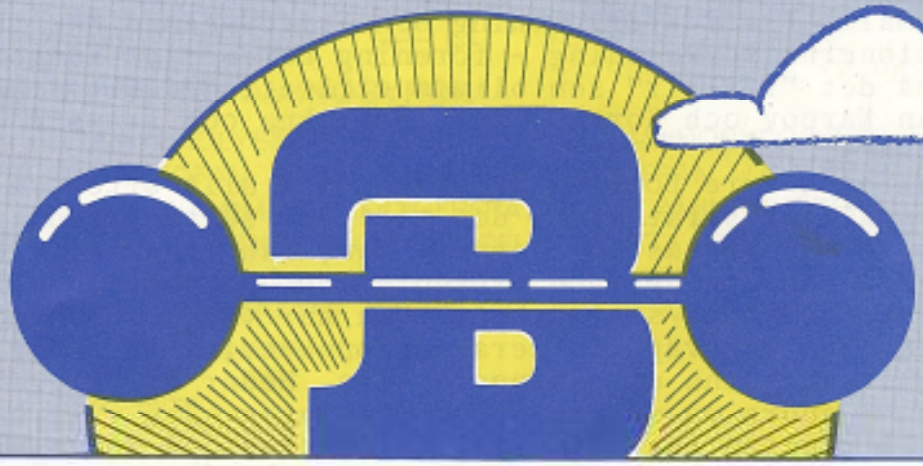
4/78

RÖRANDE



DET VÅRAS FÖR BALTIC

Baltic Club, störst när det gäller:

TYNGDLYFTNING · STYRKELYFT
MOTIONSGYMNASTIK · KARATE
STYRKETRÄNING · MOTION · DAMTRÄNING



LYFT LUREN 040/782 021

RÖRANDE DET VÅRAS!

Medlemsinformation nr 4, 1978

Det våras för Baltic Club! Det våras för klubben som på kort tid (tre år) blivit Sveriges största Kraftsportklubb! Det våras för klubben som aktivitetsmässigt susat upp till åttonde plats av Skånes 1838 (!) idrottsföreningar.
Det våras för klubben som från början blev sällsynt motarbetad av byråkratiska tjänstemän på olika nivåer inom Malmö Fritidsförvaltning. Klubben som tio dagar efter sin start blev bannlyst från kommunens träningslokaler. Föreningen som sågs ner på, som en produkt av några omogna högröstade "muskelknuttar" och som fick epitetet "klubben som dansade en sommar". Skrattar bäst som skrattar sist.
Tre år senare hörs ett multimedlemsskratt från Sveriges största Kraftsportklubb! Varför våras det (?) undrar ni kanske. Jo, det våras på lokalfronten, små fåglar kvittrar ljuva toner om lokaler i Baltic Club´s sällsynt eftersatta och styvmoderligt behandlade lokalkris. Det våras i kontakterna med fritidsförvaltning och fritidsnämnd. Nya friska vindar håller på att blåsa bort de bittra minnena av kommunal tröghet och byråkratiskt agerande som varit betecknande för behandlingen av Baltic Club´s lokalproblem. Ett agerande som kunde få en snigels framfart att framstå som ett veritabelt sprinterrace vid jämförelse.
Kontakterna med Malmö Fritidsförvaltning och Fritidsnämnd har radikalt förbättrats. Kommunikationerna förvaltning - förening har börjat fungera på allvar. Slut hoppas vi på det "fisklir" som blivit till ett ändlöst schackparti som får VM-matchen mellan Karpov och Kortnoj att förblekna och framstå som ett snabbparti i luffarschack.
Förvaltningsdirektören Ture Bomgren är en man som allt eftersom han blivit varm i kläderna, och acklimatiserat sig i den tidigare så tungrodda förvaltningsbyråkratin, vunnit föreningarnas förtroende. Men, han är numera långt ifrån ensam. Det team som står bakom den nyligen presenterade "Rapport 7" eller s.k Stadionutredningen har all heder av sitt arbete. Man har verkligen bemödat sig om att lyssna på föreningarna och vägt in deras synpunkter, vilket har lett till vettiga och verklighetsanknutna utredningsförslag. Heder åt "Pigge" Lindén, Lennart Jönsson och Ni andra på utvecklingsavdelningen. Jag vill här också framföra ett tack till Stellan Engvall, fritidskonsulent på Södra Distriktet som vi på ett positivt sätt kunnat samarbeta med vad gäller Lindängehus styrketräningslokal.
Vad gäller politikerna i sammanhanget är vi ännu inte riktigt klara på vad de går för. Vi är medvetna om att ni är hårt pressade från olika håll och att de ekonomiska ramarna är handlingsförlamande. Men, vi önskar en bättre närkontakt åtminstone av första eller andra graden. Följ gärna kollegan Bengt Jarnbrings (moderat ledamot i fritidsnämnden) exempel. Det är verkligen en man som bedriver en positiv idrottspolitik på gräsrotsnivå. Han har tidigare hjälpt bl.a. friidrottarna och idéen att flytta idrottsmuseét och göra plats för träningslokaler är ett mycket välkommet förslag. Vi tackar för besöket i våra träningslokaler men beklagar att ni inte kom när "sardinburken" var i full funktion d.v.s. mellan 17.00 och 19.30 på kvällarna.
Det har således blivit bättre men ännu är det långt ifrån bra. I annat fall skulle självklarheter som Baltic´s lokalproblem redan varit lösta.

SÅ HÄR FÅR DET INTE GÅ TILL!

Tyvärr har det inträffat två trista händelser som definitivt inte stärker förtroendet bland Baltic Club´s medlemmar för tjänstemän och politiker i kommunen. Hur i "hela vetet" kan man bära sig så åt att man stänger av alla träningslokaler för en av Sveriges största föreningar, för reparation, utan att meddela klubben. Inget varsel, man besvärade sig inte ens om att muntligen eller skriftligen meddela klubben. Istället slogs det upp ett anslag torsdagkväll (9 nov.) att fr.o.m. måndagmorgon fram till fredag var lokalerna stängda. Detta gör man mot en förening som har lika många landslagsmän i tyngdlyftning och styrkelyft som MFF har i fotboll. En klubb med 1500 medlemmar som befinner sig i högsäsong. Elitkillar programmerade för stora uppgifter i landskamper och andra tävlingar får sin träning spolierad. 100-tals motionärer får sin personliga harmoni och livsföring rubbad.

PROTEINER och VITAMINER MED KVALITETSGARANTI

SPORT-PROTEIN MED ÄKTA RYSK ROT

GARANTERAT 75 % RENT PROTEIN

Sammansatt av: Soyaprotein Mjölkprotein, Lecitin, Vetegrodd, Fruktos, Kakao samt 300 mg Rysk Rot pr 100 gr.

Nettovikt 1 kg, Pris: 45:—.

PROTEIN SUPER 85 %

GARANTERAT 85 % HÖGKVALITETS-PROTEIN

Sammansatt av: Soyaprotein, Mjölkprotein, Lecitin, Fruktos, Kakao. Mycket välsmakande Chokladsmak.

Nettovikt: 1 kg. Pris: 45:—

VIKTÖKNINGSPROTEIN

MED ÄKTA RYSK ROT OCH KOREANSK GINSENG

Sammansatt av: 1/3 Protein och 2/3 Kolhydrater, samt 200 mg av vardera Rysk Rot och Koreansk Ginseng. Chokladsmak.

Nettovikt 1 kg. Pris: 40:—

RYSK ROT KAPSLAR

ÄKTA RYSK ROT FRÅN ÖSTRA SIBIRIEN. 250 mg pr/Kapsel. 100 st/Kapslar pr burk.

Pris: 21:—.

GINSENG KAPSLAR

250 mg PANAX GINSENG. 100 st Kapslar/pr burk.

Pris: 45:—.

FLYTANDE AMINOSYROR

ETT HYDROLYSERAT PROTEIN MED ALLA AMINOSYROR INKL L-TRYPTOFAN. **SENSATIONS PROTEINET** FRÅN U.S.A OCH CANADA, SOM ÄR PRE-DIGERERAT SÅ ATT AMINOSYRORNA TAS UPP DIREKT I KROPPENS CELLER. DETTA PROTEINET ÄR EN REN NATURVARA OCH INNEHÅLLER EJ FETT, SOCKER ELLER KOLHYDRATER EJ HELLER KONSERVERINGSMEDEL. APELSINSMAK, 33 cl per burk.

Pris: 25:—

Vi har dessutom ett stort sortiment av vitaminer, samt div andra produkter för invärtes bruk se på beställningskupongen nedan:

BESTÄLL HÄR FRÅN F:a PROTEIN PRODUKTER R. TELEBY, ÅKERBYV. 94, 183 35 TÄBY. Tel. 08-758 42 64 Kl. 18—20.

..... St	SPORT-PROTEIN	Nettovikt 1 kg Pris: 45:—
..... St	VIKTÖKNINGS PROTEIN	Nettovikt 1 kg Pris: 40:—
..... St	PROTEIN SUPER 85 %	Nettovikt 1 kg Pris: 45:—
..... St	FLYTANDE AMINOSYROR	Innehåll 33 cl Pris: 25:—
..... St	RYSK ROT KAPSLAR	100 st/kapslar à 250 mg Pris: 21:—
..... St	GINSENG KAPSLAR	100 st/kapslar à 250 mg Pris: 45:—
..... St	PABA (Para-aminobensoesyra)	250 st/kapslar à 100 mg Pris: 25:—
..... St	C-VITAMINER	100 st/tabl à 500 mg Pris: 18:—
..... St	VITAMIN B-1	100 st/tabl à 100 mg Pris: 15:—
..... St	VITAMIN B-2	200 st/kapslar à 100 mg Pris: 32:—
..... St	VITAMIN B-3	75 st/tabl à 500 mg Pris: 30:—
..... St	VITAMIN B-6	250 st/kapslar à 100 mg Pris: 30:—
..... St	VITAMIN B-12	250 st/kapslar à 100 mcg Pris: 15:—
..... St	VITAMIN B-15	150 st/tabl à 100 mg Pris: 45:—

Fraktfritt från 300:— att sändas mot postförskott till:

NAMN: .....

ADRESS: .....

POSTNR: ..... POSTADRESS: .....

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

Göran
Malle

146802
917162

Inge

401951



BOSTADS-PROBLEM?

Hyres- eller insatslägenhet på dagen hos

BO-CENTER
Södra Förstadsgatan 76
(Vid Blå Hallen)

Vi förmedlar även er lägenhet. Snabbt/kostnadsfritt Ring 040/11 59 59, 319 57 och tala med Kent Christoffersson

Bo-Center förmedlar
HYRE - INSATS - FASTIGHETER - FÖRETAG



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

HUNGRIG?

STAN'S GODASTE PIZZOR

FINNS HOS

LA BELLA ITALIA
S:t Knuts Väg 7 Malmö Tel 040–11 62 81
10% medlemsrabatt

(Tänk tanken att man plöjer upp samtliga MFF:s träningsplaner under högsäsong.) Klubbens lyftskolor, dammotionsgrupperna och anställda instruktörer drabbas också. Skolornas friluftsdagar och schemabundna "fria aktiviteter" i styrkelokalerna går inte att genomföra. Klumpigt och respektlöst agerat minst sagt.
Fall två inträffade dagen innan och var ännu ett kapitel i vår karatesektions långa lokaljeremiad. Klubben hade lagt in en skrivelse om de fruktansvärda problem karaten har som tränar barfota i Baltiska Hallens iskalla marmorfoajéer.
I skrivelsen anhöll Baltic Club om att få förskottera eller i värsta fall donera de pengar som krävdes för att lägga en isolerande golvbeläggning för karaten. Skulle vi tvingas vänta till dess medel skulle göras tillgängliga i budgeten vore det slutet för Baltic's karatesektion.
De tjänstemän som yttrade sig över skrivelsen var positiva och förberedde ärendet på bästa sätt. Vi skulle äntligen få klart besked. Trodde vi och hoppades att Baltic Club's "istid" snart skulle vara förbi. Men ack! På något sätt bollades ärendet ut till frit. nämndens delegation 1 istället för till hela nämnden. Och! Delegation 1:s jurist bestämde att detta var ett fall för hela nämnden och inte kunde beslutas av delegationen. Och fritidsnämnden som hade sitt möte på eftermiddagen tar inte ärenden på kort varsel. Så går det ytterligare tre veckor. Tre livsviktiga veckor då det bara blir kallare och kylan sakta stiger uppåt i de pinade kropparna hos resterna av Baltic Club's f.d. stora karatesektion. Leden har glesnat men eldsjälarna finns kvar. En seg skara under ledning av instruktörerna Poh Lim och Paul Kee kämpar vidare. Man vet, att när golvet är som kallast är hjälpen som närmast. I nästa klubbtidning den 15 december får ni veta svaret. Håll ut!

STOPPA PRESSARNA! I sista sekunden lyckades vi få ordnat så att Baltiska Hallen inte stängdes av helt. Lätta avd. och gymnastiksalen hålles öppna, vilket hjälpligt löser problemen för skolornas aktiviteter, instruktörer, motionärer och damsektionen. Heder åt tekniska sektionen som kan inse ett misstag och rätta till det. Mer om detta i julnumret

NYTT SKÅNSKT FÖRBUND

Som ett led i organiserandet av den svenska kroppsbyggningen har Baltic Club tagit initiativ till bildandet av ett Skånskt Distriktsförbund. Vi hoppas på att vi får efterföljare inom andra distrikt och att vi på sikt kan få en organisation och uppbyggnad av Svenska Kroppskulturförbundet liknande den andra idrotter i Sverige har.
Vi måste för att accepteras och intas i RF (Riksidrottsförbundet) kunna redovisa ett förbund med bred förankring, föreningar, fungerande disktrikt och antal medlemmar. Målet är ett förbund uppbyggt av föreningar som fungerar enligt RF:s bestämmelser med antagna stadgar och fungerande styrelseledamöter valda på demokratiska årsmöten. Föreningarna i sin tur väljer distriktets förbundsstyrelse och utser en representant för distriktet att representera vid Svenska Kroppskulturförbundets årsmöte. Detta bör lämpligtvis hållas i samband med Svenska Mästerskapen i kroppsbyggning.
Sedan en tid tillbaka har en interimsstyrelse bestående av Bengt Holmquist, Jan Lennartsson och Roland Svensson arbetat på projektet och vi inbjuder alla intresserade till ett konstituerande möte i Baltiska Hallens samlingslokal torsdagen den 30 november kl. 19.00. Vi hoppas på att så många som möjligt av klubbarna i Skåne skickar representanter.
Vi måste alla hjälpas åt för att få sporten accepterad och genom saklig information och debatt vederlägga alla de fördomar och förvridna föreställningar allmänheten och inte minst sportjournalisterna har om SPORTEN kroppsbyggning. Få idrotter ställer större krav på sina utövare såväl fysiskt som psykiskt och killarna måste få en fair chans att värderas som idrottsmän och inte bli så kallade "driftkuckus" för totalt oinsatta sensationsjournalister från massmedias nöjesspalter.
Baltic Club är medlemmar i Svenska Tyngdlyftningsförbundet med ett flertal elitkillar i såväl tyngdlyftning som styrkelyft. Och body-building! Vi menar att det är upp till var och en att välja den sport han eller hon har förutsättning att lyckas i eller trivs med. Vi har sedan länge samma reseersättningar, traktamenten etc. oavsett sport. Vår förhoppning är att ni möter upp torsdagen den 30 nov. 19.00 i Baltiska Hallens samlingslokal.

VÄL MÖTT DÄR MED FRISKA IDEER.



GÖR SOM ELITEN I KROPPSBYGGNING

Ulf Bengtsson
Mr Sweden -73
Mr Europa -74
Mr Norden -76
Mr Scandinavia -77
Mr Norden - Sweden -78
6:a Mr Universum -78

Christer Ericsson
Mr Sweden Jr -75
Mr Sweden -76
Mr Norden - Sweden -78

ANVÄND KOSTTILLSKOTT FRÅN SKIP

NYHET! LEUROMIN 77 Den starkaste levertabletten Du kan köpa i Sverige. Prova den! Pris 29:75. 300 stora tabletter. Leuromin 77 används o rekommenderas av: ULF BENGTSSON.

Skip varumärke= originalvara.

SVENSKA KRAFTIDROTTSPRODUKTER

Birger Jarlsg. 77 113 56 Stockholm Tel: 08-20 44 06

VILKEN THRILLER!

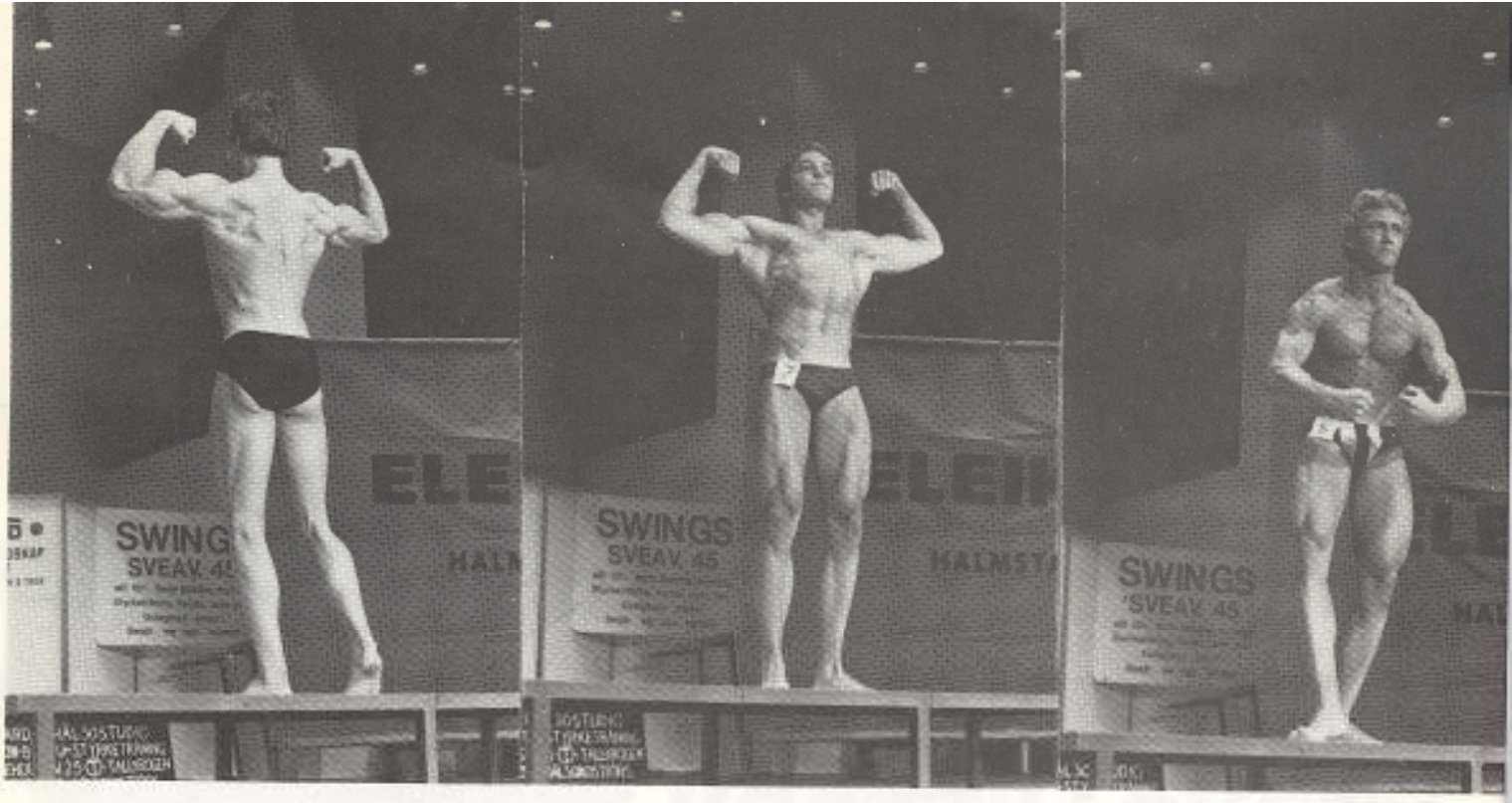
Årets svenska och nordiska mästerskap i kroppsbyggning hölls som vanligt i Stockholm. Att det var utsålt var ingen överraskning (femte året i rad) men att det skulle råda biljett-torka redan en månad innan var direkt sensationellt. Intresset tycks bara öka och till nästa år måste man försöka ordna en större hall. Varför inte Eriksdalshallen eller Kungliga Hallen? Det var synd om dem som rest lång väg till tävlingarna och inte lyckats komma över någon biljett.
I år var det första gången man tävlade i viktklasser och benämnde tävlingen Svenska Mästerskapen. Tycker det är ett steg i rätt riktning då Mister-titlarna bara förstärker allmänhetens felaktiga uppfattningar och fördomar om kroppsbyggning. Vi från Baltic åkte upp till tävlingarna i förvissning om att våra killar definitivt inte var chanslösa i den hårda konkurrensen.
Och konkurrens blev det! Tävlingarna höll bättre klass än någonsin. Viktklassindelningen har medfört en breddning av sporten och de tre klasserna var för sig var t.o.m. bättre än förra året då man bara tävlade i en klass. Naturligtvis bidrog det att man tillät tidigare vinnare att starta. Helt riktigt tycker jag. Det är ju löjligt att man inte skulle få ställa upp bara för att man vunnit. Svenska Mästerskapen skall ju kora svenske mästaren (=den bäste i Sverige i respektive viktklass). För att uppmuntra och bredda sporten kan man istället införa fler viktklasser och distrikts respektive regionsmästerskap i stil med Götalandsmästerskapen.

JUNIORKLASSEN: SUCCE FÖR BALTIC CLUB
Juniorklassen mönstrade 11 man alla av relativt god klass. Baltic Club ställde upp med tre man i klassen, Anders Lindström (16 år), Stan Friberg (19 år) och Lars Lind (20 år). Alla tre hade tränat oerhört hårt under året inför sin tävlingsdebut. Heder åt grabbarna som alla kom på poängplats! Benjamin i gänget överraskade med en säker posering och tog bronsmedaljen i klassen. Lasse Lind blev 5:a och Stan 6:a klart före de övriga.
De två första platserna var inget att göra åt. Håkan Eliasson från Göteborg och John-Axel Månsson från Skånes Björnar i Sösdala utkämpade en hård fight om guldet. Håkan vann med en futtig poäng över John-Axel. Det hör till saken att Skånes Björnars stolthet för två år sedan vägde 114 kg och var fet som en julgris. Stor succé för Skåne alltså som tog 4 av de 6 bästa placeringarna.

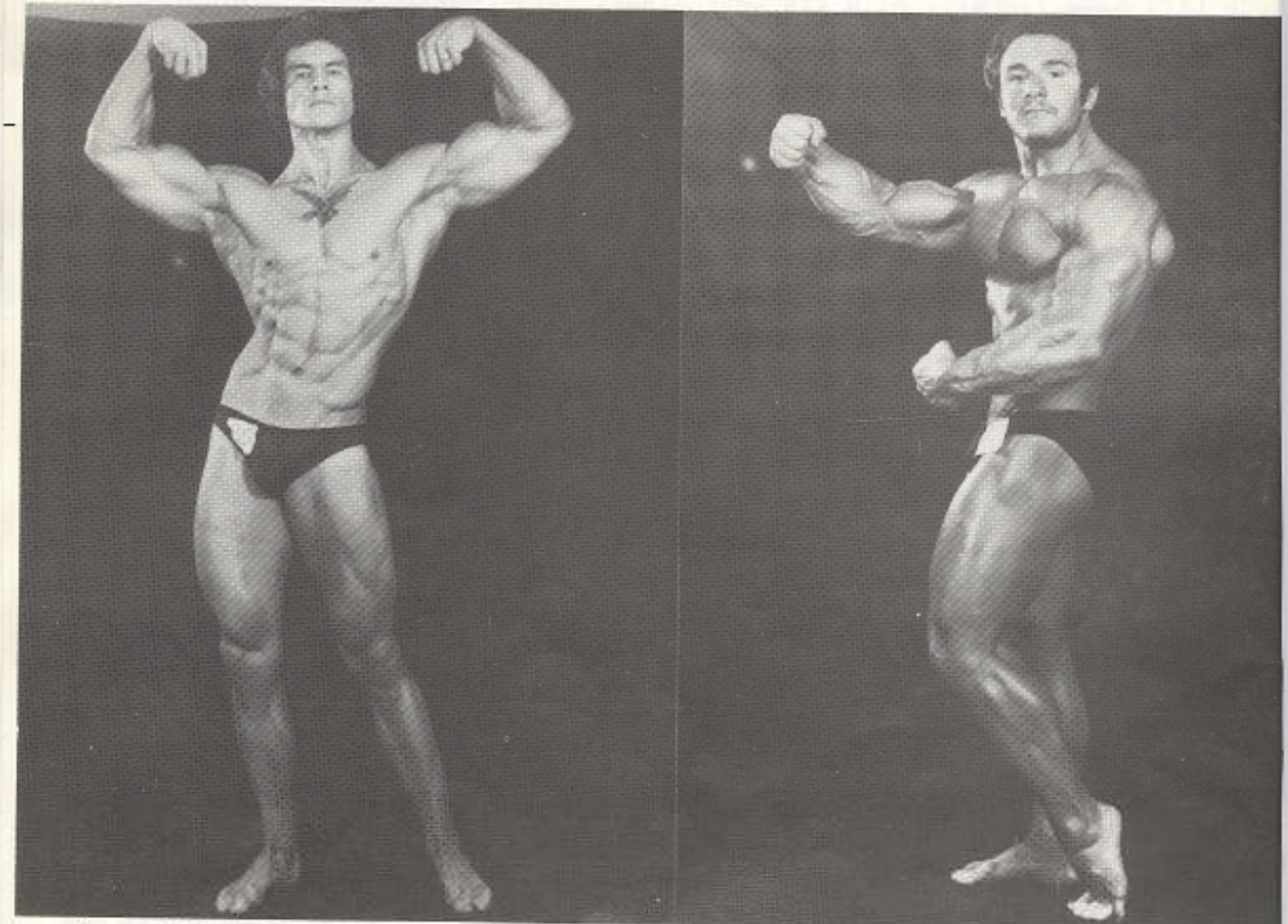
LÄTTVIKTSKLASSEN (klass 75 kg)
Lättviktsklassen blev en kamp mellan f.d. tyngdlyftaren Ronny Karlsson från Vejbystrand och f.d. styrkelyftaren Raimo Koivunen från Stockholm. Ronny som kanske hade bästa muskeldefinitionen av alla startande var klar etta och Raimo lika klar tvåa. Trea blev veteranen Eino Akkila.

MELLANVIKTSKLASSEN (klass 90 kg)
Renato Somenzi från Baltic Club hade här hamnat i tuff konkurrens. (Visserligen ställde inte Ehrling Wahlgren upp i SM-klassen utan satsade helt på Nordiska Mästerskapen.) Uffe Bengtsson kom direkt från World Gym, Santa Monica, USA betydligt större och bättre än någonsin. Kampen om guldet stod mellan Uffe och Ali Malla från Libanon (?) som enligt rykten bara varit i Sverige två månader. Malla är en topp-byggare som vunnit stora tävlingar i Europa. Men uppriktigt sagt herrar styrelseledamöter i Svenska Kroppskulturförbundet här vill vi se en ändring. Vem som helst skall inte kunna dimpa ner någon månad innan Svenska Mästerskapen från utlandet och tävla om titeln svensk mästare. Det måste skapas regler så att denna rent ut sagt pinsamma händelse inte upprepas. Någon ordning måste det vara!
Renato tappade bronset till en i sitt livs form varande Jorma Varhavaara som hade bakom sig tre månaders USA-träning. Normalt sett skall inte Renato ta stryk av Jorma men Renato började sin bantning ("deff-period") försent och får lite skylla sig själv. Får vi be om bättre planering till nästa år!

TUNGVIKTSKLASSEN (klass + 90 kg)
SM-ets största överraskning var utan tvekan Anders Malmquist, Baltic Club. Han gav storfavoriten Christer Eriksson från Stockholm en ordentlig match om guldet. Få anade att Anders existerade innan SM men desto fler visste det efteråt. Det var synd att Anders inte ställde upp i Norden-klassen också det kunde mycket väl blivit medalj där också. Synd var det också att Mats Tångberg från Baltic Club (tillika Anders träningskompis) skulle bli sjuk två veckor innan tävlingen. Utan tvekan skulle Mats kommit på pallen om han ställt upp.



Ovan: Baltic Club´s framgångsrika treklöver i juniorklassen, från vänster Stan Friberg 6:a, Anders Lindström 3:a och Lars Lind 5:a.



Ovan: Baltic Club´s deltagare i seniorklasserna. Till vänster Anders Malmquis 27 år. Tvåa i svenska mästerskapens tungviktsklass + 90 kg. En stor överrask-ning. Till höger Renato Somenzi, 24 år. Fyra i svenska och nordiska mäster-skapens mellantungviktsklass.

Mats vann 1975 SM i styrkelyft vägande 140 kg (!) och har genom en otroligt hård och disciplinerad träning trimmat ner sig till 95 kg "super-deffade" muskler. Hoppas Mats orkar komma över besvikelsen. Trea blev något överraskande Stefan Lehnberg före Kjell Nilsson.

NORDISKA MÄSTERSKAPEN
LÄTTVIKT (klass 75 kg)
Finlands Jorma Räty stod inte att hota utan vann komfortabelt på 200 poäng. Ronny Karlsson, Sverige tvåa på 186 poäng före Mathisen, Norge på 179 poäng.

MELLANVIKT (klass 90 kg)
Vilken match! Det kan man otvivelaktigt säga om mötet mellan svensk body-buildings suverän genom tiderna, Ystads stolthet Ehrling Wahlgren och den under de två senaste åren starkt kommande Värmlandssonen och charmgossen Uffe Bengtsson. Båda hade tränat stenhårt och gett allt inför detta supermöte och kom laddade till tusen. Ehrling hade valt att ladda i sitt kära Ystad medan Uffe rest över Atlanten för att pina sig fram de sista månadernas hårdträning i tuffast tänkbara träningsmiljö.
Kalman Szalak den superstarke Mr, Universum från USA var kanske den som lockade flest åskådare men "matchen" Ehrling - Uffe låg nog inte långt efter. Stämningen var minst sagt öronbedövande när man poserade mot varandra. Jag tyckte synd om domarna och det tog långt tid innan förbedömningen kunde avslutas. Det är svårt att bedöma två så olika typer av body-builders. När båda dessutom är i sitt livs form är det naturligtvis än svårare.
Det var stor spänning i lokalen innan domslutet kom .....2:a Ehrling Wahlgren ..... Nordisk Mästare ... Ulf Bengtsson! Ehrling hade för första gången fått stryk av en svensk. Siffrorna var 196-193 till Uffes fördel. I min och hörbarligen större delen av publikens uppfattning var det en knapp men rättvis seger som Ulf tog tack vare bättre posering och kroppsharmoni över den muskulärt massivare Ehrling. Ulf kom dessutom in 6,5 kg tyngre än fjolåret ett måste för att vinna i denna konkurrens.
På behörigt avstånd gick färske "svensk-libanesen" Ali Malla in som trea före Baltic Clubs klippa Renato Somenzi.

TUNGVIKT (klass + 90 kg)
Christer Eriksson vann här sin andra titel för kvällen och slog en så framstående kroppsbyggare som finländaren Juhani Nyholm. Ett års träning till för Christer så blir han livsfarlig. Se upp Uffe och Ehrling!
Trea blev Kjell Nilsson, Sverige som Anders Malmqvist från Baltic slog klart i SM. Där rök en given bronsmedalj för Baltic Club.

VETERANKLASSEN blev som vanligt en fight mellan Eino Akkila, Sverige och Bertil Wulff, Norge, med Eino som segrare.

Avslutningsvis vill jag säga att arrangemanget i sig var bra men att man både publikt och deltagarmässigt vuxit ur kostymen. Till nästa år vill vi se en större hall och tävlingen uppdelad på två dagar. Nu gick det i ett från 9.00 på morgonen till 20.45 på kvällen.

POSE DOWN av BOBO.



T.h. Så här nära var Uffe Morin att göra 340kg i marklyft och 900kg sammanlagt i Styrkelyft-VM i Åbo. Stort reportage om VM i nästa nummer!
(Foto: Håkan Knutsson Studio AC, Mönsterås)

MOT VÄGGEN BERTIL.

VM PÅ GOTT OCH ONT

Bertil Sollevi, Baltic Clubs förste deltagare i ett tyngdlyftnings-VM nyss hemkommen från USA intervjuas av Lennart Stahl.

LS: Bertil, du är nyss hemkommen från VM i USA, vad har VM-äventyret inneburit för din del?

BS: En erfarenhet rikare, både positivt och negativt.

LS: Vilka var de positiva sidorna och vilket var negativt?

BS: Det positiva var tre sköna dagar i New York, medan maten var undermålig. Inte ens den världsberömda hotellrestaurangen Holliday Inn i Gettysburg serverade mat som kunde konkurrera med ett medelmåttigt svenskt korvstånd. Bedrövligt att förlägga ett VM till en håla som Gettysburg, närmast att jämföra med en stad av Eslövs storlek. Det enda nöjet var det tolvkanaliga TV-utbytet som hotellrummet erbjöd.

LS: Hur vill du kommentera din insats i tävlingen?

BS: Resultatmässigt, klart underkänt, men jag är nöjd med min placering. Även om jag nått upp till mitt personbästa hade det ändå inte räckt till en bättre placering, än den elfte plats jag trots allt lade beslag på.

LS: Du ådrog dig en ryggskada under tävlingen, i vilket skede av tävlingen hände det och vad betydde det för resultatet?

BS: Jag hade stött 170 kg, som var min begynnelsevikt, och vid mitt andra försök på 175 kg smärtade det till redan i vändningen. Jag kunde sålunda inte fullfölja lyftet och tvingades även avstå mitt tredje försök. Under uppvärmningen kändes allt bra och jag trodde mig vara kapabel att slå mitt eget svenska rekord som f.n. ligger på 182,5.

LS: Hur förberedde du dig inför VM, fanns det något som du skulle velat ändra på?

BS: Jag gjorde felet att tävla på en stor internationell tävling (Swedish Cup) endast en månad före VM. Men förbundet fordrade att jag skulle kvalificera mig till VM på den tävlingen. Jag räknade med att min åttonde placering på EM i somras skulle ge mig en VM-biljett, detta hade förbundet lovat. Efter Swedish Cup var det svårt att ladda om på så kort tid. Hade helst sett att jag fått koncentrera mig på VM i minst tre månader.

LS: Vilken tävling tänker du satsa på härnäst?

BS: SM-79, som går första helgen i april. Ett bra resultat där, innebär kvalificering till nästa års VM som går i Mexico City.

LS: Hur tänker du förbereda dig inför kommande SM och VM?

BS: Idealet hade varit att få sponsorer som ställt upp och sett till att jag fått mer tid för träning. Det är svårt att kombinera elitidrott med s.k dagligt arbete. Ett kostförstärkningsbidrag hade också varit välkommet då kosten betyder väldigt mycket för resultatutvecklingen.

LS: Vad skulle du vilja säga om VM som slutkommentar?

BS: Intresset för de lättaste klasserna var bedrövligt. Endast 25 åskådare infann sig på läktaren då jag tävlade, inte särskilt inspirerande. Supertungvikten drog fullt hus. Publiken jublade och då speciellt när Alexejev visade sig. Man fick intryçket av att det enda som betyder något i USA är folk som är enormt rika, väldigt snabba eller otroligt starka.

REDAKTIONEN på Rörande önskar Bertil lycka till inför nästa års stortävlingar, SM, EM och VM.

LENNY

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 98 42 - 52 96 48

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

FORUM
TEL. 30092
RÅDMANSGATAN 5
MALMÖ

ALLT FÖR TÄVLINGSCYKLISTEN

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

Bianchi
VINNARCYKELN

FORUM Eftr. Rådmansg. 5, Malmö, 040-30092

Bilreparationer
Plåtskador
Service



AUTOMOBIL SERVICE

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

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, 21146 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. Varje torsdag (dock ej under skollov) spelar vi volleyboll på Sofielundsskolan mellan 18.00-19.00. Välkomna!

KARATE
Klubben har två utomordentligt skickliga instruktörer i karate: Poh Lim och Paul Kee. Intresserade kan vända sig till klubbens kansli.

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
Torsdagar 16.00-17.00 och fredagar 13.15-14.45 på Baltiska Hallen.

DAMTRÄNING
Tisd. o torsd. 20.00-21.00. Torsd. 17.00-17.45

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.
BILREPARATIONER	Automobilservice Nya Agnesfridsvägen 186 (Fosie Industriby) 10% på reparationer och reservdelar.
BILTVÄTT	2:- rabatt om du tvättar bilen på Mobil Klostergården i Lund. Förstklassig service garanteras av Nils Sollevi sr.
CYKLAR	Cykelaffären Bianchi, Rådmansgatan 5, 10% på cyklar.

KOMPENDIUM — i näring och träning. Ord.pris. 38:50 Baltic Club pris 25:-. Beställ av konsulenten eller instruktörerna.

LEASINGBIL — 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

Träningsskor, ADIDAS	ord.pris	Baltic pris
Bamba	117:-	102:-
Olympia	149:-	120:-
Baltic Cup	149:-	120:-
Bermuda	90:-	73:-
Bahama	90:-	73:-
Condor	130:-	98:-
OVERALLER: Baltic´s	173:-	116:-
T-SHIRTS med klubbtryck	28:-	22:50
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 gynna våra annonsörer, då är du en riktig BALTIC CLUB-ARE.

DU MED KLUBBKÄNSLA och LASTBIL! Baltic Club söker någon som billigt kan hyra ut eller t.o.m låna ut en lastbil för mindre flyttning. Gäller 22 och 23 dec. 1978. Hör av dig till kansliet tel. 040-78202-06.

DETTA FÅR DU INTE MISSA !

En av Europas Största Karatetävlingar den 9 dec. på Baltiska Hallen Malmö.

Kval omgång kl 10 – 16.

Finaler kl 18

Uppvisning bl.a Sensei Enoeda 8 DAN.

Tävlande från 10 länder.

Biljettpris: 20 – 25 kr. för sittplats hela dagen.

Förköp hos GAK Enighet, Baltic Club (Kent Christoffersson)

samt depeschkontoren.

EUROPEAN KARATE CUP 1978

ARR.: S.S.A. / GAK Enighet

Motionssidorna

VOLLEYBOLL: Den har kommit igång helt utmärkt med såväl seriespel i korpen som med regelbunden träning varje torsdag på Sofielundsskolan. Det är dock inte försent att komma till oss för att träna, folk behövs. Då det gäller seriespelet så började det inte bli vinstgivande förrän vi startade med träning under ledning av vår duktige instruktör ifrån MVS, Ingrid Johansson.
BADMINTON: Den har utökats med spel även på torsdagar kl. 16-17. Fredagstiden mellan kl. 13-15 står kvar även i fortsättningen. Platsen är den samma (Baltiska Hallens handbollshall) liksom priset (3 kr per person o timme) så tveka inte utan kom och spela.
DRAGKAMP: En dragkampsapparat för individuell dragkamp är på gång och är förhoppningsvis uppsatt i början av våren.
TERRÄNGLÖPNING: Då jag kutade Yddinge Runt i slutet av oktober så upptäckte jag inte mindre än fyra andra Baltic Clubare som gjorde samma bedrift som mig. Förutom dessa nu avslöjande smygmotionärer så vet jag att det finns fler i klubben som löper ett motionslopp då och då. Så varför inte göra en sammanslagning av dessa "hurtbullar" (fel huttryck) och ställa upp för Baltic Club i nästa års Sydsvenska långdistans-cup för motionärer. Den som känner sig träffad skall icke tveka utan genast ta kontakt med mig (Sandberg) så skall vi diskutera vidare.
FA: Det är en förkortning av skolornas Fria Aktiviteter (f.d FVA). Denna verksamhet bedrivs av antingen föreningar av olika slag eller genom skolan själv på högstadiet. Vi har hoppat in med både karate och styrketräning och har fått en god start. Detta har givit många en stimulans i skolarbetet eftersom de får pröva på någon aktivitet som de är intresserade av under skoltid.
ALLMÄN FRITIDSVERKSAMHET: Denna verksamhet riktar sig också till grundskolans elever men når i motsats till FA även låg- och mellanstadiet. Denna verksamhet lockar ungdomar (i alla fall till oss) trots att den inte liksom FA är obligatorisk för den som valt den och bedrivs under skoltid. Vi har dock lyckats med att locka en hel del till vår verksamhet som bedrivs centralt ute på Lindängehus. Denna verksamhet kommer med all säkerhet att kunna uppgå till närmare det dubbla nästa termin (79).
KONDITIONSTESTNING: Skriv upp ditt namn nere på Baltiska Hallens anslagstavla om du vill testa din kondition. Den är hur enkel som helst, man trampar bara på en cykel i knappt tio minuter.

MOTIONSFLÅS
B. Sandberg

DAMSEKTIONEN

Välkomna alla nya (och gamla) träningsentusiaster.

Demsektionen har börjat komma igång på allvar. Som Ni vet så har vi utökat verksamheten med en grupp på torsdagar (17-17.45 i Stora Hallen, på Baltiskan). Vi har naturligtvis fortfarande kvällsgrupperna på tisdagar och torsdagar (20-21 i gymnastiksalen, på Baltiskan). Terminsavgiften är 30:-/termin + medlemsavgift. Ni har alltså nu möjlighet att träna 1-3 gg. i veckan.

En redovisning för de tre gruppernas verksamhet är enligt följande:

Tisdags-gruppen går bäst. Då tränar mellan 15-20 entusiastiska motionärer.
Torsdags-gruppen (17-17.45) går bra. Mellan 10-15 tjejer i alla åldrar motionerar då tillsammans med Linda Hedmark.
Torsdagkväll är den grupp som folk visat minst intresse för. Beror detta möjligen på alla bra tv-serier mellan 20-21?

Ni som funderar på att börja motionera men bara har tid att komma en gång i veckan, välj då en utav torsdags-grupperna. Ni som redan tränar men kommer enbart tisdagar försök att även träna torsdagar. Det ger bättre resultat om Ni motionerar två gånger i veckan.

Vi är nu två instruktörer som sysslar med damträning. Jag har denna termin fått hjälp av Linda Hedmark som håller i torsdags-gruppen mellan 17-17.45. I slutet av november får vi ännu en instruktör, nämligen Susanne Westesson som många av er redan känner. Vi kommer då ha möjlighet att erbjuda er ännu fler träningstillfällen per vecka om intresse finnes.

Som avslutning vill jag tacka alla som ställt upp för damsektionen- Lindy, Susanne, alla motionärerna samt killarna på Baltiskan som lämnat plats åt oss och varit positiva och hjälpsamma på alla sätt.
Jag hoppas att resten av terminen (och alla framtida terminer) blir lika lyckade.

Vi hörs i nästa nummer. CECILIA

Mot väggen 2

ALBERT KUGGE INTERVJUAR KROPPSBYGGAREN BICEPS VAAN QUADRICEPS:

AK: Ni har ju deffat en längre tid inför MR MERKURIUS (Västra).Vad äter ni under en normal deffdag?
BvQ:Jag börjar kl 5 på morgonen med att hälsa ett tomt glas med algånga(bra för mjölksyraspjälkningen),till detta sveper jag 12 blekta ärter(osockrade,givetvis!) med kalciumsås.Tuggas väl.Som extra"knorr"på det hela avslutar jag med "falsk proteinpuré" (4 liter). Sedan tränar jag som besatt i 4 timmar och dricker 19 liter möllfalkork(lagad på farmors vis).Efter detta får jag kramp i magen(eng."cramps"), och detta ökar markeringen på magmusklerna(särskilt"Muskulus bukus ytterneromius ususs")samt även nivån på volymeringspartiklarna i min träningsväska.
AK: A dé"nöttet"de?
BvQ:Nä, nyttigt är det säkert inte,men det är sånt man får räkna med!
AK:Huru haver ni lagt upp edert träningsprogram????
BvQ:Snackerörelseförglimrandefördejligande!
AK:Kan ni förtydliga er lite?(eg.mycket!)
BvQ:Dominant! Jag lägger ner fallet och lämnar in passet innan jag tappar mammutmassan helt!lev-Inelse!Grovt som aldrig förr!!! Nä,allvarligt talat, jag kör 200 set i timmen(OBS!Ingen milersättning!)Detta gäller då naturligtvis bara när jag kör tunga singlar i knäböjning.Jag kör i övrigt hela kroppen på eftermiddagen, d.v.s. 6 timmar med 15 muskelgrupper som jag superdupervierpelsettar med 15 andra(hemliga) muskelgrupper, samt kör 9½ olika rörelser per muskelgrupp i vardera 17 olika vinklar.
EXEMPEL:
Enarmsbiceps i hängande vinkel med hantel med tung vikt(osockrad).Jag börjar med att curla upp vikten i exakt vinkel med lilltån.När jag kommit halvvägs upp, ändrar jag vinkel brutalt och sänker samtidigt hastigheten på hanteln med 64%, under det att jag koncentrerar koncentrationskraften kring kontraktionen.-Draaaaaiiijjjaaaajjjaajajaaaaaaaj!(Nödvändigt vrål).
Var det något annat ni ville veta(min syster heter inte Greta)
AK: Bbb-bubu-bulkar ni aldrig,människa?
BvQ:Jo,3ggr om året käkar jag 2 kg kokosfett, 5 halvråa spädgrisar,5 liter massiv gräddglass,10 liter kärnmjölk(rensade) samt 12 hinkar pommes frites med nötsmak.Men då går jag också upp 25 kg i kroppsvikt på 5 dår!
AK:Vad är dina närmaste framtidsplaner?
BvQ:Jag har ansökt om byggnadslov för samtliga muskelgrupper i tre exemplar till byggnadsnämnden.Inga grannar skall komma och säga att Biceps vaan Quadriceps kör med svartbyggeri!
AK:Jag tackar för dessa fina råd om näring och träning som säkert kan bli till stor nytta för vår läsekrets och önskar dig lycka till i framtiden!
BvQ:Esike desike luntan tuntan semilimaka kuckelikaka biceps triceps deff!

Fil.lic.Albert Petroff"Mammuten"Schvedinskij Kugge
(Osockrad medlem)

HÖSTLYFTET

Redan i tidiga september avgjordes nordiska mästerskapen i styrkelyft. Baltic Club representerade med Jonny Hansson i 67,5 kg-klassen och Ulf Morin i klass 110 kg. Jonny debuterade internationellt med att bli mästare på finfina 225-152,5-242,5 = 625 vilket sammanlagt innebar nordiskt rekord. Toppen Jonny, till EM blir du svårslagen! Uffe fick denna gång finna sig i att bli besegrad av finländaren Hannu Saaralainen. Hannu slog Uffes europarekord sammanlagt på 880 kg och presterade 885 kg. Uffe fick ihop 840 kg och tog silver. När detta skrives har jag just fått resultaten från VM i styrkelyft som avgjordes i Åbo, Finland. Uffe fick inte sin revansch på Saaralainen men satte europarekord i knäböjning med 345 kg och tog brons sammanlagt. Ett utförligt referat från denna tävling kommer i julnumret av Rörande.

Knappt hade Jonny och Uffe kommit hem från NM förrän vi körde första omgången i styrkelyfts allsvenskan. Det blev ett verkligt pangresultat med hela 1661 poäng vilket är 20 poäng mer än förra säsongens bästa delresultat och hela 138!! poäng mer än fjolårets debutomgång. Bravo! Såväl Jonny som Uffe upprepade nästan exakt sina NM resultat men nu i en högre viktklass 617,5 resp. 840 kg. Peter "Mammuten" Svedin sprängde för första gången 700 kgs-vallen och fick serien 247,5-190-262,5 = 700! Conny Obrell kompletterade med goda 605 kg.

För tyngdlyftarnas del inleddes denna säsong som den förra slutade dvs. med Baltic Club-representation vid ett internationellt mästerskap. Då som nu rörde det sig om Bertil Sollevi, denna gång i VM i Gettisburg, USA. Senast var det fråga om EM. Det blev denna gång en något blygsammare placering (11:a) delvis beroende på en besvärlig ryggskada (130-170=300 kg).

Götalandsmästerskap i tyngdlyftning har i höst avgjorts för såväl juniorer som seniorer. Våra verkligt stora stjärnor deltog av olika skäl inte, utan vår ende klassegrare blev vår styrkelyftande vän Peter Svedin som åter börjat fuska i olympisk lyftning. Han vann juniorernas supertungvikt och siktar nu på JSM. Lars Gunnar Lindkvist tog silver samma mästerskaps 110-kgs-klass, medan de unga löftena Anders Smith och Torbjörn Flygt mest var med för att se och lära. Trots att det var deras första stora tävling slog båda personliga rekord. Arne Eliasson gick i seniorernas tävling för första gången upp i lättvikt, där han belade tredjeplatsen. Klassegrare blev han dock i stöt på hela 120 kg. En verkligt positiv överaskning var mellanviktaren Mauricio Sant som chockhöjde sina personrekord till 110-125 och var mycket nära på 130 kg i stöt. Ryckresultatet räckte till en sensationell grenseger före en så känd lyftare som Morgan Ask. Sammanlagt blev det en bronsmedalj, vilket vi verkligen gratulerar honom för. Om något år tillhör du Sveriges verkliga elit Mauricio!

Första omgången i allsvenska serien i tyngdlyftning har också avgjorts. Tyvärr var såväl vårt första som andra lag avsevärt försvagade. A-uppsättningen saknade skadade Bertil Sollevi och den för VM i styrkelyft hårt laddande Ulf Morin. B-lagen saknade framförallt våra friidrottande vänner Carl Johan Lundberg och Magnus Arwald, som båda var förhindrade p.g.a. militärtjänst. Den förstnämnde vill jag passa på att gratulera för sina fantastiska längdhoppsresultat i sommar (över 7,5 m.). Kanske just p.g.a. återbuden reste sig de övriga killarna så att de nästan undantagslöst överträffade sig själva. Slutresultatet för A-laget blev fullt konkurrenskraftiga 1210 kg. Jätten i laget var otvivelaktigt Nisse Sollevi som redan i samband med förra tävlingen (NT i Helsingborg där han gjorde 125-160=285 för mer än en månad sedan) sa att han i allsvenskans första omgång skulle göra 130-165=295 vilket han också exakt gjorde. Sånt kallas planering! Såväl Anders som Arne Eliasson hade en hellyckad kväll och satte personliga rekord över hela linjen. Anders med 65-85=145 och Arne med 92,5-122,5=215 och det med mersmak. Anmärkningsvärt var också att både Lars Gunnar "Loose" Lindkvist och Peter "Mammuten" Svedin gjorde serien 115-135=250. Givetvis personliga rekord. Tre killar ur Lennart Stahls fina ungdomsgrupp blixtinkallades till B-laget. Trots att de tävlat två dagar tidigare i Lund i en ungdomsmatch mot Lunds TK och Näsums TK (i vilken de besegrade Näsum men fick stryk av Lunds mer rutinerade grabbar) ställde de lojalt upp. Schysst Anders, Stefan och Torbjörn.

VI HAR ALLA REDSKAP FÖR

STYRKE-TRÄNING!



nmV

Nya NMV SPORTPRODUKTER AB
NORRHULT*SWEDEN

Sportvägen 3, 360 71 Nottebäck Tel. 0474/405 30

Efter allt detta beröm vill jag avsluta min spalt med lite gnäll. Det är svagt att så få ställer upp på den samträning på onsdagar och lördagar som ni själva varit med och beslutat om. Jag vet att ni tränar bra de flesta av er och att den del av er jobbar skift, men ändå. Skärpning killar. Möt upp onsdagar kl. 17.00 och lördagar kl. 12.00 för samträning.

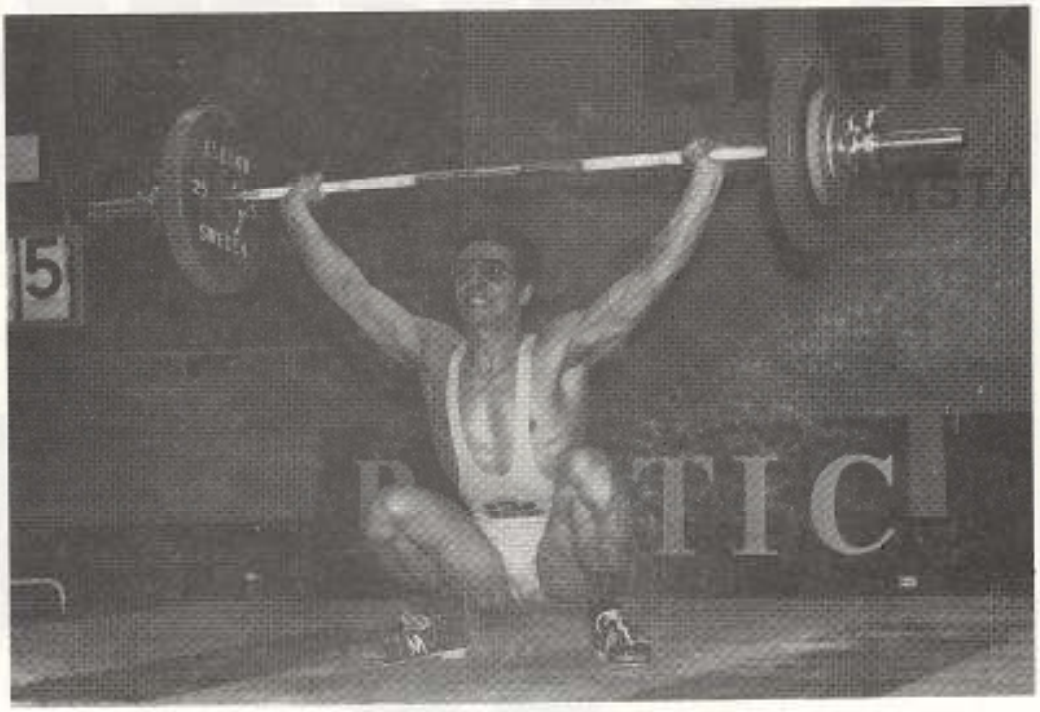
KOMMANDE KLUBBTÄVLINGAR

SKINKPRESSEN: OBS! Glöm inte vårt klubbmästerskap "skinkpressen" den 18 dec. kl. 18.00. Mer skinkor än någonsin lottas ut bland deltagarna. Anmälning på Baltiska Hallens anslagstavla.

ALLSVENSKAN I TYNGDLYFTNING: Omgång 2 har p.g.a Götalandsmästerskapen flyttats förlagts till onsdagen den 13 december kl. 18.00.

KOM OCH HEJA FRAM GRABBARNA!

ROLLE



Ovan: Maurizio Sant med raska steg på väg mot svenska eliten.

UNGDOMSSEKTIONEN-LYFTSKOLAN

I skrivande stund har undertecknad varit verksam som instruktör för ungdomarna i något mer än ett år och har under denna relativt korta tid haft glädjen att se lovande talanger utvecklas. Vi har deltagit på två läger, Tyringe i vintras och i Ystad i somras. På Tyringelägret tilldelades Anders Eliasson, Trygg-Hansas träningsstipendium, för som det hette "God duglighet och gott kunnande inom specialidrotten, samt föredömligt uppträdande, såväl mot ledare som mot träningskamrater". Med ungefär samma motivering fick Anders Schmidt mottaga Tensons hederspris på Ystadlägret.
I Skåne-serien för knattar lyckades tyvärr Skånska tyngdlyftningsförbundet på ett "föredömligt" sätt schabbla bort Baltic Clubs andra placering.

Den 29 oktober startade Skåne-serien för ungdomar, efter ett ofrivilligt acklimatiseringsträningspass den 28/10 i Lunds träningslokaler. Motståndarna var Lunds TK, klara favoriter till seriesegern, samt Näsums TK.
Vi har ett mycket ungt och lovande lag. Endast en 17-åring, för övrigt 13-14 åringar.

Ja tack

jag vill gärna ha ett rejält smakprov av följande:

- ■ Protein 90.6 (protein från mjölk o soja, pulver, vaniljsmak)
- ■ Protein 88,6 (protein från mjölk o soja, pulver, citronsmak)
- ■ Proteintabletter (protein från mjölk,ägg o soja, svart vinbärssmak)
- ■ Viktökning (40 % protein, kolhydrater, omättade fetter, 4 % lecitin)
- ■ Flytande protein (100 % rent protein, i lösning. Smakprov på denna proteinkvalitet endast vid samtidig order om minst 150:-)
- ■ C-vitamin (naturligt från acerola o sv. vinbär, tabletter 100 mg)

Namn: _____

Adress: _____

_____

Sändes till **Provita**
Lorensborgsgatan 5
217 61 Malmö

Tror Du på Super-Duper-Hi-Pro-Extra-snacket om proteiner?

Vi på PROVITA tror mer på

Ärlig information om proteiner!

Om Du skall äta protein i form av tabletter eller pulver, eller i ex. viktökningspreparat beror helt på Din träning och kropp.

Du kan begära av de preparat Du köper att:

PROTEINKVALITÉEN ÄR I TOPP!! Naturligtvis. Provitas produkter är välbalanserade med proteiner från mjölk, soja och ägg (tabletterna). Det innebär höga halter av de "begränsande" svavelhaltiga aminosyrorna – och det INNEBÄR ATT DU KAN UTNYTTJA PROTEINERNA MAXIMALT! Och dessutom: **Provitas Protein 90,6 och 88,6 är praktiskt taget kolhydratfria.** Du får proteiner – och inget annat!!!!

SMAKEN ÄR GOD – och att det finns variationsmöjligheter. Provita har vaniljsmak, citronsmak och svart vinbärssmak på sina proteiner – smaka ex. proteintabletter med naturligt svart vinbärsarom!!! Rena "godiset".
TESTA SJÄLV!! GRATIS SMAKPROV!

LÖSLIGHETEN är maximalt bra. I Provitas produkter finns **endast specialbehandlat protein** med extremt god löslighet. Du kan blanda stora mängder protein i små vätskevolymer utan att få "grötkonsistens"

INNEHÅLLSDEKLARATIONEN STÄMMER – inget fusk med för låga proteinhalter och dåliga proteinkvaliteer.

PRISET ÄR LÅGT. Genom direktimport av råvara och kontroll över hela tillverkningen garanterar vi lägsta möjliga pris för bra produkter.!!

Provita
Hälsoprodukter AB
Lorensborgsgatan 5, 217 61 Malmö Tel. 835 00

Mikael Bengtsson, 13 år, var vår första man på podiet och inledde med ett nytt klubbrekord för knattar i ryck, 25 kg (kroppsvikt 36,5 kg). Tyvärr blev 30 kg för tungt. Mikael spädde sedan på med ytterligare ett rekord i stöt, 35 kg och var ytterst nära att klara även 37,5. Debutanten Stefan Carlsson som endast tränat en månad lyfte med tanke på sin orutin, tekniskt och säkert fick 35 i ryck och 47,5 i stöt, med mersmak i båda grenarna.
Anders Schmidt lyfte som vanligt tekniskt. Han har på senare tid stabiliserat sin lyftning på ett sätt som ger ett rutinerat intryck, trots att han inte varit med särskilt länge. I ryck fick han 40 och 45 och hade även 47,5 på raka armar i "sittet", men på framkant och vikten gick förlorad. I stöt blev det personligt rekord med 60 kg, och 65 kg, kom också upp på raka armar, men p.g.a. ett teknikfel får Anders ofta stötarna på framkant och fick för dagen nöja sig med 60.
Torbjörn Flygt som med bruten tumme, stödskena, klisterbinda och allt elände som detta medförde, envisades med att ställa upp ochtillika försöka sig på personliga rekord. Vilket så när hade lyckats i ryck, om han inte själv blivit lika överraskad som jag blev då 50 kg åkte upp i luften som om det inte fanns några vikter alls på stången. Totalt förvånad lät "Tobbe" vikten falla till golvet igen, trots att vikten var låst på raka armar för en kort stund, dock inte tillräckligt länge. I stöt tangerade han sitt personliga rekord, 65 kg. När "Tobbe" är återställd från sin skada kommer resultaten att skjuta i höjden, det gavs det bevis på redan nu. 130 kg totalt skulle kunna vara realistiskt till nästa omgång i Skåne-serien.
Richard Akesson lyckades över förväntan, personligt rekord i ryck med 7,5 kg (=45 kg) och i stöt med 5 kg (=60 kg).
Anders Eliasson lagets mest rutinerade lyftare och tillika dess ankare, lyfte som vanligt tekniskt och säkert. Vägde för första gången i fjädervikt (3 hg över 56) och satte klubbrekord för ungdomar utan att gå för fullt. 60 kg i ryck och 70 kg i stöt (130 sammanlagt). Samtliga resultat gäller som klubbrekord för ungdom.
Laget består av fem lyftare. Stefan Carlsson deltog utom tävlan, men hans resultat visar att det börjar bli konkurrens om platserna i laget. Förutom Stefan, finns det andra som trycker på.
Lunds TK besegrade oss, med sina mer rutinerade (16-17 åringar) killar, och speciellt då Leif Asp (son till mer kände Ingvar "Still-going-strong" Asp) som ryckte 100 kg med plats för betydligt mer.
I nästa omgång av Skåne-serien, möter vi:
Trelleborg I, Trelleborg II och Limhamn.
Trelleborg I tillhör seriefavoriterna och består till största delen av 16-17 åringar, men de övriga två lagen bör vi rimligen besegra. Limhamns undomslag slog vi för övrigt övertygande med vårt knattelag i fjol, så om man inte värvat några supertalanger sedan dess kommer vi än en gång att bevisa att Baltic Club har Malmös i särklass bästa ungdomslag.
Nästa omgång hålles i Trelleborg den 16 december.

NYTT PÅ LYFTFRONTEN

Konsulent Bengt Holmquist har valts in i Skånes Tyngdlyftningsförbund, som vice ordförande. Hans uppgifter kommer i första hand att utgöras av kontaktupprättande med massmedia för att på så sätt marknadsföra tyngdlyftningen på ett vettigt sätt.
Skånska tyngdlyftningsförbundets ordförande Sven Nilsson, Helsingborg, har valts in i Svenska Tyngdlyftningsförbundets styrelse.

I samband med VM-kongressen i Gettysburg antogs två nya regler som kommer att ingå i tävlingsbestämmelserna i höst.
1. För att på skivstången uppnå begärd vikt ska minsta antal viktskivor användas med undantag för vikter mellan 125-175 kg. 50 kgs gummiskivor ska användas då 175 kg ska klovas på stången, men får användas vid 125 kg. Det innebär att om någon lyftare begär att 50 kgs skivorna inte ska användas förrän vid 175 kg så blir det tävlingsledarens uppgift att tillse att detta önskemål efterlevs.
2. Vid invägning ska lyftaren vägas naken eller med badbyxor alt. underbyxor. Detta p.g.a. religiösa eller speciella kulturella skäl. I en del länder är det direkt genant och förnedrande att visa sig naken.

LENNY

Mot väggen "REKORD-UFFE"

26 år, 178 cm lång, 110 kg tung, Rörande ställer här vår färske VM-brons medaljör mot väggen. Tillika färsk europarekordhållare i knäböjningar med 345 kg.

Rörande: Du är inte skåning från födseln?

UM: Nej född i Piteå (Nordens riviera). Kom till Malmö som 11-åring. Hoa kallar mig lappskåning. Har även gästspelat i Stockholm och Uppsala.

R: Berätta om din idrottskarriär!

UM: Blev intresserad under OS i Rom 1960. Som norrlänning spelade jag ishockey på vintern, ägnade mig sommartid åt fotboll och friidrott. Redan tidigt upptäcktes min förmåga att kasta sten och snöbollar längre än alla andra. I Malmö vann jag lilla DM i kast med liten boll som trettonåring. Året efteråt skickades jag av min gymnastiklärare till MAI, för att lära mig kasta spjut. Efter ett års träning kastade jag längst i Sverige i min åldersgrupp, vann skol-SM och slog skolrekordet med 6 meter. Förstörde armbågen några veckor senare. Blev opererad men inte helt återställd. Hoppades och trodde i två år att jag skulle bli bra igen. Sysselsatte mig med att stöta kula och kasta diskus men utan framgång. Det var helt enkelt inte mina grenar.

R: Vad hände sen?

UM: Tränade lite simning i Malmö Simsällskap. Hade ett häftigt bröstsim, men träningen verkade jobbig. I stället kom jag över ett exemplar av Muscle-Builder och läste om styrkelyft för första gången. Året var 1969. Blev intresserad och provade min förmåga. Fick ihop "fantastiska" 380 sammanlagt. På hösten samma år började jag träna systematiskt och vid årsskiftet nådde jag 500 kg. Våren 1970 vann jag min första och sista muskelbyggartävling, Mr. Foto-Sverige. Hösten samma år ställde jag upp i Riksmästerskapen (inofficiellt SM) i Göteborg. Kom tvåa i 90-kgs-klassen på 595 kg. Sedan dess har jag fortsatt vandringen uppåt. Har inte förlorat mot en svensk sedan 1971.

R: Varför blev just styrkelyft din sport?

UM: Framför allt för att mitt psyke passar utmärkt för en idrottsgren som är unik i sitt slag. Enda sport där endast en egenskap krävs; styrkan. Den finns massor av grenar som kombinerar styrka, teknik, snabbhet, koordination, taktik, uthållighet. Styrkelyft jämfört med tyngdlyftning är som att skilja männen från pojkarna.

R: Vad är det som gjort dig till en av världens bästa styrkelyftare?

UM: För att ta det från början: bra fysiska anlag. Har alltid varit relativt råstark. Bänkpressade 60 kg första gången jag tog i en stång. Var då 14 år gammal och vägde 63 kg. Haft tur med att slippa allvarliga skador. Dessutom har vi det i Malmö utmärkt förspänt när det gäller att få snabb och bra behandling. Vi aktiva inom Baltic Club har ett utmärkt samarbete med chiropraktor Frederic Englén och Dr. Bertil Holmquist ortopedspecialist som har hjälpt mig vid ett flertal tillfällen. Vidare har vi tillgång till sportskademottagningen med några av Sveriges mest framstående idrottsortopeder. Skaderiskerna är betydligt överdrivna. Vad som fordras är egentligen bara 3-4 års grundträning innan man börjar specialisera sig. Ett bevis så gott som något är att svenska landslaget idag är till stora delar identiskt med 1975-års lag. Titta på Larry Pacifico som vunnit 8 raka VM, Ron Collins (44 år gammal) som vunnit 6. Min egen utbildning till apotekare har givit mig utmärkt insikt i de läkemedel en idrottsman kan ha nytta av. Viktigast är dock de psykiska egenskaperna. Viljan att åstadkomma någonting, att inte ge upp när det tar emot, att ständigt sträva högre och högre, att offra en del för att få något annat.

R: Vad och vilka har haft betydelse för din utveckling till världsstjärna?

UM: Ricky Bruch mötte jag redan min första träningsdag. Han gav mig en del tips och utmärkt sporre de första åren. Tidningen Muscle-Builder som under åren 1969-1971 skrev åtskilligt om styrkelyft. George Frenn som jag brevväxlade med i fem år när han var en av världens bästa styrkelyftare. Under senare år har sportens utveckling på det internationella planet haft störst betydelse. 1974 åkte jag som ende svensk till VM i USA. Det var en enorm upplevelse. Att få träffa världsstjärnor man bara hade läst om. Att se att de var kött och blod precis som jag själv. Har också fått resa en hel del. Under ett års tid har jag bl.a. varit i Australien, Indien, Egypten och Hawaii. Vad som lockar nu närmast är Hawaii igen och nästa höst Island och Los Angeles.

R: Vad äter du för att upprätthålla din otroligt massiva fysik?

UM: Försöker äta sex gånger om dagen. Mjölk varje gång. Häller i mig minst 3 liter varje dag för det mesta blandad med O'boy. Vidare 1 liter milkshake, (mjölk, frukt och glass blandat) 8 limpmackor med pålägg (ost, leverpastej, skinka, kaviar) ett lagat mål, bananer, ostkaka ibland. Inga hemligheter alltså. Aldrig ett mellanmål bestående av kaffe och kakor.

R: Vilka är nackdelarna med att vara elitstyrkelyftare? Hur pass mycket måste du offra?

UM: Nu när jag fått jobb på apoteket Pantern på Kronprinsen har allting lösts på bästa tänkbara sätt. Tränar 4 gånger i veckan och får alltså ganska mycket fritid. Vad som är jobbigt är att behöva äta så ofta som jag gör, bära hem all mat och laga till den. Ett helsicke att få tag i skjortor och jeans. Kavaj och andra byxor måste skräddarsys. Blir anfådd av minsta ansträngning, knyta skorna t.ex. Brudarna blir skrämda när man kommer vaggande fram till dem, stor som ett hus. Erfarenheten visar dock att många tjejer som en gång träffat en grov kille får en mycket positivare inställning till muskler. Muskler är inte fult eller äckligt. Sverige är egentligen ett ganska idrottsfientligt land. I USA t.ex. uppskattas idrottsmän på ett helt annat sätt. Den svenska avundsjukan lyser igenom.

R: Vilka råd vill du ge en nybörjare?

UM: Börja specialisera dig efter 3-4 år. Gör det inte svårare än vad det egentligen är. Försök inte leva som en asket. Träna hårt, ät mycket, vila ofta, men släpp loss emellanåt. Gör saker du känner för. Tänk positivt!

R: Vilka är dina närmaste mål?

UM: Att bli världsmästare och göra 1000 kg sammanlagt.

R: Lycka till Uffe!

I "RÖRANDES" redaktion denna gång ingick Maud Friberg och Bengt Holmquist. Starka medarbetare var Lennart Stahl ("Lenny"), Bengt "Fläset" Sandberg, Cecilia "Cilla" Görrel, Roland "Rolle" Svensson och Kent Christoffersson. Nästa nr. kommer den 16 dec. STORT JULNUMMER med bl.a. VM i STYRKELYFT. Reportaget där du får veta allt och lite mer om världens bästa styrkelyftare. Rörandes redaktion var naturligtvis på plats i Åbo. Dessutom rapporter från alla tävlingar med Baltic Club-deltagande, en artikel om hur och vad du skall äta när du tränar mm.
OCH! Skicka gärna in egna bidrag frågor, foton mm.

Ha det så bra önskar Maud och Bobo!

Ett STORT TACK till...

Chiropraktor Fredrik Englén på Lilla Torg och ortopedspecialisten Dr. Bertil Holmquist för det sätt de ställt upp på, så att skadade idrottskillar från Baltic Club kommit till behandling snabbt och skadeperioderna blivit minimala.

Handla i Caroli!

Innestället mitt i stan!



Kom med bil

Ett varmt och torrt garage med direkt entré till shoppingcentret. Bekvämt. 1.500 P-platser i Caroli.



Kom med buss

Fler linjer kör ju nästan in i huset! Åk med 30, 33, 35 eller 36.

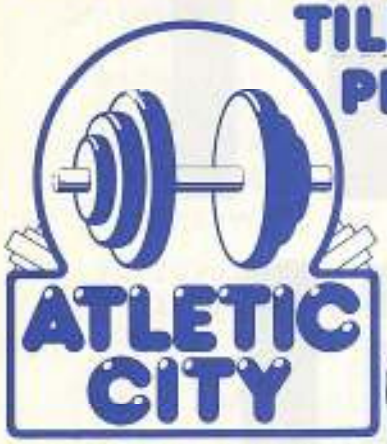


Kom till fots eller per cykel

Kan bli överraskande blött så här års! Informationen på 2:a vån tar gärna hand om Dina ytterplagg.

caroli city

MARKNADENS BÄSTA KRAFTSPORTARTIKLAR TILL LÅGA PRISER



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
08-38 71 70

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: