I och med detta blev relationerna dem emellan bättre så nu tränar de både tillsammans och stöttar varandra på alla sätt. Som belöning så blev det även en landslagsplats för Klasse! En annan Baltic Clubare, Lars Rinse som länge varit på gång, men som drabbats av sjukdomar och elände just när formen börjat komma, är på gång igen.

3 i Landslaget med Finland!

Ovan nämnda trio har fått förtroendet att repr. Sverige den 28/11 här i Malmö. Tävlingen avgörs på Baltiska Hallen. Lycka till grabbar!

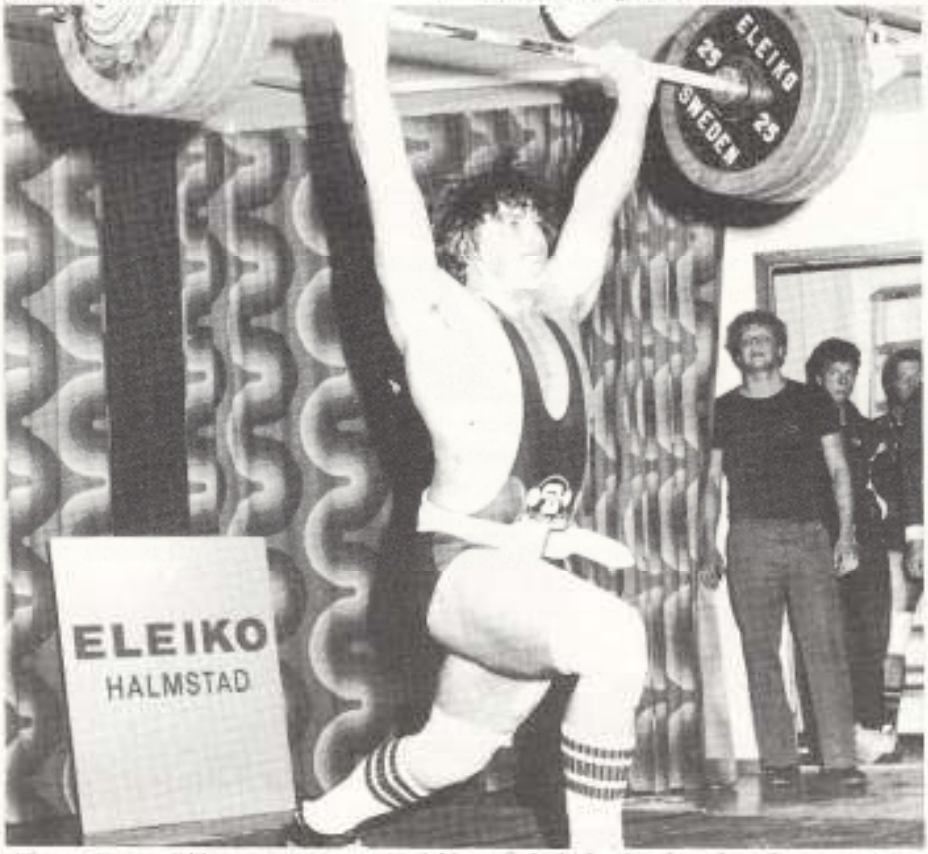
John Christensen

Nordisk juniormästare i 67,5 kg-klassen och dessutom tackade han för förtroendet med att sätta Nordiskt juniorrekord i stöt med hela 153 kg.

Skadad

En oturlig skada på träningen satte definitivt stopp för hans tävlande och detta strax innan SM. Alla kände vi djup bestörtning även det som hände honom. Är det sluttävlat? eller kan han komma igen. John är ung och av segt virke. När detta skrivs vet jag att han är på väg tillbaka. Han kör målmedvetet och om allt går efter beräkningarna då är han tillbaka på tävlingsflaket i början av nästa år. Vi håller tummarna för honom.

(Foto: Jonny Helander)



Klaus-Göran Nilsson stöter 180 kilo på Baltic Invitational.

Ungdomarna

2 Svenska ungdomsmästare genom Anders Schmidt och Peter Ericsson. Silver av Stefan Carlsson och brons av Torbjörn Flygt och Kent Nilsson är glädjande. Grabbarna är på gång. Det är förresten första gången som en Allsvensk serie för ungdomar körs. När detta skrives leder vi södra gruppen knappt för alltid farliga Trelleborg. Årets stora överraskning (Anders Schmidt) kommer att följas av flera. Om jag vågar mig på ett tips så tror jag även Torbjörn Flygt kan överraska, han verkar ha kapacitet för det. Det är med stort intresse vi följer grabbarnas utveckling.
Mikael Motin kommer i nästa nummer av Rörande redovisa grabbarnas utveckling.

Det stort sker---

Sker tyst. I sitt eget lilla hörn av Baltiska Hallen huserar de stora och tunga pojkarna Ulf Morin, Peter Svedin, Gert Jeppsson mfl. Pojkar som handskas med tunga vikter. När Uffe och Peter är på rätta humöret då är Europarekordet i bänkpress i fara. Det visade dom senast i Hestra där laget kom 2:a efter omöjliga Polisens IF, 2:a trots att Jeppsson inte fick någon knäböjning godkänd!?

Det där med djupet

Hur djupt måste man sjunka för att få nåd hos domarna? Djupt grubblande över detta, tränar nu "Jeppsson" med att gå på "djupet" med problemet. Skulle jag, skrivaren av denna artikel sätta de väldiga vikter som han tar på sina axlar nog skulle det bli djup alltid, men så har vi ju det där med att komma upp också. Jag skulle i varje fall få "godkänt djup"!

Djupt

Djupt sjunker de övriga i laget. Jonny Hansson och Peter Åkesson bl. a. Det tycker åtminstone domarna. Jonny som förresten varit skadad, blixtrar till när det behövs. Peter Åkesson vår nye komet går stadigt framåt. Vad mände bliva?

Lösning

Jag tror jag har lösningen på problemet. Stången på axlarna, andas in - knäna böj - men "djupt".

Sigmund

LYFTKRÖNIKAN

OTURLIG SERIESTART I TYNGDLYFTNING

"Amiralen" där gick första omgången i allsvenska serien. Tillsammans med bodybuilders och fullsatt lokal var förutsättningarna för en inspirerande omgång liksom säkrad.

Lennart Stahl

Lennart, som ju varit med i samtliga serieomgångar sedan Baltic Club bildades (hur många omgångar blir det nu?!!). På 6 år! - det blir en förfärlig massa. Nu bröts den fina sviten - han klarade nämligen inte invägningen. Ja Lennart har redan fått kritik för det. Vi har ju inte så bra lag att vi har råd att undvara 1 man!!!

Inspiration i laget

Näja, det är bara att böja sig inför fakta. Inspirationen hos de övriga i laget var inget att klaga på, särskilt hos det tunga gardet. Bertil Sollevi 322,5, Klaus G Nilsson 320, Lars Rinse 340! och så Ole Jensen som tillsammans med Anders Eliasson och Torbjörn Flygt lyckades skrapa ihop 1 237 kg till laget sedan kroppsvikterna frånräknats.

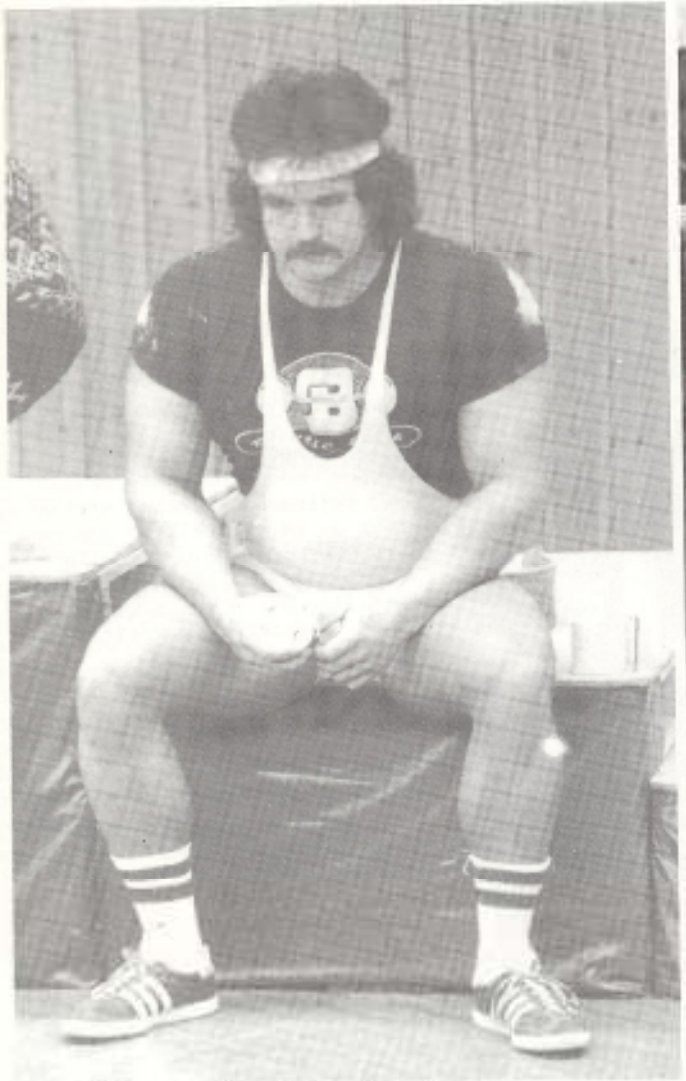
Omgång 2

Lennart Stahl har gått upp i vikt och anser sig inte orka med att banta ner under 63 kg (möjligen till finalen) till final skall vi väl? Klaus G Nilsson förkyld och dessutom skadad i axeln. Lars Rinse så allvarligt förkyld så något löfte om deltagande var för honom omöjligt att ge.

Möte i Olofström

Kvällen innan ringer Lars och vill följa med, han vill tävla för laget om han bara kan. Lennart skadad i handleden - oj vilken pärs. Ett par reserver måste med "utifall att"!! Väl framkomna till Olofström blir det tävling nästan direkt. Invägningen klaras av med väldig fart. Anders Eliasson som också börjat väga mycket, måste snabbt plocka bort 1 hg på sin kropp innan det är dags.

Nu blir det friska takter. Olofström har ett bra lag så det är bara att satsa. Åter Lennart, denna gång behövde han inte banta, "men handleden" - han gör ett ryck på 75 kg, sedan går det inte mer. Trots sitt handikapp stöter Lennart övertygande 125 kg. Klaus-Göran, också axelskadad kan inte stöta alls, tar trots detta 105 kg, men minst 60 kg tappar vi på det. Lars Rinse som legat sjuk, glömde helt bort dom symtomerna och med hänsyn till omständigheterna så fick han flera än mig att häpna.

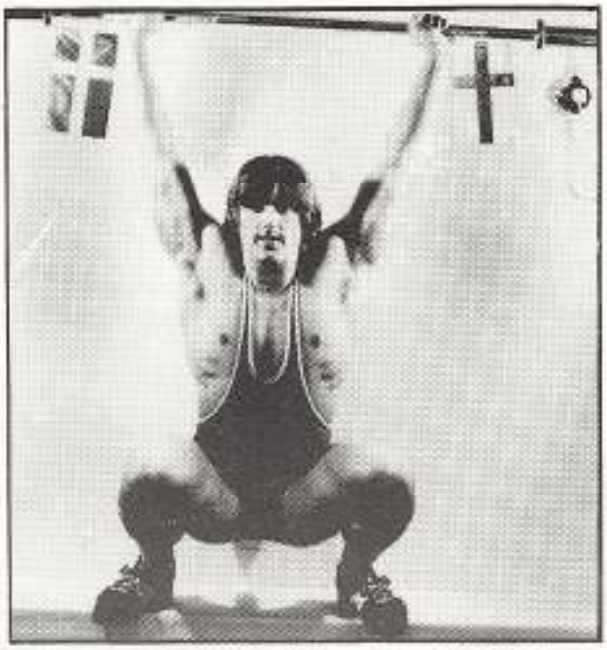


Peter "Kamuten" Svedin laddar för Europarekordförsök. (Foto: Jonny Melander)

Peter Åkesson tar i så det knakar på IGABERG CUP. Klovaren bakom "sympatisatsar". (Foto: Jonny Melander)

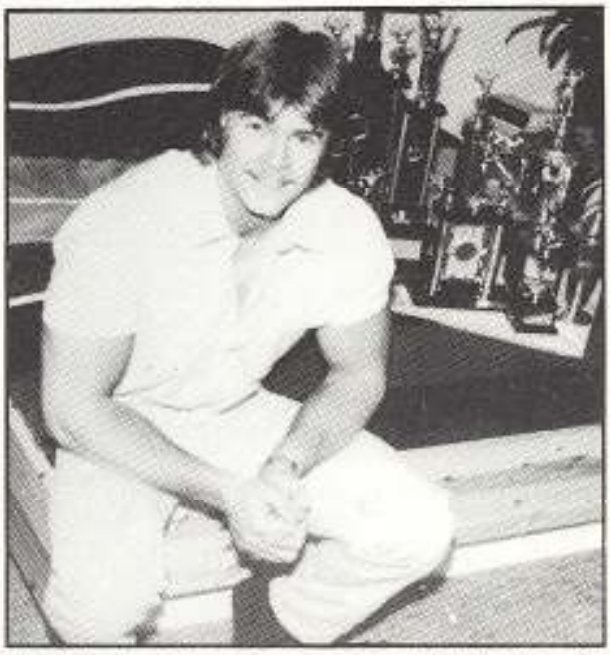
Vakna upp och känn skillnaden!

Vattensängar!



Klaus-Göran Nilsson, Tyngdlyftare, Svensk seniormästare, 3-faldig Svensk juniormästare, 2-faldig Nordisk juniormästare, VM-10:a

»Ett träningspass resulterar i ett sammanlagt lyft på ca 40 ton. Detta sätter spår i form av trötthet och värk. Jag vilar och sover i vattensängen därför att ryggstommen och muskulaturen då får den bästa möjliga återhämtningen. Vattensängen formas exakt efter min kropp, avlastar muskulaturspänningar och ger mig en fullständig avslappning. Vid en tävling måste allt fungera till 100 %, därför anser jag att sömnen är lika viktig som träning och kost. Vattensängen är för mig det stora lyftet.»



Jan Malmqvist, 23 år Svensk mästare i bodybuilding -81.

»Jag har tidigare haft stora svårigheter att finna en lämplig säng. När man vaknar upp med värk i midjan eller korsryggen, förstår man att det är dags att byta säng. Vattensängen ger mig en naturlig och skön liggställning med stöd för svank och midja. Ett hårt träningspass ger muskelvärk och spänningar, vattensängen har hjälpt mig att påskynda avslappningen och lindra träningsvärken, tack vare värmesystemet som den är försedd med. Vattensängen passar dessutom min längd.

Jag lägger stor vikt vid att hålla min kropp i topptrim genom daglig träning, men god hälsa är förutsättningen – därför sover jag på en vattensäng.»

Inom mitt yrke ser jag dagligen folk med uttalade ryggbesvär, på grund av olika orsaker, som felaktiga arbetsställningar, arv, stress och kanske inte minst felaktig bäddkultur. Ryggbesvär drabbar idag ca 80 % av alla människor före 50 års ålder.

Vår behandling består vanligtvis av mjukdelsbehandling och mobiliserande övningar samt medicinsk träning för att öka styrkan. En viktig (och ofta glömd) rekommendation är en bra och individuellt anpassad säng, därför är jag glad att kunna rekommendera en vattensäng, som just ger det stöd och den avlastning som jag länge har letat efter.

Anledningen till bättre vila i en vattensäng är att den ger i stort sett optimalt stöd åt ländrygg och halskotpelare samt avlastar ledband som kan vara för långa eller för korta, och inte minst diskarna och småleder na i ryggen.

Jag ligger själv i en vattensäng och kan för min personliga del intyga att jag behöver mindre sömn och känner mig mjukare i kroppen (helst efter hård träning) troligen på grund av värmesystemet i sängen och den goda tryckfördelningen.

Kaj Laserow, leg. sjukgymnast

Kom och besök oss!
Utställning och demonstration på Södra Vallgatan 5 i Malmö.

Förlust

Det blev stryk av OFK Karhu 1 377 kg mot 1 307 för oss. Deras lag II klarade vi dock, där fick vi 599 kg mot 404,9 för Karhu.

Middag

Efter tävlingarna blev vi bjudna på en god middag av arrangörerna, sedan var den gemytliga samvaron som verkligen finns i Olofström slut. Vi måste resa hem igen. Tack OFK Karhu!

Resultaten

Baltic Club

Anders Eliasson	185,0
Ole Jensen	220,0
Torbjörn Flygt	180,0
Lennart Stahl	200,0
Bertil Sollevi	320,0
Klaus-GÖran Nilsson	235,0
Oskar Karasson	290,0
Lars Rinse	327,5
	1 957,0
Lagets vikt	649,6
	1 307,9

OFK Karhu

Teuvo Mikkonen	192,5
Pertti Torikka	227,5
Jari Torikka	245,0
Jorma Rauhala	277,5
Lars Larsson	275,0
Dennis Karlsson	285,0
Martti Rintala	270,0
Roger Olofsson	277,5
	2 050,0
Lagets vikt	627,9
	1 377,1

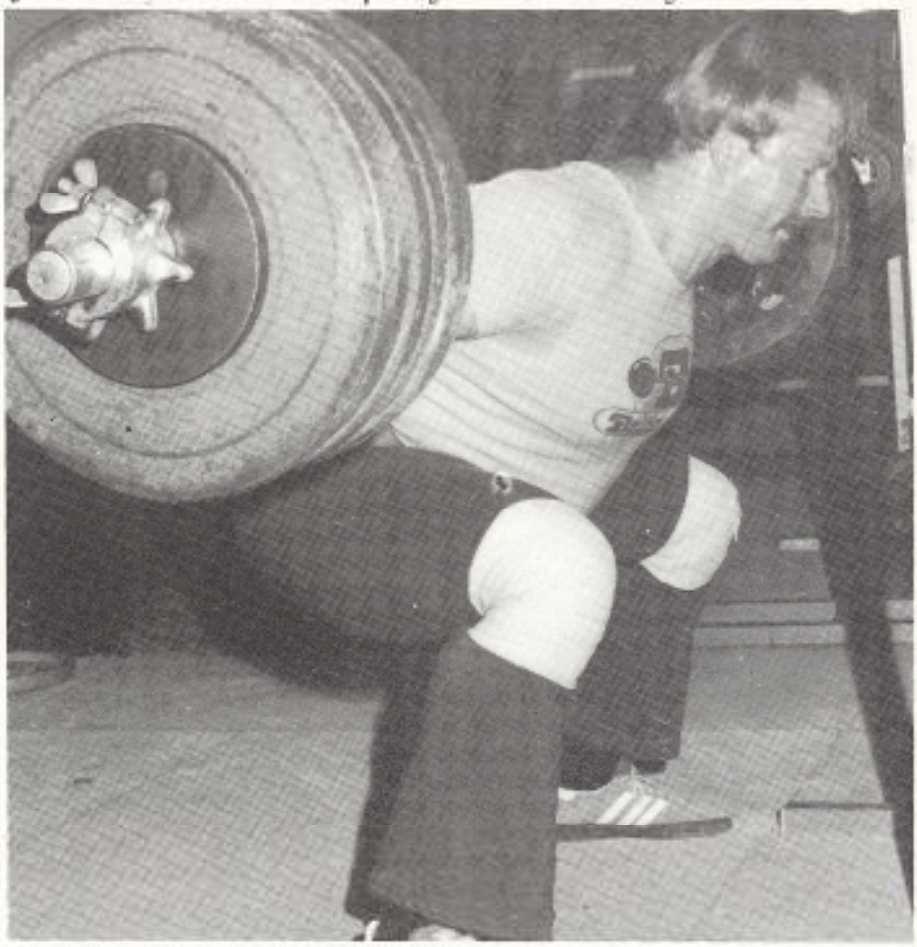
OFK Karhu

Det var ett bra lag vi mötte, inte alls konstigt att just dom leder serien. Mycket bra killar i de lätta klasserna, där framförallt bröderna Torikka imponerar. Ett go i hela laget har de med en blandning av Finsk o Svensk Sisu. Blir dom lagmästare? Kapacitet och vilja finns, som gör detta lag hyperfarligt för alla motståndare.

Lycka till!

Sigmund

EUROPAREKORD ... Nej!! Så nära, så nära var Baltic's Peter Svedin att sätt nytt europarekord i bänkpress. 217,5 kilo gick bra men 222 kilo blev för mycket. (Foto: Jonny Melander)



Tungt hopp! Helmiss på ISABERG CUP kan förvandlas till fulltråff på Götalandsmästerskapen. Gert Jeppsson har definitivt storresultat i kroppen. (Foto: Jonny Melander)

Ps. Här kommer även omgång 3.

Mikael Bengtsson	127,5
Ole Jensen	215,0
Lennart Stahl	205,0
Anders Eliasson	200,0
Bertil Sollevi	290,0
Klaus G Nilsson	260,0
Oskar Karsson	310,0
Lars Rinse	300,0
	1 907,5
Lagets vikt	631,5
	1 276,0

ALLSVENSKA UNGDOMSSERIEN

Benny Lönnqvist	170,0
Torbjörn Flygt	207,5
Stefan Carlsson	195,0
Peter Eriksson	205,0
Stefan Jönsson	212,5

Nytt Skånskt ungdomsrekord Klass 100 kg i stöt 125 kg, av Stefan Jönsson - Bravo!

NM I STYRKELYFT

av Ulf Morin

För andra gången i mästerskapens historia stod Sverige som värd. För tredje gången i rad tvangs undertecknad att avstå på grund av skada. Mitt hjärta klappar fortfarande varmt för styrkelyft så denna gången fanns jag i stället bland publiken. Tävlingarna gick av stapeln i Eriksdalshallen i Stockholm. Jag valde att åka tåg upp på lördag morgon och missade därmed de tre lättaste klasserna och vidare samtliga knäböjningar under lördagens pass.

Nentis på gång

Stefan Nentis är det senaste stjärnskottet inom svensk styrkelyftning. Imponerade inte särskilt denna gång trots svenskt rekord i knäböjning. Träningsresultaten skvallrar om att Stefan kan bli farlig för vem som helst på VM i Indien. Det blir hans sista tävling i 67,5 kg.

"Backis tillbaka"

Lars Backlund är nu så gott som helt återställd efter sin lårskada och slog ännu en gång sin gamle trätobroder Skuli Oskarsson. "Backis" kan bli en faktor att räkna med på VM då det rycktas om att USA:s suveräne Rick Caugler inte ställer upp.

Finskt i topp

Jari Tähtinen vann 82,5 på nytt nordiskt rekord. Slog Johnny Persson som trots endast 4 godkända lyft fick ihop fina 750. Var otroligt nära drömgränsen 200 i bänkpress.

Europarekord

Kenneth Mattsson lyfte gediget i 90 kg och med pånyttfött marklyft slog han Conny Nilssons europarekord sammanlagt. Lär väl knappast ha någon chans mot Walter Thomas på VM men Walter brukar lyfta sämre på tävlingar utanför USA.

Så nära så nära!

Conny Nilsson väger numera fullt upp i 100 kg klassen. Var en domarröst ifrån att slå europarekordet i knäböjning med hela 15 kg (370), svenskt sammanlagt i alla fall. Måste ha tur på VM för att komma bättre än 3:a. Ray Yvander ställde inte upp denna gång (knäskada) men kommer laddad till VM i stället. Sedan blir det 110 kg för hans del.

Starka finnar!

Reijo Kiwiranta och Hannu Saarelainen lyfte i var sin klass i Stockholm men på VM blir det 110 för båda. Det kommer att bli hårt mellan dom och faktum är att de har segerchans då John Kuc inte tävlar detta år. Reijo har ett bättre marklyft än Hannu och det kan komma att avgöra till hans fördel. Annars var det Saarelainen som imponerade mest i Stockholm. Nytt europarekord sammanlagt i klass 125.

Roger Ekström, Sveriges representant i 125, hade ingen vidare lyckad dag, men kan om det slår få en bra bit över 900.

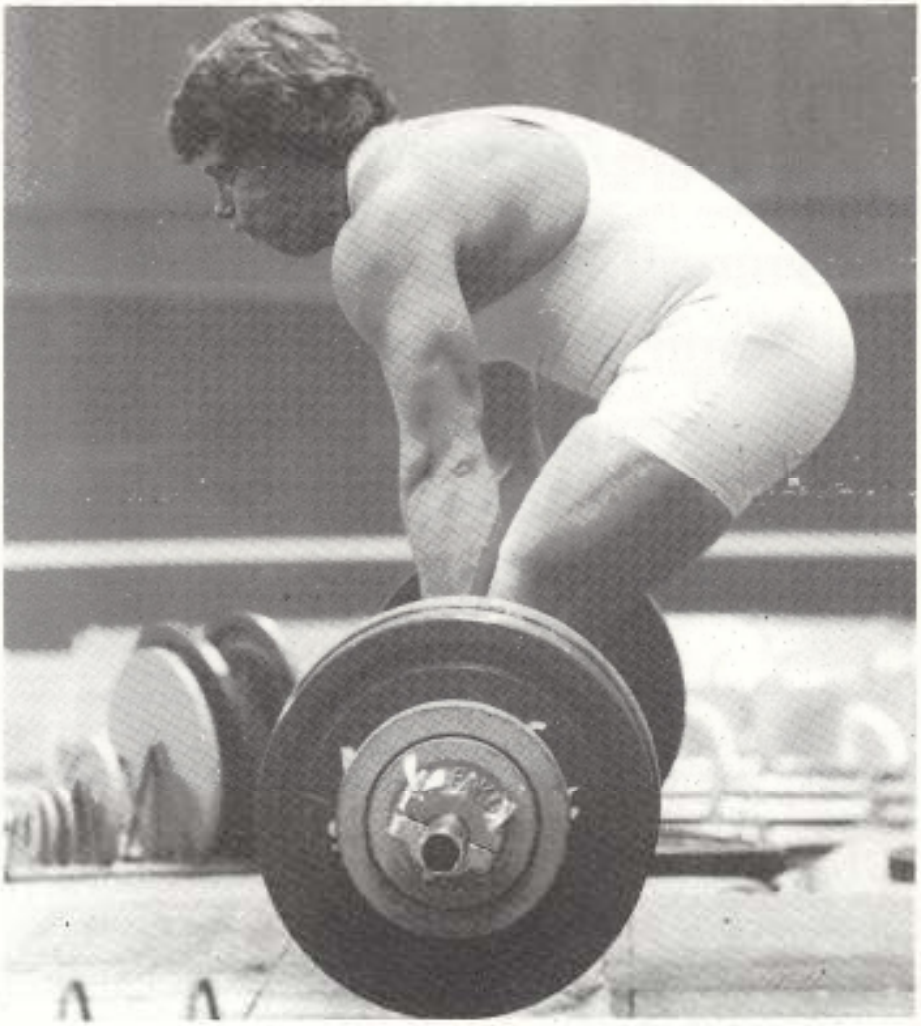
50-årigt löfte!

I supertungvikt kämpade Karl Sjölin (50 år gammal!) mot Sigmarsson Island. Islänningen imponerade stort och hade ett försök på europarekordet i marklyft som tyvärr misslyckades. Kan han gå upp 20 kg till 145 kan han säkert bli Nordens förste lyftare över 1 000 kg sammanlagt. Kalle Sjölin var inte dålig han heller. 330 kg i knäböjning kommer jag inte att göra i den åldern. Men jag kommer inte att vara så tjock heller! Den minnesgode kommer ihåg att det var Kalle som ville skicka styrkelyften till Kirunavaara, gruva 3, schakt 8, för ett antal år sedan.

Sverige lagbäst

Sverige vann lagtävlingen klart. Undra om finnarna kom med alla sina bästa gubbar? Eriksdalshallen var för stor för att skapa perfekt stämning för rekordlyft. Yngve Frölander en dålig speaker, som ungefär en kvart efter lyftet upptäckte att det var rekord. Märkvärdigt att man inte lyckats hitta någon som kunnat hålla åskådarna bättre informerade. Dansuppvisning var det i alla fall i pauserna.

Resultat se resultatbörsen.



Ulf Morin drar 300 kg trots skadeproblem. (Foto: Jonny Melander)

VISKNINGAR OCH VRÅL

Vår populära skvallerkolumn är nu åter tillbaka för att skildra lite av vad som hänt eller kommer att hända på den svenska kraftsportscenen. Mest kommer det naturligtvis att skvallras om Baltic´s svettdrypande hjältar men även så om den svenska kraftrörelsen i stort. Ett "SKROT-SKVALLER", som för Er kära läsare skall kännas upplyftande i dessa tunga tider så att säga.

KULTURELLT SKVALLER!?

Överskriften har tillfälligtvis gjorts lite kulturell med en travestering på vår inte helt okände regissör I Bergmans film "viskningar och rop". Men, på kraftsportens tiljor är rop ett för svagt kommunikationsmedium. Här vrålas det eller ev. "Hoas" i stunder av upphetsning.

PÅ TAL OM VRÅL...

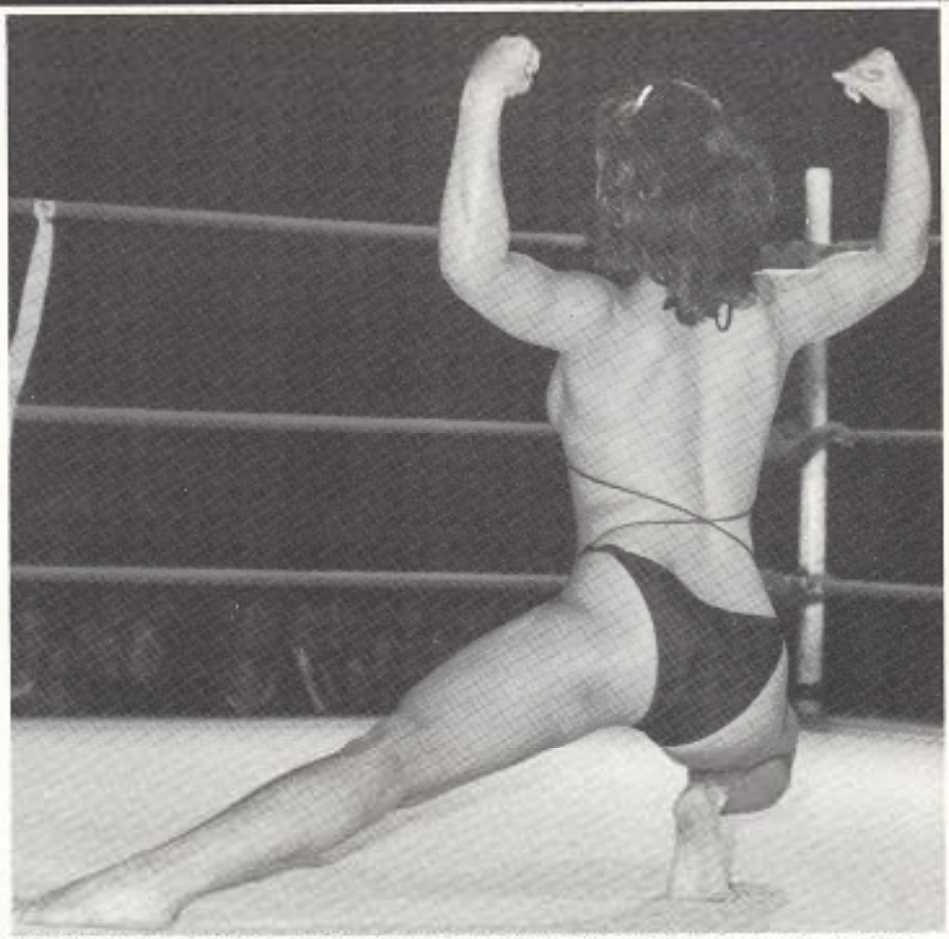
Så höjdes nog en och annan röst i Hestra Sporthall härförleden. Två Baltic Clubare var nämligen på Europarekordet i bänkpress och detta i samma viktklass! (Klass 100 kg). Vilka då då? Ulf Morin naturligtvis vår dubble Europamästare, men vem mer? Jo, "Mammuten", Peter Svedin som efter ett par svåra år med värnplikt och småskador nu kommit loss på allvar. Kan man säga att isen har lossnat för "Mammuten"?

VI SOM VILL UPP

När vi nu talar om "Mammutar" får vi väl utdela månadens "bulkpris" till Jonny Melander och Renato Somenzi. Från 83 - 84 kg:s vikt har de på dryga månaden susat upp till dryga 95 kg. Först till 100 gäller, en gräns som skall sprängas till nyår. Bara de inte spränger sig själva innan dess, den risken finns som de glufsar i sig. Vi får väl nu kalla Jonny och hans tjej för Lady och Glufsen.

EN SOM VILL GÅ NER

En som redan är uppe (123 kg) men som vill ner är Gert Jeppsson, Baltic´s till omfånget största styrkelyftare. Men det är inte kroppshyddan som han vill inkränkta på (snarare tvärtom) utan det är hans knäböjningar som inte är djupa nog för att falla domarna på läppen. (mer om detta i lyftkrönikan).



BALTIC GÅR I RINGEN! Julia Partti vänder andra sidan till när Baltic har uppvisning på Enighets boxningsgala.

FALL PÅ LÄPPEN

Något som däremot fallit folk på läppen är Baltic´s nya Gym "Baltic Club Gym" som på blott 70 dagar fått över 600 betalande medlemmar. En tämligen unik tillströmning. Men den behövs då investeringskostnaderna blivit betydligt dyrare än beräknat. Bara ombyggnadsbiten slog mer än 100 000:- över. Men, med denna tillströmning kan vi se verksamheten på sikt med tillförsikt.

TÅLAMODSPRÖVANDE

En man som verkligen visat sig kunna se saker på sikt är junior-ässet John Christensen. Baltic lyftaren skadade sig i våras innan SM, då han på träning låg klart över svenska seniorrekordet i klass 67,5 kg. Missade därmed SM, J-EM och Finnkampen i Malmö. En axel som gått ur led tre gånger är inget att leka med. Det gäller att vara ytterst försiktig och det har John också varit i träningen. Att träna lätt är inte lätt för en 19-åring hårdsatsande ambitiös idrottskille. Efter ordentlig kontroll har John nu fått klartecken att börja köra lite tyngre. Come-back till Lag-SM i februari? I så fall blir vårt lag svårstoppat i finalen.

DET SKVALLRAS OM

att Janne "Hulken" Malmqvist nyligen gjorde en bejublad pose-down på Lomma syförening. Nästan alla damerna stack sig i fingrarna.

DAGENS HAREM

Skulle man nästan varje dag kunna säga om den samling sköna damer som samlas kring stambordet på Gymet (närmast disken). Shejken är dock alltid den samme, allas vår välbulkade instruktörgigant J.M.

JULIA I BOXRINGEN

Det rapporterades att välkända byggartjejen och cefeteriamedhjäperskan Julia P. på Enighets senaste boxgala gjorde ett bejublat framträdande. Hon lär ha varit muskellös värre!

SPECIALRABATT FÖR BALTIC CLUB'S MEDLEMMAR!

STOR LAGERRENSNING!!!

Vi säljer alla våra demonstrations- o skyltexemplar och 1980 års modeller!

Radio • TV • Stereo • Bandspelare

Video • Tvätt • Frys • Kyl • Manglar

Spisar • Torktumlare • Fläktar

Dammsugare • Symaskiner • Diskmaskiner

Läskapparater • Lampor • Gräsklippare •

Köksmaskiner • Mikrovågsugnar • mm

Passa på – Massor av produkter till hänsynslöst låga priser

Handla utan handpeng Finax, Hitachi–Sparbankskonto, Köpkort m fl.

FRIDHEMS
HUSHÅLLSMASKINER
Kopparbergsgat 3 Malmö. Tel vx 040 192150

Öppet: Vard 10-19 Torsd 10-18 Lörd 9-14

Fri parkering många platser.

Sommarstugetips

Kylskåp beg fr	150:-
Kyl och frys beg fr	695:-
Kyl och sval beg fr	495:-
Tvättmaskin, helautm, beg fr	695:-
Dammsugare beg fr	175:-
Färg TV beg fr	795:-
Symaskin zigzag beg fr	395:-

SUPERKROG

På tal om supersund så blir man det om man käkar på Baltic Gym. Den enda "krog" där det är omöjligt att käka kakor, läsk (och annan "Junk-food"). Den enda krog (än så länge endast öppet om lördagseftermiddagarna) där man får gigantkäk till bottenpriser, utan möjlighet att få så mycket som en lättöl. Testa vår enorma yoghurtsortertering. Den är utsökt.

VANSINNIG BYGGARHYSTERI

Tydligen skall alla numera bli byggare oavsett hur talanglös man än är för sporten. Jag tycker uppriktigt synd om alla er som sliter 6 dagar i veckan för att bli en ny Arnold Schwarzenegger trots att ni totalt saknar dessa anlag. Träna i stället för att må bra eller varför inte prova någon annan gren t ex. styrkelyft.

PÅ TAL OM STYRKELYFT

Så är det smått otroligt att Baltic Club med blott 6 - 7 aktiva styrkelyftare ändå ligger tvåa i allsvenska serien. Tänk om vi var 15 - 20 st som satsade! Kom igen grabbar.

KLASSE OCH BERTIL PÅ KÅKEN

Kommer igen gör verkligen våra två lyftaress Klaus G Nilsson och Bertil Sollevi. De kommer igen till alla de många fängelser de besökt den senaste tiden och gjort braksuccé med stor lyft- och pratshow. Tackbreven strömmar in. Bra gjort grabbar! Vilken PR.

AFRIKA INVADERAR BALTIC GYM

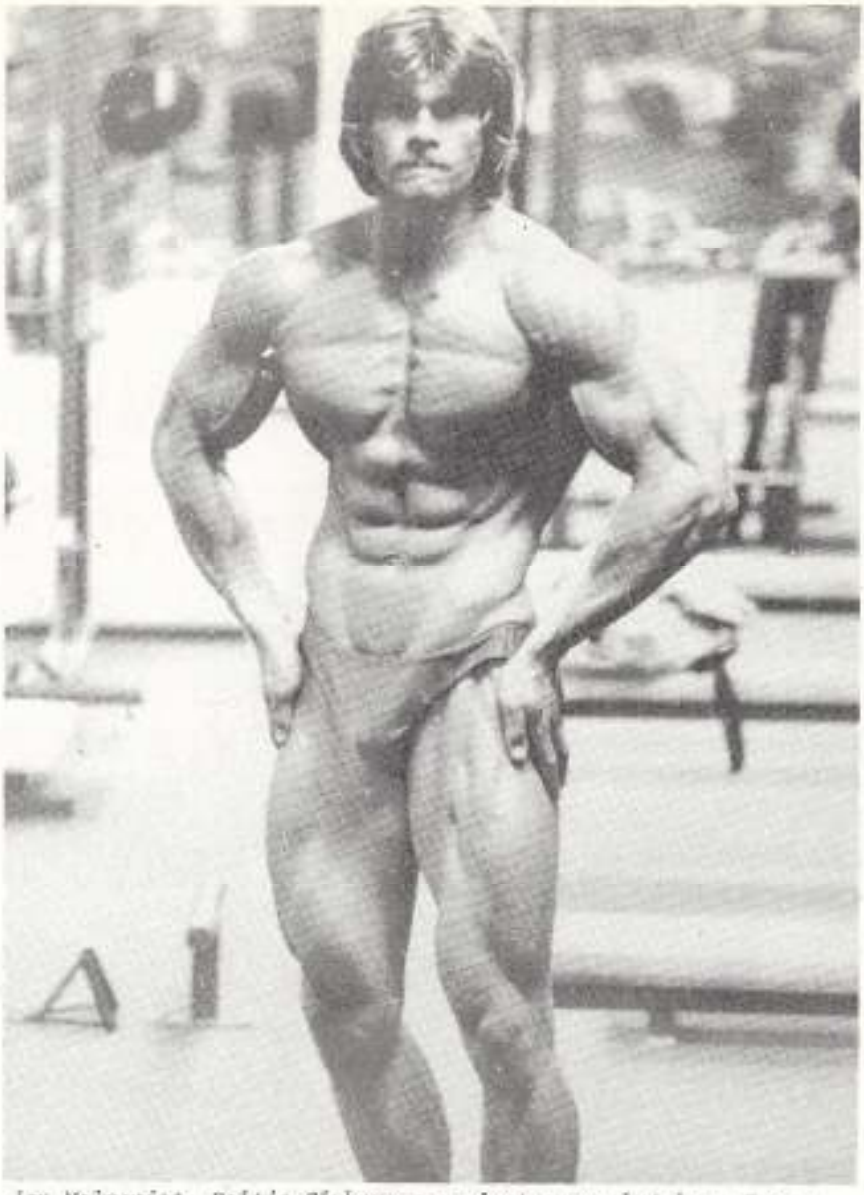
Man skulle kunna tro att så var fallet när man ser alla negroida människor på Gymet. Emellertid rör det sig bara om att våra solarium är till den milda grad effektiva att folk efter en tids användning kan förväxlas som veritabla negrer. Se t ex. på Renato och Jörgen C. Man skulle tro att de använt skokräm.

RYKTET OM VÅR DÖD

är som man brukar säga betydligt överdrivet. Tidningen Arbetet målade nyligen upp Baltic Club som ett konkursbo. Sant är att vi kortsiktigt har ekonomiska problem men på längre sikt är utsikterna bara ljusa. Fortsätt Malmöbor att gynna Baltic Club Gym och vi kan slå vakt om ett av världens bästa och prisbilligaste Gym.

Det var allt för denna gång från skrotskvallrarna.

Bobo och Rolle



Jan Malmqvist, Baltic Clubare som gjort en mycket bra säsong. Bl. a. Svensk mästare och VM-tvåa. (Foto:Jonny Melander)

Tjejerna i köket. Kvickelsvret Kathy Marton (t.v.) i Baltic's Café får hjälp av Julia Partti (t.h.)

BEKÄMPA HASCHET

HASCH PÅ BALTIC CLUB!!

Det hittades en bit hasch i korridoren på Baltic Club Gym en dag. Vår kontorist Lena ingrep snabbt och resolut. Inne i Gymet i full träning bittade hon två påtända tonårskillar. Efter ett rejält snack försvann de sedan från gymet med svansen mellan benen.

DÄR VI MINST ANAR...

Denna lilla händelse visar att haschet används idag inte bara av utslagen ungdom utan av folk från alla läger. Också inom idrotten har haschet fått anhängare. Jag vet t ex. två framgångsrika tyngdlyftningsföreningar där haschet har blivit ett fullt accepterat alternativ till alkoholen och likadant är det inom andra idrottsgrenar. Detta förhållande föranleder mig att för Rörandes läsare skriva en ganska lång artikel som behandlar haschet och dess verkningar. Artikeln bygger mycket på ett kompendie gjort av Anders Eriksson, vilket kan beställas av RNS (Riksförbundet Narkotikafritt Samhälle).

CANNABIS - HASCH - MARIJUANA

Cannabis är ett samlingsnamn för hasch, och marijuana och andra produkter utvunna ur den indiska hanpan Cannabis Sativa, vilken kan odlas även på så nordliga breddgrader som i Sverige. Det aktiva, rusgivande ämnet heter Tetrahydrocannabiol och förkortas THC. Hasch som är vanligast i Sverige innehåller 4 - 10 % THC medan marijuana den vanligaste beredningen i USA innehåller 1 - 2 % THC. Redan 1925 klassificerades Cannabis internationellt som narkotika och infördes 1930 i Sveriges första narkotikalagstiftning. Narkotikaklassningen av cannabis kom till på egyptiskt initiativ, det land där man har hundraårig erfarenhet av cannabismissbruket.

EXPLOSIONSARTAD UTVECKLING

Cannabis har funnits i Sverige sedan mitten av 1950 talet, då främst i jazzkretsar. Ett årtionde senare fick spridningen av preparaten en explosionsartad utveckling i hela västvärlden i samband med studentrevolten och flower power-rörelsen. I dag har missbruket nått en större omfattning än någonsin i Sverige. Minst 100-tusen svenskar röker i dag hasch.

SLAPP RÄTTPRAXIS

Svensk lagstiftning är entydig. Hasch är narkotika och all befattning me- hasch är en kriminell handling. All användning av hasch är missbruk. Första paragrafen i narkotikastrafflagen säger att all överlåtelse, försäljning, tillverkning och innehav skall bestraffas med böter eller fängelse. Emellertid har rättpraxis under åren till stor del urholkat dessa principer. I praktiken kunde man gå omkring med allt större kvantiteter hasch (och även annan narkotika) utan att något hände. S.k. åtalsunderlåtelse kunde medges 1969 vid innehav av ca 2 - 3 gram och 1979 vid ända upp till 25 gram hasch i storstäderna.

SKÄRPNING

Fr o m januari 1980 har dock praxis åter skärpts. Åtalsunderlåtelse kan numera medges endast en gång och för en enda dos (ca 1 gram). Det är viktigt att allt innehav av narkotika går till åtal.

SAMHÄLLET MÅSTE REAGERA

Därmed inte sagt att alla som har lite hasch på sig skall i fängelse. Fängelsestraff bör reserveras för langare. För de yngre gatunarkomanerna kan man tänka sig t ex. samtal med föräldrar, samarbete skola - fritidsgård m m. Någon form av faddersystem på arbetsplatser kanske i kombination med övervakning kan man också tänka sig. För mer nergångna missbrukare anser jag att behandlingsskyldighet (tvångsvård) är den enda realistiska utvägen. Det viktiga måste vara att samhället alltid reagerar och då på en konstruktivt sätt.

FYSIOLOGISKA EFFEKTER AV CANNABIS

1. Ökning av pulsfrekvensen.
2. Ögonen blir röda.
3. Blicken blir matt o slö eller glänsande.
4. Flammig ansiktshy.
5. Hosta.
6. Reaktionstiden förlängs.
7. Avståndsbedömningen avtar vid kraftigare påverkan.
8. Osäker gång och ryckningar i musklerna.
9. Minskad smärtkänsla.
10. Tvångsartad längtan efter sötsaker.
11. Intensiv törst.

EFFEKTER PÅ PSYKISKA FUNKTIONER

I början ängslan och ångest vilket ofta efterföljs av lugn och lätt lyckokänsla (eufori). Vid kraftigare berusning förekommer tankestörningar. Mängder av tankar och drömmar uppfyller missbrukaren. Tidsuppfattningen förvrängs. Färgen och formen blir starkare. Banala ting blir högintressanta och missbrukaren uppfattar sig själv som världens mittpunkt. Känsla av tyngdlöshet är vanlig. Missbrukaren får svårt att föra en dialog. Inlärningsförmågan avtar vilken effekt kvarstår dagar ibland veckor efter ruset. Latenta depressioner kan lätt blomma ut. Vid mycket stark berusning kan gränsen mellan jaget och världens suddas ut. Missbrukaren förlorar också hämningar. Han kan då antingen bli vän med hela världen eller också få en fruktansvärd ångest. Detta kan också utlösa psykoser (förvirringstillstånd).

OÖNSKADE EFFEKTER

1. Panikreaktioner. Missbrukaren kan uppleva t ex. att han håller på att dö eller att han förlorar sitt förstånd.
2. Återtrippar eller sk flash-backs kan förekomma. Plötsliga ruseffekter kan åter uppträda långt efter berusningen en gång har upphört.
3. Akuta psykoser. Desorientering, förvirring, hörsel och synhallusinationer.
4. Cannabispsykoser av kronisk art är i många fall fullt jämförbara med schizofreni. Det är mycket svårt att förutsäga vad som kan hända när man röker hasch. Cannabismissbruk kan till exempel utlösa vilande psykoser och andra mentala tillstånd.

MEDICINSKA SKADEVERKNINGAR

Dokumentationen av västerländskt ursprung om medicinska och psykiska skadeverkningar är relativt ny. Erfarenheterna från arabvärlden är många hundraåriga.

1. Risk för lungcanser och bronkitis

1 - 2 cannabiscigaretter motsvarar ett paket vanliga cigaretter.

2. Cannabis påverkar hormonbalansen i kroppen. Hos män minskar testosteronhalten. Alltså går haschrökning och bodybuilding sällsynt dåligt ihop. Spermieproduktionen minskar - Menstruationen rubbas hos kvinnan osv.

3. Cannabis påverkar hjärt - och kärlsystemet negativt.

4. Immunförsvaret försämras av cannabistillförsel.

5. Starka misstankar om fosterskador av cannabis finns.

6. Hjärnförminskning (cerebral otrofi) har upptäckts hos tunga cannabismissbrukare.

PSYKISKA SKADEVERKNINGAR

1. Korttidsminnet och därmed inlärningsförmågan försämras. Hasch och studier är alltså helt oförenliga.

2. Regelbundet haschrökande leder alltid till personlighetsförändringar. Man blir lättirriterad, slö och tillbakadragen. Så småningom struntar man i allt. Arbete och skola och sociala kontakter betyder allt mindre. Personlighetsförändringen beror på lustcentrat i hjärnan påverkas. Den kemiska substansen THC blockerar detta centra så att normala lustupplevelser inte får en chans. Missbrukaren får alltså ingen möjlighet att mogna, utveckla sig eller lära sig saker.

SMYGANDE "FÖRDUMNING"

Skadorna kommer smygande. Missbrukaren märker inte själv hur han fördummas ("snöar in"). Slutar man helt med att röka hasch försvinner THC:et så småningom (efter någon månad) ur kroppen och man får tillbaka korttidsminnet såvida inte störningarna gått alltför långt.

BEROENDE

Många haschmissbrukare blir beroende. Detta beroende skiljer sig i princip inte från alkohol, tobaks - eller heroinberoende. Ett drogberoende kan beskrivas som ett tvingande begär eller intensiv längtan efter vissa drogeffekter som man lärt sig uppskatta.

SAMHÄLLELIGA EFFEKTER

Haschets snabba spridning i alla samhällsskikt gör att den allmänne toleransnivån mot droger höjs. Det blir mer och mer accepterat att droga sig med hasch, alkohol eller något annat Ju fler som drogar sig, desto fler blir utslagna. De flesta medborgare anser fortfarande att hasch och annat knark inte är acceptabelt och använder det därför inte. Det är oerhört viktigt att vi på alla plan tar upp kampen mot haschet och ser till att inte normbrottet blir norm och att haschet inte införlivas med vår kultur som alkoholen. Ett drogat folk kan aldrig fungera. WHO-experten och förre chefen för det norska medicinalväsendet Karl Evang uttrycker det: "Om haschet skulle bli lika utbrett här som alkoholen skulle allt ordnat samhällsliv upphöra att fungera inom loppet av ett eller annat decenium.

CANNABIS OCH ALKOHOL

"Hasch är inte farligare än alkohol" är ett vanligt påstående. Båda drogerna ger medicinska, psykiska, sociala och samhälleliga skador. Skadeverkningarna av cannabis är både allvarligare (t ex. personlighetsförändringar) och svårare att behandla och dessutom oberäkneligare, dvs de kan uppträda även vid korttidsbruk. Att alkohol (miss) bruket är mycket utbrett i Sverige ger ingen anledning till att vara liberal ifråga om hasch och annan narkotika. Det får aldrig bli var och ens ensak om någon knarkar. Dels sprider missbrukaren ofta sitt missbruk vidare och dels påverkas alltid människor i missbrukarens närhet. Missbrukaren betalar med sin kropp och sitt liv, andra människor får betala samma missbrukares kostnader via skattsedeln och genom förstörda sociala relationer.

SAMMANFATTNING

1. Hasch är narkotika och illegalt.
2. Hasch ger allvarliga medicinska och psykiska skador.
3. Hasch förstör relationer mellan människor.
4. Hasch hindrar ungdomar att utvecklas normalt.
5. Haschet åsamkar samhället dvs. skattebetalarna stora kostnader.
6. Haschet skapar passiva människor som varken kan eller vill ta ansvar för samhället.
7. En tillåtande attityd mot hasch jämnar vägen för ökat missbruk av annan narkotika.
8. De svarta inkomsterna vid cannabishanteringen göder den organiserade brottsligheten.

BEKÄMPA HASCHET

Utvecklingen av cannabismissbruket är allvarligt. Men än är det inte för sent. Det gäller att mobilisera alla, folkrörelser, fackföreningar, ungdomsorganisationer (inte minst idrottsföreningarna), föräldrar, lärare m fl. Tillsammans kan vi bilda en stark opinion som väcker allmänhet och beslutsfattare.

Roland "Rolle" Svensson
Baltic Club´s sociala sektion

CONTINENT RESOR

AUKTORISERAD IATA-REPRESENTANT
FULLSTÄNDIG RESEBYRÅSERVICE
FLYG-TÅG-BÅTBILJETTER

Sällskapsresor
ATLAS • FRITIDSRESOR •
PLUSRESOR m.fl.
Långresor – Globetrotter

RING 040
100945

Affärsresor • Gruppresor
Sport • Specialresor
Egen produktion:
Rumänien • Jugoslavien

S. Vallgatan 3 (Södertull), Box 4036, 203 11 Malmö Tel. **10 09 45**

Från CONTINENT - till CONTINENT - med CONTINENT

BUDO ATLETIC CITY BUTIKEN

"DET LILLA KRAFTSPORTVARUHUSET".

ÖNSKAR **GOD JUL**

KRAFTFULLA JULKLAPPAR FÖR DIG OCH DINA VÄNNER.

BUDO ATLETIC CITY LUNDAVÄGEN 61 MALMÖ 040-29 17 08

BALTICS KÅKFARARE

Landslagslyftarna Klas-Göran Nilsson och Bertil Sollevi har i höst genomfört en annorlunda turné. Baltic's två lyftardess tog på eget initiativ kontakt med fängelserna runt om i landet och dessa tände på idén. De två Baltic-dassens initiativ är verkligt positiv och vi hoppas att det dessutom kan leda till en förbättring av internernas träningsmöjligheter runt om i landet. I artikeln nedan "Baltic's kåkfarare" skildrar Klaus-Göran lite grann om hur de upplevde turnén.

BALTICS KÅKFARARE

av Klaus-Göran Nilsson

Tisdagen 13/10 så stack jag och Bertil Sollevi ut på en mycket intressant resa. Vi skulle ut på kåkarna runt om i landet. Vi fyllde Bertils Merca med diverse pinaler. Där fanns allt från Skip-protein till snusdosor. Dagen började dåligt. Vi kom en timme för sent till intervjun med Helsingborgs Dagblad, men det ordnade sig ändå. Därefter så åkte vi till Eleiko i Halmstad och hälsade på. Stig Edebalk, Eleiko var förresten med och sponsade upp denna resa. Efter ett snack med Hallandsposten var det tid att ge sig i väg.

Bråttom, bråttom

Nu hade klockan blivit 15.00 och vi skulle vara i Tidaholm 17.00. Inga problem tänkte vi, det är nog bara 15 mil dit. När vi tittade på kartan så såg vi att det var 25 mil! Vi kastade oss i bilen, la in ett par jättesnusar, satte stereon på det högsta och gav "järnet". Det var nog tur att det inte var några poliser i farten.

Positivt mottagande

Kl. 16.58 så var vi framme på Tidaholm fängelse. Vi blev väldigt fint bemötta av alla inklusive plitarna. Vi körde en snabb uppvisning i ryck och stöt. Vi snackade även om kost och träning och visade vår spänst. Efter två timmar så var det dags för oss att åka vidare till Kumla, Örebro.

Brist på hotellrum

Efter ett stressigt farande så kom vi fram till Örebro. Vi fick syn på ett Esso hotell där vi frågade om där fanns något rum. Njet blev svaret, inga rum. Jag blev vansinnig och började skälla ut dem i receptionen. Bertil fick dra ut mig, pinsamt. Efter 1 timmes letande så fick vi ett "lumperum", men det dög för en natt i alla fall.

Hård träning

På morgonen så åkte Bertil och jag och tränade. Expressen var också på plats vid träningspasset. Efter 2,5 timmes träning så var det dags för Kumla. Där skulle vi ha två uppvisningar. En för H-avd. och en för den fria så att säga.

Kumla ett stenmonument

Framme vid Kumla möttes vi av ett stort stenmonument. Vi kom fram till detta jättekomplex tryckte på knappen och portarna öppnades. Vi körde vår sedvanliga uppvisning och därefter diskuterade vi om kost och motion. Vi var på Kumla i sex timmar. Ni ska veta att det var jobbigt att ha två uppvisningar plus att man ska snacka med pressen.

Trötta men glada så lämnade vi Kumla. Tack Kumla för ett jättefint intresse. Nu gav vi "benet" till Stockholm. Nu ska vi gå på Alexandra, sa Bertil. Helt klart sa jag. När vi kom till Stockholm så var vi helt slut. Alexandra, var ligger det? Nej, en riktig säng var det enda som lockade. Vi åkte hem till Uffe och kvartade över hemma hos honom.

Utan nycklar!

På morgonen då vi skulle åka och träna, upptäckte jag att vi inte hade några bilnycklar. Vi letade som besatta men hittade inga nycklar. Vi fick ta en taxi till Sollentuna. 150 kr för taxin plus nyckeln som kostade 21 kr. Vi tog ut vår ilska på skivstången. På eftermiddagen så var det dags för Norrtälje-fängelset. Vi kom dit i god tid och kunde förbereda oss lugnt och fint. När vi var klara där så gav vi pedalen mot Norrland och Gävle.

Bjudna på kåkmat

Detta var den anstalt som vi fick se mest på. Vi snackade först med lokalpressen sedan körde vi samma visa. När vi var klara så bjöd de på kåkmat. Det smakade ganska fint På lördagen åkte vi tillbaka till Stockholm. På kvällen kopplade vi av och gick på Alex.

"Hinsan nästa"

På söndag förmiddag så var det dags att åka till Hinseberg. När vi kom fram så visade det sig att ingenting hade ordnats för oss. Det var mycket dåligt av deras fritidsledare. Brudarna var i alla fall positiva och de skrek och jublade redan när vi lyfte 40 kg. När jag ryckte 130 kg så jublade de så att jag trodde att huvudet skulle spricka. Vi körde en diskussion och de var mycket positiva.

Hemresa

På måndagen så var det dags för hemresa. Vi var trötta men mycket positiva.

Vad vi tycker

1. Det är alldeles för dålig utrustning på anstalterna.

2. Har inte tillräckliga möjligheter till fysisk träning.

3. Fler sådana här insatser borde göras av andra idrotter. Intresset är mycket stort.

4. Fångarna är mycket intresserade av fysisk träning. Det är dags för nyrustning.

Vår nästa anhalt blir Hall då ska vi även träffa statsrådet. Då hoppas vi att vi får upp ögonen på ansvariga så de förstår att fysisk träning är viktigt.

Mer idrott på fängelserna!

Som alla vet så har idrotten hjälpt många att komma på rätt kant här i samhället. Det är dags att gripa in på dessa anstalter. För då kanske man slipper ekorrhjulet och då kan många komma i en bättre omgivning när de blir frigivna. Nu är det ingen fångvård anser vi, det är en förvaring. Ni kan kalla det fångvård när ni har fysisk aktivitet på programmet. Som det är nu, så är många av internerna rådlösa och likgiltiga och skiter i vilket. Med träning får de tillbaka sitt människovärde. Ni ska veta att vi ställer upp för fångarna och hoppas att detta har öppnat ögonen för många andra sporter.

Tack alla fångar vi kommer säkert tillbaka. Men då vill vi inte se er. Ta grepp om er tillvaro och kämpa mot ett "Svenssons-liv".
Tack och på gensyn

Sluta "Dyrka" öka styrka.

Klasse och Bertil

BODYBUILDING KRÖNIKA 1981

(Foto: Jonny Melander)

Baltic's administratör Bengt "Bobo" Holmqvist och Ronald Nilsson gnuggar geniknölarna.

Ronald Nilsson, Baltic's nye konsulent i telefontagen.

Jag börjar denna årets krönika som alla andra trevliga skribenter brukar göra. Det vill säga så här: "Ja, då var det dags igen att summera året som gått". För som ni vet så är det snart nytt år igen. Som en känd person har sagt, det är inte klokt vad tiden går fort.

SNABB UTVECKLING

Det är inte bara tiden som går fort, utan även utvecklingen inom bodybuildingen. Bara i år så har sporten fått nya tävlingar, nya deltagare, bättre deltagare osv. När det gäller tävlingar så tänker jag på debutant-DM som gick av stapeln i våras. Kanske inte Sveriges största och bästa tävling, men väl så trevlig. Säkra källor låter meddela att debutant-DM även blir av 1982, nämligen i Landskrona.

EN SOM GÅR FRAMÅT

Utvecklingen går framåt! En som också går framåt är vår "tunge" Jan Malmqvist. Jan har 1981 gjort stora framsteg. det har han för övrigt gjort varje år, sedan han började "bygga" upp sin "spensliga" kropp. Om han fortsätter att utvecklas i samma takt som hittills så kan resten (för att citera Jörgen Carlberg) "kamma sig". Jag tror att Malmqvist vinner EM i bodybuilding 1983. Är det någon som "vågar" tro något annat?

Nog om "Teckomatorpspågen" för denna gång. Man kan ju annars inbilla läsarna att det inte fanns någon annan byggare i Baltic. Vilket skulle vara synd.

SMÅ SKALL BLI STORA

Vi har (för att citera Jonny Melander) alla "småbyggarna" dvs. alla andra utom Arnold o Co. Då räknas givetvis Jonny till småbyggarna, i alla fall ännu så länge. För om man får tro honom själv, så tänker han "bygga" och "bygga" ända tills 1983. Då skall han bli "storbyggare"! Den rätta viljan finns, det kan undertecknad skriva under på.

Jag tänkte lämna tävlingar, resultat och dylikt därhän, eftersom alla tävlingar inom bodybuildingen följes upp utav tidigare och kommande nummer av Rörande. Istället vidare!

NY ORDFÖRANDE

Tidigare omnämnde Jonny Melander har fått det otroligt trevliga uppdraget utav årsmötet, att efterträda undertecknad, som ordförande i sektionen för bodybuilding. Varsågod Jonny, bordet är dukat! Samtidigt vill jag passa på att tacka alla trevliga i sektionsstyrelsen och de tränande, för ett gott samarbete genom åren. Tro nu inte att jag skall emigrera till Golds och köra som f.. Nej då, tvärtom. Min nästa uppgift blir att konsulenta i Baltic Club. Varsågod bordet är inte dukat. Tack så hjärtligt.

BÄTTRE DOMARUTBILDNING

Som domare inom sporten så vill jag passa på att informera er kära läsare, att man från centralt håll dvs S.B.B.F. tänker starta domarkurser till våren -82. Även "träffar" för redan examinerade domare är på gång under våren.

När vi ändå är inne på våren, så kan man påstå att "byggare", motionärer och alla ni andra, kommer att gå en ljus framtid tillmötes. Tänker då på Baltic Club Gym. Sveriges, Skandinaviens och Nordens största, bästa och trevligaste Gym. Här får ni lyckligt lottade tillfälle att 365 dagar om året ge er kropp en duvning. Den som sedan kommer och klagar på dåliga instruktörer, dålig service osv. skickar vi till de andra Gymen (våra sk. konkurrenter). Tänk vilket grymt öde, kära vänner.

VAD HÄNDER NU?

Vidare så kommer det att tävlas i bodybuilding under våren. Närmare bestämt i Malmö, då Götalandsmästerskapen går den 17 april. Ny regel för 1982 är att juniorklasserna kommer att indelas enligt följande. 70 kg, -80 kg och +80 kg.

Jag nämnde tidigare att Baltic fått ny sektionsordförande. Det är inte bara vi som har haft tronskifte utan även Skånes Bodybuildningsförbund.
Grundaren och tidigare ordföranden i distriktsförbundsstyrelsen Bengt Holmqvist har lämnat över pennan förlåt spiran till chefredaktören för Rörande, Per-Axel Sjöholm, som har en gedigen bakgrund inom sporten. Bl. a. så tränar PAX (förkortning av Per-Axel Sjöholm, red. anm.) med Ehrling Wahlgren. Icke okänd bodybuilder from the south (=Ystad).
Som en avrundning på denna krönika så hoppas jag att ni alla får en riktig trevlig jul och nyår.
Vi ses efter nyår! Runna o goa!?

Tack för året som gått, säger
Ronald Nilsson

VM I KAIRO

AV Per-Axel Sjöholm

VM i kroppsbyggning. Visst låter det något. När dessutom tävlingen går i Egypten och Kairo låter det ännu mer exotiskt och spännande.

BADORTSTÄVLING

Visst katten var det exotiskt. Arrangemangen kring förbedömningen var skrattretande exotisk Det påminde om en liten badortstävling i Tanzania.
Publiken tjattrade och skrek. Hindrade nästan domarna från att se på de tävlande.
Ja, det var för övrigt nästan omöjligt för de tävlande att få plats på en riktig line up:
-- Det var ju inte klokt. Man fick ju i praktiken slåss för få en plats. Har aldrig varit med om något liknande, suckade Ehrling Wahlgren direkt efter slagsmålet på podiet.
Dessutom gick förbedömningen utomhus. Kan ni tänka er en massa araber med tidningar på sina huvud som står upp i bänkarna och skriker som vansinniga på sina hemmaidoler.
Kan ni tänka er tävlanden som knappt syntes av domarna. Om ni kan det, har ni verkligen en klar bild av hur det gick till på VM:s förbedömning.
När man sedan tänker på hur det såg ut på det sk gymet på det luxuösa hotellet Holliday Inn, får man i det närmaste hjärtstillestånd.

VILKET "GYM"

Här samlas världens bästa kroppsbyggare från 40 länder och vad har man för träningsmöjligheter att erbjuda dessa kroppsbyggare? Jo, tre skivstänger med sammanlagt vikter på omkring 200 kilo. En kulstång! Ni vet en sådan starke Arvid hade på cirkus för 100 år sedan. Ett par hantlar och så absolut inget mer.
Man såg med skräck fram emot tävlingen. Men där bedrog man sig faktiskt.
En vacker afton åkte vi iväg till Sfinxen och pyramiderna. Framför dessa underverk skulle de mänskliga underverken visa upp sig inför 106 länders TV-apparater. Inte mindre än 1 miljard människor hade möjlighet att se det hela. Nu kan vi också få njuta av det hela i svensk TV till jul (se annan artikel)

POSERING TILL SÄCKPIPA!?

Arrangemangen var visserligen inte av högsta klass. Kan ni föreställa er en orkester som spelar säckpipemusik (!) till poseringen? Eller kan ni föreställa er en massa egyptier som står upp i bänkarna så man i det närmaste får slåss för att få en överblick över det hela.
Jo, nog katten var VM i Kairo intressant. I alla fall som en ovanlig upplevelse. Hade vi arrangerat en tävling likt den i Kairo skulle vi skämts.
Men visst fick vi se en massa bra byggare. Men de såg vi bäst kring poolen på hotellet och inte på tävlingspodiet.

Segrande laget från USA. Från vänster: Lance Dreher (segrare i tunga klassen), Tim Belknap (tvåa i klass -90 kg), Jim Manion (lagledare), James Youngblood (tvåa i klass -80 kg) och Ken Passariello (segrare i klass -70 kg). (Foto: Ingemar Fransén)

****

BODYBUILDING PÅ TV av Per-Axel Sjöholm

Kors i taket! Nu får vi se bodybuilding i svensk TV.
Ja, det blir lite av en julklapp, berättar Åke Wihlney på TV.
-- Har nu 106 länder och ca en miljard (!) människor haft möjlighet att se detta skådespel borde väl svenskarna också få en möjlighet, menar Åke. Vi alla intresserade har bara att bocka och tacka.
Nu har Åke också sett till att ha en sakkunnig vid sin sida.
-- Vad var naturligare än att bjuda in Ehrling Wahlgren. Han är med och ser till att programmet flyter fint. Faktum är att Ehrling imponerade djupt på mig, menar Åke Wihlney.
-- För mig var det mycket givande. Jag har en känsla av att programmen kommer att ge en hel del, berättar Ehrling.
M a o glöm inte bort chansen att se VM från Kairo. Jag kan lova att det blir intressant. Jag vet, för jag var ju där ...

VM I KAIRO

VM-TÄVLINGEN

av Per-Axel Sjöholm

- Äntligen! Det har tagit en hel del år, men nu har vi äntligen fått revansch!
USA:s lagledare Jim Manion skiner upp efter VM-tävlingarna i Kairo. Två guldmedaljer och två silver ger USA åter titeln "Bäst i världen".
Men man kan onekligen undra vad som hände i tunga klassen. Att amerikanaren Lance Dreher skulle slå Gunnar Rössebo från Norge var minst sagt överraskande. Den lille amerikanen borde som bäst bli trea. Men USA behövde väl en "tung" titel.
Christer Ericsson hade som vanligt problem med vätskan, som han själv uttrycker det. Snarare var det så att han trots bara 91,5 kilo var lite för fet ... Nåja, jag menar att underhudsfettet var av lite för kraftig karaktär. Ändå gick Christer till final och blev femma. För övrigt vårt bästa resultat i VM!

HÅRT I 90-KILOS KLASSEN

Den jag trodde skulle placera sig bäst var Ehrling Wahlgren. I alla fall innan vi åkte ned till Kairo. Men Ehrling hade oturen att få influensa strax efter VM-kvalet i Vänersborg. Tappade fem kilo och en massa volym.
Trots detta anser jag att Ehrling borde kommit bland de sex bästa. Nu blev det en tiondeplats.
Att fransmannen Jacques Neuville vann var helt i sin ordning. Neuville har en suverän symmetri. Det är svårt att hitta några fel på den killen.
Att jänken Tim Belknap var besviken råder det ingen tvekan om. Visserligen har jag aldrig sett några bättre ben än Belknaps. Men överkroppen stod inte alls i samma höga klass.
Keijo Reiman jublade högt när han fick reda på sin bronsplats. Samma prestation stod han för vid VM förra året.

VIVE LA FRANCE!

I 80-kilosklassen kan man tala om sensation. Än en gång visade det sig att Frankrike mer och mer kommer som byggarnation.

Gerard Buinoud tog en överlägsen seger. Nästan 20 poäng före USA:s James Youngblood. Anton Holic från Tjeckoslovakien får man emellertid snart se upp med på allvar. Hans tredjeplats kommer säkerligen att bli bättre vid nästa VM.
Jorma Varhevaara kom in som 20:e man. Det är bara att konstatera att våra lättare killar inte håller på internationellt plan än så länge.

LOVANDE DORBY

Kent Dorby sprang in på en 19 plats i 70-kilosklassen. Men då skall vi veta att Kent vägde enbart 65 kilo. Det finns stora möjligheter för Kent i framtiden.

Att USA:s Ken Passariello skulle vinna var nästan väntat eftersom han blev tvåa förra året. Men, min favorit var utan tvekan Jose Rabanal från Frankrike. En massivare 70-kiloskille har jag aldrig skådat. Han är helt magnifik.

Ja, Det blev alltså USA:s VM-år. Sverige fick en sämre placering än vid förra VM.
Men så har heller aldrig så många deltagare tidigare ställt upp vid ett VM.
Tänk er mellan 30 och 40 deltagare i varje klass, utom tungvikten som samlat 15.
Nog katten handlar det om konkurrens alltid.

Medaljtrion i 90-kilos klassen från vänster: Tim Belknap (2:a), Jaques Neuville (1:a) och Keijo Reiman (3:a) (Foto: Ingemar Franzén)

Ehrling (T.h.) snackar med jätten Gunnar Rössebo från Norge. I bakgrunden norrmännen Ludvig Ingebrektsen och Harald Sköld. (Foto: Ingemar Franzén)

PADDANS NYÅRSCUP

9—10 JANUARI 1982

BALTIC CLUB'S VOLLEYBOLLSEKTION INBJUDER TILL STOR MIXTURNERING FÖR ICKE SERIESPELANDE LAG (KORPLAG UNDANTAGET)

LÖRDAGEN DEN 9 JANUARI I HELENEHOLMSHALLEN KL 12—18 och SÖNDAGEN DEN 10 JANUARI KL 8—16

Spelare får endast deltaga i ett lag.
I lagen måste minst 2 kvinnliga spelare befinna sig på plan.
Inga spelare som deltagit i Svenska Volleybollförbundets sanktionerade tävlingar och serier 1981/82 får deltaga.
Inga åldersgränser.
Lagen skall kunna ställa upp med funktionärer.

1:A PRIS: PRESENTKORT PÅ RESOR, SKÄNKTA AV PADDANS RESEBYRÅ.
ÄVEN SPÄNNANDE PRISER TILL 2:A — 6:E PRISLAGEN.

Anmälan på bifogad blankett skickas till Baltic Club,
c/o Ingrid Johansson, Sofielundsvägen 57, 214 34 Malmö.
senast den 11/12 1981.
Anmälningsavgiften 240:—/lag (6 spelare), (30:—/extra spelare),
insättes samtidigt på PG Nr 48 46 71-3.
OBS! Antalet lag är begränsat.

Eventuella upplysningar fås hos Ingrid Johansson,
tel 040-94 90 31

RESULTAT VID VM BODYBUILDING 1981

KLASS 70 KG

1. Ken Passariello, USA 290 p
2. Jose Rabanal, Frankrike 288 p
3. Fikret Hodzic, Jugoslavien 284 p
4. Esmat Sadek, Egypten, 277 p
5. Teveik Ullusoglu, Turkiet, 274 p
6. Ray Beaulieu, Canada 272 p

KLASS 80 KG

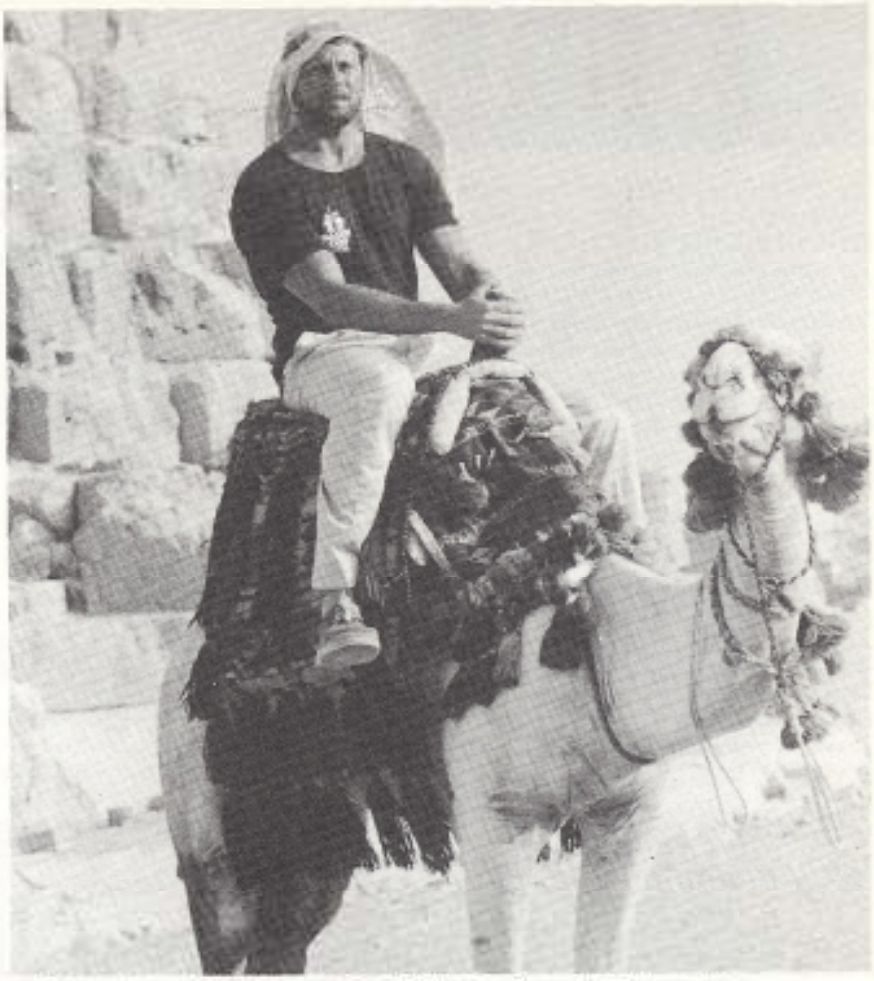
1. Gerard Buinoud, Frankrike 296 p
2. James Youngblood, USA 278 p
3. Anton Holic, Tjeckoslovakien 276 p
4. El Shahad Saad, Egypten, 268 p
5. Erwin Note, Belgien 262 p
6. Ali Tez, Turkiet, 261 p

KLASS 90 KG

1. Jaques Neuville, Frankrike, 296 p
2. Tim Belknap, USA, 292 p
3. Keijo Reiman, Finland, 275 p
4. Libor Minarik, Tjeckoslovakien, 274 p
5. Angelito Lesta, England, 265 p
6. Frans Bach, Tyskland, 263 p

KLASS +90 KG

1. Lance Dreher, USA, 294 p
2. Gunnar Rosbo, Norge, 286 p
2. Josef Vesely, Tjeckoslovakien, 286 p
2. Reid Schindle, Canada, 286 p
5. Christer Ericsson, Sverige, 265 p
6. Jyrki Savolainen, Finland, 265 p



"Bobo of Arabia"! Bengt "Bobo" Holmqvist vid foten av den väldiga Cheops-pyramiden. (Foto: Ingemar Fransén)

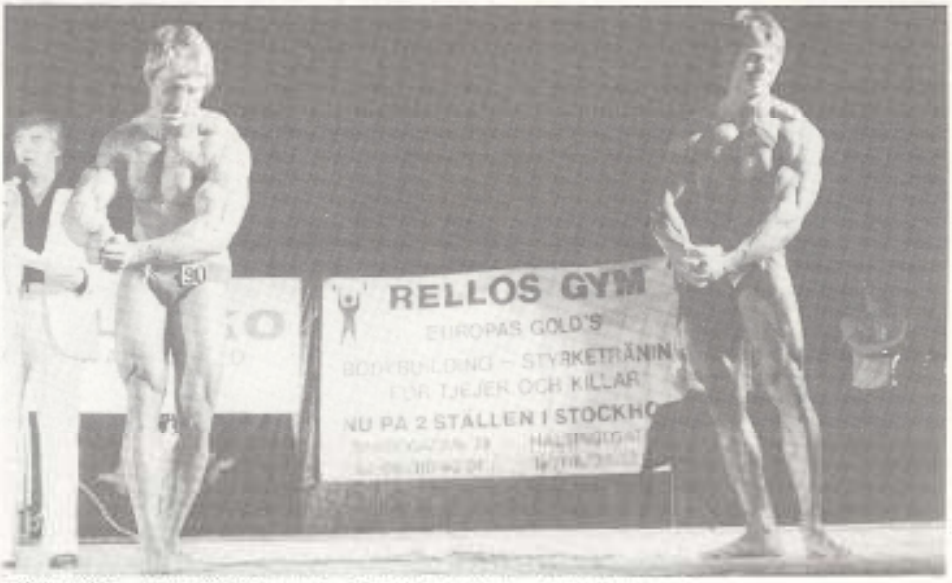
RECEPT: Gör din egen Pizza m. Bacon. Blanda 1/3 strimlat bacon m. 2/3 fläskfärs, tillsätt lök och kryddor. Fördela över en pizzadeg, täck m. chilisås, oregano och riven ost. Grädda i 225°.

SAMFOD

SM I BODYBUILDING

Vi anlände med morgontåget till ett höstruskigt Stockholm, där Stadionhusets stolta silhuett skymtade fram i det gråa diset. Det var den 2 oktober - en fredag. För den stressade storstadsbon ännu en grå höstdag vilken som helst. men för den invigde något helt annat. Det var dan före dan!

Imorgon skulle det ske, de nya svenska mästarna i bodybuilding skulle koras. Tusentals slitiga och svettiga träningstimmar och otaliga svåra hungriga stunder på väg mot "deffen". Var det värt allt detta? Skulle det räcka? Nu fanns ingen återvändo, det var bara att köra loppet ut och göra sitt bästa.



Dramatik! Jan Jönsson och Jan Malmqvist ger järnet i tunga klassen. (Foto: Jonny Melander)

MÅNGA KALLADE - FÅ INVÄGDA

Ja, många av dessa tankar och känslor låg i luften när vi anlände till invägningen fredag kväll uppe i anrika "Friskis" (Stockholms Friskssportklubbs) lokaler på söder. Hela 109 stycken var inkvalade i de nio olika klasserna, men endast 55 var invägda när pipan gick för full tid. Tråkigt i och för sig men många med mig drog ändå en lättnadens suck. Hade samtliga ställt upp så hade 1981 års SM blivit rena nattinnen (Ca 01.00 enligt mina beräkningar skulle det då slutat).

Jorma Varhevaara (segrare) och Keith Armstrong (tvåa) poserar mot varandra i 80-kilos klassen. (Foto: Jonny Melander)

"FLICKFALL" AV NERVÖSA SKÄL?

Störst flick - förlåt manfall blev det i damklasserna. Kunde det månne vara nervositet som gjorde att så många tjejer inte kom till start? Baltic´s Helen Andersson bangade i alla fall inte ur, utan vägde in som hon skulle i juniorklassen och senior under 52 kg. Av många olika skäl: sjukdom, skador, byte av viktklass m.m. så inskränkte sig Baltic´s deltagarantal detta SM till tre tävlande: Helen Andersson, Håkan Straub (70-kilos klassen) och Jan Malmqvist i tunga klassen. Janne vägde in på 101 kilo och blev därmed SM:ets tyngste deltagare. Favoriten i klassen comebackande f.d. Baltic Clubaren) Janne Jönsson vägde lätt och klarade sig med ett nödrop in i tunga klassen. Det lutade åt en fight mellan dessa båda herrar. Att Janne skulle vinna var klart men vilken Janne?

Medaljtrion i 90-klassen. Från vänster: Uffe Bengtsson (segrare), Mats Nordell (trea) och Ulf Larsson (tvåa) Vilken trio! (Foto: Jonny Melander)

SM I BODYBUILDING

SANNINGENS TIMME

Dagen D var så kommen. Det var lördag morgon och det mesta och bästa av AB Sveriges muskler fanns redo att "brösta av" på gamla anrika Eriksdalshallen. På plats fanns också inre cirkeln, de verkliga fanatikerna och "förståsigpåarna". En tapper skara av ca 800 frälsta, som smått föraktade de 3 000 personer ytterligare som sett till att Eriksdalshallen varit ututsåld flera veckor i förväg i vanlig ordning. Den stora massan gick nämligen bara på kvällens uppvisning och missade själva tävlingen på dagen. Vilka lyxliraret Efter en del trubbel med ljus och annat kunde så speakerna Malte Rellos dra igång snacket och presentera första klassen som var damjuniorernas.

DAMER JUNIORER

Fem stycken vältränade tjejer på line-upen, varav en stod i särklass. Pernilla Enarsson från Olympia Gym, Västerås skulle haft mycket goda chanser i seniorklassen. Fin kroppsharmoni och definition och rent allmänt bra intryck. Hon fick helt riktigt pris som bästa kvinnliga posör på SM. Klar tvåa blev mini-tjejen Carina Isberg från Rellos Gym. Baltic´s Helen blev fyra och tog tre viktiga poäng till Baltic i lagstriden.
(Resultat: se resultatbörsen)

DAMER -52 KG

I klassen under 52 kg segrade storfavoriten Lena Andersson, Atlas före klubbkamraten Pia Öberg. Segern borde varit klarare för Lena som trots sitt handikapp (skadat ben) står i särklass i denna viktklass. Helen Andersson tog ännu en fjärdeplats till Baltic. Bra gjort men Helen, du är alltför tunn i denna viktklass. Till nästa år vi se dig i den tyngre klassen.
(Se resultatbörsen)

DAMER +52 KG

Här var det fråga om ett riktigt getingbo. Mest upphaussade i förväg var Götalandsmästarinnan Inger Zetterqvist från Göteborg och Anette Magnusson. Men vinnaren av Baltic Invitational Swings Carina Johansson var i toppform och ingalunda ofarlig. Mest muskulös av tjejerna var Eva Morin men hon hade i gengäld sämre symmetri och var lite satt. Tyvärr råder det stora oklarheter vad gäller bedömningen av kvinnlig bodybuilding. Här måste till en rejäl skärpning och konkretisering. Det är annars dålig PR för sporten och dessutom en meningslös tävlingsform. Prislistan väckte stora protester. Många med mig tyckte att det var fel vinnare och domarna var enligt protokollen rörande oeniga.
(Se resultatbörsen)

Lena Andersson, Atlas vinnare i klass -52 kg. Första Svenska seniormästarinnan någonsin! (Foto: Jonny Melander)

Helen Andersson från Baltic Club tog en fjärdeplats i både junior- och seniorklassen. (Foto: Jonny Melander)

Carina Johansson vinnare av +52 kg i Ladies Cup" och bronsplats på SM. (Foto: Jonny Melander)

JUNIORKLASSERNA

Då ingen Baltic Clubare deltog i juniorklasserna skall vi summariskt behandla dessa. En bra lätt juniorklass toppades av två äss: Dan Ekvall, Solna och Anders Ahlenius, Iron Gym. Dan segrade med 1 p, tala om jämnmatch. Anders Ahlenius är nog ändå mannen som låter tala om sig i framtiden. Enorm volym och fina proportioner men lite för dålig skärpa. Det senare avgjorde till hans nackdel. Tunga klassen var utan tvekan den bästa någonsin i ett Svenskt mästerskap. Fem man däribland f.d. Baltic Clubaren Anders Lindström på line-upen. Alla av mycket god klass. Segraren Johan Oldenmark var fantastiskt bra. En kille som snart blir farlig för vem som helst. (Johan blev tvåa i J-EM fjorton dagar efter SM red. anm.) Anders Lindström som nu kör hårt på Baltic Club Gym blev trea efter Trolleborgs lovande Urban Hansson.

Andere Lindström (trea) och Johan Oldenmark, Solna (segrare) från tunga juniorklassens pose-down. (Foto: Jonny Melander)

KLASS 70 KG

Med fjorårssegraren Keith Armstrong (gått upp en viktklass) och Kent Malmström (skadad) ur spel var Kent Dorlby storfavorit. Visserligen var han lite sliten och småskadad efter en lång säsong och inte i absolut toppform. Trots att skärpan inte var på topp var det inget snack. Kents proportioner och grundharmoni är väl (tillsammans med en Christer Eriksson i form) den bästa i Sverige. Tvåa blev Bernt Holmberg från Cox Gym, Sundsvall som därmed öppnade Norrlandsfönstret i byggning.

HÅKAN STRAUB FYRA

På fjärde plats placerade sig Håkan Straub från Baltic. Håkan har gått starkt framåt det senaste året och kan han lägga på lite mer volym på lår och vader är han en man för pallen. Frågan är om **inte** Håkans nästa klass är 80-kilos klassen.

KLASS 80 KG

Så var vi då framme vid den tuffaste viktklassen: Klass -80 kg. Klassen med den största bredden på toppen, en viktklass där det utkämpats många hårda fighter de senaste åren. Det hade utkristalliserat sig tre förhandsfavoriter: VM-kvalsegraren och VM-deltagaren Jorma Varhevaara, det färgade stjärnskottet Keith Armstrong samt Malmös Renato Somenzi f.d. Baltic Club nu tävlande för Skånes Björnar. Renato hade tre gånger i rad snuvat Jorma på vinsten och frågan var om det skulle bli så än en gång.

För oss som såg VM-kvalet var det inte uteslutet att Keith Armstrong skulle vinna. Han imponerade i VM-kvalet och är väl den bodybuilder som gått mest framåt det sista året.

En strålande glad Jan Malmqvist tar emot publikens jubel efter segern - klass +90 kg. (Foto: Jonny Melander)

Keith Armstrong har gjort stora framsteg sista året. Vad månde bliva? (Foto: Jonny Melander)

IMPONERANDE LINE-UP

Det var i sanning en imponerande line-up. Två man höjde sig dock över de övriga: Jorma och Keith. Renato var sig inte alls lik och saknade nästan helt markeringar. Tyvärr, tyvärr för oss Malmöbor, det var bara att erkänna att Renato var ur bilden. Den extrema bantningen hade förmodligen påverkat vätskebalansen i kroppen. Synd om Renato, men något att tänka på till nästa gång.

Vid kvällens uppvisning fick både Jorma och Keith ett helt fantastiskt publikstöd. Det gamla nötta uttrycket att taket höll på att rasa in, stämmer bra här. Efter en intensiv pose-down stod Jorma som segrare sex poäng före Keith Armstrong, som i sin tur var 13 poäng före trean Peter Ahlenius, Rellos Gym. Renato kom på en för honom blygsam 7:e placering. Men, han kommer igen var så säker! Det är en riktig kämpe.

Välkommen till

RAKSPECIALISTEN

"den lilla butiken med det stora sortimentet"

Braun Micron

Vårt låga pris 349:-

60:- för din gamla rak-apparat . . 60:-

Du betalar bara ...**289:-**

Vi har låga priser på:

Små hushållsmaskiner, hårvårdsartiklar och solarium

Medlemmar i Baltic Club:

20%

på rekommenderade ca-priser (gäller ej extraprisvaror).

Vi finns på Möllevångs-gatan 34!

P.S.

Vi är suveräna på service och reparationer. Lämna ena da´n - hämta nästa!

RAKSPECIALISTEN

MÖLLEVÅNGSGATAN 34, 214 20 MALMÖ.
TEL. 040-120770

FUKTIG BAKUGN

Hallen var sedan länge en fuktig bakugn och den 34-gradiga värmen och 100-procentiga luftfuktigheten gjorde det nästan olidligt att vistas i lokalen. Själv var jag tvungen att regelbundet gå ut och lufta mig i foajén. Men, de flesta i publiken satt "spik" hela kvällen. Trots att man har en trollbunden publik minst sagt, måste arrangörerna försöka göra något på ventilationssidan till nästa år. Det här duger inte!

KLASS 90 KG:

Stort manfall i denna klass och endast fem man på line-upen. Uffe Bengtsson som knappt förlorade till Ehrling Wahlgren i Vänersborg VM-kval, hade hållt sin fina form. Veckan efter skulle Uffe till Mr. International i Ohio, USA och där dög det minsann inte med någon halvmesyr.

En mycket stor överraskning från Västerås. Den killen kan går hur långt som helst! Bra harmoni och definition och dessutom en stark utstrålning ("stage presence" som amrisarna säger). Mer volym och bättre posering är vad som behövs, sen får verkligen Ehrling och Uffe passa sig.

STJÄRNSKOTT TILL TRÄDTOPPARNA

En man som verkligen haussats upp det senaste året är Mats Kardell. Synd om denne unge färske kille som det ställts alltför höga förväntningar på. Mats är bra men det är en bit kvar och Mats var bättre på Götalandsmästerskapen i våras än nu på SM. Mats som var lite bulkig borde enligt min mening skiftat plats med fyran Stefan Göthagen från Göteborg. Stefan har även han utmärkta framtidsutsikter, men de i tyngsta klassen.

MOBBAD MÄSTARE

Uffe Bengtsson som vann klassen relativt klart, fick finna sig i att bli rejält utbuad av publiken. Nog kan väl en del ha hållit tvåan Ulf Larsson som vinnare, men den här reaktionen får i mångt och mycket tillskrivas den stil Uffe kört i sina tidningsintervjuer. Uttalanden som att "jag har bara känslor för mig själv" etc. underbygger ju allmänhetens fördomar att bodybuilders är självgoda egotrippare. Uffe som ju i flera år varit sportens största PR-man borde återgå till sin tidigare inställning, istället för att strö egocentriska intervjuer omkring sig. Då tror jag säkert att den svenska publiken sluter honom till sig igen.

KLASS +90 KG

Den tyngsta klassen med de största grabbarna, bar också på de största förväntningarna sett ur Baltic Club's synvinkel. Efter Christer Erikssons återbud talade allt för en guldstrid mellan två Malmöbor: Jan Jönsson, Skånes Björnar (f.d. Baltic Club) och vår egen Janne "Lillen" Malmqvist. Trolleborgs Bernt Magnusson och Atlas Johan Molt var de som närmast tryckte på. Men, Janne Malmqvist hade besegrat de båda vid EM-kvalet i Malmö. Nu var han än bättre och hade siktet inställt på Jan Jönsson, den Malmöitiske blonsterhandlaren som så sent som 1979 blev svensk tungviktsmästare för Baltic Club. Ett lokalderby på bortaplan så att säga.

DÖTT LOPP?

Jag skall här erkänna att jag personligen inte trodde Malmqvist skulle vara mogen att ge Jönsson en hård match om guldet. Utan betänkligheter hade jag utlovat en fri middag på krogen. Vid line-upen på förbedömningen stod det med ens klart att det skulle bli mycket hårt. Janne Malmqvist var klart bättre än tidigare. Mer volym bättre symmetri och lår samt bra "deff". Jan Jönsson var något sämre än väntar. Hans berömde "deff" fanns där, speciellt i most-muscular posen, men han var mindre än vid SM -79 och hade något sämre symmetri än Malmqvist. Från min position sett hade jag dött lopp dem emellan. Det var med spänning man såg fram mot kvällens uppvisning och tillkännagivandet av resultaten.

LYCKA OCH OLYCKA

Spänningen steg när SM:s sista klass kom ut på scenen. Klockan var nu drygt åtta på kvällen vilket innebar 10 timmar för den som varit med hela dagen. Drygt även för de största entusiasterna. Tänk bara om, alla 109 kvalklara dykt upp. Då hade SM varat under två dagar!

Men, nu glömde man den varma klibbiga lokalen och trötthetet. Nu gällde det. Helt riktigt... kvar bland de tre bästa var Jan Jönsson, Jan Malmqvist och den till Stockholm flyktade f.d. Malmöbon Johan Molt. Efter en bejublad pose-down var ögonblicket inne. Kalla fakta på bordet. ...- På tredje plats hördes speakern säga från Stockholm ... Johan Molt! - På andra plats från Malmö ... (diverse skratt) ... Jan ... Jönsson!

En mycket besviken Jönsson lomar bort till prispallen medan Jan Malmqvist strålande glad mottar publikens hyllningar. En populär seger för sympatiske Janne. Minsta möjliga marginal skilde, 296 mot 295 p. Vilken säsong för Lill-Janne! Seger i Götalandsmästerskapen, EM-kvalet och nu SM. Vi får bara hoppas att Jan Jönsson kommer tillbaka. Han tog förlusten väldigt hårt men han behövs i klass +90 kg.

SUMMA SUMMARUM

Avslutningsvis kan konstateras följande. BRA var 1. Att intresset håller i sig, fullsatt som vanligt. 2. Standarden på deltagarna blir bättre för vart år. 3. En mycket positiv publik. 4. Och naturligtvis Jan Malmqvist som vann guld till Baltic. DÅLIGT var 1. Tävlingarna är för tröga och omständiga. 2. Lokalens dåliga ventilation. Man skulle kunna likna luften i lokalen vid ett våtvarmt omslag. 3. Man körde utan paus för publiken.

ATT TÄNKA PÅ: 1. Dela upp SM i ett junior-SM och ett SM (redan gjort till nästa år). 2. Sätt klarare regler för bedömning av tjejerna. Det är alldeles för diffust. 3. Skaffa om möjligt bättre lokal. Varför inte Johanneshov avdelad.

Det var allt för denna gång och detta SM.

Från byggarrapportör

Bengt "Bobo" Holmqvist

RESULTATBÖRSEN

SM I BODYBUILDING

SM DAMER JUNIORER

1.	Pernilla Enarsson	Olympia Gym, V-Ås	179 p
2.	Carina Isberg	Rellos Gym	170 p
3.	Viveka Jensen	Eskilstuna	163 p
4.	Helen Andersson	Baltic Club	156 p
5.	Caroline Sjölund	Trossö	139 p

DAMER -52 KG

1.	Lena Andersson	Atlas	174 p
2.	Pia Öberg	Atlas	173 p
3.	Viveka Averstedt	Sthlms Kraftverk	165 p
4.	Helen Andersson	Baltic Club	156 p
5.	Catarina Byberg	Cox Gym	146 p

DAMER +52 KG

1.	Eva Morin	Sthlms Kraftverk	174 p
2.	Anette Magnusson	Anette Gym	173 p
3.	Carina Johansson	Swings	171 p
4.	Inger Zetterqvist	Kungshöjds IF	169 p
5.	Annika Lindgren	Helsingborg	157 p
6.	Eva Brandt	Söderhamn	144 p

HERRAR JUNIORER -75 KG

1.	Dan Ekvall	Solna Gym	294 p
2.	Anders Ahlenius	Iron Gym	293 p
3.	Ulf Andersson	Rellos Gym	277 p
4.	Ingvar Larsson	Trolleborg	267 p
5.	Stefan Jadegren	Örebro KK	248 p
6.	Ulf Öfverström	Borås Hälsostudie	240 p
7.	Mikael Axelsson	Grubbe	228 p

HERRAR JUNIORER +75 KG

1.	Johan Oldenmark	Solna Gym	300 p
2.	Urban Hansson	Björcks Gym	284 p
3.	Anders Lindström	Skånes Björnar	274 p
4.	Tomas Lintula	SFK	271 p
5.	Kenny Isaksson	Olympia Gym V-Ås	259 p

HERRAR SENIORER -70 KG

1.	Kent Dorby	Skip Gym	298 p
2.	Bernt Holmberg	Cox Gym	287 p
3.	Assan Sall	Solna Gym	282 p
4.	Håkan Straub	Baltic Club	261 p
5.	Ingmar Ekman	SFK	255 p
6.	Magnus Areskoug	Trolleborg	237 p
7.	Nicke Lundholm	Umeå	225 p

HERRAR SENIORER -80 KG

1.	Jorma Varhevaara	Rellos Gym	296 p
2.	Keith Armstrong	Swings	290 p
3.	Peter Ahlenius	Rellos Gym	277 p
4.	Rickard Carlsson	Forest Hill	271 p
5.	Sune Nord	Kungshöjds IF	262 p
6.	Jan Olof Moberg	Oxelösund	258 p
7.	Renato Sonenzi	Skånes Björnar	257 p
8.	Tommy Oltner	Landskrona KK	239 p
9.	Anders Björkbrandt	Number One Gym	233 p

HERRAR SENIORER -90 KG

1.	Ulf Bengtsson	Rellos Gym	300 p
2.	Ulf Larsson	Olympia Gym	287 p
3.	Mats Kardell	Järnos Gym	273 p
4.	Stefan Göthagen	Kungshöjds IF	270 p
5.	Kurt Diop	Solna Gym	252 p

HERRAR SENIORER +90 KG

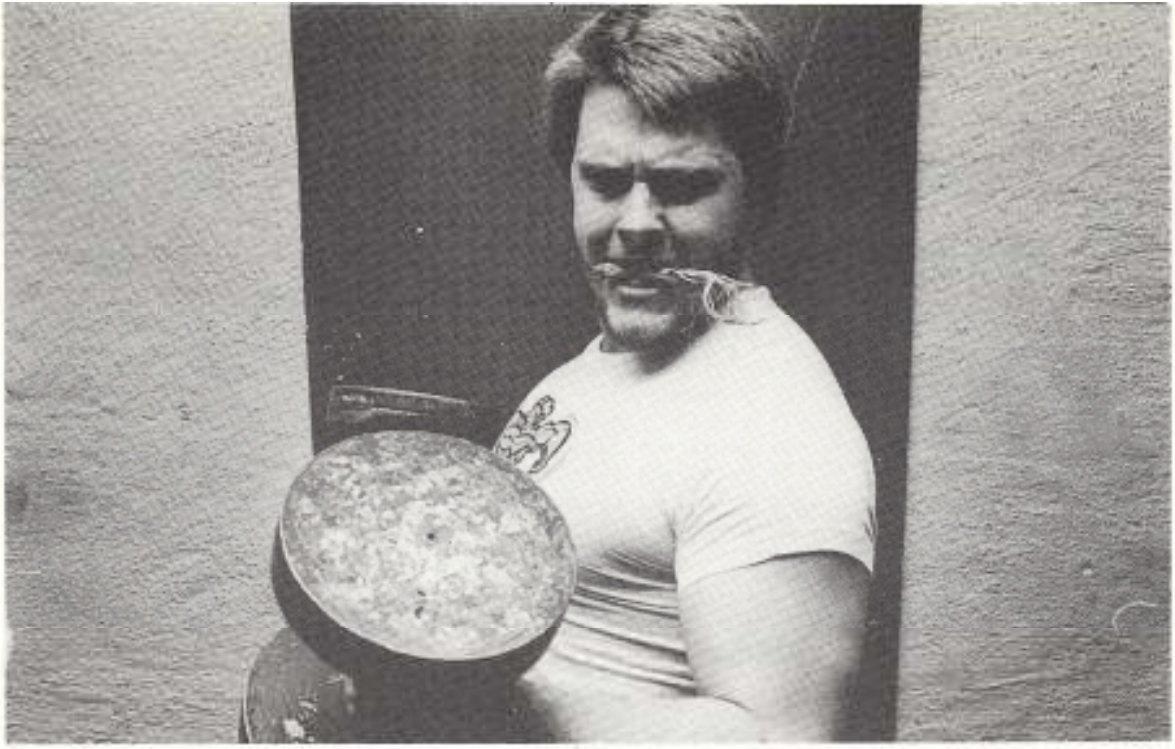
1.	Jan Malmqvist	Batlic Club	295 p
2.	Jan Jönsson	Skånes Björnar	294 p
3.	Johan Molt	Atlas	280 p
4.	Bernt Magnusson	Trolleborg	270 p
5.	Paul Harsem	Täby	260 p
6.	Mick Svensson	Skip Gym	259 p

NM I STYRKELYFT

67,5 kg	1.	Stefan Nentis	Sverige	267,5 - 145,0 - 255,0 = 667,5
	2.	Viljo Karvinen	Finland	240,0 - 150,0 - 265,0 = 655,0
75 kg	1.	Lars Backlund	Sverige	275,0 - 190,0 - 280,0 = 745,0
	2.	Skuli Oskarsson	Island	285,0 - 130,0 - 290,0 = 705,0
	3.	Odvar Viken	Norge	235,0 - 140,0 - 270,0 = 645,0
82,5 kg	1.	Jari Tähtinen	Finland	282,5 - 192,5 - 307,5 = 782,5
	2.	Johnny Persson	Sverige	260,0 - 190,0 - 300,0 = 750,0
	3.	Erik Hagen	Norge	272,5 - 180,0 - 270,0 = 722,5
90 kg	1.	Kenneth Mattsson	Sverige	330,0 - 220,0 - 320,0 = 870,0
	2.	Sverre Nykus	Norge	270,0 - 165,0 - 300,0 = 735,0
	3.	Knut Johansen	Norge	245,0 - 157,5 - 260,0 = 662,5
100 kg	1.	Conny Nilsson	Sverige	350,0 - 205,0 - 327,5 = 882,5
	2.	Rauno Rinne	Finland	305,0 - 217,5 - 310,0 = 832,5
	3.	Roy Sagmyr	Norge	305,0 - 177,5 - 315,0 = 797,5
110 kg	1.	Reijo Kiviranta	Finland	340,0 - 215,0 - 350,0 = 905,0
	2.	Sverre Saxegaard	Norge	322,5 - 190,0 - 310,0 = 822,5
	3.	Jan Kalleberg	Norge	300,0 - 175,0 - 320,0 = 795,0
125 kg	1.	Hannu Saarelainen	Finland	357,5 - 245,0 - 332,5 = 935,0
	2.	Roger Ekström	Sverige	330,0 - 230,0 - 327,5 = 887,5
	3.	Pauli Mallberg	Finland	340,0 - 200,0 - 300,0 = 840,0
+125 kg	1.	Jon Pall Sigmarsson	Island	330,0 - 220,0 - 340,0 = 890,0
	2.	Karl Sjölin	Sverige	330,0 - 205,0 - 270,0 = 805,0

ISABERGS CUP I STYRKELYFT

67,5 kg		Jonny Hansson	Baltic Club	210,0 - 135,0 - 215,0 = 560,0
75 kg		Peter Åkesson	Baltic Club	225,0 - 137,5 - 230,0 = 592,5
100 kg		Peter Svedin	Baltic Club	250,0 - 217,5 - 272,5 = 740,0
		Ulf Morin	Baltic Club	295,0 - 215,0 - 300,0 = 810,0



"Kraft och Kondition i Kombination" är Baltic Clubs slogan

Jag instämmer!

Vid Träning och Tävling är UPPVÄRMNING A och O. Både för oss ELITARE och för Dig som MOTIONÄR!

Jag kompletterar min vanliga Uppvärmning med RÖWO:s världsberömda Massageprodukter:

1. **RÖWO:s SPORTGELÉ** — ger en "mjuk" värmeeffekt
2. **RÖWO:s TRAUMA Massagesalva** — ger en "inträngande" värmeeffekt
3. **RÖWO:s PHYSIO JHP-olja** — ger nödvändig djupverkan

Dessa Massageprodukter använder Världseliten, Motionären och jag själv.

Jag köper dessa Massageprodukter, Röd Ginseng och alla mina kosttillskott (Scanalka mineraltabl. med 84 mineral- och spårämnen, A-D, B, E-vitaminer o.s.v.) direkt från:

SPORT-PHARMA engros
Vallåkravägen 132, 261 90 Landskrona
Ordertel. 042 - 14 76 77, 13 28 45

Med vänlig hälsning

Lars Rinse

Prova Själv!

Sätt in 30:— på postgiro 433 57 17 - 7 och Du får omgående:

A. En omgång prover av RÖWO:s Massageprodukter
B. En Karta Röd Ginseng Kapslar
C. Boken: Röd Ginseng — Ditt bästa alternativ
D. Sport-Pharmas Katalog: Naturliga Vitaminer, Mineraler och Spårämnen — för alla
E. Nettoprislista

Peter Larsson

Med vänlig hälsning

SPORT-PHARMA engros

Ordertel. 042 - 14 76 77
042 - 13 28 45

Lena Bjerne

LÄSARNAS HÖRNA

RÖRANDES FRÅGESPALT.

Det där med kost och träning är något som är väldigt svårt för de flesta. Det gäller inte bara nybörjarna, utan även i hög grad de som tränat en hel del. Dessa har ofta byggt på sin rena okunnighet med en massa irrläror och "tvångsföreställningar" och gömmer sig bakom en besserwisserattityd. Det är oftast de som är tvärsäkra och tror sig veta allt, som är farligast. De har genom sina goda anlag kombinerat med flerårig träning lagt på sig en hel del muskler. Den ambitiöse nybörjaren blir ett lätt offer (då han sätter likhetstecken mellan muskelutveckling och kunskap) och anammar alla tips utan att tveka. Råd som för många blir ödesdigra och leder till övertränin̈g.

För att få lite rätsida på detta och få en bättre dialog med Er klubbmedlemmar har vi därför startat upp en frågespalt som behandlar kost och träning. Den som håller i trådarna och svarar är Bengt "Bobo" Holmqvist, utbildad gymn. dir. och med mycket breda kunskaper i anatomi, fysiologi och näringslära. Du kan alltså vara lugn för att Du får vetenskapligt och logiskt underbyggda svar på Dina frågor. Ingen plats för svammel eller lösa antaganden här inte. Det är bara att sätta igång och fråga. Shoot!

"BOBOS HÖRNA".

av Bengt "Bobo" Holmqvist.

På mångas begäran startar vi nu upp en frågespalt här i "Rörande" Personligen ser jag det som en intressant och inspirerande uppgift. Jag skall göra mitt bästa för att svara uttömmande men ändå lättfattligt på Era frågor. Som introduktion till denna frågespalt tar jag nedan upp några mycket vanliga frågeställningar. Min förhoppning är att jag skall kunna rätta till en del av de fördomar och vanföreställningar som råder ifråga om träning och kost.

HUR SER MAN UT EFTERÅT?

Ja, hur många gånger har man inte fått denna fråga. Det är en mycket utbredd vanföreställning detta att "musklerna omvandlas till fett" när man slutar träna.

Fel, helt fel! Muskelvävnad och fettvävnad är uppbyggda av helt olika celler som är vitt skilda såväl till funktion som komposition. Vad som händer när man slutar träna är helt enkelt att de kontaktila (=sammandragande) proteinerna i muskeln minskar och muskeln atrofierar (=tillbakabildas) Muskeln anpassar sig helt enkelt efter de krav som ställs på den.

Vad som däremot kan hända är att man har svårigheter att skära ner födointaget i lika hög grad som träningen. Slutar man träna förbrukar man mindre energi och äter man då som förut lägger man naturligtvis på sig fett. Det är alltså en fråga om att anpassa kaloriintaget efter energiomsättningen. Så enkelt är det. Ingen mystisk omvandling således. Och, varför sluta träna? Det kan och bör man göra under hela sitt liv, eller hur?

ÄR JAG FÖR GAMMAL?

Många medelålders människor går tyvärr i den föreställningen, att det inte är lönt att börja. Jag har t.o.m. varit med om killar i 35-årsåldern som resonerat så. För många är detta ett psykologiskt försvar (liksom många andra vanföreställningar om träning) för att slippa ta itu med sig själv. Men många tror faktiskt att kroppen inte går att träna upp efter 40. För att inte tala om 50 års gränsen. Då är det tydligen bara att lägga på locket!

Det är verkligen tragiskt med alla dessa människor, som på så sätt inte får uppleva känslan av att vara i god fysisk form och hur detta positivt påverkar psyke och underlättar vardagens problem. Man har visat med vetenskapliga undersökningar, att kroppen svarar på träning väldigt högt upp i åldrarna. Vid försök med 70-åringar (!) i Göteborg visade det sig att man vid styrketräning kunde öka såväl styrka, muskulatur som uthållighet väsentligt. Stora delar av världseliten i bodybuilding är över 40 år.
Ed Corney 50 år, Sergio Oliva 44 år, Serge Nubret 47 år, Chris Dickersson 43 år, Frank Zane 41 år, Bill Pearl 52 år är lysande exempel på detta. Hundratusentals människor världen över har börjat träna i 40-50 årsåldern och nått väldigt fina resultat. Det gäller ju inte här att bli världsmästare utan komma i fin fysisk form. Och, det kan alla som inte är svårt fysiskt handikappade. De individuella anlagen bestämmer naturligtvis hur bra man kan bli. Men att få en hyfsat vältränad kropp kan alla oavsett anlag. Det är bara en fråga om vettigt upplagd träning, tålamod och framförallt vilja.

HUR OFTA ÄR BÄST?

Så var det frågan om hur ofta som är bäst. Alla vill ju ha exakta angivelser på vad som är det absolut bästa. Hur länge tar det innan man ser ut så? Hur många veckor att gå ner åtta kilo? Hur stark blir man på en månad? Ja, många är frågorna och de flesta självfallet omöjliga att ge ett exakt svar på. En vanlig fråga är som sagt hur ofta är bäst?

Ja, detta beror på hur länge man har tränat, den individuella återhämtningsförmågan och ens ambitioner och målsättning med träningen.

Lämpligt för nybörjaren är att träna hela kroppen två eller tre gånger i veckan (varannan dag). Detta ger tillräcklig tid för musklerna att återhämta sig. Vill man sedan träna ännu mer kan man dela upp kroppens muskelgrupper i två delar som man kör vardera två gånger i veckan (sammanlagt 4 dagar). Att träna sex gånger i veckan är inget för den som inte tränat väldigt länge och verkligen känner sig själv och sin återhämtningsförmåga.

Tyvärr "knäcker sig" många genom att träna för mycket i början. Det leder ofelbart till övertränin̈g och uteblivna resultat. Istället vill jag rekommendera den ambitiöse nybörjaren att kanalisera sin träningslusta med någon konditionsaktivitet som jogging eller badminton, förutom de tre styrkepassen.

En sak är viktig att poängtera: Det är inte tiden eller hur ofta som är mest bestämmande för resultatet. Nej, det är klart bevisat att det är intensiteten i träningen som är mest avgörande. Det gäller att stressa muskulaturen. Utvecklingen på toppnivå

har också gått mot kortare intensivare träningspass. Kort och hårt således.

HUR BLIR JAG AV MED BAKEN?

För många tränande, speciellt kvinnliga sådana, har livet tyvärr en "baksida". Man är lite "tunga i häcken" så att säga och vill gärna ha träningsråd för denna del av kroppen. Visserligen är det bra att träna muskulaturen med olika övningar för denna region , men det finns inga belägg för att fettet försvinner just på det ställe som man tränar. När man kör magböjningar t.ex. tror de flesta att nu försvinner magfläsket. Fel, fettmetabolismen sker centralt och fettet tas från fettdepåerna runt om i kroppen samtidigt. Såvitt vi vet kan man inte förbränna fettvävnad lokalt. SPOT REDUCTION som denna lokala fettförbränning kallas är en vanföreställning som faktiskt huvuddelen av s.k. experter på motion och bantning har.

Nej, det hjälper inte mycket att köra tusentals magböjningar. Det viktiga är att träna igenom hela kroppen ordentligt och sedan skära ner på kosten. Får kroppen mindre kalorier än man förbrukar töms också fettcellerna successivt. Fettcellernas placering och antal är av ärftlig natur. Där man har mest fettceller har man också mest övervikt. Vissa har mest fetceller på baken, andra på sidorna medan andra har det på låren. Många killar har problem med magen, vilket är mindra vanligt hos tjejer. Det ställe som är mest fettceller på blir man oftast av med sist och det är också alltid samma ställe som först börjar spöka när man går upp i vikt. Men, med rätt träning och kost kan man hålla fettcellerna i schack.

TJEJER KONTRA KILLAR.

Ja, så har vi det här med tjejer och killar. Visserligen är det en hel del som skiljer en tjej och en kille åt och tur är ju det. Men, fysiologiskt är det liten skillnad. Kvinnor har likadana och samma muskler som män. Skillnaden är att de har mindre antal muskelfibrer och saknar det manliga könshormonet testosteron (små mängder finns visserligen även hos kvinnor). Denna avsaknad av testosteron gör det svårt för att inte säga omöjligt för kvinnan att bygga stora muskler.

Kvinnorna har också en förhållandevis svagare överkropp (speciellt armarna) medan däremot lårmuskulaturen per Kg kroppsvikt (underhudsfettet frändraget) är lika starka som männens. Funktionen och karaktären på kvinnans muskler är således samma. Det finns alltså ingen anledning att ha vitt skilda träningsprogram för tjejer och killar. Bara övningarna utförs korrekt kan man köra samma program i stort sett. Varför inte träna tillsammans. På ett välutrustat gym går det mycket lätt att skifta belastningar. Baltic Club gym är ett sådant!

DET VAR ALLT FRÅN "FRÅGA BOBO" FÖR DENNA GÅNG: NI SOM VILL VETA MERA, SKICKA IN ERA FRÅGOR TILL "FRÅGA BOBO" c/o BALTIC CLUB, SOFIELUNDSVÄGEN 57, 214 34 MALMÖ.

DIVERSE MEDDELANDEN

VOLLEYBOLL

Även nu i höst körs det hårt i vårt volleybollag (med blandade framgångar). Laget ligger i div 2 (Mixserien) i Malmökorpen, och hoppas att åter kunna gå upp i högsta divisionen. Matcherna spelas måndagar ute på Mölledalsskolan (vid Bulltofta). Är du intresserad av att vara med så tag kontakt med vår lagkapten Bengt. (Gäller både killar o tjejer) Hans telefonnummer är 040 - 11 35 43.

BLIV MED I 1000-KLUBBEN

För den facila summan av 1 000:- kan du faktiskt bli medlem i Baltic Club livet ut.
Hur går det till?
Jo, du anmäler Dig till kansliet och uppger Ditt namn och födelsenummer. - betalar -.
Du får då ett medlemskort (graverat på silverbricka) så snart detta graverats.

KANSKE ETT JULKLAPPS-TIPS.

NU ÄR DET KLART!

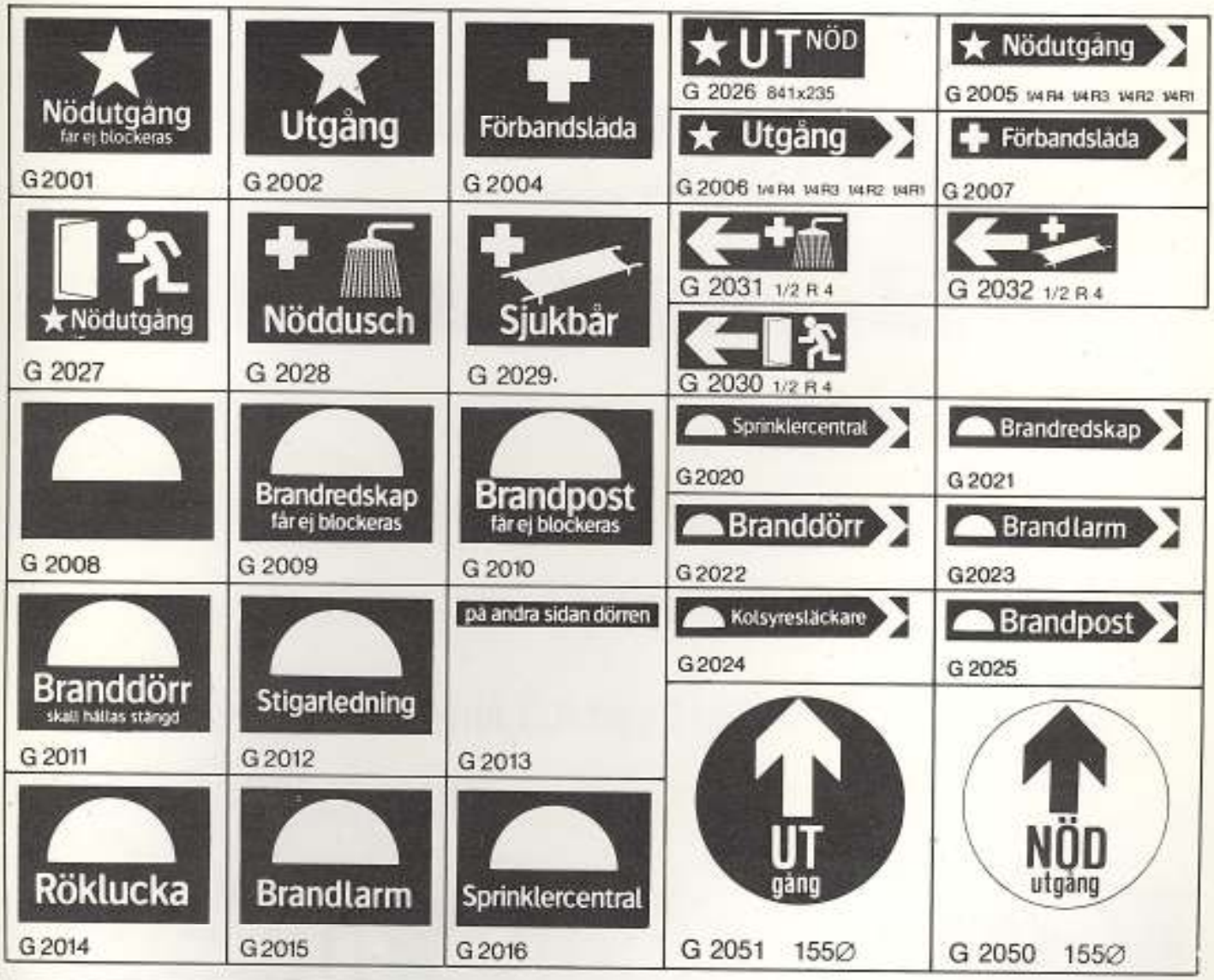
PÅ VM-KONGRESSEN I KAIRO TILLDELADES MALMÖ OCH BALTIC CLUB EUROPAMÄSTERSKAPET I BODYBUILDING 1983.

Så i april 1983 kan ni på hemmaplan skåda denna världsdels främsta manliga och kvinnliga bodybuilders. Toppen eller hur?

GLOW-LITE SJÄLVLYSANDE SJÄLVHÄFTANDE

VISAR VÄGEN UT!
PÅ DÖRRAR.
PÅ PANELER.
I KORRIDORER.
PÅ VÄGGAR.
I TRAPPOR.

Att hitta ut när det brinner.
GLOW-LITE visar vägen ut
när ljuset har slocknat!
Fungerar när andra ljuskällor
slutat fungera.
Räddningstexter.
Säkerhetstexter och anvisningar.



SYSTEM-TEXT AB

MALMÖ, Ö.Tullgatan 2, Box 6012, 20011 Malmö, Tel.040/100560
STOCKHOLM: Fleminggatan 49, 11232 Stockholm, Tel.08/540120
GÖTEBORG: Storgatan 53, 41138 Göteborg, Tel.031/177655
KØBENHAVN: Gammel Kongevej 120, DK 1850 København V, Tl.01/315601
Kontor och fabrik: Box 6012, 20011 Malmö, Telex 33287, Tel 040/292580

VI STÖDER FRISKVÅRDEN I MALMÖ, OCH ÄR EN »HÖRNSTEN» I BALTIC CLUB GYM!

SAS LIN AGENT

SJ AGENT

SÄLLSKAPSRESOR

GRUPPRESOR

Bussresor

TÅG- BÅT- FLYGBILJETTER

BUSSBESTÄLLNING

SRF

EUROPA TOURING

Föreningsgatan 7 (Triangeln) 211 44 Malmö 040-755 30