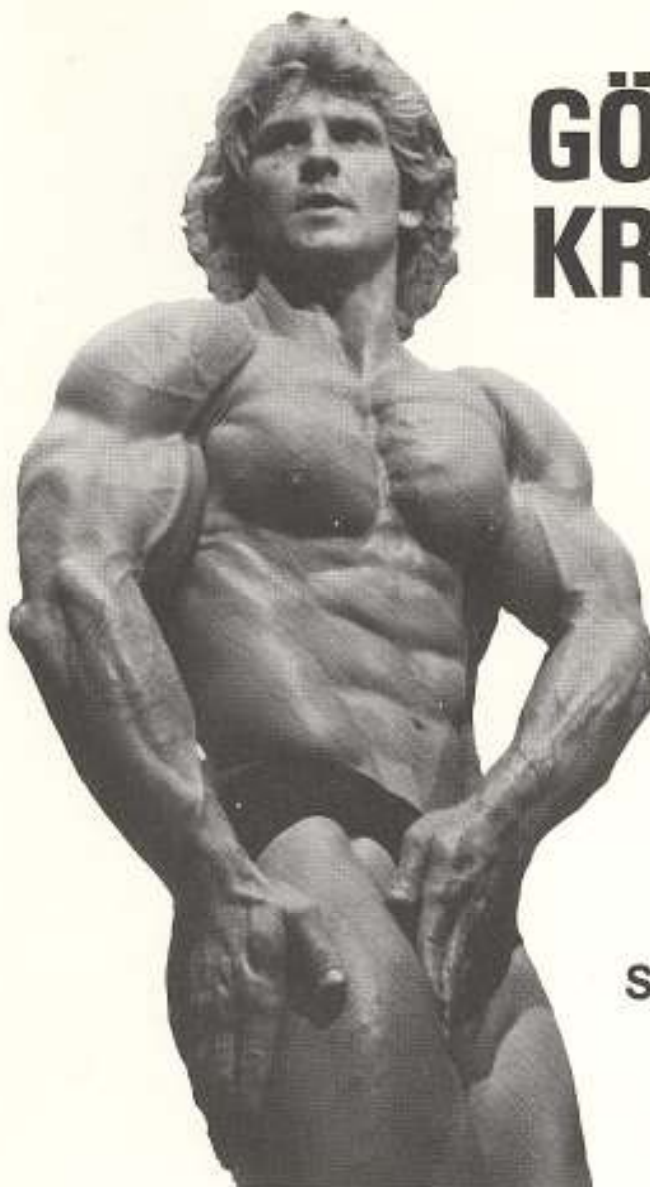




Rörande





GÖR SOM ELITEN I KROPPSBYGGNING

Ulf Bengtsson

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

Christer Ericsson

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

ANVÄND KOSTTILLSKOTT FRÅN **skip**

SVENSKA KRAFTIDROTTSPRODUKTER

Nedanstående NYHETER används idag av eliten inom svensk idrott. Vi har nu allt som Du behöver för att professionellt bygga upp Din kropp och styrka. Vi har det bästa och mesta till sensationellt låga priser. Vi har utökat vårt sortiment med följande nyheter.

CHAMPION 85%
Högproteinpulver Special,
preparat för hårdtränade
idrottsfolk.
Pulver, 1 kg 54:—

PRO-AMIN SUPER
90%
Tabl. 1.000 st 54:—

BULK
Viktökningsmedel
Pulver, 500 gr 25:—

LEVROMIN
Levertabl 300 st 29:75

PABAMIN
Tabl. 80 st 29:75
Tabl. 250 st 58:—

**SUPER B3
VITAMIN**
500 mg/tabl 75 st 49:—

B 6
250 mg/tabl 75 st 29:75

B 12
1.000 mcg/tabl 75 st 34:50

B 15
100 mg/tabl 100 st 49:—

GERIATRIC
multikapsel 50 st 29:75

APT-O-VIT
multikapsel med 700 mg
Rysk Rot 90 st 91:—

GINSENG PANAX
kapsl/300 mg 200 st 137:—

GINSENG
kapsl/250 mg 50 st 29:75

LECITHIN
granulat 430 g 52:95

LECITAB
lecithinkaps 1000 mg
45 st 29:75

C-VITAMIN
tabl 500 mg 60 st 26:20

EMAX
1000 mg E-vitamin
30 st kapslar 49:—

E-VITAMIN
200 mg kapsl 200 st 58:—
200 mg kapsl 100 st 35:—

NATURJÄRN
kapsl/20 mg 60 st 29:75

MINERAL
tabl 500 st 29:75

ÖLJÄST
tabl 500 st 15:70

BENMJÖL
pulver 200 gr 15:60

SPORTDRINK
pulver 400 gr = 15 l 22:75

Vid köp för minst 300:—/per gång lämnas 10%. Vid köp för minst 2.000:—/per gång lämnas 15%. Sändes även mot postförskott. Fraktfritt vid order överstigande 500:—. Välkommen med din order. Ring, skriv eller besök någon av butikerna.

SUNDKOST

Sallerupsvägen 2, Värnhem. Tel 93 71 20
212 18 MALMÖ

Köpenhamnsvägen 7. Tel 91 11 91
217 43 MALMÖ

Tidningens namn: Rörande...
Upplaga: 3000 ex.
Annonspolis: 1/1-sida 875 —, 1/2-sida 575 —, 1/4-sida 375 —
Årgång: 5
Nummer: 4-5
Chefred: o ansv.
utgivare: Bengt Holmqvist

Medarbetare: Roland Svensson, Lennart Stahl,
Jan Petersson, Bengt Sandberg, Morgan Ask,
Bent Sollevi, Ulf Morin, Robert Johansson,
Ingred Johansson m fl.
Adress o. telefon: Baltic Club, Friisgatan 2,
211 46 Malmö. Tel: 040/782 02, 782 05.
Kontaktman för
annonser: Bengt Holmqvist



VILKET FANTASTISKT ÅR!

Denna krönika skrivs som vanligt under hård tidspress. Det är den sista artikeln som görs innan vår kära klubbtidning går iväg till tryckeriet. Och, i vanlig ordning är det ont om plats. Det har varit ett så fantastiskt år att jag i princip skulle behöva hela detta dubbelnummer för att skildra året som gick.

DUBBELT TUSENTAL.

Bara 4-åriga Baltic närmar sig med stormsteg medlemstalet 2000. Vi ligger f.n. på dryga 1800 och intresset för att "växa" bara växer. Tala om folkrörelse! Människor i alla åldrar söker sig till oss för att få råd och tips om hur de skall komma i lite bättre fysisk kondition. Glädjande! Mindre glädjande är att utrymmet för våra aktiviteter är begränsat. Vår nya fina lyftlokal (Sveriges bästa) har inneburit en stor avlastning speciellt för våra aktiva tyngdlyftare och styrkelyftare. Men, trots det kan vi inte belasta Baltiska Hallen mer.

ANDRA FÖRENINGAR MÅSTE FÅ KOMMA TILL.

Det är viktigt att vi även låter andra föreningar få komma till i styrketränningslokalen. Övriga idrotter behöver också styrketräning. (Kul att de äntligen börjar förstå detta) och naturligtvis måste vi försöka bereda dem plats. Vi får inte framstå som jätten GLUFF-GLUFF som trampar ner andra.

NY UTRUSTNING GÖR HALLARNA

RATIONELLARE.

För att möjliggöra andra föreningars inbokning och för att göra styrketränningslokalerna mer rationella kommer det att satsas på ökad utrustning. Nya dragapparater m.m. kommer att installeras (i mellanhallen framförallt). Baltic Club har fått tillstånd att lägga ett expertförslag till fritidsförvaltningen. Glädjande att man anlitar oss i denna fråga. Vi vet ju trots allt bäst vad som behövs.

VI VANN GRUNDSERIEN.

Tävlingsmässigt har det också varit ett mycket framgångsrikt år. I tyngdlyftning vann vi klart grundserien i div. I och går nu

vidare till semifinal. Raskt marscherat att gå från div. fyra till bästa klubb i Sverige på fyra år! Bodybuilding-SM blev likaledes en stor framgång för Baltic och i styrkelyftallsvenskan har vi häng på tvåan Jönköping. Mer om detta i speciella artiklar.

STORARRANGÖREN BALTIC CLUB.

Under året har Baltic arrangerat en rad olika tävlingar som visar vår unika bredd. Eller vad sägs om DM i styrkelyft, klubbmatch mot Wrocław, Polen i tyngdlyftning, Padden Cup i volleyboll (21 lag), SM i Dragkamp (Medarrangör SDS) samt Sveriges första distrikts- och regionsmästerskap i Bodybuilding. Ett flertal andra tävlingar som allsvenskan i tyngdlyftning och styrkelyft och klubbmästerskap i badminton, superstars, minigolf, bänkpress m.m. har vi också på vårt samvete. Men, nu laddar vi upp för något alldeles otroligt gigantiskt!

GIGANTERNAS KAMP 1980 - VÄRLDSHISTORISKT KRAFT- SPORTSARRANGEMANG.

Årets julklappstips är en biljett (och en T-shirt) till GIGANTERNAS KAMP som avgörs den 3/3 i Göteborg (Scandinavium), den 4/3 i Köpenhamn (Brøndbyhallen) och den 6/3 här i vår kära hemstad Malmö. På annan plats här i tidningen står, hur du bär dig åt för att lägga beslag på dessa dyrgripar.

När vi nu talar om arrangemang, så kan vi lika bra släppa BOMBEN! Baltic Club proudly presents "THE BATTLE OF THE GIANTS", idrottshistoriens största kraftsportsarrangemang eller vad sägs om följande herrar.

BODYBUILDING.

FRANK ZANE världens bästa bodybuilder de senaste tre åren. Mr. Olympia tre år i följd!

UFFE BENGTISSON - fyrfaldig nor-
disk mästare.

CHRISTER ERIKSSON - dubbel nor-
disk mästare.

JAN JÖNSSON (Baltic Club), årets
svenske tungvikts-
mästare.

RENATO SOMENZI (Baltic Club)
NM-tvåa -79 i
klass 80 kg.

samt sist men absolut inte minst:

RICKY BRUCH, Europas hitintills
störste kroppsbyg-
gare som enligt egen uppgift
"kommer att chocka er"!

BROTTHNING.

Vad sägs om dessa två utmanar-
matcher:

FRANK ANDERSSON (dubbel världs-
mästare) mot
RYSK VÄRLDSSTJÄRNA i 90-kilos
klassen.

LARS-ERIK SKIÖLD (VM-silver) mot
RYSK VÄRLDS-
STJÄRNA i 68-kilos klassen.

Namnen på ryssarna äro ännu inte klara. Klart är dock, att det kommer ryska världsstjärnor i dessa två viktclasser. Utmanarmatcherna avgörs i bäst av tre matcher (en på varje plats) och var så säkra, ni kommer att få se brottning på absolut toppnivå. Eller hur Frank?

KARATE.

Två världsstjärnor har vi lyckats knyta till oss genom Leif Almö's (Enighets driftige konsulent) försorg och kontakter. Från Holland kommer ÅRETS VÄRLDS-
MÄSTARE i karate öppna klassen nämligen ROTHOFF. Detta är till 90% klart påstår Leif Almö och lovar oss att som reserv är COTZEBUE 100% klar. Det innebär att ni i "värsta fall" får se VÄRLDENS STÖRSTE karatekille, färgade 110-kilosbjässen (!) Colzebue som ingick i Hollands segrande VM-lag. En fruktansvärt respektingivande kille med fantastiska reflexer.

FANTASTISKA REFLEXER *****

Fantastiska reflexer och teknik har också fjolårets Europamästare och Europacupsegrare engelsmannen GEORGE GODFREY (nu tävlande för ***** Enighet). För övrigt är just Enighet samarrangör med oss på Malmögalan, där de administrerar brottningen och karaten. Tur är det, för utan Leif Almös suveräna kontakter på karatesidan, hade det nog varit svårt, att få till stånd denna gnistrande utmanarmatch.

STYRKELYFT. *****

Här har vi verkligen lyckats knyta till oss "storbeter" i dubbel bemärkelse, eller vad sägs om dessa giganter.

BILL KAZMAIER (143 kg) ÅRETS ***** VÄRLDSMÄSTARE (!) i supertungvikt går en match mot DOYLE KENADY (148 kg) 1978 års ***** VÄRLDSMÄSTARE i supertungvikt.

Styrkelyftgrenarna körs på följande sätt: Knäböjningar i Göteborg, bänkpress i Köpenhamn och marklyft i Malmö.

FLERA VÄRLDSREKORD PÅ VÄGEN!?

Så mina vänner, det blir i Malmö vi kan kröna världens starkaste man. Då avgörs fighten Bill Kazmaier - Doyle Kenady och sanna mina ord, det kommer att slå en del världsrekord innan kruttröken lagt sig. Båda två är enligt säkra källor goda för att slå det sammanlagda världsrekord som Don Reinhardt innehar.

SVENSKA VÄRLDSSTJÄRNOR

Följande svenska topplyftare har tackat ja till inbjudan. ULF MORIN dubbel europamästare och ***** VM-tvåa. Uffe som äntligen är hel och frisk kör nu stenhårt för att i första hand ta tillbaka sitt europarekord i knäböjning.

RAY YVANDER dubbel europamästare ***** och VM-tvåa i 100-kg klassen. God för europarekord i både knäböjningar och marklyft. LASSE HEDLUND (143 kg) "Bänklasse" ***** som innehar europarekordet i bänk på 278,5 kg! som var världsrekord så sent som i augusti i år, satsar nu allt på att ta tillbaka världsrekordet från Bill Kazmaier. Han har dessutom gjort 400 kg i benböjningar på träning och kan bli förste svensk över denna otroliga gräns. LASSE "BACKIS" BACKLUND europamästare i 75-kg klassen som innehar det fantastiska europarekordet i samma viktklass på 195 kg. Skall det bli 200 till galan! De lyckligt lottade

de som har biljetter får se. CONNY "SQUAT" NILSSON. Conny ***** satte i somras europarekord i 100 kg-klassen med 345,5 kg vägandes blott 92 kg. Han är utan tvekan av absolut världsklass i knäböjningsmomentet och satsar på världsrekordet i 90 kg-klassen. Vad sägs om 355 kg i klass 90 kg! HÅKAN FRANSSON, Värmländsk bjässe ***** på 202 cm och 149 kg. Färsk europarekordhållare i supertungvikts marklyftsmoment (365,5 kg). Håkan satsar allt på att ge Europarekordet en bra knuff mot 400 kilos gränsen. För övrigt bör framhållas att kraven för en styrkelyftare att få deltaga i någon av galorna är, att man med till visshet gränsande sannolikhet kan slå europarekord. Övriga göra sig inga besvär.

TYNGDLYFTNING: *****

Sist men inte minst (för att ingen skall taga illa upp tar vi grenarna i bokstavsordning) har vi en väldigt intressant gren nämligen tyngdlyftning. Här kan vi också skryta med rysk representation. Klart är att vi får hit en världsstjärna i Leif Nilssons viktklass, plus ytterligare två ryska världsstjärnor. Inbjudna är ALEXEJEV, (världens starkaste man) samt DAVID RIGERT, världens bäste lyftare genom tiderna. Vi vill vara helt ärliga och säga att vi inte ännu fått bekräftelse på vilka ryska lyftare som kommer, bara att det kommer en rysk lyfttrupp.

LEFFE SATSAR HÄRT PÅ "GIGANTERNAS KAMP".

LEFFE NILSSON, som inte tyckte ***** att han fick ut vad han var god för i VM (trots storfin 392,5 kg) satsar nu hårt på att ge såväl ryck- som stöt-rekordet en puff uppåt. Övriga svenska topplyftare som är aktuella för "GIGANTERNAS KAMP" är följande: BERTIL SOLLEVI, NILS-*****
ERIK SOLLEVI, STEFAN JONSSON, *****
MIKAEL PERSSON m.fl.

HÅRDA KRAV.

Då vi vill att "GIGANTERNAS KAMP" skall bli rekordartade på alla sätt, ställer vi hårda krav. Man måste kunna sätta svenskt rekord! Vi vill följa upp och eventuellt förbättra statistiken från 1977 och 1978, då vi hade sju svenska rekord respektive sex svenska och ett nordiskt. Varken vi eller publiken kommer att tillåta någon semesterlyftning.



TOPPSPEAKERS PÅ GÅNG.

Som speakers har vi på gång en helfestlig men samtidigt mycket kunnig duo, nämligen Lars-Gunnar Björklund och Hoa-Hoa. Det är grabbar som verkligen kan få till det, så det lär nog inte bli några ledsamheter om nu någon trodde det. I Köpenhamn är det meningen att Danmarks nationalspeaker Gunnar "Nu" Hansen skall byta av Lars-Gunnar, medan Hoa Hoar vidare på dansk.

HEDERSGÄST: INGEMAR JOHANSSON

Som hedersgäst har vi inbjudit Sveriges mest kända kraftsportstjärna någonsin, nämligen ingen mindre än "Ingo" himself som förhoppningsvis kan inviga "GIGANTERNAS KAMP" i sin gamla hemstad Göteborg 3/3 1980. Det vore väl någonting alldeles extra!

ÄSS I ROCKÄRMEN

Naturligtvis skall vi inte spela ut alla våra starka kort i första given, utan sparar en del sensationer för oss själva. Men, ni skall ha klart för er att det är stora saker på gång som ännu inte är helt klara.

FÖRSÄKRA DIG OM BILJETT

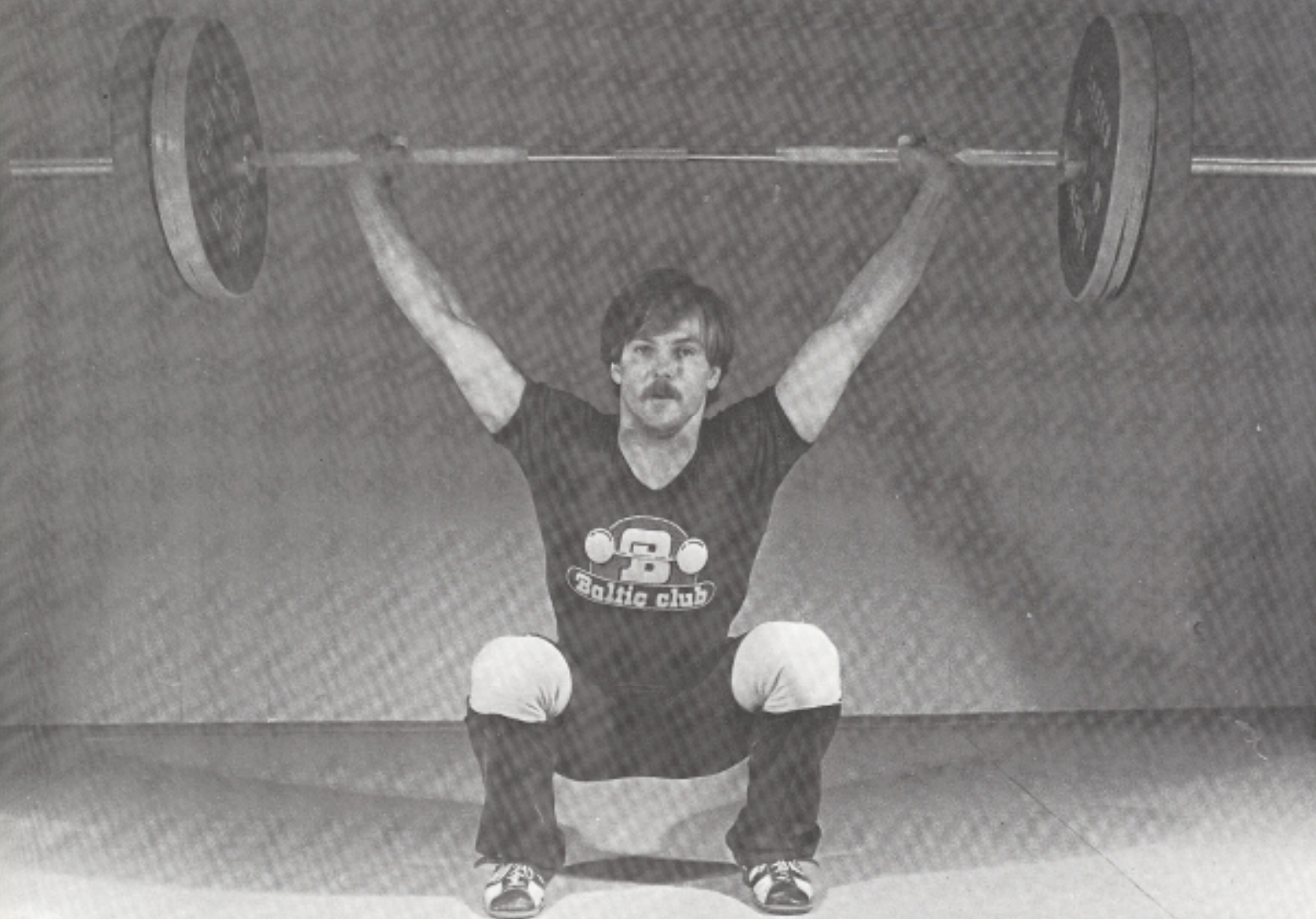
Vi vill varna er för en sak: BILJETTERNA KAN TA SLUT SNABBT! Köp biljett redan nu så är du dels säker på en bra plats och kan som sann kraftsportälskare sova lugnt och drömma "GIGANTISKA DRÖMMAR". Årets Kraftsportjulkalpp kan du inhandla enligt informationer på annan plats i "RÖRANDE". Lycka till med biljettinköpet och väl mött på arenan!

GOTT NYTT LYFT- OCH MOTIONSÅR.

Till sist vill jag tillönska er alla ett riktigt "upplýftande" 1980 vilket vi hoppas blir till ett gigantiskt motionsår både för er kära medlemmar och Baltic Club.

God Jul och Gott Nytt År

Önskar konsulenten
Bengt "Bobo" Holmqvist.



Det är mattan som får ta stöten.

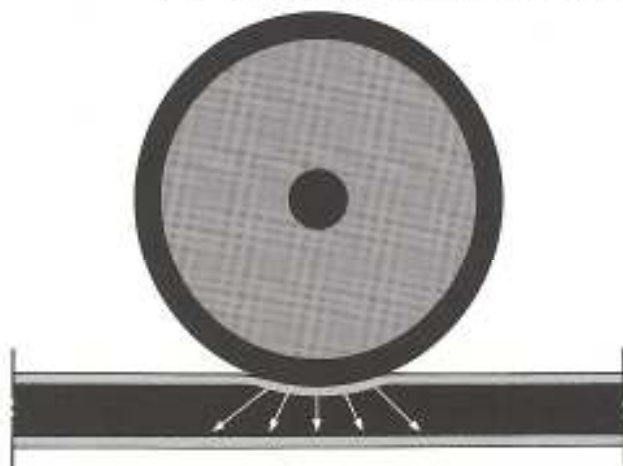
Trellex tyngdlyftarmatta är konstruerad för att motsvara de speciella krav som såväl tyngdlyftare och andra kraftkarlar som tävlingsledare och idrotts-hallsförvaltare ställer:

- ☐ Rätt återstuds då skivstången träffar mattan.
- ☐ Lagom friktion och minimal halkrisk tack vare mönstrad ytstruktur.
- ☐ Undergolvet skonas. Gummit dämpar och tar upp chockstötar.
- ☐ Utomordentligt slitstark och lätt att städa med industridammsugare. Inga kringrande träflisor!

20 mm tjock Trellex tyngdlyftarmatta har slitstarkt, vävmönstrat ytskikt (grått eller rött gummi), stöt-upptagande och stötfördelande mellanskikt av armerat gummi samt stabiliserande underskikt. Mattan kan erhållas antingen som heltäckning eller som plattform för bl a tävlingsbruk.

Tala med Trelleborg – Klas Bengtsson (0410-51106) eller Ove Larsson (0410-51334).

Baltiska Hallen, Malmö, är utrustad med Trellex tyngdlyftarmatta.



TRELLEBORG 

Division Mining, Fack, 231 01 Trelleborg

DEN GIGANTISKA UPPTAKTEN!

Giganternas kamp

För första gången i idrotts-
historien är det ovanligt att två
och vikt ska mötas i en alldeles
spetsad kraftmätning. Fem
av de tyngsta sporterna brott-
ning, tyngdlyftning, styrkelyft,
karate och aikido body-
building. Klubben som varit
med och fört det hela, som ska
byggas i mars 1980, är
Baltic Club i Malmö. I svenska
giganter finns mästare som
Frank Andersson, Boon-Hen,
Ricky Bruch, Leif Nilsson m fl.
De ska försvara det blågula

Nu går grabbarna och funderar på att bjuda in världens starkaste kvinna, 25-åriga amerikanen Jane Podel, som lyfter en ca så där 220 kg! Inte lätt för att tillhöra det svenska (?) könet.

Men som de också sa, det ska kunna lösa ett stort problem. Folk kan tro att det är ett jippo, och inte världsdrottning av högsta klass. Det var grabbarna mycket nogna med att poängtera.

Så vi säger välkommen till Jane, Torsten ropar!!!

Hänt i veckan
Ar-
Leif Nilsson, 3
Gyllenebjörnen i höjden.

Ulf Bengtsson, VM-3:a i body building och Leif Nilsson, 3
springer med sitt hand Tina Gyllenebjörnen i höjden.



Arbetet

Tisdag 20 november 1979

Baltic Club arrangerar kraftgalor

STOCKHOLM (TT)

Giganternas kamp är namnet på en kraftsportgala i Malmö, Köpenhamn och Göteborg den 3-5 mars. Arrangörerna Baltic Club i Malmö kan skryta med världens bästa kraftkarlar i en och samma tävling.

Men det är inget jippo, säger Bengt Holmqvist. Framför allt är det seriös idrott och det är första gången en ideell förening står bakom ett sånt här arrangemang.

Raden av världsmästare är lång. Här finns Bill Mazur och Doyle Kenady, båda USA i styrkelyft, Leif Nilsson och Frank Andersson från Sverige i tyngdlyftning resp brottning, Frank Zane i bodybuilding och A Rothoff, Holland, i karate.

De ska möta europaeliten i utmanarmatcher. Här finns Ulf Bengtsson, 4-faldig nordisk mästare i bodybuilding, 2:a i Mr World, Ricky

Bruch, SM-trea bodybuilding, Lasse Sköld, VM-trea i brottning och sovjetiska tyngdlyftningstjärnor som Vassilij Alexeev.

Vi har lagt ner 350 000-400 000 kronor, och behöver ungefär 10 000 åskådare, säger Bengt Holmqvist. Det räknar vi kallt med.

I Malmö blir det Baltiska hallen, i Köpenhamn Brunby-hallen och i Göteborg, Scandinavium.

De fem grenarna blir brottning, tyngdlyftning, styrkelyft, karate och bodybuilding.

Jag kan inte förstå att Riksidrottsförbundet (RF) inte accepterar kroppshyggnad bland sina förbund, säger Ulf Bengtsson, landets bäste i grenen. Det är deras ansvar att sätta sig in i en idrott som är accepterad i både Sovjet och USA. Men RF har inte ens brytt sig om att läsa tävlingsreglerna.

Det är fel att de inte får tillhöra RF. Det här är något som kommer. Att värda sin kropp är ju något som inte går att köpa, till skillnad mot det mesta i vårt samhälle, säger Leif Nilsson, världsmästare i fjol, och VM-trea i stöt för några veckor sedan.

Det var lättare att ta OS-brons, EM-silver och så svenska rekord i diskus än att bli SM-trea i bodybuilding. Här får man lära sig hur kroppen fungerar, säger Ricky Bruch, som gått ner 22 kg. Men OS i diskus blir det inte.

"Bodybuilding är inget jippo"



Giganternas kamp är ABSOLUT inget jippo, men det blågula inte Ricky Bruch, Ulf Bengtsson och Leif Nilsson följde ut skuren till måndagens presskonferens.

Frank Andersson, Leif Nilsson, Ulf Bengtsson och Ricky Bruch.

Där är några av de elldrottare som ställer upp i "Giganternas Kamp" i början av mars.

För första gången möter det vikt i de fem kraftsporterna brottning, tyngdlyftning, karate, styrkelyft och bodybuilding. De svenska världsmästarna i brottning och tyngdlyftning kommer från USA och Sovjet i 25-års ålderns största kraftsportgala arrangerad av Malmöklubben Baltic Club.

Men det är absolut inget jippo, säger tävlingsledaren Bengt Holmqvist. Vi sätter mycket seriositet och det är klart att vi kommer att bjuda på show, men en show som kommer att resultera i både Europa- och världsmästerskap.

Tre dagar
Och tävlingsdagarna följande tre dagar. De två första är rekord. Inga av deltagarna är "nybörjare" på nordiska mästerskap.

Den tredje mars börjar man i Malmö, följande dagarna i Köpenhamn och avslutar galan den femte i Göteborg.

Vi måste ha tre artister för att det ska gå ihop ekonomiskt, säger Bengt Holmqvist. Det ska inte bli några av de som har gått ut i världen till och från. Baltic Club har sedan en kvarts tid varit en av de största klubbarna i Sverige och har varit med i flera internationella tävlingar.

Allt ordas gäller av det här slaget kostar naturligtvis pengar. Världsmästare kommer inte bli gratis. Vad kostar det att ha ett exempel på en professionell världsmästare i bodybuilding, Frank Zane till exempel?

Det vill jag helst inte tala om, säger Bengt Holmqvist, men det blir inte billigt. Våra planerade 250 000 rekorder inte

ekonomiskt. Det blir nog 400 000.

Det som publicisterna skriver i Baltiska hallen, brottningshallen och Scandinavium?

Bilden är nog liten, säger Bengt Holmqvist. Intresset för kraftsporterna är stort här i landet och även i Danmark. Vi räknar med omkring 100 000 personer som är intresserade av detta.

Och "stardister" lämnar också kungen för färdigt.

Leif Nilsson, som vann VM i tyngdlyftning i fjol för några dagar av de bästa ryttarna. Vem är hans rival?

Frank Andersson. Han går mot någon från Sovjet. Fika börjar var det svårast. Fika ska vara mellan Ben-Hen, den enda karatearen som aldrig har slagit, men Ben-Hen har lagt av och ska inte sitta på OS som sådana har varit.

Världsmästare?

I styrkelyft kommer Lasse Holm och Ronnie ta tillbaka ett världsmästerskap i konkurrens med bland andra världsmästarna Bill Kazmaier och Doyle Kenady, USA.

Ulf Bengtsson, trea vid VM i bodybuilding, är också god. Frank Zane, som vann VM i brottning, är också god.

Två ska vi väl inte glömma, säger Ulf, som vi ska visa upp med i en tävling. Det är skandal att vi inte får komma med i RF. Men vi gör oss inte illa i första laget.

En som har gått över till kroppshyggnad är företrädaren för "vassilijepojken" Ricky Bruch.

Det finns inget som bodybuilding, säger Ricky, trea vid SM-ryttaren.

Jag tror att det är svårare att bli svensk mästare i kroppshyggnad än att slå världsmästare i karate.

EVA-KARIN ZEILLEN

WAD: NO SCRAMING

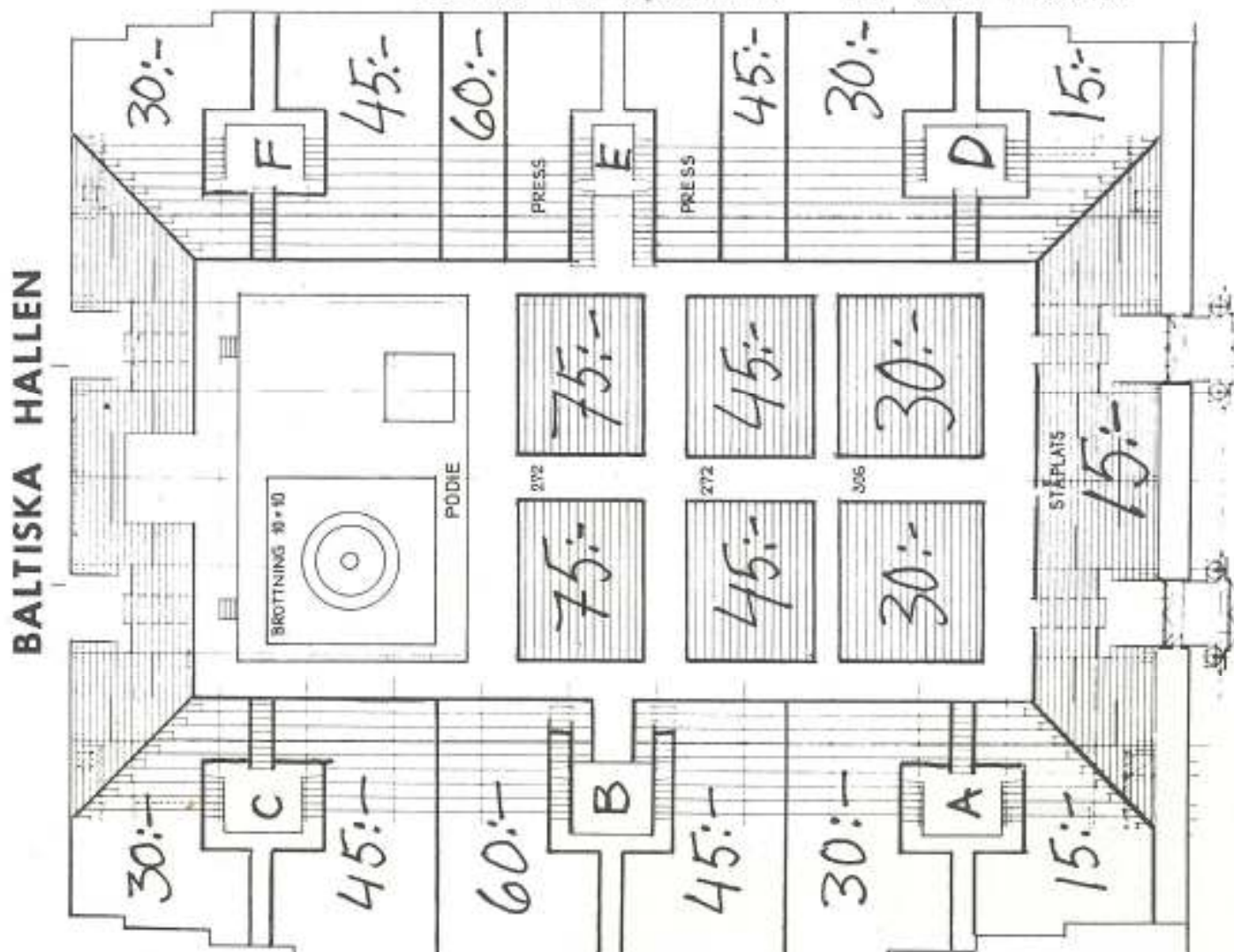


(Foto: "Handjaget"
Håkan Rydholm.

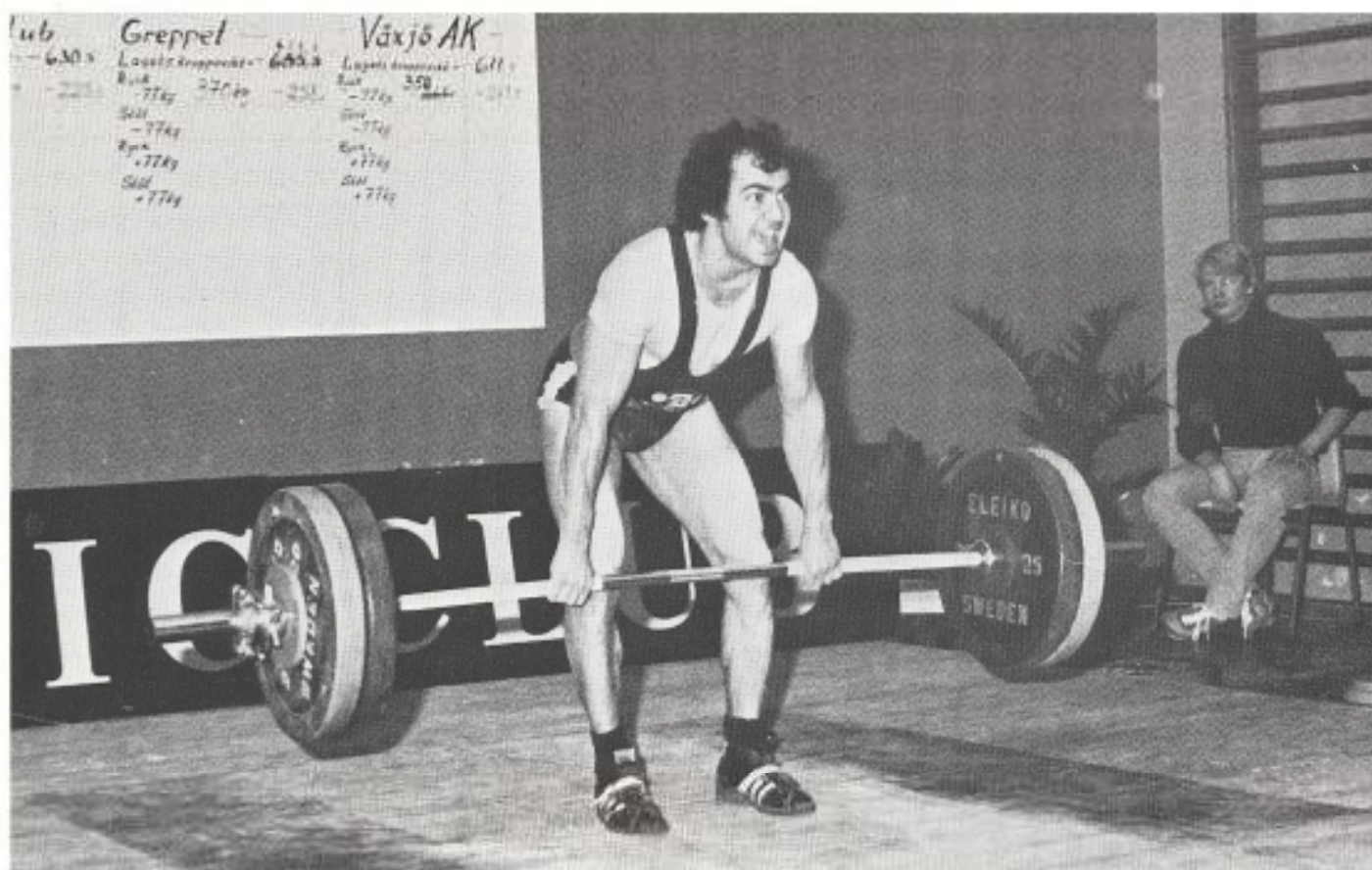
FÖRSTA PRESSDRAGET! Konsulent
"Bobo" drar riktlinjerna för pressen.



Sporting Health Club, (Sven-Ole Thorsen), Gothersgade 14,
2:a vån. 1123 København K. Tel: 00945-1-131612.



ROLLES LYFTKRÖNIKA



Lennart Stahl visade fin grieta. (Foto: Istvan Györfy).

Så är det alltså åter dags att skriva några rader som redovisar det viktigaste som hänt under säsongens första månader. Det har nämligen hänt mycket och jag kan med fog säga att det mesta har gått i positiv riktning.

SVERIGES BÄSTA LYFTLOKAL!



Först av allt: Vi är i dag innehavare av Sveriges i särklass bästa tyngdlyftningslokal. Ingen annan förening förfogar över en lokal med sju lyftplattformar med tillhörande kompletta internationella skivstänger. Bäst av allt. Lokalen är avsedd enbart för tyngdlyftning och styrkelyft. Äntligen kan alltså dessa kategorier idrottsmän träna på ett rationellt sätt. Att sedan våra kroppsbyggare och motionärer nu också får bättre plats i

våra gamla lokaler gör sannerligen inte saken sämre. Tack fritidsnämnd och förvaltning för att Vi till slut blev överens. Tack också till Trelleborgs Gummifabrik som tagit fram den särklassiga lyftmattan som golvet i den nya lokalen är täckt med.

ROLIG ALLSVENSKA!

Allsvenska serien i tyngdlyftning har i år fått en helt ny och mycket intressant utformning. Hela serien avverkas på förutbestämda datum, med direkta möten klubbarna emellan. Div I där vi "huserar" med vårt förstalag är uppdelat på tre avdelningar, div I Norrland, div I Svealand och div I Götaland. I dessa serier lyfter man i tre omgångar nu på hösten. Det sammanlagda nettoresultatet (åttamannalagets totalt antal lyfta kilon minus deras sammanlagda kroppsvikt) räknas ut och segraren i var serie samt den bästa tvåan går vidare till semifinaler och så småningom final under våren. Bra Svenska Tyngdlyftningsförbundet! Nu har ni verkligen tänkt till. Synd bara att ni inte samtidigt infört någon typ av "slutspel" i de lägre serierna. Ytterligare en svag punkt är att semifinalerna kommer att lottas. Den moraliska finalen kan mycket väl gå redan i semifinalen. Här skulle en seedning vara på plats så att av de fyra slutspelslagen

skulle 1:an möta 4:an och 2:an möta 3:an i semifinalen. Men detta kan ju ändras till nästa år, eller hur?

VI LEDER ALLSVENSKAN!

Hur har det då gått i de två första omgångarna som redan avverkats? Svar: Det har gått helt otroligt bra. Vi har i vår serie ordnat det så att fjolårsseriens tre första lag nämligen, Greppet från Helsingborg, vi, och Växjö AK möts i triangelmatcher. I de båda första omgångarna har vi avgått med segern. I den första omgången som gick i Växjö var det verkligen hårt. Det var då kamp in till sista lyftet. Vår seger inskränkte sig till det minsta möjliga nämligen 3 kg, 1299 nettokilon för oss och 1296 nettokilon för Greppet. Växjö AK stannade på behörigt avstånd.

VILKEN ÖKNING.

I nästa omgång som avverkades i Helsingborg gjorde både vi och Greppet en ännu bättre tävling. Greppet ökade sitt resultat med ca 50 kg men det hjälpte inte. Vi ökade med nästan 100 kg(!) till 1399 kg. 1348 kg blev Greppets resultat.

ROLLES LYFTKRÖNIKA

VILKEN STÄMMING.

Hurra vad vi är bra! Innan jag går in på de individuella prestationerna i dessa båda tävlingar vill jag först notera den verkligt goda stämning som rått i vårt gäng. Här har verkligen alla: lyftare, ledare och inte minst supportrar ställt upp, en för alla och alla för en och gett sitt absolut bästa. Det har verkligen varit kul! Jättekul är också att vårt resultat och även Greppets är skyhögt bättre än ledarlagen i Norrland och Svealand, Dönje AK och Sundbybergs TK. Skall det bli en lag SM-final mellan två skånelag?

FJÄDERVIKTARE MOT TOPPEN.

Våra båda SM-medaljörer i fjädervikt Lennart Stahl och Arne Eliasson som båda knappast tränat alls sedan SM i våras är nu verkligen på gång. De kör nu hårt och har ökat på sina resultat från första till andra omgången. Lennart imponerade verkligen nu senast med sex godkända lyft och 90 - 125 i delresultat. Vem skall hota hans silverplats efter Arne Norrback vid kommande SM? Arne Eliasson kanske? - Maurizio Sant heter en verkligt stark och ambitiös kille som om han disciplinerar sig och följer sin träningskompis Bertil Solle-

vis planering kan bli en verkligt stor mellanviktare. Kom igen Maurizio så får du snart ut de resultat du verkligen är god för.

SVENSKT REKORD AV FEL SOLLEVI.

Nisse Sollevi är otvivelaktigt höstens lyftare i Baltic Club. På två tävlingar har han nu klarat 12 godkända lyft av 12 möjliga. 295 kg resp. 305 kg (135-170). Det sistnämnda resultatet innebar nytt svenskt rekord. Grattis Nisse gå på i ullstrumporna och du kanske får en OS-biljett som belöning. Att det i denna tävling skulle sättas svenskt rekord det hade det spekulerats om i förväg. Men det skulle inte vara Nisse utan brodern Bertil Sollevi. Bertil har denna sommar genomfört en träningsuppläggning som kanske är den hårdaste någon svensk tyngdlyftare någonsin genomfört. Vissa månader upp till 2000 lyft fördelade på 8 - 9 träningspass per vecka. Denna satsning innebär att Bertil endast arbetar halv tid och därmed förlorar många slantar. Men vad gör man inte för att bli bäst. Även om nu inte rekorden rasat in så har det i alla fall gått bra med bl.a. personligt i ryck (130). En sak är säkert, det blir två bröder Sollevi som slåss om OS-platsen i klass 75 kg.

KLAUS GÖRAN HAR KOMMIT IFATT

SITT SNACK.

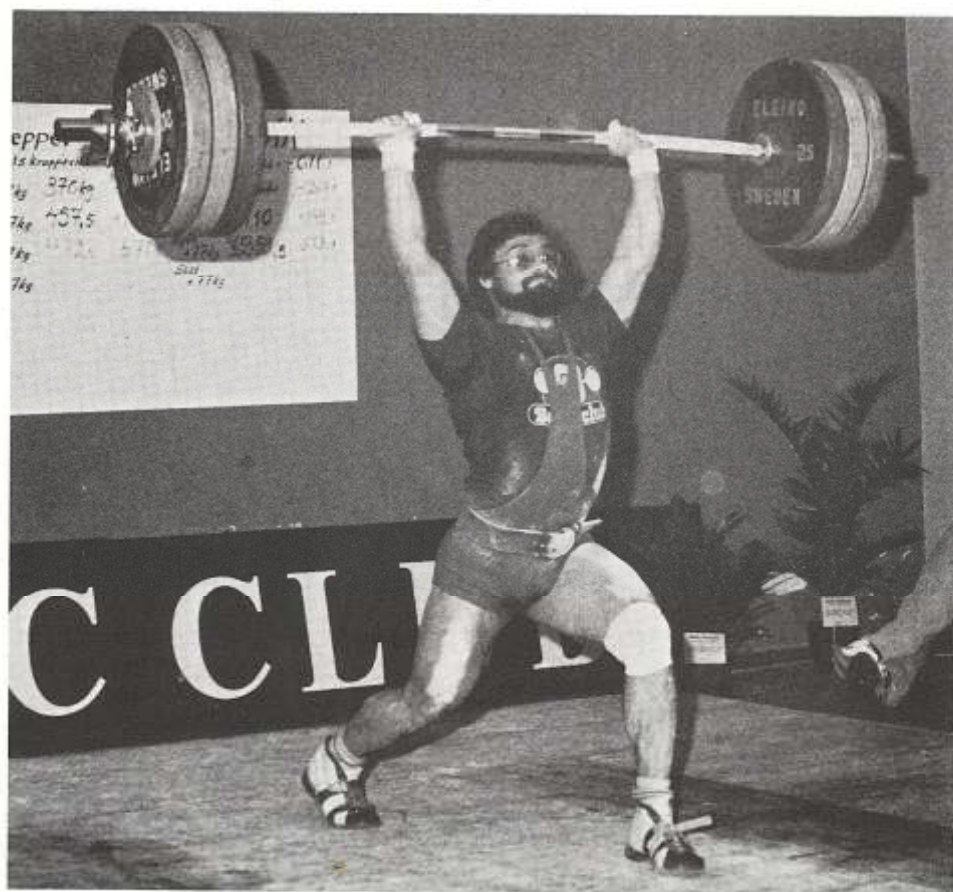
Klaus Göran Nilsson heter en glad kille som efter ett par års sejour i Dönje AK nu är tillbaka. I Baltic's färger har han ju tidigare blivit såväl svensk som nordisk juniormästare. Klasse som alltid haft vett att marknadsföra sig själv, men inte presterat lika mycket som han gjort sken av, har nu kommit ifatt sig själv. Senast gjorde han 122,5 - 167,5 = 290 kg. Då vägde han endast 78 kg.! När du lagt på ytterliggare 5-6 kg muskler är du den naturliga efterträdaren till Stefan Jonsson i 82,5 kg- klassen. På tal om Stefan så upphör man aldrig att förvånas av denna fantastiska kille. Stefan som tidigare tillhörde Baltic Club (bor nu i Helsingborg och tävlar för Greppet), blir bara bättre och bättre. Trots en förfärlig otur med olika skador framstår han nu som vårt kanske största OS-hopp efter världsmästare Leif Nilsson. I den senaste serietävlingen lekte Stefan upp 142,5 - 180 kg = 322,5 kg och detta när tävlingen redan var avgjord (till vår fördel). Enormt!

Björn Erickson är en man som efter många års tävlande i alla tänkbara idrottsgrenar företrädesvis inom friidrotten, nu har hittat sin gren. Endast problem med en armbågsskada har i höst hindrat honom från de verkligt stora resultaten. Peter Svedin och Alf Kristiansson har med den åran vikarierat för vårt skadade ess Uffe Morin. Men Uffe kommer tillbaka till Novemberomgången!

LAG II PÅ GÅNG.

Förutom vårt framgångsrika lag I har vi också ett andra lag som verkligen är på väg uppåt. Senaste resultatet 725 kg netto för 6 man-nalaget är vårt bästa någonsin. Speciellt kan från dessa tävlingar nämnas att Anders Eliasson stötte 90 kg och att vårt mycket lovande nyförvärv från Ricky Bröchs klubb Skånes Björnar: Lasse Andersson presterade storfina 92,5 - 112,5 = 205 kg i mellanvikt. Bra! Peter Svedins 110 - 127,5 i sitt nerbantade 90 kg:s tillstånd kommer man också ihåg. Målsättningen för lag II har varit att klara sig kvar i serien d.v.s. div. III och det bör inte vara några problem.

Nils-Erik Sollevi slog svenskt rekord sammanlagt: 305 kg.
(Foto: Istvan Györfy).



GÖTALANDS FÖR SENIORER - SUCCE.

Eftersom denna tävling avhölls veckan efter 2:a omgången i allsvenskan var det endast tre man från oss som ställde upp av vilka två blev slutsegrare. Bertil Sollevi triumferade i klass 75 kg. och ökade ännu en gång på sitt personliga rekord i ryck, denna gång till 132,5 kg. Det svenska stötrekordet överlevde även denna tävling trots två mycket goda försök på 173 kg. Det kommer nästa gång! Segrade gjorde också Klaus-Göran Nilsson som verkligen bevisade att han är på gång. Personligt rekord i stöt med 170 kg och snudd på 125 kg i ryck. Bra Klasse! Maurizio Sant var vår tredje representant som med personliga rekordet 230 kg belade en fin fjärdeplats i klass 75 kg. Lite mer rutin och storresultaten kommer var så säkra!

SÄSONGSDEBUT FÖR STYRKELYFTARNA.

Så var det också dags för våra styrkelyftare att köra i gång årets tävlingar och det gjordes med 1:a omgången i allsvenska serien. Sensationen där var att en gammal bekant, nämligen Gert Jeppsson (1975 års svenska mästare) gjorde comeback efter tre års tråda. Under uppehållet har han hållit i gång i vår karatesektion. Men vilken comeback sen! Personliga rekord i allt utom bänkpress och hela 747,5 kg sammanlagt i klass 110 kg. Det som imponerade mest var hans fina marklyft på 300 kg! Bra Jeppe, du blir en man för ca 800 kg till SM i maj månad! I övrigt var det verkligen ett sargat gäng som ställde upp. Jonny Hansson vår lättviktare gjorde come back med ett för honom relativt blygsamt resultat men det får till stor del skyllas på den influensa som han nyligen hade genomlidit. Uffe Morin som en längre tid besvärats av en skada i höften ställde upp halvtränad men presterade ändå serien 310-212,5 - 300=822,5 kg. Med Peter Svedin - även han nyligen skadad - fick vi ihop 1597 poäng, ett resultat som vi kan och ska öka på ordentligt till nästa omgång, då vi hoppas få med ryggskadade Conny Obrell. Dessutom går vissa rykten om att vår nykorade svenska mästare i bodybuilding Jan Jönsson nu tränar styrkelyft.

Den som lever får se!
Hej så länge
och
God Jul
önskar
Rolle

LYFT-INFO

HEJ!

Eftersom undertecknad representerar dom aktiva i lyftsektionen, har jag tagit fram en del viktig information till Er.

Först och främst vill vi lyftare och styrkelyftare tacka en stor arbetsbjörn, Baltic Club's Bengt "Bobo" Holmqvist för dem stora arbetsinsats som han har lagt ner på att skaffa Sveriges modernaste tyngdlyftningslokal med sju kompletta lyftflak. Ännu ett tack Bobo!

TRÄNINGSLÄGER FÖR LYFTARNA.

Vidare skall Baltic anordna ett träningsläger för lyftarna i klubben i samband med allsvenskans semifinal. Det är mycket viktigt att vi får stor lagkänsla på lägret och att vi kan lita på varandra. Inga dumma höjningar så laget spolieras. Jag har själv gjort sådana höjningar som inte har gått hem. Men vi lär oss av våra misstag. Vi vill också tacka Rolles gäng för visat intresse på allsvensk-an.

LITEN "LYFTALMANACKA"

Träningsläger	5-6 jan -80
Junior DM	12-13 jan -80
Allsvenskan	
semifinal	19-20 jan "
Senior DM lag	1-2 feb "
Allsvenskan final	16-17 feb "
Ungdoms DM	3-4 mars "
Giganternas Kamp	3-5 mars -80
Stora SM	28-30 mars -80

TACK FÖR UPPMÄRKSAMHETEN.

B. SOLLEVI

SUCCE FÖR ANDRALAGET

av Anders Eliasson

Den 7/10 var det dags för andra omgången i Allsvenskan. För B-lagets del handlar det om div. 3. Vi anade väl alla att vi skulle kunna förbättra resultatet från förra omgången. Vi fick då endast ihop 570 kg. På det resultatet låg vi näst sist. Denna gång åkte vi till Trelleborg med ett aningen starkare lag. Och vilket resultat! Vi fick ihop hela 725 kg!

De individuella resultaten blev över förväntan. Det slogs personliga rekord på löpande band. Magnus Arvald, som inte gjort ett lyft på nära två år fick ihop fina 165 kg sammanlagt. Lars Andersson "stänkte" dit 115 kg i stöt som blev personligt rekord. Dan Lindahl gjorde come-back i tävlingssammanhang, fick ihop 200 kg med mersmak. Peter Svedin som var lättare än någonsin (bara 89,7 kg) gjorde en mycket bra tävling. Två klubbrekord och alla sex lyften godkända. 110 kg i ryck och 237,5 kg sammanlagt ligger de nya klubbrekorden på.

Tyngst i laget var Lars-G. Lindqvist, som var f-n så nära att rycka 112,5 kg. Men det reparerade han med en mycket lätt stöt på 130 kg.

Kanske var det de grova ledarna Jörgen Carlberg och Torbjörn Flygt som var orsaken till de fina resultaten.

Avslutningsvis bör väl nämnas att hela laget bara missade tre lyft!

AE.

LOTTERIER (alla slags)

IDROTTSPRISER

DEKALER

m.m.



i Malmö, på Fosiev. 47.
tel. 040-874 40,
Tollarp tel. 0450-11 000.

SENASTE LYFT!

Så var det då dags för tredje, sista och avgörande omgången före semifinalerna i allsvenska serien div. I i tyngdlyftning. Skulle Greppet från Helsingborg kunna ta revansch på oss efter två raka förluster? Skulle någon av bröderna Sollevi lyckas i sin jakt på de svenska rekorden i 75 kg:s klassen? För att nu svara på frågorna i tur och ordning så gick det inte alls för Greppet. Trots att Klaus-Göran Nilsson missade alla sina ryck på 117,5 kg, och således lämnade lika många kilon i handikapp, hjälpte det inte för Greppet. Ännu en gång gick vi segrande ur striden med 1249 nettokilon mot Greppets 1206 och Växjö AK:s 1161 kg. Växjö gjorde sin bästa omgång för säsongen medan både Baltic Club och Greppet gjorde sin sämsta.

GREPPET FÖRSVAGAT.

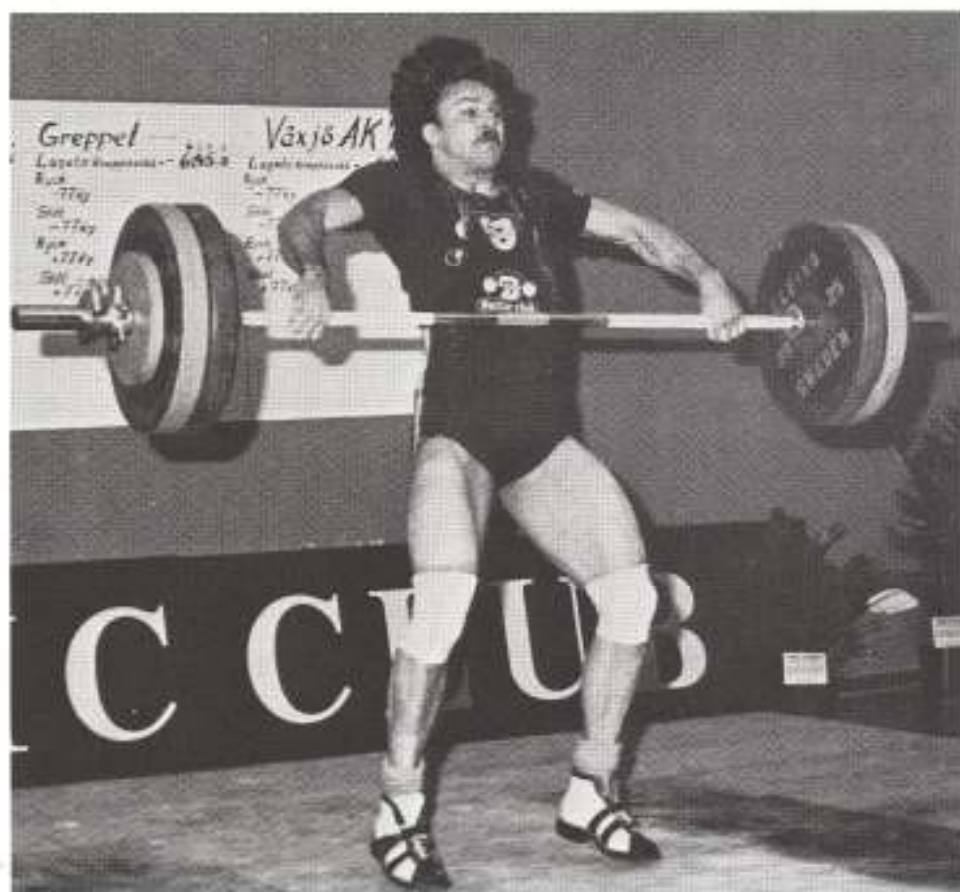
För att nu vara helt ärliga så var Greppet oerhört försvagat genom att deras stora stjärna, Stefan Jonsson, (f.d. Baltic Club) saknades. Några dagar tidigare tävlade han nämligen i världsmästerskapen i Grekland och presterade 317,5 kg. Svagt av förbundet att planera allsvenskan så att klubbarna blir lidande på detta sätt!

Svaret på den andra frågan d.v.s. om det blev några svenska rekord, blev Ja!!

BERTIL I TOPPFÖRM.

I förra omgången var det storebror Nils-Erik Sollevi som var i rekordform. 305 kg sammanlagt blev det då och ett fint svenskt rekord i 75-kg:s klassen. Det rekordet skulle överleva även denna tävling, trots att rekorden i såväl ryck som stöt putsades.

Lillebror Bertil Sollevi som jag i min lyftkrönika tidigare berömt för sin oerhört tuffa satsning fick nu verkligen valuta för sitt slit. Kenneth Eklövs ryckrekord på 138 kg och Juhanni Mursus' rekord i stöt på 172,5 kg finputsades båda av Bertil till 138,5 resp. 173 kg. Hur kunde nu det sammanlagda rekordet överleva? Jo, helt enkelt därför att Bertils rekordryck först kom i ett fjärde försök, efter det att han i "serien" endast orkat med 127,5 i delgrenen.



Vilken härlig rekorddag för Bertil Sollevi. Två svenska rekord; 138,5 kg i ryck och 173 kg i stöt.

VILKEN FADÄS!

Efter det att Bertil redan i sin 2:a stöt klarat rekordvikten 173 kg begärde han 175 kg men klovorna och framförallt domarna gjorde den oförlåtliga fadäsen att klova på 185 kg (!) istället. Men faktum var att Bertil så gott som "satt med vikten" d.v.s. att det var inte många kilon från att han hade frivänt stängen! Denna felklovning var dock förmodligen bara bra för Bertils självförtroende. Hur gick det då för broder Nisse? På grund av en besvärande handledsskada brydde han sig inte om att banta ner sig i 75 kg:s klassen. Trots denna skada presterade Nisse storfina 132,5-167,5=300 kg. Bra!

STAHL ÖVERRASKADE.

Ytterliggare en kille i Baltic Club är värd ett omnämnande, allas vår t.f. ordförande Lennart Stahl. Lennart har den senaste tiden tränat bättre än på mycket länge. Med några kilos övervikt till 60 kg:s klassen presterade han storfina 95-125=220 med snudd på 130 kg i stöt. Bra Lennart! Träna på för SM!

Förutom Stefan Jonsson saknades i Greppets lag även Kenneth Eklöv som rapporterades skadad. I avsaknad av dessa storkanoner framstod veteranen och tillika föreningens sekreterare Bo Nilssons resultat som klubbens mest anmärkningsvärda 125-145=270 kg. Med en kroppsvikt på dryga 85 kg är resultatet inte

Från Växjö AK:s horisont kan nämnas den evigt lovande Lars Erik Kjellström som i supertungvikt nu ryckte 162,5 kg men "endast" förmådde stöta 185 kg. Fortfarande ligger han efter undertecknad i båda delgrenarna, vilket retar honom våldsamt. Kom igen Lasse!

VI SER FRAM MOT SEMIFINALEN.

Nu ser vi med tillförsikt fram emot semifinalomgången i januari. Det skulle vara kul att få möta Norrlandsmetropolen Dönje AK!

På förmiddagen utkämpade Baltic Clubs andralag en hopplös kamp mot Mossebergs AK men så var ju också nämnda klubb förstärkt med f.d. Baltic Clubaren Mikael Motin. Staffan Bergkvist, känd landslagsman, framstod som detta lags suverän med 137,5-160-297,5 kg (med ett kg:s övervikt till lätt tungvikt). I Baltics bilaga gladdes framförallt Lars Gunnar "Loose" Lindkvist med 110-137,5=247,5 kg med mycket mersmak. Kom igen Loose, du står på gränsen till A-laget!

ROLLE



BLI STARK!

Gå med i Baltic's Lyftskola
i nya Tyngdlyftningslokalen
Baltiska Hallen (Stadionområdet)

Tid: Måndag, onsdag,
fredag kl. 18.00



Instruktörer:
Lennart Stahl (svensk mästare)
Bertil Sollevi (svensk mästare)
Anders Eliasson

Ingång:
trappan utanför handbollshallen.
Fråga vakten.

Telefon för information:
040/782 02, 782 06



Adress:
Baltic Club
Friisgatan 2

MORGAN ASK AV MÅNGA ANSEDD SOM SVERIGES BÄSTE TYNGD-LYFTNINGSTRÄNARE GER EXEMPEL PÅ MODERN TRÄNINGSPLANERING

I NEDANSTÅENDE ARTIKEL.

EXEMPEL PÅ TRÄNINGSPLANERING.

Jag har vid ett flertal tillfällen blivit ombedd att skriva träningsartiklar av träningsugna killar landet runt. Det man mest varit intresserad av är tillämpningen av otalet nya träningsrön som dykt upp exempelvis i Nya Kraftsport. Frågan om hur man på ett vettigt sätt bör öka träningsbördan har varit den mest återkommande. För att förklara en sådan planering så utförligt som möjligt har jag valt Bertil Sollevis träning under perioden 18/6 - 15/7 -79. V. 25-28.

BERTIL SOLLEVIS COMEBACK-TRÄNING.

Efter ett uppehåll med träningen på ett halvår kontaktade han mig i början av maj. Veckorna 18-20 körde han 750 rep. och v. 21-24, 1300 rep. Rörelsevalet var i stort sett detsamma som nedan visade planering under v. 25-28 på 1625 rep. Vikterna har under v. 18-28 gradvis ökats men hela tiden varit anpassade till träningspassets börda. Under hela perioden användes inga olympiska lyft och följande variationer i fördelning av träningsbördan användes:

A. 750 rep. B. 1300 rep. C. 1625 rep.
V. 18-20 V. 21-24 V. 25-28

	A. 22%	B. 23%	C. 22%
Ryckövningar	A. 22%	B. 21%	C. 22%
Stötövningar	A. 25%	B. 24%	C. 20%
Drag	A. 25%	B. 22%	C. 21%
Ben	A. 6%	B. 10%	C. 15%

Vid analys av ovanstående märker man att repen fördelas huvudsakligen för att öka styrka i ben, rygg och överkropp. Efter dom tre första veckorna märktes det snart att han lättare ökade i stöt- och benövningar, varför procentsiffrorna korrigerades därefter. Andelen pressövningar ökades också efterhand. Under v. 25-28 körs något mer ben än dragövningar beroende på den ökade intensiteten i ryck- och stötövningar samt att flertalet övningar kördes från pall.

INRIKTNING PÅ LYFTARENS SVAGHETER.

Som Du förstår görs alltid en planering med inriktning på lyftarens speciella svagheter. Hos Bertil inriktades träningen på att förbättra koordinationen i ryckövningar samt överstöt. Styrketräningen koncentrerades på vek-

ryggen samt överkroppen. För att Du skall få en uppfattning om den stegrade intensiteten följer här

högsta träningsvikter under de olika perioderna i ett antal övningar.

	V. 18-20	V. 21-24	V. 25-28
Ryck, raka ben	$\frac{80}{2}$ 2	$\frac{95}{1}$ 3	
Komb. ryck	$\frac{90}{3}$ 3	$\frac{95}{3}$ 2	$\frac{100}{3}$ 3
Ryck, sm. fattning	$\frac{80}{2}$ 3	$\frac{90}{2}$ 3	$\frac{100}{1}$ 2
Styrkeryck	$\frac{80}{3}$ 3	$\frac{95}{2}$ 2	$\frac{100}{1}$ 4
Ryck, häng		$\frac{100}{2}$ 3	$\frac{105}{1}$ 4
Ryck, nack.	$\frac{100}{2}$		$\frac{120}{2}$ 3
Pressvändn.	$\frac{110}{2}$ 2	$\frac{130}{2}$ 2	$\frac{135}{1}$ 3
Vändn.	$\frac{140}{1}$ 2	$\frac{150}{1}$	$\frac{140}{2}$ 3
Komb. överstöt	$\frac{120}{3}$ 2	$\frac{130}{3}$	$\frac{140}{3}$ 2
Överstöt		$\frac{135}{3}$ 2	$\frac{140}{1}$ 3
Ryckdrag	$\frac{100}{3}$ 3	$\frac{120}{1}$ 5	$\frac{125}{2}$ 3
Stötdrag	$\frac{130}{3}$ 3	$\frac{140}{2}$ 4	$\frac{150}{2}$ 3
Ben, bak	$\frac{160}{3}$ 2	$\frac{170}{3}$ 4	$\frac{175}{3}$ 3
Ben, fram	$\frac{145}{3}$ 4	$\frac{150}{3}$ 4	$\frac{155}{3}$ 4
Komb. stöt		$\frac{140}{3}$	$\frac{145}{3}$ 2

Tidigare har nämnts att inga olympiska lyft användes. Märk väl att dessa ingår som en del i de kombinationsövningar, som beskrivs nedan. Påpekas bör att flertalet lyftare kan använda ovanstående system, dock med hänsyn tagen till intensiteten. Träningsbakgrunden bör dock vara 3-4 år innan start. För Din information har systemet anpassat till respektive lyftare använts av ex. Leif Nilsson, Stefan Jonsson,

N-E. Sollevis, Kenneth Eklöf, Lars Källström m.fl. För Bertils del gav planeringen resultat redan slutet vecka 35 under Swedish Cup med 125-165 i mellanvikt, (sedan denna artikel skrevs har Bertil satt två svenska rekord vid tävlingar i Malmö den 10/11: Ryck 138,5 kg och stöt 173 kg red. anm. Vid visat intresse återkommer träningsartiklar i denna spalt. Frågor är också välkomna om Du tycker något är oklart.



Nedan följer träningsprogrammet samt planeringen i detalj.

Hälsningar Morgan Ask.

MÅNDAG.	V. 25.		
PRESS. V.	$\frac{100}{3}$	$\frac{110}{3}$	$\frac{120}{3}$
KOMB. RYCK	$\frac{80}{3}$	$\frac{90}{3}$	$\frac{95}{3}$
ÖVERSTÖT	$\frac{110}{3}$	$\frac{120}{3}$	$\frac{130}{2}$
	$\frac{140}{3}$		
STÖTDRAG PALL	$\frac{110}{3}$	$\frac{120}{3}$	$\frac{130}{3}$
	$\frac{140}{3}$		
KNÄ FRAM	$\frac{110}{4}$	$\frac{130}{4}$	$\frac{145}{4}$
ONSDAG.			
STYRKERYCK	$\frac{80}{3}$	$\frac{85}{3}$	$\frac{90}{2}$
	$\frac{95}{2}$		
KOMB. STÖT	$\frac{130}{3}$	$\frac{140}{3}$	$\frac{150}{3}$
KNÄ BAK	$\frac{130}{4}$	$\frac{150}{4}$	$\frac{160}{4}$
SITT PRESS	$\frac{40}{4}$	$\frac{45}{4}$	$\frac{50}{4}$
FREDAG.			
RYCKDRAG AXLAR	$\frac{90}{3}$	$\frac{100}{3}$	$\frac{110}{3}$
	$\frac{120}{2}$		
RYCK HÄNG	$\frac{95}{3}$	$\frac{100}{2}$	$\frac{105}{1}$
SITTVÄND.	$\frac{110}{3}$	$\frac{120}{3}$	$\frac{130}{3}$
RYCK-DRAG	$\frac{100}{3}$	$\frac{110}{3}$	$\frac{115}{3}$
PRESS	$\frac{50}{4}$	$\frac{55}{4}$	$\frac{60}{4}$
LÖRDAG.			
KOMB. RYCK	$\frac{70}{3}$	$\frac{80}{3}$	$\frac{90}{3}$
PRESS. V.	$\frac{100}{3}$	$\frac{110}{3}$	$\frac{120}{3}$
	$\frac{125}{2}$		
KNÄ BAK	$\frac{140}{4}$	$\frac{160}{3}$	$\frac{170}{3}$
PRESS NACK	$\frac{50}{4}$	$\frac{55}{4}$	$\frac{60}{4}$
MÅNDAG.	V. 26		
KOMB. STÖT	$\frac{110}{3}$	$\frac{120}{3}$	$\frac{130}{3}$
STYRKERYCK	$\frac{70}{3}$	$\frac{85}{3}$	$\frac{90}{2}$
STÖTDRAG.	$\frac{110}{4}$	$\frac{130}{3}$	$\frac{140}{3}$
KNÄB. FRAM	$\frac{130}{4}$	$\frac{140}{3}$	$\frac{150}{3}$
SITT PRESS	$\frac{50}{3}$	$\frac{55}{3}$	$\frac{60}{3}$
TISDAG.			
RYCK NACK	$\frac{90}{2}$	$\frac{110}{2}$	$\frac{110}{2}$
RYCK SMAL FATTN.	$\frac{70}{3}$	$\frac{80}{3}$	$\frac{90}{2}$
ÖVERSTÖT	$\frac{110}{3}$	$\frac{120}{3}$	$\frac{130}{3}$
	$\frac{140}{1}$		

RYCKDRAG	$\frac{100}{3}$	$\frac{110}{3}$	$\frac{115}{3}$
KNÄB. BAK	$\frac{140}{4}$	$\frac{155}{4}$	$\frac{165}{3}$
PRESS NACK	$\frac{50}{4}$	$\frac{55}{4}$	$\frac{60}{4}$
TORSdag.			
KOMB. RYCK	$\frac{80}{3}$	$\frac{90}{3}$	$\frac{100}{3}$
SITTVÄND	$\frac{110}{3}$	$\frac{120}{3}$	$\frac{130}{2}$
	$\frac{140}{2}$		
KNÄ FRAM	$\frac{120}{4}$	$\frac{140}{4}$	$\frac{155}{4}$
PRESS	$\frac{50}{4}$	$\frac{55}{4}$	$\frac{60}{4}$
LÖRDAG.			
STYRKERYCK	$\frac{70}{3}$	$\frac{80}{3}$	$\frac{85}{2}$
RYCK	$\frac{100}{2}$	$\frac{110}{1}$	
PRESS. V.	$\frac{100}{3}$	$\frac{110}{3}$	$\frac{120}{2}$
KOMB. ÖVERSTÖT	$\frac{100}{3}$	$\frac{110}{3}$	$\frac{120}{3}$
	$\frac{130}{3}$		
STÖTDRAG PALL	$\frac{100}{3}$	$\frac{110}{3}$	$\frac{120}{3}$
	$\frac{130}{3}$		
KNÄB. BAK	$\frac{130}{3}$	$\frac{150}{3}$	$\frac{165}{3}$
	$\frac{175}{3}$		
SÖNDAG.			
RYCK SMAL FATTN.	$\frac{70}{3}$	$\frac{80}{3}$	$\frac{90}{5}$
KOMB. STÖT	$\frac{100}{3}$	$\frac{110}{3}$	
RYCK DRAG PALL	$\frac{100}{4}$	$\frac{110}{2}$	$\frac{120}{3}$
KNÄB. FRAM	$\frac{130}{3}$	$\frac{145}{4}$	$\frac{150}{3}$
TISDAG.	V. 27		
KOMB. RYCK	$\frac{70}{3}$	$\frac{80}{3}$	$\frac{90}{3}$
ÖVERSTÖT	$\frac{110}{3}$	$\frac{120}{3}$	$\frac{135}{2}$
STÖTDRAG	$\frac{120}{4}$	$\frac{130}{4}$	$\frac{150}{3}$
KNÄ BAK	$\frac{140}{4}$	$\frac{160}{4}$	$\frac{170}{4}$
PRESS	$\frac{50}{4}$	$\frac{55}{4}$	$\frac{60}{4}$
ONSDAG.			
RYCK HÄNG	$\frac{80}{3}$	$\frac{90}{3}$	$\frac{100}{2}$
STYRKERYCK	$\frac{70}{3}$	$\frac{80}{3}$	$\frac{90}{2}$
KOMB. ÖVERSTÖT	$\frac{110}{3}$	$\frac{120}{3}$	$\frac{130}{4}$
RYCK DRAG	$\frac{100}{3}$	$\frac{110}{3}$	$\frac{115}{3}$
KNÄ FRAM	$\frac{130}{4}$	$\frac{140}{4}$	$\frac{150}{2}$
FREDAG.			
RYCK SMAL FATTN.	$\frac{70}{3}$	$\frac{80}{3}$	$\frac{90}{2}$
KOMB. STÖT	$\frac{100}{3}$	$\frac{115}{3}$	$\frac{125}{3}$
	$\frac{135}{3}$	$\frac{145}{3}$	$\frac{150}{2}$

RYCK DRAG PALL	$\frac{100}{3}$	$\frac{110}{3}$	$\frac{115}{3}$
KNÄB. BAK	$\frac{120}{4}$	$\frac{140}{4}$	$\frac{160}{4}$
	$\frac{170}{3}$		
PRESS NACK	$\frac{50}{4}$	$\frac{55}{4}$	$\frac{60}{4}$
LÖRDAG.			
RYCK NACK	$\frac{90}{3}$	$\frac{100}{3}$	$\frac{110}{3}$
	$\frac{120}{2}$		
KOMB. RYCK	$\frac{80}{3}$	$\frac{90}{3}$	$\frac{100}{3}$
	$\frac{105}{2}$		
PRESS. V.	$\frac{100}{3}$	$\frac{110}{3}$	$\frac{120}{2}$
	$\frac{130}{5}$		
STÖT DRAG PALL	$\frac{110}{3}$	$\frac{120}{3}$	$\frac{135}{3}$
	$\frac{145}{3}$		
MÅNDAG.	V. 28.		
RYCK HÄNG	$\frac{70}{3}$	$\frac{80}{3}$	$\frac{90}{2}$
	$\frac{100}{2}$		
ÖVERSTÖT	$\frac{100}{3}$	$\frac{110}{3}$	$\frac{120}{2}$
	$\frac{130}{2}$	$\frac{140}{1}$	$\frac{150}{3}$
STÖT DRAG	$\frac{120}{3}$	$\frac{130}{3}$	$\frac{140}{3}$
KNÄ FRAM	$\frac{120}{3}$	$\frac{140}{3}$	$\frac{155}{3}$
PRESS	$\frac{50}{4}$	$\frac{55}{4}$	$\frac{60}{4}$
TISDAG.			
RYCK RAKA BEN	$\frac{70}{3}$	$\frac{80}{2}$	$\frac{85}{1}$
KOMB. STÖT	$\frac{100}{3}$	$\frac{110}{3}$	$\frac{120}{3}$
	$\frac{130}{3}$	$\frac{140}{3}$	$\frac{150}{3}$
RYCK DRAG AXLAR	$\frac{100}{3}$	$\frac{110}{3}$	$\frac{115}{4}$
KNÄ BAK	$\frac{130}{4}$	$\frac{135}{4}$	$\frac{165}{3}$
	$\frac{170}{3}$		
SITT PRESS	$\frac{60}{4}$		
TORSdag.			
RYCK DRAG AXLAR	$\frac{90}{3}$	$\frac{100}{3}$	$\frac{110}{2}$
STYRKERYCK	$\frac{70}{3}$	$\frac{80}{3}$	$\frac{90}{2}$
	$\frac{100}{4}$		
SITT VÄNDN.	$\frac{100}{3}$	$\frac{110}{3}$	$\frac{120}{2}$
	$\frac{130}{2}$	$\frac{140}{2}$	$\frac{150}{3}$
RYCK DRAG PALL	$\frac{90}{4}$	$\frac{100}{3}$	$\frac{110}{2}$
	$\frac{120}{3}$		
PRESS NACK	$\frac{50}{4}$	$\frac{60}{4}$	$\frac{70}{4}$



HANDELS-BALTIC

LÖRDAG.

RYCK NACK	$\frac{100}{3}$	$\frac{110}{3}$	$\frac{120}{2}$	2
KOMB. RYCK	$\frac{70}{3}$	$\frac{80}{3}$	$\frac{95}{3}$	2
KNÄ BAK	$\frac{130}{4}$	$\frac{150}{4}$	$\frac{160}{3}$	5
RYCK DRAG	$\frac{100}{3}$	$\frac{110}{3}$	$\frac{120}{3}$	
	$\frac{125}{2}$	3		

SÖNDAG.

RYCK SMAL FATTN.	$\frac{80}{3}$	$\frac{90}{2}$	$\frac{100}{1}$	2
PRESS V.	$\frac{100}{3}$	$\frac{110}{3}$	$\frac{120}{3}$	
	$\frac{130}{1}$	$\frac{135}{1}$	3	
KOMB. ÖVERSTÖT	$\frac{100}{3}$	$\frac{110}{3}$	$\frac{120}{3}$	2
	$\frac{130}{3}$	$\frac{140}{3}$	2	
KNÄ FRAM	$\frac{120}{4}$	$\frac{140}{4}$	$\frac{150}{4}$	2
	$\frac{50}{4}$	$\frac{55}{4}$	$\frac{60}{4}$	2

Som medlem i Baltic Club har Du en rad förmåner. Bland annat har klubben ordnat följande rabatter åt sina medlemmar.

Badminton och squash: På Bellevuestadion vardagar före kl. 16.00. 14:-/tim (ord. pris 18:-/tim).

Bilreparationer: Automobilservice, Nya Agnesfridsvägen 186. Tel 949215 10% på bilreparationer.

Cyklar: 10% på inköp av cyklar. Cykelaffären Bianchi, Rådmansplan 5.

Idrottsutrustning: Följande varor kan Du inhandla på Domus Sport.

Triangeln för rabatterade priser: Träningsskor: Adidas Olympia ord.

pris 165:-. Baltic's pris: 135:-. Bamba ord pris 135:-. Baltic's

pris: 115:-. Baltic Cup ord. pris 165:-. Baltic's pris: 135:-. Karhu

Superstar ord. pris 218:-. Baltic's pris: 188:-. Karhu Champion ord.

pris 218:-. Baltic's pris: 188:-. Baltic Club overall med tryck.

128:- (170 cm). 140:- 48-54.

Badmintonutrustning: Bollar märke Carlton Tournament Plus kr. 30:-

(ord.pris 36:-). Carlton Tournament kr. 24:- (ord.pris 28:75).

Badmintonrack. Carlton 4-1 ord. pris 174:-, ditt pris 148:-. Domus eget ord. pris 120:-, ditt pris 102:-. Sarat 68:-, ditt pris 57:-.

Kläder: 10% på kläder på både Marty's och Mitt och Ditt.

Massage-Solarium. 20% Sunshine Solarium, Södergatan 16 (se annons).

Du kan genom bl.a. Jörgen Carlberg köpa följande attraktiva varor till specialpris:

Ricky Bruch's träningskompendium: Över 170 sidor, bildillustrerad,

komplett träningsguide. Ord. pris 100:-. Baltic's pris 90:-.

Klubbåsar: Sober klubbåsar i form av flagga med klubbtryck på vit

emaljerad botten. Pris: 5:-.

Dekaler: Marinblå med gult klubbtryck att sätta på väska m.m.

Pris: 3:-. (Gratis till nya medl.).

Dessutom kan bilburna medlemmar erhålla vår fina klubbstresmer till

bakrutan helt gratis. Ett måste för en äkta Baltic Club'are.

Det är viktigt med motionen om man vill banta på ett sunt sätt. Dessutom skärper det motivationen.

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

MASSÖR FÖR BALTIC CLUB

Dipl. sjukgymnast Rickard Thön

**Idrottsskador
Tejpningar Massage
Rehabiliteringsterapi**

20% RABATT

FÖR KLUBBENS MEDLEMMAR

Tidsbeställning 9.30—17.00 Tel.: 97 70 45, 97 70



Södergatan 16

(samma hus som Magasin Max och Cafe Maritza)



SKÅNES TF INFORMERAR

SKÅNES TF INFORMERAR.

UPPTRYCKNING AV TRÄNINGSSAMHETEN INOM DISTRIKTET.

För förbättrade kontakter mellan Skånes Lyftklubbar gällande träningsrön ber jag respektive förening att till Skånes Tyngdlyftningsförbund meddela namn och telefonnummer på klubbtränaren. För din information planeras det första träningslägret för junior och seniorellit på Baltic Club den 5/1 1980 under ledning av undertecknad.

KALLELSE MED PROGRAM SKICKAS UT I BÖRJAN AV DECEMBER.

Hälsningar
Morgan Ask
tränings tekniskt ansvarig
tel: 042-181 360

NYA SKÅNSKA REKORD (*= svenskt rekord).

TYNGDLYFTNING.

52-	kg Mats Lindqvist, H.AK.
	Ryck 77,5 (U J S) och
	Samt. 177,5 (U J S)
60-	" John Christensen, H.AK.
	Stöt 125,0 U och
	Samt. 210,0 U J
75-	" Nils-Erik Sollevi, Baltic.
	Samt. 305,0 S*
82,5	" Stefan Jonsson, Greppet
	Stöt 185,5 S*
90-	Ryck 142,5 S
"	" Samt. 317,5 S
82,5	" Samt. 325,0 S*
75-	" Bertil Sollevi, Baltic
	Ryck 138,5 *
	Stöt 173,0 *

STYRKELYFT.

67,5	kg Jonny Hansson, Baltic
	Marklyft 260,0 *
90-	" Peter Swedin, Baltic
	Bänkpress. 175,0
100-	" Ulf Morin, Baltic
	Bänkpress. 210,0 *

INBJUDAN TILL JUNIOR-DM I LIMHAMN DEN 12-13 JANUARI 1980.

Skånes Tyngdlyftningsförbund har härmed nöjet att inbjuda till 1980-års distriktsmästerskap för juniorer i samtliga klasser. Tävligen avhålls på Limhamns Sporthall, Grönlundsgatan. Tävligen kommer att genomföras enligt Svenska Tyngdlyftningsförbundets tävlingsbestämmelser. Registreringsbok jämte tävlingslicens skall uppvisas vid invägningen.

Tävling

Lördagen den 12/1-80. Kl. 11.30
Invägning. Kl. 10.00-11.00.
Klasserna 52-67,5.

Söndagen den 13/1-80. Kl. 11.30
Invägning. Kl. 10.00-11.00
Klasserna 75-+110

Anmälan sker till Skånes Tyngdlyftningsförbund med fullständiga namn och födelsedata, tävlingslicensnr. och vikt klasser. Deltagaravg. 20:- inbetalas på postgiro nr. 530 151-0 senast den 4 jan.

Anmälan efter den 6 jan. kommer ej att godtagas.

Övriga upplysningar lämnas av Gert Olsson tfn. 046/25 70 15 efter kl. 17.00. Det är Skånes TF:s förhoppning att det blir en välbesökt tävling, och vi hälsar alla Skånes ungdomar och juniorer hjärtligt välkomna.

MER INFORMATION FRÅN PER-ÅKE.

TYRINCE-LÄGRET 1-5 jan. 1980.

Deltagaravgift: 325:-/deltagare
Deltagarplatser: 21 + 2 instruktörer.

Var god skriv adress till de ungdomar/juniorer ni anmäler. Anmälan till mig senast den 28.11.1979.

MÄSTERSKAP 1979-1980.

Junior-SM i Växjö den 8-9. 12. 1979.

Junior-DM i Limhamn den 12-13. 1. 1980.

Ungdoms-DM i Vinslöv (Sörby BoIS) den 1-2.3. 1980.

YSTAD-LÄGRET 1980.

Då vi har haft svårt att få ungdomar till rubr. läger, så har vi nu möjlighet att själva välja vilken av nedanstående tidsperioder som passar bäst:

Läger 1	8-12 juni 1980
Läger 2	15-19 juni 1980
Läger 3	22-26 juni 1980

Diskutera med Era ungdomar och meddela mig vilken tidsperiod som är lämpligast.

God Jul och Gott Nytt Lyftår

Önskar Per-Åke Olsson, Högshultsgatan 25, 231 00 Trelleborg, 0410-10026

INITIATIVTAGAREN TILL OCH DRIVKRAFTEN BAKOM SKÅNESERIEN: Trelleborgs ABK:s driftige Per-Åke Olsson ger här en sammanfattning av första omgången för "Rörande".

Lördagen den 20 oktober var en stor del av Skånes tyngdlyftnings-ungdomar församlade på lyftplanen i Trelleborg och Malmö. För tredje året i rad var det dags att lyfta igång första omgången av Skåneserien för ungdomslag.

Trelleborgarna var inställda på en hård match mot fjolårstvän Näsums TK, men fann till sin förvåning att ett flertal "Näsumskanoner" saknades vid invägningen. En av dem hade slutat träna, en annan hade blivit sjöman o.s.v. Den förväntade spänningen uteblev och Trelleborgs ABK I och II kunde inkassera varandra två vinster, mot nämnda lag och Trelleborgs ABK III.

Baltic Club, Sörby BoIS och Limhamns VK skulle mötas i Malmö. Baltic var storfavorit, men kampen mellan Limhamns VK och Sörby BoIS var en öppen affär. Än en gång bjöd en invägning på en överraskning, denna gång saknades ett lag, Limhamns VK lämnade w.o. Den öppna affären stängdes därmed och Sörby fick två "gratis-poäng", varefter man förlorade mot Baltic Club med 643 mot 368 poäng.

Trots att första omgången endast bjöd på säkra segrar, inga spännande matcher, så hände där faktiskt en del värt att notera. För första gången sedan serien startade kom två lag över 600 poäng, Baltic Club och Trelleborgs ABK I. Då Baltic förlorade mot Trelleborg i fjol-årets serie med ett enda poäng, kan man förvänta sig ett revanschuget lag när de drabbar samman i andra omgången i mitten av december. Lunds TK:s serierekord 655 poäng, från i fjol, lär knappast räcka för seger. I samma omgång möts bl.a. Näsums TK och Sörby BoIS.

SKÅNESERIEN FÖR UNGDOMAR.

1. Baltic Club	2	1286	4
2. Trelleborgs ABK I	2	1238	4
3. Trelleborgs ABK II	2	1078	4
4. Sörby BoIS	2	736	2
5. Trelleborgs ABK III	2	870	0
6. Näsums TK	2	792	0
7. Limhamns VK	2	000	0

Baltic Club-Limhamns VK	643-v.o
Baltic Club-Sörby BoIS	643-368
Limhamns VK-Sörby BoIS	v.o-368
Trelleborgs ABK I-Näsums TK	629-396
Trelleborgs ABK II-Näsums TK	539-396
Trelleborgs ABK I-Trelleborgs ABK III	629-435
Trelleborgs ABK II-Trelleborgs ABK III	539-435

SKROTSKVALLER

DET FÖRSTA PRESSDRAGET

Inför GIGANTERNAS KAMP har redan varit i "Rörande" (se bild). Alla tidningar med självaktning hade nyligen fylliga reportage om de förestående jättegalorna efter en väldigt lyckad presskonferens. Frank Andersson, en icke helt okänd världsmästare i brottning, Leif Nilsson, 1978 års världsmästare i ryck, Uffe Bengtsson, Nordens bästa bodybuilder(?), Ricky Bruch m.fl. sågs alla i tidningarna poserande i T-shirt med motiv från GIGANTERNAS KAMP! (se bild i "Rörande").



MED ELEFANTERNA FÖR KRAFTSPORTEN.

Nästa presskonferens inför "Giganternas kamp" har förlagts till elefantstallarna på Zoo i Köpenhamn. Vi har tänkt oss Frank Andersson och Ricky Bruch ridande på vars en 3-tons elefant, utkämpande en otrolig dragkamp, d.v.s. det är elefanterna som drar och de båda atleterna som "coachar". Må bäste man (djur) vinna, bara Köpenhamnspubliken går man ur huse den fjärde mars 1980.

PING-PONG DIPLOMATI BLIR

KING-KONG DIPLOMATI.

Ni kära läsare av Baltic Club's Älskade medlemsblad kommer nu att tappa hakan ordentligt! Faktum är nämligen att långt gångna förhandlingar med det kinesiska idrottsministeriet är sedan en tid i gång. För vad? Jo, en kraftsportshow av aldrig skådat mått planeras i Peking våren 1981. Hoa-Kua Feng kommer att med glädje ta emot Hoa Hoa "Beng" d.v.s. vår svenske showman och tyngdlyftare. Men inte bara han utan naturligtvis alla andra ur världens bästa kraftsportare kommer att anlända till Peking i april 1981. Tre't om Ni vill!

MÄNEN NÄSTA.

Mina vänner, när vi nu kommer att avslöja mer om våra framtidsplaner kommer Ni att tappa de delar av ansiktet som Ni till äventyrs har kvar sedan föregående skvaller. Det är faktiskt så att vi till NASA anmält vårt intresse att arrangera en

kraftsportshow på månen. När detta kommer att bli verklighet vet vi ännu inte, men sant är att vi kommer att vara först. Världsrekorden i tyngdlyftning och styrkelyft kommer att ryka all världens väg. Man lyfter nämligen sex gånger mer på månen än på jorden. 1200 kg i stöt blir väl bra. Får se om internationella tyngdlyftningsförbundet hinner förbjuda tävlingar utanför jordens atmosfär innan vi kanske 1989 invaderar månen.

HANS KUNGLIGA HÖGHET ÄR

KONTAKTAD.

Inför "Giganternas Kamp" lämnar vi ingenting åt slumpen. Vår högt ärade konung Karl den XI Gustav är kontaktad som invigningstalare. Vi har ännu inte fått det positiva besked som vi naturligtvis hoppas på. Men det kommer!

CONNY SQUAT.

"Rörande" utbrusar ett hjärtligt Grattis till det fantastiska Europa-rekord som Conny Nilsson, Stockholms AK, nyligen satte. Hela 345,5 kg i knäböjning i 100-kg-klassen, och då måste beaktas att Conny normalt går i klass 90 kg och sannolikt inte vägde mer än ca 94 kg vid tävlingstillfället! PS: Conny är klar för GIGANTERNAS KAMP!

SQUATTAR BÄST SOM SQUATTAR SIST.

Ovannämnda Europa-rekord blev inte långlivat. Den som uttrade-rade Connys rekord var glädjande nog en annan svensk, nämligen Ray Yvander som vid VM i USA höjde rekordet till 347,5 kg. PS: Ray kommer att vara på plats vid GIGANTERNAS KAMP!



PÅ TAL OM KONUNGAR.

Nordens tyngdlyftningskung Leif Nilsson kommer till "Giganternas Kamp" att vara i toppform. Enligt hans tränare Morgan Ask passar denna tävling förträffligt in i planeringen inför OS i Moskva. 177,5-225 är planerat. Bäva månne ryssarna!

APROPÅ MORGAN ASK

så kommer denne (enligt många Sveriges bästa tyngdlyftningsinstruktör), lyftanalytiker och lyftteoretiker att avhålla en kurs för Baltic Club's samtliga lyftare. Såväl praktik som teori ingår. Bäva månne Morgans egen klubb Greppet.

PÅ TAL OM EUROPA-REKORD.

Ännu en svensk är färsk Europa-rekordhållare, nämligen 149 kg-bjässen Håkan Fransson från Örebro KK som nyligen klarade hela 365,5 kg i marklyft. Grattis Håkan! Efter detta har Håkan även varit nära på 370 kg! (se bild)

SKROTSKVALLER

TUMMEN UPP FÖR LASSE ANDERSSON!

Lasse Andersson vår förske sil-
verman i Ungdoms-SM kommer från
Skånes Björnar i Sösdala, där
han stått under Ricky Bruchs
ledning i 1½ år. Kanske hårda
är men nog så nyttiga. Lasse,
som lärde känna Ricky i Loberöd
redan som 10-11åring och fick
lära sig träningsgrunderna i
Löberöds-gymet har redan ett
U-DM i år (för Skånes Björnar).
Han specialnuggas nu av Lennart
Stahl för att nästa år placera
sig ett steg högre!
Skånes Björnar och Ricky säger
godkänt Lasse!!

KLUBBKÄNSLA PÅ VÄG.

Den i många föreningar vanliga mot-
sättningen mellan lyftare och bygg-
are existerar numera inte i Baltic.
Ett fint bevis på bra sammanhåll-
ning de olika kategorierna idrotts-
män emellan var att flera av våra
elitlyftare var i Stockholm och
hejade vilt på Jan Jönsson och Co.
Motsvarande hände i senaste all-
svenska serietävlingen i tyngdlyft-
ning då Renato m.fl. byggare hetsa-
de fram lyftarna till stordåd.

FRANK ZANE ÅTER VÄRLDENS BÄSTE.

Den 37-årige finlemmade byggarfan-
tomen Frank Zane visade åter att
man inte behöver se ut som ett mon-
ster för att vinna världens förnäm-
sta bodybuildingtävling, Mr Olympia.
Den 86 kg tunga amerikanen tog
denna titel för tredje året i följd
i kamp med alla 100-kgs jättarna.
Grattis!
PS: Frank är som Ni kan se på annat
håll i denna tidning klar för vårt
arrangemang, GIGANTERNAS KAMP.

KLASSE STARTAR STOCKHOLMSSEKTION.

Mannen som i några år varit ut-
lånad till Norrlandsmetropolen
Dönje AK och nu gjort succé-come-
back för Baltic Club, nämligen
Klaus Göran Nilsson är nu i full
färd med att skapa en Baltic Club-
sektion vid idrottsfolkögskolan i
Lillsved utanför Stockholm. Sedan
Baltic Club lånat ut en del skiv-
stängsmaterial till skolan har ett
30-tal elever visat intresse att
börja träna. Baltic Club - Lillsved
är på gång.

FOTO PÅ BICEPS EFTERLYSES.

Många märkliga telefonsamtal kommer
till Baltic Club's kansli. Ett av
de märkligaste kom från Försvarets
dataanläggning. Vad ville dom
Baltic Club? Jo, dom ville ha ett
foto på en välutvecklad biceps-
muskel som dom skulle ha i en re-
klamfolder. Bicepsen skulle symbo-
lisera försvarets kraft. Janne
Jönssons biceps pryder kanske nu
försvarets PR-broschyrer!
PS: Janne är klar för "GIGANTERNAS
KAMP"!

RICKY I OSTMASSA.

På tal om ovanliga telefonsamtal
så ringde en viss herr Ricky Bruch
en dag och ville att vi (jag och
Bobo) skulle komma till Resta-
mässan där Ricky enligt egen upp-
gift skulle simma naken i en ny
ostmassa med extra hög proteinhalt.
Ricky fick tyvärr simma själv. Vi
kunde inte komma.
PS: Ricky är naturligtvis klar för
"GIGANTERNAS KAMP"!

MIKAEL VM-KVALADE.

Svenska rekord i tyngdlyftning
kan uppenbarligen sättas av
andra än Baltic Clubare. Mikael
Persson, supertalangen från
Umeå satte såväl svenskt som
nordiskt rekord i ryck klass
100 kg, med 160,5 kg. Dessutom
stötte han 190 kg vilket inne-
bär 350 kg sammanlagt och kvali-
fisering till VM. Vi gratulerar!
PS: Mikael blev VM-nia på 152,5-
192,5=345 kg. Stöten nytt per-
sonligt rekord!
Mikael är naturligtvis med i
"GIGANTERNAS KAMP"!

BODYBUILDING-SHOW INSTÄLLD -

BYGGARNA FÖR FETA!

En representant för Lunds Nation
hörde en dag av sig och ville
att vi skulle ställa upp med ett
par kroppsbyggare till en show
i Lund. Vi försökte på alla sätt
att få någon av våra toppbyggare
att ställa upp men förgäves.
Alla våra bodybuilders (vi har
som Ni vet en hel del) motiva-
rade avhoppet med att de var för
"feta". Några milimeters under-
hudsfett hade gudbevars samlat
sig kring midjan. Det var ju
flera veckor efter byggar-SM,
och någon stolthet har man ju,
om man är byggare.

SOCIALA GÄNGET I FULL FART.

Baltic Club-projektet "Träning
för missbrukare" har kommit i-
gång fint. Ett gäng ungdomar som
haft olika slag av sociala prob-
lem håller nu igång fem dagar
i veckan i Baltic-regi. Vi trivs
med dem och de tycks trivas med
oss. Trevligt!

LÄTTARE MAMMUT ÄN NÅGONSIN.

Peter "Mammuten" Svedin som ett
tag var på väg mot de 120 kilona
har tänkt om. För tillfället
härjar han vilt i klass 90 kg(!)
i såväl styrkelyft som tyngd-
lyftning. Bland annat har han
slagit skånskt rekord i bänk-
press med 175 kg. Därmed innehar
Baltic Club samtliga skånska
rekord i styrkelyft!!

KLASSE TRÄNAR MED VÄRLDSMÄSTAREN

Klaus Göran Nilsson, vår man i
Stockholm, tränar ofta till-
sammans med Leif Nilsson,

Sveriges senaste världsmästare
i tyngdlyftning, som tycks vara
på väg mot sitt livs form. 397,5
kg lär vara inprogrammerat till
VM. Lycka till Leif, men varför
inte hugga till med 400 jämt?!
PS: Leif blev VM-fyra (brons i
stöt) på 392,5 kg! Ja, naturligt-
vis! Leffe satsar på GIGANTERNAS

SKANDALLOTTNING. KAMP!

Semifinalerna i allsvenska seriens
div. I i tyngdlyftning har lottats
och det i vårt tycke på ett totalt
osportsligt sätt. Vi liksom Greppet
från Helsingborg och skånska tyngd-
lyftningsförbundet har till svenska
förbundet skriftligen begärt att en
seedning skulle komma till stånd.
Som det nu lottats har semifinalis-
ternas båda klart bästa lag lottats
mot varandra. Semifinalen Baltic
Club - Greppet blir den moraliska
finalen. Den officiella finalen
degraderades till en expeditons-
affär. Trist.

ROCK MED "BYGGAR-JERRY".

En icke helt obekant kille i "show-
biz", nämligen Jerry Williams är en
byggarfans av stora mått. Han trä-
nar själv hård kroppsbyggnad fyra
dagar i veckan. Denne minst sagt
häftige rockkung kommer med stor
sannolikhet att värmas upp publiken
innan föreställningen i årets
idrottshändelse, nämligen GIGANTER-
NAS KAMP i Göteborg 3/3, Köpenhamn
4/3 och Malmö 5/3. Missa inte det!

ÅRETS MÖTE

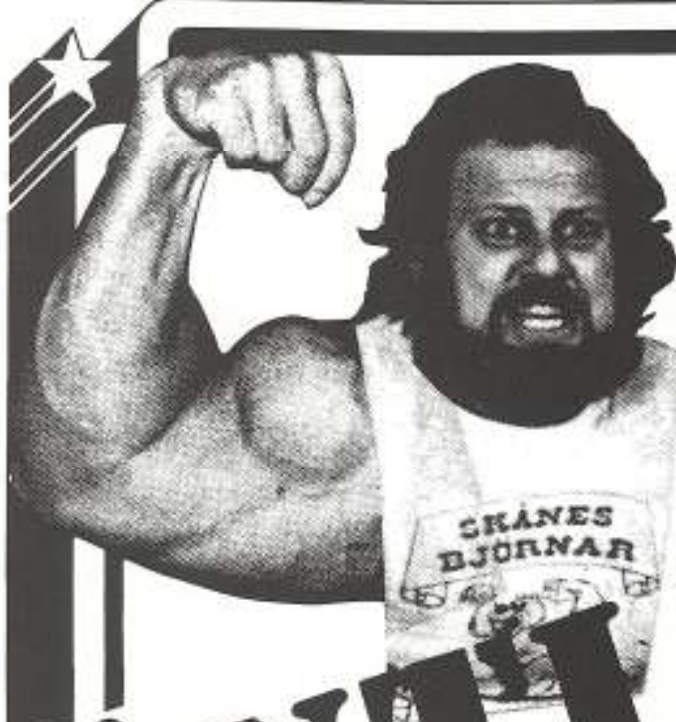
avhölls i Stockholm söndagen den
18/11. Vad var detta för ett möte?
Jo, det första årsmötet i Svenska
Kropps-kulturförbundets historia.
Ett verkligt starkt idrottsförbund
är på gång. Vad beslöts då? Jo,
bland annat kommer nästa års svenska
mästerskap i bodybuilding att bli
en verklig elitävling. Man måste
kvala dit. Föregående års medaljör-
er är direktkvalificerade. Övriga
platser besätts av de fyra främsta
killarna i Götalandsmästerskapen
respektive i de gemensamma Svea-
lands- och Norrlandsmästerskapen.
Båda tävlingarna avhålls i början
av maj månad. Träna på, alla
bodybuildingboys!

ETT VIKTIGT STEG

för utvecklingen av skånsk tyngd-
lyftning togs i och med att en
steg I kurs för lyftinstruktörer
arrangerades i Malmö 24-25/11.
21 deltagare, däruv 6 Baltic
Clubare ställde upp.

TUMMEN UPP

för Skånes Tyngdlyftningsförbund
även i fråga om deras unika ini-
tiativ ifråga om SIA-Skolan. En
alldeles utmärkt trycksak, har i
två omgångar distribuerats till
alla landskapets skolor. Denna
innehåller förutom information om
den rena tyngdlyftningen även upp-



Den enda kompletta träningsguiden!

ÄNTLIGEN!

Du som vill något med din träning!

- Sensationellt, otroligt, fantastiskt!
 - Aldrig förr avslöjade, helt unika träningsmetoder, nu i tryck efter en enorm mängd förfrågningar!
 - Metoderna har givit följande resultat (hittills!)
 - Världsrekord, Europarekord, Nordiskt rekord, Svenskt rekord!
 - OS-brons, EM-Silver och Brons i diskus!
 - Nordiskt rekord, Svenskt rekord!
 - EM-Brons (inomhus) i kula!
 - Bänkpress: 231,5 kg svenskt rekord!
 - Knäböjning: 305 kg svenskt rekord!
 - Marklyft: 340 kg svenskt rekord!
 - Sammanlagt: 845 kg svenskt rekord i styrkelyft!
 - Svensk statistik 3:a i tyngdlyftning 1977: 327,5 kg.
- MÅL JUST NU: Mr. Universum 1980 eller 81!

Ett litet axplock ur kompendiet!

- Nybörjarens träning, kost och kosttillskott!
- *Vad är protein, hur mycket behöver du?
- *De olika vitaminernas betydelse för effektivare träning!
- Vad är bra mat, vad är dålig mat? Kostråd.
- Så tränar du styrka, volym, explosivitet, samt kostråd i samband med detta!
- Så tränar du styrka för kast!
- Träning och råd för damer!
- Så tränar du styrkegymnastik, smidighet och täjningsrörelser!
- Så tränar du efter en knäoperation eller diskbräck!
- ★ — Vad är EL-träning? Hur gör man?
- Vad beror muskelbristningar, sträckningar på, hur tränar man då?
- Kan man bli stark och stor utan hormoner?
- Speciella yogarörelser för styrka!
- Så går du upp i vikt, så går du ner i vikt, tränings-, kost- och supplementsråd.
- Träning efter biorytmer — Mental träning vad är det!

* Garanterat hormonfritt!

OBS! Alla rörelser bildillustrerade!

Klipp till!



Skicka genast antal kompendier till:

Namn _____

Adress _____

Postnr/Postadr _____

Tel _____

Kostnad 100:— exkl postförskott!

Beställ snarast!

Begränsat antal kompendier!

Ricky SPORT tel: 0451/613 05
kl 11.00—14.00 och kl 21.00—23.00

Adress: Box 65, 280 10 SÖSDALA

RAPPORT FRÅN USM I TRELLEBORG.

Trelleborgs ABK stod denna gång som värd för årets USM. En mycket fin, entusiastisk stab inom klubben svarade för att arrangemangen flöt mycket väl. 102 deltagare skulle göra upp om medaljerna under 2 dagar, ett program som sliter väl hårt på såväl arrangörer som deltagare.

MYCKET DUKTIGA ARRANGÖRER.

En ros till arrangörerna som klarade allt med glans trots enorm tidspress. En mycket vacker inramning av tävlingslokalen, med ett digert prisbord bakom lyftflaket utgjorde ett effektivt intryck åt det hela.

SVENSK UNGDOMSLYFTNING PÅ VÄG
UPPÅT.

Tävlingarna gav en glimt av att ungdomsarbete i föreningarna faktiskt inte är så dåligt. 7 st svenska ungdomsrekord slogs och hela tävlingens stora sensation var unge John Christensen från Helsingborgs AK som svarade för en imponerande lyftning - 125 kg i stöt i 60-kg-klassen (vad sägs om det). Förresten så var han mycket illa ute i ryck där han började på 85 kg som han missade 2 ggr. I tredje försöket gjorde han bokstavligen talat ett regelrätt stå-ryck. Det påstås att han begärt 90 kg i sitt 3:e - vilket inte tydligen nådde fram till speakern. Jag tror dock att han själv bör vara nöjd med resultatet. Ett extra försök i ryck på 95,5 var också nära att lyckas.

ÄNNU EN DUKTIG HAK-UNGDOM.

Av övriga rekordslagare måste nämnas Mats Lindqvist, Helsingborgs AK, eller vad sägs om 77,5 i ryck, 95,5 i stöt (kick-stöt) och 172,5 sammanlagt. Tränaren Reino Heino var så nöjd med resultatet att han bestämt lät Mats avstå från sitt sista försök i stöt.

I 75-kg-klassen segrade Ingmar Lagnelius, Stockholms AK med 100 kg i ryck, 135 kg i stöt och 235 kg sammanlagt. Stötrekordet är verkligen bra. Att han senare även frivände 145 och var nära att resa sig med vikten talar för vilken talang denne yngling verkligen är. Så 100-kg-klassen där Anders Sköld, Enångers AK, imponerade stort: 125 i ryck, 142,5 i stöt och 267,5 sammanlagt. Svenskt rekord i ryck och sammanlagt, "vilken talang".

Hur gick det då för Baltic Club. Av de 8 deltagare som ställde upp tog Lars Andersson en silverplats (glädjande) i 75-kg-klassen. 95 i ryck, 115 i stöt och 210 kg sammanlagt. Lars är ungdom även nästa år så han har verkligen framtiden för sig. De övriga skötte sig utmärkt med många personliga rekord. I övrigt hänvisar jag till resultatlistan.

DÖNJE BÄSTA KLUBB.

Dönje AK blev bästa klubb och fick för detta mottaga en minnetallrik. Ett grattis till Dönje som visar att de tillhör de "stora inom lyftsporten"

SIGMUND RUTSTRÖM

RESULTAT USM.

- 52 kg: 1. Mats Lindqvist, Helsingborgs AK, 172,5
16. Per-Ola Mårtensson, Baltic Club, 90
17. Mikael Bengtsson, Baltic Club, 85,0
- 60 kg: 1. John Christensen, Helsingborgs AK, 210,0
9. Anders Schmidt, Baltic Club, 137,5
- 67,5: 1. Kari Laine, Bolidens FFI, 205,0
15. Håkan Schmidt, Baltic Club, 147,5
16. Torbjörn Flygt, Baltic Club, 147,5
19. Stefan Carlsson, Baltic Club, 132,5
- 75 kg: 1. Ingmar Lagnelius, Stockholms AK, 235,0
2. Lars Andersson, Baltic Club, 210,0
17. Hans Åke Carlsson, Baltic Club, 167,5
- 56 kg: 1. Jan Wellner, Västerås BK, 190,0
- 82,5: 1. Anders Lagnelius, Stockholms AK, 237,5
- 90 kg: 1. Lars G. Oskarsson, IK Orient, Uddevalla, 225,0
- 100 kg: 1. Anders Sköld, Enångers AK, 267,5
- 110 kg: 1. Bengt Rhodin, Dönje AK, 165,0
- +110: 1. Mats Sjöberg, Dönje AK, 95,0



**Varje besök på Stippes BAR
är en fullträff!**

■ Trevlig miljö ■ God mat
När andra har stängt har vi öppet
Davidshallsgatan 27 (vid Triangeln)

**ALLTID ÖPPET
11⁰⁰—05⁰⁰
Barsallad!**

**STIPPES
GATUKÖK BAR**

PUB VAGABOND



ÖL OCH MAT I EN MYSIG MILJÖ

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

Entrecôte med pommes frites _____ 19:75

Pepparstek med pommes frites _____ 19:75

Lövbiff _____ 19:75

1/2 kyckling med pommes frites _____ 19:75

Filébiff

Pepparstekt ryggbiff
med grönpepparsås _____ 20:75

1 hel karaff husets vin rött-vitt-rosé _____ 29:—inkl.

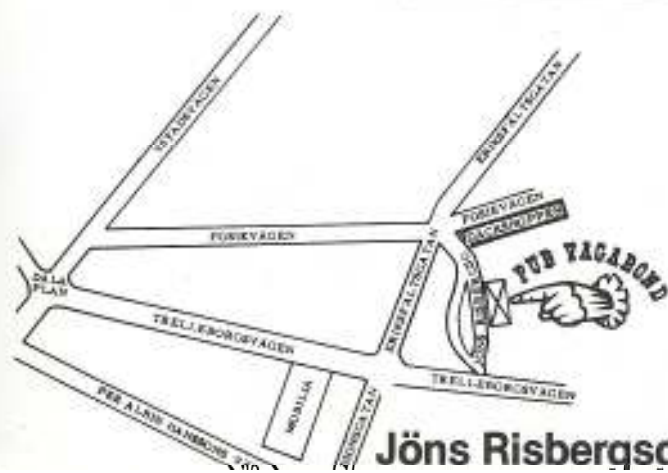
1/2 l. Folköl klass II _____ 9:50 inkl.

1/2 l. Starköl klass III _____ 14:50 inkl.

Priser inkl. service!

Billiga pubrätter för dej
som inte är så hungrig.

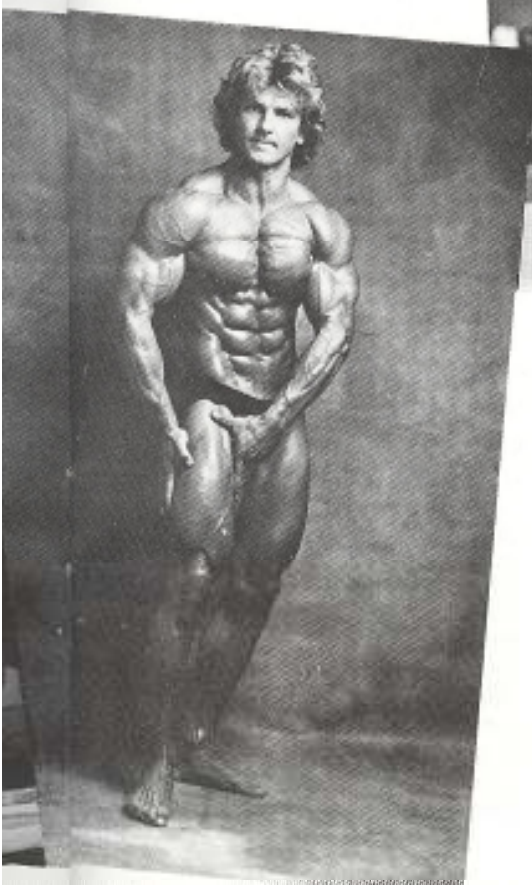
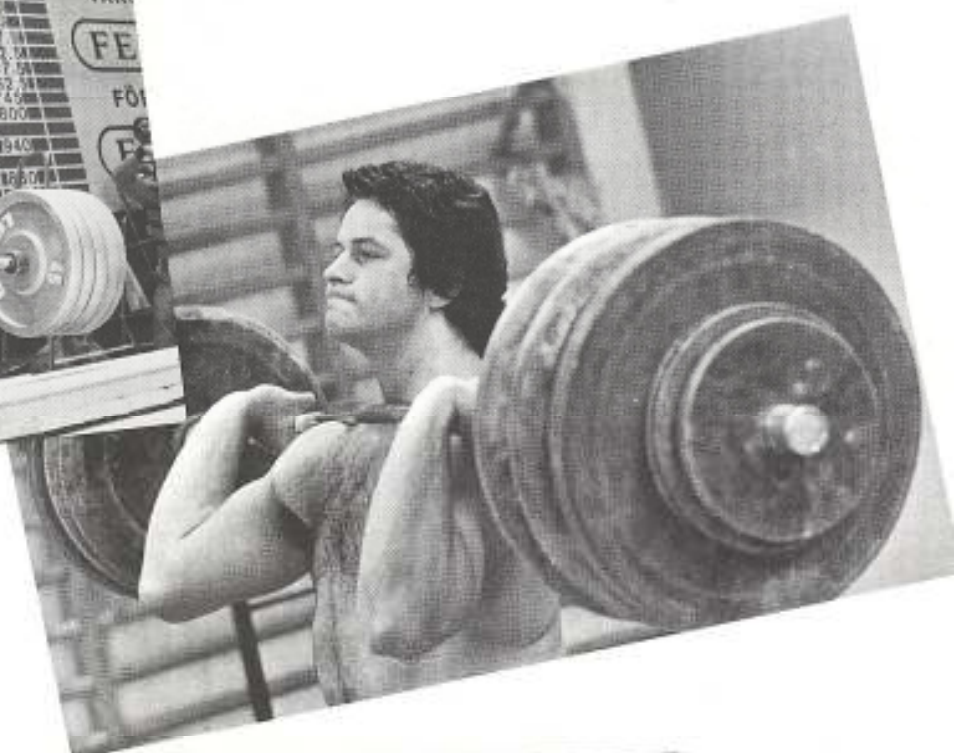
ÖPPET vardagar 16—23
lörd., sönd. 10—23



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

UPPLADDNING INFÖR GIGANTERNAS KAMP!







Tjejerna lyssnar på Lindys visdomsord.

TJEJERNAS SPALT

Hösten -79, har blivit stor framgång för damsektionen. Både antalet tjejer och instruktörer har ökat.

Vi kan ta en kort presentation av instruktörerna. Suzanne Westesson 20, jobbar på ortopedien MAS. Hon har p.g.a. studier överlätit sin torsdagstimma. Suzanne har som vanligt sin tisdagsgrupp med uppvärmning och lätt cirkel-träning på Modulen, från kl. 20 till 21.

Lisbeth Westergård 20, studerar på Lärarhögskolan och det är hon som tagit över Suzannes torsdagsgrupp. Tiden har ändrats efter mycket om och men till 19⁰⁰ istället för 20⁰⁰.

Vår tredje instruktör är Regina Heinke 17. Hon går på gymnasiet och siktar på en GIH-utbildning så småningom. Regina hjälper oss med de timmar vi andra inte kan ta p.g.a. sjukdom, föräldrar, möten, tentor m.m.

Den fjärde och sista instruktören är jag själv som har torsdagsgruppen i Stora hallen kl. 17⁰⁰.

MÅLSÄTTNING.

Vårt första mål är förstas att få så många tjejer som möjligt att delta i våra grupper. På tisdagarna har Suzanne mellan 15-20 medlemmar och i den lilla salen är det kanske lagom många. Jag kan ta 10 - 15 till, på torsdagarna eftersom jag har den Stora hallen. Det var mitt mål för ett år sedan att fylla hallen med motionerande Baltictjejer. Snart är det målet nått, det ger mig- och jag hoppas Er stor glädje att alla är samlade. Lisbeth som hade konkurrens med de engelska TV-serierna på torsdagarna har som sagt var flyttat fram tiden en timme. Trots att gruppen ökat finns det plats för fler. Hinner ni inte träna en tisdagskväll t.ex.; kom då ihåg att ni kan ta igen det en torsdag eller tvärtom. Varför inte träna 2-3 ggr i veckan!? Det kostar inte mer.

BASTUBAD OCH ANDRA BAD.

Vår heliga bastutimme. Helt fantastiskt att vi äntligen har grejat fram vår (för oss) exklusiva bastutimme, dock inte varje vecka utan varannan "Rome wasn't built.....". Direkt efter torsdagstimman kan vi bada. Givetvis är fortfarande målet fler bastutimmar. Vill och kan ni sitta, på lördag morron kl. 9³⁰, så träffar ni Baltics tjejer i vattnet. Hitintills har vi inte varit så många att vi kunnat begära rabatt, men det kommer. Alltså träffas vi varje lördag på Simhallen kl. 9³⁰.

GEMENSAM PÅSKSEMASTER.

Vi hade den 15:de November en tjej-träff på kansliet där jag berättade om vår jul-avslutning. Vi bjuder liksom förra året alla tjejer och barn på juldans (motions-givande). Tyvärr är det en jämn vecka så det blir ingen jul-bastu. Vi planerar även en resa till Spanien i April. Vi kommer att åka till ett ställe som heter Seghers, det ligger 2 mil väster om Marbella.

Undertecknad har besökt Seghers vid denna årstid många gånger tidigare och har upplevt sol och badmöjligheterna som goda. Kan vi få så många som möjligt inom det snaraste att bestämma sig, kommer vi att få resan något billigare. Pojkvänner, kompisar, familjemedlemmar är välkomna att följa med till Seghers.

EN VÄDJAN.

Vi vädjar till våra manliga medlemmar som är aktiva tisd. mellan 20³⁰ - 21⁰⁰ och torsd. mellan 19³⁰ - 20⁰⁰. Det gäller modulen; "Snälla Ni låt flickorna träna vid stationerna under dessa tider. Vi har ett enda omklädningsrum, vi har en enda timma i veckan då vi kan bada bastu. Låt oss då ha vår enda timma vid Modulen i lugn och ro. Vi tackar på förhand. Baltic Clubs damsektion önskar våra läsare en trevlig helg.

Lindy.



Du som tror att Baltic Club bara består utav muskelknutar har inte hört talas om den allt större motionssektionen som egentligen funnits sen klubben startade. Men nu i "joggingtider" så har allt fler styrketränande individer i klubben fått allt mer behov av att röra på hjärt- & lungmuskler också. Dessa muskler som ej syns utanpå kroppen har ganska länge fått stå tillbaka för de synliga. Men har bara någon börjat med någon form av träning för dessa "organ" också, så har det spritt sig som en "löp (jogging)-eld". Utbudet för denna träning har också ökat via många nya sektioner: Fotboll, volleyboll, badminton, terränglöpning, dragkamp och inte minst motionen.

"LEDARSJUKAN" ÄNNU EJ BOTAD.

Utbudet hade dock kunnat bli större om inte klubben lidit av "ledarsjukan" som är mycket svårbotad. Men hur kommer det sig att det helt plötsligt blir så många utbud? Svaret blir "sommarverksamheten" med dess enorma förmåga att samla alla kategorier av folk omkring sig. Denna verksamhet är en fin värvningsverksamhet om man vill starta något som inte bara handlar om kraftsport. Mer om denna verksamhet finnes att läsa i en specialartikel längre fram liksom om allt annat som motionssektionen leder.

KOM LOSS, BRUDAR!

Till sist vill jag uppmana fler tjejer till att ställa upp i våra breddtävlingar som kommer lite då och då. Ni som motionerar i damsektionen kunde ju ta och ställa upp och visa att Ni har tränat.

Startade den 4 juni och höll på fram till i mitten av augusti. Platsen för verksamheten var som vanligt Ribersborgs badplats. Inomhusvarianten hölls i Baltiska Hallen. Vi hade hjälp utav Sydsvenska Dagbladet då det gällde annonsering och annat för att visa att vi var på plats.

KANONVÄDER GAV MASSINVASION.

Det blev kanonväder direkt i starten så folk strömmade till från alla håll. Programmet för uteverksamheten bestod utav volleyboll, fotboll, landhockey, dragkamp, boccia, frisbeekastning och konditionstestning. Eftersom vädret varit på gott humör veckan innan starten så hade många väntat sig att vi skulle vara på plats tidigare. Det kan också vara en orsak till den otroliga tillströmningen i början.

HÄFTIGT "DRAG" PÅ RIBBAN.

Den 17 juni arrangerade klubben SM i Individuell dragkamp (mer om denna i en annan artikel) som också fick en otrolig tillströmning av folk. En tidning tippade att det varit upp emot 3000 åskådare under tävlingens gång. Då så många kom fick ju allt fler upp ögonen för åran verksamhet.

Dagen efter SM:et så sattes en ställning för individuell dragkamp upp vid de övriga redskapen. Det blev en jättesuccé direkt då bortåt 100 st. badgäster skulle pröva sin styrka på alla sätt och vis.

Hade någon varit på jakt efter ett lyckat foto till en fototävling så hade det inte varit tvekan om vart kameran skulle riktas.

SOMMAREN SOM FÖRSVANN.

Sommaren började svikta efter en kort men intensiv början. Inneverksamheten blev till sist helt dominerande. Denna verksamhet bjöd på styrketräning, badminton, landhockey och konditionstestning. Visserligen kom det en hel del folk till denna verksamhet också, men det var inte samma sak som ute på "Ribban".

INOMHUSFOTBOLL MED EN NY LEDARE.

I vinter sätter klubben på dojorna igen för att tampas med bollen. Dock blir det endast ett lag p.g.a. tidigare negativa erfarenheter. Det skulle säkert kunnat bli tio lag till men dock bara "som vanligt" på anslagstavlan.

Denna gång kommer en "riktigt" fotbollskunnig ledare att ta över. Det är ingen mindre än gamle Landskrona Boisaren Bengt Hemby som tänker sätta pli och heder över laget.

Lycka till önskar Bengt S!

Är Du intresserad tag då kontakt med honom per telefon 040/69879 eller per adr. Mariédalsvägen 27B, 217 74 Malmö.

Inga "storsviktare" och andra skojare göra sig besvär.



BADMINTON *****

Denna del av motionssektionen är nog den mest tysta, med ett undantag, då det årliga klubbmästerskapet går av stapeln. Men nu i år har vi ett gäng som spelar för Baltic Club i korpens motionsserier. Eftersom serien nyss tagit sin början så finnes ingen aktuell ställning att ta upp och redovisa. Men det kommer säkert någon att ta upp i nästa nummer.

SPELA GRATIS!

Vi har fortfarande de gamla ("taskiga") för medlemmarna kostnadsfria träningstimmar i Baltiska Hallen.

Tiderna är torsdagar 1600-1700
fredagar 1300-1500

Rack och bollar finnes till uthyrning och inköp.

KONDITIONSTESTNING *****

Ergotest.
Sker på Malmö Stadion
29/11 Kl. 1630-1730
20/12

Obligatorisk bokning på anslagstavlan i Baltiska Hallen eller kansliet.
Kostnad endast 5 kr. per gång.
Testledare Bengt Sandberg.
Testtid ca 10 min.

Tänk på!

Rökning, intag av föda, kraftig ansträngning och annat som kan påverka testet bör vara "avklarat" minst 2 timmar före.

KURSER *****

BLI IDROTTSLEDARE!

Du som är intresserad av att veta mer om idrott bör ta chansen till en kostnadsfri (om Du är medlem) idrottsledareutbildning av något slag. Kurserna går till 97 % på helger.
Ex. på kurser:
Bättre IF - för dig som vill bli aktiv i styrelsen.

PR kurs - för dig som är kreativ.
Idrottsskadekurs - namnet säger allt.
Kassörskurs - Om Du vill hjälpa Jan och Bertil.
Motionsledareutbildning - säger allt.
Testledare - säger allt.
m.m.
Kontakta mig om Du känner för en kurs.

BREDDTÄVLINGAR *****

SUPERSTARS 1979.

Tävlingen var otroligt jämn om de fyra främsta platserna ånda fram till den sista grenen.
Grenarna var denna gång: Dragkamp, frisbeekastning, 60 m, stående längd, kulstötning (med fel arm), bänkpress, pilkastning, dips, medicinbollskastning och bordtennis.
Segrade gjorde Peter Svedin efter en som sagt var hård kamp.

Resultat: Peter Svedin	65 p.
Jan Pettersson	65 p.
Gert Johansson	63 p.
Bengt Sandberg	63 p.
Mikael Spadaro	52 p.
Jerry Kohlström	50 p.

KM I MINIGOLF-79.

Tävlingen gick av stapeln i slutet av augusti med ett fåtal deltagare (men som vanligt många på listorna i Baltiska Hallen) som utgjorde

"eliten" för detta KM. Tävlningen gick i två rundor och detsamma resultatet räknades. Efter en något trevande öppning av de flesta så blev slutvarvet en mera tillspetsad tillställning med en icke så överlägsen segrare.

Synd bara att banan vi spelade på är så dålig (knappast lägsta amatörklass). Nästa års klubbmästerskap får nog se till att söka upp en annan bana.

Resultat:

Anders Lindström	82 slag
Anders Fildt	83 "
Ulf Pettersson	89 "
Jerry Kohlström	98 "
Jan Pettersson	99 "
Ronald Nilsson	101 "



Bättra på din figur och bli smalare

i vår!

Ring 12 15 30 redan idag.

Nu med
UVA
solarium



Gracil-Wiking

Baltzarsgatan 31, Valand-City Malmö, tel 040-12 15 30

Gör din Pizza själv!



Pizza med färs och bacon. 1 port.

1 pkt Pizzamix
150 g blandfärs
100 g Samfods Fina Bacon
1/2 gul lök hackad
el. 1 krossad vitlökestelyfta
1 dl tomatpuree el. Chilisås
2 dl rivnen ost
2 tsk av t.ex. oregano,
mejräm el. dragon-
Ungstemp. 225-250°

Bered degen enl. anvisningar på paketet.

Skrimla bacon och blanda i färsen, tillsätt lök och kryddor.

Fördela färsblandningen jämt över hela degen.

Täck färsen med tomatpuree el. Chilisås.

Strö över de söndersmulade kryddorna. Täck med rivnen ost.



UNGDOMS SUPERSTARS -79.

Vi kommer att f.o.m. i år starta ett förhoppningsvis årligt återkommande superstars för ungdomar födda tidigast 1963 eller högst 16 år (det året som de fyllt 16 år).

Här kommer liksom i senior-superstaren ett vandringspris att sättas upp.

Dock kommer endast 8 grenar att sättas upp varav endast en gren får räknas bort. Alla måste ställa upp i alla grenarna innan någon får tagas bort.

Tävlingsdatum blir som följer:

Fredagen 23/11-79. Kl. 16³⁰.
(Samling i Baltiska Hallen)

Lördagen 24/11-79. Kl. 1200.

Anmälan göres på listorna i Baltiska Hallen och Lindängehus. (Obs! Medtag medlemskort!)

ALLMÄN FRITIDSVERKSAMHET.

Vad är då detta? Jo, vårt så kallade alternativ till fritidssysselsättning för skolungdomar efter skoltid. Vi erbjuder vår verksamhet två dagar i veckan i Baltiska Hallens styrketräningshall: Måndagar (15⁰⁰ - 17⁰⁰) och Fredagar (16⁰⁰ - 18⁰⁰).

Det är första terminen som vi har denna verksamhet i Baltiska Hallen, tidigare har den legat ute på Lindängehus.

INTRESSET BARA ÖKAR.

Verksamheten där den ligger nu har slagit väl ut med många intresserade skolungdomar som ständigt blir fler. Baltiska Hallen har tack vare den nya lyftlokalen helt andra möjligheter att erbjuda för de som tittar ner. Lokalen ute på Lindängehus var alldeles för liten och dåligt utrustad (numera är utrustningen betydligt bättre red.anm.) med tanke på det ökade intresset även där. Minst hälften av de som startade ute på Lindängen sökte sig efter en tid till Baltiska Hallen. Har Du någon skolkamrat som vill börja träna styrketräning eller tyngdlyftning så be då honom

eller henne komma ner på ovan nämnda tider eftersom de är avgiftsfria. Glöm inte att uppge att det är Allmän fritidsverksamhet om Du möter vaktmästare eller någon annan som frägar.

FRIA AKTIVITETER.

Drygt 100 stycken elever från 5 olika skolor har denna termin valt styrketräning / tyngdlyftningsdelen. Det är en ökning, som klart visar klubbens dragningskraft på skolungdomen. Att det blivit populärt visar t.ex. Heleneholmskolan som nu är uppe i 31 st elever mot 26 st förra terminen och därav ca 50 % som valt denna aktivitet för andra terminen i rad!

Närvaron har blivit mer skärpt sen de första terminerna, vilket också är glädjande.

Då klubben inte har någon brist på ledare när det gäller FA så kan en ökning utan vidare genomföras. De som är ansvariga för FA på skolorna bör tänka på att otroligt många elever fortsätter med denna verksamhet genom att gå med i klubben. Det kan säkert bero på att vår verksamhet nästan är kostnadsfri och att det är eleven själv som bestämmer takten.

1979 ÅRS MOTIONSSUCCE.

YDDINGEN RUNT 28/10

Den näst sista deltävlingen i Sydsvenska långdistanscupen -79 skulle bli vår mest framgångsrika. Av 25 anmälda Baltic Clubare ställde inte mindre än 22 upp i tävlingen och fullföljde de 12 kilometrarna.

5:e plats i lagtävlingen för

seniorer.

Vårt fem-mannalag gjorde en strålande insats genom att hamna på en

bedröjande femte plats i seniorernas lagtävling (slog Malmö Frisksportarklubb).

15:e av 89 lag i sammandraget.

Då alla lag i de olika klasserna sprang precis samma sträcka så kan man placera in nykomlingarna från Baltic på en storartad 15:e plats av icke mindre än 89 lag!

SYDSVENSKA LÅNGDISTANSCUPEN.

6:a i Sydsverige! (3 poäng från 5:a)

Då alla tävlingarna i cupen för i år avverkats så visar det sig att Baltic Motion hamnar på 6:e plats, endast 3 poäng från en 5:e plats. Sexton friidrottsklubbar var med och kämpade om de olika poängen bakke upp och bakke ner i vått som torrt väder. Varje man/kvinna som ställde upp i de 7 deltävlingarna fick springa 128 km sammanlagt.

TACK FÖR 1 ÅR.

Då jag (B. Sandberg) drar mig tillbaka från klubben för vidare studier (och löpning) så ber jag om ett stort och varmt tack till de som ställt upp med kondition och vilja i löparspåret. De flesta kommer jag att träffa i vanlig trogen ordning lördagar kl. 9.00 i Skabersjö, för vidare transport (i apostlahäststatmosfär) ut i "djungeln".

GOD FORTSÄTTNING JÖRGEN!

Till sist vill jag önska min ersättare i motionssektionen, Jörgen Carlberg, ett gott nytt motionsår. - Du får alla tiders chans till "hårddeffning" i Bokskogen om så önskas. Se på mig.

GOD JUL OCH GOTT NYTT ÅR

Önskar MOTIONSLEDARE

BENGT SANDBERG.



VOLLEY-SIDAN

PADDANS JULCUP

Ja, så är det åter dags för Paddan Cup, denna gång en julkup då mixturneringen ligger strax före jul, den 15-16 december.

Liksom förra gången spelar vi på lördagen i Heleneholmsbhallen (kl. 12-18) och på söndagen i Lindeborgs Sporthall (kl. 13-20).

Även den här gången skänker Paddans Resebyrå förstapriset, ett presentkort på 3 000:-.

I förra turneringen hade vi 19 deltagande lag men nu har vi fler speltimmar till vårt förfogande så vi kan ta emot fler lag.

Baltic Club själv ställer upp med 4 lag.

Baltic Club I:

Ann Lundkvist
Annette Wellman
Ingrid Johansson
Roger Avander
Carlan Stjernfeldt
Robert Johansson

Baltic Club II:

Gabriela Michellow
Jeanette Larsson
Nina Hillesö

Bo Lundmark
Johnny Fransson
Jan Pettersson

Baltic Club III:

Ann Bøthker
Lotta Larsson
Maria Fahlander
Christer Bengtsson
Sven-Eric Bitomsky
Bengt Brahed

Baltic Club IV:

Mona Löfdahl
Lindy Hedmark
Marie-Louise Backström
Peter Magnusson
Lennart Stahl
Bertil Sollevi

Vi hoppas på en lyckad turnering och bra placeringar för våra lag.

FLER TRÄNANDE

Efter att i fjor varit relativt få på träningen (5-8 st. på Sofielund 1 gång/vecka) har vi nu under hösten blivit så pass många att Sofielundsskolans gymnastikhall inte räckte till så vi har fått utöka träningen till två gånger i veckan. Tisdagar: Sjöbefälsskolan kl. 19-21 och torsdagar: Sofielundsskolan kl. 18-20. Antalet tränande har de senaste gångerna legat på 12-14 st/kväll, vilket är ganska lagomt för hallarna.

KORPSERIERN

Även i år spelar vi med i Korpens herrserie i volleyboll. Vi har än så länge (när detta skrivs) bara spelat en match, den 10 okt. mot Lärarhögskolan. Mot att i fjor blivit utklassade av dem i serien spelade vi nu mycket jämnt. Lärarhögskolan vann matchen med 2-1 (8-15, 6-15, 15-13), men det

betyder ändå att vi tagit ett poäng av dem då reglerna för i år räknar poäng på varje vunnit set. Så skillnaden på 3-0 och 2-1 är ganska stor och kan betyda mycket för slutställningen. (Baltic har alltså ett poäng och Lärarhögskolan 2 poäng efter matchen).

Spelarna var för Baltic Club: Carlan Stjernfeldt, Roger Avander, Johnny Fransson, Bengt Lindborg, Robert Johansson, Bo Lundmark, Jan Pettersson och Björn Ericsson.

Herrlagets spelschema före jul ser ut som följer:

28 nov. 17.45 mot Kockum 2
5 dec. 17.30 mot Cellsk. Korparna
12 dec. 17.45 mot Kockum 1
Kockums-matcherna spelas i Kockums hallen Fritiden. Resten på Mölledalsskolan.

MIXLAGET

Nytt för i år är att vi även spelar i Korpens mixserie. Där har vi hunnit spela tre matcher. Baltic Club-Arbetet 3-0 (15-7, 15-3, 15-9), Baltic Club-Försäkrings-

kassan 1-2 (15-9, 11-15, 16-18) och Baltic Club-Malmö AIF 2-1 (2-15, 15-8, 15-12). Spelare: Ann Lundkvist, Gabriela Michellow, Jeanette Larsson, Ann Bøthker, Bengt Brahed, Alex Callegari, Lennart Stahl och Christer Bengtsson.

Mixlagets spelchema före jul är följande:

14 nov. 19.00 mot NU
28 nov. 19.00 mot SOIF 2
12 dec. 17.30 mot Göstas JP
Alla matcherna spelas på Mölledalsskolan.

REGLÄNDRING MÅSTE SKE

Serierna är bättre upplagda i år men en regel som måste ändras på är citat "Spelare får endast bytas vid serveposition, d.v.s. den inbytte spelaren börjar med att serva". Regeln är helt fel. Anta att en spelare börjar spela mycket dåligt i positionen efter serven. Då måste han enligt korpens regler få spela sig igenom alla positionerna tills han kommer till serven och äntligen kan bytas ut. Matcher kan förloras på denna regel.

CUPTÄVLING I VOLLEYBOLL

Vi har blivit inbjudna av Skåne- och Lunda-Korpen till cuptävling i volleyboll 24-25 nov. i Fäladshallen i Lund. Den 24 nov. spelas klass mixed och den 25 nov. spelas klassen för lag med fri sammansättning. Baltic Club har anmält ett mixlag och två lag med fri sammansättning. I nästa nummer av Rörande får vi artiklar från båda klassernas tävlande av Bo Lundmark (fri sammansättning) och av Ann Lundkvist (mixturneringen).

Jag hoppas på en fortsatt fin säsong för volleybollsektionen som nu är uppe i 25 medlemmar.

GOD JUL OCH GOTT NYTT ÅR.

INGRID



Roger och Ingrid Johansson diskuterar taktik. (Foto: Istvan Györfly).



PADDAN'S JULCUP

15—16 DECEMBER 1979

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

LÖRDAGEN DEN 15 DECEMBER
I HELENEHOLMSHALLEN KL 12—18 och
SÖNDAGEN DEN 16 DECEMBER I LINDEBORGS
SPORTHALL KL 13—20



**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



KOM OCH HEJA PÅ BALTIC!

ÄNTLIGEN SM!!!



Kjell Persson, Baltic 4:a i klass 80 kg (Foto: J. Györfy)

Fredagen den 14 sept. var en dag som jag och många med mig hade sett fram emot i flera månader. Dagen före SM i byggnad innebar ingen träning! Dessutom kunde man äta i princip vad som helst då risken för att nytt underhudsfett skulle hinna bildas före tävlingarna var minimal. Efter alla sömnlösa nätter med drömmar om diverse läckerheter i matväg - så äntligen! Vilken känsla!

MATVRÅK PÅ RÅLS.

Vi var 10 st Baltic byggare som skulle visa övriga Sverige att det var vi som var bäst. De flesta av oss med ledare Mats Tångberg i spetsen mönstrade upp på 10.08 tåget till Stockholm. Det första man fick se när man kom till Centralen var Jan Malmqvist i hamburgerkön och John-Axel glufsa i sig kilovis med chokladkakor. Det var tryggt att se att man inte var ensam om att äta.

Vi åntrade således tåget med mat för ett helt regemente. Denna dag skulle det konsumeras lika många

kalorier som man tidigare hade fått i sig på en hel vecka. Vagn 41 till Stockholm liknade mer en snabbköpsbutik än en ordinär svensk tågsvagn. Jag kan tänka mig medresenärernas tankar; har dom aldrig sett mat förr? Stora är dom, men hur stora ska dom bli? Har de inte råd att äta i restaurangsvagnen? Ja, ja, nog om detta. Gott var det i alla fall.

"THE BIG CITY"

Efter att ha plågat våra medresenärer med vårt idisslande i 6 timmar så var vi framme i "the big city" Stockholm. Efter en snabb byggarmarsch genom folkmassan på centralen i Stockholm så satt vi på tunnelbanan på väg mot Odenplan, där vi skulle installera oss på hotell Oden. Hotell Oden är ett perfekt byggarhotell med kyl, spis o.dyl. på rummen, samt en livsmedelsbutik i samma byggnad. Efter en ganska sömnlös natt så var det äntligen lördag morgon. En måttlig frukost intogs på hotellet och taxibilar beställades

MOT ERIKSDALSHALLEN!

En av bilarna var dagen till ära en svart Mercedes limousin. De tävlande med ledare Tångberg i spetsen intog sina platser och meddelade chauffören adressen; Eriksdalshallen! Vi skulle till en Eriksdalshall som varit utsåld flera veckor i förväg, vilket innebär ca 3000 åskådare. Väl framme så kunde inspektionen börja. Man kollade scen, omklädningsrum, uppvärmningsmöjligheter, ljus och priser.

VILKA PRISER!

Priserna var många, stora, långa, breda och verkade vara till allas belåtenhet. Malmqvist pekade på det pris som skulle tillfalla vinnaren i juniorklassen över 80 kg. Han deklarerade bestämt att detta skulle han erövra under dagens lopp. Våg och nummerlappar var på plats i ett av rummen och därmed kunde invägningen börja. I och med detta så började även inspektionen av eventuella konkurrenter.

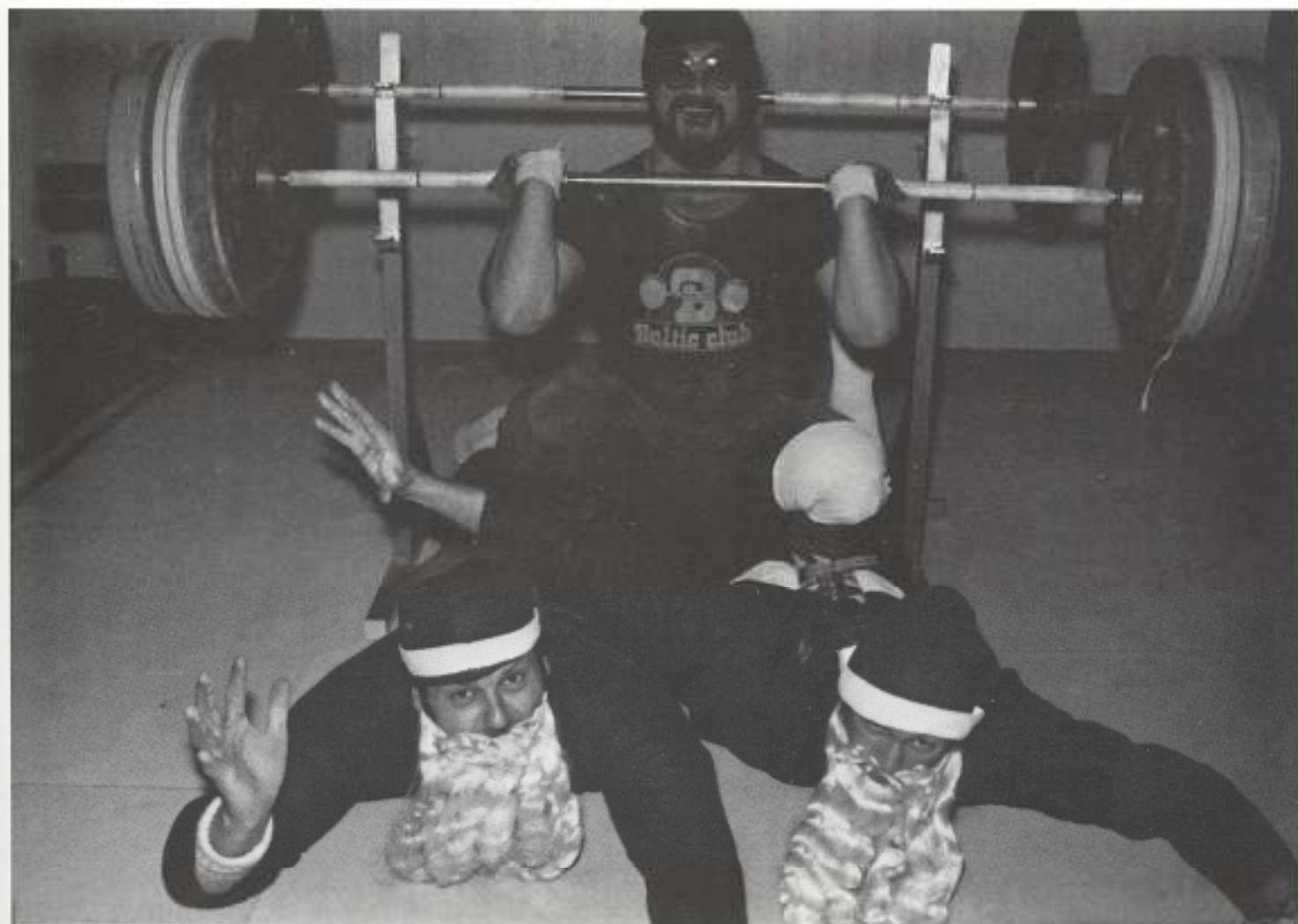
JAN JÖNSSON I KANONFORM.

Jan Jönsson var bland de första att plocka av sig sina kläder och därmed avslöja formen. Detta kunde han göra utan att behöva skämmas. Jag har aldrig sett Jönsson i sådan enorm form tidigare. Inga svagheter, bra massa och en klart bra deff. Som Ni förstår så hade Jönsson inga problem att väga in över 90 kg. När man såg Jönsson i denna form så förstod jag att där hade vi (Baltic) en guldaspirant i klass över 90 kg. En annan byggare som heller inte hade problem att väga in över 90 kg var Ricky Bruch. Antagligen är Ricky den störste byggare som har deltagit i ett svenskt mästerskap i bodybuilding. Och jag lovar att det var många som var spända på Rickys debut som tävlande kroppsbyggare.

SPÄNNINGEN VÄXER!

Kön till invägningen bara växte och växte och därmed spänningen. Speciellt spännande var det varje gång en tävlande i samma viktklass som en själv skulle väga in. Av invägningen att döma så skulle 1979 års SM bli det bästa genom tiderna, såväl kvalitets- som publikmässigt. Man kunde förutspå en enorm konkurrens om medaljerna och domarna skulle få en svår uppgift att utse segrarna. Till sist vill jag tacka alla icke tävlande från Baltic Club som av egen vilja följt med för att heja på Balticbyggarna! Tack! Tävlingarna kan börja! Hur det gick får Ni veta av ordf. i Skånes Bodybuildingförbund, Konsulenten i Baltic Club Bengt Holmqvist.

*god Jul och Ett Gott Nytt År önskar
Baltic Club!*



VI och KLUBBEN
köper allt i STEREO
— FÄRG TV — VIDEO — BAND m m
hos

TELEradio

TRYGGKÖP
hos
TELEradio

service före
och
efter köpet

TRIANGELN 40 MALMÖ 040/23 85 00.
LORENSBORG CENTRUM MALMÖ 040/896 00.

SM I BODYBUILDING

Årets SM i Bodybuilding som avgjordes lördagen den 15 september blev på många sätt en milstolpe för svensk bodybuilding. För första gången (?) klev man in på de stora sportarenornas fält. Storarenan Eriksdalshallen, med en publikkapacitet på nära 3 000 personer visade sig ändå vara för trång! Sittplatserna var nämligen utsålda två veckor i förväg! Vilket intresse!

KLUBBARNA KOMMER!

Det har under det gångna året skett en väldigt positiv utveckling underifrån. Skånes Bodybuildingförbund som blev första distriktsförbund i Sverige, har fått efterföljare i Stockholmsförbundet. Ytterligare två förbund är på gång, nämligen Västergötland och Södermanland.

Denna organisation underifrån har drivit fram en föreningsanslutning till distriktsförbunden och fått till resultat att många av de aktiva numera tävlar för föreningar istället för sig själva eller någon diffus hemort, typ Vejbystrand. Verkligen en milstolpe!

VIKTKLASSINDELNINGEN,

ÄNNU EN MILSTOLPE.

Ännu en milstolpe var den nya klassindelning i lättvikt (70 kg), mellanvikt (80 kg), lätt tungvikt (90 kg) och tungvikt (+90 kg), som fr.o.m. nu gäller internationellt över hela världen. Även junior-SM är numera indelad i viktklasserna under och över 80 kg vilket ytterligare stimulerar återväxten.

VILKEN KONKURRENS!

Årets SM var utan tvekan det särskilt bästa även sportsligt sett. Redan vid första line-upen; juniorernas 80 kg-klass, såg man tendensen. För bara fem år sedan hade det slagit ut seniorklassernas line-up, åtminstone vad gäller bredden. Av utrymmesskäl kan jag inte gå närmare in på alla detaljer om och kring tävlingen utan kommer nedan att relativt kortfattat redogöra för tävlingen viktklass för vikt-klass. De som vill ha mer detaljinformation om SM-arrangemanget vill jag rekommendera att läsa tidningen Hercules' fylliga SM-reportage (nov-dec. numret finns att köpa i pressbyråns kiosk bl.a.).

JUNIOR-SM KLASSEN 80-KG.

Här kom Baltic laddat med två grabbar av hög klass, nämligen förra årets SM-trea Anders Lindström och femman Lasse Lind. I detta veritabla getingbo med enormt



80-kg duellen! t v Ronny Karlsson, Skånes Björnar
t h Jorma Vahrevaara, Rellos

placeringar. Ambitiöse Anders Lindström (bara 17 år) som verkligen hårdtsatsat hade missat deffen lik och var väldigt besviken på sin tredjeplats. Men Anders tog revansch veckan efter med en andraplats i Nordiska Juniornästern. Sanna mina ord, nästa år står Anders överst på pallen!

Resultat: Juniorer under 80 kg.

1. Dan Ekwall, Solna AK, 10
2. Peter Wittboldt, Rellos, 12
3. Anders Lindström, Baltic, 18
5. Lars Lind, Baltic Club, 25

JUNIOR-SM KLASSEN + 80 KG.

I denna klass ställde Baltic upp med tre man: John-Axel Månsson (förra årets SM-tvåa), Jan Malmqvist och Ronald Nilsson. Här fick vi se årets gladaste segrare i Jan Malmqvist som tillika tog Baltic's första SM-titel i bodybuildingssammanhang. John-Axel som haft stora problem med sina knän blev knappt slagen av Ricky Bruch-tränade Tommy Jensen från Hagfors. 7:a i klassen blev Ronald Nilsson, vår ordförande i bodybuildingsektionen (se artikeln "Äntligen SM!").

Resultat: Juniorer över 80 kg.

1. Jan Malmqvist, Baltic Club, 5
2. Tommy Jensen, Hagfors, 10
3. J-A. Månsson, Baltic Club, 16
7. Ronald Nilsson, Baltic, 38

SENIOR-SM KLASSEN 70 KG.

Ätta deltagare mötte upp, bl.a. den mångfaldige svenske mästaren Eino Akkila. Här var det hårda bud för Eino. Christer Svensson

Frisksporoklubb gav Eino en hård match. 7:a blev Ronny Wahlberg, Baltic Club, i sin debut som kroppsbyggare. Bra gjort!

Resultat: Seniorer under 70 kg.

1. Eino Akkila, Göteborg, 8
2. Christer Svensson, SPK, 9
3. Ove Rytter, SPK, 16
7. Ronny Wahlberg, Baltic, 34

SENIOR-SM KLASSEN 80 KG.

Detta var SM's hårdaste klass utan tvekan. Här fick storfavoriten Ronny "Legs" Karlsson ge sig för tävlingarnas största överraskning: Jorma Varhevaara från Rellos Gym. Jorma som länge varit i "gamet" visade upp en otrolig förbättring sen förra SM och vi unnar gärna denne sympatiske kille denna framgång.

Grattis Jorma!

Trea blev vår egen Renato Somenzi som gjort en otrolig prestation och kom in som hårddeffad 79 kilos man efter att ha vägt 102 kilo vid midsommartid. Det mina vänner kallas V-I-L-J-A.

Kjell Persson, tränande på Persborgs Motionsklubb i Malmö och tävlande för Baltic blev fyra. Det hela kompletterades av att Jonny Melander (egentligen Ystad) blev sexa för Baltic.

Samtidigt som vi är glada för Baltic-prestationerna tycker vi att det är på tiden att andra föreningar ställer upp och stöttar upp sina killar. För bodybuildingens framtid i Sverige är det viktigt att det finns en lokal anknytning (=klubb) för de aktiva så de inte skall behöva "vallfärda" för att få upp-

"ÄNTLIGEN OFFICIELLT TESTADE PROTEIN PREPARAT"

Beställ vår nya katalog! Du får den gratis!



Lorensborgsgatan 5
217 61 Malmö
Ordertelefon: 040/11 53 50
(öppen dygnet runt)



fr v Jan Jönsson, Baltic 1:a klass + 90 kg
 mitten: Jan Malmqvist, Baltic 1:a + 80 kg
 t h Christer Eriksson, Rellos 2:a klass + 90 kg
 (Foto: Györffy)

SM I BODYBUILDING



SENIOR KLASS 90 KG.

Denna klass var SM:ets minsta men samtidigt den mest spännande. Nu var det dags för kungämbetet Ehrling Wahlgren - Uffe Bengtsson. Som vanligt hade kampen föregåtts av mycket förhandssnack och taktiska manövrar. Ehrling hade aviserat en start i tungviktsklassen men i stället dök en revanschsugen Ehrling upp i 90-kilosklassen. **UFFE KLART FÖRBÄTTRAD.**

Uffe Bengtsson, nyligen hemkommen från hårdräning i Kalifornien hade förbättrats betydligt sedan förra årets SM. Framförallt var benen klart bättre markerade och Uffe var också ett nummer större. Ehrling var sannerligen inte dålig. Enorm volym har den mannen minsann, men Ehrling var lite för dåligt deffad för att rå på Uffe.

SNYGG GEST AV EHLING.

Ehrling tog efter prisutdelningen miken och förklarade att han tänkte dra sig tillbaka från aktivt tävlande. Vidare förklarade han att det sannerligen inte var någon skam att förlora mot Uffe i den form denne var i. Snycöt Ehrling! Tre blev Peter Germundsson före härlige Mervyn Sifontes från Södra

TK. Sifontes har under året gjort en fantastisk prestation. Han har nämligen deltagit i SM i tyngdlyftning (2:a), SM i Styrkelyft (6:a) och nu SM i Bodybuilding (4:a). Sannerligen en allround-kraftsportare.

Resultat Senior klass under 90 kg:

1. Ulf Bengtsson, Rellos, 6
2. Ehrling Wahlgren, Ystad, 9
3. Peter Germundsson, Södertälje, 18

SENIOR KLASS + 90 KG.

Detta var väl kanske den klass som vi skåningar mest sett fram emot. Skulle Baltic's Jan Jönsson kunna hota svenske och nordiske mästaren, Christer Eriksson. Och vad skulle Ricky kunna göra efter bara 10 mån. träning?

ÅRETS BYGGARPRESTATION!

Ricky som tävlar för sin egen nystartade förening "Skånes Björnar" blev en jätteöverraskning för både publik och aktiva. Speciellt de som hade sett den nergångne, lönnfete Ricky som från publikplats åsåg fjolårets SM. Ricky gick in på en klar tredjeplats i sin debut. Han har verkligen visat vad man kan åstadkomma på kort tid om man verk-

ligen vill. Kör på Ricky! **STENHÄRD MATCH OM GULDET.** Vilken fight det blev om den tyngsta titeln. Christer såg ut som segrare på lineupsen där han hade bättre ljus. Christer har enorma förutsättningar. Proportioner och harmoni som ingen annan svensk kroppsbyggare kan matcha. Men vid "duellposeringen" mot Janne visade det sig att Jannes suveräna deff kom att bli tungan på vågen.

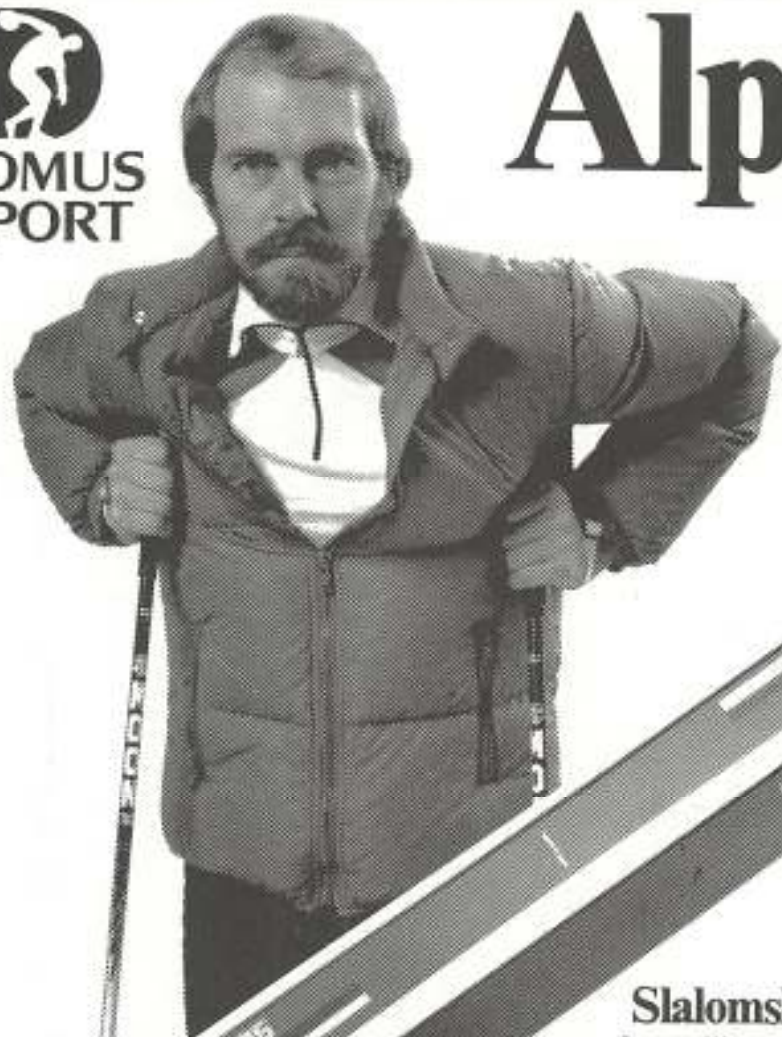
En överlycklig Janne kunde så ta hem Baltic's första seniortitel i Bodybuilding. Grattis Janne till en enormt start prestation!

Resultat Seniorer över 90 kg:

1. Jan Jönsson, Baltic Club, 6
2. Christer Eriksson, Rellos, 9
3. Ricky Bruch, Skånes B., 15.

Resultat: Seniorer under 80 kg.

1. Jorma Varhevaara, Rellos, 5
2. Ronny Karlsson, Skånes Björnar, 10
3. Renato Somenzi, Baltic Club, 16
4. Kjell Persson, Baltic Club, 19
6. Jonny Melander, Baltic Club, 31



Alpint

Dunjacka

Icarus Milano. Nylon. Lös-
tagbar kapuschong. Grovt
nylonblixtlås. Dragsko ned-
till. Marin, royal, röd.
Stl C1 161-185, 48-56
Även i damstl

549:-



Slalomskida SS-U10 Compact

Lamellimad glasfiberförstärkt träkärna
med ABS-sidor, heldragna stälkanter och
fastexbelag. Svart/vit/röd 140-190 cm **395:-**

SS-M30

Slalomskida. 150-190 cm.
440:-

ALPIN PJÄXA

Kastinger Euro-S.
Storl. 3 1/2 - 12.
275:-

SS-T47

Glasfiberförstärkt
turskida. 160-210 cm.
239:- – 259:-



DOMUS

TRIANGELN MALMÖ

★ ★ ★ ★ ★ VM I BODYBUILDING ★ ★ ★ ★ ★



Jan Jonsson på lineup i VM. Klass + 90 kg (Foto: Ingemar Franzén. Tidsn. Hercules)

Då jag den 15/9 vann SM i bodybuilding i Stockholm var min första tanke; Herregud du är klar för VM i USA! Det var en fantastisk känsla att vinna SM i så hård konkurens. Det tog timmar innan jag fattade att jag var Nr. 1. Efter hemkomsten smiddes genast planerna för att få en ny formtopp till VM som gick Lördagen den 5/10 i Columbus, Ohio, USA.

Med "Jonsson-linjen" till Ohio. På tisdagen den andra oktober bar det iväg med propellerplan från Sturup till Kastrup, där jag skulle möta de övriga svenskarna för vidare transport till New York. På Kastrup mötte mej Malte Rellos, Ingemar Franzén, Ulf Bengtsson, Jorma Varhevaara och veteranen

Eino Akilla.

I väl samlad trupp kapade vi Jumbo-jeten och drog iväg. Efter sju sorger och massor av bedrövelser lyckades vi hålla oss ifrån den goda maten som serverades på planet. (Det var ju tre dagar kvar till tävlingen, så vi höll hård diet) och vi landade trötta och sura i New York. Därifrån flög vi inrikesflyg till Columbus Ohio. Efter 24 timmar på resande fot var vi så äntligen framme.

BYGGARNAS FÖRLOVADE LAND.

USA är verkligen det förlovade landet för byggare. Här finns nästan alla livsmedel i dietform och sockerfritt plus ett otroligt intresse från alla människor. När vi gick på stan och tittade

kom folk fram och frågade hur lågt var, om formen var bra, och önskade lycka till på tävlingen. Vi slipade formen på ett Gym bara ett stenkast från Hotellet. Där var det smockfullt av byggare från alla länder, och allt snack rörde sej kring tävlingen. Vem kommer? Vem är i form? Och om diet och deff.

Uffe Bengtsson och jag körde igenom hela kroppen i snabbt tempo. En snabb kontroll i spegeln sa oss att vi var mer deffade än någonsin. Detta gällde för övrigt hela det Svenska laget.

Viss "mätning" av formen fick vi då några killar från Indien kom fram och frågade Uffe och mej om vi var the USA team!



VM I BODYBUILDING



BALTIC BREDER UT SIG.

Så var det dagen med stort D! Morgonen började verkligen kul. Vid frukosten, där vi var 200 - 300 pers. från 50 olika länder, var det nämligen en kille som kom fram till oss och frågade på bruten svenska: "är det någon här från Baltic Club?"! Jag satte baconet i halsen av förvåning, men fann mig snart och svarade att jag var från Baltic Club. Det visade sig att han kom från Tel Aviv, Israel och hade en svärson som kom från Malmö och var medlem i Baltic Club. Snacka om spridning på klubben! Efter frukosten blev det en snabb transport till Veterans Memorial där tävlingarna skulle äga rum.

Invägningen startar verkligen mörkt för svenska laget då den redan hårt nerbantade Eino Akilla väger 2 kg för mycket. Nu sätter en veritabel cirkus igång för att få vår superveteran under 70 kg. Han spottar, springer, hoppar och går på toa, men missar ändå omvägningen två gånger! Han får en sista chans att väga in och får ytterligare 10 minuters respit. "Då återstår bara ett sätt", säger

Malte Rellos och drar upp en stor sax ur sin diplomat väska! Eino som inser stundens allvar börjar kallsveittas ymnigt, Franzén rusar till och torkar bort svetten och se Göteborgsgiganten väger in på 70,0. Övriga Svenskar väger in relativt smärtfritt, Jorma på 79,5 och Uffe på 89,9.

Oskar State avslutar invägningen och förklarar tävlingen öppnad.

Då undertecknad går i tunga klassen har jag möjlighet att se klasserna före mig.

I 70 kg klassen är det verkligen bra gubbar. På lite avstånd skulle man kunna slå vad om en burk Provita att det var 90 kgs-killar. En som redan på lineupen visar sig vara outstanding är den gamle räven Renato Bertagna från Italien. Han visar sig också sedan vara vinnaren. Eino Akilla placerar sig här som 21:e man, en bra prestation med tanke på att klassen hade över 30 deltagare.

I klass 80 kg var det rena getingboet. När killarna kom in på podiet tyckte man sig se 15 st. som skulle kunna vara överst på pallen. På grund av "platsbrist"

UFFE BENGTTSSON I TOPPFORM.

Klass 90 kg var en intressant klass för Sveriges del. Direkt på lineupen såg man att Ulf Bengtsson var bland de sex bästa. Uffe som var två klasser bättre än vid SM i Stockholm. Samir Bannout och Ron Teufel var det inget att göra åt, dom var båda fantastiskt bra. Men vi svenskar hoppades att Uffe skulle bli trea då han fick posera om en tredje plats mot Jonny Fuller. Uffe slutade dock femma, och då skall man veta att det är den bästa placering en svensk fått någonsin i VM. Uffe var efteråt mer tänd än någonsin och lovade att nästa år då ska dom få se en "really big Swede".

enade sig domarna om att före detta dubble Mr Pro Universum (Nabba) engelsmannen Roy Duval var vinnare. Roy var en verkligt värdig vinnare och absolut en av VM:s bästa byggare. Jorma Varhevaara placerade sig på 14:e plats och var en av klassens mest trimmade killar.

Mr Olympia-tävlingen fr v Boyer Coe, Chris Dickerson och segraren Frank Zane

(Foto: Ingemar Franzén. Tjän. Hercules)



SÅ VAR DET DAGS.

Klass + 90 kg. Då var det min tur att försvara den blågula fanan. Jag var mer deffad än i Stockholm men var kanske något mindre. Jag vägde in på 92,5 mot 95 kg i Stockholm. Fick en hyfsad pump och tågade in på line-upen där man verkligen fick spänna upp sig för att synas. Vi var så många och alla var så stora så vi fick knappast plats på scenen! Första chocken kom då jag vände mig till höger och fick se tjeckernas kille Josef Wislas. Denna karl var mer häst än människa! Fantastiskt stor, det största jag sett någonsin. Till vänster om mig var det inte mycket lättare. Där hade jag Jusup Wilkocs.

Men än ger vi oss inte, tänkte jag. Poseringen flöt bra och jag fick posera en hel del omposeringar mot bland annat Darcy Beckles. Trodde själv att jag skulle komma strax efter Darcy i prislistan (han blev delad femma). Men killar som Karl Kainrath (7) och Walter Bubenicek (9) kom emellan trots att de enligt min mening var lite för vällkiga. Slutade till sist som elva och är nöjd med det, då det trots allt var VM.

RESULTAT

- 70 kg: 1. Renato Bertagna, Italien, 300 poäng.
2. Heinz Sallmayer, Österrike, 273 poäng.
3. Moh Teck Hin, Singapore, 267 poäng.
21. Eino Akkila, Sverige, 217 poäng.
- 80 kg: 1. Roy Duval, England, 300 poäng.
2. Richard Baldwin, USA, 284 poäng.
3. Anton Holic, Tjeckoslovakien, 276 p.
14. Jorma Varhevaara, Sverige, 232 poäng.
- 90 kg: 1. Samir Bannout, Libanon, 293 poäng.
2. Ron Teufel, USA, 288 poäng.
3. Johnny Fuller, England, 269 poäng.
4. Jacques Neuville, Frankrike, 249 poäng.
5. Ulf Bengtsson, Sverige, 245 poäng.

- + 90 kg: 1. Jusup Wilkosz, Tyskland, 296 poäng.
2. Ray Meitzer, USA, 289 poäng.
3. Chen Wint, Jamaica, 257 poäng.
4. Josef Vesely, Tjeckoslovakien, 249 p.
5. Darcy Beckles, Barbados, 246 poäng.
11. Jan Jönsson.

FRANK ZANE SUVERÄN.

Helt kort om Mr Olympia. Fantastisk tävling, otrolig publik och vilken stämning!

Frank Zane vann igen helt rättvist. Han är troligtvis en av tidernas bästa byggare. När han dök upp på podiet lyste det en gloria runt hans kropp. En otrolig personlig utstrålning, total harmoni och gudemlig posering. När han slog sina bästa poser stod publiken upp (4.500 pers.) och skrek rakt ut! Den tävlingen gav verkligen en kick att träna vidare.

Byggarhälsningar Janne Jönsson.



MOTION FÖR ALLA MOTION FÖR ALLA MOTION FÖR ALLA MOTION FÖR ALLA
Vår adress: S. Sporthallen, Föreningsgatan 27, Malmö. Tel. 040 / 23 69 11



GYMNASTIK och ATLET KLUBBEN

ENIGHET

"Den aktiva klubben."

BADMINTON - BOXNING

BROTTHNING - GYMNASTIK

JIUJITSU - JUDO

KARATE - KENDO

Vad är GAK Enighet?

Gymnastik - & Atletklubben ENIGHET, vilken grundades 1892, är en av landets äldsta och mest framgångsrika idrottsklubbar genom åren.

Med tonvikten lagd på kampsporter, från början i huvudsak brottning och boxning, men idag även badminton, gymnastik, jiu-jitsu, judo, karate och kendo, har föreningen genom åren haft såväl världsmästare, olympiska mästare, europamestare, nordiska mästare samt svenska mästare i sina led.

Idag är ENIGHET en av Malmös största idrottsföreningar med sina 1250 medlemmar. Under mottot "DEN AKTIVA KLUBBEN" har vi skapat en förening med aktiviteter som passar alla åldersgrupper från sju år, där tonvikten är lagd på att ge ungdomen en meningsfull fritidssysselsättning.

Svenska eliten i kropps- byggning och styrkelyft

ULF BENGTTSSON

Mr Norden 1976—77—78—79
Mr Sweden 1977—78—79
Mr Universum (6:a) 1978
Mr World (3:a) 1978
Mr Universum (5:a) 1979

CHRISTER ERIKSSON

Mr Sweden J:r 1975
Mr Sweden 1976, 1978
Mr Norden 1978—79

LARS BACKLUND

RAY YVANDER (SM, NM 79 lyft)

LEIF NILSSON (VM 3:a, SM, NM lyft)

KENNETH MATTSSON (SM, NM, lyft)

BÖRJE ERIKSSON (SM, NM, lyft)

CONNY ULLDIN (SM, lyft)

CONNY NILSSON

LENNART (Hoa Hoa) DALGREN

JORMA VARIVARA (SM 79)

LARS FLYBORG

REIDAR BRANDER

(Mr Sweden 79 över 90 kg)

CHRISTER SVENSSON

(Mr Norden 79 70 kg-klassen)

använder kosttillskott från



Specialprodukter sammansatta i samråd med den världsbekante närings-
fysiologen Dr L. GÄVERT, Stockholm.

**PROTEINER
JÄRN**

**VITAMINER
GINSENG**

**MINERALER
LEVERTABLETTER**

SVENSKA KRAFT- IDROTTSPRODUKTER

BIRGER JARLSGATAN 77 — 113 56 STOCKHOLM — TEL. 08/20 44 06



Efter 2½ år som sektion i Baltic Club har sektionen gått ihop med GAK Enighet. Denna sammanslagning började diskuteras redan för ett år sen, då det var viktigt att väga fördelar mot nackdelar. Alla beslut måste gagna de tränande, så alla detaljer behövdes "dissikeras".

Eftersom Enighet har tränat Shotokan i snart 10 år med fint planerad tävlingsverksamhet inom sporten (endast en gång utanför medaljplats i SM, senast 4:a i Europacupen för klubbtag) och med Budo administrationsrutin, ansåg vi det mest logiskt för sektionen att gå ihop med Enighet.

UTNYTTJA IDROTSMUSEET.

Det kommer inte att ske några förändringar för de tränande. Vi fortsätter som vanligt i Baltiska Hallen, och vårt nästa steg är att få idrottsmuséet som permanent Dojo, så vi slipper att flytta på oss så fort någon måssa är på gång. Flyttningen av idrottsmuséets klenoder diskuterades nyligen i kommunalfullmäktige. Vi hade alla partier utom S på vår sida, men vid votering bordlades beslutet till nästa möte p.g.a. att 3 st. centerpartister inte behagade infinna sig. Förvånande, eftersom centern i tidningsutfrågningar valfläskar om idrotten som bästa ungdoms- och friskvårds-satsning. Beräkningsvis kan c:a 400 pers. per dygn ges tillfälle att träna i muséets lokaler. Kanske var C-gubbarna ute på någon torvmosse för att i desperation leta efter något alternativ till kärnkraft.

FINA GRADERINGSRESULTAT.

Våra medlemmar har visat upp ett fantastiskt tränings- och graderingsresultat detta året. Graderingen i Maj månad var den bästa hittills, nästan full Kyu (högsta betyg) överlag. Det lär vara bäst i Sverige. Sensei Poh och Pauls förtjänst, som med respekt och tålamod följt varje elevs individuella utveckling utan favorisering. Ingenting har undgått deras falkögon. Därav resultatet.

TRÄNINGEN UNDER ÅRET.

I år har vi haft c:a 190 i träning och träningen har fungerat bra i Hockeyfoajen med bra omklädningsmöjligheter.

Träningen har som vanligt varit uppplagd gruppvis med indelning i

olika Kyu, samt grupper i Kata, kumite, gymnastik med styrketräning, teknikträning och stegsparring. Vad som är nytt, är att vi även har infört löpträning gruppvis. Detta har kunnat genomföras tack vare vissa medlemmars intresse att kontinuerligt kunna ställa upp som gruppledare. Sedan har det varit viktigt med de klubbträffar som vi kontinuerligt anordnat, för att få rätta klubbkänslan och att medlemmarna skall kunna träffas, umgås och lära känna varandra även utanför träningen.

Paul kommer tyvärr inte att fortsätta på heltid, p.g.a. knäskada, utan fortsätter på deltid. Han kommer att inrikta sig på tävlingskarriär och vi kan räkna med några Guld-plåtar per år.

SERIETÄVLINGAR I KARATE!

På tal om tävlingsverksamhet har vi inom Shotokanförbundet (Leif A., Ted H., Anki E. och jag) planerat en seriedivision med div. I och II i södra Sverige, med ofta återkommande matcher, vilket snart kommer att bli en realitet.

LÅNGSIKTIGT SAMARBETE.

Det har varit fantastiskt att samarbeta med Baltic Club de här åren. Det har gett stimulans, idéer och ett idrottsperspektiv för de kommande åren, och jag anser det fullt riktigt att Enighet tar hand om Budosporten, medan Baltic Club helt inriktar sig på breddad styrketräning och motion.

Denna sammanslagning är bara början på ett långsiktigt samarbete mellan Sveriges två största kraftsportsklubbar. Nästa steg blir gemensamma klubblokaler innehållande exempelvis: kasseri, sporthandel, klubbrum för medlemmar och administration. I bilden finns även gemensamma Gigantgator.

Vi i Karatesektionen tackar översteprästen Bobo och hans 12 lärjungar för all hjälp och uppo-offring vi fått de här åren och önskar ett stort guldregn över BC's tävlingsverksamhet, och att Baltic Club's och Rolles sociala satsning blir succé och ett finger på näsan på andra instansers misslyckade satsningar. Träning är friskvård!

KENT

Södra Förstadsgatan 17

Kärleksgatan 2 MALMÖ

Herravdelning · Jeansavdelning · Damavdelning

**VISA DITT
MEDLEMSKORT
HOS OSS,
SÅ DRAR VI AV**

10%

VID NÄSTA KÖP.

TJEJKARATE

Av Enighets ca 500 aktiva karatekas är 15 % tjejer. Själv har jag tränat karate i 4 år. Pick svart bälte i juli -79. Under den tid jag har sysslat med karate har mycket positivt hänt. Då karate är en "ung" sport i Skåne (Ted Hedlund kom hit för nio år sedan), har inte flickor kommit in i elitsammanhang förrän under senare år. Allt har sin utvecklingstid.

DEN INTERNATIONELLA DEBUTEN.

För tjejerna började det vid VM 1977 i Japan. Sverige skickade som enda tjej, May Lindgren då brunbälte, att tävla i kata. Därefter följde samma år EM i oktober i Tyskland och i allt snabbare takt: EM -78 i Jugoslavien, engelska öppna mästerskapen, Europa-Cupen -78 i Malmö, EM -79 i Finland och senast Europa-Cup -79 i Belgien där våra tjejer kom till finalomgången. Dessutom startade förra året den riksomfattande tävlingen "Shotokan-Cup" i Malmö. Där ställde vi i Enighet t.o.m. upp med "mixade" lag i kata.

FREE FIGHTING.

De aktiva tjejerna har kanske inte tänkt tanken ut att börja tightsas som killarna men Ted, Öppen för nya idéer, gjorde detta.

Vi är nyss hemkomna från en vänskapsmatch mot Samurai-Dojo i Göteborg. De är svenska mästare för lag 1979. I detta utbyte tävlade killarna i Enighets A- och B-lag mot deras A- resp. B-lag samt Samurais damer mot Enighets damer. Lagen möttes i 2 omgångar med 7 matcher i vardera. Enighets killar vann sina matcher med god marginal. Flickornas första omgång vann Samurai med 3-2. Starten var ganska trevande från vårt håll. Det var första gången vi ställde upp i en "match" där det fanns domare och kantdomare med i bilden samt det faktum att man skulle försöka ta hem poäng. Men ingen hängde läpp för den siffran. De flesta så direkt efter sina matcher, att detta ville de göra om. - Och det fick vi. 2:a omgången vann vi, vad jag tycker lätt. Nervositeten var borta och poängen plockades hem. Slutresultatet blev 5-4 till oss.

Själv förlorade jag min första match mot ett orangebälte, Elisabeth. Andra matchen gick betydligt lättare. Jag tog poängen i snabb takt. En härlig känsla efter all nervositet i min första match. George Godfrey hjälpte oss under matcherna med råd, som vår coach, och det var



Anke Ericsson, den första kvinnliga instruktören i Sverige.

till stor nytta.

Jag kom ut från första matchen med en något "förstorad" näsrygg, efter en träff. Inget farligt alls. Allt sker under kontrollerade former. Lite kontakt mot kroppen är ingenting, då vi bygger upp våra muskler så pass, att vi kan spänna dessa vid slag mot magen. Det gäller ju dock ej t.ex. min näsa. Det är något helt annat att gå en match på riktigt, tyckte alla tjejerna. Träna i dojon contra gå kumite är två helt skilda saker. Med i Enighets lag var: Nikolina Stavrevska, Susanne Sinclair, Ann-Christin Ericsson, Susanne Hammarlund f.d. Baltic Club, Lena Svensson, Eva Larsson samt Jill Christiansen.

MÅNGA TÄVLINGSTILLFÄLLEN.

Den 11 november avhölls Shotokan-Cup -79 i Malmö. Där tävlade vi i lagkata samt individuell kata. På flickornas närmaste program står: 17 - 18 nov. Kumite-läger i Stockholm. 24 nov. Internationell tävling i Hannover, Tyskland.

Genom dessa utbyten lär vi känna andra klubbars medlemmar. Klubben vi mötte i Göteborg tränar t.ex. Wado-Ryu, en annan stil inom karaten. Ett sådant utbyte är ett viktigt led för att öppna ens ögon för andra stilars tekniker osv.

TJEJERNA I MINORITET.

Inom karaten är vi tjejer i minoritet och kommer förmodligen att så förbli. En ökning har skett, men personligen tror jag inte vi kommer upp i mer än kanske 30 % tjejer bland aktiva karatekas. F.n. har vi inte mer än ca 10 stycken aktiva tjejer på brun- och svartbältesnivå i Sverige. Tiden det tar att komma upp i brunbältesnivå är förhållandevis lång ca 3 år med regelbunden träning året om.

STORT SPILL.

Det är ett faktum att av de, som börjar träna, så är det inte många av dessa som fortsätter efter ett år och ännu mindre efter 4 år. Ett exempel: Av de sammanlagt 150 personer som började träna karate samtidigt som mig själv, är det bara Jill och jag som fortfarande tränar. Ett exempel på att tjejerna är segast!!

Vi som har tränat lite längre arbetar på att få bra kontakt mellan flickorna inom klubben och även utanför mellan övriga klubbar. Det går åt rätt håll. T. ex. brukar vi ofta samlas på söndagar för att träna avancerade katas, från grönbälten och uppåt tillsammans. Utvecklingen går framåt och förhoppningsvis kan endast positiva saker ske, då vi börjat från "scratch".

Anki Ericsson
GAK ENIGHET



MISSA INTE DETTA GIGANTISKA ERBJUDANDE
FRÅN BALTIC CLUB!!!

T-SHIRT MED FYRFÄRGSTRYCK

MOTIV: GIGANTERNAS KAMP 1980

Betala in per postgiro: 4364474-9

Baltic Club, Friisgatan 2, 211 46 Malmö

Ange storlek: small, medium, large, x-large

Pris: 35:- + frakt.

Säljes också på Baltiska hallen + övriga
träningslokaler.

Klubbar och Gymn som vill vara
återförsäljare erhåller rabatt!
Kontakta Baltic's kansli.



PRENUMERERA PÅ HERCULES



BASTA SATTET att tregelbundet få det Nordiska Bodybuildingsmagasinet HERCULES är att prenumerera. Du missar aldrig något nummer. Du får rapporter om vad som sker inom den expanderande sporten BODYBUILDING. Hercules samarbetar med IFBB som är världens ledande organisation för bodybuilding. En sport som ständigt vinner nya utövare över hela NORDEN. Intresset för uppbyggnadsträning ökar för varje år. I HERCULES får Du läsa om träning, kraftsport, hälsoartiklar m. m. Nyheter från USA. Råd och vägledning. Allt som är av intresse för Dig som gillar uppbyggnadsträning/bodybuilding.

TILL TIDNINGEN HERCULES

194 04 Upplands Väsby

Tel. 0760/830 40

Sänd mig mot postförskott Hercules 1980 å 48:- (porto tillk.)
— Skriv tydligt —

Namn
Adress
Postnr
Postadr
Land

★ Hercules utkommer varannan månad och alltid med förstasidan i färg

★ Prenumerationspriset är 48 kronor.

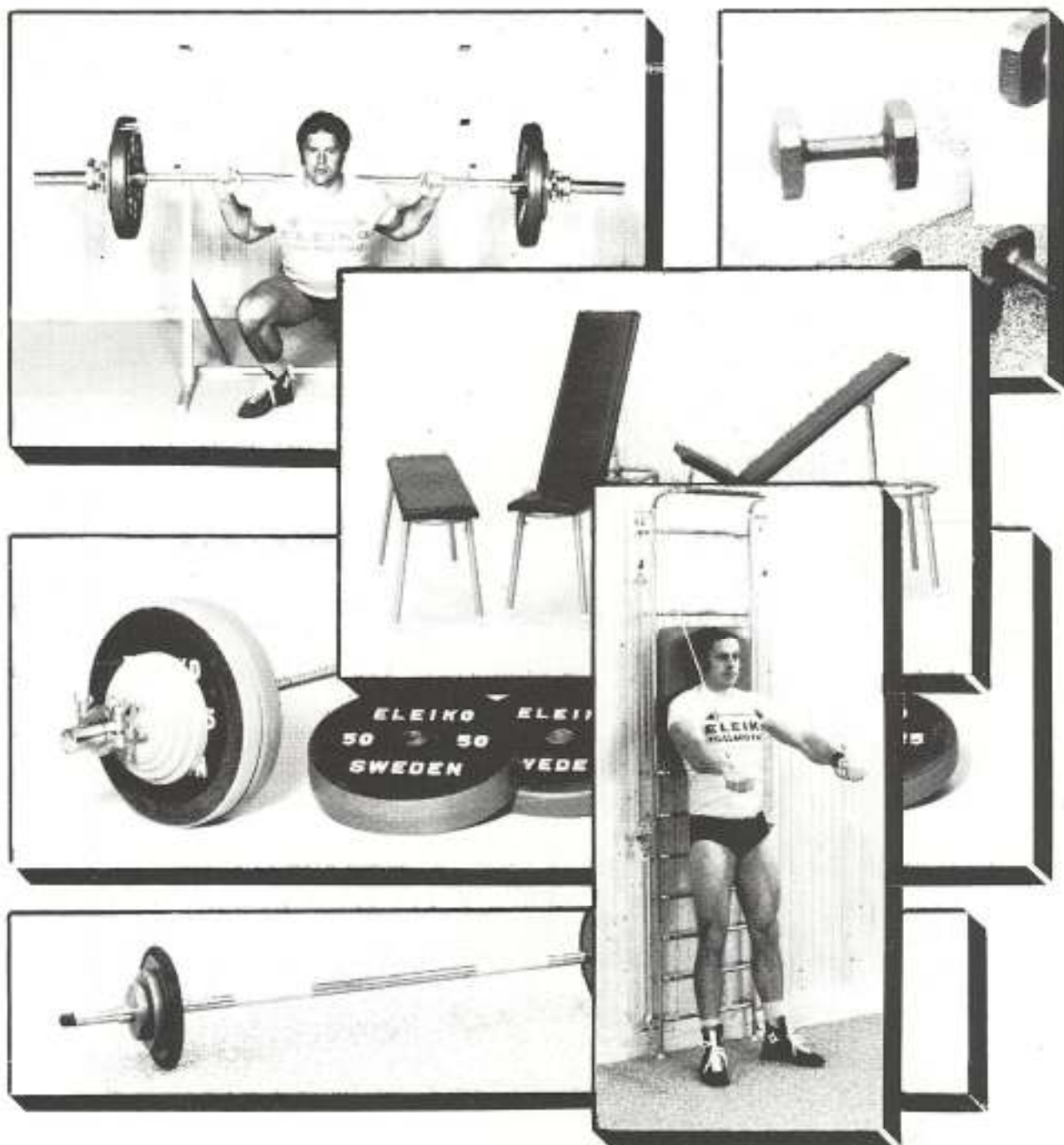
★ Du kan prenumerera genom att betala in på posten med det inbetalningskort som medföljer detta nummer. Tidningens postgiro 63 02 37-6. Du kan också prenumerera genom att skicka in kupongen.

★ HERCULES är facktidningen som ständigt och seriöst arbetar för BODYBUILDINGSPORTEN. Vårt motto: Träning och sunda levnadsvanor skapar harmoniska och lyckliga människor.



Ovan: PR-geniet Lars "Viggo" Persson
(marsten bakom)

bl a Baltic Club's vackra klubbtidning)
prespar ut nya idéer under press-
konferensen i Stockholm. Viggo startar
i dagarna eget Reklambyrå tillsammans
med Håkan "Handjagat" Rydholm.



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

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

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

Kontakta oss för katalogmaterial.

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

ELEIKO

BOX 4001 S-300 04 HALMSTAD

TELEFON 035/11 00 60

Kassör Jan Pettersson på språng. (Foto: I. Györffy).



För första gången i Baltic's snart 5 åriga historia har hela styrelsen varit samlad under mer än några timmar. I två dagar (3-4 nov.) från kl. 1000-1900 resp. kl. 1000-1700 har idéer och förslag från de 13 deltagarna stötts och blötts. Detta resulterade i en mängd konstruktiva förslag för vår nuvarande organisation, samtidigt som vi fick bekräftat att styrelsen går på klubbens framtida verksamhet med i stort sett samma ögon.

ORDNING OCH REDA!

Vi började alla på lördagsförmiddagen och var då indelade i tre grupper, "tävlingssidrott" - motions och ekonomigruppen". Varje grupp ägnade sig åt "brainstorming" för att på så sätt lista ner vad som var bra resp. mindre bra (ja kanske rent av dåligt) i dagsläget. Tävlingsgruppen som bestod av Rolle, Lennart, Bertil Sollevi, Anders Eliasson samt Ronald Nilsson lyckades över förväntan med att få fram en decentraliserad organisation. Alla har vars en bit att svara för, vilket bland annat innebär att en funktionär som inte kan ställa upp, själv är skyldig att skaffa en ersättare. Detta är en mycket viktig princip som givetvis inte bara gäller lyftsektionen. Ju större en organisation blir desto viktigare är det att alla kan ta sin del av det totala ansvaret, annars är det risk för att man plötsligt har en tung-

FÖRSTA KONFERENSEN

grodd byråkratisk organisation, där några få måste besluta om allting. Var och en som "tänker till" inser snabbt vilka förödande effekter en byråkratisering av vår klubb skulle få.

Åter till ordningen! Vad jag, som utomstående betraktare, kunde se, så fungerade tävlingsorganisationen mycket bra när sista omgången i allsvenska serien div. I avverkades den 10/11-79 nere i Baltiska Hallen. Alla tycktes hjälpa till, kull!

Motionsgruppen, Ingrid Johansson, Robert Johansson, Jörgen Carlberg samt Lindy Hedmark, lyckades även dom mycket bra med att få fram en organisation för hela motionssidan och i ekonomigruppen lade jag, vice kassören Bertil Nilsson samt Leif Andersson upp regler och rutiner för ekonomifunktionen. Där kom mycket att handla om hur vi på bästa sätt skall ta tillvara den enorma resurs som vi fått i Elsa Johansson som sedan juni månad sliter i det tyta ut på vårt kansli.

Ovanstående resultat lades i detalj fram inför hela gruppen under senare delen av eftermiddagen.

Därefter var det middag och senare dans. Trevligt!

DAGEN EFTER.

På söndagsmorgonen, piggare än vad många skulle tro, satte vi oss i tre andra grupper för att diskutera BC's framtid, vad gällde dess fördelning motions - contra tävlingsidrott, sjukvård - contra friskvårdssatsningen, hur mycket vi bör och kan engagera oss i sociala projekt etc. etc. Här var som jag tidigare nämnt hela styrelsen "rörande" enig. Tyvärr skulle det bli för långt att här redogöra för dessa bitar i detalj, men helt kort tycker jag följande är värt att notera. - Vi kommer även i fortsättningen att försöka leva upp till mottot - klubben för alla - såväl elit som motionär. - Vi kommer att öka våra sociala insatser under förutsättning att nödvändiga resurser skapas. - Vi kommer att fortsätta att satsa på friskvård. - Vi vill öka kontakten med och mellan våra medlemmar.

BLOMMOR TILL FEST ELLER VARDAGS!

Stor sortering
av snittblommor
och krukväxter.

TREVLIG
PRESENTAVDELNING

KRONPRINSENS
BLOMMOR
Kronprinstorget Malmö

Rörande "RÖRANDE".

Söndagseftermiddagen gick, förutom till ett ordinarie styrelsemöte, åt till en mycket givande diskussion om vår klubbtidning. För första gången bildades en slagkraftig redaktion, fortfarande under ledning av Bobo Holmqvist, men med följande medarbetare: utskrift; Ingrid Johansson, motionssektionen; Robert Johansson, lyftsektionen; Bertil Sollevi, redaktionell bearbetning; undertecknad. Dessutom medverkar flera andra styrelsemedlemmar som författare, inte minst Rolfe, Ulf Morin och Sandberg. Beslut fattades också om att vi i varje nummer skall ha minst en artikel skriven av någon utomstående men framstående person. I detta nummer blir det den oerhört onttyckte och skicklige tränaren Morgan Ask. Sist men absolut inte minst kommer vi att sträva efter att våra medlemmar kommer till tals (eller skrifts) under rubriken "Ventilen".

FLER KONFERENSER?

Svaret på den frågan är ett tveklöst, JAA!
"Aldrig har så få, utträttat så mycket på så kort tid". Men skämt å sido. Vi är alla mycket nöjda med resultatet och helt

ense om att detta måste bli en årligen återkommande händelse. Planeringen blir allt viktigare. Vi blir fler och fler som är beroende av klubben, då inte minst de anställda.

VARFÖR LANDSKRONA?

En del av våra medlemmar kanske undrar varför man måste åke iväg från Malmö för att hålla konferens. Det blir ju dyrare. Anledningen är helt enkelt den att man lättare kan hålla alla samlade under ett tak och lite miljöombyte skadar säkert ingen. Vad gäller kostnaden vill jag bara nämna det att förutom att vi genom kontakter fick en viss rabatt så betraktas detta som utbildning, vilket det sannerligen också var, och därför står kommunen för 75 % av kostnaderna.

PÅ TAL OM PENGAR.

Som en sann ekonom måste jag givetvis, varje gång jag yttrar mig, tala om pengar. Därför - var snälla och rara och betala Edra medlemsavgifter i tid. Vi tar gärna emot lite julklapps-pengar!

Därför God Jul och allt det där, men framför allt ett glatt 80-tal (det var 60 år sedan :-+), hoppas och önskar, KASSÖREN



BALTIC CLUB-
STYRELSEN
REKOMMENDERAR
68 LYFT OM
DAGEN!!!

**Just nu om Ni rep. eller servar Er bil
för minst 200:— bjuder vi på
underreddsbehandling typ oljebehandling
(värde 115:—).**

**10% rabatt för
Baltic Clubs
medlemmar.**



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

ÅRETS JULROSOR.

En liten julros vill vi gärna dela ut så här vid slutet av året till speciellt förtjänta människor inom och utom klubben. Utan deras hjälp skulle det vara svårt för att inte säga omöjligt att hinna med den stora verksamhet som Baltic Club numera bedriver.

Först och främst måste vi än en gång tacka Supermedlemmen och po-laren Roland Lundin på Domus som ännu ett år levt upp till stora "fixarrollen". Än en gång Tack; Roland!

Övriga julrosor går till chiro-praktor Fredrik Englen (Lilla Torg), som alltid står redo att fixa grabbarnas ryggar omedelbart. Det är en man som bokstavligen be-tyder mycket för klubbens ryggrad. Sven Hansson, Skånes IF är en an-nan omedelbar fixare. Det är mannen som verkligen ställer upp när det kniper - och kniper gör det ju ofta. Speciellt tackas även vi för hjälpen med verksamhetsberättelsens uppträckning. Sven är en man som

alltid ställer upp även om han är stressad och inte bara det, han gör det med ett leende.

För övrigt vill vi dela ut en jul-ros till hela personalen på Skånes IF som verkligen ligger i för att hjälpa olika distriktsförbund och föreningar. Konsulenterna Roland Ekström, Janne Nordh m.fl. är verk-ligen till stor hjälp.

Elsa Johansson vår superkanslist som började hos oss i juni månad har verkligen visat sig vara en oerhörd tillgång. Förutom Elsa som sköter administrationen på ett underbart sätt hade vi aldrig orkat med "GIGANTERNAS KAMP" 1980. Det är tur att du håller ordning på oss Elsa.

Lars "Viggo" Persson vårt adjunge-rade reklamgeni är också en man som skall rosas. Det är han som gett oss vår proffsiga profil via bl.a. klubbtidningarna.

Kontakt och Informationsavdelningen på Fritidsförvaltningen har under ledning av pigge Per-Ingvar "Pigge" Linden verkligen utvecklats posi-

tivt. Över huvud taget har förhål-landet Baltic Club - Fritidsför-valtningen förbättrats mycket vil-ket bl.a. gett till resultat att vi numera förfogar över Sveriges förnämsta lyftlokal. Vi vill även ge en ros till Lasse Nils-son och hela den hårt arbets-belastade föreningssektionen som vi tycker ställer upp fint för föreningslivet.

Tyvärr kan vi av utrymmesskäl inte rosa alla som rosas bör, men vi vill gärna tacka Hans Cavalli Björkman och SE-banken som ställde upp för oss i den ekonomiska krissituation vi be-fann oss i samt alla ni andra som hjälpt oss och stöttat klub-ben under året, alla ni annonsö-rer, enskilda klubbmedlemmar m.fl.

ETT STORT TACK TILL ER ALLA! Hoppas ni fortsätter att ställa upp och hjälpa oss att göra 1980 till klubbens internatio-nella genombrottsår.

Bengt "Bobo" Holmqvist.



GEMENSAM SOLSEMESTER!

För första gången arrangerar Baltic Club en utlandsresa för sina med-lemmar. Alla är välkomna till Seghers Club ett underbart ställe 2 mil väster om Marbella. Vi tänkte åka dit 5 eller 6 april på en vecka. Givetvis försöker vi att hålla pri-set så lågt som möjligt. Ingen vill väl betala mer än nödvändigt! Vad är Seghers Club för något? Det är ett Belgiskägt ställe som ligger alldeles vid havet. Vi kom-mer att bo i "casitas" utrustade med kök, spis, kyl, badrum med dusch m.m. Varje år åker världs-stjärnorna dit för att njuta av solen och träningsmöjligheterna. Var inte skräm, även icke världs-stjärnor åker dit för att spela volleyboll, tennis, pingis.

ALLA MÖJLIGHETER FINNS!

Ni kan rida, dansa, lyfta, bygga, (vi har en lista över vilka vikter och redskap som finns). Ni kan måla, teckna ta lektioner i batik, yoga, gymnastik och studsmatta samt öva alla språk. Maten är god med 3 mat-rätter varje måltid. Diskotek varje kväll. Goda fiskrätter kan köpas i dom små byarna som finns runt om-kring. Ni kan åka till Afrika en dag på sightseeing eller spela golf på en av dom många fina kända golf-banorna. Varför inte en åsnesafari? Ni åker på morgonen upp i bergen, äter en paella i en liten by och sen hem igen sent på eftermiddagen.

Anmäl er nu! Ju tidigare och ju fler som anmäler sig desto billigare.

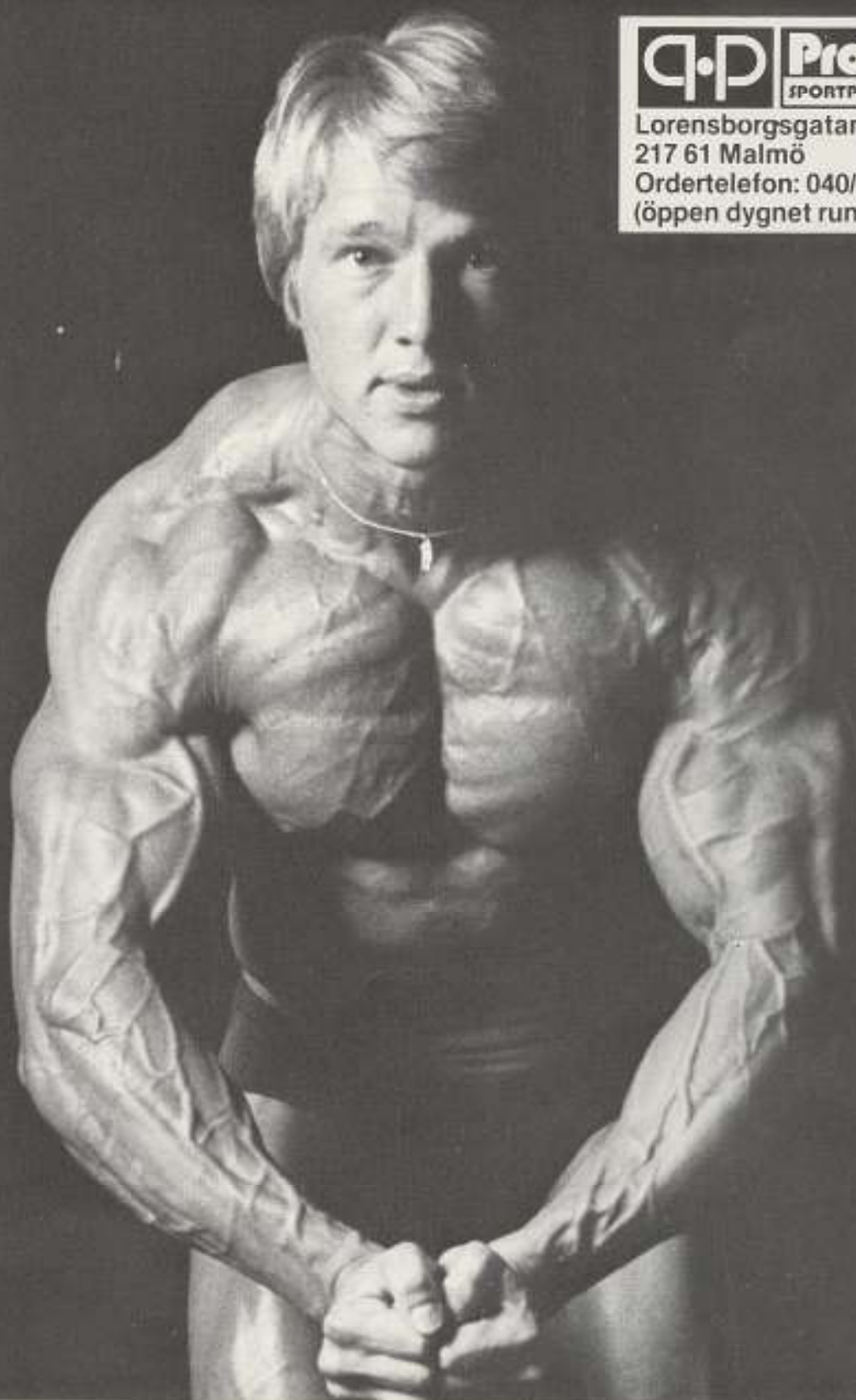
"ÄNTLIGEN! STARKA LEVERTABLETTER SOM SMAKAR GOTT!"

Beställ vår nya katalog! Du får den gratis!

Q.P.

Provita
SPORTPRODUKTER

Lorensborgsgatan 5
217 61 Malmö
Ordertelefon: 040/11 53 50
(öppen dygnet runt)





Paul Lee