1-2/79

Succé för mixed volleyboll under parollen:

"Fler tjejer till idrotten"

SPORTEN -19

esultat ● Resu

●● TYNGDLYFTNING

...Rörande TRYCKET PÅ BALTIC CLUB.

på isk

PRAKTIKARBETE

— Det här är roligt, det är bra att de satsar och försöker få med fler tjejer i idrotten, säger Agneta Nilsson.

Hon och hennes man Ulf är ...gi-spelare och har tidigare varit ... Nu har de gått över till ...sonen Johan 4, satt ...e på mamma

Nu har karate slagit sig in på skolschemat

MALMÖ (Olle Berggren) I går hände det, karate ...t in i den svenska gymnastikundervisningen! ...drig har det varit så tyst i en gymnastiksal ...vår Baltic Club introducerade karate ...elundsskolan i Malmö.

Skolstyrelsen har inte varit glad ... exotiska sport på schemat. Man har ... framför sig av elever som klyver kat... eller fäller en envis lärare med ett ...nackslag.

"Vi måste få nya ...r"

Baltic club-krav som förvånar fritidsförvaltningen

av RIKARD LEHMANN

— Jag är mycket förvå... har haft två sammanträde... har ställt Baltic club, där dom förkl... våra nöjda.

MALM... på vänte... nu más... gen ge... Kent ... de i Bal... bestäm... ning.

Idrottsklubben som slår ett slag för de arbetslösa

MALMÖ: Du som varje dag går din vända om arbetsförmedlingen utan resultat, och därför tycker det mesta är pyton och meningslöst: : : Titta ner till grabbarna på Baltic Club på onsdag, dom vill hjälpa dig till en mera menin... d

...arategänget ...tsade 22.000 ... egen ficka!

...: Ämtligen! Nu ... medlemmarna i ...lubs karatesektion ... barfota i Baltiska ... iskalla marmor... ...eget initiativ och ...ficka har malmö... ...bekostat en iso... ...att för 22.000 kr.

...det kärvt att behöva ...et pengar ur klubb...

Karatesektionen inom Baltic Club har kämpat med lokalproblem de senaste åren. Inte heller Baltiska hallens ishockey-foajé är något annat än ett provisorium.

Inom klubben är man ändå ganska glad över att ha kunnat ordna bättre träningsförhållanden för sina medlemmar.

— En sommar fick vi t o m träna utomhus på en gräsmatta. Tur att det råkade ...sväder.

Här kan friska och handikappade träna tillsammans



Storslam

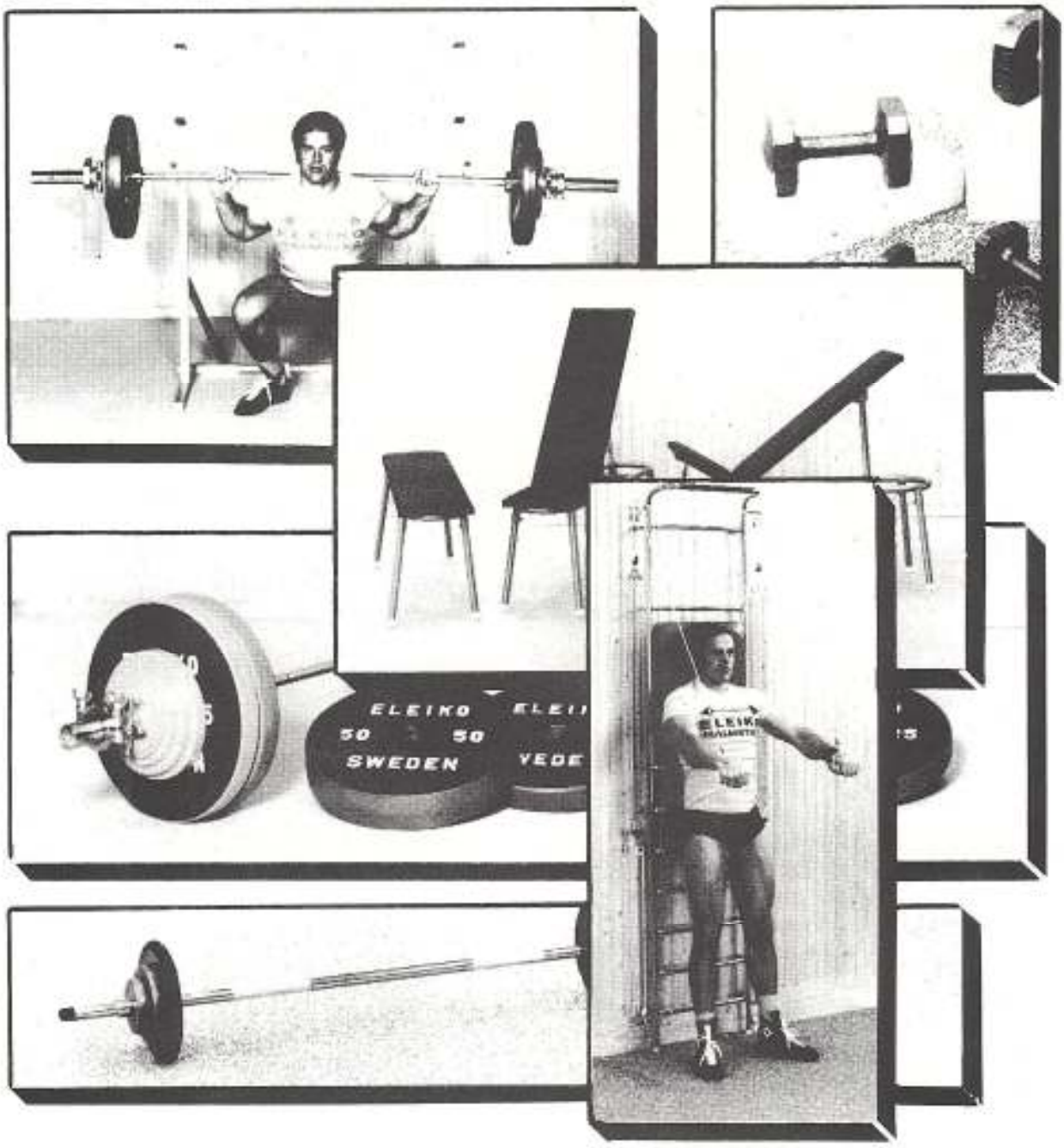
Baltic club, kanotklubben i Karlskrona, är sport-Sverige stormar fram på bredden. I styrkelyft-DM som gick av på Baltiska Hallen i Malmö under lördagen sog arrangörsklubben Baltic Club hem inte mindre än 7 av de åtta titlar som stod på spel.

Det sattes 14 skånska rekord (alla av Baltic Clubare) inför en publik på ca 200 pers sammanlagt. Bra med tanke på TV-konkurrensen.

...l "familj" som lyfter skrot

Hos kraftkarlarna är det kvinnorna

...ionen som en av landets le... ...ande sammanslutningar för



Det är mycket viktigt att man tycker det är kul att motionera. Annars struntar man i det.

Alla har vi ju olika åsikter och intressen. En del vill spela pingis. En del vill pyssla med styrketräning. Och en del gillar förstås armarutåtsträck, knänaböj osv.

För dom som gillar styrketräning har ELEIKO hela programmet av styrketräningsredskap. Från den förstklassiga skivstången för kräsna världsmästare, till enklare redskap av olika slag för motionärer. Vi tycker alla är lika viktiga.

Kontakta oss för katalogmaterial.

SKIVSTÄNGER – STÄLL
HANTLAR
TRÄNINGSBÄNKAR
SIT–UP–BRÄDOR
RIBBSTOLAR
GUMMIMATTOR
KNÄBÖJSTÄLL
SPECIALREDSKAP

ELEIKO

BOX 4001 S–300 04 HALMSTAD
TEL.(vx) 035/11 90 60

Rörande TRYCKET PÅ BALTIC CLUB.

Medlemsinformation nr 1-2,1979

Så är det då "dax" för årets första klubbtidning. Äntligen tycker nog Du som otåligt väntat på vår kära "RÖRANDE's" debutnummer -79 och kanske hasplat ur Dig ett och annat "starkt" ord om vad i h-vete konsulenten och övriga egentligen pysslar med. Som i förtvivlan grävt i brevhögarna och desperat kastat Dig mot dörren varje gång det rasslat i brevlådan. Var lugn, "RÖRANDE" är här.

DEN SOM VÄNTAT PÅ NÅGOT GOTT...

Men, som ordspråket säger om den som har ett gyllene tålamod:"Den som väntar på något gott...!". Och! Något gott ska väl också falla Dig i smaken av de otaliga artiklarna om Baltic Club's senaste öden och äventyr. Så låt Dig väl smaka av "RÖRANDE's" eget lilla "gottebord".

TRYCKET ÖKAR PÅ ALLA FRONTER

Vad har då hänt som kan vara så viktigt att det fördröjer utgivningen av Baltic's lilla "hjärteblad"? Jo, mist sagt massor! Klubben är inne i en otrolig utveckling på alla de sätt och vis. Trycket är enormt inom klubben (alla sektioner går på högvarv), på klubben (allmänheten trycker på för att bli medlemmar) och om klubben (omslaget är en liten provkarta på senaste "tryckt" om klubben). Klubbens sociala engagemang och "öppna famnen-politik" har dessutom skapat ett oerhört tryck i lokalerna. Så mycket av detta nummer anknyter till "RÖRANDE's" titel.

VAD HÄNDER I KLUBBEN?

Vi har ovan ytligt beskrivit "TRYCKET" och tycker nu att det är på sin plats att Du som varande medlem ska få en beskrivning av Baltic's verksamhet och olika engagemang just nu. Många känner till en del och en del känner till mycket, men helhetsbilden av vår allt mer växande verksamhet är det ytterst få som greppar om. Det jobbas nämligen frenetiskt i klubben inom en mängd olika fält.

TÄVLINGSVERKSAMHET

Det har redan så här dags på året varit en hel del tävlingar med Baltic-engagemang. Vi arrangerade själva DM i styrkelyft (7 av 8 titlar) på Baltiska Hallen och det blev ett, tycker vi, trevligt arrangemang med mycket publik trots Tips-Extra. Helsingborgsklubben Greppet stod för ett välarrangerat DM i tyngdlyftning. i februari. Även här gick det bra med 6 titlar inklusive Lag-DM. Andra tävlingar har varit junior-DM, Ungdoms-DM samt ungdomsserietävlingarna. Baltic har på gång en fin ungdomssektion bara vi får vettiga träningslokaler. Och så har allas vår Uffe Morin slagit till genom att åter bli Europamästare i 110 kg:s klassen. Än en gång grattis, Uffe!

FULL FRÄS I MOTIONSSEKTIONEN

Motionssektionens Bengt Sandberg har verkligen satt gasen i botten med benägen hjälp av Ingrid Johansson (= vår volleybolltränare). Nyligen gick KM i badminton med drygt 40 startande. Baltic startar medtvå lag i korpfotbollen och 18 man (minst) i Sydsvenska Långdistanscupen. Vidare har Baltic's dragkampssektion sökt och fått(!) SM i Individuell dragkamp och håller nu på att bygga en egen dragkampsapparat.
Mest publicitet rönte den stora mixed-turneringen i volleyboll som Baltic arrangerade helgen 3-4 mars. 140 tjejer och killar deltog i en mycket välarrangerad turnering, som rönte stor uppskattning bland deltagarna. Bra gjort, Ingrid och tack för sponsningen, Paddans Resebyrå! P.g.a det fina gensvaret är nu förberedelser igång för en ny mixed-turnering och då utomhus! Närmare bestämt på Ribersborg i början av juni.

DAMSEKTIONEN ALLT MER PÅ BETTET

Damsektionens ledare Cecilia Görrel och Linda Hedmark har gjort och gör ett utmärkt jobb. Deras grupper är nu konstant stora och trivseln och kontakten inom grupperna väldigt fin. Ett tack också till Susamme Westesson, vår nya förstärkning.
Tjejerna är verkligen på gång och kul är det!

STOR VERKSAMHET PÅ SKOLORNA

Baltic Club är en av de föreningar i Malmö som har störst samarbete med skolorna. Över 20 lektionstimmar i veckan inom "Fria Aktiviteter" och "Allmän Fritidsverksamhet" står Baltic Club för just nu. Dominerande är styrketräningen men vi har också karate (som fungerar utmärkt). Samarbetet med skolorna är ett mycket viktigt socialt engagemang som vi verkligen lagt ner arbete på för att få det att flyta. Baltic har nu också anmält sitt intresse för att delta i försöksprojekten runt den samlade skoldagen som kommer igång i höst. Vår stora erfarenhet här kommer då väl till pass. Vi har också ännu ett samarbete med Malmöskolorna och då vad gäller dessas FRILUFTSDAGAR. Det är verkligen kul att allt fler skolor vänder sig till oss och vill pröva på vår verksamhet. Speciellt roligt är det stora intresset från den kvinnliga delen skolungdom.

BALTIC'S "ISTID" FÖRBI

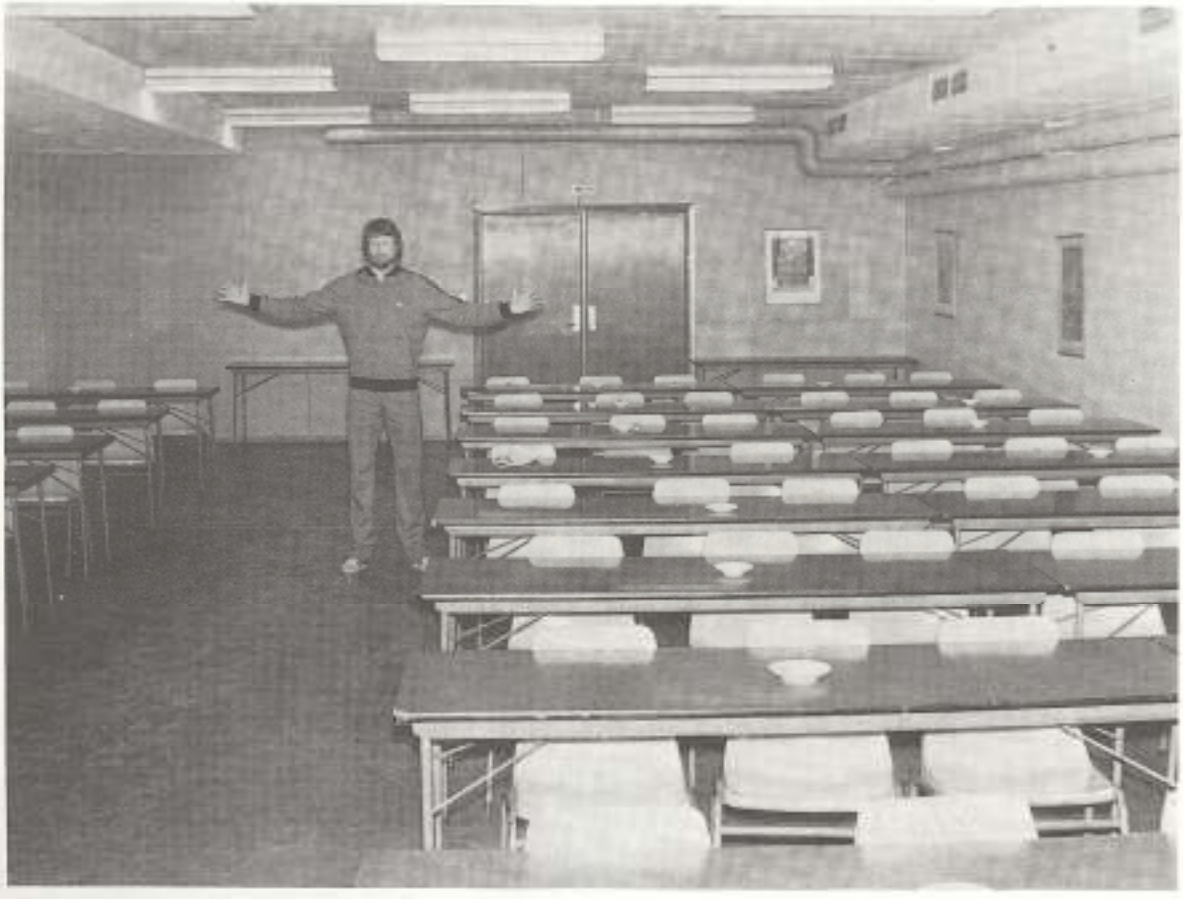
Efter sju sorger och åtta bedrövelser fick

Fruktansvärd lokalkris



En vanlig kväll på Baltiska Hallen. Kö vid redskapen och Rolle i instruktionstagen.

I lokalen intill...



så karaten äntligen sitt träningsgolv lagt den 9/1. Visserligen fick vi nu själva betala golvet (drygt 20 000 kr), men det fick det vara värt. Nu är det minsann fart i den f.d. nedläggningshotade karatesektionen, som ökat starkt sedan golvet blev klart.
Nu förbereds en ny intagning av träningsgrupper med uppvisning måndagen den 9 april, då vi också ska köra igång daggrupper för studerande, kvällsarbetande och skiftarbetare. Vi ska även samarbeta med posten i denna fråga.
Avslutningsvis kan vi inte låta bli att konstatera att Baltic hade rätt (som vanligt) och förvaltningen helt fel i sina farhågor. Den lösning vi försökt få till stånd under 1½ år fungerar utmärkt! Det är en skam att byråkratin kan få motarbeta självklara lösningar till förfång för ungdoms- och friskvården i kommunen!

LOKALFRÅGAN MOT SIN LÖSNING!?

Så är då äntligen(?) det eländiga lokalproblemet för tävlingssektionen på väg att lösas och lösningen verkar bli exakt den Balic föreslagit i snart 3½ år, nämligen den illa utnyttjade samlingslokalen vägg i vägg med de andra träningslokalerna. Vi citerar årsmötesprotokollet daterat 22/3 -76, paragraf 23, Nya Träningslokaler: "Diskuterades möjligheter till utökat träningsutrymme. Ordf. Bengt Holmquist hävdade att frågan redan tagits upp vid kontaktmöte med fritidsförvaltningen 2/1 -76. Beslöts: Styrelsen utreder frågan om eventuell omvandling av den illa utnyttjade samlingslokalen till träningslokal. Betonades att frågan var av yttersta angelägenhetsgrad".
Lokalproblemen har tyvärr alltsedan detta årsmöte varit ett regelbundet återkommande inslag i klubbtidningen och det som var ett problem redan årsskiftet 75/76 är nu en rent desperat situation. Än en gång måste vi då fråga oss "Varför skulle detta behöva ta så lång tid?"

Baltic Club inte långsinta

Nog sagt om detta, vi är inte långsinta. Det som gäller nu är att det verkar lösa sig. Vi har när krönikan skrivs inte lyckats få helt klart besked vad gäller samlingslokalen, men "vanligtvis välunderrättade källor" hävdar att lokalen är "grön". Om inte så blir fallet vid fritidsnämndens nästa sammanträde den 28/3 kan Ni räkna med att Ni inte behöver vänta på nästa "RÖRANDE" för att få besked. Då återstår nämligen bara att lägga alla korten på bordet och koppla in massmedia. Vi hoppas vi slipper ta till denna drastiska åtgärd.

VI SATSAR PÅ NÄRMOTION!

En av grundtankarna när Baltic bildades 1975 var en satsning på att komma ut i olika stadsdelar, en s.k. närmotion. P.g.a. resursbrister hos kommunen (= lokaler) och Baltic (= ledarkrafter) har denna tanke inte ännu så länge slagit ut i full blom. Men nu är vi på väg även här, var så säkra!
Baltiska Hallen börjar bli helt överlastad kvällstid och det är viktigt att försöka avlasta dessa lokaler genom att inreda nya träningslokaler eller höja statusen på redan befintliga.

Lindängehus upprustas

En stor del av våra medlemmar kommer från Lindängen - Högaholm - Lindeborgsområdet. Många av dessa tränar nu på Baltiskan p.g.a. att de anser att utrustningen på Lindängehus inte räcker till. Denna styrketräningslokal är fortfarande ganska lite belastad och då speciellt mellan 19.00-21.00. Baltic Club och Södra Distriktet har under det senaste året genom ett fint samarbete upprustat denna lokal och när nu en fullständig hanteluppsättning kommer på plats, tror och hoppas vi att många Lindängen- och Högaholmsbor som tränar på Baltiskan väljer "närmotionsalternativet".

Samarbete med Lomma Kommun

För ett par veckor sedan blev det klart att Baltic sprider sin verksamhet även utanför Malmö Kommun! Det är nu klart att Lomma fritidsförvaltning lägger ett golv enligt Baltic's anvisningar i styrkelokalen vid simhallen. Det är en trevlig, luftig lokal och förhandsintresset är stort för vår verksamhet. Vi räknar med att komma igång på allvar i mitten av april med att träna upp Lommaborna.

Baltic igång i Fosie

Motorcykelklubben Rangers har många som är intresserade av styrketräning. Närmotionsideen har kommit till visst uttryck genom att Baltic har hjälpt dem att utrusta en träningslokal på motorgården och bistått med träningsprogram samt instruktionsråd.

BALTIC TRYCKER PÅ ESLÖVS KOMMUN

Eslövs kommun har för närvarande de kanske sämsta bidragen till idrottsföreningarna av Skånes samtliga kommuner. Den nystartade lyftklubben Eslövs AK är en av de föreningar som mycket hårt drabbats av kommunens njugghet. När man stod helt på bar backe och var på väg att kastas ut ur sina träningslokaler tog man desperat kontakt med Baltic.
Baltic har nu gett Eslövs AK ett handlån till hyran och hjälpt till med kontakterna med Eslövs fritidsnämnd och dess idrottskonsulent. Resultatet av dessa överläggningar med de mäktiga i Eslöv har nu blivit att föreningen ser ut att få en fin lokal i Eslövs simhall samtidigt med en del kontanta bidrag.

MALTEK

MOTIONS-
UTRUSTNING
för fysisk träning.

Vi tillverkar
och säljer till
SPORTHALLAR
SJUKHUS
MOTIONSINSTITUT

KONSULTERA OSS MK Motionsredskap HB
Box 6107, 200 11 Malmö 6 Tel 040/12 51 30



Hos Paddans börjar din resa

Antingen det gäller en enkel tripp Malmö–Köpenhamn eller en lång, annorlunda tur jorden runt.

paddans

S. Promenaden 63 (Vid NK)
Malmö - Tel. 040-747 55



Blodgivningscentralen i april 1975. Klubbens första sociala insats. Baltic bidrog med 22 blodgivare för att slå ett slag för Blodcentralen. Bl.a. syns här nuvarande kassör Jan Pettersson längst bak t.v., Bengt "Fläset" Sandberg tvåa från vänster i främre raden, Alf Holmgren tvåa fr.v. bakre och konsulent Bobo trea fr.v. Göran Nilsson en av Baltic's grundare och stöttepelare, tillika ordförande, sekr. kassör mm. de första åren, är den glasögonprydde mannen i centrum av bilden.

SEGER I BINGOFRÅGAN

Precis innan nyår drabbades Baltic av ett chockerande meddelande. Länsstyrelsens huvudlösa omfördelning av tillstånden inom UCO:s bingoallians hade p.g.a. "ärendets fördröjning" fastställts av Lotterinämnden i Strängnäs, som för övrigt inte tagit någon hänsyn till Baltic's genomarbetade, välgrundade besvärsskrivelse.
Då tog det hus i helsicke! Undertecknad konsulent med benäget bistånd av Ingrid Johansson ställde till med räfst- och rättarting. Här skulle minsann både det ena och det andra kollas upp! 14 sömnlösa dygn senare var vi redo. Vid en stor presskonferens med bl.a. lokalradion på plats presenterade vi "Baltic's bingoutredning", en totalutredning av tillståndsfördelningen i Malmö relaterad till klubbarnas medlemmar, aktivitet, ekonomiska omsättning etc. En 59 A4-sidor tjock avhandling garnerad med prejudikatsutslag i bingofrågor. Kort sagt dynamit!
Och, som trägen oftast vinner i längden, så vann också Baltic denna sin viktigaste match någonsin. I annat fall hade klubben drastiskt fått skära ner sin verksamhet. Jag vill dock säga att det länder länsstyrelsen till heder att man kunde erkänna och åtgärda sitt misstag.

NYTT SKÅNSKT FÖRBUND

I november -78 tog Baltic initiativ till bildandet av Skånes Bodybuildingförbund, det första distriktsförbundet någonsin i Sverige inom denna sport. Det hela har blivit en succé. I dagens läge har 10 klubbar i Skåne anmält sitt intresse och i styrelsen sitter representanter för fem av dessa. Just nu är det intensiva förberedelser för de första distrikts- och Götalandsmästerskapen med Baltic Club och Skånes Bodybuildingförbund som arrangörer. Det är väl ingen hemlighet att grovjobbet sköts på Baltic's kansli dock med mycket fin hjälp av duktige sekreteraren i förbundet, Jan Lennartsson från Svedala. Välkomna, förresten, till Palladium i Malmö, lördagen den 5:e maj!

ÖKAD LEDARUTBILDNING

En annan viktig sak för vår starkt växande förening är en ökad ledarutbildning. För att kunna förverkliga närmotionsidén krävs duktiga instruktörer, som förutom att kunna styrkedelen bör kunna leda en motionsgrupp och fungera som testledare. Undertecknad håller själv på att arbeta fram en kurs för instuktörer i styrketräning, men har tyvärr haft dåligt med tid över för detta. Med all säkerhet kommer vi dock att kunna köra igång dessa kurser till hösten. De kommer attt fylla ett mycket viktigt tomrum i kursutbudet.

NYA TRÄNINGSPROGRAM TAS FRAM

En annan sak Baltic's hjärntrust håller på att arbeta fram är nya träningsprogram, dels till våra egna medlemmar och dels till andra idrottgrenar. Många specialidrotter har varit i kontakt med oss för att få råd om hur de ska bedriva sin styrketräning. Vi kan bara säga att vi håller på att jobba med det och om vår ansökan om utökning av dygnet till 36 timmar går igenom har vi det klart inom kort!

VI STÄRKER KLUBBKÄNSLAN

Baltic Club jobbar just nu hårt på att stärka klubbkänslan och via medlemmarna få ut Baltic's namn. Vi har tagit fram nya dekaler, streamers, T-shirts, overaller mm med klubbens namn och slogan. Varsågod, förresten! Vi bjuder ju denna gång alla medlemmar på en dekal med klubbtidningen. Sätt gärna upp den på bilen eller väskan. Tack ska Ni ha!
Dessutom är college-tröjor på väg med klubbtrycket på. Vi meddelar när dessa anländer.

UPPRUSTNING OCH OMORGANISATION AV KANSLIET

För att Baltic's enorma tillväxt inte ska göra att vi drabbas av växtvärk sker just nu en genomgripande upprustning av kansliet. Medlemsarkiv, adresslistor mm genomgås noggrannt och inaktuellt material arkiveras. Ni kan inte tro så mycket papper man bombarderas med nuförtiden.

HANDIKAPPTRÄNING PÅ DAGTID

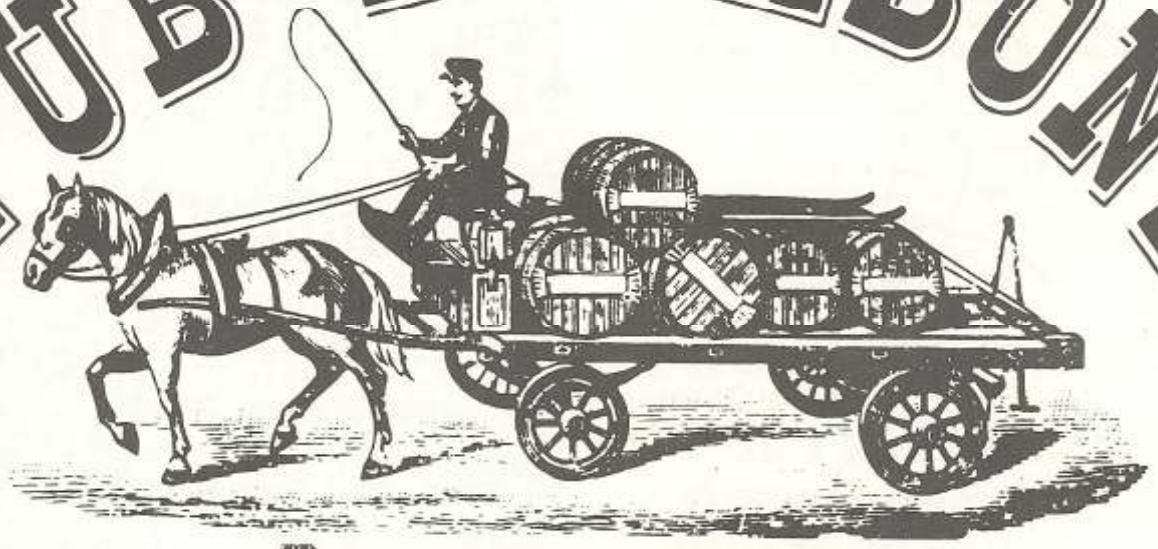
Sedan mitten av januari har Baltic haft träning för handikappade onsdagar och fredagar 11.00-12.30 på Baltiskan. I början i liten skala men nu i något större. Det är sju stycken med Axel och Hjalmar i spetsen som kommer regelbundet och blir gnuggade av Rolle Svensson (anställd av Baltic Club på halvtid sedan den 1/2). Rolle ska hålla i Baltic's handikappgrupper, sociala verksamhet och kontakter med myndigheter. Vi har nu sedan en vecka tillbaka också träning för utvecklingsstörda med en liten grupp på fredagseftermiddagar.

TRÄNING FÖR ARBETSLÖSA

Nyligen har Baltic Club lagt in en ansökan till socialstyrelsen om medel för ett försöksprojekt. Målsättningen är "att genom fysisk träning och social planering få en grupp unga missbrukare, 18-25 år, att klara sig utanför vårdapparaten, dvs. fungera i s.k. "normala grupper". Ett liknande projekt har tidigare genomförts av Västerås BK med fantastiskt fina resultat. Vi tror stenhårt på det här och hoppas kunna få tillfälle att visa vad fysisk träning kan betyda för en nedgången individs självkänsla och harmoni. Förhoppningsvis kommer vi igång till hösten.

(forts. sid 11)

PUB VAGABOND



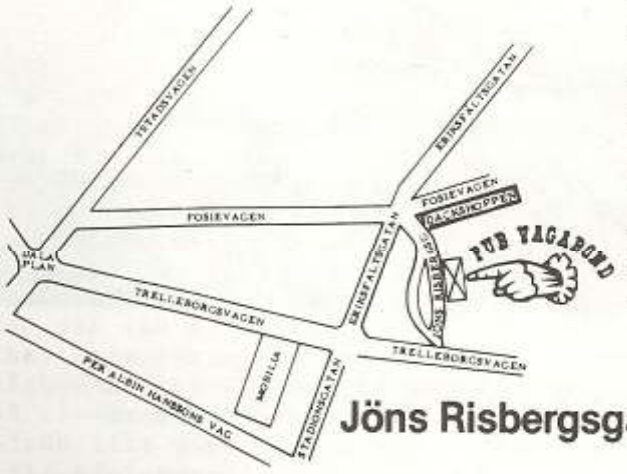
ÖL OCH MAT
I EN MYSIG MILJÖ

Gott, rikligt, billigt. Gynna Vagabond, så gynnar du Baltic!

Entrecôte med pommes frites	18:75
Lövbiff	18:75
1/2 kyckling med pommes frites	19:75
Filébiff Pepparstekt ryggbiff med grönpepparsås	19:75

1 hel karaff husets vin rött-vitt-rosé	29:50
1/2 l. Folköl klass II	8:50
1/2 l. Starköl klass III	13:00

Priser inkl. service!



Billiga pubrätter för dej som inte är så hungrig.

BIFFAR FÖR EN HUNGRIG BALTIC CLUB-ARE!

ÖPPET vardagar 16—23
lörd., sönd. 12—23

Jöns Risbergsgatan 4—6 Malmö. Tel. 19 18 82

75-KILOS THRILLERN

SM i Tyngdlyftning står för dörren och undertecknad har tagit pulsen på mellanviktskanonerna.
Baltic Club ställer upp med brödraparet Bertil och Nisse Sollevi som i fjol blev svenska mästare i 75 resp. 82,5 kgs klasserna. Men i år drabbar bröderna samman vägandes under 75 kg.

Så här tippar experterna:

Inge Johansson, Riksträna re:
1 N-E. Sollevi. 2 Reijo Toivainen.
3 Bertil Sollevi.
Kommentar: Toivainen kan överraska och lura Nisse på titeln, segrarresultatet kommer att ligga på 290-295 kg.

Roland Svensson, Ordf. i Baltics lyftsekt.
1 N-E Sollevi. 2 Bertil Sollevi.
3 Reijo Toivainen.
Kommentar: Nisse är en rutinerad räv och släpper ogärna ifrån sig titeln. Lillebror Bertil tävlar denna gång i en för honom onaturlig viktklass men bör ändå slå starkt kommande Toivainen och pånyttfödde Kenneth Eklöv.

Bengt "Bobo" Holmqvist, V.Ordf. Skånes Tyngdl, förb, o Konsulent i Baltic Club.
1 N-E Sollevi. 2 Bertil Sollevi.
3 Kenneth Eklöv.
Kommentar: Nisse är i fin form och Bertil har ännu inte kommit riktigt igång från sin ryggskada. Bertil är dock lättränad och bör slå talangfulle Greppet-sonen Kenneth Eklöv. Trippel skånskt.

Tommy Torstensson, Konsulent, Svenska Tyngdlyftningsförbundet.
1 Reijo Toivainen. 2 N-E Sollevi.
3 Gunnar Martinsson.

Sven Borrman, f.d. riksträna re.
1 Gunnar Martinsson. 2 Kenneth Eklöv.
3 N-E Sollevi.
Kommentar: Man måste nog varna för Bertil Sollevi. Om han har en lyckad dag kan han mycket väl ta hem SM-titeln.

Min egen uppfattning: (= Lennart Stahl's red.anm.)
Nisse får bära favorittrycket men kampen kan bli rafflande eftersom Toivainen, Gunnar Martinsson, Kenneth Eklöv och vår egen Bertil Sollevi kan skrälla till med resultat kring 290. Dagsformen kommer att avgöra. Samtliga har deklarerat att formen är på uppåtgående. Teoretiskt skulle de fem första platserna kunna få sitt avgörande på vågen. Knappast realistiskt i praktiken, men läs vad killarna svarade då Baltic Club intervjuade dem inför finslipningen av SM-formen.
Samtliga fick följande frågor enligt nedan:

1. Hur går SM-träningen?
2. Vilken tävling satsar Du hårdast på i år?
3. Vilket är Ditt årsbästa resultat?
4. När kvalificerade Du Dig för SM och på vilket resultat?
5. Vilket är Ditt största mål rent idrottsligt?
6. Hur länge orkar Du satsa på elitidrott?
7. Ditt SM-tips? De tre bästa?
8. Vad tänker Du ägna Dig åt när Du lämnar elitidrotten?

Bertil Sollevi, 23, Baltic Club.

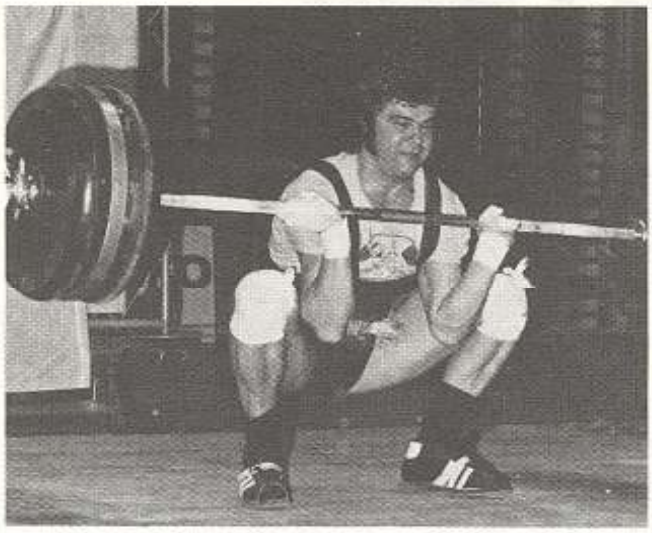
Fjolårsmästare i 82,5 kgs klassen. Har haft det motigt under hösten p.g.a. en skada som han ådrog sig på VM i Gettysburg, USA i september.
1. Träningen går relativt bra. Räknar med att till SM ha kapacitet för 130-172,5.
2. VM i höst i Mexico.
3. Gjorde 275 kg sammanlagt på DM i febr. (315 på NM-78).
4. DM resultatet 275 blev också mitt kvalresultat.
5. Att kvalificera mig till OS i Moskva 1980 och göra en bra insats där.
6. Till och med OS 1980 sedan får jag se.
7. Tippar mig själv som segrare (det gör väl alla de tillfrågade innerst inne?) 2. Nisse (storebrorsan) 3. R.Toivainen.
8. Det blir motionsträning, GIH-studier och ledaruppdrag för min del när jag slutar med elitidrotten.

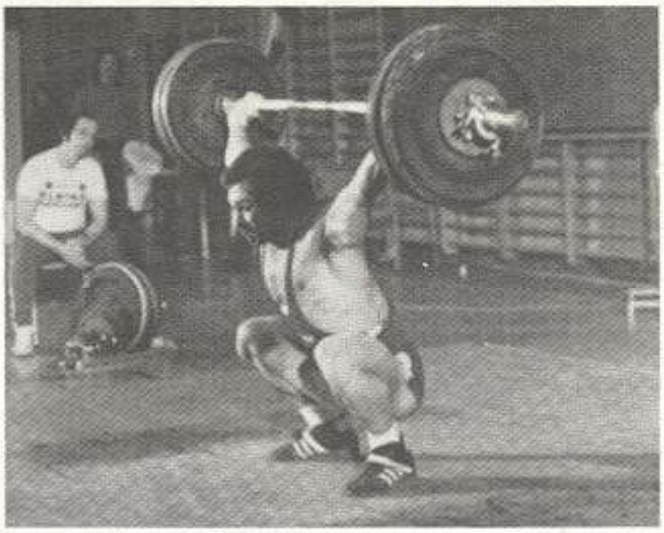
Gunnar Martinsson, 19 (fyller 20 i höst)

sista års junior, Smedjebackens AK. Flerfaldig svensk juniormästare bland andra fina meriter.
1. Det känns bra f.n. Har varit knäskadad men är nästan helt återställd. På träning har jag gjort 130-160 i ryck resp. stöt.
2. Problemet för min del är att jag har för många tävlingar före SM. Den tävling jag satsar på i första hand är "Grosse Preis" i Ost-Berlin. Den tävlingen går i mars. SM får komma i andra hand.
3. Mitt bästa resultat i år gjorde jag på DM i februari, 275 sammanlagt. Men då gick jag inte för fullt. I december i fjol gjorde jag 285 på J-SM.
4. Mitt resultat på J-SM gäller som SM-kvalresultat.
5. OS-84, att komma med i första hand och kanske.....
6. Jag tänker försöka hålla på till 30-års ålder åtminstone.
7. 1 Nisse Sollevi. 2 Bertil Sollevi. 3:e platsen blir en öppen historia. Det blir väl Kenneth Eklöv och jag som får slåss om den platsen.
8. Bodybuilding.

Reijo Toivainen, 29 (fyller 30 i sommar)

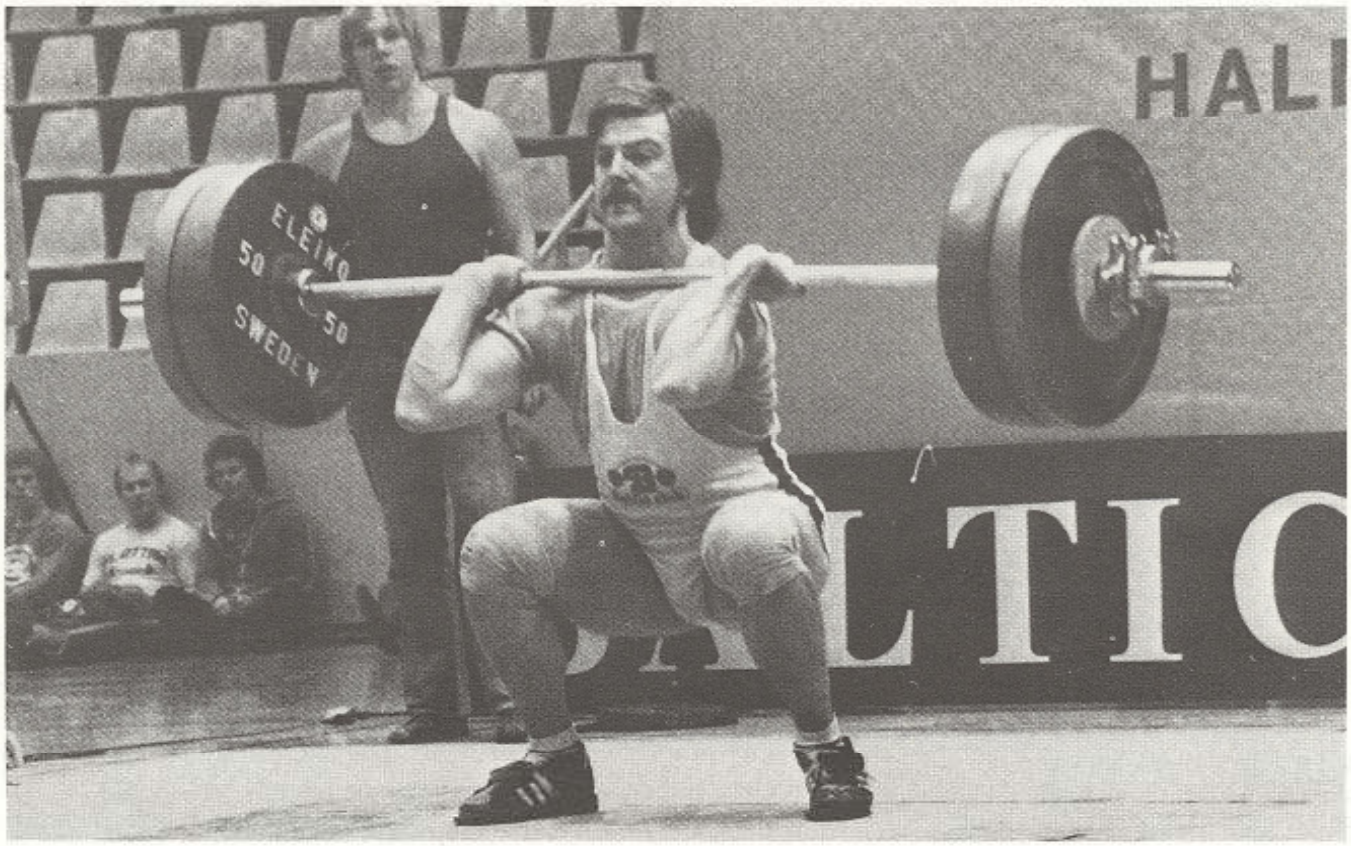
Kungl Flottans IF, Sthlm.
Fjolårsmästare i 67,5 kgs klassen.
1. Träningen går bra, har klarat mig hit-











MELLANVIKTSKVINTETTEN som drabbar samman i SM. Överst t.v. Kenneth Eklöv, AK Greppet, tappar "greppet" i en frivändning. Överst t.h. Dynamiske Nisse Sollevi, Baltic Club i ett ryck. Favorit till SM-segern. Mitten t.v. Gunnar Martinsson, Smedjebackens AK i en överstöt. Gunnar är bara 19 år men kan redan "knäppa nötter" med eliten. Mitten t.h. Reijo Toivainen, Kungl. Flottans IF, segrare i klassen under i SM-78. Nederst: Bertil Sollevi, Baltic Club, SM-segrare -78 i klass 82,5 kg. Här vänder han 170 kg under Lag-SM -78 i Malmö. Rolle ser nervöst på.

tills utan skador. Har gjort 130-160 på träning.
2. NM i 67,5 kgs klassen. Det är bara på SM jag går i mellanvikt, NM är viktigare för mig.
3. 285 kg sammanlagt.
4. Kvalade på DM, 130-155=285.
5. Komma med till OS-80.
6. Håller i alla fall på till OS-80 och kanske några år till.
7. 1 Nisse Sollevi. 2 Gunnar Martinsson. 3 Jag själv, man måste ju vara optimist.
8. Jag tänker ägna mig mer åt mina grabbar som nu börjar bli stora och jag tänker ta del av deras intresse. Det är inte säkert att det blir någonting inom tyngdlyftning sedan jag lagt av med min egen träning...

Kenneth Eklöv, 28 (fyller 29 i sommar)

AK Greppet, Helsingborg.
SM segrare i 67,5 kgs klassen 1973. Har gjort ett uppehåll med tyngdlyftningsträningen i två år.
1. Träningen går bra. Jag återupptog träningen på allvar i januari i år. Har motionsträna oregelbundet i två år, men har nu bestämt mig för att göra comeback. Har inte gjort några försök på toppvikter på träningen ännu, tänker bygga upp mig i lugn och ro.
2. Jag satsar visserligen på SM. men i ännu större utsträckning på Götalandsmästerskapen i oktober. Jag behöver ju lite tid på mig för att hinna med att bygga upp mig. Det är för kort tid till SM för att komma i form.
3. 125-150=275.
4. Jag gjorde 275 på DM, hoppas det räcker till SM-kval. Har inte fått något klartecken från förbundet ännu.
5. Komma med till OS-80.
6. Åtmindstone till 1980, och kanske ytterligare några år om jag slipper ifrån skador.
7. Jag räknar med mig själv som SM-segrare med Bertil Sollevi som svåraste konkurrent. Gunnar Martinsson blir troligtvis trea.
8. Jag har för avsikt att så småningom syssla med någon form av ledarskap.

Nils-Erik Sollevi, 27 år (fyller 28 i sommar), Baltic Club.
SM-segrare 1977 och -78. Har deltagit vid ett flertal internationella mästerskap, bl.a. EM och Baltic Cup med stor framgång.
1. Träningen går bra. Har gjort 130-160 på träning.
2. SM i första hand. Sedan får vi se vilka andra tävlingar som kan ifrågakomma.
3. 290 sammanlagt på DM (gjorde 300 på EM -78).
4. Jag är direktkvalificerad eftersom jag är titelförsvarare.
5. Komma med till OS-80.
6. Håller på till 1980, sedan får vi se...
7. Jag tippar mig själv som vinnare. På andra plats har jag tippat Gunnar Martinsson. Brorsan (Bertil) blir troligtvis trea.
8. Jag tänker ägna mer tid åt familjen, men även motionsträna och ev. satsa på en tränarkarriär.

Som synes är konkurrensen knivskarp. Lördagen den 31 mars får vi veta hur det går, kan det möjligen bli tre skåningar på prispallen?
Rörande bevakar givetvis hela SM-arrangemanget.

LENNY

PRESS-STOP - PRESS-STOP - PRESS-STOP

Tyvärr, tyvärr! I skrivande stund har röda hund slukat en stor del av spänningen. En febrig, prickig Bertil Sollevi har tvingats lämna återbud till SM. Baltic's hopp står nu till storebror Nisse helt. P.g.a. problem med att hitta ett lämpligt tryckeri har tyvärr klubbtidningen blivit försenad. Vi hoppas att ovanstående artikel ändå ska behålla sitt läsvärde. Det kan ju vara intressant att läsa tipsen även i efterhand.

Fortsättning på krönikan från sid 7:

OMFATTANDE LÖPANDE VERKSAMHET

Vi har ovan beskrivit vad som för närvarande händer i klubben och det är inte lite, eller hur? Det löpande arbetet innebär också en hel del jobb. Alla ansökningshandlingar, bidragsärenden, skrivelser till myndigheter och förvaltningar, alla styrelsemöten och kontaktmöten, tävlingsarrangemang, förbundskontakter mm mm kräver sin tid. SÅ HA TÅLAMOD MED OSS, KÄRA MEDLEM OCH FÖRSTÅ ATT VÅRT KÄRA MEDLEMSBLAD IBLAND KAN BLI NÅGOT FÖRSENAT.

Ha det så bra önskar allas er konsulent,
BOBO



Rolle med sina "adepter" i handikappgruppen.

De BÄSTA PROTEINPREPARAT VI TESTAT...



säger grabbarna i Baltic Club – Sveriges största och framgångsrikaste kraftsportklubb 1978.

OCH DE MEST PRISVÄRDA !!!

NYTT BONUSSYSTEM GER UPP TILL 37 % RABATT + FRI FRAKT

Nu kan du äntligen köpa Provitas proteiner och vitaminer nere på Baltiska Hallen. Kontakta instruktörerna.

Provita SPORTPRODUKTER
Lorensborgsg. 5
217 61 MALMÖ
Tel 040 - 835 00

Rolles lyftkrönika

Kära läsare!

Åter är det dags att redovisa vad som tilldragit sig haver på lyftfronten inom allas vårt Baltic. Min vana trogen kommer jag att "peppa" och berömma våra aktiva, men inte fullt ut. Lite smolk döljer sig allt i glädjebägaren denna gång.

GRATTIS UFFE!

Sedan jag skrev föregående krönika har det hänt en hel del. Stort som smått. Om vi nu helt bortser från kronologin måste jag först och främst än en gång utbrista "Grattis Uffe" till din fantastiska EM-triumf. Som ni förhoppningsvis redan känner till (tack, Kvällsposten!) har Uffe Morin åter gått och blivit Europamästare i styrkelyft. Via en mycket rutinerad och taktisk lyftning grejade det hela sig mot ärkerivalen Hannu Saaralainen. Det skall tydligen vara EM för Uffe. Hannu har vid de två fighter de båda gladiatorerna haft sedan föregående EM (NM och VM) avgått med segern. Nu var det alltså åter Uffes tur att triumfera. Vem som nästa gång står överst på prispallen i en stor internationell tävling (dvs. i maj månad på Hawai) står skrivet i stjärnorna. Ett är i all fall säkert, Uffe Morin kommer i alla fall att äntra badparadiset i en mera otrolig form än någonsin.

MILLIMETERMISS PÅ EUROPAREKORDET

Tilläggas bör att Uffe på EM resultatmässigt inte på långt när fick ut vad han var god för. En "millimetermiss" på 350(!) kg i knäböjning (Uffes Europarekord från VM lyder på 345 kg) och ett mycket bra marklyftsförsök på 335 kg (som förmodligen missades på grund av att Em-titeln redan var i hamn) var skillnaden mot kanonresultatet och Europarekordet 912,5 kg. Men som Ni vet "Nära skjuter ingen hare". Svenskt rekord i bänkpress på 227,5 kg blev det dock.

Svenskarnas placeringar och resultat:

67,5	Börje Eriksson	3:a
	212 - 127,5 - 250 = 590	
75	Lars Backlund	1:a
	270 - 182,5 - 270 = 712,5	
	Conny Ulldin	2:a
	260 - 155 - 287,5 = 702,5	
82,5	Kenneth Mattsson	2:a
	280 - 195 - 285 = 760	
90	Conny Nilsson	3:a
	315 - 185 - 300 = 800	
100	Ray Yvander	1:a
	335 - 195 - 330 = 860	
110	Ulf Morin	1:a
	340 - 227,5 - 315 = 882,5	
+110	Lars Hedlund	2:a
	350 - 260 - 300 = 920	
52	Leif Josefsson	3:a
	155 - 75 - 157,5 = 387,5	
56	Lars Flyborg	6:a
	162,5 - 100 - 185 = 447,5	

STORARTAD SVENSK EM-INSATS

Grattis skall överhuvudtaget sägas till hela den svenska EM-truppen, som verkligen gjorde storartat ifrån sig. Lars Backlund som nu åter är tillbaka i sin rätta viktklass, 75 kg, blev Europamästare på kanonresultatet 712,5 kg. I bänk satte han Europarekord med 182,5 kg. Otroligt! Europamästare blev också den urstarke Ray Yvander som bara blir bättre och bättre. Han försvarade liksom Uffe Morin sin EM-titel i klass 100 kg genom att prestera serien 335 - 195 - 330 = 860. Var skall det hela sluta? Du gör snart 900 kg Ray!
Dock fick Sverige även denna gång nöja sig med brons i lagtävlingen. Avståndet till England och Finland blev dock mindre än någonsin. 92 poäng mot Englands och Finlands 96 poäng. Uffe räddade med sitt guld lagsegern till England p g a fler klassegrare.

FANTASTISK TÄVLING AV PENGELLY

Tilläggas kan att hela tävlingens bästa prestation enligt koefficienttabellen gjorde Pengelly i klass 60 kg. Denne fantastiske engelsman hade bantat ner sig en hel klass och gjorde sensationella 237,5 - 135 - 270 = 642,5. Det sammanlagda resultatet och knäböjningsresultaten innebar fantastiska världsrekord.

FINT ARRAGERAT AV JÖNKÖPINGS SK

Om EM kan sammanfattningsvis sägas att tävlingen blev en arrangörsmässig och sportslig succé. De tekniska arrangemangen funkade verkligen perfekt. Det skötte Ni verkligen bra, Ullman & Co i Jönköping SK! PR-mässigt kunde enligt min åsikt dock betydligt mer göras. I rikspressen stod exempelvis knappast ett ord om att EM skulle avgöras i Sverige och massmediauppföljningen efteråt var heller inte överväldigande.

MISSMODIGHET BLAND TYNGDLYFTARNA

Krönikan denna gång kommer fortsättningsvis inte att ta upp någonting om styrkelyft eftersom Uffe "The Demon" Morin i ett par andra artiklar tagit upp dessa tävlingar. Alltså ärade läsare, kommer jag nu att uppehålla mig vid vad som ligger mig som f d aktiv varmast om hjärtat nämligen olympisk tyngdlyftning och det är här som det ovannämnda smolket kommer in i bilden.
Under en tid har det på vissa håll i lyftargänget i Baltic rått en missmodig och tryckt stämning. Missnöje, i mitt tycke både befogat och obefogat, har förekommit. Vad gäller det befogade missnöjet,



Tyringelägret: En solglimt i vintermörkret för många ungdomar. 2-5/1 -79.

STORA I TEXT
SYSTEM-TEXT
Fråga alltid SYSTEM-TEXT

SJÄLVHÄFTANDE
BOKSTÄVER
FOLIER
SKYLTAR
STRIPES

SYSTEM-TEXT AB

MALMÖ
Ö. Tullgatan 2, Box 6012,
200 11 Malmö Tel. 040/10 05 60
Kontor 040/29 25 80

STOCKHOLM
Fleminggatan 49,
112 32 Stockholm
Tel. 08/52 96 42 - 52 96 48

GÖTEBORG
Storgatan 53,
411 38 Göteborg
Tel. 031/17 76 55

så råder fortfarande vidriga träningsförhållanden på Baltiska Hallen vad gäller lyftning. Att i en koncentrationsidrott som tyngdlyftning träna rationellt i den "sardinburk" som Baltiska Hallens styrketräningslokal numera får karaktäriseras som är en omöjlighet. En klar ljusning på lokalfronten kan dock nu skönjas (se annan plats i tidningen).

DET OBEFOGADE MISSNÖJET

Nu över till det "obefogade" missnöjet. En inställning från vissa lyftare om att Baltic Club satsar för mycket resurser på, i deras tycke "trams" såsom volleyboll, dragkamp och liknande, har en tid märkts, men först den senaste månaden öppet klargjorts. Man menar att tyngdlyftningen och då främst eliten har fått allt för liten del av den gemensamma kakan. Jag som f d elitlyftare anser att de har fel. Två fakta måste först och främst klargöras. För det första bildades Baltic Club 1975 inte som en renodlad tyngdlyftningsklubb och är det heller inte idag. Mottot har hela tiden varit "motion för alla". I vårt första anspråkslösa nummer av "Rörande" våren 1975 skrev vi bland annat: "Baltic Club skall bli en klubb för klubblösa." Tanken var att aktivera den föreningslösa delen av vår befolkning. Jag tycker vi lyckats ganska bra med denna vår målsättning. 1500 medlemmar är väl ett ganska gott bevis på denna breddsatsning.

NATURLIGTVIS BEHÖVER OCH VILL VI HA ELIT

Att Baltic Club behöver ett ansikte utåt i form av en framstående elit är också visst och sant. Jag anser att elitidrott dels i sig själv har ett stort egenvärde och dels utgör den odiskutabelt största inspirationskällan för Medelsvensson att träna och motionera. Klart framstår också elitidrottens stora roll som folkteater (för att använda ett av Birger Buhres favorituttryck). Alltså, allt talar för att vi ska ha en elit och på den ska det satsas, men dock inte ohämmat utan i balanserade former.

SAMVERKAN MELLAN MOTION - ELIT

Det andra faktumet apropå gnället om dålig satsning, är att Baltic Club-motionären, dvs. alla Ni 1500 mer eller mindre anonyma medlemmar är med och subventionerar lyftsektionen på ett utomordentligt sätt. Utan denna breda bas av medlemmar som med sin aktivitet ger oss kommunala och statliga bidrag hade en elitsatsning varit ännu mycket svårare. Tyngdlyftning är ju som alla vet här i Västeuropa ännu inte någon inkomstbringande publiksport. Men vi jobbar på att den ska bli det.

BRA INSATSER I SENIOR-DM

DM i tyngdlyftning blev även i år en massiv Baltic Club-uppvisning. Vi hade anmält inte mindre än tjugofem aktiva till dessa tävlingar och däribland två fulla lag. Av olika skäl kom dock endast arton killar till start. Trots detta dominerade vi totalt och tog fem av tio individuella titlar och dessutom självfallet lagtävlingen. Vårt andra lag lyckades trots att flera man saknades belägga bronsplatsen.
I de båda myggviktarna Mikael Bengtsson, 37 kg och Per Ola Mårtensson, 42 kg har vi verkligen ett fint sparkapital. De debuterade båda i seniorsammanhang och blev 2:a och 3:a i klass 52 kg! I klass 56 kg fanns inget motstånd till våra båda Anders:ar. Anders Eliasson segrade och Anders Schmidt blev 2:a. En något otränad storebror Eliasson (Arne) gick segrande ur striden mot John Christensen, HAK, i klass 60 kg. Resultat: 200 kg sammanlagt.

LOJAL STAHL

Lennart Stahl som endast vägde 61,4 kg och lätt kunde bantat ner sig i klassen under och där förmodligen segrat, ställde av klubblojalitet upp i lättvikt för att fylla ut lagDM-laget. Här fick han dock nöja sig med silvermedaljen efter mycket fint lyftande Mats Andersson, Greppet. Silvret vann Stahl på vågen mot HAK's Ole Jensen. Båda presterade 210 kg sammanlagt.

KENNETH EKLÖV PÅ VÄG TILLBAKA

Klass 75 kg blev en verklig thriller. Vår Bertil Sollevi som nu efter några år i 82,5 kg klassen har återkommit i mellanvikt, utkämpade en hård fight mot Greppets come-back-man Kenneth Eklöv. Den sistnämnde som enligt uppgift endastränat på allvar ca en månad, presterade storfina 125 - 150 = 275 kg. Du blir verkligen farlig för Sollevibröderna vid SM, Kenneth! Bertil lyckades dock via en säker lyftning rida ut stormen och segra på lättare kroppsvikt. 120 - 155 = 275 kg.
Maurizio Sant gjorde come-back efter en envis knäskada och tog fjärdeplatsen. Mats Lundkvist (friidrottare) debuterade som tyngdlyftare med en 8:e plats vid DM. Bra!

HÅRD FIGHT MELLAN NISSE OCH STEFAN

En hård fight blev det också i 82,5 kg's klassen mellan Nils-Erik Sollevi, Baltic Club och Stefan Jonsson, Greppet (f d Baltic Club). Stefan gick segrande ur striden på fina 132,5 - 167,5 = 300. Den hårt satsande Nisse fick nöja sig med 290 kg och en säker silvermedalj. Bo Bladh, vår tyngdlyftande medeldistanslöpare, kompletterade med en 8:e plats. Bosse som löper i genomsnitt 15 km(!) om dagen tränar numera aldrig tyngdlyftning, men tävlar gör han och det med verklig gnista!

Uffe Europamästare igen



Ovan: Uffe vrålar ut sin lycka efter att som förste svensk ha brutit 300-kgs-vallen på Baltic Club's gala i februari 1977. På EM millimetermissade Uffe 350 (!) kilo. Bakom jublar Alf "På luffen i Amerika" Kristiansson, se sid 22.

NYHET! GOLDEN CUP BALM TRADE MARK NYHET!

GOLDEN CUP BALM.

Kinesisk natursalva som lindrar vid muskelsmärtor i skuldror, armar och ben.

Vid träningsvärk, tillfällig stelhet och ömhet i senor och muskler, hudbesvär som narig hy, småsprickor, lokal solbränna, insektsbett och stick.

Användes också för fotvård — salvan smetar ej. 14 gr.

Säljes i hälsokost-, sport- och livsmedelsaffärer (hälsokostavd.)

Importör: F:a Hugo Norberg
Bågängsvägen 4, 216 20 Malmö
Telefon 040-15 55 60

Uh! Helt enormt!

Nu öppnar vi blomsteraffären för folk med (och utan) muskler, mitt i centrum.



Vi har alltid massor med erbjudanden och står även till tjänst med binderier, arrangemanger och skötselråd m.m.

10 % rabatt för medlemmar i Baltic. Välkommen in!

Lisa o Jan Jönsson

SÖDERBLOMMOR
Södra Förstadsgatan 19
040/23 60 00

Björn Erickson är en man som istället lämnat friidrotten för att helt satsa på tyngdlyftning. Nu debuterade han i klass 90 kg genom att lyfta fina 102,5 - 140 = 242,5, vilket räckte till en fjärdeplats. Mikael Motin dominerade som väntat helt klass 100 kg. Han hade dock maximal otur med resultatutdelningen. I ryck missade han två gånger 130 kg och fick endast 125, bara för att i fjärde försök lätt rycka skånska rekordet 132,5 kg. Därefter slarvade han bort både 167,5 och 172,5 kg i stöt när lyften var "helt klara". Synd Mikael! DM-segern kunde dock ingen hota.

INGVAR ASP DETRONISERAD

I 110 kg klassen inträffade den sensationen att Ingvar Asp förlorade DM-titeln för första gången på 22 år(!). Lars Rinse heter den historiska person som tog den ifrån honom. HAK-sonen segrade via en mycket fin lyftning med resultaten 150 - 185 = 335 kg. Lasse "Loose" Lindkvist och Alf Kristiansson försvarade Baltic's färger med en 4:e resp. 5:e plats. Supertungvikten innehöll endast två man. Uffe Morin, vår Europamästare i styrkelyft, segrade och styrkelyftskollegan Peter "Mammuten" Svedin, också han Baltic Clubare, tog silver.

B-SM EN FRAMGÅNG

Baltic Club representerade med 4 man när B-SM i Stockholm nyligen avgjordes. Två klassegrare fick vi med oss hem. Lennart Stahl segrade i klass 60 kg och är därmed klar för stora SM. Faktum är att denna viktklass numera är så svag i Sverige att en otränad Lennart med lite tur till och med kan bli svensk mästare. Nu gick han dock lugnt (85 resp 120 i ryck och stöt). Klassegrare blev också Mikael Motin som via 130 och 167,5 kg = 297,5 kg säkert tog hem 100 kg-klassen. Mikael satte här skånska rekord såväl i stöt som sammanlagt. Synd är det bara att Mikael nu gjorde sin sista(?) tävling för Baltic Club. I stora SM representerar han således Mossebergs AK. Anders Eliasson tog i 56 kg-klassen en meriterande bronspeng och blev därmed reserv till stora SM, då en SM-lyftare lämnat återbud. Det kanske blir SM för Anders. Hoppas det!
Anders måste dock bruka allvar med bentränigen. När du blir acceptabelt benstark kommer kanonresultaten. Var så säker Anders! Björn Erickson, som gjorde sin första lyfttävling utanför Skåne, belade 4:e-platsen i klass 90 kg och satte dessutom ett fint personligt rekord i ryck med 105 kg.
Avslutningsvis måste jag uppmana alla våra lyftare till en verklig hårdsatsning till nästa allsvenska omgång den 21 april. Fighten om seriesegern står mellan Greppet, Växjö AK och oss. Ladda killar!

Hälsningar,
ROLLE

PS. Ett litet ps förtjänar dock sin plats. Säsongen är inte slut i och med ovannämnda slutomgång i allsvenskan. Den 18 maj möter vi Wroclaw, Polen, i Malmö och i juni blir det returkamp i Polen. Kul va!

BÄSTA BALTIC-LYFTARE UNDER 1978 - ENLIGT POÄNG-TABELLEN

1:a Bertil Sollevi: 227,75 p.(resultat: 315 kg sammanlagt vid kroppsvikten 82 kg den 15/4-78) samt Stefan Jonsson: 227,75 p. (resultat: 315 kg vid kroppsvikten 82 kg den 12/5-78)

3:a Nils-Erik Sollevi: 221,85 p.(resultat: 290 kg vid kroppsvikten 75 kg vid Swedish Cup -78)

4:a Ulf Morin: 193,90 p. (resultat: 302½ kg vid kroppsvikten 111 kg den 5/3-78)

5:a Lennart Stahl: 191,62 p. (resultat: 217½ kg vid kroppsvikten 60 kg vid SM -78)

6:a Arne Eliasson: 187,48 p. (resultat: 215 kg vid kroppsvikten 61 kg den 31/10-78)

7:a Mauritzio Sant: 184,54 p. (resultat: 235 kg vid kroppsvikten 73 kg den 14/10-78)

8:a Mikael Motin: 184,24 p. (resultat: 280 kg vid kroppsvikten 99 kg den 5/2-78)

9:a Alf Kristiansson: 174,96 p. (resultat: 270 kg vid kroppsvikten 104 kg den 5/3-78)

10:a Bertil Nilsson: 161,10 p. (resultat: 252½ kg vid kroppsvikten 114 kg den 5/2-78)

11:a Lars-Gunnar Lindqvist: 160,50 p. (resultat: 250 kg vid kroppsvikten 110 kg den 31/10-78)

12:a Peter Svedin: 159,50 p. (resultat: 250 kg vid kroppsvikten 114 kg den 31/10-78)

13:e Björn Erickson: 158,16 p. (resultat: 235 kg vid kroppsvikten 94 kg den 13/12-78)

14:e Carl-Johan Lundberg: 152,28 p. (resultat: 180 kg vid kroppsvikten 64 kg den 13/12-78)

15:e Anders Eliasson: 142,60 p. (resultat: 155 kg vid kroppsvikten 56 kg den 18/11-78) samt Esa Assarsson: 142,60 p. (resultat: 155 kg vid kroppsvikten 56 kg den 4/3-78)

OBS! Kroppsvikten justerad uppåt och nedåt till jämna tal.
PS. Närmast efter de 15 bästa kom Magnus Arwald, Torbjörn Flygt, Anders Schmidt och Stefan Carlsson.

TRÄNA KARATE!

Baltic kör åter igång!

Nybörjarkurser i SHOTOKAN KARATE.

FRÄSANDE KARATE-UPPVISNING



måndagen 9/4 kl. 19.30

Nybörjare seniorer, träningstid 20.00—21.00 alla vardagar.
NU ÄVEN DAGGRUPPER FÖR ER SOM SKIFTARBETAR ELLER KVÄLLSARBETAR.
Start tisdag 10/4 kl. 14.00—15.00 samt 15.00—16.00

Vi hälsar tjejer och killar i alla åldrar välkomna till vår

NYA SKÖNA TRÄNINGSLOKAL.

Instruktörer: Malaysiska landslagsmännen Poh Lim (1 DAN) och Paul Kee (1 DAN)
Pris: 150:—/termin, över 15 år — 100:—, övriga.
Plats: Vår nya träningslokal i hockeyfoajen, BALTISKA HALLEN (bortre kortsidan)

SPECIELLA JUNIORKURSER FÖR DEJ MELLAN 8 och 12 ÅR.
Tid: 16.00—17.00 alla vardagar.

För information:
LYFT LUREN 040/782 02!
Baltic club

KARATEHÖRNAN

OSS!

ANTALET TRÄNANDE ÖKAR

Nu har vi börjat öka antalet tränande igen. Vi har ca 90 aktiva, och siktar på att när ny termin startar den 9 april för nybörjare komma upp i resultatet ca 150 aktiva. Jag antar att Ni trivs bra i vår nya Dojo. Att kamratskapet inom sektionen är gott visades vid senaste klubbfesten på China Town (Ni vet väl att det serveras goda och billiga luncher där).

OMVÄND REKRYTERING

Något unikt har hänt i vår sektion. Normalt brukar föräldrar övertala sina barn att starta någon form av idrott. Hos oss tycks det vara tvärtom, barnen börjar träna och övertalar sedan SINA FÖRÄLDRAR ATT STARTA! Fortsätt med det! När nu nybörjarterminen kör igång, gäller det att Ni aktiva som vanligt ber släkt och vänner att komma till klubben. Ny uppvisning den 9 april kl 19.30. Vi kommer att starta dagtidsgrupper kl 14-16. Det har varit stor förfrågan från intresserade som skiftarbetar eller arbetar kvällstid.

EUROPACUPEN FINT ARRANGEMANG

Jag hoppas att de flesta av Er såg Europacupen för en tid sedan. En fin PR för sporten med bra matcher, bra domare och en enastående protokollförare (jag själv). Ett mycket fint arrangemang, planerat av organisationsförmågan Leif Almö, konsulent i G.A.K. Enighet och ordförande i S.S.A. Men så fick Leif också arbeta 48 tim per dygn en längre tid med god hjälp av Anki Ericsson, brunbälte och kassör i Enighet. George Godfrey från Liverpool tog guldmedalj. Hagslätt från Halmstads Shotokanklubb tog silver och korades även till Cupens bäste fighter. George har f.ö. flyttat till Malmö och har lovat att komma och hälsa på oss.

LAG-SM SKANDALARRANGEMANG

Den 3 mars gick lag-Sm i Stockholm. Poh, Paul och jag följde med Shotokanbussen upp tillsammans med klubbar från Malmö, Lund, Hälsingborg och Halmstad. Paul tävlade för G.A.K. Enighet. Det var ett dåligt arrangerat SM (Sthlm arr.) där publiken inte hörde speakern och domarna oftast var oense om poängbedömningen. Publiken visste inte t ex om det var återkvalsystem. Ingen information om utslagningssystemet, inte förrän det informerades att det var match om 3:e pris resp. final fattade publiken något. Där har arrangörerna kanske något att lära från Malmö. Guldet gick till Wado Ryo, Göteborg. Silver till Shotokan, Sthlm. Brons till Kyokushinkai, Sthlm.

ENIGHET UTANFÖR MEDALJPLATS

För första gången på 7 år hamnade G.A.K. Enighet under bronsmedalj, men så bestod denna gång halva lager av reserver. Otur, men bättre lycka nästa gång, hälsar Baltic Club.
Sthlm by night efter tävling är trevligt, raffiga brudar till tusen, så det var inga problem med sömnen på bussresan tillbaka (drygt 10 tim resa).
Kommande stortävlingar blir Budo-cupen i Sthlm den 31 mars, efter det individuella SM i Göteborg. Både Poh och Paul ska tävla, så vi håller tummarna för våra Sensei.
Sen följer EM i Helsingfors och i maj månad VM i Brighton, England. Det kan finnas möjlighet (kanske) att följa med till Brighton, i så fall kommer teckenings- och prislista att sättas upp.

NÄSTA GRADERING

Nästa gradering blir i april (datum ej klart), glöm inte att ta med graderinspengar denna gång så att jag slipper lägga ut. För er förstagångsgrad, glöm inte 2 st FOTON (viktigt!!) med namn och personnummer på baksidan!
Så hoppas Poh och Paul på lika bra resultat som förra gången, så många fulla Kyu som möjligt. Kime och Kata perfekt.

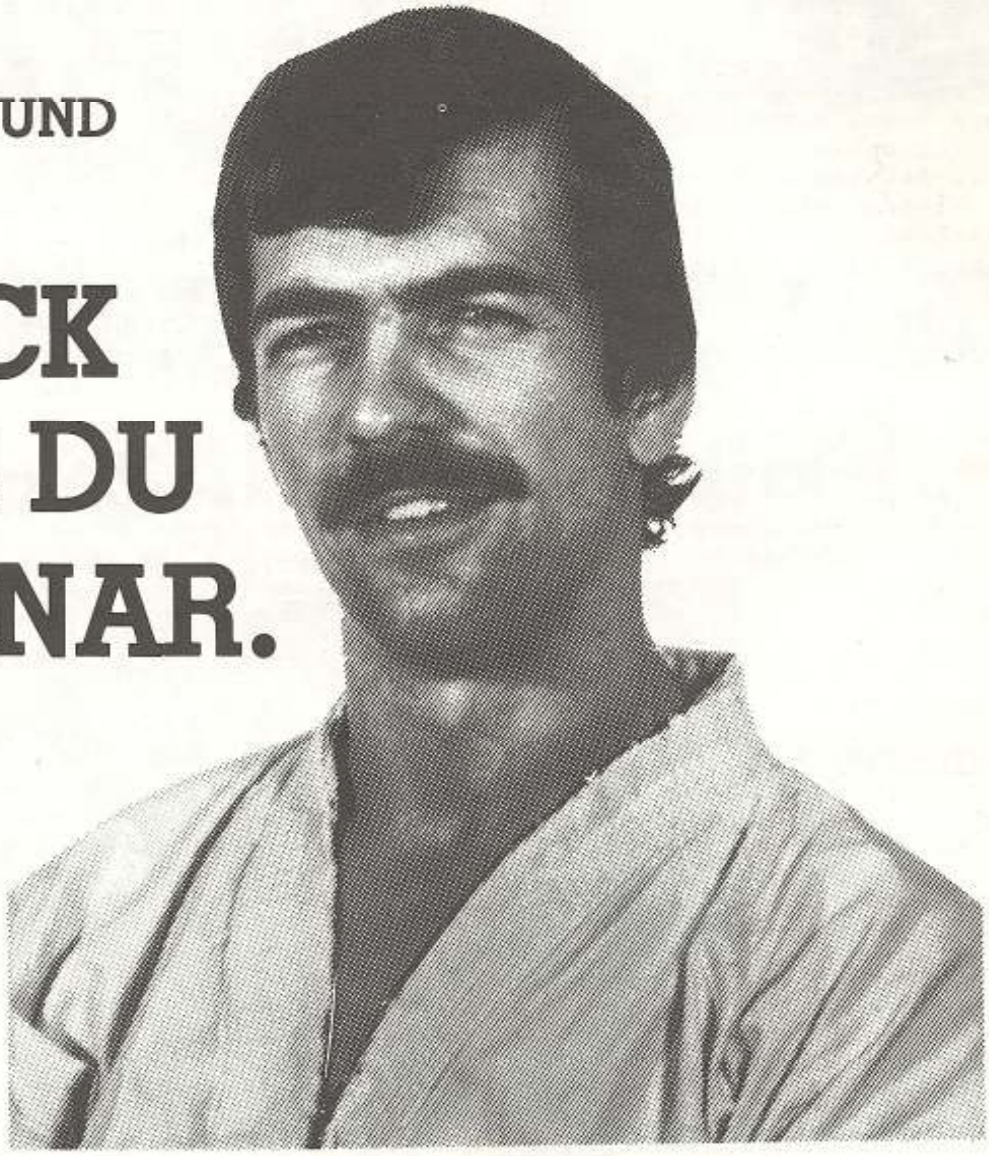
OTRÄNAD ORDFÖRANDE

Tyvärr har jag inte tränat så ofta på senare tid p g a skador och andra orsaker. Har kanske blivit lite rund om magen. När Ni läser detta är det fullt ös på mig igen. På en månad har jag mage som Mr Sweden. Ni kan själv mäta. Jag lovar att bjuda på nästa klubbfest om det inte stämmer. F ö hoppas jag att Cissy och Lindy snabbt utökar damsektionen. Jag har nyligen skilt mig från min vackra fru. Äktenskapet varade 5 mån 19 dagar. Jag har även gått ut Baltic's charmkurs (5-brevs-skola). Beställde "Robert-Redford-stilen", men märkte inte förrän vid sista brevet att jag läst George Formby's "When I'm Cleaning Windows". Något fel inom administrationen, men jag har blivit bra på banjo. Så nu vet Ni det.
Till sist en upprepning. Informera alla Era vänner, klasskamrater, syskon och övrig släkt att nybörjarkursen startar med uppvisning den 9 april kl 19.30!
Den medlem som kan få dit 5 st intresserade får pris av Poh och Paul, ex 150 sit-ups och armhävningar istället för 300. Hela veckan ut!
Nästa nr av "Rörande" innehåller bl a en historik om Karatens ursprung, samt resultat från VM.

KENT

TED HEDLUND
säger:

DRICK NÄR DU TRÄNAR.



DRICK DEXAL!!!

Landslagstränaren TED HEDLUND (4 dan) rekommenderar Provitas sportdryck DEXAL.

☐ JATACK, jag vill ha ett gratis smakprov på Dexal sportdryck
☐ Sänd också Er informationsfolder om proteiner, mineraler och vitaminer för kraftsportare.

Namn .....

Adress .....

.....

Sänd in till Provita Sport, Lorensborgsgatan 5, 217 61 Malmö

Q·P Provita Hälsoprodukter AB

Med Rolle i Smålands skogarna

På upptäcksfärd med "Isknudan"

Det var Renato, Mammuten, Demonen och Rolle (Plöffs) som med Rolles nya Renault "Isknudan" (bil?) skulle förflytta sig till Hestra i Småland. Sydsveriges vinterparadis hette det. Hela vägen upp var ett vintrigt helvete tyckte vi. När vi hämtat upp "Mr Spaghetti" (Renato red. anm.) uppstår första problemet. Dörren går inte att stänga! Skulle han vara tvungen att sitta och hålla i dörren i 25 mil? Få kramp i tricken och latsen och tappa en tia i bänk? Demonen (-Uffe red.anm.) stegade ut och knuffade till dörren så att övriga trodde "Isknudan" skulle välta. Faktiskt gick dörren i lås. Den franska sensationen rullade igång och vi satte på bilbandspelaren. Tung rockmusik diggades som aldrig förr. Givetvis "grovbulkade" vi också. Ingen av oss behövde banta (förutom Rolle förstås).

MERA KÄK.

Väl framkomna till Hestra letade vi oss fram till tävlingslokalen. Mat var det någon som viskade och mat blev det. Snabbt iväg till närmaste matställe tänkte vi. Isknudan ville annat. Startnyckeln gick inte att vrida runt! Med en tändstickas hjälp kom vi i rullning. Arrangörerna hade tydligen inte meddelat barserveringen att det skulle komma hungriga styrkelyftare till byn för den enda mat de kunde servera var pytt-i-panna. Pytt-i-panna fick det bli men vi fick äta i skift. När Demonen ätit upp fick Renato och Mammuten in läckerheten. Rolle fick vänta till sist och en del otryckbara ord inklusive fradgeavsöndring lämnade hans läppar.

KANONRESULTAT AV JONNY HANSSON.

Tillbaka till verkligheten. I tävlingslokalen fick vi se några utmärkta prestationer. Vår egen Jonny Hansson fick ihop 645 (230-155-260) ett världsresultat. 235 (fjärde försöket) i knäböjning var nordiskt rekord liksom det sammanlagda resultatet. Beklagligt att Jonny tillfälligt(?) tvingats lägga av. Familjära angelägenheter ligger bakom. Vi hoppas att Jonny tar sitt förnuft till fånga och satsar vidare. Enligt Schwartz poängtabell är Jonnys resultat det bästa som någonsin presterats i Sverige! Jukka Nurtovaara, Olofström visade i klass 75 hög standard genom 670 (245-155-270) totalt. Vår VM-bronsmedaljör Kenneth Mattsson från Göteborg slog ännu en gång nytt nordiskt. Denna gång 760 (285-195-280) i 82,5.

BULK-TÄVLING I HESTRA.

Magarna började skrika igen och vi skickade ut Rolle för att värma upp bilen. Själva ville vi inte förbränna onödiga kalorier i den 15-gradiga kylan. Nu gick inte ytterdörren att öppna. Rolle köpte en tändare och vi andra hoppade in i bilen. Vi tog byns korvkiosk i besittning. Mammuten gick omkring och snackade om sin massa. Demonen tyckte att han skulle visa vem som var starkast och störst (och vackrast?). Det hela artade sig till en gigantisk bulkfight mellan dessa båda bjässar. Balobasen i gatuköket sålde korv och hamburgare som aldrig förr. Smackar brra? När vi skulle dra till hotellet hade Plöffs tappat bort tändaren. Nya frysorgier innan vi fick igång Isknudan. Hotellet verkade sakna bemanning men en skraltig gubbe dök slutligen upp.

DEMONEN SÖMNLÖS AV SPAGHETTI-SNARK

Renato snarkade först 3 timmar på kvällen och sedan ytterligare 8 under natten. Mycket enerverande tyckte hans rumskompis (Det var jag!) Vi hade beställt frukost till söndag morgon men Mammuten hade dålig aptit och Demonen kände sig ganska säker på att vinna matchen på vågen. Innan vi släpptes in i det hemliga vågrummet sågs Mammuten smygbulkande på tre läsk. Demonen kände sig tvungen att replikera med en Julmust. En kvinnlig domare närvarade vid invägningen och hade chansen att studera oss nakna. Spännande? - Tja kanske. Demonen vann matchen på vågen med 7 hekto.

ÄTER KÄKDAGS.

När tävlingen var över käkade vi hänsynslöst upp Cafeterians förråd av mackor innan vi drog oss ut mot bilen. Skulle vi kunna ta oss till Malmö eller kanske bli kvar i Hestra? Nåväl, Isknudan gick igång och vi slappnade av en smula. Efter 10 minuter säckade bandspelaren ihop. Rolle hann inte fatta galoppen utan hela bandet "sabbades".

Resultaten? Ja visst ja.
Conny Obrell gick mycket bra. Personliga rekord i samtliga lyft. I övrigt var prestationerna av måttlig karaktär.

90 kg	3)	Conny Obrell	247,5-157,5=265-670
100 kg	4)	Renato Somenzi	207,5-177,5-237,5-622,5
+110 kg	1)	Ulf Morin	310-207,5-305-822,5
	3)	Peter Svedin	250-182,5-255-687,5



Två evigt unga Baltic Club-are. T.v. 63-årige Ivar Pålsson och t.h. 49-årige Roland Lundin. Grabbar med riktig klubbkänsla!

På luffen i Amerika

Kort presentation av författaren till nedanstående artikel.

Alf Kristiansson har nu blivit 21 år och är således förstaårssenior såväl i friidrott som i lyftning. Som friidrottare har Alf hunnit med att bli såväl svensk juniormästare som UP-mästare och representerat Sverige ett flertal gånger i både ungdoms- och juniorlandslaget. Som lyftare förknippar man honom med hans hjälteinsats vid 1978 års lag SM.

PÅ LUFFEN I AMERIKA

För de allra flesta av oss har Amerika, det stora landet i väster, hägrat som resmål. Jag har haft den stora förmånen att få avverka skolåret 1975-76 därborta i staten Vermont på östkusten. När jag kom hem var jag fast besluten att en dag återvända. Men hur skulle det nu gå till? Ja, om detta hade jag egentligen bara drömmar och fantasier. En sak var emellertid alldeles klar för mig. Nästa gång, om den nu blev av, då skulle jag ta mig rakt över den amerikanska kontinenten, från kust till kust. Jag ville gärna uppleva Californien. Jag hoppades att på vägen västerut kunna skaffa mig information om möjligheten att så småningom komma tillbaka för fortsatta studier. Mellan tanke, drömmar och beslut är det egentligen bara marginella skillnader, så en dag fann jag mig helt plötsligt på väg till London. Äventyret hade börjat!

ÖVERFARTEN

Anledningen till att jag åkte från London med Laker skytrain's stand-by flyg var dels en fråga om pengar, dels en fråga om nyfikenhet på hur det skulle fungera. I London gick jag 1 1/2 dag innan det bar av till New York. Jag väntade i ett stort tält vid den stora Gatwick flygplatsen och mötte naturligtvis många intressanta människor.
På så sätt blev jag inbjuden till en amerikanare från New York och var mycket tacksam för detta eftersom jag inte hade några bekanta i staden. Jag var också lite rädd för allt hemskt som jag hade hört om New York. Efter sömn och mat var det dags att packa sin ryggsäck och sin sovsäck, säga adjö till normal livsföring och sätta sig på en Greyhound buss för att åka rakt över detta enorma land.

SPRINGFIELD

Första stället som jag skulle stanna vid låg 30 timmars bussfärd borta och hette Springfield i staten Missouri. Där kände jag en kille från Malmö vid namn Jan Ståhle. Han har lyckats slå sig fram i den för oss råa sporten amerikansk fotboll. Springfield är en stad med 150.000 invånare, men en vidsträckt stad som det tar sin lilla tid att hitta i. Skolan som jag besökte är efter amerikanska mått en liten skola med ca. 7000 studenter. Amerikansk fotboll och basketboll är de två dominerande idrotterna och andra sporter bedriver en tillbakadragen tillvaro. Skivstångslokal fanns inte. Man kunde lyfta lite på ett stengolv. med en krokig stång med endast järnvikter. Några allvädersbanor eller inomhushall för friidrott fanns inte och friidrotten hade mycket små resurser om man jämför med amerikansk fotboll och basketboll.

EL PASO

Efter 4 dagar i Springfield bar det vidare mot El Paso i staten Texas. Detta är en jättestad på gränsen till Mexico med en stor mexikansk del av sin befolkning. Skolan i El Paso eller U.T.E.P. som den också heter är en stor skola med ca 20 000 studenter. Året om skiner solen här och det är varmt och skönt. Här finns det faktiskt en svensk Eleiko 20 kg-stång vilket i jämförelse med den amerikanska York-stången framstår som en lyx. Lokalen var förhållandevis liten men olika tider för olika sporter löste detta problemet och en rationell träning kunde bedrivas.

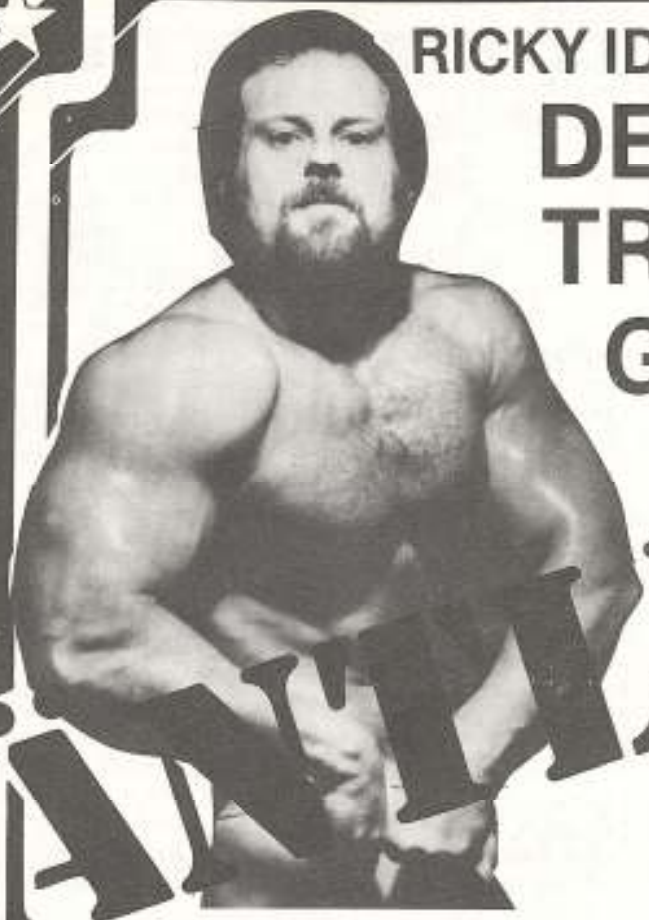
Efter ett par fina dagar i El Paso åkte jag vidare mot Los Angeles i Californien. I denna enorma stad ute vid Stilla havet trängs nu allt fler människor. Siffran 8 miljoner hörde jag nämnas och här ser ut att vara minst lika många bilar. Även en klar dag är himmeln blågul och luften är dålig. Men för en turist finns här mycket att se.

LOS ANGELES

På min första dag försökte jag hitta några svenska friidrottare på den stora skolan U.C.L.A. Detta lyckades jag inte så bra med men försynen var med mig och jag fann tak över huvudet i alla fall. Nästa dag gick åt i Hollywood där jag besökte kinesiska teatern med hand- och fotavtryck av kända skådespelare framför ingången. I Hollywood finns också Universal studios där många filmer och TV-serier spelas in. En stor rundtur på 6 timmar var höjdpunkten på min Los Angeles vistelse, en stad som är kul att besöka men som jag aldrig skulle kunna tänka mig att bo i.

SANTA MONICA

Baltic clubare i form av vår konsulent har tidigare invaderat denna förstad till Los Angeles. Även denna blonde viking tränade ett pass på World Gym, detta kroppsbyggningens Mecka. Jag möttes emellertid av lite misstänkta blickar. Min biceps var nog i minsta laget för att passa in i omgivningen, som bestod av mer eller mindre kända figurer. Den enda som mitt klena byggareöga kände igen var Szkalak, med sina stockar till armar. Gymet var lite mindre än vad jag hade väntat mig men mycket välutrustat för byggare. Något annat är det inte meningen att man skall träna här och något annat går det inte att



RICKY IDAG!

DEN TOTALA TRÄNINGS-GUIDEN!

ÄNTLIGEN!

Du som vill något med din träning!

— Sensationellt, otroligt, fantastiskt!
— Aldrig förr avslöjade, helt unika träningsmetoder, nu i tryck efter en enorm mängd förfrågningar!
— Metoderna har givit följande resultat (hittills)!
— Världsrekord, Europarekord, Nordiskt rekord, Svenskt rekord!
OS-brons, EM-Silver och Brons i diskus!
— Nordiskt rekord, Svenskt rekord!
EM-Brons (inomhus) i kula!
— Bänkpress: 231,5 kg svenskt rekord!
— Knäböjning: 305 kg svenskt rekord!
— Marklyft: 340 kg svenskt rekord!
— Sammanlagt: 845 kg svenskt rekord i styrkelyft!
— Svensk statistik 3:a i tyngdlyftning 1977: 327,5 kg.

MÅL JUST NU: Mr. Universum 1980
Mr Olympia 1981!

Ett litet axplock ur kompendiet!

— Nybörjarens träning, kost och kosttilläskott!
—* Vad är protein, hur mycket behöver du?
—* De olika vitaminernas betydelse för effektivare träning!
— Vad är bra mat, vad är dålig mat? Kostråd.
— Så tränar du styrka, volym, explosivitet,
— Så tränar du styrka för kast och diskus.
— Träning och råd för damer!
— Så tränar du styrkegymnastik, smidighet och tänjningsrörelser!
— Så tränar du efter en knäoperation eller diskbråck!
— Vad är EL-träning? Hur gör man?
— Vad beror muskelbristningar, sträckningar på, hur tränar man då?
— Kan man bli stark och stor utan hormoner?
— Speciella yogarörelser för styrka!
— Så går du upp i vikt, så går du ner i vikt, tränings-, kost- och supplementsråd.
— Träning efter biorytmer — Mental träning!
— 3 mån. tyngdlyftningsplan för elit!!

* Garanterat hormonfritt!

OBS! Alla rörelser bildillustrerade!

Klipp till! Kompendiet kan du köpa av Baltic's instruktörer eller på Kansliet!

Skicka genast ..... antal kompendier till:

Namn _____

Adress _____

Postnr/Postadr _____

Tel _____

Kostnad 100:— exkl postförskott!

Beställ snarast!
Begränsat antal kompendier!

Ricky SPORT tel: 0451/613 05
kl 11.00—14.00 och kl 21.00—23.00
Adress: Storgatan 43, 280 10 Sösdala
Beställningar tas också per telefon!

träna på denna plats där det finns folk som har lämnat familj, jobb med mera för att få utveckla sin kropp.

DISNEYLAND

Dagen efter var det dags att åka till Anaheim. Vad är detta för en stad frågar Ni er säkert? Jo, i den här staden 1 tim. söder om Los Angeles ligger Disneyland. Det är en stor nöjesplats i stil med tivoli i Köpenhamn, fast mycket mer elegant uppbyggd. För min egen del var det en liten besvikelse. Jag hade väntat mig ett Ankeborg i miniatyr med Disneyfigurer att titta på. Ett par Disneyfigurer gick omkring men det var faktiskt svårt att hitta paraleller mellan tidningen "Karl Anka" och detta nöjesfält. Kul hade man emellertid och platsen är värd att besöka.

SAN DIEGO

På en ren chans åkte jag ytterligare 3 timmar söderut till staden San Diego. Här finns något som heter "Sea World" som jag hade hört skulle vara bra. Området är stort och man kan gå och titta på shower med uttrar, sälar, delfiner och späckhuggare. Stora akvarium innehöll hajar, rockor och många andra av havets djur. Platsen är fantastisk och denna soliga dag som jag spenderade här sätter jag som höjdpunkten på min resa.

SAN FRANCISCO

Natten tillbringades på bussen och när man vaknade var man längre norrut, närmare bestämt i San Francisco. Staden är efter amerikanska mått centralt byggd och det mesta här nås inom gångavstånd. Här besökte jag en av världens största "China Town". Världens krokigaste och brantaste gata finns här. Staden är också känd för sina spårvagnar (eller cable cars) och så naturligtvis för Golden Gate bron som förbinder centrum med övriga delar av staden. Tyvärr besökte jag inte "Red Wood" skogen som ligger lite norr om San Francisco men dessa träd står väl kvar till nästa besök.

PROVO

Det var nu hög tid att lämna Californien och börja färden österut. Mitt första mål var Provo i staten Utah. Här ligger en av världens största privatskolor, nämligen Brigham Young University. Skolan har ca 26 000 studenter varav 99% är mormoner. Här finns en massa förordningar som man måste följa på skolan, men om man klarar detta så är det en underbar skola, belägen i ett vackert landskap. Här svettades och tränade jag vid fina lokaler med en 300 m rundbana, 3 stycken skivstångsrum med ett rum med maskiner och hissar. Sen fanns det två stora rum med stänger, hantlar och dylikt. Efter vad jag hörde så var 50 stycken Eleikostänger beställda av fotbollslaget så pengar saknar dom inte. Allt detta fanns i en jättelokal. Här fanns det dessutom en 4-5 basketplaner. I 5 dagar var jag här innan jag sa "Goodbye" och fortsatte färden till Boulder i staten Colorado.

BOULDER

Även denna stad ligger vackert belägen med berg som omger skolområdet. Staden är kanske lite tråkig men Denver ligger bara 1 timmes färd med bil. Här var man tillbaka till en skola med mycket små möjligheter för styrketräning, även om det fanns ett par stora stänger och lite järnvikter. Amerikansk fotboll, simning och brottning dominerar här och friidrotten har inte mycket resurser att skryta med.

HEMFÄRDEN

Det var knapert med finanserna nu och efter 3 dagar i Colorado gick resan tillbaka till Springfield i Missouri där jag också stannade när jag var på väg mot Californien. Efter 1 vecka här i fint sommarväder var tiden inne för att styra stegen mot New York City igen. Denna gång var det inga problem med platser på stand-by flyget. Det gick direkt och innan man visste ordet av så var man tillbaka i London. Här fick jag reda på att studentflyget som jag flög med mellan London och Köpenhamn inte gick i november. Jag fick vackert sätta mig på ett tåg från London till Harwich. Båt gick sen från England till Esbjerg. Därifrån tåg igen till huvudbangården i Köpenhamn. Med raska kliv gick jag sen genom Ströget med 40 kg packning ner till flygbåtarna. Överfarten från London till Köpenhamn hade tagit 35 timmar i stället för det planerade 1 1/2 timmar som flyget skulle ha tagit om det nu hade gått.

En sak är klar. Av alla underbara upplevelser av mångskiftande slag som jag varit med om finns det en som spårat sig djupt i minnet. Hemkomsten till Malmö. Rena lakan, ljuvlig säng efter 10 veckor i kappsäck.

ALF KRISTIANSSON



Baltic 1 koncentrerar sig under Paddan Cup.

MARKNADENS BÄSTA KRAFTSPORTARTIKLAR TILL LÅGA PRISER

ATLETIC CITY

BOX 3119 162 03 VÄLLINGBY



WCT-OVERALL

Ett snyggt och skönt fritidsplagg som Du också kan använda för lättare uppvärmning. Den är tillverkad av 55 % polyamid och 45 % acetat. Den har en mycket slitstark och tålig utsida. Den flossade insidan ger en mycket behaglig känsla. Byxor i rak modell med sydda pressveck. Jackan kan Du också använda separat som fritidsjacka. Finns i storlekarna: 46, 48, 50, 52, 54, 56.

308015 blå/vit
308016 röd/vit

267:-

NYHET

FRÅN SITHO MOTION



Vadpress

Den här träningsapparaten använder Du till sittande vadpress. Du belastar den med lösa skolskivor som har 25,5 mm håldiameter eller större. Fördelen med att träna vaderna på detta sätt är att koncentrationen på vadmusklerna blir betydligt större jämfört med vanlig träning med belastning på axlarna. Du slipper dessutom det höga trycket på ryggen. Den är ett ovärderligt hjälpmedel för alla idrottsmän som behöver träna upp spänst och styrka i vrist och vad, t ex de som tränar basket, handboll eller höjdhopp.

Vadpressen är konstruerad med utväxling, vilket innebär att tyngden Du använder på viktskivorna ger tre gånger så tung belastning på musklerna. På så sätt klarar Du Dig med några få viktskivor. Nougatbrun stålrörsram, nylonlagrad upphängningsarm. Alla rörliga delar är förnicklade. Dynan och knäkuddarna är stoppade med extra tjock skumplast.

301025 ..... **599:-**

SUPERSTAR



Superstar — idealskon för utomhusträning

Superstar-skon är tillverkad av Karhu. Karhu är märket som många elitidrottsmän världen över väljer. Karhu-skorna är nämligen unika i sin uppbyggnad, speciellt i sulkonstruktionen. Alla Karhu-skor har en fotriktig utformning. De ger effektivt stöd och skydd åt foten under olika aktiviteter och olika idrottsgrenar. Superstar-skon har luftkudde i klacken, vilket effektivt dämpar vibration och ger maximalt stöd. Superstar-skon är främst avsedd för utomhusträning. Färg: Orange. Finns i storlekarna 5-13, hel- och halvnummer.

307001 ..... **199:-**

Skip
Nyhet

Leuromin 77

Levertabletterna som används och rekommenderas av Ulf Bengtsson, Mr Norden och Mr Sweden -76, -77, -78. Den nya levertabletten Leuromin 77 med maxidoser av lever är marknadens starkaste levertablett. Leuromin 77 innehåller gruppen viktiga B-vitaminer, aminosyror, enzymer, mineraler och järn. Proteinhalt 77 %.

Art.nr 320024.
300 stora tabletter **29:75**



Ginseng

Extra starka kapslar, 250 mg per kapsel. Stimulerar kroppens hormonmembran, varför Du får en bättre cellnybildning och snabbare muskeltillväxt.

320006 Burk, 100 kapslar **49:-**

Lecithintabletter, extra starka

125 mg per tablett. Kolesterolbekämparen. Ökar näringsupptagningen av protein och vitaminer.

320020 Burk, 225 tabl. **19:75**

Pabamin

Väsentligt för muskeltillväxten. Ökar styrkan, cellnybildningen och återhämtningsförmågan.

320021 Burk, 80 tabl. **29:75**



Pro-Amin Super 90 %

Proteinkoncentrat baserat på soja, mjölk, kött, fisk och hönsäggvita. Drygt 90 % protein och en hundraprocentig upptagning av de livsviktiga aminosyrorna. Mycket hög näringsupptagning, ca 95 %.

320001 Burk, 600 g (1.000 tabletter) **44:50**

ORDERSEDEL

POSTADRESS
ATLETIC CITY AB
BOX 3119
162 03 VÄLLINGBY

TELEFON
08-387130

Art. nr.	Varubenämning	Storlek	Färg	Antal	á-pris	Totalt	A.-C. ant.
	1 ex av Atletic Citys katalog gratis						

● Frakt och 20,63 % moms ingår i våra priser

SUMMA	
RABATT %	
Expeditionsavgift 3:50 (end. vid order under 50:-)	
Fraktavgift 6:- (end. vid order under 250:-)	
ATT BETALA	

Skriv tydligt, helst med textade bokstäver

Namn: .....

Adress: .....
Postnummer
Postadress: .....

Telefon bostad .....

Telefon arbetsplats .....

Rabattgränser:
1 000 kr — 1 999 kr 5%
2 000 kr — 2 999 kr 10%
3 000 kr — 12%

Order nr:

Kosten och vitaminerna

av Ulf Bengtsson, Nordisk Mästare i Body-Building.

Hej! Jag antar att Du som läser det här tränar aktivt. När Du tränar så vill väl Du som de flesta få ut så mycket som möjligt av Din träning?
Vid styrketräning är det inte bara att jobba med vikterna, utan Du måste äta vettigt för att få 100% resultat. Kombinationen av kost och träning kan ge Dig de resultat som Du eftersträvar. Fuskar Du på dessa områden tar det Dig mycket längre tid att nå resultat. Skaderisken ökar också vid dålig kosthållning, likaså försämras återhämtningsförmågan. För att inte tala om den större risk Du utsätter Dig för vad gäller infektioner etc.

Uppbyggnadsträning är den träningsform där kosten har den största betydelsen. Du måste inse detta. Satsar Du tid på att vistas i träningslokalen varje dag så skall Du också ha ut så mycket som möjligt av den tiden. Eller hur?

KUNSKAP OCH VILJA

Att äta en riktig kost är en fråga om kunskap och vilja.
Som Du vet finns kostcirkeln. Den talar om för Dig vilka olika livsmedel som bör ingå i Din kost. När Du tränar så ökar behovet av proteiner, kolhydrater, vitaminer och mineraler. Proteinet behövs som uppbyggnadsmaterial, kolhydraterna skall ge Dig energi att träna på. Vitaminerna styr alla de funktioner (processer) som sker i kroppen. Givet är att Du genom att äta en riktig baskost får i Dig det mesta av dessa ämnen. Vid hård träning ökar Din energiomsättning. Din hunger ökar och Du äter mera. När Du äter mera får Du också mer i Dig av vitaminer, protein, kolhydrater etc.

UTNYTTJA BASLIVSMEDLEN

En riktig kost bör bestå av proteinrik föda, typ: kött, fisk, fågel, ägg, mjölk, ost, keso etc. Kolhydraterna får Du från frukt, grönsaker, bröd (grovt), mjölk etc.
Tänk på att ta energin från naturliga livsmedel som frukt, Du får då även vitaminer och mineraler på köpet. Kolhydrater från läskedrycker och andra sockerprodukter är värdelöst (ger Dig bara energi för stunden).
Fett kan Du i största mån undvika i Din kost.

DELA UPP FÖDOINTAGET

För att bygga muskler behöver Du rikligt med protein och kolhydrater. Vid ökat födointag får Du också mer av dessa ämnen. Satsar Du seriöst på kosten så får Du också tänka på hur Du intar den.
Ät regelbundet, gärna mindre mål oftare. Kroppens förmåga att ta upp protein är begränsad per mål.
Genom att äta mindre mål och fler så håller Du blodsockernivån (energiomsättningen) på en mer jämn nivå. Detta mår Du bättre av. Dessutom ger Du kroppen chans att ta upp det protein Du tillför den. Ca 40 gram per mål är vad kroppen kan tillgodogöra sig. Dessutom är det skonsammare för Ditt inre att äta på detta vis.

Ät ej för tätt inpå träningen, en timme innan är OK.

Om vi säger att Du intar föda fem gånger om dagen. Så är frukost, lunch och middag bra, dessutom två proteinrika mellanmål.

FRUKOSTEN OERHÖRT VIKTIG

Frukosten är oerhört viktig för Dig som tränar, bygger nämligen upp blodsockerhalten för dagen. Ät en ordentlig frukost som innehåller både protein, kolhydrat och vitaminer.
T.ex: två fullkornsskivor med ost (mager), två ägg, ett stort glas mjölk eller keso (ca 300 g) utblandat med någon naturlig frukt.

KOMBINERA VEGETABILISKT PROTEIN OCH ANIMALISKT

Tänk på att kroppen inte har förmåga att lagra protein, måste tillföras varje dag. Dessutom är det bra om Du tillför ett bra protein. Ett proteins förmåga att tagas upp i kroppen kallas NPU-värdet (nettoproteinupptaget). Det finns animaliskt och vegetabiliskt protein. Ägg är animaliskt medan t.ex. Soja är vegetabiliskt. Det animaliska proteinet har ett högre NPU-värde. Kroppen har alltså större förmåga att ta upp detta protein. Genom att kombinera ett vegetabiliskt protein med animaliskt så höjer Du värdet på det vegetabiliska proteinet.

Vid träning så behöver Du minst 2 gram protein per kg kroppsvikt. Väger Du 70 kg behöver Du minst 140 gram per dag. Kolhydrater får Du i dig tillräckligt utan att behöva räkna dem. Problemet för många är att de får i sig för mycket och blir feta. Men ät naturliga födoämnen som innehåller kolhydrater. Undvik allt som innehåller rent raffinerat socker. Det är ett gott råd.

HA INTE FÖR BRÅTTOM

När Du bygger upp Dig gå då en medelväg. Var konsekvent. Öka sakta Din muskelmassa med kvalitet hela tiden. Vräk aldrig i Dig så att Du blir "bulkig". Ett visst lager av fett bör kroppen ha. Det skyddar Dig och gör Dig mer motståndskraftig. En del vill öka tyngden och blir feta. Rätt kost kombinerad med träning måste ge resultat på lång sikt.
Du måste underordna Dig en ny kosthållning, en rutin som på lång sikt ger Dig för varje månad en förbättring. Denna förbättring skall bestå av kvalitet (solid muskulatur). Därför krävs enligt min mening kunskap och att Du lär känna

Dig själv.
Framförallt krävs regelbundenhet i kostvanorna och disciplin. Varje dag måste skötas på ett för kroppen bra sätt. Vill Du verkligen så blir det snart rutin. När något är rutin är det inte längre jobbigt.

ANPASSA KOSTEN TILL TRÄNINGEN

Använd Dig av en planering på ett år och förändra kosten samtidigt som Du förändrar träningen. Vid tung uppbyggnadsträning mer kolhydrater, vid lättare träning mindre kolhydrater. Du måste finna harmoni mellan kost och träning. Du kan inte få allt genom dessa sidor, utan de kan stimulera Dig att skaffa kunskaperna på annat håll t.ex. genom litteratur. Läs om kost i böcker och tidningar, pröva Dig fram.

BEHÖVS EXTRA PROTEIN-VITAMINER?

Vid träning och diskussion om kost kommer man oundvikligen in på området proteinsupplementer och vitamintabletter etc.

Min åsikt är att vid seriös träning och trots ett bra födointag så har Du som tränar stor nytta av ett tillskott i form av piller. Detta är också en kostnadsfråga och jag skall därför försöka ge Dig en vettig översikt.

Jag pratade tidigare om mellanmål. Här kan ett proteinsupplement vara högst befogat. Genom de dyra livsmedelspriserna så blir det billigare att få proteinet genom tabletter eller pulver än genom födan. Dessutom är det enkelt att inta. Om Du inte genom t.ex. Ditt arbete har möjlighet att äta en perfekt kost, är det enkelt och bra att ta proteintabletter tillsammans med mjölk som tillskott.
Ett bra proteinsupplement bör ha en bas av animaliskt protein, se ovan.

Dessutom får det ej vara för dyrt. Jämför olika produkter som finns i marknaden. Det finns många märken, en del av bättre kvalitet, och en del av sämre. Titta på pris och vad det innehåller, hur mycket. Fatta sedan Ditt beslut.

JAG TROR PÅ LEVERTABLETTER

Levertabletter är något som användes mycket av amerikanska kroppsbyggare. Även jag käkar dem. Du behöver vid träning mycket B-vitamin. Lever innehåller mycket B-vitamin. Det har också en hög proteinhalt. Förutom hela B-komplexet har Du enligt vad jag tror ämnen i lever som ännu ej riktigt har utforskats. Dessa ämnen kan vara av stor nytta för Dig i Din träning.
När jag käkar levertabletter ökar min muskelmassa och därmed styrkan snabbare. Detta är för mig ett faktum.

Om Du är nybörjare så kan Du äta t.ex. levertabletter tillsammans med C-vitamin och E-vitamin. På så sätt får Du hela B-komplexet plus extra protein och C, E-vitamin. C är viktigt för leder och ligament, har också betydelse för återhämtningen och förhindrande av infektioner. E-vitamin är bra för återhämtningen.

Ta ca 20-30 levertabletter om dagen, ett gram C-vitamin och 200-400 mg E-vitamin. Ta dessa i samband med måltiderna. Dessutom kan Du äta proteinsupplement.

Att tillråda doser är svårt. Själv vet jag ju vad jag tillför. Dessa doser är ganska höga. Jag anser att för mig hade det varit omöjligt att komma i den form som gjort att jag nu tre år i rad är Nordisk mästare utan dessa stora doser. Framförallt vid den stora träningsinsatsen är det återhämtningen i muskulaturen som ökar genom vitaminerna. Jag överlåter till tillverkaren att tillråda intaget.

AKTA DIG FÖR HORMONERNA

Vill ej ge mig in i hormondebatten, tycker den är snedvriden och sensationsbetonad. Har givetvis åsikter. Men så länge den förs på syföreningsnivå så är det bättre att hålla sig utanför. I princip avråder jag dock bestämt ifrån dem.

Som Du kanske förstår är det här en allmänt hållen skrift. Man kan lägga in mycket mer av detaljer. Men jag kan råda Dig att inhandla mitt kompendium, där finner Du det mesta av Dina frågor. Jag vill även passa på tillfället att beklaga att jag ej har den tid som krävs att besvara alla de brev som jag får. I framtiden skall jag dock försöka fatta pennan och skriva mer artiklar av den här typen, om ni vill förstås. Käka ordentligt!

Hälsningar Uffe

Kompendiet "Näring och Träning" säljes av Baltic Club's instruktörer på Lindängen och Baltiska Hallen till specialrabatt för Baltic's medlemmar. Kostnad 25:-.
Du som ej är medlem i Baltic kan beställa kompendiet genom Tyngdlyftningsförbundet.

I NÄSTA RÖRANDE

- STORT REPORTAGE OM TYNGDL.- SM
- DM I BODYBUILDING - BILDREPORTAGE
- ALLT OM SOMMARMOTIONEN
- SÅ TRÄNAR UFFE BENGTSSON!

PLUS MASSOR AV FRÄSANDE

FRIA FRÄNA REPORTAGE !

HA DE SÅ BRA HÄLSAR REDAKTIONEN.

Baltic's medlemslotteri

Så är då dragningen klar på Baltic's stora medlemslotteri. För att allt skulle gå garanterat rätt till anlitade Baltic Club Notarius Publicus i Malmö (advokat Gunnar Thomée). Original av protokollet med sigill, stämpel etc finns att studera för eventuella misstänksamma. Tilläggas bör också att styrelseledamöter och anställda inte var berättigade att deltaga. Följande 40 lyckliga (förhoppningsvis) vinnare drogs:

1:a pris:	KASSETTBANDSPELARE SKÄNKT AV TELE-RADIO, TRIANGELN. Värde 925:- Vinnare: CLIFFON LINDSTRÖM GRATTIS!!
2:a pris:	1000-milaservice hos Automobilservice. Värde 275:- Vinnare: Kenneth Eriksson, Gouverment House, P.O. Box 490 Jerusalem
3:e pris:	Presentkort på Domus Sport. Värde 150:- Vinnare: Johnny Andersson, Branteviksg. 5 B
4:e pris:	Presentkort på Domus Sport. Värde 100:- Vinnare: Jan Eve Werelh, Regissörsg. 15
5:e pris:	Söndagsmiddag för två på Pub Vagabond. Värde ca 90:- Vinnare: Patrik Kristensson, Järnvägsg. 17
6:e-11:e pris:	Pizzamiddagar för två på La Bella Italia. Värde 50:- st Vinnare: Lars Johnsson, Serenadg. 39; Mats Ljungdahl, Kollegieg. 3 A; Ingegärd John son, Konsultg. 8; Bo Stjernström, Falkmansg. 3 B; Robert Gustavsson, Ramels v. 57; Tord vensson, Ingenjörsg. 4
12:e-14:e pris:	Presentkort på Domus Sport. Värde 50:- st. Vinnare: Ulf Carlsson, Konsultg. 27; Jörgen Karlsson, Gymnasistg. 23 C; Jan Svenning, Konsultg. 18
15:e-19:e pris:	Fribiljett för två till Atlantis Disco. Värde 50:- st Vinnare: Mats Olsson, P.A. Hanssons v. 54; Peter Magnusson, Humanistg. 8 B; Glenn Jacobssen, Serenadg. 47; Håkan Linde, Lergöksg. 35; Evert Paulsson, Serenadg. 45
20:e-30:e pris:	Proteinburkar från Provita. Värde 23:- st Vinnare: Jeanette Börjesson, Storkv. 13, Bjärred; Andrej Mackowiak, Kristiansg. 35; Pär Nilsson, Örtoftag. 36; Lars Torstensson, Hålsjög. 35; Ingvar Larsson, Monbijoug. 10 A; Håkan Gustavsson, Annebergsg. 3D; Anders Lundahl, Risebergsv. 82; Per Åke Kristiansson, Lagmansg. 2 A: Hans Svedberg, Husie Kyrkov. 54; Per Jakobsson, Eveg. 24; Magnus Gren, Erikstorpsg. 6
31:a-40:e pris:	Klubbtröjor. Värde 22:50 Vinnare: Erik Nordh, Erikstorpsg. 10 B; Per Ottosson, Eriksfältsg. 67 A; Mikael Nilsson, Stensjög. 18; Bo Fröbrant, Serenadg. 23; Ulla Nilsson, Svansjög. 49; Per-Olof Palm, Bang. 4 B; Lars Blohmé, Segevångsg. 5 A; Klas-Göran Ridell, Kronetorpsg. 37B; James Ahl, Gröeg. 6; Lars-Erik Lindborg, Tärnskörg. 2 C

GRATTIS ALLA VINNARE OCH BÄTTRE LYCKA NÄSTA GÅNG NI SOM INTE VANN NU! Presentkort på de olika priserna kommer att skickas ut till vinnarna. Vad gäller proteinburkarna och klubbtröjorna kan ni kvittera ut dessa på Baltiska Hallen varje måndag 18.00-21.00 fr o m den 9/4 utav Store (ännu så länge) Rolle, som är instruktör denna kväll. Förstapriset delas ut lördagen den 21/4 i samband med allsvenskan i tyngdlyftning på Baltiska Hallen, Välkommen då Cliffon!

PRESS - STOP - PRESS - STOP - PRESS - STOP

Just när vi inlett slutspurten på klubbtidningen, når oss resultaten från Baltics klubbmästerskap i badminton, sönd 18/3 på Bellevuehallen.

POH LIM MÄSTARE IGEN!

När den sista fjäderbollen dumpit ner från skyn kunde vi bara konstatera. Poh Lim blev som väntat för svår och upprepade sin fjolårsvinst. Bo Dahlberg (förra årets tvåa) stretade dock bra mot i finalen. Resultat 15-8, 15-11. I spelet om tredje plats lyckades konsulenten Bobo Holmqvist ro hem segern före f.d. aktive (men på senare år alltför inaktive) Jonny Månsson. 5:a blev Stefan Markholm. 6:a Anders Fälth, 7:a Gösta Strömberg samt 8:a Stefan Lehning. Drygt fyrtio spelare var anmälda varav 35 kom till start. En god uppslutning och en trevlig turnering tycker vi och hälsar VÄLKOMMEN TILLBAKA NÄSTA ÅR!



Sven Borrman
Västerhaninge
Tel 0750-207 64,
277 90



Folke Garbom
Enköping
0171-398 58

EN STARK DUO!

Vem kan ge bättre vägledning, när det gäller vårt kvalificerade sortiment motions- och styrketräningsutrustning, motionsmoduler, skivstänger, viktskivor o.s.v. än Sven och Folke?

— VÄRLDSNYHET! MOTUS UNIVERSAL — ny bänk och benböjställning för träning och tävling i styrkelyft — lämplig också för handikappidrott.

Levereras normalt i manuellt utförande — för tävlingsbruk med elektrohydraulik. Väckte stor sensation vid VM i Åbo och NM i Borgå.

— TÄVLINGSPLAN — vidareutveckling av hittills i marknaden förekommande lyftgolv.

"Skräddarsydda" specialgolv för motionsrum och träningshallar.

— DECIMALVÅGAR — specialbyggda för 200 kg kapacitet (så man kan väga rekordlyft). Viktsats till 2 decimalers noggrannhet för vägning av upptill 200 kg.

— TÄVLINGSKLOCKA — digital — med inbyggt domarsystem — specialtillverkning för styrkelyft, tyngdlyftning och hoppgrenar i friidrott. (Använd vid VM i Åbo.)

DENCO MOTION har utbildnings- och kursverksamhet för förbund, föreningar, företag och skolor. Folke Garbom har t.ex. gjort ett kurspaket för ishockeyspelarnas försäsongsträning.

DENCO MOTION satsar på utrustning med kvalitet och representanter, som vet vad dom talar om. Det kostar ingenting att få råd och /eller inredningsförslag till styrketränings- och motionsrum, hälsocentraler etc.

DENCO MOTION

aktiviteter och miljö

Företagsvägen 2. 232 00 ARLÖV.
Tel. 040-43 50 10. Här finns:
Tore Björkman, Bengt Munge och Kicki Ekroth

MOTIONSBITEN

MOTIONSSEKTIONEN har satt igång en stor motionskampanj för att nå så många som möjligt utanför och innanför klubbens ramar. Man kan med rätta säga att vi i år lever upp till valspråket - "Kraft och Kondition i Kombination". Läs om vad som händer och sker eller välj ut något som kan intressera Dig!
Denna gång behandlar vi bl.a. följande: Dragkamp - Terränglöpning - Volleyboll - Badminton - Fotboll - Konditionstestning - Massage - Fria aktiviteter - Allmän Fritidsverksamhet - Idrottsutbildning - Superstars - SM i Individuell Dragkamp - KM i Minigolf, Dragkamp och Badminton - Vårpressen.
Huvudansvarige för motionssektionen: Motionsordförande Bengt Sandberg nås säkrast per telefon 21 95 95 kl 10-11 vardagar samt personligen nere i Baltiska Hallen tisd. onsd o. fred kl 18-21, och på Lindängehus månd o. onsd kl 15-17.
Välkommen då!

DRAGKAMP

Denna nya giv inom klubben börjar alltmer att ta form. Vi hann med ett litet träningsläger i Växjö i början av februari där fem man ställde upp och tränade på VAIS dragapparat. Besöket var väldigt givande eftersom det visade hur mycket vi har att lära. Men! Om vi gör det så kommer vi långt! Den individuella dragkampen är liksom lagdragkampen ett mycket teknikkombinerat arbete med enorm vilja och mjölksyretålighet och naturligtvis styrka.

Baltic bygger egen dragapparat
För vår egen dragställning är ställningen som sådan att den skall vara uppsatt på Malmö Stadions kastplan i början av april. Sen gäller det att träna som bara den eftersom SM i INDIVIDUELL DRAGKAMP kommer att gå i MALMÖ DEN 17 JUNI!!
De som är intresserade av att tävla i dragkamp kan skriva upp sig på listorna nere i Baltiska Hallen eller ute på Lindängehus. Träningstider kommer att spikas senare i vår. Troligtvis kan apparaten användas varje dag om så behövs.

Träningskalender med drag
Baltic Club kommer att ställa upp i följande tävlingar i år:

7 april	Individuell dragkamp i Växjö
19 maj	Hampakampen - lagtävl. -"-
17 juni	SM i Individ. dragkamp, Malmö
25-26 aug	SM lagdragning (troligtvis i Göteborg)

Dessutom kommer det att anordnas gemensam resa till Europamästerskapen i lagdragning den 9 september i Jönköping för dem som är intresserade.
Ett klubbmästerskap kommer att anordnas vad gäller den Individuella dragkampen. Datum för detta blir lördagen den 15 sept. Ute på kastplanen.

Men glöm nu inte:

SM I
INDIVIDUELL DRAGKAMP
LÖRDAGEN DEN
17 JUNI
I MALMÖ

Särskild inbjudan till samtliga dragkampsklubbar i Sverige kommer att skickas ut. Alla Baltic Clubare är välkomna att ställa upp om anmälan är gjord inom utsatt tid. Givetvis är andra klubbar välkomna med anmälan men då ska dessa ta kontakt med Bengt Sandberg för att kunna klargöra en start.

Terränglöpning

Hittills har 14 man (d. 28/2) anmält sig till Baltic Club's terränglöpningslag och därmed är vi en "riktig" motionsklubb. Detta lag är ämnat att ställa upp i SYDSVENSKA LÅNGDISTANSCUPEN -79 där följande tävlingar ingår:

Tredragarerundan	i Gnosjö	(Maj)
Luhrsjön Runt	i Hästveda	(Juni)
Väckelsesångsloppet	i Väckelsesång	(Aug)
Hässleholmsloppet	i Hässleholm	(Sept)
Yddingen Runt		(Okt)
Skamneloppet	i Åstorp	(Nov)

Alla är välkomna
Du som är pigg på att utöva något annat än motionslöpning på egen hand bör ta kontakt med mig (Sandberg) så ska jag övertyga Dig om att ställa upp i laget. Som jag har nämnt tidigare behöver ingen vara utav elitklass för att vara med. Nej! En helt vanlig motionär som har förmågan att ta sig runt loppet vare sig han/hon behöver gå, krypa eller springa för att lyckas med det duger bra. Den som gör denna prestation skänker därmed klubben en poäng så ju fler som ställer upp... Förutom denna stora tävling så kommer laget att visa vad det går för i Segerundan, MAI-loppet och andra stora motionstävlingar. Du som inte känner för tävlandet kan ju komma och heja på laget när det ställer upp i en tävling i närheten av där Du bor.

Samträning i Bokskogen (Ej lappar!)
Terränglöpningslaget kommer fr o m den 14 april att ordna med samträning för alla Baltic Clubare som är intresserade av löpning i grupp (och att bli värvade till laget). Preliminär tid för träningen blir varje lördag kl 11.30 i Skabersjö med samling en kvart innan i (eller utanför) omklädningsrummet strax till höger om vakten. De som inte har något lämpligt färdmedel kan ta kontakt med Sandberg så fixar han det. Vi kommer att så fort det går att ordna med en buss för detta ändamål. Skulle Ni inte få tag på Sandberg

när det gäller frågor om terränglöpning så kan Ni ta kontakt med Mats Schön per telefon 96 93 19 efter kl 19.30.

BADMINTON

Tyvärr äger klubbmästerskapet rum under tidningens tryckning så någon rapport om denna tävling kan ej ske i detta nummer. Dock skall nämnas att förra årets deltagarsiffra (36) är slagen med fyra man så Poh Lim (förra årets klubbmästare) får lite extra att bita i.

Spela för Baltic i Korpen

En nyhet för denna sektion blir att klubben kommer att ställa upp i korpens Skåneserie i lag och individuellt med så många som möjligt när denna startar till hösten. Du som vill tävla för Baltic Club kan ta kontakt med motionsordförande Bengt Sandberg. Träningstider för Baltic Club i Baltiska Hallen är torsdagar 16-17 och fredagar 13-15. Träningen betingar det facila priset 0 öre för medlemmar.
Baltic Club har bra rabatter ute på Bellevuestadion vardagar fram till 16.00 för badminton och squash så utnyttja dessa om Ni kan.

KONDITIONSTESTNING

Här har aktiviteten blivit betydligt bättre med deltagare i skiftande åldrar, men tyvärr ej vad gäller kön (då menas det kvinnliga). De som vill anmäla sig till en test kan göra det på anslagstavlorna nere i Baltiska Hallen och Lindängehus. Tid för testerna är för närvarande den sista lördagen i varje månad 11-12. Plats för testet är ca 200 m från Baltiskan, dvs Malmö Stadion. Ingång där vaktmästarna sitter, första dörren till vänster.

FRIA AKTIVITETER

Baltic Club har nu under ett par år bedrivit någon form av föreningsverksamhet med skolungdomar under skoltid. Det har varit aktiviteter i form av styrketräning, karate och bollspel som eleverna fått pröva på.

Styrketräningen pålitlig aktivitet

Utav dessa aktiviteter har styrketräningen varit den mest pålitliga och lämpliga formen eftersom den bedrivs på individuell nivå. Det är inte lätt för en skola att få alla elever till att intressera sig för en aktivitet och vara närvarande som på andra lektioner under skoltid. De flesta ungdomar är helt naturligt rastlösa och vill pröva på allt tills något passar dem. Men, det blir ju alldeles för krångligt och för dyrt för de flesta skolor om man skulle låta eleverna få fritt spelrum under hela terminen. Om en skola har tillgång till att driva de flesta aktiviteterna i sina egna lokaler så är det en stor fördel jämfört med många andra skolor som brottas med transportproblem. Jag tänker inte dra upp alla problem som skolorna står inför när nu SIA (=Skolans Inre Arbete) ska genomföras. Baltic Club har sedan samarbetet med skolorna började fått allt fler skolelever som tänt på klubbens verksamhet och då främst styrketräning som gett hög närvarofrekvens jämfört med många andra aktiviteter.
Jag vill avslutningsvis ge en eloge till Heleneholmsskolans elever som ställer upp mångrant varje gång. Det är inte mindre än 30 st anmälda med en närvarofrekvens på drygt 90%. Många har verkligen fattat tycke för styrketräningen och tränar nu även efter skoltid andra dagar i veckan. Orsaken till denna framgång är säkert att skolans läge är centralt och att skolans fritidsassistent Per-Erik Ohlsson har en enastående förmåga att få ungdomarna engagerade. Per-Erik liksom Johan Karneman på Sofielundsskolan är fritidsledare som det är ett nöje för en förening att samarbeta med. Men så är båda också engagerade i idrottsföreningar och känner till hur en förening fungerar.

HAR DIN SKOLA KONTAKT MED BALTIC CLUB?

OM INTE, SE DA TILL ATT DEN FAR DET!!

Allmän fritidsverksamhet

Denna verksamhet har klubben bedrivit ute på LINDÄNGEHUS STYRKETRÄNINGSLOKAL måndagar och onsdagar mellan 15-17 och då med styrketräning som utbud. Här har verksamheten varit bra på onsdagar och lite sämre på måndagar.
Verksamheten gör mycket nytta på ett ställe som Lindängen då den ligger intill en ungdomsgård med många inaktiva och sysslolösa ungdomar. Många av dem som börjar träna ute på Lindängehus tappar sugen p g a lokalens bristfälliga utrustning och minimala utrymme i förhållande till det stora upptagningsområdet. Men vad gäller utrustningen är stora förbättringar på gång. Bl a en komplett hanteluppsättning med fasta hantlar upp t o m 41 kg:s belastning. Baltic Club och Fritidsförvaltningen delar kostnaderna. Träningen är gratis för grundskoleelever på de ovan nämnda tiderna och då ingår naturligtvis instruktion.

FOTBOLL

Äntligen har Baltic Club kunnat ordna med ett deltagande i korpfotbollen.
Jag har hela tiden vetat att klubben har goda kapaciteter när det gäller att få ihop ett korplag i fotboll, men det har inte kunnat visat sig förrän i år och då med över 20 man anmälda (28/2) till denna begivenhet.

Då så många visat sitt intresse så har dét blivit 2 lag i årets 7-mannaserie. Den som vill ställa upp förutom de anmälda har fortfarande chansen, bollen är rund. Givetvis kommer Du som är fotbollsintresserad att sälla Dig till de andra tusen Baltic Club-åskådarna nere på Limhamnsfältet och Lindeborgsplanen för att heja fram de våra till seger.

Matchtider och motståndare o. dyl. kommer att informeras de intresserade på anlagstavlorna på "Baltiskan" och Lindängen. För övrigt är det gratis inträde.

Som sagt så har vi två lag och då blir det en naturlig sak att i det ena plocka in de allra bästa (en del är redan givna där) medan andra blir inplockade efter hur de sköter sig på träning och matcher. 5/7 av A-laget är klart med bl.a. en f.d. div 2-spelare och några andra som spelat alldeles nyligen i div 4 samt en topphockey ("playoffare") lirare i div I. Namnen på dessa spelare blir än så länge hemliga. Något spännande ska Ni väl ändå ha när Ni går och tittar på matcherna. Vad beträffar våra chanser i serien så anser jag utan vidare att A-laget kan rusa upp till div I i korpserien om man tänker på att fler toppspelare kan tänkas komplettera laget. När det gäller B-lagets chanser så anser jag att de har enormt stora chanser att vinna sin serie i div 7 utan att ta i. Troligtvis kommer dessa lag att bli divisionskolleger någon gång i framtiden eftersom Baltiska Hallen är en guldgruva vad det gäller fotbollsspelare.
När A-laget nått div I i korpen så skulle det inte förvåna mig om det finns ett topplag i 11-mannaserien också.
Varför inte döpa detta lag till "Bolltic Club!?

OBS! I skrivande stund meddelas att FOTBOLLEN BÖRJAR FÖRSTA VECKAN I APRIL (5 APRIL).

Massage

(Läs noga!) Kostnadsfri förmedling.

Eftersom jag nyligen gick igenom en grundkurs i massage anordnad av Skånes Idrottsförbund med Bertil Ravald som kursledare, vill jag dra nytta av mina kunskaper i klubben.

Massage är en renings- o. uppmjukningsprocedur som man gör före och inte efter ett träningspass eller tävling. Visserligen går massage att genomföra efter en tävling eller ett träningspass. Jag kan dock inte bistå med massage när som helst utan det får bli på en del fasta tider samt i fall jag skulle ha tid någon gång när det är mycket angeläget.

Massage på enskilda muskler kan utföras efter överenskommelse, dock helst tisd, onsd o. fred kl 18-21 på Baltiska Hallen och månd o. onsd 15.30-16.30 på Lindängehus. På dessa tider fungerar jag som instruktör så det kommer i första hand, men som sagt ta kontakt i god tid då får Ni en tid.

VOLLEY-BOLL

UTÖKADE TRÄNINGSTIDER!

Ni som vill träna mer än en dag i veckan får nu det fantastiska erbjudandet att träna ytterligare två dagar.
Det är MALMÖ FRISKSPORTKLUBB som ger oss den möjligheten ute på Vårsången.
De tränar fredagar 20-21 och söndagar 16-18 i Vårsångens sporthall som troligtvis är stans bästa lokal för just volleyboll. Så de som redan är aktiva spelare i klubben (eller vill bli) kan nu få en hall att leva ut med sporten. Malmö Frisksportklubb tar emot alla kategorier av folk bara de har viljan till att spela och fylla lokalen. Vårsången ligger bredvid Lindängen.
Kontaktman (kvinna) för Baltic Club's volleyboll är Ingrid Johansson, tel 040-94 90 31.

UTOMHUSTURNERING.

Baltic Club kommer att anordna en uppföljare till Paddan Cup i sommar och då förhoppningsvis om vädret tillåter UTOMHUS! Preliminär tid för detta arrangemang blir veckan innan SM i Individuell dragkamp, alltså den 10 juni ute på Ribersborg. Här vill vi se minst lika många lag ifrån Baltic Club som i Paddan Cup, d.v.s. tre stycken.

SOMMAR VOLLEYBOLL PÅ "RIBBAN".

Ingen sommar utan volleybollspel nere på Ribersborgstranden med Baltic Club. Nej just det! Vi kommer att satsa ännu hårdare i år för att få folk till mer aktivitet nere på stranden och detta genom att sätta upp två (kanske tre) nät från början. Början börjar ännu tidigare d.v.s. senast den 3 juni om vädret tillåter. Preliminära tider då näten är uppsatta blir varje sol- eller halvsoldag 10.00-15.30.
KOM IHÅG! BALTIC CLUB MEDLEMMAR HAR FÖRETRÄDE TILL VOLLEYBOLLSPEL.

Bilreparationer
Plåtskador
Service



AUTOMOBIL SERVICE

Nya Agnesfridsvägen 186 Tel 94 92 15
(Fosie Industriby, se anvisningsskylt)

GRAVETT NUMMER ETT

när det gäller idrottspriser!

Vi utför även gravyrer till humana priser.

BO PERSSON Uppsalagatan 16
214 29 Malmö Tel 040/842 05

SNART ÄR DET BIKINIDAGS



BALTIC CLUB ERBJUDER TJEJER I ALLA ÅLDRAR
ALLSIDIG TRÄNING! Du kan deltaga i följande aktiviteter,

GLADMOTION: Torsdagar 17.00—17.45. Gruppmotion till musik.
Ledare: gladtjejen Linda Hedmark
(utbildad gymnastikdirektör).
Plats: Baltiska Handbollshallen (stora hallen).

Samt dessutom
STYRKE- OCH
MOTIONSTRÄNING: Tisdagar och torsdagar 20.00—21.00

Ledare: Cecilia Görrel och Susanne Westesson.

Plats: Gymnastiksalen o. styrketräningslokalen i Baltiska Hallen (i anslutning till Stora Handbollshallen.

Avgift: 60:—/termin. Terminen varar fram till sommaren ("bikini-dags"). Avgiften inkluderar medlemskort i Baltic Club.

Baltic club

Succe' för Paddan Cup

Ja, så har Baltic Club även visat framfötterna på sin volleybollsektion.
Och det genom en uppmärksammad premiär av sin mixedturnering "Paddan Cup" för motionslag."Premiär" eftersom turneringen skall bli en årlig sådan. Namnet har tillkommit av att Paddans Resebyrå sponsade priset (resor) till förstapristagarna.
Nitton motionslag spelade under två dagar 46 matcher på Heleneholmhallen och Lindeborgshallen i Malmö. Efter första dagen var det bara tre av de nitton lagen som var utslagna genom gruppspel. De sexton återstående spelade ett slutspel där till slut Kockum och IGUL gjorde upp finalen, vilken ganska lätt vanns av IGUL (Lund) med 2-0. Tredjeplatsen togs av Vintrie som spelat mycket inspirerat och bl.a. haft oavgjort i set mot Kockum i två matcher men förlorat på poäng.

Baltic Club själv hade tre lag med:
Baltic Club I: Peter Magnusson, Carlan Stjernfeldt, Jan Pettersson, Linda Hedmark, Ann Lundkvist, och undertecknad.
Baltic Club II: Bengt Brahed, Bertil Sollevi, Robert Johansson, Bengt Holmqvist, Eva Holmqvist, Ann Böthker, Gabriela Micheilow.
Baltic Club III: Leif Ackerman, Birgitta Eklöv, Monika Persson, Eva Larsson, Tomas Ryde, Pia Sjöholm, Jonny Bencic.

Alla lagen var med i slutspelet där Baltic III föll mot Lärarhögskolan II och sedan Baltic II föll mot IGUL. Två mycket svåra motståndare som gick långt i turneringen.

Baltic Club I vann sin första slutspelsmatch mot Nydala Scoutkår med 1 poäng, så det var på håret vi gick vidare. Men i nästa match blev det hårdare motstånd: Kockum! Baltic I föll mycket hedersamt med 12-15, 8-15. Segerchansen var borta och nu fick vi inrikta oss på match om 5:e-8:e plats med Lasarettet Lund, Lärarhögskolan II och Barsebäck som motståndare. Trots ett digert program hittills med många hårda matcher tappade inte Baltic kämpaandan utan gick segrande igenom resten av matcherna och blev mycket överraskande femma av nitton lag i sin första turnering.

Jag känner mig personligen väldigt stolt över utgången, dels för att jag tränar Baltics mycket talangfulla och hängivna volleybollgäng som gjorde denna fina insats, och dels för att jag känner mig delaktig i turneringens uppkomst.

Ingrid

(Snacka om blygsamhet, det var Ingrid bakom allt. Red. anm.)



Tjejerna kör hårt

Damsektionen fungerar nu bättre än någonsin. Anslutningen till alla träningsgrupperna är god. Även torsdagsgruppen (20.00-21.00) som länge varit sektionens sorgebarn har nu kommit igång på allvar.

Som Ni redan vet är vi nu tre tjejer som står för träningen: jag själv, Lindy Hedmark och Susanne Westesson. Lindys grupp på torsdag kl 17.00-18.00 fungerar bättre än någonsin. Alla Ni som har lust att börja motionera och har möjlighet på dagtid bör ansluta Er till den gruppen.

NYA TJEJER VÄLKOMNA.

För Er som inte hunnit börja träna ännu är det inte för sent. Träningsmöjligheterna är följande:

Tisdag 20.00-21.00 i gymnastiksalen på Baltiska Hallen.
Torsdag 17.00-18.00 i Stora hallen på Baltiskan samt
20.00-21.00 i gymnastiksalen på Baltiskan.

Avgift är: 30:- + medlemsavgift: Baltic Club (30:- kr)
Summa: 60:- per termin och 90:- per år.

Terminen slutar i början av juni så än är det gott om tid att komma i bikiniformerna.

Det finns inte så mycket mer att berätta så jag avslutar med att önska Er en Glad Påsk.

Cecilia

Skrotskvaller

BALTIC STÄRKER FN!

Kenneth Eriksson, Baltic Club's man i Sinai (medlem sedan 1975), har för avsikt att låta Sveriges FN-trupper få lite muskler. Och vad gör han då? Naturligtvis tar han kontakt med Baltic-ledningen och ber oss skicka förslag på lämplig utrustning. Det är nu gjort och vi väntar bara på beställningen. Tilläggas kan att Kenneth som är en verklig byggarentusiast är civilanställd av FN som livvakt åt högsta FN-ledningen.

DÖNJE - SVENSKA LAGMÄSTARE.

Grattis Dönje AK till lag-SM-guldet i tyngdlyftning. Denna triumf var Ni verkligen värda efter den snöpliga förlusten i fjol. Men så har Ni ju också en f.d. Baltic Clubare i Era led. Synd bara att vi p.g.a. olika olyckliga omständigheter inte kunde kvalificera oss i år. Men nästa år skall Ni få det svettigt!?!

RICKY SADLAR OM.

Ricky Bruch 1980-års Mr Universum enligt trovärdiga halvofficiella Sösdala-källor tränar nu extremare än någonsin. Det obligatoriska nattliga vadpasset mellan kl 02.00 och 02.45 börjar nu ge resultat. Häromdagen uppenbarade sig ännu en okänd ådra på hans vänstra vad. Ådran plus övriga Ricky kan Du skåda om Du lyckas få tag i en biljett till Götalands- och Skånemästerskapen i Body-Building på Palladium biografen lördagen den 5 maj. Var ute i tid, annars får Ni vara på beredda på att "pröjsa" ett par hundra spänn för en svarta-börs-plåt.

VÄLKOMMEN ÅTER MIKAEL.

Göteborgare även till klubbtillhörigheten har nu Mikael Motin blivit. Tack Mikael för den här tiden. Välkommen åter snarast. Företaget där Du arbetar har en Malmöfilial. Där börjar Du väl snart Mikael!

HANDIKAPPTRÄNINGEN IGÅNG PÅ ALLVAR.

Handikappträning har sedan i januari varit en regelbunden Baltic Club aktivitet varje onsdag och fredag kl 11.00-12.30. MS-sjuke Hjalmar Sjöström kunde när han började knappast ta ett steg utan kryckor och var chanslös att göra en enda sit-up. Nu småjoggar han fram och gör med lätthet tio sit-ups. Bravo! Viljan kan försätta berg. Ännu ett bevis på styrketräningens betydelse. Så, Du som är handikappad, tveka inte. Kom ner på Baltiska Hallen på ovannämnda tider eller hör av Dig till kansliet. Även Du behövs i gänget!

ROLLE MOT DRÖMGRÄNSEN.

Författaren till dessa rader har slagit vad med ett trettiotal Baltic Clubare om att jag den 31/5 kl 18.00 skall väga under 100 kg, något jag inte gjort sedan jag var femton år. (1976 års matchvikt var 144 kg!) Efter över en månads hård "deffning" på Pub Vagabond har jag lyckats ta bort hela fyra hekto, från 110,3 till 109,9 kg. Ingen tror på mig. Knappast jag själv heller.

JÄRN I ELDEN OCH ELD I BAKEN.

Bengt "Bobo" Holmqvist, Baltic's högt ärade konsulent (arbetar för 2) börjar allt mer att framstå som en allvarlig konkurrent till vissa kända politiker i mångsyssleri. Förutom konsulentjobbet i Baltic har han f.n. uppdrag som 1) Ordförande i Skånes Body-Buildingförbund, 2) Vice Ordf. i Skånes Tyngdlyftningsförbund, 3) Suppleant i UCO:s styrelse, (Ungdomsföreningarnas Centralorganisation) 4) Medlem i samma organisations SIA-utskott (SIA= skolans inre arbete). Dessutom är han på förslag till styrelseuppdrag i MISO (Malmö idrottsföreningars samarbetsorganisation). Puh! När sover Du Bobo?

KVALIFICERAD TYNGDLYFTNINGSINSTRUKTÖR SÖKES.

Med ljus och lykta söker nu Baltic Club efter en kvalificerad tyngdlyftningsinstruktör fr.o.m. hösten. Förhoppningsvis anställd på heltid. Till Dig som känner Dig manad kan följande sägas: Vi kan inte erbjuda Dig ett proffsgage à la Bob Houghton, men Du kan vara förvissad om att få arbeta i ett kreativt gäng där alla idéer, även småtokiga sådana kan förverkligas. Hör av Dig till Baltic Club's kansli. Fråga efter Bobo eller Rolle!

LOKAL PÅ GÅNG!?

Politiker från högre ort har ställt i utsikt en snar lösning på tyngdlyftarnas brännande lokalproblem. Samlingslokalen på Baltiska Hallen tycks äntligen vara på gång. Tack Arne Lundberg, Jan Svärd och Arne Nilsson. Ett tack bör som vanligt även riktas till Bengt Jarnbring. Lokalfrågan måste vara löst om ovan nämnda hårdsatsning med heltidsanställd tyngdlyftningsinstruktör skall kunna bli verklighet.

BALTIC'S ELITMALAJER.

Allas vår Peter "Mammuten" Svedin och "Byggar" Stan (Friberg) tjänstgör båda som elitmalajer vid LV4. Peter lär, hör och häpna, vara först vid alla uppställningar. Men så har han också deffat nästan 10 kg. Vi räknar med en Mammut i klass 60 kg vid muck. Stan lär ha klarat sig bättre undan. Ena axeln smärtar dock. Kan det vara K-pisten som tynger för mycket?

TRIMMADE FUNKTIONÄRER.

Byggar-DM:s specialtitel "Bäst byggda fuktionär" tycks bli en jättefight mellan konsulenten Bobo och Jörgen "Jätten Carlberg. Båda kör stenhårt på Baltiskan.

DEN RÖDA HUNDEN SLÖK FIGHTEN.

Bertil Sollevi, vår välkände lyftare som en längre tid hårdsatsat på SM (se speciell artikel) vaknade en morgon och fann sig förvandlad till en röd hund. Skämt åsido. Sjukdomen röda hund hade drabbat honom. Eftersom Bertil som siktade på att vinna, nu omöjligt kan mönstra upp i fullgod form uteblir han tyvärr förmodligen från SM. Det går flera tåg Bertil.

BODY BUILDING MOT RF!

Stockholm har nu tagit efter Skåne och bildat landets andra distriktsförbund i grenen. DM hålles i början av juni. Göteborg blir förmodligen nästa distrikt som följer efter. Uppland lär också vara på gång. Med en sådan organisation och verksamhet kan RF (Riksidrottsförbundet) inte länge till hålla Body Building utanför sig.

STARK JÖNSSON-COMEBACK!

På tal om Bodybuilding så har fred slutits hos familjen Jönsson. Janne har sedan förra numret av Rörande kom, varit en ständig gäst på Baltiska Hallen. Formen är obeskrivligt bra med hänsyn till den korta tid han tränat. Du blir svårslagen vid Götalandsmästerskapen Janne! Tack Lisa för att Du låter honom satsa.

FLER COME-BACKARE!

En gammal kär vän har återuppstått d.v.s. åter börjat satsa. Gert Jeppsson, 1975 års svenske mästare i styrkelyft 100 kg klassen har gjort comeback. Chockresultat är att vänta till hösten.

SE UPP LEFFE!

Världsmästare Leif Nilsson visade verkligen lejonklon vid Lag-SM i tyngdlyftning 170-215=385 lovar verkligen gott inför kommande internationella mästerskap. Men Leffe se upp! Det är kanske bäst att Du håller Dig i klass 110 kg. Lars Erik Kjällström, Växjös 130 kgs-stolthet kan verkligen bli farlig. Vid Lag-SM vände han hela 212,5 kg och stöten lär inte ha varit långt borta.

BALTIC SPRÄNGER KOMMUNGRÄNSERNA!

Baltic Club Lomma kommer om allt går enligt planerna att komma igång i början av april. Ett lyft-golv håller som bäst på att läggas. Kommungränsen är nu sprängd för Baltic. Så nu skall det bli fart i Lomma också.

SANT FRISK TACK VARE MITOV.

Ivan "den förskräcklige" Mitov, vår älskade bulgariske vän och massör har gjort ännu ett underverk. Maurizio Sant, en av våra verkliga påläggskalvar på tyngdlyftningssidan, har blivit botad från sina efterhängsna knäproblem och detta tack vare Ivans massage.

MOTIONEN BLOMSTRAR.

Ordförande i Skånes Dragkampsförbund och tillika innehavare av samma syssla i Baltic Club's motionssektion Bengt Sandberg har "dragit upp sig" om möjligt än mer. Motionen blomstrar nu i Baltic. Säg någon motionsaktivitet som Bengt inte kört igång eller kommer att köra igång. Nu gäller det bara att få igång även Baltics medlemmar. Ut och löp! Spela boll. Dra i repet. Gör någonting positivt av Din fritid. Då trivs Sandberg och vi andra.

BIFFIGA KROGEN = PUB VAGABOND.

Biffiga är många av oss i Baltic Club men ännu biffigare är Lasses biffar. Vilken Lasse? Naturligtvis Lasse Lasse liten (130 kg) på Pub Vagabond (Baltic Club Pub). Biffarna där kan nästan konkurrera med Provita i proteininnehåll och dom är av jättеformat och dessutom enormt billiga.

VI SATSAR PÅ LINDÄNGEN.

Lindängehus, Baltic Club's sektion på Malmö Söder är värd några väl valda ord. Ni har väntat länge på att få fullgod utrustning och instruktion. Bådadera är eller kommer att bli verklighet. Full hantelutrustning finns snart på plats. Instruktörerna Pecka, Tore, Janne och Jörgen fungerar utomordentligt. Samtliga skall nu vara beväpnade med en bunt träningsprogram och med förmåga att lägga upp individuella program just för You, my friends. Det efterlyses dock en aning mer självförtroende hos Lindängsfolket. Vi vet att många otroliga talanger döljer sig i vassen. Kom och visa Er på våra arrangemang. Nollan, Lillebror, Finnen och Ni andra. Tävlingar finns i tyngdlyftning, styrkelyft, bodybuilding, dragkamp, volleyboll, badminton, fotboll mm. Kom loss killar och även tjejer!

BALTIC STÄLLER UPP FÖR ESLÖV.

Eslövs AK, en nystartad klubb med byggarkanonen John-Axel Månsson som ordförande, har verkligen inte haft det lätt. Dels har Eslöv Kommun de sämsta bidragen till föreningar i Skåne och dels har klubben blivit uppsagd från den lokal de en tid hyrt, och detta p.g.a. en något frispråkig artikel i Arbetet. Baltic Clubs konsulent Bobo har ryckt in och hjälpt föreningen med råd och dåd. En lösning tycks nu finnas i sikte. Klubben har stora utsikter att inom kort kunna flytta in i nya lokaler i kommunens simhall. Heder åt Eslövs nye fritidschef K.G. Holmgren (som kommer från Lomma, som har Skånes bästa föreningsbidrag). Han har signalerat en omläggning av Eslövs bedrövliga bidragssystem.

SAMARBETE SOM FUNGERAR.

Simrishamns AK har bildats med föredömlig stöttning från fritidsförvaltningen i staden. Kul att samarbetet förening - förvaltning fungerar bra någonstans!

VILKEN VÄRVNING!

Ett nyförvärv av sällan skådat mått har vi fått till Baltic. Tyngdlyftare, styrkelyftare, body-builder? Nej icke. Vår mycket saknade sekreterare Maud Friberg har fått en ersättare. Ingrid Johansson, som det senaste året trimmat vårt volleybollgäng, har i åtta veckor praktiserat på Baltic Club. Och vilken praktikant! Du har gjort en utomordentlig insats på kansliet. Dessutom har Du genomfört succén Paddan Cup. Denna fina tjej har lovat ställa upp som Baltics sekreterare om hon blir vald, och det blir hon om inte Baltic Clubs medlemmar totalt tappat förnuftet.

JUNIORBYGGARNA FÖRÖKAR SIG.

Allt fler och fler unga Baltic-killar är nu av sådan klass att de kommer att ställa upp på byggar-DM. Arne "Ådran" Josefsberg, Ronald Nilsson och Jan "Lången" Malmkvist blir svåra konkurrenter till etablerade motståndare som t.ex. John Axel Månsson, Anders Lindström, Lars Lind och Stan Friberg. Den förstnämnde (f.d. Skånes Björnar, numera Baltic Club) är för tillfället en aning rund men formen kommer. Var så säkra.

BRA STÄMNING BLAND UNGDOMSLYFTARNA.

Baltics lyftskola d.v.s. klubbens ungdomssektion i tyngdlyftning fungerar föredömligt. Stämningen är verkligen på toppen. Det bevisades inte minst i den senaste ungdomsmatchen mot Trelleborg. Trots att killarna fick stryk med minsta möjliga marginal (1 poäng) var det ingen som knorrade. Alla ställde mangrannt upp och hjälpte till efter tävlingen med iordningställandet av lokalen. Här har seniorerna något att lära. Att nästan alla killarna satte personliga rekord och att Torbjörn Flygt visade sig vara en tusan till tävlingssekreterare gjorde inte saken sämre. Lennart Stahl kan verkligen vara stolt över sina grabbar.

NYA SKVALLRIGA NYHETER INOM SKROTBRANSCHEN KOMMER MED ALL SANNOLIKHET ATT DYKA UPP I NÄSTA NUMMER AV RÖRANDE. TILL DESS HA DET SÅ BRA OCH KÖR HÅRT.

ROLLE

RAPPORT FRÅN UNGDOMSSEKTIONEN

Året började bra för våra ungdomar. Medaljer bokstavligen regnade över oss på junior- och senior-DM. Dessvärre höll inte lyckan i sig till Ungdoms-DM, som blev helt misslyckat för vår del. Vår enda medalj fick Torbjörn Flygt (67,5 kg:s klassen) i ryck. Tobbe hade även chans att bli trea sammanlagt, men slarvade bort tredje rycket, vilket skulle visa sig vara väldigt betydelsefullt på sluttampen.
Den 17 mars hölls tredje omgången av Skåneserien. Vi mötte Trelleborgs ASK och förlorade matchen och därmed också tredje platsen på ett enda "futtigt" poäng. Tävlingen blev en strålande uppvisning med många fina resultat. Anders Eliasson lyfte säkert som vanligt och gjorde 70 - 80 - 150 i 56 kg:s klassen. Det fanns utrymme för mer. Anders hade ett fint ryckförsök på 75 kg, men fick det något på framkant.
Anders Schmidt gjorde sin första tävling i 60 kg:s klassen och noterades för personligt rekord i stöt, 72,5, och sammanlagt 122,5 kg. I 67,5 kg:s klassen gjorde Torbjörn Flygt en utomordentlig tävling, sånär som på ett bortslarvat ryck. Det blev personligt rekord för Tobbe i stöt, 80 kg, och sammanlagt 135 kg.
Debutanten i laget, Peter Wadby, visade prov på ryck ur den högre skolan. Han noterades för 50 kg, vilket innebär en förbättring med 10 kg på mindre än en månad. Även sammanlagt blev det personligt rekord för Peter, 105 kg. Håkan Schmidt inledde med en förbättring av det personliga rekordet i ryck: 60 kg. I stöt har han på träning gjort 80 kg. Sålunda förväntade man sig att detta äntligen skulle noteras i ett tävlingsprotokoll, men tyvärr slarvade Håkan i stötmomentet och fick nöja sig med 75 kg. Personligt rekord blev det dock sammanlagt, 130 kg.
Vårt andra lag, som inte ingår i serien, deltog också i tävlingen. Mikael Bengtsson och Per-Ola Mårtensson hade en egen uppgörelse i 52 kg:s klassen och båda satte personliga rekord i ryck, 32,5 kg. I stöt fick Micke 42,5 och drog därmed det längsta strået, eftersom Per-Ola stannade på 40 kg.
Bo Olsson och Stefan Carlsson hade ingen lyckad dag och gjorde betydligt sämre resultat än väntat, men en bättring är att vänta.....

LENNY



Ovan: Per-Ola Mårtensson, en av Lennart Stahls duktiga elever i lyftskolan, visar upp sin otroliga smidighet i ett ryck.

Kommande Balticprogram

Onsdagen 11/4 Kl 19.00 Allsvenskan i styrkelyft.
Plats: Baltiska Hallens uppvärmningslokal.

Lördagen 21/4 Kl 12.00 Allsvenskan i tyngdlyftning.
Triangel-match Baltic Club - Greppet - Växjö AK.
Plats: Baltiska Hallens uppvärmningslokal.

Söndagen 29/4 Kl 12.00 "Baltic's Vårpress"
Stor breddtävling i bänkpress. Var med och pressa ut vintern. Plats: Baltiska Hallens uppvärmningslokal. Plaketter för klubbmästerskapet "Skinkpressen" delas ut i samband med tävlingen. Anmälningslistor på Baltiska Hallen och Lindängen.

Lördagen 5/5 Kl 11.00 Skånska Mästerskapen och Götalandsmästerskapen i Body-building.
Samarrangemang Baltic Club - Skånes Bodybuildingförbund.
Plats: Palladium i Malmö.

Fredagen 18/5 Kl 17.30 Klubbmatch i tyngdlyftning mellan Polska elitlaget Wroclaw och Baltic Club.
Plats: Baltiska Hallens uppvärmningslokal.
Internationell debut för Baltic. Kom och skapa stämning!

26-27/5 SUPERSTARS!
Nu är det alltså dax att kora Baltic's egen Superstar igen. På startlinjen står bl.a. tvåfaldige Europamästaren Uffe Morin, 1977 års Superstar. Uffe laddar på Hawaii för att återta sin titel från Robban Johansson som håller hårt om vandringsbucklan för ännu en inteckning. Bröderna Nisse och Bertil Sollevi tränar kondis som aldrig förr. Nisse laddar på egna ön Bornholm och Bertil kör hårt i Höörskogarna.
Vi kommer i år även att köra en speciell SUPERSTAR-TÄVLING för tjejerna (vi hoppas på stort intresse) och för ungdom födda 1962 eller senare.

9-10/6 Stor motionsturnering i i volleyboll för mixedlag.
(Vid dåligt väder = Regn eller halv orkan körs turneringen helgen därpå).
Plats: Ribergsborgs badplats. Intresserade lag kan kontakta Baltic's kansli.

16/6 Världsrekordförsök i maraton-bänkpress!
Vi attackerar vårt eget världsrekord från Caroli City-jippot 4/2 -78 lydande på 615 ton, 150 kg. Vi siktar på att knäcka 1000-tonsvallen.
Plats: Ribersborgs Badplats.

17/6 Individuella Dragkamps-SM.
Baltic Club, enda skånska club i Svenska Dragkampsförbundet drar till med stor dragarfest. Eventuellt bankett på Drag-örbåten. Europamästaren i styrkelyft Ulf Morin (silver-medaljör i tyngsta klassen i fjol) ligger redan i dragselen.
Plats: Ribergsborgs Badplats.

19/8 KM i Minigolf.
Plats: Ribersborg. Start kl 16.00

15/9 KM i Individuell Dragkamp.
Plats: Malmö Stadions kastplan.
Start kl 12.00

Vi hoppas på stor uppslutning av Baltic's medlemmar på dessa arrangemang såväl deltagar- som åskådarmässigt. Var med och kämpa själv eller heja fram de våra!

OBS! Vi kan inte garantera att det inte dyker upp ytterligare ett tiotal Baltic Club-arrangemang. Håll i hatten, nu laddar vi om!

Vi behöver ledare

Baltic Club blir allt större och behovet av ledare ökar i samma takt.
Du som vill hjälpa till i klubben och samtidigt vill ha någon idrottsutbildning bakom Dig bör delta i de kurser som Skånes Idrottsförbund arrangerar för just idrottsledartypen.
Ex: Utbildning till tyngdlyftningsdomare, motionsledare, testledare eller utbildning i idrottsskador, föreningsplanering, fysiologi mm.
KOM IHÅG! ÄR DU RÄTT MAN/KVINNA FÖR OSS, SÅ BETALAR KLUBBEN SAMTLIGA KOSTNADER.
KONTAKTA Bengt Sandberg IDAG!

På tal om ordningen?

Fortfarande är det en del personer som trots de textade anslagen förstör för klubben genom att inte plocka undan redskapen efter sig. Vi vill än en gång betona att vi varken kan eller vill se genom fingrarna med detta. Den eller de personer som ertappas med denna form av likgiltighet och slöhet kommer omedelbart att avstängas!

STYRELSEN

För första gången i Sverige!
Distrikts- och regionsmästerskap i

BODY-BUILDING

På startlinjen ett stjärnspäckat fält. Bl. a.
Jan Jönsson, Svensk Juniormästare -76, 2:a SM -77.
Ronny Karlsson, Svensk Mästare -78, 2:a NM -78.
Stefan Lehnberg, 3:a SM -78. m. fl. m. fl.



Gästposörer:
UFFE BENGTSSON, trefaldig nordisk mästare.
RICKY BRUCH, för första gången som body-builder på väg mot Mr UNIVERSUM!?

HOA-HOA DAHLGREN möter Sveriges starkaste body-builder *RENATO SOMENZI* i bänkpress. Svenska rekordet 205 kg i 100-kilos klassen är dödsdömt!!!

Arrangörer: Skånes Body-buildingförbund och Baltic Club.

Plats:
Palladiumbiografen i Malmö
Södergatan (Gågatan i Centrum)
Lördagen den 5/5.
Förbedömning: kl 11.00, entré 10:—
Tävling och uppvisning kl 15.00, entré 25:-

Biljetter kan beställas genom Baltic Club's Kansli tel. 040-782 02 eller köpas av Baltic Club's instruktörer.

OBS! Max 800 biljetter till försäljning!

SIN MATTA

— men får själva betala!

MALMÖ (KvP

om föttterna på

Europamästare? Ja, om tävlings-dräkten håller!

Ulf Morin infriade sina löften:

880 KG OCH EM-GUL

Nu slipper de träna barfot

Ett hekto räddade EM-guld!

Volleyboll för malmöbadare

MALMÖ: — Baltic Club hälsar alla som är intres-ade av att spela volley-välkomna till banan mini-golfen. Spe-or är välk

Vilda vrål i

Ricky slog rekord

— Av MATS HANSSON —

Det första jag hörde när jag kom till Södra sporthallen i Malmö var ett långt utdraget "Ahhhhhhhhhhh". Ett vrål som fick mina trumhinnor i dallring.

Vart hade jag kommit? Till ett "dårhus"? Nejdå, bara till årets skånska DM i styrkelyft.

Sport

SKÅNE

Styrka är att vilja

Efter stora bingo-bråket:

Baltic Club får

av OLLE SJÖKVIST

MALMÖ: Baltic Club får spela bingo för ytterligare 200.000 kronor under 1978. Ett försenat tillstånd som ger en nettoinkomst för klubben på ytterligare 30.000—40.000 kronor.

FÅR TILLÄGG

Baltic club

Klubbledare!
Ni får nu 2 exemplar av Baltic's klubbtidning. Lägg ut åtminstone det ena i träningslokalen o. dyl. Det är viktigt för oss och framför allt

En he

Det är med könsroller och jämlikhet som med vädret. Alla talar om det men ingen gör nå'nting åt det.

Nu har i alla fall någon gjort något åt det hä med könsrollerna. Och det råkar vara en förening som man minst av all