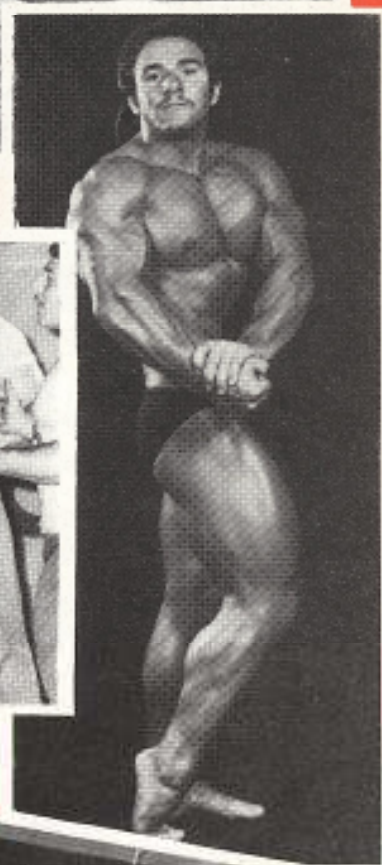


RÖRANDE SUGGEÅRET 5/ 1978!



De BÄSTA PROTEINPREPARAT VI TESTAT...



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

OCH DE PRISVÄRDASTE!!! NYTT BONUSSYSTEM GER UPP TILL 37% RABATT + FRI FRAKT

klipp ur kupongen och sänd in



JA, jag vill testa Era proteiner!!!

Sänd mej ordentliga smakprov på följande produkter:

- ☐ Protein 90,6 % (Protein från mjölk o. soja. Pulver med vaniljsmak)
- ☐ Protein 88,6 % (Protein från mjölk o. soja. Pulver med citronsmak)

- ☐ Proteintabletter (Protein från mjölk, ägg och soja. Svart vinbärsmak)
- ☐ Viktökning (40 % protein, kolhydrater, omättade fetter, 4 % lecitin)
- ☐ C-vitamin (naturligt från acerola, svart vinbär, citron och nypon. Tabletter 100 mg)

Namn:

Adress:

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

Q.P. **Provita**
Hälsoprodukter AB

RÖRANDE SUGGEÅRET 1978

Medlemsinformation nr 5, 1978

1978 har varit ett succéår för Baltic på många sätt. Vi är nu etablerade och respekterade i hela Kraftsport-Sverige som rikets medlemsmässigt största Kraftsportklubb! Även fritidsförvaltning och politiker har nu slutat betrakta oss som något som "katten dragit in" och trots vissa beklagliga "missförstånd" som relaterats i tidigare nummer av "Rörande" är kontakterna och förståelsen mellan förvaltning och förening helt annan än för bara ett år sedan. Man har börjat förstå att klubbens enorma uppsving kommer utav ett klart uttalat behov av de aktiviteter Baltic Club erbjuder.

Den positiva ungdoms- och friskvård som Baltic Club bedriver skall ju inte motarbetas, utan naturligtvis understödjas av de som för skattebetalarnas pengar är anställda, just för att tillgodose dessa behov, nämligen fritidsförvaltningens personal. En attitydändring har alltså skett och denna ökade förståelse gör det hela än roligare att arbeta som konsulent i Baltic och föra fram våra idéer.

Även politikerna har börjat tänka till i dessa frågor och motionen i kommunfullmäktige att flytta idrottsmuséet på Baltiska Hallen och bereda plats för idrotten är ett friskt initiativ. Inför 1979 hoppas vi på att lokalproblemen för vår Sardinsektion, lyftsektionen, löser sig (se Rolles lyftkrönika).

FINT TEAM I STYRELSEN

En av orsakerna till Baltic's framgångar är styrelsens utomordentliga arbete under året. Tyvärr tappade vi en av klubbens stöttepelare, ordf. Göran Nilsson, som vid årsmötet på grund av tidsbrist tvingades dra sig tillbaka. Göran har gjort ett otroligt jobb och var de första åren klub-

bens kassör, sekreterare och dessutom redaktör för Rörande! Tack vare nya ledarförmågor som noggranne kassören Jan Pettersson och vår duktiga sekreterare Maud Friberg har Göran successivt kunnat avlastas. En kapacitet som Göran kan naturligtvis inte ersättas, men att alla nya (och gamla) ledarförmågor drar sitt strå till stacken har gjort att klubben kunnat fortsätta fungera.

TJEJERNA KOMMER!

Under året har vi fått något nytt. En fungerande damsektion som entusiastiska Cecilia Görrel med fin hjälp av "Glad-Lindy" Hedmark fått ordentlig snurr på. Detta med fler flickor i klubben är positivt för en Kraftsportklubb med sin traditionella könskantring. Fler sysselsätts i vår karatesektion där över 30% av de tränande är tjejer. Med glädje kan vi konstatera att golvproblemet löser sig även om det kostar på (se sid. 5).

STORA FRAMGÅNGAR FÖR LYFTSEKTIONEN

Lyftsektionens eldsjäl Roland Svensson har nu fått en stark man vid sin sida. Genomsympatiska och evigt unge norrlänningen(!) Sigmund Rutström. Man kan blicka tillbaka på ett fint verksamhetsår med bl.a. en Europamästare i styrkelyft (Ulf Morin), nordisk mästare i dito (Jonny Hansson), serie-seger i såväl styrkelyft som tyngdlyftning. Vår främste tyngdlyftare Bertil Sollevi har gjort en utmärkt säsong: Svensk o Nordisk Mästare, två svenska rekord och fina insatser i både EM och VM.

Till slut vill jag tacka alla medlemmar, aktiva, annonsörer, instruktörer, den hårdarbetande styrelsen samt ni andra som hjälpt klubben under året. Hoppas att vi alla kan hjälpas åt att göra 1979 till ett ännu

STARKARE ÅR FÖR BALTIC! Bobo.

Här har ni laget!

BALTIC CLUB'S STYRELSE 1978/79.

Ovan f.v: Roland "Rolle" Svensson, lyftsektionen, Ronald Nilsson suppleant, Björn Ericzon suppleant, Bengt "Bobo" Holmqvist konsulent. Mitten f.v: Bengt Sandberg motion, Kent Cristoffersson karatesektionen, Jan Pettersson, kassör, Sigmund Rutström lyftsektionen. Nedan f.v: Cecilia Görrel damsektionen, Lennart Stahl t.f.ordförande, Maud Friberg sekreterare. Frånvarande Poh Lin,

God Jul och

Gott Nytt År!



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



BOSTADS- PROBLEM?

Hyres- eller insatslägenhet
på dagen hos

BO-CENTER

Södra Förstadsgatan 76
(Vid Blå Hallen)

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

Bo-Center förmedlar
HYRE - INSATS - FASTIGHETER - FÖRETAG



**Hos Paddans börjar
din resa**

Antingen det gäller en enkel
tripps Malmö-Köpenhamn eller
en lång, annorlunda tur
jorden runt.



paddans

S. Promenaden 83 (Vid NK)
Malmö - Tel. 040-747 55



BLOMMOR TILL FEST ELLER VARDAGS!

Stor sortering
av snittblommor
och krukväxter.

TREVLIG
PRESENTAVDELNING

**KRONPRINSENS
BLOMMOR**
Kronprinstorget Malmö

SEGER FÖR FÖRNUFTET.

ANTLIGEN! Efter drygt 1 1/2 års kamp för drägliga träningsförhållanden har korten lagts på bordet! Efter många underliga turer togs karatesektionenens akuta problem till slut upp i fritidsnämnden onsdagen den 29 november, som en av punkterna på dagordningen. Uppbackat av ett positivt yttrande från tjänstemännens sida och ett skriftligt intyg från Hälsovårdsförvaltning och stadsläkare om de uppenbara hälsorisker som förelåg vid träning på de iskalla marmorgolven, kunde beslutet bara bli ett: KLARTECKEN FÖR BALTIC ATT SOM FÖRSTA KLUBB I MALMÖ GA IN OCH BEKOSTA UTRUSTNINGEN AV EN LOKAL TILLHÖRANDE MALMÖ KOMMUN. Ett mycket positivt beslut men samtidigt enormt betungande ekonomiskt för klubben. Men vi hade inget val: antingen golvläggning eller nedläggning av karatesektionen. Då kommunen inte hade pengar i budgeten erbjöd vi oss att själva förskottera dessa pengar till dess medel blev tillgängliga 1980. I värsta fall fick vi donera pengar. Lokalproblemen måste helt enkelt få en lösning.

DYRT KALAS FÖR BALTIC

Och! Vi står för vad vi säger. Golvet kostar ca: 40.000:-, stora pengar för förska Baltic. Men, även om vi inte får tillbaka pengarna är det ett positivt besked och den enda vägen vi kan gå. Det är helt otänkbart att lägga ner en sektion som kämpat så hårt och lidit så ofantligt i de kalla dragiga foajeerna. En sektion där eldsjälarnas brinnande intresse och stora tålamod besegrat den råa kylan som stigit upp genom de bara fotsulorna. Heder åt karatesektionen ledare Kent, Poh och Paul och alla ni tjejer och killar som inte gett upp trots alla bakslag och motgångar! Ni är värda varenda krona detta golv kommer att kosta klubben!

FÖRHOPPNINGSVIS KLART TILL JUL

Vi jobbar nu hårt för att lösa problemen rent tekniskt. Hjälp har vi av Fritidsförvaltningens tekniska sektion med Ingeman Eriksson i spetsen. Golvet måste bl.a. godkännas av Skånemässans tekniske direktör.



Ovan: Vår sega karatesektion på line-up. Nedan: Poh leder träningen.

KARATEBÖRNNAN

OSS!

Så får vi då äntligen ett golv! Vi får förstås betala det själv, c:a 40.000:-. Lika bra förresten att köpa Baltiska Hallen, hela komplexet. I alla fall blir det bättre träningsförhållanden och varmare. Rena Mallorca mot förut. Kylan har medfört att vi förlorat en del medlemmar, men vi har ändå en tapper förkyld skara kvar. Själv har jag ådragit mig scharlakansfeber, beri-beri, rabies och andra smärre åkommor. Nu kan vi lagom till nästa termin börja jobba på att täppa igen hålen och utöka vår skara. 300 tränande innan årets slut är ingen orimlig siffra. Vi har tidigare varken velat eller kunnat skaffa nya medlemmar, så det är skönt att få slå på PR-trumman igen.

Ni gjorde som väntat bra ifrån er på senaste graderingen, vi är nu nere i 5 kyu, halvvägs till shodan (svart). Grattis Leif, Arpad och Stefano! Grattis till er andra också. Ska man framhålla någon medlem så är det Susanne och Asa för deras träningsintresse (snitt 5 ggr/veckan enl. listorna) och Thomas Berntsson som mycket lovande junior. Beröm fick också spanska bröderna Jimenez. Forsätt i den stilen.

Det nya betalningssättet är tillfredsställande. Skönt för mig, Poh och Paul att avlastas det tråkiga förfaringsättet att vid varje träning gå omkring med kollektbössa för att få in medlemsavgiften.

Ett nytt veckoprogram ska planeras, ex. vissa dagar mera Kata, vissa dagar mera frisparring o.s.v. Allt för att ni ska kunna gå oftare på de träningar där ni anser er lite efter.

Jag skriver denna spalt ett par dagar innan Europa Cupen i karate och när vi får jultidningen i brevlådan har tävlingarna redan varit. Hoppas ni tyckte om att se c:a 90 svartbälten i aktion, hela Europa eliten. Den sortens tävlingar är vi inte precis bortskämda med här i Sverige. Gå gärna ner på Enighet och titta när där är tävlingar eller uppvisningar. Vi meddelar i god tid. Tre gånger i veckan finns Poh och Paul där. De alternerar sin egen träning.

Nästa termin startar direkt efter årsskiftet och för nybörjare torsdag 11/1-79 med uppvisning. Har ni någon kompis, bror eller syster som vill börja träna, säg till resp. i god tid. Visa att Baltic Club medlemmar är bra på att göra PR. Golvet lär vi ha klart till dess. Träningsavgiften för nybörjare är senior 200:-, junior 100:-/termin (4 mån.). För er som varit medlemmar ett år är priset 150:- resp. 75:-/termin. Nästa år blir det tävlingar för en del av er (ni tävlar för Enighet) plus en del träningsläger. Att träningsläger ger effektivt resultat visar förra sommarens läger under ledning av Kawasoe, Ted Hedlund och Steve Cattle.



Jag vill här i spalten tacka för all uppvaktning, presenter och gratulationer till mitt bröllop. Bussigt av er! Slutligen önskar Poh, Paul och jag er alla en riktigt god jul och gott nytt år, se till att alla era vänner kommer som ett lämmeltåg till nästa terminsstart.

KENT

OBS! NYBÖRJAREKURS

Baltiska Hallen torsdagen den 11/1-79 uppvisning. Kl. 19.00.

Kostnad 200:-/termin (4 mån.) senior

Kostnad 100:-/termin (4 mån.) junior



Ovan fr.v. Paul Kee, Stefano Di Folco o. Poh Lim. Nedan fr.v. Asa Olsson, David Jimenez samt Susanne Hammarlund. Dessa har tränat flitigast av alla. OSS!



-7-

SJÄLVHÄFTANDE

BOKSTÄVER

FOLIER

SKYLTAR

STRIPES

SYSTEM-TEXT AB

MALMÖ

O. Tulligatan 2, Box 6012,
200 11 Malmö Tel. 040/10 05 60
Kontor 040/29 25 80

STOCKHOLM

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

GÖTEBORG

Storgatan 53,
411 38 Göteborg
Tel. 031/17 76 85

15 %



KLIPP TILL!

Baltic Club erbjudande:
alla B-C medlemmar
har rabatt på all
hårvård vid uppvisande
av medlemskort.
VÄLKOMNA!

MÖLLEVÅNGENS DAM- OCH HERRFRISERING.

Sofielundsvägen 2. (ingång ICA-HALLEN)
Tel 040/842 40 9-18
Hälsn. Anki Christoffersson (B-C medlem)

Bilreparationer Plåtskador Service



AUTOMOBIL SERVICE

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

Frivillig prenumeration

Hjälp oss förbättra "RÖRANDE'S" utseende och innehåll.

Vår klubbttidning "RÖRANDE" har under åren successivt förbättrats från att ha varit ett par hastigt tillkomna stencilerade sidor med en upplaga på 300 ex. till det du nu håller i handen som har en upplaga på 2.500 ex. och täcker hela Kraftsport-Sverige. Förutom till Baltic Club's 1500 medlemmar går tidningen regelbundet ut till alla lyftklubbar samt flertalet privata gym i hela Sverige. Tidningen distribueras dessutom till samtliga fritidsförvaltningar i Skåne, Blekinge, Småland och Halland, alla högstadieskolor i Malmö, till alla facktidsskrifter, lokal- och rikstidningarnas redaktioner, stora delar av Malmö Fritidsförvaltnings personal, samtliga kommunalråd och alla politiker i Malmö Fritidsnämnd (inklusive suppleanter).

RÖRANDE når ut till massor av Malmö-bor via olika väntrum och friser-salonger som den läggs ut i. Från och med detta nummer skickas klubbttidningen till samtliga landslagsmän i tyngdlyftning, styrkelyft och body-building. De sociala myndigheterna i staden som socialbyråerna, skyddskonsulentexpeditionerna, kriminalvårdsanstalterna m.fl. får också "RÖRANDE" sedan en tid tillbaka. Antalet Malmö-bor som kommer i kontakt med tidningen närmar sig sannolikt 10.000-gränsen.

Vi vet att en hel del klubbledare runt om i landet som får tidningen, lägger ut "RÖRANDE" i klubblokaler efter att själva ha läst den. Vår förhoppning är att samtliga klubbar i Sverige gör likaledes för att än mer öka spridningen och därigenom också attraktionskraften för hugade annonsörer. I samma takt som kvalitén och spridningen av "RÖRANDE" stigit har också totalkostnaden för tryckning och distribution ökat. Kostnaden är för närvarande drygt åttatusen kronor! Och detta trots att redaktionen arbetar helt på ideell basis. (Sena nätter och sega helger.)

För att kunna hålla oss vid nuvarande nivå eller ännu bättre: ytterligare öka på RÖRANDE'S kvalitet och spridning, ombedes ni som inte är medlemmar men ändå vill ha klubbttidningen att lösa en prenumerationsavgift om 25:- kronor per år (6 nummer). Detta täcker våra omkostnader och ni är säkra på att få Sveriges kanske bästa klubbttidning regelbundet i er egen ägandes lilla brevlåda. Och! Snälla ni som behagar flytta på era bopålar: Meddela er nya adress till kansliet med en gång, så slipper vi få utgifter i onödan i form av returnerade klubbttidningar. Än en gång: GE "RÖRANDE" PRESSTUD.

Betala in 25:- kronor på Baltic Club's postgirokonton 484671-3 skriv på talongen PRENUMERATIONSavgift "RÖRANDE" 1979

och ange noga fullständig adress.

Ni som har riktigt "rörande" klubbkänslor och vill se en ännu bättre klubbttidning med mer bilder och ännu knivskarpare och inträngande analyser (om möjligt) är hjärtligt välkomna att lösa en stödprenumeration. Ni får då statusen SUPER-MEDLEMMAR och ligger extra bra till för en guldlocka på Baltic's femårsjubileum 1980!

STUD SVENSK KRAFTSPORT!

Prenumerera på tidningen KRAFTSPORT som är officiellt organ för Svenska Tyngdlyftningsförbundet (pren.avg. 50:- 10 nummer/år) och tidningen HERKULES som är officiellt organ för Svenska Kroppskulturförbundet (pren.avg. 45:- 6 nummer/år).

Stort medlemslotteri

Priser för över 3000 kronor!

Alla som löser medlemskort via postgiro eller av våra instruktörer innan 15 jan. 1979 är berättigade till att delta i Baltic Club's stora nyårslotteri med massor av priser. Sammanlagt värde drygt 3.000:- kronor.

1:a pris: kanonfin kombinerad CONIC STEREO CASSETTE 4 BND MW-FM-LW-SW radio, kasettbandspelare skänkt av TELE-RADIO, Triangeln värde ca: 925:-

2:a pris: Fri 1000-milaservice hos AUTOMOBILSERVICE, Nya Agnesfridsvägen 186, värde 275:-.

Olika sportartiklar skänkta av DOMUS SPORT, Triangeln till ett värde av ca: 400:-.

1 st söndagsmiddag för två på PUB VAGABOND. Valfri varmrätt och efterrätt. Öl, läsk eller mjölk till maten. Värde: ca: 80:-.

6 st Pizzamiddagar för två på PIZZERIA LA BELLA ITALIA, S:t Knuts väg 7. Sammanlagt värde 300:-.

12 st Fria hårklippningar på MÖLLEVANGENS HERR OCH DAMFRISERING, Sofielundsvägen 21. Sammanlagt värde 400:-.

10 st Fribiljetter till ATLANTIS DISCO Sammanlagt värde 250:-.

10 st Proteinburkar, pulver 400 gram skänkta av PROVITA AB. Sammanlagt värde 230:-.

10 st Klubbtröjor à 22:50. Värde 225:-.

Styrelsemedlemmar och anställda är ej berättigade att delta. Vinnarna publiceras i nästa klubbttidning i februari månad.

Årets Hi-Fi-nyhet!

SOUND PROJECT
2x42w FTC
TA6000

Hi-Fi-skivspelare
Sound Project 5777
Hi-Fi-däck
Sound Project 3537
Högt. SSR 252 70W

4980:-

250:-/mån.

INGEN HANDPENNING



TELEradio

TRYGGKÖP
hos
TELEradio

service före
och
efter köpet

Triangeln 40, Malmö. Ring 040/385 00

KANONRABATTER för Baltic's medlemmar.
Alla LP-skivor 33:—/styck. Övriga skivor 10 %.
Dessutom 5—15 % rabatt på hela sortimentet
förutom reavaror.

Högklassigt styrkelyft-VM

Abo (Rörandes korr.)

Rörandes redaktion var naturligtvis på plats när årets VM i styrkelyft avgjordes i Åbo, Finland 2-5:e nov. På morgonen fredagen den 3:e nov. reste en 11 man och kvinnor stark avdelning från Baltic över Sundet för att göra det stora "lyftet" över till Finland via Kast-rup och Nödlanda (förlåt: Arlanda).

VÄLARRANGERAD RESA

Paddans resebyrå (flitig annonsör och sponsor av Rörande) hade i vanlig ordning gjort bra ifrån sig och "fixat" fram en synnerligen välplanerad resa. Det enda "upprörande" var att RÖRANDES chefredaktör (=il konsulent Bobo) i vanlig ordning blev av med sitt bagage (f.ö. tredje gången i rad). Vid ankomsten till Åbo vid femtiden var totala väskmassan "deffad" med ett rep. som visade sig vara undertecknads väska som på egen hand (benäget hjälpt av hjärdöd incheckande dansk tjänsteman på Kast-rup) tagit sig till Helsingfors.

Klockan var nu halv sex på kvällen och det var bråttom om vi skulle ha någon chans att se Pengelly och grabbarna i 60-kilos klassen squatta (inte skratta utan engelskt uttryck för svenska knäböjningar och "Mitovsiska" kne-båjning). Ilfart till hotellet för placering av bagage och snabbdusch och sedan vidare taxifärd till lyxhotellet Ikkituuri i vars enorma konferenssal tävlingarna gick. Heder åt Paddan förresten som ordnat ett mycket bra hotell åt oss.

VÄRLDSREKORDFÖRSÖK AV PENGELLY

Vi anlände just i tid till tävlingarna och kunde bl.a. se Pengelly klara 237,5 två gånger i rad, (=nytt världsrekord) båda gångerna dock underkänt på grund av djupet. Uffe (Morin) som var Baltics och tillika Skånes enda representant i detta styrkelyft-VM hade rest med oss andra för att slippa förbundets ordinarie resa via tåg till Stockholm och båt till Åbo. Han bodde liksom resten av svenska truppen på Ikkituuri, samma hotell som tävlingen gick på. Uffe tyckte att domarna verkade väl hårda när de underkände "Stålmusens" (Ove Nilsson) samtliga tre knäböjningar.

"OUTGRUNDLIGA" DOMSLUT

Uffe hävdade vidare att domarnas åsikter som borde vara välgrundade angående djupet istället var "grumligt ogrundade" och att Stålmusens "squats" definitivt inte var grunda utan tvärtom grundliga och djupa. Så missade vi då att se fightern Ove i bänk och märklyft. Synd var det, och synd var det dessutom om Ove som blev bortdömd på detta sitt antagligen sista VM. Ove har varit med i många år nu och uppgav när Rörande intervjuade honom vid ring-side att han förmodligen gjort sin sista tävling i stora sammanhang.

STENHARD FIGHT

Tråkigt var det alltså med Stålmusen (som dock inte tjöts) desto roligare var det

med fighten mellan Storbritanniens Eddy Pengelly och USA:s stjärnskott färgade charmgossen Lamar Gant. Fighten blev betydligt hårdare i verkligheten än den efteråt såg ut i kalla siffror. Gant världsmästare i 56-kg:s klassen i Australien året innan, hade gått upp en viktklass och hela styrkelyftsvärlden såg med spänning fram mot detta mästar-möte. Skulle "Dirty Eddy" (obeseegrad i över två år) lyckas hålla sig kvar på tronen eller skulle unge Gant från Colorado (av Rörande döpt till "the coloured från Colorado") kunna överras-ka och detronisera Storbritanniens stora vita hopp.

Efter knäböjningsmomentet var det ovissare än någonsin. Skulle de tio kilona Eddy hade dragit ifrån med (227,5 mot Gant's 217,5 kg) hålla hem, eller skulle Gant's enorma märklyftsformåga lyckas "dra" hem segern. Samma frågetecken låg efter bänkplassen kvar som en tät dimma under taket i magnifika Ikkituuri mastodont auditorium. Gant hade lyckats plocka in två och en halv panna i bänk (140 kg mot Eddy's 137,5 kg) och verkade tänd till tusen.

VÄRLDSREKORD PÅ GANG!?

Pengelly ledde inför märklyftet på 365 kg före Gant på 357,5. Tredje man var Köykkä, Finland som dock låg på respektfullt avstånd (322,5 kg) och fyra Marentette, Kanada (310 kg). Det var ingen tvekan om att det sammanlagda världsrekordet var illa ute frågan var bara vem av Pengelly och Gant som skulle stå där överst på pallen, sedan krutröken lagt sig. Bakom de två var var det laddat för kamp om bronset mellan tre man Köykkä och Lampela, Finland och Marentette, Kanada.

DRAMATISKT MÄRKLYFT

Köykkä var den av medaljaspiranterna som enligt statistiken var sämst i märklyft. Marentette hade dock saftiga 15 kg mer att lyfta för att kapa åt sig bronset och Lampela smått omänskliga 35 kg att ta in. Köykkä börjar på 215 kg som han drar enkelt. Höjer till 230 kg som han också klarar med vissa besvär. Marentette gör två lätta lyft på 225kg och 240 kg och Lampela drar mycket lätt 230 kg. Nu står Köykkä inför stora problem. Höjer han för lite till exempelvis bara 235 kg kan den dragstarke kanadensaren gå på 250 kg som han att döma av sitt 240-lyft bör klara och därmed ro hem bronset.

PUBLIKEN I EXTAS!

Han tycker sig höra hur Köykkäs "båge" spänns till bristningsgränsen när han begär 242,5 kg. Den finländska publiken blir först alldeles tyst, men sedan jagar den upp sig. Köykkä!! Köykkä!! vrålar publiken. Han formligen bärs fram till podiet av kraften från publiken. Snacka om hemmaplan! Publiken är helt besatt när Köykkä börjar dra. Stången bägnar och ett ögonblick verkar



Sven Borrmann
Västerhaninge
Tel 0750-207 64.
277 90



Folke Garbom
Enköping
0171-398 58

EN STARK DUO!

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

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

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

- TÄVLINGSPLAN — vidareutveckling av hittills i marknaden förekommande lyftgolv.

"Skräddarsydda" specialgolv för motionsrum och träningshallar.

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

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

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

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



aktiviteter och miljö

Företagsvägen 2, 232 00 ARLÖV,

Tel. 040-43 50 10. Här finns:

Tore Björkman, Bengt Munge och Kicki Ekroth

vikten vara som fastspikad i golvet. Men så kommer den..... sakta, sakta rör sig stängen uppåt. Folk står upp och vrålar rakt ut. Plötsligt upptäcker jag att både jag, Cilla, Maudan, Mammuten ja alla drabbats av samma vanvett. Masspsykos hade man hört talas om men inte trodde jag att man själv skulle dras med i denna virvelvind. Publikvrålet växer i styrka, blir till ett enda långt utdraget tjut som kulminerar när Köyökkä dragit ut och klarat lyftet och hänger kvar i luften långt efter det Köyökkä lämnat podiet. Nu var väl bronset klart, Marentette var tvungen att dra upp 257,5 kg och detta blev också för mycket. Helt plötsligt fanns det en chans för Lampela som ganska enkelt lyfte 245 kg i sitt andra lyft. Om Lampela skulle lyckas dra 262,5 kg skulle det innebära att han tog fjärdeplats på lättare kroppsvikt. Lampela lyckades! Under öronbedövande jubel drog han hem fjärdeplatsen.

Under tiden hade Gant och Pengelly gjort sina första lyft. Gant gick in redan på 245 kg, var dock ingen match. Pengelly gick in på 250 kg som inte vållade några större problem. Gant klarade nu 265 kg och så var det dags för Eddy på samma vikt. Men Eddy missar. Han höjer ändå till 270 kg en vikt han har klarat på tävling förut. Eddy måste ta denna vikt och han är verkligen tänd på uppgiften. Tar han detta måste Gant dra 277,5 kg för guldet. Eddy missar tyvärr och guldet är överlycklige Gant's.

TAPPADE FATTNINGEN OCH GULDET

Efter tävlingen frågade jag honom vad som hände och Eddy som lyfter med fötterna brett isär och händerna nära intill varandra (havandestilen) hävdade att stängen var hal av de andra lyftarnas svett och att han helt enkelt tappat "fattningen".

DUBBLA VÄRLDSREKORD

En som däremot inte tappade fattningen var Lamar Gant. Här skulle det dras och det med besked. På stängen klovades 282,5 kg (!) vilket skulle ge Gant 640 kg sammanlagt. Världsrekord både i mark och sammanlagt. Gant klarade det!! Otroligt!!

Att vi missade 52 och 56-kg klasserna där Inaba i 52 kg och Mc Kenzie i 56 kg-klassen satte två världsrekord var, gjorde kanske inte så mycket. Dessa klasser gick redan på torsdagen och vi hade tyvärr ingen möjlighet att åka så tidigt. Men skulle de andra klasserna bara vara hälften så bra som 60-kg klassen skulle vi få full valuta för resan.

KLASS 67,5 KG

I denna klass startade tolv man. Det är den klass som gått fram mest av alla och räknas allmänt som den tuffaste klassen. Om jag nämner att Jonny Hanssons (Baltic) nysatta nordiska rekord ligger på 625kg och att femman i denna klass hade 657,5kg sammanlagt ger väl detta perspektiv på konkurrensen. Och ändå!

SUVERÄN AMERIKAN

Tävlingarnas mest överlägsne segrare fanns i denna klass. Unge Michael Bridges från Illinois USA var helt suverän. Satte fyra (!) nya världsrekord och ledde efter två moment (knäböjningar och bänkpress) med hela 55 kg före närmaste man Garner från Storbritannien. Bridges började på 250 kg i knäböjning och gick sedan direkt på världsrekordet. Undrar om något världsrekord blivit slaget så retfullt enkelt. 277,5 kg satt så det stänkte om det. Bridges höjde till 282,5 kg, tjugo kilo mer än närmaste man kanadensaren Di Pasquale. Snacka om expresshiss. Under oerhört jubel klarar Bridges sitt andra världsrekord för kvällen och begär nu ytterligare 5 kg i ett extra lyft. 287,5 kg på stängen, 12,5 kg mer än tidigare världsrekordet och en lokal med publiken i full extas. Och! Han klarar..nej!!

BÖRJAR NÄR DE ANDRA SLUTAT

I bänkpress var det samma suveräna uppvisning av Bridges. Garner från Storbritannien var näst bäst i denna disciplin med 157,5 kg. Bridges började (!) på 160 kg som bara blåstes upp. Andra lyftet innebar en rejäl höjning till 177,5 kg, två och ett halvt kilo under världsrekordet. Detta klarades också relativt enkelt. Så var det då klovat och klart för ännu ett världsrekord. Och..... i superstrikt stil trycker Bridges dit sitt tredje världsrekord för kvällen.

I marklyft visade USA-äppet att han trots allt var mänsklig. Di Pasquale vann marklyftet med 272,5 kg före Bridges på 265 kg och Pal, Storbritannien på 262,5 kg.

Sammanlagt fick Bridges 730 kg (4:e världsrekordet!) tvåa kanadensaren Di Pasquale på 675 kg och trea Garner, Storbritannien på 670 kg. Svensken Dennis Attland gjorde en fin insats och slog sitt personliga rekord med 7,5 kg. Dennis fick 617,5 kg (220-152,5-245) och blev sexa.

KLASS 75 KG

Tävlingarnas största klass med 16 deltagare och mycket god standard. Fyra man över 700 kg talar sitt tydliga språk. Detta trots att storfavoriten Gaugler från USA missade ut sig. Sveriges man i denna klass värmlänningen Conny Uldin tillmättes vissa medaljchanser i förhandstipsen. Konkurrenterna visade sig dock vara alltför bra för färske Conny och han slutade femma på 675 kg vilket var 27,5 kg mindre än fyran. Kvällens största och kanske hela VM:s största överraskning var islänningen Skuli Oskarsson som svarade för en glänsande uppvisning i knäböjningsmomentet. Denna isländske showman lyfte i ultrarapid. Det verkade som en evighet innan han kom ner i parallellläge. Han såg lika chanslös ut på alla vikter och

när han fick upp 295 kg (!) i tredje försöket trodde man inte sina ögon. Vad gör killen? Han begär 300,5 kg på stängen! Nytt världsrekord och mer än fyra gånger hans egen kroppsvikt. Och det otroliga händer än en gång! Skuli kommer upp med vikten efter den långsammaste knäböjningen i styrkelyftets historia. Jublet fastnar dock i halsen när Skuli får underkänt 2-1 av domarna.

I knäböjning har innan dess hänt en stor sensation. Gaugler från USA har missat ingångsvikten 267,5 kg tre gånger i rad. Svärförklarligt eftersom Gaugler just gått upp en viktklass och inte behövt banta vilket annars ofta kan ge problem. Skuli Oskarsson ledde efter "the squat" på 295 kg följd av Peter Fiore, Storbritannien på 287,5 kg, Waddell, Australien på 280 kg och finnen Nyssönen på 275 kg. Conny Uldin låg 6:a på 250 kg. I bänk var den glade islänningen som en omvänd hand. Han fick här bara 130 kg, men är handikappad av en axelskada från en tidigare motorcykelolycka. Detta var hela 50 kg mindre än veteranen Peter Fiore som med tre fina pressar med 180 kg på topp gick upp i klar sammanlagd ledning. Fiore ledde med 467,5 kg före Finlands Nyssönen på 450 kg (175 kg i bänk) och Australiens Waddell på 430 kg. Islands Oskarsson var fyra på 425 kg och fortfarande med i medaljstriden trots sin hopplösa bänkprens. Svensken Uldin fick 150 kg i bänk och låg nu 7:a inför avslutande momentet. T. Nakao från Japan imponerade enormt i bänk och försökte även på nytt världsrekord 193 kg, men bommade knappt.

Innan marklyftet stod det klart att medaljerna skulle fördelas mellan de fyra som låg i täten. Waddell gick först in och drog 255 kg enkelt. Finlands Nyssönen klarade så 270 kg och till publikens oerhörda förtjusning missade Storbritanniens Fiore 270 kg två gånger i rad. Fiore stannade på 732,5 kg sammanlagt. Skulle detta räcka? Waddell drog så 272,5 kg i sitt andra och så var det då laddat för guldförsök av Nyssönen. Finnen som var lättare behövde dra 17,5 kg mer än Fiore d.v.s. 282,5 kg. Skulle han klara det?

Stämningen i publiken piskades upp allt mer och övergick i ett orkanartat larm när Nyssönen visade sig. Det var nu sent på fredagskvällen och en del av oväsendet fick nog tillskrivas de fullständiga rättigheter som publikrestaurangerna innehade. Men vad hjälpte det att man skrek, Nyssönen var chanslös och stannade på 720 kg sammanlagt.

Skulle Nyssörens guldtörst kosta honom silvret? Den dragstarke islänningen Skuli Oskarsson hade legat och lurat i vassen. Han kom nu in på 285 kg som han klarade lätt. Waddell gick in på samma vikt för att behålla bronschansen men missade. Den tyngre Oskarsson måste dra 27,5 kg

mer än Nyssörens 270 kg för att ta silver. 297,5 kg klovas taktiskt riktigt på stängen. Och! Oskarsson klarar vikten!! Nyssönen hade gapat så stort efter guldets att silvret gått honom näsan förbi. Vilt jubel i isländska lägeret och nu begärs 310 kg (!) på stängen. Detta blir dock för mycket för den lille fightern från Island. Peter Fiore från Storbritannien kan andas ut. Guld Fiore på 732,5 kg, silver Skuli Oskarsson. Island på 722,5 kg och brons för Nyssönen, Finland på 720 kg. Conny Uldin drar 275 kg och får 675 kg sammanlagt vilket ger honom 5:e plats efter Waddell. Ännu en dramatisk klass kunde läggas till handlingarna och tävlingen var så slut för dagen.

KLASS 82,5 KG

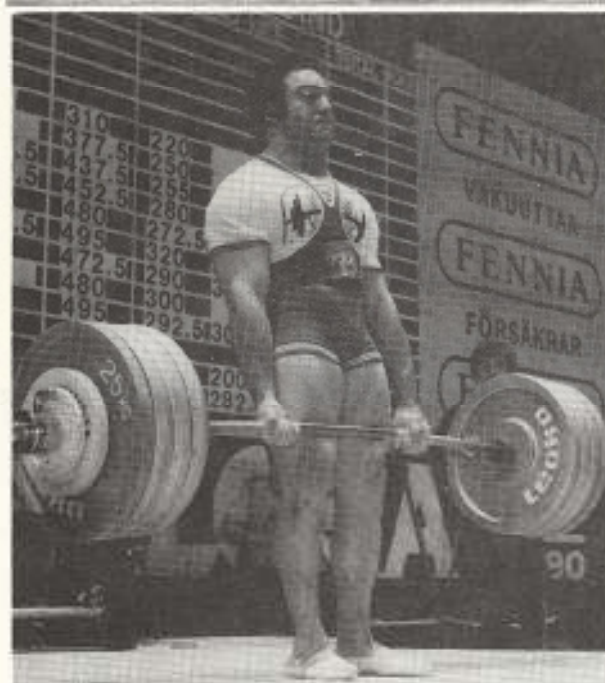
På lördagsförmiddagen var så RÖRANDES korrespondent på plats igen, för att följa den intressanta 82,5 kg klassen. Även detta en mastodont-klass med 14 startande, däribland två svenskar.

UFFE I VIKTKRIS

På vägen in stötte jag på Uffe som informerade om att han på morgonen vägt 115,5 kg och alltså fortfarande hade hela 5,5 (!) kg kvar att banta bort och detta mindre än 24 timmar innan invägningen! Uffe är nu inte den som går och oroar sig i onödan men han verkade lite skakad, och det med all rätt. Att på mindre än ett dygn plocka bort 5,5 kg är i mastigaste laget även för en man med Uffe's rutin. Jag ville inte oro Uffe för mycket med mina farhågor. Han visste dessutom lika väl som jag, att även om han klarade invägningen kunde vätskeförlusten mycket väl orsaka kramper och stor kraftnedsättning. Den vanligaste orsaken till att man bommar ut sig är just att man med vätskedrivande tabletters hjälp snabbt "bantar" ner sig till en tävling. Detta medför då tillfällig nedgång i kapacitet, yrsel och i många fall svår kramp. Här gällde det för Uffe att väga in så tidigt som möjligt för att ha maximal tid på sig att återställa vätskebalansen. Vi kom överens om att jag skulle sammanträffa med honom innan invägningen medförande bananer (lättsmält) och vätskeersättande färdigblandad Dexal-dryck.

SVENSKA MEDALJHOPP

I lätta tungvikten kom Sverige med två kanoner: Lars "Backis" Backlund och den trevlige Göteborgaren Kenneth Mattsson. Här skulle det väl kunna bli en medalj? I så fall Sveriges första detta VM. Den Suveräne engelsmannen Ron Collins var anmäld, men kom inte till start. Han var tydligen ännu inte återställd från sin axelskada och ville väl inte riskera att ta stryk av USA:s färgade suverän, Walter Thomas. Denne hade klippt till med storfina 820 kg i amerikanska mästerskapen. Det med mersmak! Walter Thomas var således klar favorit



Överst t.v: Tävlingsarna hade en magnifik inramning. t.h: Suveräne Michael Bridges på knä för en gångs skull. Han repar sig dock snabbt. Mitten t.v: Inaba, Japan tar lätt 210 kg (!) i klass 52 kg. Överlägsen vinnare med två världsrekord. t.h: Lamar Gant drar 265 kg i marklyft. Vinnare i 60-kg-klassen med två nya världsrekord: 282,5 kg i mark och 640 kg sammanlagt. Nederst t.v: Marklyftskungen Vince Anello klipper till. Nytt världsrekord med 370 kg! Vinnare i 90-kg-klassen. t.h: Otrolige islänningen Skuli Oskarsson jublar över 295 kg i knäböjning. Bridges (4st), Inaba (2st), Gant (2st) och Anello (1st) svarade för 9 av 11 världsrekord! Pat Mc Kenzie i 56-kg-klassen svarade för de andra två.

och Storbritanniens Bill West var nog också för bra för svenskduon. Men båda hade imponerat på träningen och hade kapacitet för en bra bit över det färska nordiska rekord, som Mattsson slog i början av oktober (=732,5 kg). Här skulle fightas om medalj!

TÄND MATTSSON

I Jalkakyyky (finska för knäböjningar) fick vi en fingervisning på hur det hela skulle avlöpa. Mattsson gick in först av svenskarna på 267,5 kg. Inga problem för Kennet som verkade tänd till tusen. "Backis" kom nu in på 270 kg som verkade något trögt. Kierivaara överraskade med att också klara 270 kg i tredje försök. Finnen som är en bra marklyftare kunde kanske bli farlig?? Kennet kommer nu in på 280 kg, svenskt rekord. Ett mycket viktigt lyft...sakta går han ner....Och så! Med ett djuriskt grymtande kommer han upp! Tre vita lampor glimtar förhoppningsfullt när Kennet skriker ut sin glädje. "Backis" kommer in på 282,5 kg. Skall han lyckas ta tillbaka det svenska rekordet? Tyvärr, han är chanslös. Kom igen "Backis" skriker vi. Ge järnet! Men "Backis" verkar lite avslagen och inte på det där riktiga lyfthumöret denna dag. Än en gång missar han 282,5 kg och viktiga tolv och en halv "pannor" går upp i rök.

NERVUS USA-FAVORIT

Thomas kommer nu in på 282,5 kg. Klarar elegant. Det märks inte mycket att Thomas är oerhört nervös. RURANDE träffade nämligen Uffe's sympatiska motståndare i 110-kgs klassen i hotellets restaurang. Han berättade att alla amerikaner som var kvar i tävlingen inklusive han själv, var allvarligt skakade av Gaugler's (storfavorit i 75-kgs-klassen) oförklarliga sorti ur tävlingen via tre missar i knäböjning. Värst därav var Walter Thomas, rumskamrat med Gaugler och nämnde Thomas hade tillbringat en sömnlös natt med att konstruera olika "katastrofteorier". Mattsson missar så 285 kg och Bill West presenterar sig med ett imponerande enkelt 290-kgs lyft. Thomas går 300 och sedan 305 kg. Inga problem. West går 302,5 och höjer sedan till 307,5 kg. Engelsmännen piskar på sin man och....West lyckas! Vild glädje i engelska lägret. Ledning för Great Britain!

DUBBELT SVENSKT I BANKPRESS

Kennet ligger efter knäböjningsmomentet trea Backis delar fjärdeplatsen med Finlands Kierivaara och Australiens Dann. Övriga verkar avkopplade från medaljstriden. Bänkpress är ju svenskarnas specialité. Kanske kan det bli dubbelt svenskt! Jodå, Thomas är den ende som kan konkurrera och blir trea på 187,5 kg. Ensamma kvar på flaket är de två vitdressade svenskarna som nu har den fullsatta lokalens odelade intresse. Det känns positivt och vi svenskar sträcker lite extra

på oss. Vi kan minnsann vi också!

Kennet drar det längsta sträet och vinner på finfina 192,5 kg tätt följd av "Backis" på 190 kg. West som dock är en mycket bra marklyftare stannar på 157,5 kg. Efter bänkpressen leder USA:s Thomas klart på 492,5 kg. Mattsson ligger tvåa (!) på 472,5 kg, West trea på 465 kg och Backlund fyra på 460 kg, tjugo kilo mer än Kierivaara. Det ser bra ut för Sverige!

WEST FÖR BRA

I marklyftsmomentet visar tyvärr West sig överlägsen svenskarna. Han drar både 290 och 300 kg utan större problem. Missar dock 307,5 kg. Backis är tyvärr chanslös på 280 kg och får nöja sig med 270 kg. Mattsson får alla tre marklyften och sätter i ett bejublat lyft ännu ett personligt rekord: 280kg! Det är bara att gratulera Kennet till en strålande insats. Nytt nordiskt rekord med tjugo kilo! Hela 752,5 kg fick Kennet ihop det utan tvekan bästa rekordet, oavsett viktklass, som en svensk satt.

FINSK SENSATION

När "Backis" missade 280 kg tändes hoppet i det finska lägret. Den något tyngre finnen måste dra 22,5 kg mer för att gå förbi d.v.s. 292,5 kg. Nu blir det "liv i luckan" igen. När Kierivaara närmar sig flaket växer publiklarmet till orkanstyrka. Kierivaara drar..... han drar för hela Suomi, Kekkonen och alla de tusen sjöarna! Det ser ut som han håller på att spricka.....sakta, sakta kommer vikten.....kyllä! Där satt den och därmed ramlade också den gode "Backis" ett pinnhål ner till femteplats. Kierivaara gör sedan ett försök på 315 kg för brons men är helt chanslös. Kennet Mattsson har så gett Sverige dess första medalj. Det satt skönt!!

Walter Thomas visar slutligen var skäpet skall stå genom att klova på och dra upp 325 kg i sista lyftet. Thomas suverän segrare på 817,5 kg, West tvåa på 765 kg, Mattsson trea på 752,5 kg och Kierivaara fyra på 732,5 kg. "Backis" tangerade personbästa på 730kg trots att det inte klaffade för honom.

KLASS 90 KG

Äterigen en klass med USA i favorit-sitsen. Dock hade marklyftskungen Vince Anello med nöd och näppe lyckats "dra" hem guld i amerikanska mästarskapen. Han tvingades dra 362,5 kg i marklyft för att vinna på lättare kroppsvikt över färske Steve Miller. 852,5 kg noterade båda med trean på 845 kg! Vilken tävling! Säkert var att USA skulle ta hem guld men vem av Anello och Miller skulle segra.

STALLTIPS AV HOA

RURANDE hade träffat Hoa i Malmö veckan innan och Hoa låg verkligen inte lågt i snacket när det gällde vännen Conny

VI HAR ALLA REDSKAP FÖR
STYRKE-
TRÄNING!



Nya NMV SPORTPRODUKTER AB
NORRHULT * SWEDEN

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

Nilssons form. -"Conny är i en jala form vet du, han e go för minst 800 pannor i total, grabben. -"Hajaru li-rarn minst 800 pannor, hörnu!" Conny hade dessutom understrukt sin fina form med att slå Yvanders svenska rekord i 100-kilos-klassen och noterat 321 kg (!) bara vägandes 92 kg. Utan tvekan den bästa knäböjning någon svensk någonsin presterat.

VIKTPROBLEM FÖR CONNY

Conny landade i Åbo drygt 3 kilo för tung och har inte samma erfarenhet som t.ex. Uffe Morin att banta inför tävling. Dessutom var inte polaren Hoa med som personlig matchare. Hur skulle Conny klara detta? Mycket riktigt fick Conny problem. Han hade orutinerat ätit frukost innan han vägde sig och lyckades först efter stora problem väga in.

CONNY TAR LEDNINGEN

Conny gjorde trots "bantningen" en fin insats i knäböjningsmomentet. 315 kg var nära men med 310 kg var han den ende i klassen som lyckades spränga 300-kgs-vallen. Tvåa Anello på 297,5 kg och trea Honkonen, Finland på 295 kg. Miller, USA hade redan tappat mark mot Anello och låg delad fyra tillsammans med Toal. Miller gjorde ju 305kg på amerikanska mästerskapen så "tåget hade nog gått" för Mr. Miller.

MEDELMATTIG I BÄNK

Bänkpressen var av relativt dålig klass i dessa sammanhang. Finlands Honkonen "stänkade" hem bänken med 200 kg så lätt att det gick ett sus genom publiken. Anello tvåa på 197,5 kg före Miller på 190 kg (20 kg! mindre än i amerikanska mästerskapen). Toal pressade upp 195 kg men det blev "röda rummet" och han stannade på 182,5 kg. Conny släpar fortfarande efter i bänk mycket beroende på en efterhången axelskada. Conny tryckte nu 170 kg. Här har du en reserv att ta på Conny.

Efter bänkpressen låg Anello och Honkonen lika på 495 kg. Conny och Miller delade tredjeplatsen på 480 kg. Femma Toal på 472,5 kg och sexa på överraskande fina 460 kg Simonsen, Norge.

SUVERÄN UPPVISNING AV ANELLO

Honkonen överraskade med att få samtliga tre marklyft med 310 kg på topp! Vilket publikstöd! Men då är Unto dessutom Åbo-grabb. För att passera Honkonen skulle den tyngre Miller behöva dra 17,5 kg mer. Miller hade klarat 315 kg och höjde nu till hela 330 kg. Men Miller har inte sin goda dag. Trots att han tagit 335 kg i USA-mästerskapen var han chanslös och stannade nu på 795 kg, 57,5 kg (!) sämre än vid amerikanska mästerskapen. Conny hade gått in på 300 kg, en hög ingångsvikt som verkade ganska tung. Han höjde till 310 kg vilket dock blev för mycket. 780 kg sammanlagt fick Conny och det var också nytt svenskt

rekord. Hoa överdrev inte Conny har definitivt 800 kg i kroppen.

Toal från England gick via ett lätt 290-lyft till ett betydligt tyngre 315-lyft. Toal har nu 787,5 kg. Skall han gå på brons? Räcker med 322,5 kg om Miller missar sistalyftet. Nej! Toal satsar på silver 332,5 kg kloväs på stängen. Toal är dock chanslös. Lyftet var snarare skittungt än "Toal-lätt". Toal stannar på 787,5 kg och blir fyra före Conny.

Så var det då bäddat för marklyfts-show. En förväntansfull spänning spred sig i fullsatta Ikkituuris magnifika auditorium. Anello hade lekt hem guldmedaljen på 320 kg. Publiken vrålade av förtjusning när Anello drog 340 kg. "Kalle Stroppvikt" skulle Ray Yvander ha sagt. Det doftade världsrekord och doftade starkt. 370 kg kloväs på stängen. Vilken oerhörd vikt! En vikt som bara ett fåtal Super-tungviktare lyckats överträffa. Och Anello väger under 90 kg. Han drar vikten! Vild kalabalik bland publiken och fotoblixtarna haglar över amerikanen. Uppståndelsen är total! Anello får 865 kg sammanlagt, Honkonen tvåa på 805 kg, Miller trea på 795 kg och Toal fyra på 787,5 kg. Conny blir femma på fina 780 kg.

KLASS 100 KG

Sjufaldige(!) världsmästaren Larry Pacifico hade kommit till VM trots att han skadade sig i amerikanska mästerskapen och inte fick något delresultat i bänk. Trots detta hade Larry fått marklyfta och dessutom blivit uttagen till VM vilket väckt ont blod bland en del styrkelyftare i USA. Men säga vad man vill om uttagningsprinciper: Larry är suverän! Han lekte hem vinsten. Började på 347,5 i ben, som dock fick 2-1 underkänt. Klarade i andra lätt och gick sedan på 365 kg, nytt världsrekord...Han kommer upp med vikten, men knäböjningen är tydligen för grund. Underkänt 2-1. USA-kille nummer två, veteranen Dennis Reed och Storbritanniens färske europarekordhållare Ray Nobile får båda tre godkända lyft med 342,5 som topp. Den gode Ray Yvander som visat toppform på träning får bara ingångsvikten 330 kg. Visserligen svenskt rekord med 9 kg (!) men Ray är ändå inte nöjd.

PACIFICO ÖVERLAGSEN TROTS SKADA

I bänk börjar Pacifico "försiktigt" med 210 kg. Vikten flyger upp. Papper! Nobile har visat säker lyftning och fått alla sina bänkpressar. Tvåa efter suverän Pacifico på 210 kg. Ray får 200 kg i bänk och ligger nu lika med Reed som bara får 187,5 kg efter att ha bommat första pressen. Pacifico trycker enkelt 225 kg i andra och går trots känning av sin skada på 237,5 kg! Vikten kommer med tvekan upp och blir fullt riktigt underkänt. Efter bänkpressen leder Pacifico på 572,5 kg, före Nobile 552,5 kg.



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: Storgatan 43, 280 10 Sösdala

Beställningar tas också per telefon!

Reed och kampen Ray Yvander delar tredjeplats på 530 kg före finnen Kiviranta på 515 kg.

RAY OFÖRKÄRLIGT BORTDUMD!

Läget är svårt för Ray. Pacifico slår ingen och Nobile som tog 322,5 kg i engelska mästerskapen tar knappast stryk av Ray med 25 kg. Dessutom är Dennis Reed en mycket bra marklyftare med 342,5 kg i amerikanska mästerskapen. Ray går in på 317,5 kg för att säkra fjärdeplatsen. (Kiviranta måste dra nordiskt rekord 335 kg för att knäcka Ray.) Ray är tänd och det är inga problem. Nobile får nio lyft denna kväll och avslutar på 322,5 kg. Nytt europarekord sammanlagt: 875 kg! Reed bommar sin ingångsvikt 327,5 kg. Får tre minuter och försöker igen.....Chanslös!

Nu blir det ordentlig oro i amerikanska lägret och plötsligt öppnar sig bronsmöjligheter för Ray. Kiviranta kommer in på 327,5 kg och.....klarar! Nu kommer den muskulöse välbyggde veteranen Reed in för sista gången. Skall den luttrade amerikanen missa ut sig? Hela amerikanska truppen backar upp. Men, Reed verkar vara helt borta som i en annan värld, förlamad och kraftlös. Han försöker knappt.....han är ute!

Ray kommer nu in för sitt bronslyft pepad till tusen. Skriker, muttrar och småskällar för sig själv. Klockan tickar oroväckande snabbt.....kom igen Ray.... lyft! Men Ray far fortfarande runt på podiet i sin sällsamma show.... Skall han missa tiden? Lyft Ray vrålar vi. Och så! Plötsligt smyger han sig på stängen som om han tänkte överfalla den. Och! Precis innan tiden runnit ut startar Ray. Snacka om att ge järnet, han drar och han skakar.....men den kommer. Där satt den! Brons för Sverige! Men vad är nu detta? Ray får underkänt 2-1. Oförklarligt. Ingen kan säga vad som var fel och Ray missar omförsöket. Vilken domarfadäs!!!! Istället kommer Kiviranta in på 335 kg och lyckas med hjälp av ett otroligt publikstöd, som skulle få ett lik att studsa upp ur kistan, dra vikten. Brons till Suomi och en med rätta deppad Ray Yvander. Pacifico avslutar tävlingen med att dra 340 kg och knappt missa 350 kg. Han är nog den ende styrkelyftare i världen som är världstopp i samtliga tre grenar. Etta Pacifico 917,5 kg, tvåa Ray Nobile, Storbritannien 875 kg (nytt europarekord) och trea Kiviranta, Finland 850 kg (nytt nordiskt rekord). Fyra en mycket besviken Ray Yvander som dock tangerade sitt svenska rekord 847,5 kg.

KLASS 110 KG OCH + 110 KG

Så var det då dags för klassen som låg en Baltic Clubare varmest om hjärtat. Allas vår Uffe Morin var färdig att äntra podiet. Undertecknad kunde följa dramatiken på riktigt nära håll eftersom jag hjälpte till att matcha Uffe. Sverige hade ju också Lars Ernbom i klassen och eftersom

man körde supertungvikten samtidigt var det hela 16 gubbs som tävlade så det krävdes verkligen ett team för att hålla reda på när svenskarna skulle lyfta. I knäböjning betyder det mycket att man lindar rätt och i rättan tid dessutom. För tidig lindning medför att benen somnar.

DALIGA UPPVÄRMNINGSMÖJLIGHETER

Det enda som var riktigt dåligt med detta magnifika arrangemang som finnarna hade all heder av var uppvärmningslokalen. Trångt, stökigt och bökigt värre var det. Och här skulle 16 stycken (!) av världens största och starkaste män värma upp! Det gällde att passa på så Uffe kom till.

Uffe hade klarat invägningen genom att i enbart badbyxor jogga runt i nollgradiga blåsiga Åbo och dunstat bort det sista halvkilot. Hade redan plockat in drygt 3 kg av vikten när tävlingen började och drack konstant Dexal under tävlingen.

JÄMN KNÄBÖJNINGSTÄVLING

Uffe gick in på 325 kg i första. Lätt! Arvfienden Hannu Saaralainen tog enkelt 320 kg och amerikanske favoriten Terry McCormick 325 kg. Uffe höjde till 335 kg, svenskt rekordförsök. Och! I ett oerhört fint lyft tryckte Uffe dit den. Imponerande lätt! Men, Saaralainen som är en fantastisk bänkpressare slår personligt rekord med 10 kg och tar också 335 kg. Uffe höjer till 345 kg, nytt europarekord! Uffe vet att om Saaralainen får häng i ben, så blir han mycket svårslagen. Saaralainen kommer nu in på 340 kg, hans sista försök. Därhuset kör igång, lokalen skakar och skallrar och Saaralainen klarar! Personligt med 15kg! Illa mycket illa. McCormick klarar också 340 kg och nu gäller det för Uffe. Uffe tar en sista klunk Dexal och sen finns han på podiet. En minut kvar. Han samlar sig. Morrar djuriskt och dunkar till stängen ett par gånger. Vaggar ut med den enorma vikten, stängen svajar fortfarande när Uffe får startsignal. Ner går Uffe.....försiktigt.....jo! den är djup och upp kommer han! NYTT EUROPA-REKORD för rekord-Uffe, Sverige och Baltic Club. Amerikanen kommer in på 352,5 kg men är chanslös. Uffe leder tävlingen.

JÄTTEPANDORNAS MATCH

I Super-tungvikt var det bäddat för jätternas match. Otroligt populära och bejublade finnen Taito Haara i ena ringhörnan, i andra USA:s gigant Doyle Kenady. Kenady påminde om något från urtiden med sitt vildvuxna skägg. Kenady började på "löjligen" 365 kg. Haara kontar med 370 kg. Kenady tar så 387,5 kg. Haara begär nu 400 kg på stängen. Otroligt! Det ser löjligt enkelt ut! 402,5 kg kloväs på stängen och in kommer Doyle Kenady. Och! Upp går vikten. Nu hörs ett förväntansfullt mummel som



ÖL OCH MAT I EN MYSIG MILJÖ

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

Entrecôte med pommes frites _____ 17:75

Pepparstek med pommes frites _____ 19:75

Lövbiff _____ 17:75

1/2 kyckling med pommes frites _____ 17:75

Filébiff

Pepparstek ryggbiff
med grönpepparsås _____ 19:75

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

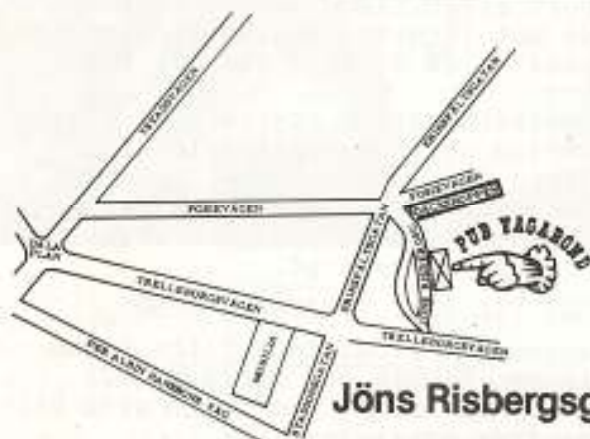
1/2 l. Folköl klass II _____ 8:—inkl.

1/2 l. Starköl klass III _____ 12:50 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

övergår i vilt jubel när 425 kg (!) ropas ut i högtalarna. Nytt världsrekord!Haara....Haara....vrålas det och så kommer han.....Nej! Haara är chanslös och verkar rädd för vikten. Synd, 400 kg var ju en "baggis".

SAARALAINEN IMPONERAR I BÄNK

Läget ser inte ljusst ut för Uffe som inte kunnat träna bänk ordentligt på flera månader på grund av en efterhängsen armbågs-skada. Den buttre Saaralainen med det "barbariska" utseendet hade överraskat i ben. Skulle han kunna skaka den amerikanske favoriten?

Uffe börjar på 205 kg som ser mycket lätt ut, höjer till 215 kg. Inga problem. Mc Cormick som deklarerat sin rädsla för att missa ut sig dagen innan, går in och trycker 215 kg. Norrmannen Steen överraskar med att pressa 217,5 kg. Så är det dags för Uffe på 220 kg, absolut max på grund av skadan. Svenske ledaren Georg Boström sitter som överdomare och nu händer vad som inte får hända. En klapp som var så sen att den skulle passa bättre som "julkapp" (detta var ju tidiga november) dödar Uffe's lyft och antagligen silverchanserna. Jojje är annars en erkänt duktig domare även av lyftarna. Synd, för nu gör Mc Cormick 227,5 kg och får också 230 i en seg press. Och in kommer "vilde" Saaralainen. 235 kg är ingen match. Finnen i ledning 5 kg före amerikanen och hela 15 kg före Uffe. Men nu matchas han väl fel? 247,5 kg (=nytt europarekord) lastas på stängen. Och Hannu missar knappt två gånger och kanske guld det dessutom.

KENADY DRAR IFRÅN

Bänkprens är definitivt inte Haara's gren och han stannar på medelmåttiga 210 kg. Den andre finnen, Närvänen, "ENärvärande" dålig i bänk: 180 kg. Och detta av en man som benböjt 380 kg! Uroxen Doyle bänkar 250 kg och saken är minst sagt "biff".

Kenady är överlägsen i marklyft och leder inför detta moment på 652,5 kg före Haara på 610 kg och britten Zetolowsky på 565 kg.

DET "DRAR" MOT SLUTET

I 110-kgs-klassen står det nu klart att medaljerna fördelas mellan Amerika, Finland och Sveriges Uffe. Alla andra har missat tåget. Uffe är tyngre än Saaralainen och måste dra 17,5 kg mer än honom och 12,5 kg mer än Mc Cormick. När man nämner att Mc Cormick drog 362,5 kg (!) i amerikanska mästerskapen förstår man att guld är kört. Uffe har inget val. Han drar 300 kg för att säkra bronset och kan nu bara invänta Saaralainens lyft. Finnen börjar på 320 kg. Otäckt lätt. Uffe leker upp 322,5 kg och kan nu bara avvakta. Mc Cormick går in på säkra 327,5 kg....enkelt! (He smoked it som jänkarna säger.) Saaralainen går nu på 327,5 kg. Klarar han blir han den förste europe (förutom supertungviktarna Haara, Kempainen och Hedlund) som spräcker drömgränsen 900 kg. Hannu är i praktslag denna kväll.

Klarar lyftet och tvingar upp Uffe på smått omänskliga 345 kg. Saaralainen är ännu inte mätt för kvällen. 332,5 kg klovast på stängen och i ett rent djuriskt lyft övervinner han jordens dragningskraft än en gång. Jag slås nästan omkull av det oerhörda vrål som vråks över en från den fullsatta fanatiskt patriotiska finska publiken! Håret reser sig på huvudet och en från doft av Koskenkorva och finsk sisu omvälver en. Vi förstår att loppet är kört Uffe och jag. 350 är en omöjlighet än så länge men Uffe går på 340 för att nå drömgränsen 900 kg. Och käre Willy Candemyr hur kan du se så fel du som stod precis bredvid mig. Uffe var hårfint nära och långt ifrån den "totalmiss" du skriver om i Kraftsport. (Se "RORANDE DET VARRAS".) Så slutar då Uffe på bronsplats, med nya svenska rekordet 882,5 kg. Saaralainen tar silver på 907,5 kg och spräcker 2000-poundsgränsen (=907,2 kg). Terry Mc Cormick drar hem guld med 347,5 kg i mark och 917,5 kg sammanlagt.

KENADY ATTACKERAR VÄRLDSREKORDET

I super-klassen slutar Zetolowsky trea på 870 kg. Haara drar 330 kg och får 940 sammanlagt. Nu är det bråttom värre! De finska arrangörerna hade flyttat 100-kgs-klassen till söndagen vilket gjorde att vi måste "dra" innan man dragit färdigt. Uffe skall med och byter om i ilfart vid sidan av podiet. När vi rusar ut mot taxin ser vi precis hur urstarke bjässen Kenady missar tävlingarnas sista lyft: världsrekordförsök på 402,5 kg.

Lars Ernbom skall ej förglömmas han gjorde en fin insats 7:a med 790 kg.

AVSLUTNINGSVIS VILL JAG SUMMERA:

POSITIVT: 1. Fantastiskt fina tävlingar med många spännande fighter och hela tio (!) nya världsrekord. 2. Arrangemanget flöt fint, inramningen var superb och stämningen var på topp i den fullsatta hallen.

NEGATIVT: 1. Den låga bildning finska folket besitter vad gäller språkkunskaper. Varken de som jobbade på hotellet eller de olka taxichaufförer vi åkte med behärskade ett ord svenska eller engelska. Vi höll på att missa planet hem då en taxi-chaffis inte visste vad airport eller flygplats betydde och körde mot järnvägsstationen. Varför skämtar vi om norrmän när det finns finnar?

2. Speakern talade nästan bara finska.

3. Dåliga uppvärmningslokaler för lyftarna.

4. Man vände kortlapparna på tavlan vid missade lyft så man inte visste vad killarna missat på.

ANNARS VAR ALLT TOPPEN! BOBO

Dessutom ETT STORT TACK TILL: Håkan Knutsson, Studio AC, Storgatan 25 383 00 MÜNSTERAS, som tagit alla bilderna från styrkelyft VM.



Overst: SVENSKJUBEL t.v Conny Nilsson studsar upp efter 310 kg i knäböjn. mitten: Prisutdelning i 82,5 kg-klassen Kennet Mattson, brons t.h Uffe jublar över sitt europarekord: 345 kg. Mitten: fr.v Hannu Saaralainen, silver i 110kg-klassen och Larry Pacifico tar 365 kg i knäböjn. underkänt 2-1. Nederst: t.v "Mammuten" lånar ut sitt halsband till Nakao, Japan (världsbäst i bänk i 75kg-klassen) t.h Doyle Kenady, världsmästare i supertungvikt missar världsrekordvikten 402,5 kg. Foto: Håkan Knutsson, Studio AC Mönsterås.

FUN IN ACAPULCO!

Personligt av Ulf Bengtsson från VM i kroppsbyggning.

Hej alla Baltic-clubbare och andra som läser denna skrift. Jag har den stora äran att för Er sammanfatta den resa som jag, Christer Eriksson, Malte "Weider" Rellos och Frasse Franzén gjorde till World Championships in Bodybuilding.

HARD MATCH I STOCKHOLM

Som ni kanske vet vid det här laget så var det den 21 okt. tävlingar i Stockholm. Där skulle avgöras vilka som skulle få resa till Acapulco, Mexiko. Varje land har rätt att ställa upp med tre deltagare i valfri klass. Självt har jag under hela året haft ett mål i sikte, att vara en av dessa tre. För att komma med förstod jag att man måste vinna Mellanklassen vid Mr Scandinavien. Om man fått en andraplats hade saken inte varit lika klar, för då hade de andra klassernas standard avgjort om man varit värdig en resa till VM. Sverige hade redan en man klar innan tävlingarna i Stockholm, nämligen Andreas Kahling som sedan två år bott i Los Angeles, Californien. Då han är en bra kroppsbyggare som presterat goda resultat och utan större kostnader kunde transporteras från Los Angeles till Acapulco, var hans deltagande inget att snacka om.

HÄRDRÄNING PÅ WORLD GYM

Det återstod i praktiken två platser. Jag kom hem till Sverige efter att i tre månader ha vistats i Californien. Som ni förstår var det mycket hård träning bakom. Det behövdes verkligen för jag visste att Ystadskanonen Wahlgren skulle vara med. När man tävlar mot en så bra kroppsbyggare måste man vara i 100-procentig form.

För både honom och mig fanns bara en sak: ATT VINNA! Allt annat hade varit värde-löst. EW hade hjälpt mig mycket under det senaste året. I Ärlighetens namn fanns han framför mina ögon och i mitt inre hela tiden i USA. Det var mycket tack vare honom man orkade träna så hårt. Jag antar var och en har sitt sätt att driva sig framåt. Men jag tror nog att EW tänkte på mig också. Tro nu inte att vi ogillar varandra för det. Jag respekterar honom och tror nog att vi fortfarande kan ta några glas tillsammans.

Nåväl det skall ju handla om VM så man får skärpa sig så det inte spårar ur. Jag vann Mellanklassen i Nordiska Mästerskapen. Det var en fruktansvärd fight som kunde slutat på två sätt. Nu slutade den på mitt sätt med 3 poäng till godo. SM vann jag också, men det betydde inte så mycket. Att vinna Nordiska var underbart, lika underbart som det hade varit hemskt att förlora. Jag njöt i ett dygn, sedan var jag vaken igen. Du måste träna, du skall till VM. Men min lust att

träna och sköta den så viktiga kosten fanns inte. Jag var utbränd och visste att nu gällde det inte att bli bättre utan att bli så lite sämre som möjligt. Man saknar stöd som kroppsbyggare, det skall ni veta som läser det här. Man är ensam, ingen tränare som säger:

- Kom igen, tror du att du har semester?!!

- Det är VM på gång!

Ingen dunk i ryggen så man sväljer snusen inte, nej lyckas man beror det på en själv till 95% så det så.

Well, jag plockade ihop bitarna och tränade på. Som ni vet, en del av er, så snurrade jag runt Sverige hela tiden mellan Californien och Mexiko. Jag var på turné med Frank Andersson och Hoa Hoa och ett gäng Catch-brottare. Detta var skönt på ett sätt men det krävdes mycket för att sköta sig perfekt. Frank och Hoa ställde upp och hjälpte till med peppring. (Hoa var domare i Stockholm, men röstade på EW så inga missförstånd tack.)

Enligt vad jag hade hört efter tävlingen skulle jag och Wahlgren åka till Mexiko. Nu blev det inte så. EW följde inte med och jag antar han hade sina skäl.

JOBBIG RESA

Den 29 okt. var vi på flygplatsen, (Arlanda heter den.) Christer, jag, Frasse och Malte. För Norge tävlade Jorma Varhevaara. Han blev utsedd och tillfrågad i en hast. Gunnar Pössbö, giganten från Bergen, ville ej med. Jorma fick stå för halva resan och fick äran att tävla för Norge!? Konstiga regler inom byggningen! Men skit detsamma, han är en trevlig prick så jag tyckte bara att det var kul.

För er som inte känner Jorma så är han från början finne, bor i Sverige och tävlar för Norge, 3:a på SM i Mellanklassen. Sveriges mest internationella byggare alltså. Christer Eriksson vann tunga klassen i Nordiska Mästerskapen. Vi flög via Köpenhamn-Bryssel (där vi övernattade)-London-New York-Houston-Mexico City-Acapulco. I Bryssel träffade vi resten av rövargänget från Europa. Sedan blev det någon form av konstig charterresa resten av vägen. En jobbig resa, mycket jobbig. Jag var trött på att resa efter USA och catch-turnén. I Houston, Texas övernattade vi andra gången. Efter diverse trubbel vid frukosten kom vi iväg från Houston mot Mexiko City. 10 dollar för 6 ägg ville de att vi skulle betala efter att ha väntat på äggen i en timme. Men det smög sig.

OH LJUVA ACAPULCO!

Well, vi landade på tisdagskvällen i Acapulco (tävlade söndagen). Underbart, Acapulco varmt, böljande palmer, härligt vatten, fina mexikanskor, bra sångar allt var toppen utom servicen.



Ovan t.v.: De fem bästa i tungvikt fr.v.Schindle,Canada Wilkosz,Tyskland,Wint,Jamaica Mike Mentzer,USA och Alters, Jamaica. Ovan t.h.: Peter Stach, Tjeckoslovakien.Bilden t.v.: Svenska landslaget fr.v. Christer Ericsson,Jorma Varhevaara,Andreas Kahling och Ulf Bengtsson,artikelförfattaren. FOTO: Ingemar Franzen.



GOD JUL

TÅGSATS LIMA

RC lok med belysning, 2 personvagnar, 1 godsvagn, transformator, skenor. Ord. pris 265:-

175⁰⁰

BRÖDROST "HUGIN"

För 2 skivor, gul och orange. Ord. pris 110:-

99⁰⁰

IRISH-COFFEGLAS

Med 24 karats guldpläterad hållare. 2-pack. Ord. pris 58:-

39⁷⁵

PÅSLAKANSET 3-DELAT.

Mangelfri bomull, finns i flera färger.

129⁰⁰



De kör tydligen med tredje gången gillt. El Presidente hette hotellet där vi bodde. Det vimlade av byggare och rika tanter på hotellet. Allt i en salig röra. Andreas var där när vi kom. De övriga jänkarna ramlade in under onsdagen. Mike Mentzer, Tom Platz och Carlos Rodriques. Mike Mentzer skulle vinna i år det visste alla, efter att ha blivit tvåa två år i rad. Tom Platz en klar favorit i mellanklassen, likaså Rodriques i lätta klassen.

På dagarna innan tävlingen käkade vi, solade och tränade. Det fanns ett gym ganska hyfsat för att vara i Mexiko. 40° i luften så det var varmt och solbränd blev man. Vi såg de berömda dykarna, som hoppar från 30 meters höjd rätt ut i havet. Det fina är att de måste hoppa när en våg kommer in, annars finns det inget vatten att landa i. NBC World Wide sport filmade när vi tränade. De gjorde också en intervju med mig. Dessutom filmades mitt program vid tävlingen. Frank Zane var reporter så det var väl därför jag fick denna uppmärksamhet. Sänds den 28 jan. i USA. Hela tävlingen direktsändes i Mexikansk TV.

Andreas var i mycket bra form. Hans definition var den näst bästa på hela tävlingen enligt mitt tycke. Dock saknas lite volym. Men jag var imponerad av honom, 100% formtopp till VM. Jag och Christer var väl inte på absoluta toppen. Det är svårt att tävla så tätt inpå som vi gjort.

När jag efter snack med bl.a. Zane beslutade mig för att tävla i tunga klassen möttes jag av en del kritik från förbundshåll.

Det var ett svårt beslut men jag tyckte det var taktiskt riktigt. Dessutom tänkte jag så här. Min vikt är 91,5 kg, det är ca 25 man i tunga klassen och 42 i mellanklassen. Risken finns att dribblas bort i en så stor klass, dessutom var jag ej på topp. Tung klassen var också den enda som filmades av USA-TV. Behöver jag tala om att VM nästa år går i USA. Bra PR alltså. Det var ett beslut som jag fattade helt själv, mot motstånd. Nästa år skall jag tävla i mellanklassen och vara 100% på topp och jag skall fajtas till sista droppen. Så var det någon som sa att jag var feg så skall han få äta upp det.

KLART FÖR DRABBNING

Tävlingslokalen halvfyllt (mexikanerna föredrog att se på TV i stället) och inte samma stämning som året innan, Jorma Rätty var enda nordbo i lätta klassen. Mycket bra och jag trodde nästan han skulle komma på pallen. Han blev 5:a. Vann gjorde Rodriques från USA 2:a blev Bertagna, Italien och 3:a blev Dantzing från Tjeckoslovakien. Bertagna hörde inte hemma på pallen enligt mitt tycke. Men har man ett namn så har

man. Dantzing hade bantat sig ner till lätta klassen och såg bra ut. Borde varit tvåa. Nästa år får han det nog svårt att hålla sig kvar i lätta klassen.

Mellanklassen vanns riktigt av Tom Platz, USA. Tvåa var Peter Stach och trea Darcy Beckles, Barbados. Peter Stach var inte helt deffad och Darcy var inte alls så bra som förra året. Andreas blev 5:a tillsammans med två andra bl.a. Bubenishek från Österrike. Tom Platz var en värdig och fin vinnare, 23 år gammal. Världens häftigaste benmuskler har den mannen.

Tunga klassen vanns helt riktigt av Mike Mentzer, tvåa blev Mr Canada hans namn har jag glömt. Men i storlek var dessa båda jämförbara. Mentzers "deff" var dock klart bättre.

Själv blev jag 6:a. Mycket nöjd och belåten var jag, min chansning hade gått hem. Slog Karl Kainrath, VM-trean i Montreal, vilket var kul. Christer Eriksson tävlade också i tunga klassen. Han var en populär byggare hos publiken och gjorde ett mycket fint intryck. De offentliggjorde bara de sex första placeringarna så jag vet inte nu hans placering. Malte Rellos var domare och fick slita hårt för att döma mellanklassen. Frasse tog en hel del bilder till sin tidning, vilket ni som läser Hercules senare får se.

Själv tog jag bara dia-bilder så det går inte att ta in i Baltic-clubtidningen.

Efter tävlingen ville man bara hem och få lugn och ro. Om man nu lyckas med det återstår att se. Nästa år kommer att bli hårdare än alla de andra tillsammans, det är min målsättning.

Hälsningar Uffe

BYGGNYTT-BYGGNYTT-BYGGNYTT!

Den 30 nov. 1978 kommer med säkerhet att listas in i Svensk Bodybuildings historiebok som ett mycket viktigt datum. Då stiftades nämligen det första distriktsförbundet: Skånes Bodybuildingförbund (Skånes BBF). Representanter för sex lyftklubbar i Skåne nämligen Baltic Club, Malmö AK, Limhamns VK, Eslövs AK, Ystads KK och Svedalalyftarna röstade fram följande styrelse: ordförande: Bengt Holmqvist (Baltic Club) ledamöter: Jan Lennartsson (Svedalalyftarna), Sten-Inge Larsson (Malmö AK), Jonny Melander (Ystads KK) samt Ola Myrgård (Eslövs AK). Mötet antog stadgar för Skånes BBF samt drog upp de riktlinjer man skall arbeta efter. Man beslöt avhålla årliga distriktsmästerskap och förlägga det första i april månad 1979. Alla Föreningar som är godkända av RF d.v.s med demokratiskt valda styrelser, godkända stadgar etc. är välkomna att söka inträde. Årsavgift: 100:-.

Rolles lyftkrönika

Då det inte förflutit många veckor sedan senaste Rörande finns inte så mycket nytt på tävlingsfronten att rapportera. Därför kommer jag i denna krönika att i stor utsträckning ta upp mer allmänna spörsmål rörande Baltic Clubs lyftsektion. Dock först lite "lyft-news".

SERIELEDNING!

Resultaten från första omgången av allsvenska serien i såväl tyngdlyftning som styrkelyft har kommit. På tyngdlyftningssidan leder vi sensationellt vår div. I-serie, trots att vi i denna omgång saknade två av våra stjärnor! Bertil Sollevi och Ulf Morin. Fantastiskt! Med vårt A-lag intakt kommer konkurrenterna inte att ha skuggan...! Vårt B-lag som till hälften bestod av helt oprövade ungdomar fick en blygsam placering i div. III, men här finns stora utsikter till avancemang. Våra styrkelyftare belägger efter första omgången bronsplatsen i div. I (vilken omfattar hela landet) efter svårslagna City Hälsostudio och Stockholmsspolisens IF. Om vi räknar samman tyngdlyftning och styrkelyft så är vi Sveriges utan jämförelse framgångsrikaste förening! Vi är förresten den enda klubb som har div. I lag i båda idrotterna. Om vi dessutom räknar in den tredje skivstångssporten Bodybuilding framstår vår särklass ännu klarare. Vi var ju på SM i Bodybuilding en av de dominerande klubbarna. Detta att vi håller oss lika väl framme i alla tre grenarna visar att vi värderar killarnas prestationer lika högt oavsett vilken kraftsport de sysslar med.

STARK INSATS AV ANDERS ELIASSON

Ungdoms-SM i tyngdlyftning har avgjorts i Östersund. De båda bantamviktarna Anders Eliasson och namnen Schmith representerade Baltic. Anders E. gjorde storartat ifrån sig genom att förbättra sina nysatta personliga rekord i både ryck och stöt till 70 kg resp. 85 kg. Då denna klass kanske var detta SM-s hårdaste räckte detta fina resultat ej till mer än en femte plats (Anders var dock bara 10 kg från guldresultatet). Dock fick han en välförtjänt bronspeng i delgrenen ryck. Bra Anders! Nu har du väl fått gnista till fortsatt hårdatsning!?! Sikta på lag-SM! Anders Schmith var kanske lite sliten efter sitt myckna tävlande bl.a. triangelmatchen i Stockholm (se separat artikel) och fick endast sina begynnelselyft.

LOKALPROBLEMEN STORT HINDER

Jag har i krönika efter krönika i Rörande basunerat ut hur bra vi är. Visst har vi på de snart fyra år som klubben existerat haft anmärkningsvärda framgångar. Detta faktum kan dock inte dölja att lyftsektionen även brottas med en hel del problem. Det största och

helt avgörande problemet är LOKALFRÅGAN! Om den kunde lösas så skulle vårt andra huvudproblem nämligen ungdomsrekryteringen till tävlingslyftningen också kunna lösas. Visst har Lennart Stahl (vår ungdomstränare) tagit fram en handfull mycket lovande ungdomslyftare och fler är på väg och visst har vi Malmö framgångsrikaste ungdomssektion vad gäller tyngdlyftning.

Trots detta visar det faktum att vi vid USM nyligen endast representerade med två man, en klar brist. En förening av vår storlek borde ha fem, tio, ja kanske femton killar av sådan klass att de kunde tävla i ungdoms-SM. En del av förklaringen ligger naturligtvis i att klubben ännu är ung och det tar tid att få fram kvalificerade ungdomslyftare. En annan förklaring är den att det på Baltiska inte finns någon tradition för tyngdlyftning, utan den ligger snarare för kroppsbyggnad.

KÄNSLA PÅ GANG

Jag tycker mig dock märka att denna "känsla" för tyngdlyftning jag länge efterlyst allt mer har börjat infinna sig på Baltiska Hallen, kvalificerade instruktörer saknas inte i Baltic Club. Lennart Stahl gör under rådande förhållanden ett helt otroligt arbete. Två kapaciteter som bröderna Nils-Erik och Bertil Sollevi finns också att tillgå. Den förre som f.n. arbetar som gymnastikdirektör i Staffanstorps vill ingenting hellre än att på heltid kunna syssla med instruktion i tyngdlyftning och styrketräning.

Vad bromsar då en verkligt positiv utveckling? Jo, ännu en gång! LOKALFRÅGAN!

Stadionutredningen har (vilket redogjorts för i förra numret av Rörande) gjort ett mycket gott arbete. I dess plan inför åttiotalet ingår att Baltiska Hallens samlingslokal skall byggas om till tyngdlyftningslokal. Vissa signaler från såväl ledande politiker som representanter för Fritidsförvaltningen har ställt i utsikt att detta skall kunna ske redan 1979.

Jag hoppas innerligt att lokalen skall kunna tas i bruk i full utsträckning när höstsäsongen 1979 börjar. Denna lokal som kan utrustas med sju lyftflak öppnar oändade möjligheter. Förutsättningar finns då att i samarbete med SIA-skolan kunna heltidsanställa en lyftinstruktör (förslagsvis Nils-Erik Sollevi). Redan nu har vi ett fint samarbete med skolorna vad gäller styrketräning. Här har motionssektionens ledare Bengt Sandberg gjort ett verkligt fint arbete. Detta samarbete skulle kunna utvecklas i en helt annan skala om lokalfrågan löstes på ett tillfredsställande sätt. Nisse skulle exempelvis tjugo timmar i veckan kunna leda träning i skolans regi och i lika många

timmar ta hand om klubbens egen tyngdlyftningsträning. En annan utvecklingstänke är att i Malmö skapa ett tyngdlyftningsgymnasium. Undersökningar här om har satts igång av Baltic Club. Men återigen: allt hänger på att vi snabbt får tillgång till den samlingslokal som enligt alla bedömare är urusel för sitt ändamål (dålig akustik) men som kunde bli en utomordentlig träningslokal. Att i de nuvarande träningslokalerna, tillsammans med klubbens över tusen motionärer och dessutom folk från andra föreningar bedriva rationell tyngdlyftningssträning är som ni säkert alla förstår en omöjlighet.

SKRAMMANDE FELSATSNING

Avslutningsvis kan jag inte låta bli att förvånas över hur fritidsförvaltningen som alltid klagat på bristande resurser kan lägga ner tusentals kronor på att "förbättra" det golv i styrketräningslokalen som det inte tränas på (!) när de samtidigt inte har råd att lägga om det lyftgolv där träribborna ligger på fel håll, vilket gör det otroligt halt och innebär stora skaderisker. En sådan förbättring som Baltic Club krävt i flera år (!) vore verkligen värd namnet förbättring. Med hopp om större förståelse önskar jag alla Baltic Clubs medlemmar en riktigt god JUL!

ROLLE

MOTORKNUTTAR BLIR MUSKELKNUTTAR.

Det är nu klart med en ny sektion av Baltic. Baltic har "rivstartat" ett samarbete med Motorcykelklubben "Rangers". "Rangers" har sedan en tid tillbaka lekt med tanken att köra igång styrketräning på sin motorgård i Fosie. Lokal har funnits men inte medel till utrustning. Vem konsulterar man i dylika frågor om inte klubben med mer kubik än någon annan i Kraftsport-Sverige nämligen Baltic.

Baltic's kraftiga hjärnor har nu ordinerat stark medicin för kraftsport-törstande Rangers i form av utrustning för ett värde av ca: 5.000:- kronor. Utrustningen är redan beställd och förhoppningsvis på plats när ni får klubbtidningen i er hand. Jörgen Carlberg som födde idén och är Baltic's kontaktman i motorfrågor är alltså mannen bakom Baltic's nya sektion i Fosie. Vi återkommer med ett ögon- och öronbedövande reportage direkt från motorgården i nästa klubbtidning. VROOOM!

ÅRETS KRAFTPRESTATION.



Baltic Club vill speciellt gratulera Leif Nilsson, mannen bakom årets kraftprestation i Sverige (VM-guld i ryck) och önska God Jul och GOTT NYTT LYFTÅR. Bilden ovan från Baltic Clubs gala-77, Lyftkrönikören Rolles rekord försvann (res. 165,5)

SKROTSKALLER.

RÄDDAD

Mikael Motin vår fina 100-kgs-kille i tyngdlyftning är räddad för Baltic även framledes. Trots att han sedan en tid varit bosatt i Göteborg har han lovat att stanna i klubben åtminstone t.o.m. lag-SM i februari. Tack för det. Du behövs Mikael.

TYVARR, TYVARR

Bertil Sollevi vår VM-deltagare i tyngdlyftning är fortfarande ryggskadad. Trots att vår super-chiropraktor Fredrik Englen (Lilla Torg 1) under en tid arbetat med honom är han ännu inte riktigt kurant. Men Bertil håller igång. Tillsammans med fästmon Lindy Hedmark löptränar han nästan dagligen. En man för Sandberg's lag i sydsvenska långdistanscupen?

DET RYKTAS:

Att Klaus-Göran Nilsson f.d Baltic Club nu tävlande för Dönje AK i Bollnäs är på glid till Skånes Björnar, Sösdala. Välkommen till Skåne Klasse!

APROPA SKÅNES BJÖRNAR

Ricky Bruch (f.d Baltic Club) dynamisk ordförande i Skånes Björnar tränar som aldrig förr! Målsättning EUROPA-rekord i marklyft samt Mr. Universum 1981. Den som lever får se!

PA TAL OM BODY-BUILDING

Jan Jönsson den mest otroliga kroppsbyggartalangen jag skådat har efter snart ett års "träda" åter börjat röra på sig. I en förvånansvärt god form har han de senaste veckorna tränat hårt. Det var en bilolycka (samt en något hård regering "at home"?) som avbröt marschen mot stjärnorna. Vi förstår att det är svårt att sammanbo med en hårt satsande body-builder men Lisa har en gång visat att hon helhjärtat stöttar upp "sin Janne". Vi hoppas att hon ännu en gång kan göra det samma. Kom igen Jan och Lisa!

ANNU ETT RYKTE

Var att Stefan Jonsson som våren 1978 ingick i vårt silver-lag vid Lag-SM i tyngdlyftning var slut som lyftare. Långa-bicepssenan i ena armen skulle ha brustit vid finnkampen. Rörandes redaktion kollade upp läget. Enligt uppgift från Stefans tjej Kristina rör det sig endast om en muskelbristning i underarmsmuskulaturen. Stefan har redan kommit igång med träningen. Än så länge rör det endast sig om små, små hantlar men snart nog blir det rekordvikter. Eller hur Stefan? Vi i Baltic håller tummarna för dig.

SORGLIGA NYHETER

"Maudan" vår älskade sekreterare kommer tyvärr att lämna oss. D.v.s. hon lämnar Malmö och flyttar till Stockholm. Baltic sviker hon dock inte. En damsektion i Kungliga huvudstaden är på gång!

DRÖMGRÄNS KROSSAS?

Enligt välinformerade källor från Ystad är Baltic's sydligaste styrkelyftare Jonny "Be Good" Hansson i otrolig form. 500-poängsgränsen enligt Schwartz koeficient-tabell är i fara. Det krävs

655 kg. Vi kan alltid hoppas. Tänk, killen väger under 67,5 kg. Otroligt!

OBS! SKINKPRESSEN ONSD. 20/12 KL. 18.00

Vår traditionella jultävling i bänkpress avhålls i Baltiska Hallen onsdagen den 20/12 kl. 18.00. Tävlingen är för övrigt skinkigare än någonsin. Massor av julskinkor och dessutom en del av Provitas förträffliga protein utlottas bland deltagarna. Allan Abrahamsson det 65-åriga dynamitpaketet (som startade på allvar när han var 61 år) siktar på drömgränsen 100 kg. Dessutom är skinkpressen officiellt klubbmästerskap. SOCIALA BALTIC

Baltic har sedan flera år haft ambitioner att göra en insats på den sociala sidan. En dialog har sedan länge förts med skyddskonsulentorganisationen i Malmö. Västerås Brottklubb har genomfört ett projekt med missbrukande ungdomar. Killarna höll igång med brottningssträning och styrketräning. Erfarenheterna är goda. Uppbyggnadsträning med skivstång är verkligen något som attraherar dessa utslagna ungdomar. Det har undertecknad fått många bevis för under mitt snart årslånga arbete inom kriminalvården. En arbetsgrupp inom Baltic håller för närvarande på att undersöka möjligheterna att starta ett liknande projekt.

BALTIC CLUB SPRÄNGER KOMMUNGRÄNSERNA

Lennart Stahl vår tillförordnade ordförande och tillika en utomordentlig lyftare har rott i hamn ett nytt lovan- de Baltic-projekt. Baltic Club Lomma är på gång. I Samförstånd med representerer för Lomma fritidsförvaltning har en farmarklubb till Baltic bildats. I simhallen i Lomma finns en utmärkt lokal som är avsedd för styrketräning. Än så länge finns endast några skolskivstänger, några hantlar och ett par bänkar, men mer är på gång. Enligt uppgift kommer en lyftmatta från Trelleborgs gummifabrik att läggas innan jul. Dessutom lär en internationell skivstång vara på väg. Tack Per Östergren & Co i Lomma kommun. Ronny Wahlberg en av våra mycket duktiga tyngdlyftare som tyvärr varit verkligt skadeförföljd har lovat ställa upp som instruktör. Vi kör igång efter nyår och redan är 25 medlemmar klara.

Skåneseger i Sundbyberg

Tävlingen avgjordes i Sundbyberg lördagen den 11/11. Klassegrare för Skåne blev Mats Lindkvist, HAK i klass 52kg, Jan Nilsson, Ljungbyhed i klass 60kg, Ralf Scott, HAK i klass 82,5kg, Klas Persson, Greppet i klass 100kg samt Ingvar Asp, Lunds TK i supertungvikt. Skåne fick ihop 22 poäng mot Köpenhamns 18 poäng och Stockholms 17 poäng. BRA GJORT GRABBAR!

Apropå fördomar

Javisst lever vi i en fördomsfull värld, där vissa sporter på alla sätt favoriseras. Sporter som slänger ut (bokstavligen) 100.000-tals kronor av skattebetalarnas pengar bara för att värva nya spelare i sitt lag. Dessutom anställer dessa dyrbara tränare. Tränare bör helst komma från utlandet, då får det hela en än större magisk kraft och massmedia drar upp stora rubriker i tidningarna. Press och TV gör intervjuer, det skrivs massor med spaltmetrar som folk inte läser stort mer än rubrikerna av. Jag tänker mig en klubb i fotboll eller ishockey som kämpat i många år med ett lag för att komma upp i elitserien. Väl kommen dit är alla lyckliga och glada. Ortopressen framför allt går verkligen i detalj in för att redovisa varje liten händelse under matchen. Hur det gick till när det och det målet kom till och vad vederbörande målgörare tänkte i det ögonblicket. Exemplet går att mångfaldiga. Så fort värsta segeryran lagt sig så fortsättes med analyser och möjligheter till fortsatt framgång i den högre serien. De grabbar som varit med och kämpat fram laget under hela serien, de räcker inte till längre, många av dem. För de slantar som kommit in i medgångens tid skall det satsas på inköp av ännu bättre spelare från någon annan förening som i sin tur måste skaffa förstärkningar. Så är hela karusellen igång. Anbud hit och anbud dit på spelare och tränare. Spekulationer och rykten om att den eller den spelaren, tränaren, är på gång, går med stora rubriker genom pressen och TV. Man kan till och med sända ut sin kamerabuss och göra intervjuer med dessa attraktiva objekt. Vad som egentligen sker är väl att dessa nyförvärv genom all uppståndelse bara ökar i värde (kronor) och TV-intervjuerna äter på skattebetalarnas pengar.

EN FÖRUNDERLIG VÄRLD!

Jovisst är det en förunderlig värld detta. Vad som sker är ju i själva verket detta. Andra sporter som alltid fört en tynande tillvaro, de skall fortsätta med det. Inte kommer TV och gör reportage eller pressen och gör intervjuer. Ja - TV gör det inte ens om de får detta gratis. T.ex. tyngdlyftning rycks det bara på axlarna åt. Inte får svenska folket lära sig något om den sporten genom massmedia. SE UPP FÖR POSITIVT INTRESSE!

En liten intervjumöjligen i efterhand av en världsmästare. Intervjun får inte vara så lång och så visas inte så mycket bilder. Kanske är det så att Svenska folket helt enkelt inte bör lära sig andra idrotter. Tänk om Svensson och Andersson skulle bli för intresserade. De små snutar som TV och press gjort om tyngdlyftning har alltid varit värdelösa, ändå kommer folk efteråt och berättar att de råkat se en tyngdlyftare i rutan. Att han lyfte bra, men hur var det han gjorde?

Vad kallades det där lyftet nu?

Oftast gillar TV att visa någon udda figur-- ju dråpligare ju bättre. Det fina, det sportsliga--nej, svenska folket får inte bli för intresserat, inte lära sig hur det känns att slå svenskt rekord eller världsrekord, vad som ligger bakom allt detta.

FRAM FÖR JÄMLIKHET

Ändå tycker jag det är massmedias förb. skyldighet att åtminstone visa någon liten form av jämlikhet inom idrotten. Skall de små idrotterna bara fortsätta att undanhållas publicitet? Hur mycket kämpande görs inte av de aktiva för att ständigt förbättra sig? Uppoffringar för att ständigt öka resultaten? Allt detta som rena amatörer! De gör själva stora ekonomiska förluster. Klubbarna har inte pengar att klara av detta, ändå fortsätter killarna. Varför? Ja förklaringen är den att det är precis som med alla andra idrotter. De hoppas komma fram ur mörkret, ut i ljuset - bli uppmärksammande, det lilla rättvisekravet vill inte massmedia vara med på. "Skändligt", i ett land med demokrati!!

SKARP ER MASSMEDIA!!!!!!!!!!

SIGMUND RUTSTRÖM

INBJUDAN TILL STYRKELYFTS-DM 1979 PÅ BALTISKA HALLEN MALMÖ.

Skånes tyngdlyftningsförbund har härmed nöjet att inbjuda till 1979-års distriktsmästerskap i styrkelyft samtliga klasser. Tävlingen avhålls lördagen den 27/1 och söndagen den 28 jan. 1979 på Baltiska Hallen. Tävlingen kommer att genomföras enligt Svenska Tyngdlyftningsförbundets tävlingsbestämmelser. Den deltagare som fyller 20-år den 28-29 januari eller senare skall ovillkorligen ha dispens från STF. Vid dispensansökan skall friskhetsintyg medsändas. Tävlingsledningen kommer att förbjuda start för deltagare under 20 år som ej kan uppvisa dispensansökan från STF eller förbundsledaren. Registreringsbok jämte tävlingslicens skall uppvisas vid invägningen.

TÄVLING	Lördagen den 27/1	kl. 12.00
	Invägning 10.45	klass 52-82,5kg
	Söndagen den 28/1	kl. 12.00
	Invägning 10.45	klass 90-+110kg

Invägning sker klassvis början med 52 kg o.s.v efter invägningen sker kontroll av utrustning.

ANMÄLAN: På Skånes tyngdlyftningsförbunds årsmöte den 8 sept. 1978 beslöts att anmälan och startavgift 30:- per deltagare skall insändas till Postgiro nr. 530151-0 till Skånes TF senast den 15 jan. 1979 med fullständig namn och adressförteckning samt födelsenr. Efteranmälan av deltagare kommer ej att godtagas. Övriga upplysningar lämnas av Gert Olsson eller Baltic Club.

Mot väggen-Cilla!

Rörandes redaktion intervjuar för omväxlings skull en tjej: Cecilia Görrel damsektionens omtyckta ledare och vid årsmötet invald i styrelsen för Sveriges största Kraftsportklubb! Hon och Maud Friberg (sekreterare och dessutom utbildad tyngd- styrkelyftsdomare) är de kvinnliga inslagen i styrelsen = 2/8 eller 25% av ledamöterna.

RÖRANDE=R CECILIA=C

R: Berätta lite fakta om dig själv.

C: Jag föddes i Göteborg 9 sept. 1956 och flyttade (rättare, flyttades) till Bagdad 1960. Efter en kortare vistelse i Kuwait flyttade vi till Beirut i Libanon för att återvända till Sverige i slutet av 1975.

R: 15 år i Mellersta Östern är mycket. Känner du dig inte mer arabisk än svensk?

C: Nej, jag känner mig istället internationell. (Cilla talar flytande arabiska, engelska och franska t.o.m bättre än svenska red. anm.) Jag har vistats i många olika miljöer och sett många sidor av livet som man inte kan stöta på i det skyddade Sverige. Alla dessa erfarenheter gör att jag känner mig betydligt äldre än mina jämnåriga kamrater i vissa sammanhang.

R: Hur menar du?

C: Jag upplevde bl.a. inbördeskriget i Libanon och befann mig under ett år i krisens centrum: Beirut. Ingen kunde känna sig säker och jag såg hur libanesiska vänner bl.a. på Universitetet där jag studerade förvandlades totalt. Från fredliga studenter med en trivial tillvaro till fanatiska gerillasoldater som inte skydde några medel.

R: Varför flyttade du till Sverige?

C: Vi hade inget val. När vi insåg att krisen skulle fortsätta fick min mor, jag och min lilla-syster och lillebror fly ut ur Beirut. Vi lyckades med bil ta oss ur landet.

R: Vad har hänt sedan dess?

C: Vårterminen 1977 började jag på tandläkarhögskolan och håller nu på att avsluta 4:e terminen. Trivs mycket bra med detta och med jobbet i Baltic Club.

R: Har du något idrottsligt förflutet?

C: Jag tävlade en hel del i simning och blev bl.a. skolmästare och libanesisk mästare i simning. Har också sysslat med hästsport särskilt då banhoppning och dressyr. Hade två egna hästar. Det jag har mest nytta av när jag leder damträningen är min tidigare ballett-träning.



R: Hur kom det sig att du engagerade dig i Baltic Club?

C: En av mina bästa vänner, Eva Holmquist är syster till Baltic Club's konsulent och innan man visste ordet av satt man där med ett medlemskort. Sedan tyckte jag att när man väl löst kortet skulle man utnyttja det också. Hösten -77 började jag träna på Baltiskan. Baltic hade sedan en tid en daggrupp för tjejer som Bobo (konsulent Bengt Holmquist) höll i men p.g.a alla möten och engagemang var det svårt för honom att hålla i gruppen. Så jag erbjöd mig att ta hand om damträningen och försöka dra igång den på allvar. Sagt och gjort. En kallelse gick ut till alla medlemmar via klubbtidningen där killarna i klubben uppmanades att övertala sina tjejer om nyttan av motion. Omkring den 20 januari var vi igång.

R: Hur var intresset?

C: Jättestort! Jag hade väntat mig en trög start men i själva verket var vi 25 redan första gången. Vi fick dela upp gruppen så vissa tränade tisdagar och andra torsdagar.

R: Hur är träningen upplagd?

C: Man kan träna två gånger i veckan: tisdag och torsdag 20.00-21.00 (en del tränar även lördagar). Vi inleder med ett uppvärmningsprogram på ca: 15 minuter som innefattar konditionsövningar och lätt täjningsgymnastik. Sedan övergår vi till ett program där vi dels tränar smidighet och dels stärkande övningar speciellt då för mage-, rygg- och benmuskulatur. Därefter går vi in och tränar styrketräning med belastningar. Vi

siktar inte på att bygga upp någon jättemuskulatur utan tränar med moderata belastningar för att få kroppen fastare och kunna fungera bättre i vardagslivet.

R: Baltic Club har ju lokalproblem och trängsel. Kommer ni verkligen åt redskapen d.v.s släpper killarna fram er?

C: Killarna har varit jättehyggliga och de vet dessutom att vi bara tränar två halvtimmar i veckan. De har verkligen varit positiva och hjälpsamma.

R: Så här vid årsskiftet brukar man ju fråga vad folk önskar sig av nästa år. Vi kör det traditionellt: "Vad önskar du av 1979 som ledare för damsektionen"?

C: Bättre lokaler! Som det är nu kan vi inte utvidga verksamheten mycket mer. Vi tjejer är hänvisade till de sämsta tiderna och skulle killarna få större lokaler skulle även vi få förbättrade förhållanden. Det finns ett stort intresse för motion bland kvinnorna i Malmö stad. Jag hoppas kunna möta detta intresse och få med fler tjejer i Baltic.

R: Lycka till med kvinnoåret 1979.

INSÄNDAREN

TILL REDAKTIONEN FÖR BALTIC CLUB'S TIDNING "RÖRANDE".

Först vill jag gratulera Baltic Club till en utmärkt klubbtidning och samtidigt tacka för att den översändes kostnadsfritt till Trelleborgs ABK/undertecknad. Samtidigt vill jag ta tillfället i akt att rätta till ett flertal "misstag" i artikeln gällande ungdomssektionen-lyftskolan, skriven av Lennart Stahl alias "Lenny".

1. Enligt denne hade Skånes Tyngdlyftningsförbund "schabblat bort" Baltic Clubs andra-placering i Skåneserien för knattar 1977/78. Påståendet är helt felaktigt. Baltic's knattar låg inte vid något tillfälle på andra-plats i nämnda serie. Knattenseriens sista omgång skulle vara färdig i juni månad 1978. Vid den tiden hade Baltic's knattar ej mött Ljungbyheds IF och Näsums TK. I augusti månad meddelade Lennart Stahl undertecknad att Baltic's knattar vunnit på walk over över den förra klubben, samt att man skulle möta Näsums TK under hösten 1978, tre månader efter seriens slut. Baltic erhöll två poäng för w.o.-matchen och blev därmed fyra i serien. Matchen mot Näsums TK kunde ej komma ifråga p.g.a. följande:

a. Näsums TK var villiga att möta Baltic Club i maj månad, men hörde ej av klubben.

b. Näsums TK var ej villiga att möta Baltic Club under hösten.

c. Skånes TF:styrelse beslutade enhälligt att Skåne-serien 1977/78 ej kunde skjutas till 1978/79.

Enligt min mening är det Lennart Stahl som "schabblat bort" Baltic Clubs eventuella andraplacering.

2. Lunds TK:s ungdomslag i Skåneserien består ej av 16-17 åringar utan av 14-17 åringar.

3. Baltic Clubs ungdomslag skall ej möta "Trelleborg I, Trelleborg II och Limhamn" i nästa omgång av Skåneserien utan Trellebort II och Limhamn.

4. Trelleborgs ungdomslag-1 består ej till största delen av 16-17 åringar utan av 15-17 åringar (fyra femtonåringar och en sjuttonåring).

5. Baltic Clubs knattar besegrade inte Limhamns VK:s ungdomslag i fjolårets Skåne-serie. Baltics lag bestod av tre knattar, en ungdom och en junior. Efter-som juniorer ej fick delta i ungdomslag i fjolårets serie så fick Baltic endast räkna fyra lyftares resultat, varvid Limhamns VK segrade med 413 poäng mot 317 för Baltic Club.

Det är min förhoppning att Lennart Stahl i fortsättningen, då han skriver artiklar som behandlar Skåne-serien, skall utgå från fakta och inte från fria fantasier.

Lyftarhälsningar och ett lycka till med ungdomsverksamheten.

Per-Ake Olsson ungdomsansvarig i Skånes TF, ordförande i Trelleborgs ABK

Ovanstående är ord och inga visor, alltså från Per-Ake Olsson. Lennart Stahl låter hälsa att han återkommer i nästa klubbtidning. Rond 3!? Bobo



Baltic's glada Volley-bollgäng som tränar på Sofielundsskolan. Välkommen dit.

Baltic's motionserbjudanden

1. KONDITIONSTESTNING

Har Du någon kondition?

Vi kör med konditionstestning sista lördagen i varje månad på Malmö Stadion (stora ingången) mellan kl. 11 - 13. Anteckna Dig på en lista som finns uppsatt på Baltiskan och Lindängehus.

Hur går testet till?

Testet utföres på en ergometercykel och tar ca: 10 min. Det är väsentligt att man har i minnet att denna typ av test ej kan mäta en individs direkta kondition. Man kan endast beräkna individens maximala förmåga att uppta och transportera syre. Denna metod (med ergom. cykel) är behäftad med ett metodfel på plus minus 15%. Dessutom avgör individens träningsstillstånd hur länge han kan utnyttja sin maximala kapacitet. Endast om man gör ett flertal tester kan man få en uppfattning om hur individens kondition förändras. Till sist kan ju nämnas att man inte cyklar tills man stupar utan endast till dess testledaren har hittat Er arbetspuls (steady state). Absolut inte särskilt ansträngande. TESTING IS INTERESTING.

2. MOTIONSLOPNING

Ak med till Bokskogen

Tillhör Du en av dem som vill motionslöpa i grupp och på bättre underlag men ej har möjlighet till det? Läs då vidare. Det kommer att sättas upp en lista nere i Baltiska hallens styrketräningslokal som Du kan anteckna dig på om bil saknas eller om bil finns men ingen motionslöparkollega. För de som ingen bil har finns möjligheten att färdas med klubb-bilen (dock högst 5 st) eller om nu någon bilägare antecknar sig, så kan kanske denne ordna med skjuts. Men i vilket fall som helst så kommer våran bil att rulla mot målet, och skulle den inte bli full med icke bilägare, så kan den kompletteras med bilägare. Som framgår av rubriken går färden till bokskogen och då på lördagsförmiddagar (efter ö.k. tid, lämpligast kl. 10.00) vilket bör vara en tidpunkt som passar de flesta. Samlingsplats för klubbilspassagerarna blir Baltiska Hallen och vad det gäller omklädnings, dusch och bastu så kan det serveras ute på platsen. Kostnad per person och tillfälle är f.n. 2:50, men man tjänar på att inhandla ett årskort om åkandet blir långvarigt och regelbundet. Alla får vad de behöver

När vi sedan anländer till bokskogen (Skabersjö) så delar vi in oss i två grupper, en för 2-6 km:s löpare och en för 6-12 km:s löpare. Kom nu ihåg att var och en håller sin takt och behöver inte vara rädd för att inte hitta tillbaks (om nu så blir fallet, kommer vi att använda en av våra helikoptrar).

LÖPNING I PILDAMMARNÄ

Fr.o.m. nästa år kommer även löpträning att försiggå i Pildammarna i Baltics

regi. Förhoppningsvis så blir det på tisdagar med start kl. 17.15, startdatum meddelas när tillräckligt antal intresserade har skrivit upp sig (minst 5 st) på listan (även den på BH). Här hoppas jag att även en del tjejer ställer upp eftersom (det är kallt då vi börjar) vi kör i ett ganska så mjukt tempo.

SYDSVENSKA LANGDISTANS CUPEN

Vad är nu det? Tja inte vet jag. Nä, skämt åsido detta är något för Er som ställer upp (eller tänker) i olika motionslopp under året. Denna tävling består utav 7 st deltävlingar och sträcker sig fr. maj till nov. Klubben är intresserad av att veta vem som har möjlighet till att ställa upp för oss. Alla som fullföljer en tävling ger en poäng till klubben och om någon skulle vinna i någon av klasserna i varje deltävling så skänker han eller hon 11 poäng ytterligare till oss. Klubben betalar kostnaderna för varje deltävling som ställer upp i laget (som kan vara mellan 1 och upp till 100 st). Vi ser gärna att så många Baltic Clubbare som möjligt kan fullfölja något eller några av de populära motionsloppen. Motionsloppen brukar ligga mellan en mil och 13 km, så om man tränar en dag i bokskogen och en i Pildammarna i veckan, så bör man rimligtvis kunna klara av att fullfölja en tävling. Priset i denna tävling är ett vandringspris i form utav en buckla på 3.500:- kr. Så om vi blir många medelgoda i stället för ett fåtal bra så kan vi nog ordna med något pris under det stora. Intresserade bör ta kontakt med mig nere på Baltiskan eller per telefon 040/219595.

3. BADMINTON

Spela gratis badminton!

Nu kan Du få det unika erbjudandet att spela badminton alldeles gratis. Vi har nämligen beslutat att slopa spelavgiften eftersom vi inte är snåla. Som du kanske redan vet så har vi lite taskiga tider för detta spel som bedrivs i Baltiska Hallens handbollshall på torsdagar kl. 16-17 och fredagar kl. 13-15. De som nu får spela gratis skall då givetvis ha betalat avgiften för året, det är ju inget stort krav. Vi har tyvärr inga rack till uthyrning men det brukar var och en ha med sig själv liksom bollar. Om ni nu inte skulle ha lämplig utrustning så kan det inhandlas mot rabatt på Domus Sport vid Triangeln.

TRÄNA FÖR KM

Till sist så vill jag påminna om att lite träning inför vårat klubbmästerskap i badminton någon gång i mars inte skadar. Inbjudan i nästa klubbträning. SMASKA mindre och SMASHA mer är dagens råd för figuren.

4. VOLLEYBOLL

Vi har nu avverkat drygt halva serien med vårt korplag och befinner oss på en mittenplacering. De lag som vi inte har lyckats besegra i den första halv- van bör få det svårare framemot vår- kanten. I början saknades träningsmög- ligheter vilket förklarar en hel del. När vi nu har fått det så har både spe- let och laget fått en bättre samman- hållning, mycket tack vare Ingrid, vår förstklassiga volley-tränare. Dock bör nämnas att den trånga gymnastikhall vi har på Sofielundsskolan skall bytas med det snaraste. Det är ju så med gymna- stikhallar att de ska användas för allt möjligt på en så liten yta som möjligt. Denna hall har allt som kan tänkas stå i vägen för våra underbara höjdbollar, för att inte tala om bollarna som skall gå på längden. Bägge långsidorna är ju 3 m för korta! Men vi klagat inte di- rekt i första akten, men skall för det inte ge tappt vad det gäller en mer volleybollvänlig lokal.

Det är inte för sent att hoppa in Vi behöver dock mer folk till denna trä- ning, tjejer som killar. Visserligen brukar vi vara dussinet fullt men i- bland så saknas det folk när det är som mest angeläget. Så om Du är intresserad, kan Du bara dimpa ner en torsdag mellan kl. 18-19.30 på Sofielundsskolan. Vi väntar på Dig.

5. DRAGKAMP

Utnyttja dina "kråser"

Alla De som nu inte vet vad man skall göra av all den styrka, kondition och uthållighet man skaffat sig under svet- tiga träningspass, kan sälla sig till oss som är roade utav klubbens kommande storsport, nämligen DRAGKAMP! Vi kommer att försöka med att anordna ett trä- ningsläger plus en informationsträff med erfarna dragkampare framemot vår- kanten. Så håll Er beredda på nästa klubbtidnings dragkampsnytt. Under ti- den så kan Ni utnyttja våra motions- träffar för att få flåset. Det är näm- ligen inte bara styrka i en sån här sport utan även kondition och massor av teknik. Så "dra" igång!

DAMSEKTIONEN

Vi närmar oss slutet på terminen. Bal- tic Club har nu haft en damsektion näs- tan exakt ett år. Resultatet - ganska lyckat får man nog säga. Detta utesu- luter inte att vi skulle vilja öka anta- let tränande. Du som känner någon som vill motionera, ta med dom till trä- ningen. Övertala era vänner och bekan- tar om nödvändigheten av träning. Alla är välkomna!

ANGAENDE NÄSTA TERMIN

Nästa termin kommer i princip att vara upplagd på samma sätt som tidigare. Mi- na grupper på tisdags- och torsdagskväl- larna kommer fortfarande att hållas mel- lan 20-21. Lite sent för många, men ty- värr är den den enda tid då vi har möj- lighet att komma till i styrketrännings- lokalen. Som bekant är det lokalbris- ten och trängseln som bestämmer tidpunk- ten för träning.

HUR TRÄNAR VI

Träningen består av inledande uppvärm- ning följt av smidighets- och kondi- tionsträning till musik. Jag kommer att växla mellan 2 nya program. Träningen blir ju roligare med lite omväxling. Denna första del av träningspasset va- rar i 30-35 min. Därefter finns det två alternativ. Det första 20-25 min. styr- ke-träning med särskild tonvikt på mage, ben och rygg. Det andra alternativet är 20 min löpträning i Pildammsparken till- sammans med en instruktör.

VÄLKOMMEN SUSANNE!

Susanne Westesson kommer att hjälpa mig att hålla i dessa kvällsgrupper. Vi kom- mer då att ha större möjlighet att be- driva en mer effektiv individuellt an- passad träning.

Terminen börjar tisdag den 9/1 kl. 20 i gymnastiksalen på Baltiska Hallen. Ter- minsavgiften är fortfarande 30:- + med- lemsavgift 30:-.

LINDYS GRUPP - torsdagar 17.00-17.45

Motionsgruppen med "gladtjejen" Lindy Hed- mark fortsätter som tidigare med början torsdagen den 18/1 kl. 17.00 i Stora Hal- len på Baltiskan. Terminsavgift som ovan. Alla ni som inte har möjlighet att trä- na på kvällstid har nu en chans att hål- la sig i form ändå. Lokalen är stor så vi har möjlighet att hålla en 30-40 per- soner igång samtidigt. Välkomna till GLADMOTIONEN!

FY PÅ SIG FRITIDSFÖRVALTNINGEN

Den snart gångna terminen har i stort sett varit lyckad. Det enda riktigt ne- gativa (förutom trängsel, lokalbrist som vi har lärt oss leva med) var skandalen med "stängningen" av Baltiskan för repa- ration. Torsdagen den 9/11 kom det upp ett anslag att Baltiskan skulle vara stängd 13/11 - 16/11. Tjejerna meddelas- des då att träningen skulle inställas under tiden. Efter påtryckning från Bal- tic Club så stängdes inte Baltiskan men förvirringen innebar att bara ett fåtal tjejer tränade den veckan. Skandal att sådant får hända.

Annars inget nytt. Jag kan bara önska Er en riktigt GOD JUL och GOTT NYTT ÅR! Vi ses nästa termin. Sköt om Er.

CECILIA



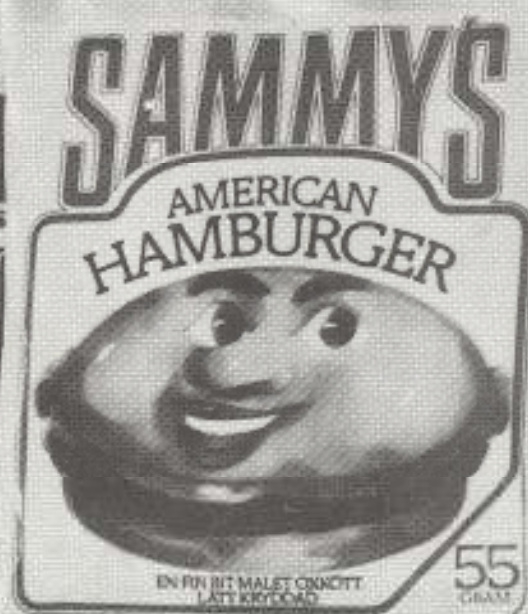
HEJ!
VI VILL SYNAS MED DENNA LILLA
ANNONS FÖR ATT TÄLKOM ATT VI
TRYCKER BALTIC CLUBS HÖNIG!
NATURISTIS KAN VI HELA BRAN-
CHEN FRÖM SHÄTT TILL STÖRT!

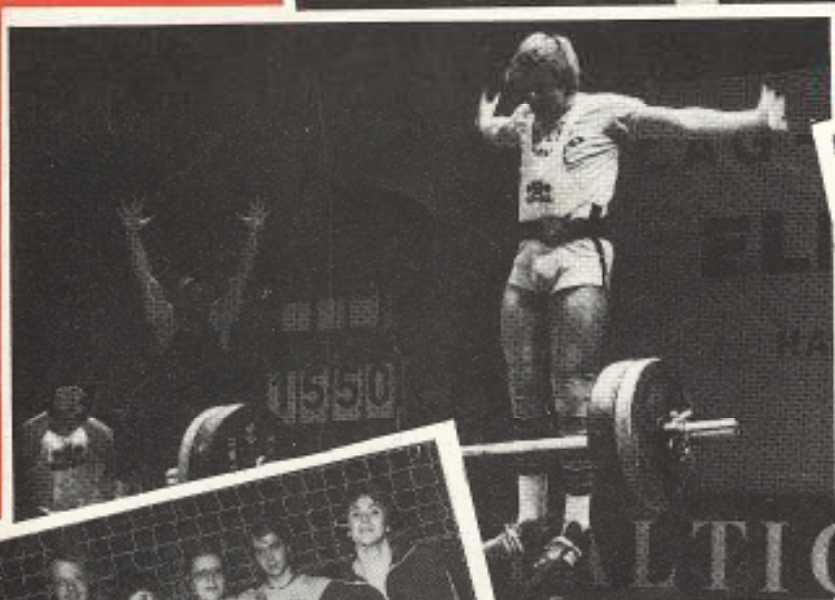
VÄNLIGA HÄLSNINGAR
TRYCKET AB
KÄVLINGE, MÅLÖNSGÅT 4 B
046-7306 53



Överst: Lasse Lind ger järnet i Dragkamps-SM i Växjö. Debut för Baltic i dragkampssammanhang. Under: Alf Holmgren drar hem brons för Baltic i tungviktsklassen.

100% RENT OXKÖTT.





**GOD JUL
OCH ETT GOTT NYTT ÅR!**