

3/78



Baltic club

RÖRANDE LOKALKRIS

**AKTUELL INFORMATION FRÅN
SVERIGES STÖRSTA
KRAFTSPORTKLUBB!**

RÖRANDE LOKALKRIS

Medlemsinformation nr 3 1978

Så är det då dags för en ny klubbtidning. Dags att summera lite och blicka framåt mot höstens och vinterns verksamhet, då jag hoppas ni alla sköter om kroppen och ger den den dos av styrketräning och konditionsträning den så väl behöver.

USCH VILKEN SOMMAR.

Att det har varit en dålig sommar är väl alla överens om. Under juli månad var det inte många dagar som vår traditionella volleybollverksamhet på Ribersborg var igång. (Om man nu kan tala om traditioner i en så ung klubb). När jag återvände från en underbar semester i Kalifornien möttes man av likbleka nunor. Vilket om man skall vara lite otäck förhöjde värdet av U.S.A.-vistelsen ytterligare. (Mer om denna på annan plats.) Nåväl den förträfflige motionsfantasten Bengt Sandberg som skött volleybollen i sommar gav inte upp utan inhandlade t.o.m. ytterligare ett nät när regnet stod på som värst och sportutrustningens värde rasade på börser. Smart gjort Sandberg. Och se! När semestern var på upphållningen behagade Moder Sol sticka fram sitt gula tryne igen. Och nu blev det fart! Med två nät och massvis av volleyfantaster med abstinensbesvär spelades den intensivaste perioden i Baltic Club's stolta volleybollshistoria. I 14 dagar var vädret oss nådiga och det är vi tacksamma för. Verkligt fin reklam och goodwill för klubben och var så säkra: Vi finns på plats nästa sommar!

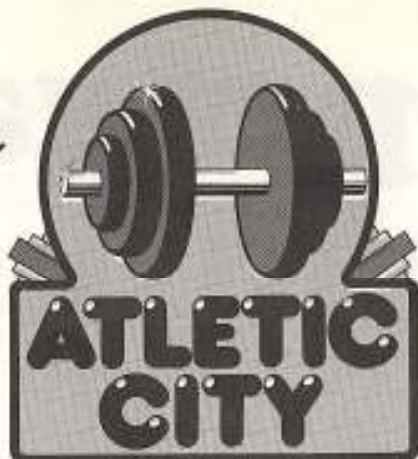
KONSULENTEN BLICKAR TILLBAKA.

I en krönika är det brukligt att blicka tillbaka lite grann. När jag nu slänger ett getöga över axeln kan jag konstatera att jag arbetat som heltidskonsulent drygt ett år (sedan 1/7-77). Det har verkligen varit ett annorlunda och stimulerande jobb. Många gånger har det varit hårda bud speciellt perioden runt våra stora arrangemang: galan och LAG-SM i tyngdlyftning. Då var vi ett par i styrelsen som tyckte att dagen borde varit 48 timmar lång istället för ynkliga 24. Och vi förbannade alla dessa snilleblixtar och annorlunda idéer som vi i ungdomligt mod kläckte fram på löpande band under våra möten. Men visst var det roligt och visst hände det annorlunda saker, som världsrekordet i lagbänkpress på Caroli City, nedflygning av Frank-Hoa i privatplan, succégalanstopppnummer: catchmatchen mellan Frank o. Hoa etc. Detta ledde i sin tur till att vi varit flitigt i pressen under det gångna året och så att säga jobbat in i Baltic Club i allmänhetens medvetande. Att detta i hög grad bidragit till Baltic Club's enorma medlemsökning är det ingen tvekan om. Våra elitlyftare har också verksamt bidragit till detta med sina bokstavligen starka insatser, där rusinet i kakan var Uffe Morin's Europamästerskap i styrkelyft.

BALTIC CLUB SATSAR PÅ DIG.

Vi har alltså vår elit att tacka för en hel del men samtidigt måste vi också betona att det är den "vanliga" medlemmen som utgör ryggraden i klubben. Killen eller tjejen som kör ett par gånger i veckan för att hålla sig i trim, och för att klara vardagens stress och påfrestningar. Det är viktigt att få gemene man i en klubb att trivas och känna samhörighet, känna att de får något positivt ut av sitt medlemsskap. Många klubbar har gjort det felet att de ensidigt satsat på eliten och inte haft tid eller ork över för motionären. En sak som bara kan leda åt ett håll: käpprätt åt ett visst håll. Medlemmarna tappar intresset för klubben, medlemsantalet sjunker och med detta alla bidrag från kommun och stat. Följden blir att klubben utarmas ekonomiskt, ledarkrafterna får ägna sin tid åt att jaga runt efter lotterier och sno ihop

NYHET



SVERIGES FÖRSTA POSTORDERFÖRETAG INOM KRAFTSPORT

Athletic City's postorderkatalog är fullspäckad med utrustning för styrketräning, motion, budosport, boxning, testutrustning och näringspreparat.

Katalogen innehåller ca 400 artiklar. — Märkesvaror och artiklar av mycket hög kvalitet.

De presenteras på färgbilder med utförliga beskrivningar.

Du kan köpa alla våra varor till mycket låga priser. Kraftsportartiklar är ofta svåra att få tag på.

Nu har Du möjlighet att i lugn och ro hemma beställa just de artiklar som Du vill ha.

Du som vill se det senaste inom kraftsport,
skicka efter Athletic City's nya katalog redan idag.
Fyll i kupongen nedan
och bifoga 4: — i frimärken.

Ur katalogens innehåll:

- skivstänger
- roddapparater
- träningsbänkar
- overaller
- träningsskor
- vikter
- motionscyklar
- boxhandskar
- karateskydd
- stödbandage
- judodräkter
- proteiner
- litteratur
- sportväskor
- ribbstolar
- fritidskläder
- handredskap



Skicka mig Athletic City's postorderkatalog.
Jag bifogar 4: — i frimärken.

Namn Telefon

Adress

Postnr Postadress

Athletic City AB Box 3119 16203 Vällingby

tjäna pengar på din träning !!!

Du och Dina kompisar behöver för att träningsresultatet skall bli maximalt bra en väl sammansatt kost med proteiner, mineraler och vitaminer. Och Ni behöver dricka under träningen för att orka hålla tempot!

Provita AB har marknadens starkaste proteinsortiment bl.a., till vettiga priser bland annat genom direktdistribution till lokala ombud i klubbarna. Nu har också Du chansen att tjäna extrapengar när Du tränar. Och observera: inga penningssummor i förväg - Du kan börja tjäna Dina pengar direkt!!!

Och tänk på att Du dessutom hjälper Dina kompisar till att kunna utnyttja toppprodukter utan att de behöver ruinera sig!

För vidare information kan Du ringa 040/125816 (helgtid) eller skriva till Provita Hälsoprodukter AB, att Roland Svensson, Friisgatan 2, 21146 Malmö.

OBS!

Specialerbjudande Dexal svettersättningsdryck till klubbarna. 300 liter härlig fruktdryck med korrekt salt- och sockersammansättning. Med exakt dosering ned till 3 dl. Pris: 50 st 6-litersburkar 315 kronor! NI BETALAR BARA 1,05 PER LITER!! OSLAGBART!!!
=====



Hos Paddans börjar din resa

Aningen det gäller en enkel tripp Malmö-Köpenhamn eller en lång, annorlunda tur Jorden runt.



paddans

S. Promenaden 63 (Vid NK)
Malmö - Tel. 040-74755



HUNGRIG?

STAN'S GODASTE PIZZOR

FINNS HOS

LA BELLA ITALIA

S:t Knuts Väg 7 Malmö Tel 040-11 62 81

10% medlemsrabatt

pengar till verksamheten. Klubben förlorar sin stabilitet och handlingskraft osv.

Under de senaste åren har en hel del gjorts för att aktivera medlemmarna i Baltic Club. Alla nya medlemmar har gratis fått träningsrådgivning och ett tryckt träningsprogram utarbetat av Baltic Club. Vi har kunnat erbjuda en hel del på motionssidan som egen testledare, sommar-volleyboll på Ribersborg, badminton på Baltiska Hallen. Vi har deltagit i korpen i volleyboll med ett par lag under vintern och spelat hellre än bra men haft enormt kul. Under maj månad avhölls Baltic Club's superstartävling med ett 20-tal startande och klubbmästerskapen i badminton (38 startande). Båda dessa arrangemang skall komma igen varje år. Ett antal breddtävlingar i bänkpress och då speciellt den årligen återkommande skinkpressen, där alla deltagande har lika stor chans att vinna en julskinka, har aktiverat många. Klubbtidningen och alla våra medlemsrabatter är också medel att förgylla medlemsskapet i vår klubb. Damsektionen som startade upp på allvar i januari har varit en positiv erfarenhet. Mellan 20 och 30 tjejer har regelbundet hållit igång med kombinerad konditions och styrketräning under våren. Och nu sparkar vi igång igen!

FORTSATT MEDLEMSSATSNING.

Allt detta är väl i och för sig bra, men vi kommer att satsa än hårdare på den enskilde medlemmen. Att vi under de senaste 1 1/2 åren har förbättrat Baltiska Hallens och Lindängens styrketränningslokaler för mer än 15000 kr(!) är det nog inte så många som har klart för sig. Och vi kommer att fortsätta att utrusta hallarna så länge vi kan förbättra träningsförhållandena för medlemmarna. Vi har goda kontakter med tillverkarna och själv studerade jag noga det senaste i träningsutrustning på gymen i föregångslandet U.S.A. Att kunskaperna om näring och träning är mycket dåliga på de flesta håll har stått klart länge. Men nu ämnar Baltic göra något åt detta. Vi kommer att lägga upp en kurs för instruktörer i styrketräning där vi lättfattligt går igenom grundläggande fakta inäring, träning, anatomi, fysiologi etc. Denna kommer också att vara öppen för de av Baltic Club's medlemmar som vill förkovra sig lite och få mer ut av sin träning. I nästa klubbtidning kommer du att få närmare besked på kursens innehåll och uppläggnig.

LOKALPROBLEMEN OLÖSTA.

Det är trist att behöva skriva om detta igen. Men trots alla våra ansträngningar som pågått i 2 1/2 år och varit intensiva i mer än 1 1/2, har inte våra lokalproblem lösts. Som bekant har vi haft ett flertal möten med fritidsförvaltningens representanter, men trots att de är mycket väl medvetna om våra problem sticker de huvudet i busken och låtsas som ingenting.

Karatesektionen ser att gå en lång, kall vinter till mötes i de iskalla marmorfoajéerna om inget görs. Och INGET GÖRS från kommunens sida. Man klappar oss snällt på ryggen och tycker det är så fint och bra att vi bedriver en vittomfattande ungdomsvård och friskvård. Men när vi ställer rättmätiga krav på hjälp med lokaler då är vi plötsligt så besvärliga.

Den samlingslokal som ligger vägg i vägg med styrketränningslokalerna skulle lösa våra problem för många år framåt. När kommunen inte har pengar till nybyggnationer måste man utnyttja befintliga lokaler på bästa möjliga sätt. Alltså: Gör om den dåligt utnyttjade Samlingslokalen på Baltiska Hallen till träningslokal och använd den uppsjö av samlingslokaler i stan som står tomma på kvällen. Skolornas och fritidsgårdarnas aulor är betydligt mer lämpade akustiskt sett. Baltic Club står gärna för kommunens extrakostnad. Att utnyttja samlingslokalen 80 timmar i stället för två. Det kallar åtminstone vi i Baltic Club för sund ekonomi!

FINNS DU?

ÄR DU INTRESSERAD AV KRAFTSPORT?

HAR DU IDÉER OCH KONTAKTER?

VILL DU ARBETA SOM STYRELSEMEDLEM I ETT KREATIVT TEAM?

SVERIGES STÖRSTA KRAFTSPORTKLUBB SÖKER KANDIDATER TILL STYRELSEN OCH ORDFÖRANDEPOSTEN INFÖR ÅRSMÖTET.

ÄR DU INTRESSERAD KONTAKTA BALTIC'S KANSLI TEL. 78202-06 FRIISGAT. 2 21146 MALMÖ.

DU BEHÖVS!!



Fråga alltid
SYSTEM-TEXT

SJÄLVHÄFTANDE

BOKSTÄVER

FOLIER

SKYLTAR

STRIPES

SYSTEM-TEXT AB

MALMÖ

O. 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



ALLT FÖR TÄVLINGSCYKLISTEN

Campagnolo — Cinelli — Sugino
Skor — Kläder — Tillbehör — Däck



Bianchi
VINNARCYKELN

FORUM Eftr. Rådmansg. 5, Malmö, 040-300 92

**GÅ OCH
KLIPP
DEJ**

FÖRSKÖNA
MALMÖ

Leif Ohlins
salonger

SKOMAKAREGATAN 6
211 34 MALMÖ

TELEFON 040/12 20 06
SWEDEN



La coiffure
masculine



Syndicat national de la haute
coiffure masculine française

De gjorde det!



Stående fr. vänster: Ulf Morin VM 2:a -77 och Europamästare -78. 26-årig apotekare som nu bara saknar ett VM-guld i sin prissamling. 2:a fr. v.: Roland Svensson drivande kraft i lyftsektionen. Själv dubbel svensk mästare och Sveriges mest lovande tyngdlyftare 1976. 3:a fr. v.: Världens troligen starkaste 18-åring Peter "Mammuten" Svedin. Knästående fr. v.: Jonny Hansson. Den styrkelyftare i Sverige som gått starkast framåt denna säsong. Tillika svensk mästare i år. Conny Obrell "demonen från Lund". Har också gjort en stark insats i allsvenskan. Missade SM p.g.a. skada.

GJORDE VAD? Ja just det, grejade seriesegern i div. I Allsvenska serien i styrkelyft. Efter 1:a omgången såg det inte alltför ljust ut då laget startade på 6:e plats, men i sista omgången lyckades man gå förbi KK Eleiko med 18 poäng. GRATTIS!

TYNGDLYFTARNAS LAG I tog överlägset hem seriesegern i Div. 2 och hamnar därmed kommande säsong i Div. I. Att på 3 år gå upp från Div. 4 till tyngdlyftningens elitserie det är inte dåligt. Nu gäller det att sätta till alla klutar - starta träningen direkt. (Det gäller alla som inte gjort det ännu.)

Lag 2 som tävlar i Div. 4 belade 5:e platsen av 10 lag. Bra, men där behövs förstärkningar. Grattis till framgångarna allihopa och hoppas ni kan ta nya friska tag inför den säsong som vi nu står inför.

APROPÅ OM TYNGDLYFTNING

Varför tränar så få tyngdlyftning?

I proportion till det stora antal som tränar i Baltiska hallen och ute på Lindängen, vill jag gärna se att flera sätter igång med att träna tyngdlyftning.

Statistiskt sett så måste det finnas många som har både förutsättningar och talang för den sporten. Ju fler vi blir desto trevligare.

Vad beror det då på att vi inte är flera? Jag låter frågan gå vidare till alla tränande medlemmar. Beror det på slöhet? Det kanske bara är trevligt att komma ner till lokalen och köra de vanliga bekväma rörelserna - bänkpress - biceps - triceps curl o.s.v. Men vad ger det dig för kvalifikationer - mer än stora muskler? Jag menar självklart inte att jag har något emot dessa övningar, varje kille som tränar har naturligtvis nytta av det.

Något kanske säger att tyngdlyftning är tråkigt? Offra då några månader på ren tyngdlyftningsträning, Jag försäkrar att sen du en gång lärt dig tekniken så

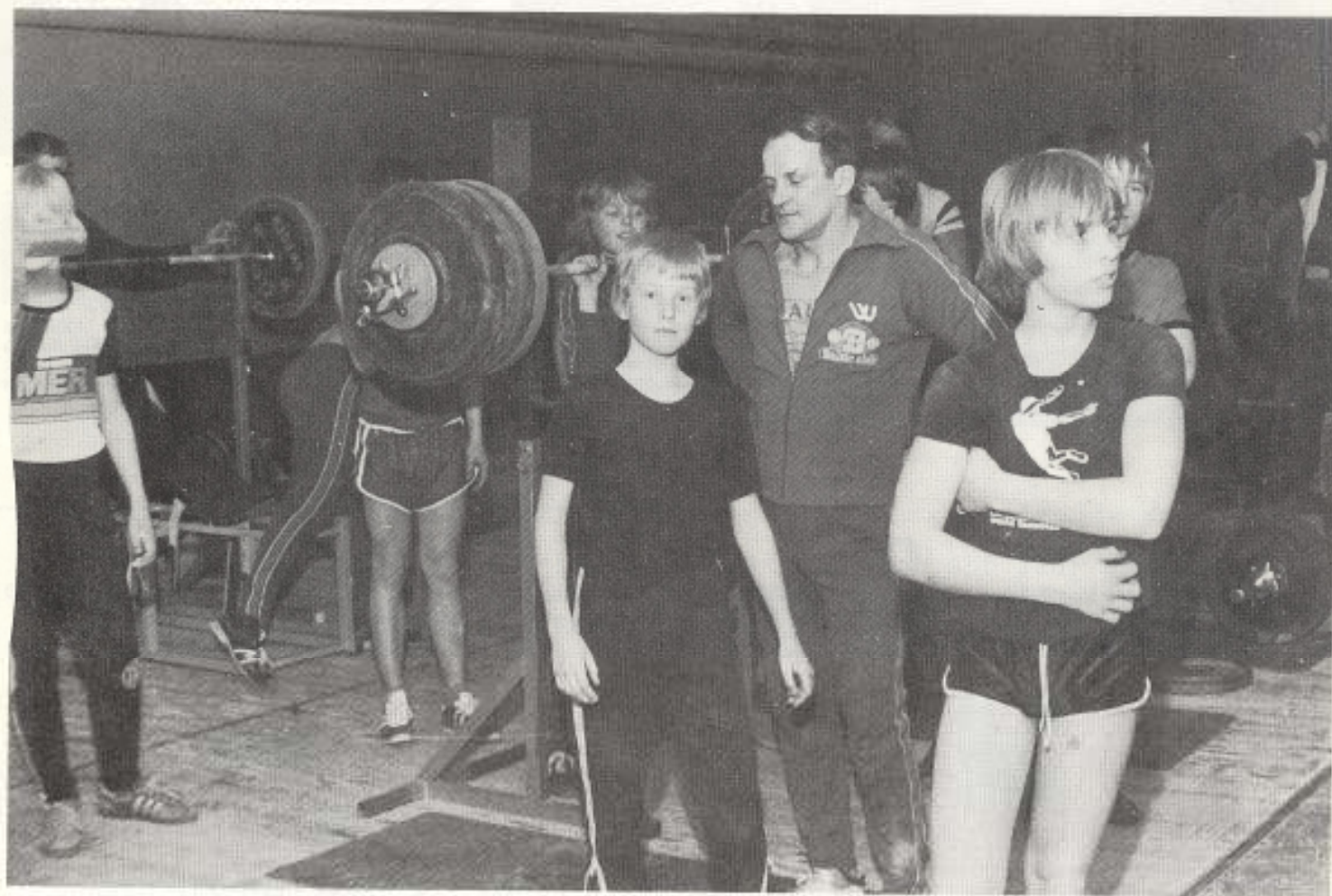
blir träningen rolig. Alltså satsa på en tekniskt kvalificerad gren som tyngdlyftning detta år. Varje kille som nu tränar kan inte bli någon Mr. Sweden. Dom som kan -- gärna det men vi ser gärna flera tyngdlyftare i vår förening, därför att det dräller av förmågor som bara har att sätta igång. Ju fler vi blir.....desto roligare.

TÄNK OM..... tyngdlyftarna hade en egen lokal, jag vet att det bara låter som en dröm, men tänk, då skulle vi kunna samlas där och utöva en mer kvalificerad träning med andra som gillar tyngdlyftning. Vi har en lokal så nära.... men.... men.

Vi fortsätter att hoppas!!!!!!!!!!

Jag står gärna till tjänst med vad jag kan om tyngdlyftningen om ni vänder er till mig de gånger jag finns i hallen.

SIGMUND



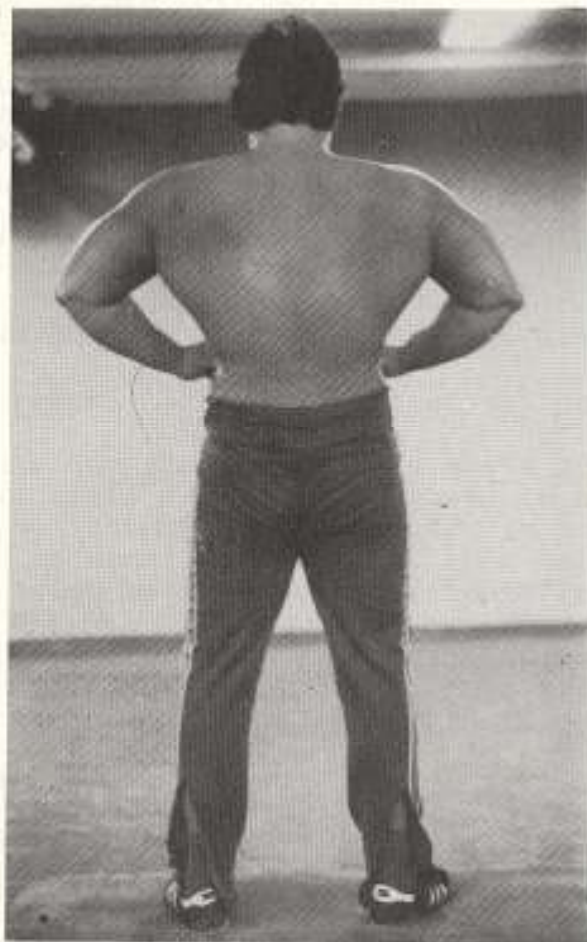
Lyftentusiasten Sigmund Rutström ses här i sitt livs <citrat Blad> ESSE. Här instruerar han några lovande lyftare i Baltics lyftskola.

Gruppresa till Finland

Ni som alltid har drömt om att se ett riktigt VM i styrkelyft har nu chansen. VM går i år i Åbo - Finland och Baltic Club kan erbjuda er en gruppresa. Vi flyger från Köpenhamn torsdagen den 2:e november kl. 16.00 och landar 18.25 (finsk tid) i Åbo. Måndagen den 6:e november flyger vi tillbaka och är 13.45 i Köpenhamn. I priset: 985:- ingår fyra nätter på fint hotell, service och frukost, charterskatt samt buss fram och tillbaka till flygplatsen. Intresserade måste snarast kontakta kansliet på tel. 78202 eller 78206. Anmälan är bindande och betalning erlägges i förskott.

TAG CHANSEN SE VÄRLDENS STARKASTE MAN FÖR ENDAST 985:- samt en trevlig resa i Baltic Clubs regi.

Mot väggen Svedin



Alla som någon gång satt sin fot i Baltiska Hallens styrketräningslokal har säkert inte kunnat undgå att se någon av ovanligt grovt format greppa skivstänger och hantlar med extremt tunga vikter.

Det är Peter "Mammuten" Svedin 18 år, som är i farten med att pressa sig till det yttersta på varje vikt han utnyttjar. Hans träningsfilosofi är enkel men hård. Så fort han med övermänsklig ansträngning lyckas klara antalet föreskrivna repetitioner i träningsprogrammet, så ökas vikten genast! Och detta sker dag efter dag, år efter år. Peter vet helt enkelt inte hur man kör ett lätt eller halvtungt träningsprogram, det är för honom främmande. 3 timmar åt gången, 5 dagar i veckan är medicinen som skall göra honom till en av världens "grövsta" och starkaste människor.

Det är också grovt av honom att ta bestämt avstånd från hormon preparaten som inte blivit en kugge i träandet utan snarare en prestige i att vara utan.

Bengt Sandberg frågar ut detta blivande jättepaket.

BS - Varför styrkelyft?

PS - Eftersom jag hade mycket goda förutsättningar för bänkpress när jag började träna för 6 år sedan (tog 90 kg 13 år gammal och 58 kg tung), så sporrade det mig till att ha höga krav på mig själv när det gällde fortsatt styrkeutveckling.

Jag sysslade en del med kula, diskus och tyngdlyftning (samtidigt med "tung muskelbyggnad") men i de grenarna fick jag inte full tillfredsställelse, ty där spelade bl.a. teknik, spänst och snabbhet in, och det var inget som jag ville träna.

Jag ville bara bli stark och det enormt.

Styrkelyft är därför en idrott jag föredrar. Det är bara att packa på med muskler och styrka. Ett hårt men stimulerande arbete.

BS - Vad har du för meriter och vad är dina mål?

PS - Eftersom minimiåldern för en styrkelyftare är 20 år (jag har fått dispens) för att få tävla, så finns det inga juniortävlingar i Sverige. I USA däremot finns det juniortävlingar och jag hade säkert platsat bland de tre bästa i USA i klassen för 18 - 19 åringar. (Fakta är att "Mammuten" skulle ha vunnit.) Hitintills har jag som enda merit en 2:a placering i DM, efter ännu så länge omöjliga Uffe Morin. Jag ligger rankad 7:a - 8:a i Sverige i klass 110 kg, men räknar med att tillhöra de 3 bästa nästa år, men då i + 110 kg. I tyngdlyftning blev jag 4:a på USM 1975, 4:a på JSM 1976 och vann UDM 1976, det är det bästa i den vägen. Sen har jag också den del skol-DM tecken för kula och diskus i skilda valörer.

Mina mål är att i den kommande 125 kgs klassen sätta världsrekord i bänkpress och att vinna VM. Om jag aldrig ska använda hormoner, tvilar jag dock lite över mitt sistnämnda mål. Till detta har jag fått en "fix ide" om att jag vill se så imponerande (grotesk?) ut som möjligt, med helt enorma cm-mått runt armar, lår och bröst mm, Så länge det finns någon människa som är större och starkare än mig så kommer jag alltid känna mig liten och klen. (Stackars liten säge! Jag ska dock efter avslutad (förhoppningsvis lyckad) karriär inom styrkelyften trimma ner mig till 85 - 87,5 kg och bli motionsbyggare.

BS - Hur har du egentligen kunnat få en så stor volym, styrka och hög vikt till den 176 cm korta kroppen?

PS - Det är i första hand viljan, envisheten och tron på mig själv som har betydelse i detta sammanhang. Jag sätter upp mål för varje år - både i resultat och önskad kroppsvikt och det har stämt mycket bra än så länge. Mycket tror jag också det beror på att kroppen försvarar sig mot min alltjämnt tunga träning med att lägga på kroppsvikt för att klara kvalet som jag ställer på musklerna genom att träna lika tungt året om. Andra tränar för det mesta bara riktigt hårt 3 - 4 veckor innan en tävling. Detta gör också att jag är alltid lika stark när som helst året - förutom när jag är starkare. Om jag ökar i styrka så håller jag kvar styrkan i sämsta fall - jag kommer aldrig in i perioder då jag blir svagare - det ska i så fall röra sig om tillfälliga veckor när jag är extra sliten - då kan jag bli 1 - 2% svagare på det sammanlagda. T.ex. är mitt personliga rekord sammanlagt 700 kg, men jag gör när som helst minst 690 - 695 kg. Maten är en annan viktig sak för att få en kroppsvikt som man vill ha. Jag äter kanske nästan dubbelt så mycket som en normal 18-åring men dricker därtill 5-6 liter mjölk dagligen. Jag äter inget proteinsupplement men intar alla essentiella vitaminer och mineraler regelbundet. I övrigt gäller att känna sig själv mycket bra, lägga upp ett träningsprogram som tar ut maximal förmåga och som ändå inte blir tråkigt och enformigt.

BS - Vad är dina bästa resultat i styrkelyft och vad har du i sikte till nästa år?

PS - 245-190-265 i respektive knäböjningar, bänkpress och marklyft är det jag vill ha till nästa år om jag inte skadar mig bör det ligga på 280-220-300 förhoppningsvis och då väger jag väl ca: 120-122 kg. Jag har ökat exakt 100 kg varje år i det sammanlagda sen april 1975 och då också ökat kroppsvikten med ca: 12 kg varje år, bör hålla ett par år till. Med gummidräkt (obs. ej baddräkt eller grodmansdräkt) kanske jag gör 290 kg i knäböjningar, får se om jag införskaffar mig en sådan.

BS - Jag tackar för denna kraftiga information och hoppas du når dina mål inom en snar framtid.

PS - VA? o förlåt jag tänkte just på ett nytt "kraftpass". Tack själv och hälsa grabbarna!

BS - Möllfalkork !

BALTIC's sommarlyft

Sommaren inleddes med att Baltic Club tog rubb och stubb vid SM i styrkelyft i Huskvarna. D.v.s två guldmedaljer på två starter. Jonny Hansson 67,5 kg. vann med 150 kg. Ulf Morin var helt ur slag men vann och kan förhoppningsvis komma i god form igen till höstens stora tävlingar. Blir det VM-medalj igen?

Vårt allsvenska lag, de ovan nämnda och Conny Obrell och Peter "Mammuten" Svedin gjorde en stark insats i allsvenska serien. En 6:e plats efter första omgången förvandlades till seger när serien var slut.

Jonny Hansson och Ulf Morin har förresten uttagits till att representera Sverige vid Nordiska Mästerskapen i Finland i september.

Tyngdlyftningslaget vann div. II helt ohotade. Ledde från start till mål. Kommande säsong fightas vi om guld i div. I. Svårslagna Dönje ska få sig en match Vårt resultat i tvåan hade faktiskt räckt till silver i ettan.

Tråkigt nog kommer Stefan Jonsson att lämna klubben. Han bor och tränar numera i Helsingborg. Som tidigare antytts kommer Nils-Erik Sollevi att börja tävla för oss. Nisse, bror till Bertil, är flerfaldig svensk mästare och rekordhållare. Kommer närmast från Lunds TK. Vi har ett annat starkt kort på gång, Gustav Agnarsson från Island. Det är en man i Hoa-Hoas kaliber. Nordisk rekordhållare i ryck med 160 kg. i 100-kg. klassen.

Vid Europamästerskapen i Tjeckoslovakien hade vi tre man med.

Resultat och placeringar: 75 kg. 7/ Nisse Sollevi 135-165=300
82,5 8/ Bertil Sollevi 130-177,5=307,5
82,5 9/ Stefan Jonsson 132,5-172,5=305

Inga fantomresultat, Nisse var bäst, bara en 2,5:a från sitt svenska rekord.

Arne Eliasson och Stefan Jonsson tävlade på Baltic Cup utan att glänsa.

60 kg. 4/ Arne Eliasson 85-115=200 (120 kg i stöt har blivit ett spöke.)

90 kg. 2/ Stefan Jonsson 132,5-170= 302,5

Bertil Sollevi och Nisse Sollevi kommer att representera Sverige vid Swedish Cup i Ronneby.

Den gångna säsongen har onekligen varit mycket lyckosam. Vi hoppas på att den kommande ska bli lika framgångsrik.

Med bästa hälsningar och handslag

ULF MORIN



Jonny Hanssons fighting face, favorit inför Nordiska Mästerskapen.

Välkommen i BALTIC

VAD KAN VI ERBJUDA DIG SOM MEDLEM?

Jo, för 30 kr. per år erhåller du medlemskap i styrke- och motionssektionen. För dessa 30 kr. tränar du fritt i följande lokaler:

BALTISKA HALLENS STYRKETRÄNINGSLOKAL

Öppet: 9.00 - 21.00 vardagar, 9.00 - 17.00 lörd. och 9.00 - 15.00 sönd.

LINDÄNGEHUS STYRKETRÄNINGSLOKAL

Öppet: Alla vardagar 17.00 - 21.00, lörd. och sönd. 11.00 - 14.00.

TRÄNINGSinSTRUKTION

Mellan 18.00 och 21.00 vardagar finns instruktörer på båda dessa anläggningar

TRÄNINGSPROGRAM - TRÄNINGSRÅD

Klubben har genomarbetade träningsprogram som utdelas till alla nybörjare vid en individuell genomgång med instruktören. Du kan även få personliga råd om kost och träning vare sig du vill gå ner i vikt eller lägga på ett par kilo muskler.

KLUBBTIDNINGEN

En ytterligare förmån är vår klubbtidning som alla medlemmar får kostnadsfritt hem i brevlådan. 6 nummer per år med aktuell information om vad som händer i klubben, våra rabatter, kanslitider, evenemang, mm. Dessutom intressanta artiklar om kost, träning etc.

KANSLI - KLUBBLOKAL

Klubben har eget kansli i centrum av staden. Adressen är Friisgatan 2, 211 4 Malmö (ingång Domushuset vid Triangeln). Här är även inrett ett klubbrum där medlemmarna kan träffas och umgås utanför träningslokalen.

KANSLITIDER

Baltic Club's heltidskonsulent är anträffbar på kansliet på tel. 78202. Ring vardagar 10-12 o. 13-15. OM DU HAR NÅGRA PROBLEM ELLER BEHÖVER INFORMATION ÄR DU ALLTID VÄLKOMMEN ATT RINGA!

MOTIONSSEKTIONEN

Klubben har en motionssektion som bl.a. håller igång med volleyboll på somrarna vid Ribersborgs badplats. Från och med torsdagen den 5/10 spelar vi 18.00-19.50 på Sofielundsskolan. Varje torsdag. Välkomna!

KARATE

Klubben har två utomordentligt skickliga instruktörer i karate: Poh Lim och Paul Kee. Ny termin startar i början av september (för tider se karatesidan).

LYFTSKOLAN

Alla killar över 12 år är välkomna att lära sig tyngdlyftning i Baltic's lyftskola. Lennart Stahl, svensk mästare håller i träningen månd. och fred. 16.00 - 18.00 på Baltiska hallen.

KONDITIONSTESTNING

Anmäl dig på listan i Baltiska Hallen. Prel. sista lörd, varje månad.

BADMINTON

Fredag 13.15 - 14.45 på Baltiska Hallen.

DAMTRÄNING

Tisd. o. torsd. 20.00 - 21.00. Torsd. 16.15 - 17.00 och 17.00 - 17.45 utom 19/10 och 9/11

VÅRA RABATTER

Klubben har numera ett otal rabatter att erbjuda dig som medlem.

BELLEVUESTADION

Badminton, squash obs. fram till 16.00 Hyllievångsvägen 14:-/tim. istället för 18:-/tim.

BILTVATT

2:- rabatt om du tvättar bilen på Mobil Klostergården Lund. Förstklassig service garanteras av Nils Sollevi senior. Cykelaffären Bianchi, Rådmansgatan 5 10% på cyklar, reservdelar och reparationer.

CYKLAR

KOMPENDIUM	i näring och träning. Ord.pris. 38:50. Baltic Club pris 25:-.
LEASINGBIL	Beställ av konsumenten eller instruktörerna. Genom ett specialavtal med bl.a. SAAB kan nu alla medlemmar i Baltic Club leasa bil till förmånligt pris. Kontakta SAAB på Volframgatan.
MARTY	Kläder 10%.
MITT OCH DITT	Kläder 10%.
PIZZOR mm	Pizzeria La Bella Italia, S:t Knuts Torg 7, 10% på notan. Stans godaste pizzor, det kan vi intyga.

MEDLEMSRABATTER PÅ DOMUS SPORT - TRIANGELN

Träningskor, ADIDAS	ord.pris	Baltic pris
Olympia	149:-	120:-
Baltic Cup	149:-	120:-
Bermuda	90:-	73:-
Bahama	90:-	73:-
OVERALLER: Baltic's	173:-	116:-
T-SHIRTS med klubbtryck	25:50	18:- ett visst antal kvar
KORTBYXOR gula nylon-satin		30:-

ALLA PRYLARNA OVAN ÄR KVALITETSPRODUKTER, DET KAN VI GARANTERA.

OBS!!! GLÖM INTE ATT VISA MEDLEMSKORT.

GYNNA VÅRA ANNONSÖRER

Det kan inte nog betonas hur viktigt det är för klubben att medlemmarna tar för sig av den kaka som bjudes d.v.s gynnar våra annonsörer och de vi har rabatt hos. Tack vare dessa har vi kunnat höja kvaliteten på vår klubbtidning åtskilligt. Ännu bättre kan det bli om medlemmarna verkligen svarar positivt på annonserna. Så om du skall handla köp då din nya stereo eller färg TV på välutrustade Tele-Radio Triangeln, laga eller köp din cykel hos Forum eftr. Sportutrusta dig på Domus Sport Triangeln, försköna dig i Leif Ohlins salonger, res med Paddans Resebyrå, ät pizza på La Bella Italia och tanka hos Plus-UNOX på Lundavägen. Då är du en riktig Baltic Club-are.

VAR SPÄNNANDE SUPERSTAR TÄVLING

Baltic's superstartävling blev en spännande uppgörelse där två man hamnade på samma poäng. Robert Johansson (Baltic testledare) och Uffe Morin förra årets mästare hamnade båda på 71 poäng. Båda hade lika antal förstaplatser och andraplatser men Robban vann på fler 3:e platser. Lika hårt var det om tredje platsen där Anders Lindström och konsumenten båda landade på 67,5 poäng. Anders hade bättre placeringspoäng och knep bronset. Klassen under 16 år vanns överlägset av Marco Somenzi.

Delgrensvinnare: Bänkpresa: Renato Somenzi, Luftpistol: Robert Johansson, Badminton: Bengt Holmquist, Simning: Ulf Morin, 60 m: Ulf Morin, Höjdhopp: Bengt Holmquist, Pilkastning: Ulf Morin, Löpning 3 km: Robert Johansson, Gymtest: Renato Somenzi och Stående längd: Anders Lindström.

KLUBBMASTERSKAP I MINIGOLF

Fredagen den 19 augusti kördes ett KM i minigolf på Ribersborgs minigolfbana. Mästare blev Ingvar Lundgren men kampen var hård.

Resultat:	1 Ingvar Lundgren	36
	2 Bengt Holmquist	38
	3 Anders Lindström	39
	4 Ulf Pettersson	39
	5 Bo Bladh	41
	6 Bengt Sandberg	43

Motionssidorna

Jag hälsar Eder välkomna till ett par sidor information om motion. För att börja med något så kan jag berätta om årets volleybollspel på Ribersborg (4:e året i rad) som varit en succé sen det första nätet sattes upp någon gång i början av juni månad. Detta är en fin PR grej för oss o. en skön avkoppling för de som inte kan koppla av. Uppskattningsvis så har omkring 80-90 personer utnyttjat våra nät när solen har varit på sitt mest strålande humör. Hade nu sommaren varit riktigt frisk så vete gudarna hur det hade slutat. Jag får tacka Er som ställde upp i år för en trevlig sommar o. hoppas Ni kan komma igen nästa år.

En sak skäms jag lite grand för. Det gäller vårt erbjudande om starkt nedsatta priser för motionsspel av olika slag på Bellevuehallen. Här har inte många själar från Baltic Club visat sig på alerten o. utnyttjat dessa. SKÄMS! Detta kommer kanske aldrig mer tillbaka någon annan sommar tack vare detta dåliga intresse.

VOLLEYBOLL:

Varje torsdag fr.o.m. den 5 oktober kl.18:00 i nya Sofielundsskolans gymnastikhall (sal 2) kör vi volleybollträning en gång i veckan för ER som vill ha lite skoj o. motion även under den mörka årstiden. Alla är givetvis välkomna till nätet. Så tveka inte vem du nu än är.

BADMINTON:

Här kan Vi erbjuda ett annat trevligt motionsalternativ till mkt mkt mkt förmånliga priser för Er som kan komma loss på denna attraktions mkt mkt mkt taskiga tidpunkt. Nämligen varje fredag mellan 13:15- 14:45. Det finns inte mkt att göra åt detta för Er som vill spela i Baltiska Hallen.

LÖPNING:

Spring inte ensam! Om Du vill löpträna tillsammans med andra skall Vi försöka ordna detta. Målet är att få igång regelbunden löpträning i grupp. Bl.a. i Bokskogen. Intresserade kan kontakta mig. (Sandberg).

DRAGKAMP:

Detta är något för Er som inte vet vad Ni skall göra av all upptränad muskelstyrka när Ni inte tränar skivstång. Här har vi inga egentliga träningstider ännu. Men det kommer, det kommer. Är Du intresserad så skall Du ta kontakt med mig dvs Bengt Sandberg, antingen nere i Baltiska Hallen eller per telefon 219595 el. 78202. Ni skall vara medvetna om att Vi redan har varit och tävlat i denna ädla sport i större sammanhang. Det var den 12 augusti i Växjö som följande manskap ställde upp i årets Individuella dragkamps-SM (det finns även 8-manna dragkamp):

ULF MORIN-ALF HOLMGREN-BENGT SANDBERG-LARS LIND-RONALD NILSSON-ULF SVEDIN-o. MAURITZIO SANT.

Och vad gör grabbarna om inte o. tar Skånes första medaljer i dragkamp. Det var ULF MORIN och ALF HOLMGREN som tog silver resp. brons i den tyngsta klassen. GRATTIS! Och tack för den PR kuppen.

I och med denna sporre så skall Vi så fort som möjligt försöka få upp en dragkampsapparat någonstans i närheten av Baltiska Hallen. Denna ställning kommer att bli ett utmärkt värvningsobjekt samt ett bra träningsredskap för hela kroppen på alla sätt och vis. Målet är att kunna ställa upp med fem lag till nästa SM för 8-mannalag samt givetvis att ta alla medaljer i Individuella dragkamps-SM.

MOTIONSGYMNASTIK TILL MUSIK:

Baltic Club satsar som bekant även på KVINNORNA i vår stad. Vi har nu lyckats komma över Baltiska Hallen (stora hallen) varje torsdag fr.o.m.

7 sept. Tiden är väl inte den allra bästa 16:15-17:45 men det finns säkerligen åtskilliga motionshungerande husmödrar i olika åldrar som vill få chans att motionera tillsammans med andra. Vi har två högkvalificerade motionsledare Cecilia Görrel och Linda Hedmark som verkligen kan skapa god stämning och se till att motionen blir både givande och kul. Baltiska Hallen har dessutom en högklassig musikanläggning som sätter extra sprätt på det hela. Vi kommer att ta ut en terminsavgift på 60:00 kr. (inkl. medlemskort i Baltic Club) för att täcka kostnaderna. Är du intresserad kan du anmäla dig skriftligt till Cecilia Görrel, Mariedalsv.21, 21754 Mö, eller komma ner till Baltiska Hallen torsdag 7 sept. Samling kl. 16:00.

TJEJER I ALLA ALDRAR ÄR VÄLKOMNA!

UTMANINGEN:

Vad är nu detta? undrar säkert många.

Jo, det är en tävling mellan Baltiska Hallen och Lindängehus i dragkamp. Det blir en tävling där alla får en chans att känna på hur det är att dra i ett rep som är 35 meter långt och vägandes 40 kg. Tro nu inte att det är de som är störst och starkast som vinner alltid. Nä, det är de som har den bästa tekniken och konditionen i armar och ben som kammar hem det mesta. Så var nu inte en löjlig pessimist utan kom loss o dra åta he.....!

KLUBBFEST:

Efter dragkampen (läs mer om dessa två begivenheter på en annan sida).



En stark trio i Baltic Club, poserar framför Baltics vackra PR-skyld på Ribersborgs badplats. Från vänster: den importerade arbetsmyran och lyftentusiasten från Kiruna Sigmund Rutström. Tidigare ordförande för Kirunas lyftklubb och numera en stor tillgång för Baltics lyftsektion. I mitten ömt tryckande den låra volleybollen mot sin pannan: Bengt Sandberg motionssektionens eldsjäl. Till höger: Björn Ericzon Baltics stjärnspeaker.



NATSTRID: Alla åldrar deltar i spelet på Baltics två planer. Sigmund demonstrerar sin timing genom att dimpa ner innan bollen anlänt till slagfältet. Notera klubbmärket på mössan. De' är klubbkänsla de'!

Karatehörnan

OSS!

Nu är sommaren över, och ledsamt nog har frånvaron varit stor bland seniorerna. Att inte så många juniorer har tränat är naturligt, då sommaren innebär så många andra olika aktiviteter, plus semestrar, kollo, o.s.v. För juniorerna startar vi månadsskiftet augusti/september som vanligt på Lindeborgs fridsgård, tiderna preliminärt 17.00-18.00. Nybörjare är välkomna. Seniorerna fortsätter som vanligt i Baltiska hallen, och då vill jag se er tillbaka som inte har tränat i sommar. Resonemanget bland er som inte tränat blir gärna att ni missat en massa och att det inte är lönt att komma tillbaka. Då vill jag bara påpeka att träningen mest rört sig om repetitioner, så se till att packa ner era Gi's i väskan och dra ner i träningslokalen så ni kommer igång snarast.

Nu har klubben som önskemål att få permanent träning i hockeyfoajens bortre kortsida. Det utrymmet används aldrig, och kan vi få förvaltningen att lägga en slags matta till rimlig kostnad som isolerar kylan från stengolvet, så slipper vi istappar mellan tårna kommande vinter. Då kan vi även börja köpa in träningsutrustning (sandsäckar mm.).

Nästa tid för nybörjare blir början av sept. (ny termin) 18.00-19.00 och 20.00-21.00. Plats för 2 grupper alltså. Har ni polare som vill börja träna så informera om tiderna. Har de närmare till Enighet på Föreningsgatan, så startar Enighet nybörjarkurser samtidigt. Baltic Club och Enighet har ingått ett fint samarbete, vilket är en stor fördel för båda klubbarna. (Sveriges två största kraft- och Budoklubbar!!) Graderingsböcker med ordlistor och karate T-shirts kan köpas hos Enighet, det är bara att knalla ner dit.

Jag vill här också gratulera alla er 54 st. som ställde upp till gradering, samtliga klarade det. Ett jättegrattis till tränarna Poh och Paul som graderades J.K.A. SHODAN efter ett stort träningsläger här i Malmö, som leddes av Sensei Kawasoe 6 dan, Japan (världsmästare i sin viktklass), Steve Cattell 4 dan, England (europamästare) och Ted Hedlund 4 dan, USA (VM 2:a). Träningslägret varade 7 dagar, 2 träningspass om dagen. Hela 200 Karatekas deltog, från olika klubbar i Sverige, Norge, Polen och England. Fler träningsläger följer, både i Sverige och utomlands. Alla Kyn får deltaga, information kommer i god tid.

Det blir även en hel del tävlingar i höst och vinter, bl.a. arrangeras EM i karate i Malmö, med svartbälteselit från hela Europa.

Annat nytt i klubben är att Gert Jeppsson och Karin Söderström har gått in i karatestyrelsen, vi har gjort ett veckoprogram som visar vad vi tränar olika dagar (kata, teknik, frisparring, gymnastik, styrketräning och konditionsträning). Poh och Paul ska tävla för Shotokanlandslaget.

Jag är invald i Svenska Shotokanförbundets styrelse, vilket innebär en stor fördel för klubben.

Så har jag gått och gift mig med en 22-årig mörk skönhet. Vigselringen har jag i näsan så hon kan hålla mig i shack. Tack för gratulationerna. Slutligen, kom och träna! Ni får sittsår i häcken annars.

KENT

POH LIM KLUBBMÄSTARE I BADMINTON

I maj avhölls Baltic's egna klubbmästerskap i badminton på Bellevuehallen. 38 stycken startande var en bra siffra med tanke på det vackra sommarvädret. Att Poh är en skicklig karatetränare visste vi ju alla men att han var en fantastisk badmintonspelare anade inte många. Poh var aldrig hotad och gick igenom turneringen utan setförlust. Så är han också bror till en av världens absolut bästa badmintonspelare, Hoh som nu också flyttat till Malmö. Han arbetar nu som instruktör i Enighets badmintonsektion. Samtidigt gick Superstars badmintonturnering som vanns av konsulent Bengt Holmquist.

Gradering!



Övre bilden: uppställning vid Shotokan graderingen inför Ted Hedlund och Leif Almö
Nedre bilden: test för 6 kyu, grönt bälte. Alla klarade graderingen.
GRATTIS!

RÖRANDE BOKSLUT OCH BUDGETERING.

Att göra bokslut är inte särdeles komplicerat.
 Att jämföra denna periodens resultat- och balansräkning med den förra är däremot relativt svårt. Det hänger samman med att vi i fjor, pga. ändring av verksamhetsåret, gjorde bokslut redan efter 6 månader.
 Skillnaderna mellan de olika posterna blir därför något missvisande.
 Att jag skriver "något missvisande" beror på att endast ca.25% av alla utgifter och inkomster har inträffat under hösten 77.
 Det har med andra ord varit ett helt otroligt händelserikt första halvår, vilket alla som läser klubbtidningarna redan vet, men inte förän idag fått tillfälle att se i form av kalla siffror.

BALANSRÄKNING 30/6-78

<u>Tillgångar</u>	<u>77/78</u>	<u>01-06/77</u>
Kassa	887	80
Bankgiro	34686	122
Postgiro	3366	11596
Fordringar	9345	9612
Inventarier:		
Klubbil	14000	
Kansli	12000	
Klubblokal	10000	
Träningsutrustning	15000	5000
	<u>51000</u>	<u>5000</u>
	<u>99284</u>	<u>26404</u>

RESULTATRÄKNING 30/6-78

<u>Kostnader</u>	<u>30/6-78</u>	<u>30/6-77</u>	<u>Intäkter</u>	<u>30/6-78</u>	<u>30/6-77</u>
Löner	81105	8915	Bidrag	135357	33083
Administration	33023	11008	Medlemsavg.	23090	6759
Lotterier	42098	500	Lotterier	65486	
Klubbtidning	15584	3800	Annonser	27618	5000
Tävlingssektion	79313	30201	Tävlingar	33175	16241
Karatesektion	21376		Bingo	49593	
Motionssektion	2185	1779			
Inventarier	46000				
Årets vinst	13635	4880			
	<u>334319</u>	<u>61083</u>		<u>334319</u>	<u>61083</u>

Som ni kan se har vi ökat omsättningen med 273236 vilket i procent blir mågot så stort som 447.

Eftersom vi inte har några skulder har jag bara gjort en "halv" balansräkning.

Att göra upp en budget är alltid mycket svårt. Det gäller inte minst i vår klubb där det händer så otroligt mycket. Överensstämmelsen mellan den budget som jag och vår förre kassör, (fn. ordförande) Göran Nilsson, gjorde och resultatet är därför ganska dålig. Det är faktisk bara ifråga om medlemsavgifter och lotteriinkomster som vi prickade riktigt rätt. Så länge avvikelserna går i rätt riktning bryr vi förstas oss inte om det. Det gäller även nedanstående budget, men vi kan nog inte räkna med att spräcka den på samma positiva sätt som vi nu gjort. Anledningen därtill är den, att vi antagligen inte kommer att kunna arrangera ännu en så framgångsrik kraftshow som vi gjorde. Men får vi bara tillräckligt med folk som ställer upp och därtill ett "häftigt dragplåster" så ska man aldrig säga aldrig.

Tack för ordet, Kassören.

BUDGET FÖR 78/79 (1/7-78 - 30/6-79)

Intäkter

Allmänna bidrag:

Aktivitetsbidrag	110000	
Hysesbidrag	6000	
Grundbidrag	5000	
Konsulentbidrag	70000	
SIA-Skolan	50000	
	<u>241000</u>	241000

Medlemsavgifter:

Karate	20000	
Övrig verksamhet	30000	
	<u>50000</u>	50000

Bingo

50000

Lotterier

25000

Annonser

30000
396000

Summa intäkter

396000

Kostnader

Löner:

Konsulent + assist.	170000	
Karatetränare	70000	
	<u>240000</u>	240000

Administration:

Hyra, tel, el,	13500	
Kontorsmaterial	10000	
Porto	1000	
Möten	3500	
	<u>28000</u>	28000

Klubbtidning

30000

Tävlingssektionen

42000

Karatesektionen

10000

Motionssektionen

10000

Damsektionen

10000

Klubbilen (skatt, försäkring bet. f. per)

6000

Inventarier

10000
386000

Summa kostnader

386000

Årets beräknade vinst

10000

Årsmöte 28/9 kl 19⁰⁰

Välkommen till Baltic Club's årliga "valmöte" i Baltiska Hallens samlingslokal.

VAD TYCKER DU EGENTLIGEN OM

- träningsförhållandena?
- ordningen eller oordningen?
- klubbens verksamhet?
- vem vill du ha i styrelsen?

Har du några förslag till förbättringar, gå inte och muttra för dig själv
KOM OCH SÄG DIN MENING.

Vi bjuder på förfriskningar till alla medlemmar.

PRELIMINÄR DAGORDNING

- 1 Mötet öppnas och närvarande hälsas välkomna.
- 2 Frågan om mötets behöriga utlysande.
- 3 Val av ordförande och sekreterare för mötet.
- 4 Val av justeringsmän.
- 5 Sektionsstyrelsernas och styrelsens berättelser.
- 6 Revisorernas berättelse.
- 7 Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen.
- 8 Val av ordförande, ledamöter och suppleanter i styrelsen.
- 9 Förslag som väckts av styrelsen eller till styrelsen inlämnats av sektionsstyrelse eller röstberättigad medlem minst 14 dagar innan årsmötet. (skickas till kansliet)
- 10 Prisutdelning och käk i massor. (Ett fyrtiotal medlemmar har priser att hämta.)

KLUBBFEST KLUBBFEST KLUBBFEST KLUBBFEST KLUBBFEST KLUBBFEST

Motionssektionen inbjuder till klubbfest för alla medlemmar fredagen den 22/9 kl. 20.00. Plats Chinatown vid Triangeln. Betalningen sker vid ingången för mat, underhållning mm. c:a pris 25:-.

VÄLKOMNA - MOTIONSSEKTIONEN

LEASING TILL FÖRMANLIGT PRIS En av våra medlemmar, Lars Holmström leasar till ett mycket förmånligt pris en Autobianchi: bruttopris 536:-/mån. Han är p.g.a sitt arbete tvungen att byta till en större bil. Är någon av Baltic's medlemmar intresserade att överta leasingen bör de snarast ringa 046/256898, kvällstid.

KRAFT OCH KONDITION I KOMBINATION

Vi har fortfarande en hel del streamers med vår slogan kvar. De som har bil kan kontakta Sandberg. Han delar ut dessa gratis. Enda villkoret är att ni pryder bakrutan på er bil. En hel del förslag kom för övrigt in i slogan-tävlingen. Här är några av de festligaste:

Stora krampor och små nubb alla trivs i Baltic Club, Baltic Club - Starrrkt!, Baltic Club - Motion, Hälsa, Styrka, Baltic Club - Muskler och Hjärna, Motion för alla - Baltic Club, Baltic Club: Medlemmar som rör på sig, Vi älskar att motionera - Älska med oss.

Något mindre seriösa var följande: Dö av lyft och lubb i Malmö Baltic Club eller Stora järn och små, små nubbar klämmer vi i Baltic's Club-Bar.

Tjejerna sparkar igång

Så var det dags att köra igång med träningen igen. Efter ett uppehåll på 8 veckor kan det vara skönt att börja använda musklerna ordentligt igen. Det blir några ändringar den här terminen. Dock enbart positiva sådana. Vi har äntligen möjlighet att utöka vår verksamhet lite. Träningen på tisdag och torsdagkvällar fortsätter som tidigare. Den träningen kommer att fortsätta att bestå av en kombination av motions-, smidighets- och styrketräning. Vi börjar den 22/8 kl. 19.00 i gymnastiksalen, Baltiska Hallen. Fr.o.m. den 5/9 så förläggs träningen till 20.00 - 21.00. Terminen varar till torsdagen den 21/12-78. Det blir alltså 36 träningstillfällen om man tränar både tisdag och torsdag. Terminsavgiften är som tidigare 60:- per termin. Om du redan har löst medlemskort 1978 kostar det dig bara 30:-.

Damsektionen har fr.o.m. torsdagen den 7/9 möjlighet att använda Stora Hallen på Baltiskan. Vi har då kapacitet att ta hand om ett större antal personer per träningstillfälle. Den träning som kommer att bedrivas i Stora Hallen kommer att bestå av motionsgymnastik till musik. Det blir två grupper. Den första tränar mellan 16.15 - 17.00 och den senare mellan 17.00 - 17.45. Det blir c:a 15 träningstillfällen per termin. Terminen slutar i december. Terminsavgiften är 60:-. Det blir 2:- per träningstillfälle eftersom medlemskap i Baltic Club ingår i avgiften. (För medlemmar blir terminsavgiften 30:-.) Alla som är intresserade kom ner till Stora Hallen på Baltiskan torsdagar fr.o.m den 7/9.

Linda Hedmark kommer att ta hand om den grupp som tränar mellan 16.15 - 17.00. Jag sköter kvällsgrupperna samt torsdagsgruppen mellan 17.00 - 17.45. Jag hoppas att eftermiddagsgruppen gör det möjligt för fler personer att kunna träna. Dessutom blir det ju en lite annorlunda typ av träning för de som inte vill styrketräna.

Så nu är det dags att verkligen köra igång.
Vi ses på Baltiskan.

CECILIA



Damsektionens ledare Cecilia Görrel värmer upp på ett gym i Santa Cruz i Californien.

APROPA RATTEN TILL MOTION

Kommunalrådet Jan Svärd hävdar att han inte tror att Malmö's hundar skulle må illa av att ständigt gå kopplade. Detta är horribelt! Djuret är liksom människan konstruerat för rörelse. Man har visat att fysisk aktivitet kan verka förlösande på människors psykiska spänningar och aggressioner. OCH DJURS! En inaktiv människa har i regel lägre irritationströskel, blir lättare stressade, löper större risk för hjärt och kärlsjukdomar och ryggåkommor. Att bannlysa hundarna från deras motionsplatser och neka dem rätten till vad de är skapade för, nämligen rörelse, är inte bara ovanligt dumt och aningslöst utan rena rama djurplågeriet.

Jan Svärd som själv har ett aktivt idrottsförflutet och fortfarande agerar inom idrottsrörelsen borde veta bättre om behovet av fysisk aktivitet. Eller är han hundhatare? Kanske blev han skrämmd som liten av en hund som blivit aggressiv av att den ständigt stått bunden.

CALIFORNIA DREAM

Att det vilar ett romantiskt skimmer över Kalifornien kan man utan tvekan säga. Landet där solen alltid skiner, människorna är vänliga och med fantastiska stränder, där surfarna glider in på Stilla Havets mäktiga vågor. Många längtar väl dit men för få blir resan av.

Några som resan blev av för var Baltic Club's konsulent och damsektionens Cecilia Görrel. Resan var huvudsakligen en semesterresa men också ämnad som studieresa. U.S.A är föregångsland när det gäller träningsutrustning och speciellt i Kalifornien finns det massvis av välutrustade gym. Ett utmärkt tillfälle att kombinera nytta med nöje tyckte vi. Sagt och gjort. I slutet av maj landade vi i Los Angeles.

Nästa dag fortsatte resan till San Diego 15 mil söder om Los Angeles och endast 4 mil från Mexico's gräns. Här tillbringade vi första veckan med att sola och bada plus en liten avstickare till Mexico. Vi hann även med att besöka tre olika gym varav ett var mycket intressant. Ägaren Roger Clarke är mycket välkänd i gymkretsar och har gjort en rad egna konstruktioner för styrke- och uppbyggnads-träning. Förutom sinnrika konstruktioner till vanlig uppbyggnadsträning hade han designat specialutrustning för bl.a. friidrott, amerikansk foot-ball och ishockey. I U.S.A finns inte kommunala gym. Alla är privatägda och avgifterna är inga 30:- inte. Årsavgiften låg på mellan 750:- och 1.500:- på de lyxigaste ställena. Dessa hade då egen swimmingpool, Jakuzi (het källa), ångbastu, torr-bastu etc.

Efter veckan i San Diego bar det sedan iväg norrut längs Kaliforniens underbara kust. Jag kan tala om att det var en intressant och omväxlande månad. Speciellt naturen är enastående. Sista 10 dagarna av semestern tillbringades i Santa Monica, bodybuildingens Mekka. Santa Monica är en vacker palmspäckad förstad till Los Angeles och lär ha blivit ett veritabelt eldorado för bodybuilders. (Byggarna låg packade i drivor på stranden som ilandflutna sjölejon.) Hit flyttar nästan alla seriöst satsande bodybuilders. Många är det som sålt allt vad de äger och har, köpt en bil och dragit tvärs över amerikanska kontinenten. Väl här har bilen tjänat som bostad tills man fått någotjobb. Man har bott i bilen och på gymet. Kalman Szkalak Mr. Universum 1977 och spådd att överta Arnold Schwarzeneggers plats i toppen kom till Gold's gym (världens mest berömda gym) med endast 5 dollar på fickan. Det räckte precis till avgiften för ett träningspass. Nu jobbar Kalman som bartender på nätterna och tränar på dagarna.

Många säger att bodybuilders är uppblåsta svaga stackare. Detta är verkligen en myt. De flesta bodybuilders i världseliten är ruskigt starka. I bänkpress såg jag Szkalak köra 5 set av 12 repetitioner på 185 kg !! (405 pounds). World Gym som ligger bara knappa 500 m från Gold's gym är det i särklass bäst utrustade träningslokal jag skådat. Joe Gold som sålde Gold's gym (och sitt namn) för fyra år sedan har designat och byggt nästan all utrustning själv och sedan har de flesta av toppenbyggarna lämnat Gold's gym för konkurrenten World Gym. Gold's är ganska slitet numera och håller inte alls samma standard. Dessutom är atmosfären tråkigare där.

En som också tränar på World Gym är Frank Zane som 1977 vann Mr. Olympia byggingens tyngsta titel. Mr. Olympia får alla ställa upp i och segraren räknas som världens främste. Frank träffade jag i Stockholm hösten 1976 då han bodde i Uffe Bengtssons och min studentlya en vecka. Han gästposerade då på Mr. Norden som Uffe vann. Han är en av de som vet mest om näring och träning av de aktiva kroppsbyggarna. En intellektuell kille (lärare i matematik och kemi) som verkligen använder insidan när han tränar också. Frank är mot det som han tycker överdrivna volymjagandet som inspirerats av jättar som Arnold Schwarzenegger. Hans styrka är istället symmetri och kroppsharmoni kombinerad med en oslagbar muskeldefinition. Han tränar 9 - 10 pass i veckan i snitt två muskelgrupper per träningspass. Han använder sig av 3-4 övningar (ibland fler) och c:a 20 set per muskelgrupp. Frank tror mycket på psykets och självkännedomens betydelse för resultatet. Han mediterar varje dag och studerar på en högre utbildning i psykologi. Alltså långt ifrån den vanliga fördomen "stark och dum". Det var verkligen intressant att följa hans träning en vecka. Och när jag menar följa menar jag också följa aktivt. Det var en hård träningsvecka må ni tro med tränings-virk på helt nya ställen.

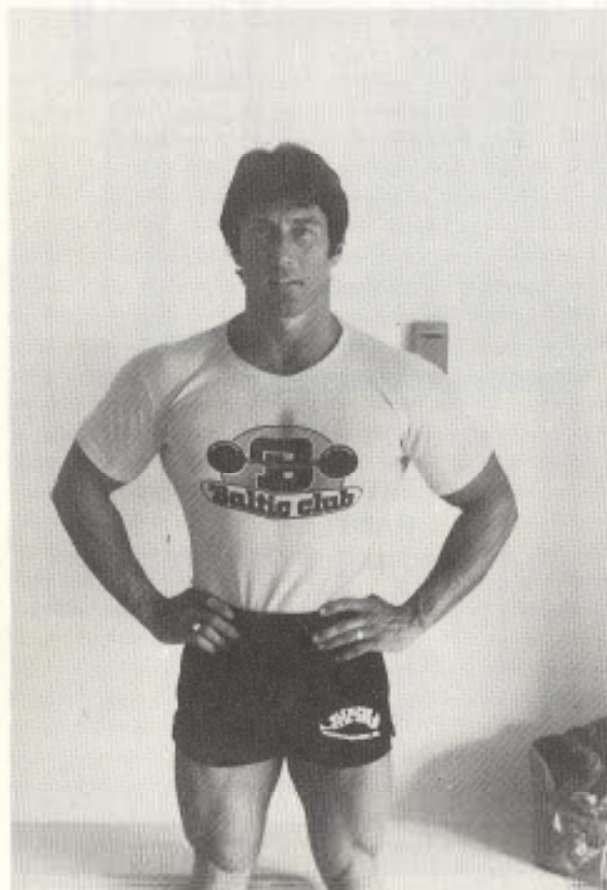
På de två gymen Gold's och World Gym i Santa Monica tränar just nu 20 av de 30 bästa byggarna i världen. På World Gym sågs följande träna: Frank Zane, Lou Ferrigno, Kalman Szkalak, Dave Johns, Ken Waller (tränar även på Gold's), Roger Callard, Dave Dupree, Franco Columbo, Ed Giuliani m.fl.

På Gold's var bl.a.: Robbie Robinson, Bill Grant, Mike Mentzer och stjärnskottet Manuel Perry i aktion. Man kan förstå att de som vill lyckas i toppen söker sig till dessa inspirerande "getingbo".

När det gäller body-building på toppnivå finns det inte två som kör samma program. För att komma hit måste man ha en total självkännedom om sin egen kropp. Man måste veta vilka rörelser, antal set, repetitioner och total träningsdos som gör bäst nytta just för en själv. En intuition som karakteriserar alla i toppen.

Naturligtvis finns det vissa grundprinciper som tillämpas. Man kör "splittrad" träning d.v.s. delar upp kroppen och tränar i regel inte mer än två muskelgrupper per träningspass. Det vanliga är 10-12 träningspass i veckan alltså mestadels två pass om dagen. Genom att dela upp träningen i två pass om ca 1 1/2 timme kan man ge mer i alla övningar i jämförelse med ett maratonpass på tre timmar.

De olika muskelgrupperna tränas två gånger i veckan (vissa kör tre) förutom eftersläpande muskler som körs tre. De flesta kör dock vadmuskulaturen 5 ggr i veckan (eller fler) och midjan lite varje träningspass. Antalet set (omgångar) på varje muskelgrupp ligger på 20-25 set vilket gör ca 50 set i veckan. Observera att det här är fråga om elitträning absolut ingenting för gemene Baltic Clubare att ta efter. Träningen bedrivs intensivt och koncentrerat. Inga onödiga pauser eller snack. Sönt klarar man av efter träning. De sista 2 månaderna inför en tävling höjs intensiteten ytterligare: mindre pauser, fler set och repetitioner. Allt för att få fram den extrema tävlingvinnande muskelmärkningen. Kolhydraterna i kosten skärs ned till ett minimum och sista månaden blir till en enda lång viljeexplosion. Många hävdar att body-building inte är någon idrott. Och med utgångspunkt från själva tävlingen, som mer har något av uppvisning över sig, kan man hålla med. Men få om ens någon idrott kräver den totala disciplin och ursinniga viljeinsats.



Två kontraster i body-buildingens världstopp. Ovan t.v. Frank Zane, Mr. Olympia 1977, i Baltic's tröja. Ovan t.h. Kalman Szkalak, Mr. Universum 1977; visar upp sin enorma kroppshydda på World Gym. 56 cm i överarm bl.a.

