

Rörande trängseln på Baltic Club





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

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

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

Kontakta oss för katalogmaterial.

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

ELEIKO

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

KRÖNIKAN

Så är det då dax för ett nytt nummer av "RÖRANDE". Ett nummer vi hoppas inte drabbas av förseningar i stil med vad som hände julnumret. Vår f.d. tryckare ställde nämligen till det så, att julnumret kom ut först efter jul. Tillika försvann 1500 klubbtidningar (=hälften) någonstans mellan tryckare, bokbindare och distributör, vilket innebär att en ny omgång fick tryckas upp efter nyår. Men, saken ordnades nu upp och något liknande hoppas vi inte inträffa i framtiden. Alla fick dock sin klubbtidning till slut vilket ju är huvudsaken.

MÅNGA TÄVLINGAR.

Vi är nu mitt inne i tävlingssäsongen och tävlingarna kommer slag i slag. Allsvenskorna i tyngdlyftning och styrkelyft, Junior-DM, Senior-DM, U-DM och Skåneserien i tyngdlyftning är det som varit sist på tapeten. Framgångarna har varit många och ädla medaljer har kapats en masse. Tyvärr fick vi dock lära oss ifrån oss Lag-SM titeln som vi erövrade ifjor. Greppet blev oss för svåra och trots att vi slog tidigare svenska lagrekordet med 30 kg, räckte inte detta mot det mycket starka Helsingborgslaget. (Mer om detta på annan plats i tidningen). Näst bäst i Sverige är dock inte fy skam och då vi har stora medaljchanser i styrkelyftserien (utav bortåt 70 lag) håller vi vår position som bästa lyftklubb i Sverige. Trevligt är också att våra egna skolade lyfttalanger nu börjar visa framfötterna i tävlingssammanhang.

Nu stundar stora SM i tyngdlyftning och styrkelyft och det skall bli mycket intressant att se vad de våra kan göra. Inte är det lite, det kan jag garantera.

LOKALFRÅGAN POCKAR PÅ LÖSNING.

Höstinvasionen som var den största sedan Baltic's begynnelse, övergick i januari till att bli något som i ord inte går att beskriva. Vi har ju tidigare använt ordet invasion. Skall vi kalla det orkanstyrka, det som svepte fram över Baltiska Hallen? Anstormningen av framförallt damer var så enorm att det t.o.m. föranledde Syd-Nytt att göra ett TV-inslag och ett flertal tidningsartiklar. Trängseln gjorde att det blev så tillkorkat vid redskapen att väldigt få kunde träna rationellt. Ett tillstånd som tyvärr ledde till att många,

både nya och gamla lade av på grund av vantrivsel och svårigheten att träna på ett vetligt sätt.

NOBBEN AV KOMMUNEN DOCK INTE

KNÄCKEN.

Vad skall vi då göra för att inte slå knut på oss själva och s.a.s. falla på eget grepp. En möjlighet är att begränsa antalet tränande (vilket strider mot våra principer). Detta är dock svårt då Baltiska Hallen är en kommunal lokal och Baltic Club inte kan neka nya tillträde. Lösningen är fortfarande ett Baltic-gym som kan avlasta Baltiska Hallen. Visserligen har kommunen nobbat borgen, men det innebär inte att saken är olöslig. Nej, långt därifrån. Bli inte slt-för förvånade om det finns ett nytt gym i stan till hösten....

BALTIC BREDER UT SIG.

Förutom Baltiska Hallen, Lindängenhus och Lomma har nu Baltic fått nya träningslokaler i Oxie. Den nya idrottshallen vid Oxievång har i samråd med Baltic utrustats med en styrketräningshall, där vi till att börja med håller i Oxiebornas träning två kvällar i veckan. Många intresserade har redan börjat strömma till. Det är fara värt att det även här kan bli överlastat inom kort.

PARKRUNNAN LÖPER VIDARE.

Under vintern har den från Sibbarp inflyttade Strandrundan (som blivit Parkrundan i Pildammarna) rullat vidare med god anslutning. Dock har anslutningen Baltic Clubare varit för liten tycker vi. Det skadar inte med en motionsrunda då och då. Bra kondition är något man inte kan få i skivstängslokalen. Nu börjar det också närma sig våren och då tar det mindre emot att ge sig ut. Vi räknar med en massiv anslutning perioden april-maj. Glöm inte att vinstchansen är hög (25 av 100 vinner) och den minskar inte med ökat antal deltagare. Det är många fina priser som lottas ut bland deltagarna. Keep on jogging.

När vi talar om motion skall vi inte heller glömma bort den

Tidningens namn: Rörande...
Uppslag: 2000 ex.
Annonsgift: 1/1-side 875,-, 1/2-side 575,-, 1/4-side 375,-
Årslag: 17
Nummer: 3-4
Chefred. o. ansvar: Bengt Holmquist
Utgivare: Bengt Holmquist
Medarbetare: Roland Svensson, Lennart Stahl, Magnus Andersson, Jan Petersson, Jonny Melander, Elia Johansson m fl
Adress o. telefon: Baltic Club, Friisgatan 2, 211 46 Malmö. Tel: 040-782 02, 782 06.
Kontaktperson för annonser: Bengt Holmquist

"klassiska" (3 år) Paddan Cup som motionssektionen arrangerade ihop med Motionsbitens IF. Som vanligt en mycket populär turnering inte minst bland deltagarna. 21 lag deltog i mixedturneringen som löpte på två dagar.

VAD VÄNTAR 1981.

Vad har vi då att vänta oss av 1981. Jo, vi hoppas att sektionens verksamheten ytterligare skall förgrena sig och fördjupas, både vad gäller initiativ och eget ansvar. Allt för länge låg initiativet och ansvaret centraliserat på ett fåtal händer, men lyckligtvis har sektionerna nu börjat fungera bra på egen hand. Ett måste i en organisation som vuxit så starkt och på så kort tid som Baltic Club.

Vidare förväntar vi oss att lokalfrågan skall få en positiv lösning, en förutsättning för att klubbens verksamhet skall kunna fungera någorlunda gnisselfritt och dessutom ha möjlighet utvecklas.

Vi behöver också fler aktiva ledare med intresse och idéer för en positiv utveckling av klubben. Och, inte minst behöver vi aktiva medlemmar, speciellt i en förening av vår karaktär, där den enskilde medlemmen lätt försvinner i massan. Har ni något att komma med vare sig det är positiv eller negativ kritik, frågor eller idéer så KLÄM FRAM DET! Det finns säkert massor av uppslag bland 2000 medlemmar och det gör ingen gott att idéer hålls inne eller kritiken pyser ut nere i någon hörna av träningslokalen.

SKRIV SÅ SVARAR VI.

Från och med nästa klubbtidning, kommer vi att ha en insändarspalt, där debatten är fri och en frågespalt dit ni kan skicka frågor om kost och träning. Så, det är bara att vässa pennan och skriva till: INSÄNDAREN, c/o Baltic Club, Friisgatan 2, 211 46 Malmö.

Så önskar vi en skön vår och fortsatt god träning till alla våra läsare. På gensyn!

Konsulenten.

Träningens grunder

På det senaste halvåret har otaliga nybörjare strömmat till våra träningslokaler. En anstormning som har gjort det svårt för våra instruktörer att ge alla tillräcklig information om träning och kost. Vi har därför beslutat att skriva en artikelserie (som inleds med damträningsartikeln i förra numret) om träning och samtidigt också starta en frågespalt i tidningen.

KOM RÄTT FRÅN BÖRJAN!

För att Du skall få ut mesta möjliga nytta av Din träning, vill vi i Baltic ge en grundläggande information om styrketräning, som Du bör lägga på minnet. Det är nämligen ytterst viktigt att Du redan från början kommer rätt i träningen och lär Dig basprinciperna om kost och träning.

Går man in på egen hand är det nämligen väldigt lätt att ambitionerna blir en bumerang, som slår tillbaka i form av felträning och skador. Otaliga är de som tappat lusten, genom att från början "köra huvudet i väggen". Man har resonerat som så, att om det är bra att träna 1-1,5 timmar 3 ggr i veckan måste man öka så mycket mer om man dubblar träningsdosen. Detta har lett till "ÖVERTRÄNING" d.v.s. att man står och stampar på samma fläck. Kroppen hinner helt enkelt inte återhämta sig. Nej, det är viktigt att följa instruktörens råd från början och att man gradvis höjer träningsdosen så att kroppen hinner anpassa sig till de nya kraven.

HUR OFTA BÖR MAN TRÄNA?

Ja, detta beror mycket på vilka ambitioner man har, hur mycket tid man har till förfogande etc. Klart är att det finns ingen anledning för en motionär eller en aktiv i en annan idrottsgren med styrketräning som komplementträning att träna mer än 3 ggr/vecka. Likadant är det för en nybörjare, som åtminstone de första 3 månaderna skall hålla sig till 2-3 träningspass per vecka. Kroppen måste som sagt hinna ställa om sig och det är något man inte kan tvinga fram. Viktigt är att träningspassen är jämnt fördelade över veckan. Det är naturligtvis ingen vits med att träna måndag, tisdag, onsdag och sedan vila fram till nästa måndag. Träna man tre ggr i veckan, skall

Renato Somensi täpper till "truten" på Malmqvist. Han är inte lätt att få tyst, men på GIH gick det. Här tas utandningsluften upp under ett set bicepsar. (Foto: Peter Norgren.)



man alltid ha en vilodag mellan träningspassen. Lämpligt är måndag, onsdag, fredag eller tisdag, torsdag, lördag. Det spelar självklart ingen roll

vilka dagar Ni tränar, utan det får anpassas till vad som passar bäst. Huvudsaken Ni inte tränar samma program och muskelgrupp dagarna efter varandra.

forts.

RIKEDOM!

Bland leker livet! Allting går lätt och smidigt - på arbetet i umgängeslivet, på friluftslivet - ja, i stort sett allt du företar dig går som en dans.

Motsatsen har du säkert också fått känna på - då allt är trött och tar emot. Det känns som du vaknat på fel sida. Du är inte ensam om att känna av det här fenomenet. Och inte heller är det tillfälligheter. Det är din biorytm!



Låt biorytmen leda dig till ett rikare och aktivare liv!

Nu har du möjlighet att utnyttja biorytmen - med en enkel teknik och till låg kostnad! Kosmos 1, 2 och Minbio visar dagligen ditt biorytmiska läge. Apparaterna har dessutom flera andra värdefulla funktioner, t.ex. Kalkylator, Digitalur, Stoppur! Är du intresserad att få ytterligare information om biorytm, skicka in kupongen redan idag. Du får svar inom några dagar.

Med kännedom om din egen livsrytm kan du förebygga "dåliga dagar" och utnyttja dina topp-dagar. Idrottsutövare, affärsmän, bilförare, läkare, studerande och många andra behöver biorytm för framgång och självförståelse. Her och fler upptäcker biorytmens betydelse.



☐ Ja tack, jag vill kostnadsfritt veta mera om biorytm.

Namn:

Adress:

Postnr. adress:

Tel. nr.

Talongen skickas till FRITIDS-ELECTRONIC BOX 417 631 06 ESKILSTUNA

Det lönar sig att posta kupongen eller att besöka:

Bokhandeln Nilsens, Hög Nygata 21, Göteborg, 031-12 60 88.
Pundsten Ark, Folkungagatan 100, Stockholm, 08-40 24 50; Lind & Bildersper, Södergatan 6, Solna, 0813-164 90; Elvén & Elvén, Intressevägen 18, Hagen, 08-19 68 18; Jönsson, Bergsgatan 24, Gäddede, 0123-203 50; L. Karlsson, Sandvick, 060-50 05 30; Borgs Radio, Engelbergsgatan 27, Örebro, 019-01 19 27; International Products, Nygatan 21, Norrköping; Pöhlhede Varusamfundet (Drottninggatan 22, Norrköping, 019-01 19 27).

(Detaljister skickas)

Generalagent **FritidsElectronic** Tel. 016 124473

forts.

NYBÖRJARPROGRAMMET.

Ett nybörjarprogram eller motionsprogram bör bestå av en övning för vardera av de stora muskelgrupperna. Det är viktigt att programmet är allsidigt sammansatt och rätt upplagt. Många "hemsnickrade" program lägger allt för stor vikt vid vissa muskelgrupper (t.ex. armar) medan andra kan glömmas bort helt. Följden blir på längre sikt att man tränar upp en oharmonisk fysik. Nybörjaren får också se upp med faran att fastna för vissa favoritrörelser, som han är bra på och därför tycker är extra roliga att träna. Det är faktiskt de muskler, som man är svagast i, som bör tränas mest och inte tvärtom. Sikta alltså på en allsidig uppbyggnadsstrategi.

HUR MÅNGA ÖVNINGAR SKALL MAN HA?

Grundprogrammet bör bestå av en övning per större muskelgrupp, d.v.s. en för vardera vadmuskulaturen (latin: gastrocnemius samt soleus), lårsträckarna (quadriceps), korsryggen (erector spinae), bukmuskulaturen (abdominis), bröstmuskulaturen (pectoralis), skuldermuskulaturen (deltoidaeus), breda ryggmuskulaturen (latissimus), armbågarna (biceps) samt armsträckarna (triceps). Nybörjaren får viss träning för sätesmuskulaturen (gluteus) och lårets baksida när han tränar korsrygg och lårsträckarna och behöver inte på detta stadium speciella övningar för dessa muskelgrupper. Det räcker alltså gott med 8-10 rörelser.

HUR LÅNG TID TAR TRÄNINGSPROGRAMMET?

Ett allsidigt nybörjarprogram bör som sagt bestå av ca 10 övningar. Övningarna tränas var för sig. Varje övning bör utföras i tre omgångar med 1-1,5 minuts vila mellan omgångarna. Träningspasset tar då mellan 50-60 minuter om man håller tempot. Inklusive en ordentlig uppvärmning skall nybörjarprogrammet inte ta mer än 1 timma och 15 minuter i anspråk.

PRATA INTE BORT TRÄNINGSPASSET.

Tyvärr är det många som drar ut på träningstiden, genom att prata bort en massa tid mellan omgångarna. Allt detta snack medför inte bara att träningspassen kan bli dubbelt så långa, utan också att de blir ineffektiva. Snacka kan du göra före eller efter träningen.

ÄNTLIGEN!

NU ÄVEN FÖR

KVINNOR!

DEN FÖRSTA BOKEN I NORDEN OM ...

"KVINNLIG FIGURTRÄNING"

AV:

MONA JOHANSSON
RICKY BRUCH
BOBO HOLMKVIST

JUBILEUMS-
PRIS:

80:-

DISTRIBUTION: Beautiful-Bodycenter AB
Box 65, 280 10 SÖSDALA
Tel. 0451-614 66 (kl. 13-22)

GLÖM EJ UPPVÄRMNINGEN.

Tyvärr är uppvärmningen och smidighetsträningen väldigt eftersatt bland det stora flertalet styrketränande. Detta gäller inte minst för de som är "gamla i gamet" och skall tjäna som föredöme för nybörjarna.

Det sorgliga är här, att de som klankar på styrketräningen och att man oundvikligen blir stel och orörlig av den, får vatten på sin kvarn.

Man får inte i sin strävan efter styrka glömma att träna smidigheten och avspänningsförmågan. I annat fall har man svårt för att utnyttja styrkan. En snabb explosiv rörelse kan motverkas då av otillräckligt tända muskler och ligament. Det liknas ofta vid att köra bil med åtdragen handbroms. Speciellt viktigt är det för de som tränar styrka i syfte att öka kapaciteten i andra idrottsgrenar att tänka på detta. Gör man det är det ingen tvekan om att styrketräningen enbart är positiv och det är ingen risk att man blir stel.

HUR GÅR UPPVÄRMNINGEN TILL?

Uppvärmningen bör Du ägna 10-15 effektiva minuter åt. Den bör inledas med lätt löpning, för att få upp kroppsvärmen ordentligt. Därefter lätt gymnastik och tämningsövningar som avslutas med mer specialiserad styrkegymnastik där Du jobbar igenom de olika muskelgrupperna. Du kan med fördel lägga in rygg- och bukmuskelträning i uppvärmningen.

UPPVÄRMNINGENS FÖRDELAR.

En ordentlig uppvärmning eliminerar inte bara skaderiskerna till stor del. Det gör även att Du förstår prestera mer i styrkelokalen. Det är nämligen bevisat, att man när muskulaturen är uppvärmd har en bättre fungerande innervation d.v.s. kontakten nerv muskel fungerar snabbare. Man kan då också koppla in fler muskelfibrer i en rörelse = större kraft. Dessutom är blodomloppet i full gång och "rörsystemet" öppet (= kapillärerna). Detta förser musklerna med syre och näringsämnen och transporterar bort avfallsprodukter, vilket också är en fördel om man vill ha maximal effekt av träningen.

forts.

BYT UPP DIG!

Över 600 kvm ljusa, luftiga lokaler med det senaste när det gäller utrustning.



**VI TROR ATT MILJÖN SPELAR EN AVGÖRANDE
ROLL FÖR DIN TRÄNING.**

LJUS-SYRE-GRÖNA VÄXTER.

Känn på atmosfären, känn skillnaden.

Det kända kroppsbyggarparet ULRIKE + JÖRGEN hälsar dig välkommen.

Vi sysslar bl a med:

Bodybuilding, Styrketräning, Motion, Rehab.träning,
Kostråd, Jazzbalett, Gruppgymnastik, Massage . . .

Koppla av i vår hälsobar eller i vilohörnan

**GRATIS
PROVTIMME!**

Sveriges exklusivaste...

olympia
sportstudio

effektiv träning i exklusiv miljö

Norbergsgatan 11, 214 50 Malmö. Tel: 040/19 00 53.

Vi samarbetar med läkare, sjukgymn., psykolog.

forts.

VÄRM UPP MED LÄTT BELASTNING.

Det är också viktigt att Du i varje träningsrörelse kör åtminstone ett uppvärmningssätt på lätt vikt 12-15 repetitioner. På så sätt banar Du också rörelsen.

SET OCH REPETITIONER.

När det gäller styrketräning talar man om så och så många set och rep. av den och den övningen. Med detta menas att varje övning som t.ex. bänkpress tränas i omgångar (= set) med ett visst antal upprepningar (= rep) per omgång. För en nybörja-

SÅ HÄR TRÄNAR DU SMIDIGHET.

Många träningsrörelser utförs slentrianmässigt och ineffektivt. En nyare och effektivare princip i smidighetsträningen är att istället för att "gunga" i ytterläget hålla muskeln kvar i maximalt ytterläge 10-30 sek. samtidigt som man försöker slappna av maximalt. Du skall hålla muskeln och ligament i ytterläge så att det stramar ordentligt, men det får inte göra för ont. Denna metod kallas "STRETCHING".

Det är viktigt med smidighetsträning och uppvärmning. När Nina Hilleas i uppvärmningstagen.



re vill jag rekommendera 3 set per rörelse och 8 repetitioner per set. Vilan mellan seten är beroende av kondition och träningsnivå men bör ligga mellan en och två minuter. I början kan Du ta det lite lugnare, men sen skall Du sträva efter att hålla tempo i träningen. Överhuvudtaget skall Du ta det lugnt i början och verkligen bemöda Dig om att lära övningarna rätt och lyssna till instruktörens råd. Efter 3 månaders regelbunden träning kan Du om Du känner Dig mogen för det, värda Dig till instruktören och be om ett utökat program. Men skynda inte på för snabbt. Det gäller att ha tålamod i den här branschen.

TRÄNA SYSTEMATISKT.

Försök köra igenom övningarna i den ordning de presenteras i ditt träningsprogram. Det är inte lika bra att hoppa från muskelgrupp till muskelgrupp på vitt skilda ställen i kroppen. Bättre är att naturligt gå över till angränsande muskelgrupper, då ju blodet ändå finns på plats och Du på så sätt får en snabbare och bättre genomblödning till muskeln, än om Du hoppar till en helt ouppvärmad region.

NERVARVNING.

Denna form av träning är också utmärkt att köra efter träningspasset, för att tänja ut de muskler du styrketränat. Man kan avsluta det hela med total avslappning på rygg ett par minuter innan man ger sig ut till duschen. Det är betydligt bättre än att stressa direkt från styrkelokalen till duschen.

BELASTNING.

Som tidigare nämnts är det oerhört väsentligt att träningen är regelbunden och kontinuerlig. Lika väsentligt är det att viktträningen är progressiv d.v.s. att man hela tiden anpassar belastningen till styrkeökningen. Om man inte ställer ökade krav i form av höjda belastningar stagnerar utvecklingen. Ha dock inte för bråttom i början. Sista setet skall vara relativt lätt om Du skall höja vikten. När Du har tränat en tid och börjat lära känna Dig själv, kan du så småningom pressa Dig hårdare.

OBS! ANPASSA BELASTNINGEN EFTER UTFÖRANDET!

Ett väldigt vanligt fel många gör är att belastningsökningarna inte svarar mot kapacitetsökningen. Detta får till följd ett felaktigt utförande där man kopplar in andra muskelgrupper och arbetar i direkt farliga vinklar. (en övning som benböjningar är förenad med stora skaderisker om inte benstyrkan står i proportion till belastningen).

REPETITIONER.

Hur många upprepningar skall man då göra i varje omgång (set). Om man ser på undersökningar som gjorts i denna fråga, är man eniga om att fler än 8 repetitioner ger betydligt mindre i styrkeökande än ett mindre antal repetitioner.

För att få största möjliga styrkeökning måste man ligga alldeles i närheten av max i respektive rörelse. Detta sliter dock väldigt hårt på kroppen och under 4 repetitioner kan man bara köra kortare tidsperioder och bör endast praktiseras av de som har erfarenhet. Repsantalet bör i nybörjarträning ligga på 6-8 rep. Tunga belastningar där man bara orkar 2-3 reps leder lätt till felaktigt utförande och därmed skador.

LYCKA TILL MED TRÄNINGEN

Bobo.



Köp Baltis' fina overall
Pris: 225:-. Kan inhandlas på
kanaliet vardagar innan 16:00.
(Lunchstängt 12:00-13:00.)

(Foto: Sven Nilsson.)

PUB VAGABOND



ÖL OCH MAT I EN MYSIG MILJÖ

Entrecôte bearn.	25:—
Entrecôte persiljesmör	23:—
Entrecôte med pommes frites	19:75
Pepparstek med pommes frites	25:—
Lövbiff	23:—
1/2 kyckling med pommes frites	24:—
Filébiff	25:—
Pepparstekt ryggbiff med grönpepparsås	25:—
1 hel karaff husets vin rött-vitt-rosé	37:—
1/2 karaff husets vin rött-vitt-rosé	19:—
Stor starköl	16:—
Liten starköl	9:—
Stor folköl	11:50
Liten folköl	7:—

Priser inkl. service!

**Billiga pubrätter för dej
som inte är så hungrig.**

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

Gott, rikligt, billigt.

Gynna Vagabond, så gynnar du Baltic!

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



Ett vältrimmat par

Jan Malmqvist får hjälp av träningskompis Helen Andersson.

Alla är säkert välbekanta med den nya vågen inom bodybuilding. Flickorna har ju tågat in i styrkelokalerna på allvar och de har kommit för att stanna. Visst är det många som drivna av popkulten runt bodybuilding eller utav ren nyfikenhet dykt upp på Baltiska Hallen. Som seglat omkring i träningslokaler indränkta i parfym, smink, mascara och allt som oftast försvunnit ut i omklädningsrummet för att kolla så ögonskuggan inte rinner och att håret ligger rätt. Dessa paranta damer försvinner i regel rätt snabbt. Istället har påfallande många stannat kvar och utgör väl nu bortåt 30% av Baltiska stamkunder. Och, många av dem tränar hårt, hårdare än många av de killar som från början med ett överlägset småleende betraktade det kvinnliga inslaget lite von oben. En av dem som kör allra hårdast på Baltiska är en tjej vid namn Helen Andersson. En tjej som siktar högt bl.a. på att ställa upp vid första SM för damer som går i Stockholm till hösten. Då vi i Rörande inte tycker att man skall slita ut flugsmällaren i onödan, såg vi här en chans att göra två flugor på smällen. Helen polar nämligen med "Lillen" Malmqvist, en mycket lovande bodybuildare om man får tro honom själv. Malmqvist med förnamnet Jan, är en kille som på kort tid "kommit upp sig" i denna bransch, vilket inte minst hans svenska juniormästerskap -79 efter blott 1,5 års träning vittnar om.

Då de unga tu avverkar sina träningspass tillsammans tog vi kontakt och bestämde tid för en intervju på vägen d.v.s. när de körde (passet alltså). Efter att ha informerats av Lillen Malmqvists breda skånska röst så strålade vi samman i Baltiskans kokande innandöme.

Vår fotograf passade på att fotografera medan de tränade och jag släntrade in i lyftarnas heligaste för att oförväget jaga mer stoff åt vår förträffliga klubbtidning. Efter någon dryg timme var det så dax för vår lilla frågestund. Som vanligt är det rörande R. för reportern, H.A. för Helen och J.M. för Lillen.

R.: Kör ni alltid så här hårt eller gör ni er bara till för världspresen?

J.M.: Nej, numera försöker jag alltid hålla ett hårt tempo när jag tränar. Ett tag får jag medge att de som kritiserade mig hade rätt. Jag hade alldeles för lätt att glida in i ett gemytligt ordbyte om ditten och datten. Visst är det trevligt att snacka med folk, men det går inte samtidigt att träna effektivt. Nu lägger jag in snacket före eller efter passet och träningen ger betydligt mer.

H.A.: Jag är van att köra hårt för jag höll på med friidrott i Heleneholm innan.

Då får man lära sig viss träningsdisciplin.

R.: Varför lade du av med friidrotten och började med bodybuilding?

H.A.: Som friidrottare tränade jag ofta i lilla gymnastiksalen intill styrkelokalen och jag blev då intresserad av styrketräningen. Sen när jag träffade Jan blev det naturligt att jag hängde med på träningen och prövade på. Jag tyckte också att all distanssträning i friidrotten var tråkig.

forts.



Malmqvist kör bicepscurls medan Helen räknar och jagar på.

forts.

R.: Tycker du bodybuilding är roligare?

H.A.: Ja, här får man träna hela kroppen. I friidrott (löpning) använder man mest benen. Och, så känns det skönt efter träningspasset när man tagit ut sig ordentligt. I och för sig är det skönt efter ett löppass också, men jag trivs bättre med bodybuilding.

R.: Hur ofta tränar ni? Kan ni kort redogöra för er träningsuppläggning.

J.M.: Jag tränar 6 dagar i veckan och det händer även att det blir 2 pass vissa dagar då jag jobbar på Systembolaget.

Jag brukar köra 2 muskelgrupper per träningsdag t.ex. axlar och rygg: måndag och torsdag, ben och biceps: tisdag och fredag, Bröst och triceps: onsdag och lördag. Varderna kör jag varannan dag.

R.: Hur många set kör du per muskelgrupp?

J.M.: Jag kör 3-4 set på varje övning och sammanlagt 8-11 set per muskelgrupp. Antalet repetitioner ligger mellan 5-8 st.



Omvända roller. Här bänkar Helen tungt under Malmquiets överinseende.

H.A. Jag tränar 5-6 dagar i veckan oftast samtidigt med Jan.

Tränar också 2 muskelgrupper per dag och sammanlagt ca 8 set per muskel. Jag kör också lite fler repetitioner. Jag tränar inte alla rörelser som Jan gör, då vi tjejer inte är lika starka i kroppen som killarna. Speciellt gäller det armar och axlar.

R.: Hur åter ni för att hålla er i trim. Jan, du håller ju dig i form året runt. Är det inte svårt.

J.M.: För mig har det aldrig varit några problem att bli deffad (=trimmad red.snm.). Mitt problem har varit att lägga på vikt och trots att jag nu väger 102 kg behöver jag gå upp minst 8 kg till eftersom jag är över 193 cm lång. Jag håller en bra baskost med mycket kött, mjölk, ägg, ost, fisk, kyckling, grönsaker och frukt. Till detta tar jag kosttillskott i form av vitaminer och mineraler. Vill jag sedan äta en kaka eller lite choklad så gör jag det. Jag kan äta det mesta utan att bli fet lyckligtvis. forts.

EN STARK NYHET

SPIRULINA

Växtplankton från Mexico

Nu har SPIRULINA kommit till Sverige. En mexikansk naturprodukt från världens största solodling av växtplankton. Efterlängtat av alla kroppsbyggare och atleter.

SPIRULINA är ett utmärkt kosttillskott med mycket högt näringsvärde och låg kalorihalt. Ett koncentrat av proteiner, fleromättade fettsyror, vitaminer, mineraler, spårämnen och enzymer. Utan syntetiska eller kemiska tillsatser. En ren naturprodukt.

SPIRULINA innehåller 70 % högvärdigt protein -med alla essentiella aminosyror- lätt upptagbart av kroppen.

- SPIRULINA innehåller dubbelt så mycket vitamin B 12 som lever.
 - 1.000 kr billigare per kilo protein än oxkött!!!
- Finns i pulver och tabletter. Utförlig deklaration på varje förpackning. Säljs i hälsokostbutiker.



Naturprodukter Box 94, 701 02 Örebro.

forts.

H.A.: Det är samma sak med mig. Jag är 170 cm lång och väger bara 52 kg. Måste lägga på mig mer muskler. Vi har samma snabba ännasömsättning. Vi äter därför i stort sett samma saker. Naturligtvis äter jag inte lika mycket.

R.: Du gjorde ju debut som bodybuilder alldeles nyligen vid Baltic's sportdiskotek på Lorensborgs fritidsgård (ett disco som arrangerades av Baltic's Bultgång). Hur kändes det att posera inför en massa människor, tillika som första tjej här i södra Sverige?

H.A.: Nervöst minst sagt. Men, det gäller att skaffa vana för framtida tävlingar och när gång skall man ju börja. Jag var alldeles darrig i benen innan, men efteråt kändes det skönt.

R.: Ja, ni fick bägge ett väldigt fint mottagande av publiken när ni poserade på vårt sport-disco. Det var ju stormande applåder. När blir nästa främträdande?

H.A.: Sen dess har jag gjort en uppvisning i Helsingborg och det var inte alls lika nervöst som debuten. Ser fram mot tävlingen 9 maj här i Malmö (På Helenesholmskolan i samband med killarnas debutant -DM. Missa inte det red. ann.).

Helen får hjälp med de sista repetitionerna i latissimusmusklerna.

R.: Hur är det med dig Jan? Du är ju ute på mycket uppvisningar på skolor, fritidsgårdar ja t.o.m. discotek. Inverkar det inte negativt på din träning?

J.M.: Nej, jag tycker det är kul att vara ute på lite uppvisningar. Det är omväxlande och lärorikt att ställas inför nya situationer och människor. Jag lägger heller inte på mig något onödigt fett utan håller mig i uppvisningsform året om då jag har svårt att gå upp i vikt.

R.: Vilka tävlingar siktar du mest på i år?

J.M.: Jag siktar på att vinna Göta-landsmästerskapen i maj och ta medalj på SM till hösten. Skall också ställa upp i EM-kvalet här i Malmö (Går på Palladium 16/5. Biljetter genom Baltic's kansli red. ann.) där mitt mål är att krossa Ricky!

R.: Krossa Ricky!?

J.M.: Ja, Ricky har varit min förebild och idol.

R.: Varför då försöka "krossa" honom?

J.M.: Jo, det gjorde Arnold med sin förebild.

R.: ? ? Hm Nå, vad är dina framtidsdrömmar?

J.M.: Att bli svensk mästare i tungvikt. VM ligger längre fram i tiden. Man får ju vara lite realistisk.

R.: Har du några råd till andra när det gäller träning och livsföring?

J.M.: Sprit och träning hör inte ihop. Skall man få resultat i träningen går det inte att hålla på och fests varen-da helg. Man blir vad man äter, så sköt kosten lika noga som träningen. Sen vill jag säga till er på Baltiskan: Gör övningarna rätt och lägg inte på vikter som ni inte behärskar. Försök hålla tempo i träningen. Som jag säger "Skattefusk drabbar andra, träningsfusk drabbar bara en själv". (Skämt red. ann.).

R.: Nå, skall vi runda av den här intervjun med att fråga er om vad ni kommer att ta er till när ni lägger av?

H.A.: Så långt fram i tiden har jag inte tänkt. Man behöver säkert motion oavsett hur gammal man blir.

J.M.: Mata ankorna i Pildamms-parken med överblivna vitaminer och fullkornsbröd. Skämt åsido så tror jag att man kan hålla på med byggnad livet ut. Jag ser då ingen anledning att sluta.

R.: Tack för intervjun och lycka till med utbyggnaden.

Bobo.



UNGDOMS - SM

TYNGDLYFTNING



Fredag -	-Kl: 18.00
Lördag -	-Kl: 11.00
Söndag -	-Kl: 11.00

22-23-24 maj - 1981

BALTISKA HALLEN

"Välkommen".

Arrangör: **BALTIC CLUB**



DET RÄCKTE BARA TILL SILVER!

Benny Johansson, Svenska Tyngdlyftningsförbundet, delar ut silvermedaljerna till Baltic's lag. Fr.v. Lennart Stahl, Bertil Sollevi, Ole Jensen, John Christensen, Maurizio Sant, Klaus-Göran Nilsson, Mikael Motin (skymd) samt lagledaren Rolfe Svensson.

LAG-SM

SPÄNNING - DRAMATIK - GREPPET
HÖLL OCH BALTIC FÖLL.

4 lag var inblandade i Lag-SM-finalen nämligen Greppet, Helsingborg, Baltic Club, Malmö - Västerås BK samt Karhu från Olofström. Tävlningen gick i Helsingborg (Norrredshallen närmare bestämt) och hemmalaget Greppet fick finna sig i att vara favoriter med allt vad det innebär. En lag-SM-final är ju inte som vilken tävling som helst. Här gäller det att 8 man i varje lag skall fungera - "alla på samma dag".

- FÖRBEREDELSE-

Alla förberedelser var gjorda. Nu var den stora dagen äntligen inne! Baltic Club hade ju haft en del problem med att få ihop "bästa laget". Dessutom så blev Ole Jensen tvungen till en operation av knäna. Näja, i sanningens namn så hade säkert även övriga lag liknande problem. Nils Erik Sollevi i Greppet, som även han opererats, skadade sig igen. Enligt hans egen utsägo, så är han borta från tyngdlyftningen för gott. Det får inte vara sant att det är så. Det är i så fall en stor förlust inte bara för Greppet, utan även för Svensk tyngdlyftning.

TÄVLINGEN.

I första omgången så skulle grabbarna vägas under 63 resp. 77 kg i elden. Här blev det hård satsning redan från början. Jag måste här nämna Pertti Torikka som i andra ryckförsöket klarar 105 kg med en enorm kampinsats. Jag trodde, att inte ett gram mera kan denne man klara. Likväl så klarar han även 107,5 kg med samma enorma kampvilja!

Lennart Stahl som aldrig missat en serietävlning sedan klubben bildades, hade haft problem med att komma i form p.g.a. sitt arbete. Men, beslutsam som alltid går han till verket. Startar på 87,5 kg i ryck som sitter där till synes väldigt lätt, medan 92,5 kg inte går alls denna dag.

Arne Eliasson som det ryktades, är på väg mot sin bästa säsong någonsin - klarar 95 kg i sitt första försök, (refullt enkelt) medan 100 kg för dagen verkar för mycket. Jag undrar om inte den vikten sitter där på SM? Knäskadade Ole Jensen klarar av både 85 och 90 kg. Han avstår sista, vilket vi har räknat med. Lagerstrand, Västerås, tar 95 kg. Av jublet att döma säkert personligt rekord. John Christensen tar övertygande 110 kg, men sen är det stopp. Rycket stämmer inte denna dag för honom.

Maurizio Sant som innan tävlingen var inställd på att kvala till SM, startar på 110. Nej, det går ju inte alls! Då han även missar sitt andra försök, går ett sus genom publiken. Är Baltic Club borta ur medaljstriden? Maurizio kommer igen och nu sitter den där till

mängas stora glädje. Mats Andersson klarar 110 kg och även 115. När Kenneth Eklöv sen sätter dit 130, då börjar inte Greppet bli övermäktiga?

STÖT.

Tor Mårtensson tar 105 och 110 kg, även Ole Jensen klarar 110, men först efter en hård kampinsats. Lennart Stahl får 115 och 122,5 kg. Arne Eliasson 120 resp. 125, vilket är mycket bra. Greppets Mats Andersson klarar av 137,5 resp. 142,5 kg och framstår som tävlingarnas stora överraskning. När så Kenneth Eklöv klämmer dit 150 i första försök, (missar 160 och avstår sedan) ja, vad säger man då. När sedan Maurizio Sant endast får 135 kg till sin egen stora besvikelse, då är väl loppet ändå kört? John Christensen passar på att ta 140 och 150 mycket fint, satsar på 155,5 (svenskt seniorrekord) med "2 försök", men det är för mycket denna dag. John visar dock vilken enorm kapacitet han är i besittning av.

Nämns bör här att Pertti Torikka klarar 135 kg. Det bör vara personligt med en massa kilon. Vid invägningen var hans kroppsvikt endast 61,3 kg!

HALVTID.

När första omgången avverkats, och kroppsvikten avräknats från resultaten, så leder Greppet med 681,2 kg före OFK-Karhu 678,4. Västerås är 3:a med 661,1 kg och Baltic Club 4:a (sist) med 647,4 kg! **forts.**

Nu finns väl inget att göra åt Greppet längre? För Baltic Clubs del är det Ole Jensen och John Christensen som får fullt godkänt för sina insatser, medan Lennart Stahl och Maurizio Sant var goda för några kilo till.

OMGÅNG 2.

Ett intensivt räkande. Nu måste samtliga Baltic's grabbar gå på alla cylindrar. Men det räcker kanske ändå inte. "Rolle" Roland Svensson rapporterar till grabbarna som vet vad det är frågan om. Jag hoppas OFK Karhu och Västerås ursäktar. Detta är en kamp mellan Baltic Club och Greppet i första hand.

RYCK.

Ulf Morin inleder med 115 - 122,5. "är väldigt nära" att ta 127,5 kg. Hans besvikelse över missen går inte att ta miste på, när han ligande på mage på podiet vrålar ut sin förtvivlan.

Bo Nilsson, Greppet startar på 120, missar 2 gånger. Vad håller på att hända här? Nu är det uppståndelse. Han får inte missa, då är nog guldet borta. Alla verkar skrämda utom Bosse själv, som till publikens stora glädje klarar i sista. Vilken lättnad! Klaus Göran Nilsson kommer in på 127,5 kg och missar även han 2 gånger. Lika stor uppståndelse. Nu kan även silvret vara i fara. Klasse samlar ihop sig även han och "klarar"! Här är verkligen publiken med på noterna.

Claes Persson, Greppet klarar 120 och 127,5. Mikael Motin tar lätt 127,5 höjer till "135" men där är det stopp.

Bertil Sollevi klarar 130 och 137,5 mycket övertygande, men här gäller det att satsa! Han höjer till 142,5 kg - men tyvärr - dock inget dåligt försök.

Stefan Jonsson, Greppets ankare, kommer in. Tar elegant 135 och även 140 går lätt. Men, på 145 blir det stopp. Lars Källström då, ja, han klarar 150 och även 160. Här gäller det ju bara att gå på säkra vikter för Greppet.

STÖT.

Bo Nilsson tar nu säkert 140-150-155. Ulf Morin 150-160. Claes Persson 150-160 och saken är klar. Nu går det vägen om Greppet går på säkra vikter.

Mikael Motin ger allt, 160 och 170 sitter där, men 175 är för mycket. Bertil och Klasse sparar inte på krafterna, båda tar 170 i första men 180 blir för mycket. Men, vad gör det - vi är förlorade -. Lars Källström tar 180 i sin första stöt och saken är klar. Han går på 195, men gnistan räcker väl inte till. Greppet är ju segrare sedan Stefan Jonsson mycket enkelt tagit 180 och 190 kg. Han avstår sista, sedan han gjort vad han skall på ett mycket övertygande sätt. **forts.**

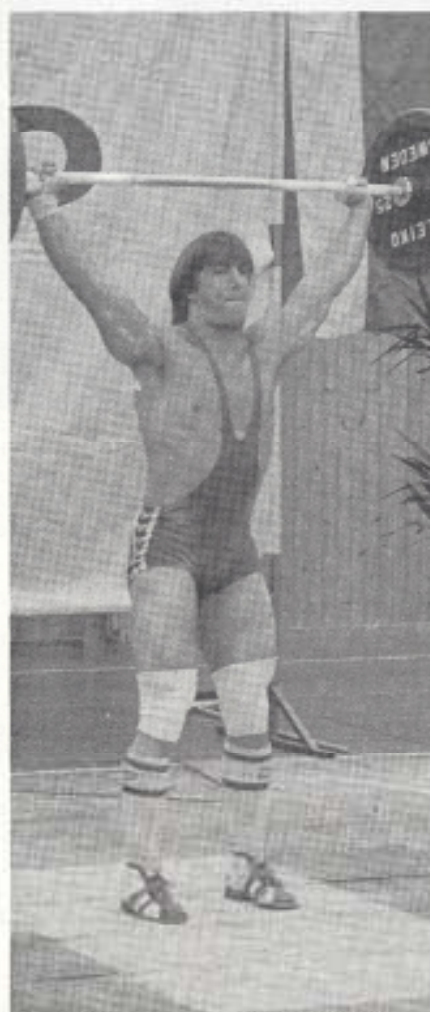
Nytt hår . . . Varför inte pröva oss och få en fräck klippning i Malmös Fräschaste Salong? ★★



HAIRLINE

Amiralsgatan 1 Workshop (mitten mot Latinskolan)

040-11 13 94, 97 17 77



Stefan Jonsson, bäste man på plan, rycker här elegant 140 kg.



Maurizio Sant hade en dålig dag på Lag-SM. Men, det är bara att komma igen.

forts.

GRATTIS GREPPET!

Så här efteråt så frångår det klart att Greppets seger grundades redan i första omgången, där jag tycker Mats Andersson (74,7) gjorde en mycket bra insats med sina 257,5 kg i protokollet. Arne Eliasson, bättre än någonsin och så Kenneth Eklöf förstas. Hela laget fungerade bra och med en exekutor som Stefan Jonsson är det bara att "lyfta på hatten" för Greppet. Ni motsvarade förväntningarna och ett fantastiskt rekord blev det ju också!

BALTIC FÖLL.

Med säsongens bästa resultat är det väl för mycket sagt att vi föll. Vi slog vårt tidigare rekord med över 30 kg. Laget måste på det

hela taget få godkänt för en sådan insats. En final är final och vad som helst kan hända. Båda lagen klarade i stort sett "trycket". Det är bara det att Greppets lag var för bra denna dag.

Kampen om 3:dje och 4:e plats.

Vi hade på känn att i tunga avdelningen där skulle vi kunna dra ifrån. Så blev det också. Karhu har vi ju mött tidigare och känner vi till, men inte Västerås. Det blev en hård kamp mellan dessa båda och ett avgörande var inte klart dom emellan förrän sista lyftet var gjort. "Tala om spänning". Här var det även "nervdaller" när Lars Larsson behövde 3 försök på sig för att klara ett resultat i ryck. Pertti Torikka är nämnd, men jag undrar om inte placeringarna blivit omvända om Jari Torikka hade

haft bättre tur denna final-dag? Västerås Lagerstrand som slog personligt så det sjöng om det m.fl. m.fl.

ARRANGEMANGET.

Som vanligt vill jag säga - ett bra arrangemang av Greppet. Mycket folk på läktaren, ett därt prisbord, säkra pojkar rakt igenom som hade skapat de allra bästa sportsliga förutsättningar för tävlingen. Detta är en tävlingsform vi bör slå vakt om. Bättre tävlingsform finns för närvarande inte. Vi hoppas att få möta Greppet i fler matcher nästa år, det är vad lyftsporten behöver om vi skall få publik till våra tävlingar.

Sigmund.



RESULTAT.

Arne Eliasson, Greppet i en sjuvärdad stöt på LAG-SM.

Greppet.

62,3 Arne Eliasson	95	- 125	= 220
62,4 Tor Mårtensson	90	- 110	= 200
74,7 Mats Andersson	115	- 142,5	= 257,5
76,9 Kenneth Eklöf	130	- 150	= 280
87,9 Stefan Jonsson	140	- 190	= 330
88,0 Bo Nilsson	120	- 155	= 275
90,3 Claes Persson	127,5	- 160	= 287,5
115,0 Lars Källström	160	- 180	= 340
			2.190,0
Lagers kroppsv.			657,5
Sammanlagt			1.532,5

Västerås.

61,3 K. Lagerstrand	95	- 115	= 210
62,5 J. Wellner	87,5	- 112,5	= 200
75,6 G. Sjölin	102,5	- 135	= 237,5
77,0 R. Toivanen	130	- 160	= 290
83,0 Per Hedlund	110	- 137,5	= 247,5
89,6 Anders Rydberg	135	- 165	= 300
91,1 Per Andersson	120	- 145	= 265
96,2 Stefan Lodestam	115	- 135	= 250
			2.000,0
Lagets kroppsv.			636,3
Sammanlagt			1.363,7

Baltic Club.

62,7 Lennart Stahl	87,5	- 122,5	= 210
62,9 Ole Jensen	90	- 110	= 200
67,1 John Christensen	110	- 150	= 260
74,9 Maurizio Sant	110	- 135	= 245
82,2 Bertil Sollevi	137,5	- 170	= 307,5
83,1 K.G. Nilsson	127,5	- 170	= 297,5
103,1 Ulf Morin	122,5	- 160	= 282,5
103,1 Mikael Morin	127,5	- 170	= 297,5
			2.100,0
Lagets kroppsv.			639,1
Sammanlagt			1.460,9

OFK-Karhu.

61,3 Pertti Torikka	107,5	- 135	= 242,5
61,5 T. Mikkonen	87,5	- 105	= 192,5
70,7 Jari Torikka	115	- 135	= 250
75,6 J. Rauhala	107,5	- 150	= 257,5
81,1 Bo Månsson	97,5	- 135	= 232,5
81,9 Lars Larsson	120	- 155	= 275
96,7 M. Rintala	117,5	- 145	= 262,5
96,9 Ari Rajalampi	112,5	- 145	= 257,5
			1.970,0
Lagets kroppsv.			625,7
Sammanlagt			1.345,3

JUNIOR-DM

JUNIOR-DM GAV BALTIC CLUB 4 GULD

2 SILVER OCH 2 BRONS.

TRELLEBORG "BÄSTA" KLUBB "TOTALT"

44 ungdomar fullföljde tävlingen. Det är en bättre siffra än på mycket länge. Men om man betänker att Trelleborg ställde upp med 19 deltagare, Baltic Club med 12 deltagare, då förstår man att ungdomsarbetet inom övriga klubbar är skandalartat dåligt. Att medaljerna skulle fördelas i första hand mellan Baltic Club och Trelleborg, stod klart redan i förväg och frågan var bara vem som skulle bli "bästa klubb". Den striden vann Trelleborg i kraft av flest antal deltagare. Bra Trelleborg!

TÄVLINGEN.

I klass 52 kg tog Mikael Bengtsson, Baltic, en mycket efterlängtat och populär seger. För att klara detta var han tvungen att slå sitt eget personliga rekord sammanlagt och det klarade han. Det var Mikael

första DM-tecken och vad jag vet, första gången han lyckats slå Kent Paulsson från Sörby BOIS. Trots detta verkade inte Mikael nöjd. Det tycker jag dock han bör vara.

I klass 56 kg hade vi ingen startande. Där blev Trelleborg Hansi Lindqvist överlägsen segrare.

I klass 60 kg blev det också överlägsen seger genom Anders Eliasson.

Klass 67,5 kg såg John Christensen från Baltic som segrare på ett till synes dåligt resultat. Men John har viktigare tävlingar att tänka på, så han körde ett ordentligt träningspass både före och efter tävlingen.

Kärvade till sig.

I klass 75 kg blev det mer kamp om medaljerna. Håkan Schmidt klarade silver och bronset togs av Torbjörn Flyght. 4:a i sällskapet Anders Schmidt. Segrade gjorde Per Bengtsson, Trelleborg, där han övertygande avgjorde med att stöta 110 kg.

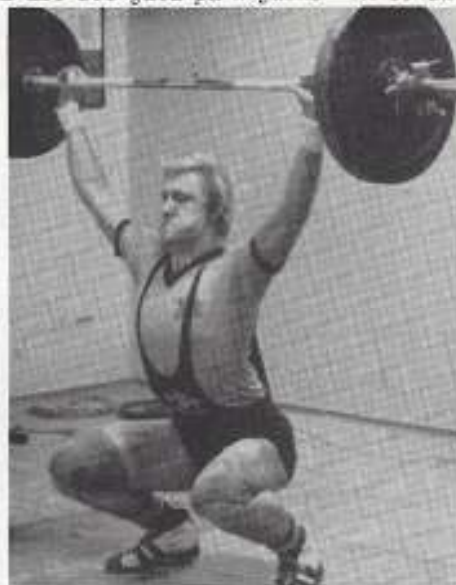
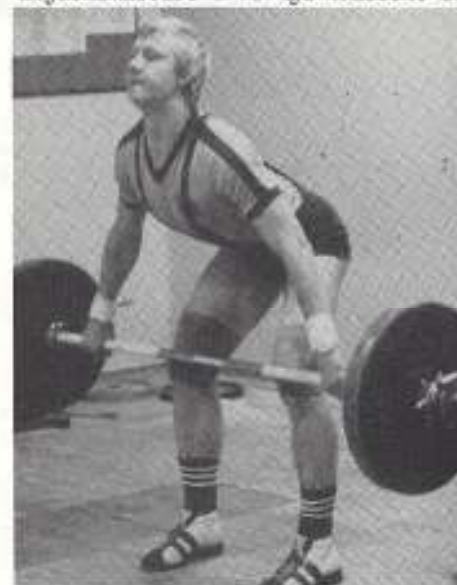
I klass 82,5 kg var Landskrona Göran Broman helt i särklass, men Stefan Carlsson lyckades knipa 2:a platsen.

Klass 90 kg. Där fanns endast 1 deltagare, Tord Eliasson från Sörby BOIS.

Klass 100 kg. 2 deltagare från Baltic Club. Peter Eriksson vann. Passade på att slå personliga rekord, men även nya skånska ungdomsrekord i både ryck - stöt och sammanlagt - bra gjort Peter - du har ju inte tränat så länge ännu. Stefan Jönsson som ju i huvudsak sysslar med släggkastning visade en imponerande styrka. Tekniken var däremot sämre.

Klass 110 kg. Anders Fransson från Trelleborg var ensam startande. Som framgår av resultatlistorna är det ont om ungdomar och juniorer från 90 kg och uppåt.

Anders Schmidt nybliven skånsk ungdomsmästare i 75-kg-lassen. Ska det bli guld på ungdoms - SM också eller



RESULTATEN.

Klass 52 kg.

- | | | | | | |
|-----------------------------------|------|---|----|---|-------|
| 1. Mikael Bengtsson, Baltic Club. | 45 | - | 60 | = | 105 |
| 2. Kent Paulsson, Sörby BOIS. | 52,5 | - | 50 | = | 102,5 |
| (5 st. deltagare) | | | | | |

Klass 56 kg.

- | | | | | | |
|--------------------------------|------|---|----|---|-------|
| 1. Hans Lindqvist, Trelleborg. | 62,5 | - | 86 | = | 142,5 |
| 2. Miro Uaic, Landskrona. | 45 | - | 65 | = | 110 |
| 3. Peter Mantar, Trelleborg. | 47,5 | - | 60 | = | 107,5 |
| (5 st. deltagare) | | | | | |

Klass 60 kg.

- | | | | | | |
|----------------------------------|------|---|------|---|-------|
| 1. Anders Eliasson, Baltic Club. | 75 | - | 87,5 | = | 162,5 |
| 2. Steffan Strand, Trelleborg. | 72,5 | - | 82,5 | = | 155 |
| 3. Peter Larsson, Trelleborg. | 40 | - | 55 | = | 95 |
| (3 st. deltagare) | | | | | |

Klass 67,5 kg.

- | | | | | | |
|-----------------------------------|------|---|-----|---|-------|
| 1. John Christensen, Baltic Club. | 100 | - | 120 | = | 220 |
| 2. Mats Lindqvist, HÅK. | 92,5 | - | 110 | = | 202,5 |
| 3. K.G. Alfredsson, Trelleborg. | 80 | - | 100 | = | 180 |
| 4. Benny Lönnqvist, Baltic Club. | 65 | - | 75 | = | 140 |
| (12 st. deltagare) | | | | | |

Klass 75 kg.

- | | | | | | |
|----------------------------------|------|---|-------|---|-------|
| 1. Peter Bengtsson, Trelleborg. | 85 | - | 110 | = | 195 |
| 2. Håkan Schmidt, Baltic Club. | 82,5 | - | 102,5 | = | 185 |
| 3. Torbjörn Flyght, Baltic Club. | 82,5 | - | 100 | = | 182,5 |
| 4. Anders Schmidt, Baltic Club. | 75 | - | 100 | = | 175 |
| (9 st. deltagare) | | | | | |

Klass 82,5 kg.

- | | | | | | |
|----------------------------------|------|---|------|---|-------|
| 1. Göran Broman, Landskrona. | 110 | - | 130 | = | 240 |
| 2. Stefan Carlsson, Baltic Club. | 80 | - | 100 | = | 180 |
| 3. Jonas Andersson, Sörby BOIS. | 80 | - | 97,5 | = | 177,5 |
| 4. Kent Nilsson, Baltic Club. | 80 | - | 95 | = | 175 |
| 5. Lars Rosenberg, Baltic Club. | 70 | - | 90 | = | 160 |
| 6. Anders Hansson, Baltic Club. | 57,5 | - | 85 | = | 142,5 |
| (6 st. deltagare) | | | | | |

Klass 90 kg.

- | | | | | | |
|-------------------------------|----|---|----|---|-----|
| 1. Tord Eliasson, Sörby BOIS. | 55 | - | 75 | = | 130 |
| (endast 1 st. deltagare) | | | | | |

Klass 100 kg.

- | | | | | | |
|---------------------------------|------|---|-------|---|-------|
| 1. Peter Eriksson, Baltic Club. | 85 | - | 107,5 | = | 192,5 |
| 2. Stefan Jönsson, Baltic Club. | 77,5 | - | 102,5 | = | 180 |
| (2 st. deltagare) | | | | | |

Klass 110 kg.

- | | | | | | |
|---------------------------------|----|---|----|---|-----|
| 1. Anders Fransson, Trelleborg. | 60 | - | 75 | = | 135 |
| (endast 1 st. deltagare) | | | | | |

Som vanligt trevliga tävlingar när Trelleborg ABK arrangerar.

Tack!

Sigmund.



BALTIC'S GIGANTER

Jag kommer ner i Baltiska Hallens innandömen. Ner för trappan, förbi vaktmästarkuren och genom de långa smala korridorerna. Möts av ett svagt rytmiskt ljud som växer sig allt starkare när man närmar sig 11-ans omklädningsrum. Ljudet av den hårt uppskrivade rockmusiken blandar sig med ett välkänt slammer och tunga dansar. Omklädningsrum nr. 11 är i sin vanliga ordning. Fullt med folk halvvägs ur eller i kläderna, ett par av dem trängs framför spegeln och hängarna är som övergödda fullmogna bananstockar. En svag doft av liniment hänger i luften och jag stannar upp för ett ögonblick, drar in luft och låter Baltic's puls fylla näsa och öron.

MYLLRANDE ORGANISERAD OREDA.

Jag öppnar så dörren till träningslokalen. Ett myller av människor, ljud, rörelser väller in över en. För den oinsatte verkar denna levande sardinlåda av människor och redskap närmast kaotisk, men för oss som i dubbel bemärkel-

se vuxit upp i Baltiskens katakomber är varje del en systematisk enhet i individer med en fast målsättning, en del i helheten.

Jag står i mellanlokalen och till höger långt ner ser jag hur folk surrar kring jätten som flugor runt en sockerbit. Damsektionen är just klar med sin gymnastiktimme och är i full färd med styrkedelen. Men, hur trevligt det än skulle vara, är min uppgift inte att intervjua dessa väna varelser.

GENOM LÜTZENDIMMAN.

Nej, här gäller det storvilt! Jag vrider sakta huvudet åt vänster, in mot tunga "hallen". Lokalen där våra framgångsrika tyngdlyftare och styrkelyftare stånkar fram sina digra träningspass. Jag glider sakta in, förbi lyftarna. "Loose" Lindqvist kör så svetten lackar. Det stundar snart B-SM och det gäller att vara i form. I högra ögonvrån uppfattar jag ordet. Lennart Stahl som har 5,5 kg kvar att banta bort till B-SM. En svår uppgift. Och där är Anders Schmith, en "inventarie" redan som ungdom. Han finns naturligtvis på plats. Anders sista år som ungdom. Nu gäller det!

KOLOSSER I SIKTE.

Så får jag då syn på dem. Längst ner i hörnet, genom svettångarna och svavelosande uttryck, dit få motionärer någonsin vågar sig, skönjer jag dem. Där sitter de, Baltics kolosser, tryggt tronande på "ljugarbänken". Rörandes reporter smyger fram för att inte skrämja upp dem. Och se! Det går vägen. Snabbt som ögat har Rörande snärjt upp dem i en "fängslande" intervju som skildras här nedan.

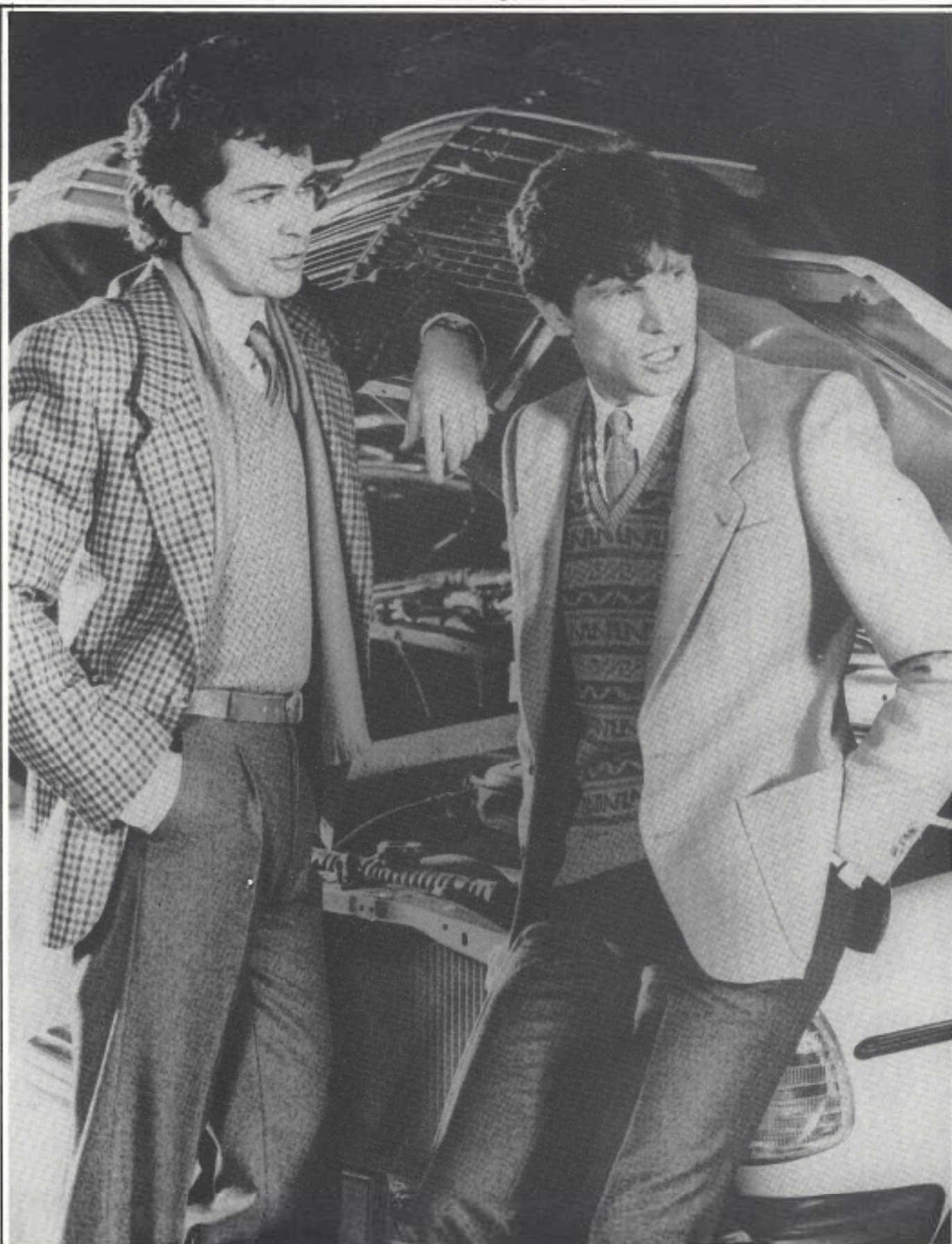
I intervjun står G.J. för Gert Jeppsson. 28 år och 112 kg tung (i intervjuögonblicket. Lovar en 5-panna till innan SM). P.S. står för Peter Svedin. Peter är 22 år och 102 kg tung. U.M. står för Ulf Morin, den mest kände av de tre med bl.a. två Europamesterskap på sitt samvete. Ulf är 28 år och väger f.n. 102 kg. R. står som vanligt för Rörandes rappa reporter.

R: Den 10-11 april i år går Styrkelyfts-SM i mörkaste Småland. Hestra är placerat närmare bestämt. Vad har ni tänkt göra åt det? Denna fråga följdes av ett sammelsurium av kraftuttryck där uttryck som "Krossa" och "Papper" lät familjärt.

R: Nej, jag menar inte så utan: Hur är formen just nu och vad anser ni om era chanser?

forts.

Van Gils



Marty

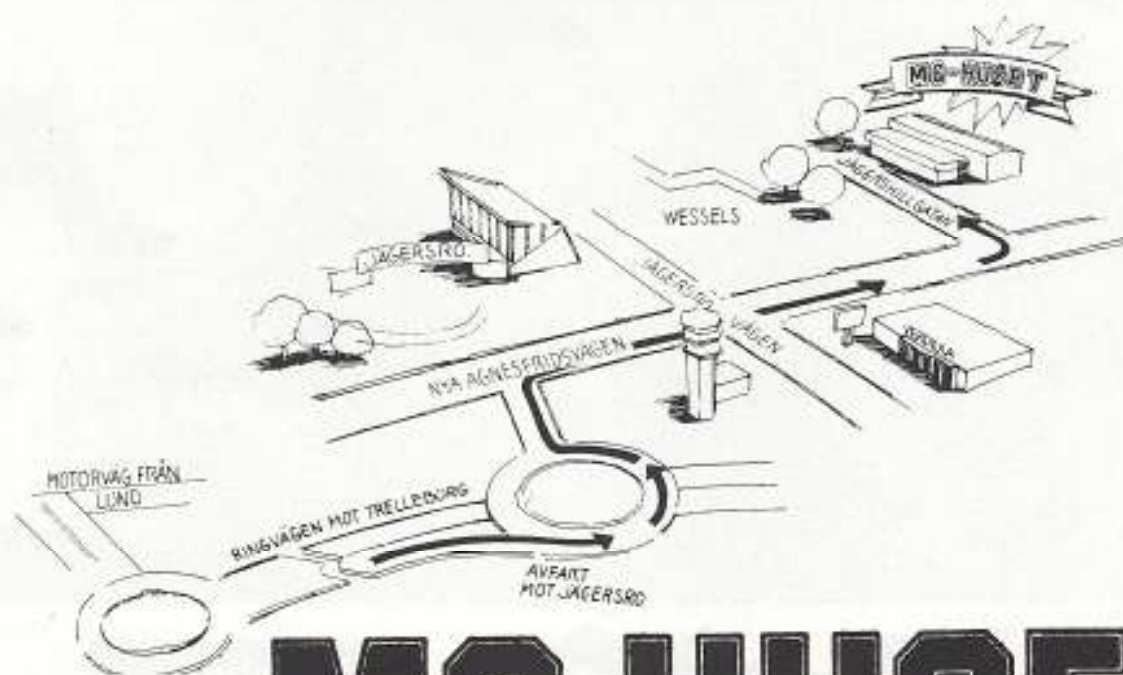
**10 % rabatt
för Baltic Clubs
medlemmar!**

SÖDRA TULLGATAN 3 - 211 40 MALMÖ TEL. 040/12 01 31, 12 01 37

Välkommen till



Ett helt hus med allt för MC och moped!



MC-HUSET

Jägershillgatan 6 213 75 Malmö. Tel. försäljning: 040-21 04 35, lager och verkstad: 040/21 53 00

forts.

G.J: Jag är optimist och siktar i första hand på att komma på pallen. Klaffar allt kan jag göra upp mot 900 kilo sammanlagt och t.o.m. vinna.

R: Vem är favorit i klassen och vilken klass kommer du att tävla i, 110- eller 125 kg klassen?

G.J: 125-kilosklassen kommer jag att tävla i. Jag är drygt 182 lång och det är mycket för en styrkelyftare. Utvecklingen går mot att lyftarna blir kortare år för år i förhållande till viktklassen de tävlar i.

R: Blir lyftarna kortare?

G.J: Nej, inte lyftarna, men genomsnittliga längden för viktklassen sjunker. Om vi säger att 175 cm var genomsnittliga längden för en 82,5-kilos gubbe 1970 är den kanske 167 idag.

Vad gäller favoriten i min viktklass, så är det Roger Ekström som gjorde 900 kg på NM i fjor.

R: Så en silvermedalj lovar du?

G.J: Osvuret är bäst, jag vill inte bli beskyddad för att vara stöddig. Men, jag har planerat träningen helt för SM och det stämmer bra hittills.

R: Hur är det med dig Peter? Du var ju länge underbarnet i styrkelyft och lystrade till det fruktade namnet "MAMMUTEN". Bl.a. bänkade du 195 kg innan 19-årsdagen.

P.S: Ja, men jag var också lite väl plöffsig. Du skall tänka på att jag gick upp i vikt väldigt snabbt och vid hösten -78 som nybliven nittonåring vägde jag mellan 114-117 kg. Det är mycket på en längd av 176 cm. Dessutom var det en del andra orsaker som gjorde att utvecklingen stannade av.

R: Vilka då?

P.S: Jag ryckte in i lumpen samtidigt som jag avsiktligt bantade ner mig under 100 kg. Att jag bestämde mig för att gå ner var Lasse Hedlunds (supertungviktarens) raska resultatförbättringar. Insåg att jag skulle behöva väga upp mot 140 kg för att kunna slå honom och det var jag inte beredd till.

R: Men, nu är du tillbaka i gammalt gott slag, vilket du bl.a. bevisade i julas vid Götalandsmästerskapen.

P.S: Jag är inte tillbaka utan klart förbi. De resultat jag gjorde i Götalandsmästerskapen gjorde jag i 90-kilosklassen. D.v.s. jag var 25

kilo lättare än för drygt två år sedan, ändå lyfte jag mer.

R: Vilka resultat hade du?

P.S: 250 kg i knäböjning, 200 kg i bänkpress och 270 kg i marklyft = 720 kg sammanlagt. Var andra svensk genom tiderna över 200 kg i bänkpress i 90-kilosklassen.

R: Hur går det för dig på SM då? Går du i 90-kilos eller 100-kilosklassen?

P.S: 100-kilosklassen känns rätt för mig och nu har jag en bra stabil grund. Är hård i kroppen, inte plöffsig som på "Mammut-tiden". Jag är realist och trots att jag slår pers. med 50 kilo (= 770 kilo) kan jag inte rubba Uffe (Morin) och Kenneth Mattsson. Sen vet jag inte om Conny Nilsson eller Ray Yvander ställer upp i min viktklass. Jag tror att Conny går i 90-kilosklassen och Ray i 110-an. Men, bland de sex bästa skall jag bli och förutsatt att Ray och Conny inte går i 100, kan jag om allt stämmer ta brons.

forts.

Årets klokaste råd:

SPARA SÅ MYCKET DU KAN PÅ SKATTEFONDKONTO

Du kan minska din skatt med 2.160:-

Du får spara upp till 600:-/mån

Du får hela värdeökningen skattefritt



Skandinaviska Enskilda Banken

...TÄNKER DU PÅ SPORT ?



...DÅ GÅR DU TILL

ma sport



Kalendegatan 12C, Box 4081, S-203 11 Malmö • Telefon 040/23 19 60 - 23 33 37

BLOMMOR TILL FEST ELLER VARDAGS!

Stor sortering
av snittblommor
och krukväxter.

TREVLIG
PRESENTAVDELNING

KRONPRINSENS BLOMMOR

Kronprinstorget Malmö

ALLT FÖR TÄVLINGS o. MOTIONS-CYKLISTEN

*Campagnolo –
Shimano –
Cinelli –
Sugino –
Regina –
Cykelskor –
Kläder –
Byxor – Däck*

*Tillbehör – Reservdelar
m. m.*



Rådmansg. 7, Malmö, 040/230092

**MOTOBECANE
CENTURION
CRESCENT
BIANCHI
GITANE
ALAN
UNION
NISHIKI
MUSTANG**

FORUM EFTR

forts.

R: Man kan säga att ni alla är på väg tillbaka. Eller hur? Peter på sitt sätt och även "Jeppé" som la av helt 1976 i mer än två och ett halvt år och du Uffe som ju varit skadad väldigt länge.

U.M: Ja, drygt 1,5 år har jag haft problem med höften och inte kunnat träna knäböjning och marklyft ordentligt. Jag har varit på ett otal läkarundersökningar, men till ingen hjälp. Nu känns det bra. Får hoppas det håller.

R: Varför slutade du "Jeppé" trots att du blev svensk mästare?

G.J: Jag hade stora problem med mitt blodtryck. Det var inte för att jag var nöjd med mitt svenska mästerskap 1975.

R: Vad fick dig att börja?

G.J: Jag höll igång rent allmänt i mer än två år. Tränade kondition, karate och lätt styrketräning, men hela tiden kändes det som något saknades. Jag kände mig inte nöjd med tillvaron helt enkelt. Livet kändes meningslöst. Man måste ha något att sträva efter, villar att passera. Styrkelyft ger en tillfredsställelsen att kunna mäta sin utveckling i antal lyfta kilon. Så till slut kunde jag inte hålla mig utan började träna lite tyngre igen.

R: Du kom tillbaka väldigt snabbt.

G.J: Ja, det är egentligen rätt fantastiskt. När jag började, vägde jag 84 kilo (= skelett enligt Jeppssons terminologi red.anm.) och var klen. Ett år senare var jag bättre än när jag vann SM och idag ligger jag högt över efter två år.

R: Hur kunde det gå?

G.J: Först och främst hade jag många års hård styrketräning bakom mig. För det andra var jag inte inaktiv under uppehållet. För det tredje är jag nu noga med att sköta mat, sömn och träning. Tränar sex gånger i veckan, sover så mycket jag kommer åt och sätter i mig ordentligt med näringsrik kost. Bra är bl.a. mycket kolhydrater i form av glassdrinkar, nötter, bananer m.m.

R: Uffe, jag har inte frågat dig om dina chanser på SM. För tre fyra månader sedan hade det inte varit lönt att fråga eftersom du var skadad. Du har ju kommit tillbaka med expressfart.

U.M: Ja, verkligen. Innan skadan, tävlade jag i 110-kilosklassen, men ställde i december upp i Götalandsmästerskapens 90-kilosklass. Väger nu 102 kg och kommer att gå i 100-kilos på SM. Den efterhållsna skadan gör att jag tar en tävling i taget.

R: Väger du tippa din placering?

U.M: Min melodi är vinda eller försvinna. Jag kommer att satsa hårt på att slå Kenneth Mattsson i första hand. Är redan nu god för drygt 850 kg sammanlagt och kan om allt stämmer och inget händer (skador eller sjukdomar) slå två Europarekord.

R: Vad då för rekord?

U.M: Europarekordet i bänkpress ligger på 222,5 kg och det sammanlagda rekordet har engelsmannen Tony Stevenson på 885 kg. Just nu ligger jag på ca 320 kg (i knäböjning), 220 kg (bänkpress) och 310 kg (i marklyft), men hoppas göra serien 335-225-327,5, vilket skall räcka till guld.

R: Kommer du att stanna i 100-kilosklassen?

U.M: Som det ser ut nu gör jag det.

P.S: Säg som det är Uffe, du satsar på 10 gånger kroppsvikten.

U.M: Hmmm Nja, 1000-kilosgränsen har jag alltid haft som mål, men inte i vilken viktklass den skulle nås.

R: Hur upplever ni era träningsförhållanden?

G.J: Vi är ett bra team som tränar tillsammans. Men, vi är bara sju-åtta stycken som satsar på styrkelyft och det tycker jag är tråkigt. Vi har ju olika förutsättningar och alla kan inte bli bra bodybuilders. Säkert är det många talanger för styrkelyft som försvinner där.

P.S: Det är bra utrustning här nere. Det skulle dock behövas ett par riktigt tunga hantlar och ett par ställningar till. De räcker inte till när vi är här alla på en gång.

R: Ja tack skall ni grabbar ha för att jag fick inkräkta på er tid och lycka till i SM. Kan ni som symbol för hur det går för er i SM hålla upp tummen om det går bra och vrida ner om ni tror det ska gå dåligt.

Medan Rörandes reporter glider ut ur lokalen kastar han en sista blick över axeln. Ja minsann, längst ner i hörnet sitter tre förnöjda bjässar med tummen i vädret....

Nästa RÖRANDE återkommer med ett frontreportage från Styrkelyft-SM, Keep on lifling!

Bobo.



STOPPA KNARKET!

Ni som är intresserade av att vara med i kampen för ett narkotikafritt Malmö!

Välkomna till RNS
(Riksförbundet Narkotikafritt Samhälle)

Månadsmöte 17/3, 7/4, 5/5 och 4/6 på
Ungdomens Hus, sal B.

DIN KRAFT BEHÖVS!

Paddan Cup

Så har då årets upplaga av PADDAN CUP - Klubbens volleybollturnering för mixed-lag lyckligt gått av stapeln. Att intresset för sådana här motionsturneringar är stort närker man genast, eftersom de flesta lagen anmälde sig innan det var klart med vad det skulle bli för priser. Nu behövde ingen ångra sig eftersom det också blev fina priser. Vad sägs om ett 1:sta pris värt 3.000:-, skänkt av Paddans Resebyrå samt andra, tredje och fjärde pris skänkta av Ma-sport, Martis kläder och Hairline på tillsammans ca 2.000:-?

Turneringen spelades under helgen 31/1-1/2, där lördagen användes till kvalificering för söndagens avgörande Cup-omgång. Kvalificeringen spelades i 5 st 3-lagsgrupper och en 4-lagsgrupp, där ettan och tvåan automatiskt gick vidare och 3:orna fick slåss om fyra platser till söndagens Cup-omgång.

Baltic ställde upp med sitt mixed-korplag samt ett lag med övriga "motionsbitna" volleybollspelare. Korplaget hade kommit i en grupp, där vi själva borde kunna avgöra om vi skulle gå vidare. Detta var inte att räkna med, eftersom Vide-dal som är ett av de ledande lagen i korpen, ingick i gruppen. Men andraplatsen kunde vi ta om vi besegrade Socialförvaltningen och med en viss nöda så gjorde vi det. Därmed var vi med bland de 16 bästa.

Men sedan blev det tvärstopp. Detta trots att vi kallat in förstärkning i form av Roger Avander. Vi lyckades ta första set, men det tog tydligen för mycket av våra krafter och motståndaren kunde ganska lätt ta de två återstående. Därmed hade vi spelat färdigt och kunde koncentrera oss på arrangeman-
det.

Finalen spelades mellan Sega Läppen från Lund och Kockums Malmö. Det blev rena utspelningen från Sega Läppens sida som kunde vinna med 2-0 och därmed ta hem 1:sta priset för andra året i rad. Grattis!

Bengt Brahed.



Kubbing vid nätet i matchen Kockum - Lärarhögskolan. Kockum vann.



Jan Pettersson delar ut priset till vinnarna Sega Läppen. Företa pris: 6 presentkort d 500 kr. från PADDANS RESEBYRÅ.



Spända åskådare på läktarna i "Paddan Cup".



PARK-RUNDAN



I vinter kör Baltic en motionsrunda på 3,3 km (som nog de flesta av er känner till) under namnet "PARKRUNDAN". Vi samarbetar här med Sydsvenskan, Fritid Malmö och Motionsbitens IP. Den första tvåmånadersperioden d.v.s. oktober-november deltog nära 500 motionsugna för att i perioden december-januari (de ruskigaste månaderna) sjunka till knappa 300 st. Mycket berodde detta på vädret men också på julbestyren.

VI VILL HA FLER BALTIC CLUBARE.

Period 3 (februari-mars) har dock börjat bra och vi lär komma i närheten av höstens siffror. Men, den största ökningen räknar vi med i nästa period och då vill vi att betydligt fler Baltic Clubare hänger med i spåret. Tyvärr har det visat sig att flertalet Baltic-medlemmar med glädje tillbringat bortåt 15 timmar i veckan i skivstängslokalens slammer och trängsel, men är livrädda för att ta ett löpsteg. Detta är verkligen beklagligt.

STYRKETRÄNING GER INTE FLÅS.

Skivstängsträning är utan tvekan av stort värde, det håller vi hårt på i Baltic. Men, den är inte allenarådande. Konditionen går inte att träna upp i en styrketränningslokal i nämnvärd utsträckning. För att träna upp de syretransporterande organen (hjärta och lungor) krävs arbete med stora muskelgrupper under längre tid, t.ex. genom löpning, cykling och skidåkning. Simning är i och för sig bra motion för kroppens muskler, men ger ingen väsentligt ökad syreupptagning, om man inte har en mycket god teknik.

Så vill du ha en allsidig träning: HÄNG MED I PARKRUNDAN!"



Några flitiga motionärer får sina startkort signerade, under överinseende av hjälpsamme vaktmästaren Bertil Sollemyr och Baltic's Karin Egléus.

NORDISKA MÄSTERSKAP i BODYBUILDING 1980

Inspelad på VHS-system!

Gästposör:
PETE GRYMKOWSKI,
Mr World och Mr America.

Inspelad och redigerad av ett proffs-team, med hög klasskameran JVC-SATICON. Se Nordens bästa Body-builders i kamp om de Nordiska Mästerskapstitlarna!

JA TACK! Sänd mig mot postförskott 295:— inkl. moms

.....st kassetter. Frakt tillkommer.

Namn

Adress

BOBO KONSULT c/o Holmqvist, Sergels väg 9 A, 217 57 Malmö

Lady-news

TJEJERNAS HÖRNA.

Så satte vi återigen igång i januari med motion och bodybuilding och än en gång fick vi uppleva en rusning till Baltiska Hallen. Det är bara att konstatera att den nya "gröna flugan" inte går att nonchalera. Fler instruktörer och fler timmar sattes in, men tjejernas antal växte. Upp till 100 (!) dök upp på motions- och bodybuildingtimmar.

Vi vill gärna upprepa än en gång: Har ni väl fått ett program och kan klara er på egen hand, försök då träna när hallen inte är så belastad. Behöver ni hjälp med någonting så kan ni fråga instruktörerna som finns i hallen på dagarna och kvällarna.

MOTION.

Motionstimmarna på tisdagarna och torsdagarna (17⁰⁰ - 18⁰⁰) är hårt belastade. Vi fick t.o.m. stänga torsdagsgruppen för nykomlingar efter två veckor eftersom 80 personer i den lilla motionssalen

hade inte möjlighet att sträcka sina ben alltför ofta. Ni som inte kan komma till oss mer än en gång i veckan, kan utföra samtliga övningar som görs på dessa timmar hemma. 10 minuter då och då under veckan är en bra komplettering. Vill ni motionera på tisdag eller torsdag och tycker att det är för mycket folk nere hos oss: Ta en "Parkrunda". (start vid gamla Idrottsplatsen invid Stadsteatern).

BODYBUILDING.

De flesta av er har nu fått ett eget program och kan träna själva, men vill ni ha hjälp, fråga! Tiderna vid modulen för er som är nya är 19⁰⁰ på tisdagar och torsdagar.

För några veckor sedan höll vi en mycket intressant kurs för såväl kunniga som okunniga "bodybuildare". Av 72 anmälda kom bara 22! Behöver vi säga att det blir sist gången vi anordnar en sådan kurs. Tydligt kan ni allt.

Det är bara en tjej som "uppvisat" sig och har tänkt tävla så småningom, det är tydligen mer populärt i Göteborg och Stockholm. Men lördagen den 9:e maj har ni en chans att tävla härnere i Skåne. D.M. i bodybuilding på Heleneholmskolan hålls i Baltic Club's och Skånes Bodybuildingförbunds regi. En debutanttävling på hemmaplan för er som vill (och vågar). Kan tilläggas att det blir både manliga och kvinnliga domare. Är ni intresserade så anmäl er omedelbart till kansliet (040/78202).

SOMMAR, SOMMAR.....

Snart är det sommar, bikini-dax. Visst mår vi bättre när vi inte har överflödigt fett. Det är inte bara regelbunden motion som behövs, utan en klok syn på kosten, är också viktig. En rätt kombination ger ett resultat som man mår bra av.

Tjejsektionen.



Instruktör Lisbeth Vestergård går igenom träningsprogram med två intresserade nykomlingar:

Ann Nilsson och Anna-Karin Nordh.

Bultarnas hörna

SENASTE "BULTNYTT".

Ett halvt år har nu gått sedan Baltic Club's missbrukarprojekt "Bultarna" körde igång. Många vin-
dar eller kanske vi skall säga stormar, har hunnit rasa sedan jag senast rapporterade i Rörande. Då i mitten av november förra året, såg allt fantastiskt bra ut. Nio av de ursprungliga elva ungdomarna var då med i projektet och allt gick som på räls.

DEN STORA KRISEN.

Sen kom krisen, krisen som blev så djup att hela projektet skakade i sina grundvalar. Den första entusiasmen hade lagt sig och osäkerheten bredde ut sig. En försvann... två... tre, ja, nästan alla "Bultarna" tog sig återfall. Återfall till sitt gamla knark- och krökarliv. Efter en veckas desperata efterspaningar lyckades vi samla ihop huvuddelen av gänget igen. Efter ett 5 timmar långt krismöte beslöt vi dock att köra igång på nytt, med nya friska tag.

HEROINET'S MAK. T.

Vi förlorade dock i samband därmed en tjej och en kille som båda åter fastnat i heroinets vassa klor. Vi hade då förlorat tre av de fyra unga heroinister som började hos oss i september. Tyvärr måste vi nog konstatera att heroinets makt över individen är så stark att vi i ett så öppet projekt inte kan konkurrera mer än i undantagsfall. Detta speciellt i en stad som Malmö, där det i princip är lika lätt att få tag i heroin som varm korv.

Arbete och bostad fixat.

Men allt är definitivt inte så svart som ni kanske fått intryck av när ni läst ovanstående. Faktum är nämligen, att tre killar och tre tjejer (plockade i de flesta fall direkt från super- och knarkkvartarna) efter dryga sex månader fortfarande är i daglig aktivitet hos oss. Alla har nu såväl arbete som bostad ordnad. Ingela har redan börjat arbeta (på daghem) och Annelie, Gittan, Stanley, Gustav och Lasse börjar samtliga arbeta den 9/3. Låt oss alla hålla tummarna och hoppas att det skall hålla. Det här gänget är verkligen värda en schysst framtid. Projektet fortsätter emellertid och våra aktiviteter flyttas nu över till kvällstid samt helger.

Värkänslor på Er önskar Rolle.



Det var bra stämning på det drogfria discot som Bultarna arrangerade på Lorensborgs fritidsgård.

La Coste...

Panatta, Tachini, Paul Sullivan
och andra kända märkesnamn till
specialpriser.

Prisexempel:

La Coste, tennisskjorta	110:-
La Coste, V-ringad tröja	170:-
La Coste, Cardigan	185:-

Vi tar också emot beställningar på
T-shirts (amerikanska), singelshirts,
collegetröjor, overaller med eller utan tryck.
Specialpris till föreningar, företag
och institutioner.

Skicka din order till
LENNART STAHL INTERTRADE
Box 139, 232 00 Arlöv
eller Fabriksgatan 1, 211 37 Malmö
Tel: 040/799 05, aut.tel. dygnet runt
eller tel: 040/11 18 50.

I förra numret av Rörande skildrades Baltic Clubs projekt för missbrukare. Tanken bakom och upprinnelsen till projektet behandlades

i en intervju med projektledaren Roland "Rolle" Svensson och Magnus Andersson.

I detta nummer skall vi låta två av "BULTARNA" Annelie och Gittan komma till tals och ge sin syn på verksamheten.

Hej jag heter Annelie

Hej!

Jag heter Annelie är 18 år och en av "Bultarna" i klubben. Innan jag började i Baltic Club projektet hade jag aldrig hört talas om Baltic Club, vad det var för sorts förening eller vad den sysslade med. Mitt tidigare liv var som en resväska som åkte hit och dit, men det är inte det jag skall berätta om nu.

INTAGEN MED "TVÅNG".

Jag har varit med i projektet sedan det startade i september -80. Alla andra som är med i projektet sökte sig själv hit. De hade väl antagligen bestämt sig för att lägga av med knarket och kröken, men det hade inte jag riktigt. Jag ville innerst inne fortsätta med det, som jag då tyckte var ljuva livet. Min största strävan var att så fort som möjligt bli pensionerad så att man skulle slippa tänka på att knega. Men som tur var, så fanns det några vettiga personer på Axel-torps utredningshem som motiverade mig att satsa på Baltic Clubprojektet. Hade jag inte gjort det så hade jag åkt in på Rydgården, som är en ungdomsvårdsskola. Den hade jag inte kunnat göra mig fri ifrån. Så jag är egentligen här på tvång skulle man kunna säga.

ETT TUPPT HALVÅR.

Nu har det gått sex månader sedan vi började och jag är fortfarande med! Fantastiskt! Detta skulle jag inte vågat drömma om från början. Rolle och Magnus hade klart sagt ifrån att inga droger fick förekomma på något sätt. Jag trodde väl att det skulle dom inte märka, om man tog en pipa hasch. Men ack vad jag bedrog mig. Jag kände mig aldrig "fri" ifrån dem. De jagade mig överallt om jag var borta en dag. Jag tyckte att dom var några idioter som jagade mig på det sättet, för jag skulle ändå slinka undan. Men, de fick tag på mig och nu har jag själv börjat förstå och inse, att det jag tidigare sysslade med var förkastligt. Senare på eftermiddagen eller var kanske på kvällen, såg vi en film på video. Den handlade om Hassela, ett narkomanvårdskollektiv i Häl-singland. Den var bra.

UT PÅ LANDET.

Som sagt, tillbaka till september. Projektet fick en flygande Start. Gruppen träffades 1:a

Vad pågår egentligen här?
Tycks Lasse Svärd fråga sig.



medan Rolle visar upp sitt senaste
tyngdlyftarfynd Annelie Svensson.

gången en torsdag. Redan till helgen skulle dom släpa med oss på en helgövernattning i en stuga vid Kristianstadstrakten. Det tyckte jag var bara botten. Jag hade ju inte varit ifrån stan på säkert 3 år, men det var det säkert fler än jag som inte varit. Vilken tröst. Rolle och Magnus hade sagt att vi skulle göra en hel del resor under de 9 månader projektet skulle vara. Men åka iväg redan efter 2 dar. Vilket sätt att behandla människor på!

OSÄKRA OCH ISOLERADE.

Vi samlades på kansliet på fredageftermiddagen. Jag kände inte någon annan i gruppen, så vad skulle det tjäna till att åka. Tidigare när jag har träffat nya polare har det alltid skett över några burkar öl eller en haschpipa. Undrar vad dom andra skulle få för bild av mig?

Vi kom iallafall iväg till denna stuga som låg långt ifrån allt annat. Mitt ute i skogen. Vad skulle vi göra därute?

Stugan var ju mysig och så. Alla fick inte plats i de sängar som fanns, så några fick ligga på golvet. Jag fick i varje fall tag i en säng. Men vad skulle jag med den till egentligen. När vi väl kom upp till stugan så verkade det som alla slappnade av och vi började faktiskt snacka med varandra. Vi satt uppe nästan hela natten, sov bara ett par timmar och dom timmarna ha-

de jag kunnat tillbringa uppställd i en hörna, så trött var jag.

ÖSREGN.

På lördagen skulle vi ut och gå i skogen. I ett par timmar travade vi runt i denna oändliga terräng. Vad skulle det tjäna till? Bara en massa träd och buskar. När vi sen var på väg hem började det till och med att regna. Ingenstans att skjuta och inga regnkappar heller.

MYCKET HAR HÄNT.

Sedan dess har det hänt en massa saker. Både i projektet och med mig själv. Mellan resorna så har vi byggt upp oss både fysiskt och psykiskt. Jag har blivit mycket stabilare på alla sätt. En del saker som jag tyckte var tråkigt när jag började här, har jag förändrat synen på. Vissa saker är ju fortfarande tråkiga, men jag vet att tråkiga saker måste man ju också ta itu med, eller hur?

Vi skall snart börja jobba hela gänget, det skall bli kul. Jag känner mig bättre rustad nu än vad jag gjorde tidigare. Till sist alla Baltic clubare (och kanske det bästa) så åker vi på semester till sydligare breddgrader. Resan är planerad till månadskiftet maj-juni. Jag återkommer med en reserapport och till dess önskar jag alla Baltic clubare en trevlig vår.

Annelie.

Hej jag heter Gittan

Hej!

Jag heter Gittan och är också med i Rolles "Bult" projekt d.v.s. hans idé om att återanpassa ungdomar mellan 18-28 år som av en eller annan anledning kommit på snä.

10 års knarkande.

Min bakgrund är 10 år som heltidsnarkoman innan Baltic Club kom emellan. Jag hade ingen aning om vad jag skulle göra för att bryta mitt slentrianmässiga missbruk. Jobb var ju inte att tänka på, så jag grep chansen att få komma med på Rolles och Magnus introduktion om Baltic. Jag fick klart för mej från början, att detta var ett försöksprojekt och att det kunde hända att det skulle bli nerlagt om det inte gav resultat.

MED FRÅN START.

Nåja, jag kom med från starten i allafall och blev snart medveten om att fastän det var ett frivilligt projekt, så skulle det inte bli så lätt att sluta. I början kändes det så väldigt osäkert att gå ner på Baltiskan och träna ihop med er vanliga "Baltar", men den känslan finns inte mer. Det har jag er att tacka för. Så tack alla ni som från början snackade med oss och tog oss för "vanliga" ungdomar. Utan er hjälp hade vi nog aldrig nått så långt som vi idag har gjort.

KRISDRABBAT PROJEKT.

Inte utan kriser förstås. Vår första kris, alltså riktigt stora kris, kom i slutet på november. Den krisen resulterade i bl.a. den lilla dikt ni ser här nedan. Jag satt och skrev ner den under ett fem timmar långt möte vi hade om projektet och dess framtid. Just vid det tillfället kändes det som att mista något fint som man just hittat. Och det fina vi i gruppen

hade hittat, var den gemenskap och omtanke man kände. För mej har det sedan krisen var över, gått rakt fram och för första gången på 10 år har jag en framtid att se fram emot. Det hade aldrig gått utan Baltic Clubs, Rolles, Magnus och alla er andras hjälp. Det känns skönt att ha vänner som er omkring oss.

Hälsningar från Lill-bulten

Gittan.



Baltarnas fastefolk
Stanley + Gittan
i en virvlande
gammeldans på
Valetad-
kollektivet.

Bultprojektet är en toppen grej,
om du är kille eller tjej.
Låt det inte bli nåt slut,
låt oss pröva tiden ut!
Vi vill satss allt på nytt,
lära av den kris som flytt

Magnus sitter tyst och hör,
kommenterar när han hör.

Rolle vår gigantiske vän,
föreläser för oss än.

Gustav våran "fixit" man
vill fortsätta projektet även
han.

Lasse vår fanatiska byggare,
han har blivit mycket tryggare.

Tomas den återvändande sonen,
har slutat drömma om kosmos-
mänen.

Stanley, tvivlaren i gänget,
har ännu inte upptäckt svänget.

Ingela har lagt sitt trots på
hyllan,
Ja till och med lagt av med
fyllan.

Annelie våran kära tös,
hennes tillvaro hänger lös.

Och min egen högsta önskan är,
att jag och vi ska fortsätta
här.

"Bulten"
Skrivit av Birgitta Angelin
under ett 5 timmar långt kris-
möte på Baltic Clubs kansli.

INTRYCK FRÅN VALSTADKOLLEKTIVET.

Bultarnas senaste utflykt från Malmö var ett fyradagarsbesök på Valstadkollektivet som ligger utanför Västervik. Det var en fantastisk upplevelse för de flesta av oss. Valstad som är det sydligaste av de sju s.k. "Hasselakollektiven" är fantastiskt. Varje år rehabiliterar de 9-11 av de 12 totalt sjunderknarkade ungdomar som på hösten tvångsplaceras där. Via hårt arbete, fysisk träning, skolundervisning och framför allt en intensiv samvaro dygnet runt med personalen går det vägen.

TVA ÅRS UTBILDNING.

De som kommer till Valstad har blivit placerade där, för att inga andra rehabiliteringsförsök haft någon effekt. Utbildningen (det kallas ej rehabilitering) tar två år. Det första året bor man på kollektivet och arbetar huvudsakligen, medan man det andra året går på folkhögskola på Öland. Där har man ett eget kollektiv. På helgerna är det dock obligatoriskt för "gamlingarna" (som 2:a åringarna kallas) att komma "hem" d.v.s. till Valstad.

Baltic's "Bultar" som nu hållit ihop i 6 mån., ses här i tågkapen efter ett besök på Valstadkollektivet Västervik. Fr.v. Lasse (skymd), Stanley, Karen, Magnus, Gittan, Anneli, Ingela och Gustav.



ETT HARMONISKT GÄNG.

Vi levde ihop med nyingarna och delade deras arbete och träning. På fredagskvällen träffade vi också gamlingarna. Från alla utan undantag möte vi samma glädje och entusiasm. Inte ett spår av bitterhet eller tal om tvång i någon negativ bemärkelse hördes (trots

en del provokationer från min sida). Livet på Valstad är säkert många gånger väldigt hårt inte minst för personalen (som arbetar dygnet runt i 8-veckorsperioder, med 2 veckors ledighet) men ack, vilket inspirerande och meningsfullt liv. Rolle.

1981

NY KATALOG
vrketräning, -ning, a
ocker & t
ocker & tidnir
boxning, när
motion, bod
styrketrän
bodybuilding,
tyngdlyftning, boxning,
prepar:

- Hemgym till paketpris
- utökat sortiment av
- näringspreparat från boxningsartiklar
- Provita
- böcker, tidningar, affischer
- nyheter från USA

Med andra ord, i Athletic City's nya postorderkatalog hittar Du allt inom kraftsport.

kom in, så får du katalogen gratis!

butik: lundavägen 61

212 24 malmö tel: 291708

- ☐ Jag beställer Athletic City's postorderkatalog, och bilagar 5:- i frimärken.

Namn: _____

Adress: _____

Postnummer: _____

Postadress: _____



UPPVISNING
I KVINNLIG
BODYBUILDING

**1981-års
EM-KVAL
i BODYBUILDING**
MALMÖ OPEN samt SKÅNE-DM

Lördagen 16 maj på
PALLADIUM-biografen, Södergatan
(Gågatan) Malmö.

Förbedömning kl 9.30.

Pris 30:- samt 20:-

Tävling kl 14.00.

Pris 50:-, 40:- samt 30:-

Förköpsbiljetter: **Baltic Club, Friisgatan 2,**
211 46 Malmö. Tel: 040/782 06.

Ni kan också skicka in likvid för ett
visst antal biljetter + 5:- exp. avgift,
på **Baltic Club's postgiro 436 44 74-9**

Ange noga namn, adress och vilken prisklass det gäller.

ARRANGÖR: SKÅNES BODYBUILDINGFÖRBUND

Body-sektionen kan meddela att det kommer att avhållas ett debutant-DM i bodybuilding den 9 maj på Heleneholmskolan i aulan.

Förberedning kl. 1000 och tävling kl. 1300.

Detta är en tävling för de killar & tjejer som aldrig har tävlat tidigare. Hjärtligt välkomna att besöka detta evenemang. Lördagen den 9 maj, lägg det på minnet.

På tal om tävlingar, så kan vi här informera om årets tävlingar i bodybuilding.

2/5: Västergötlands DM & Göta-landsnästare i Borås.

9/5: Södermanlands-DM, Eskilstuna.

9/5: Debutant-DM, Malmö.

9/5: VM, juniorer & veteraner, Sydafrika.

16/5: Skåne-DM & EM-kval, Malmö.

23/5-25/5: Stockholms-DM, Svea-lands & Norrlands mästerskap.

30/5: EM, London.

Början på sept: NM (VM-kval, Göteborg).

13/9-18/9: VM, Kairo.

3/10 eller 10/10: SM, Stockholm.

Mot väggen

Jonny M. mot väggen!

En intervju med Jonny Melander, bodybuilder och instruktör i Baltic Club av sekt.ordf. Ronald Nilsson.

Först lite fakta om Jonny Melander.

Ålder: 28 år.

Civilstånd: ogift.

Röker: Nej.

Dricker: Nej, absolutist.

Yrke: Fritidsledare.

R: Vad har du sysslat med för sporter i ditt liv?

J: Om du menar som jag tävlat i, så är det gymnastik, bodybuilding och styrkelyft. Gymnastiken bedrev jag i ca 10 år, sen blev det bodybuilding och styrketräning. Förresten så tränar jag lite gymnastik ännu. Man kan väl påstå att jag alltid har varit intresserad av styrka och styrketräning. Att jag började med bodybuilding och övergav gymnastiken, beror på att jag inte hade någon tränare som kunde instruera och ge råd. Allt jag kunde hade jag lärt mig från TV o.dyl. I bodybuilding kan man vara sin egen tränare.

R: Hur länge har du tränat bodybuilding?

J: Det blir 6 år i oktober. .

R: Har du någon förebild inom bodybuildingen?

J: (utan tvekan, red. anm.) Arnold Schwarzenegger.

R: Kan du berätta om någon speciell upplevelse inom byggningen som du sätter högt?

J: Ja, först och främst att få träna tillsammans med Renato Somenzi. Om man tänker på tävlingar som jag beskådat, så var Mr. World-77 i U.S.A. en fin upplevelse. Det året

vann Sergio Oliva och tävlingarna höll mycket hög klass.

R: Hur mycket tränar du i veckan?

J: 12 pass i veckan, som innebär två pass per dag, ett på förmiddagen 08³⁰ och ett på eftermiddagen 14³⁰. Varje pass varar aldrig över en timme.

R: Du och Renato tränar på Baltiska Hallen. Tycker du att det är en bra träningslokal?

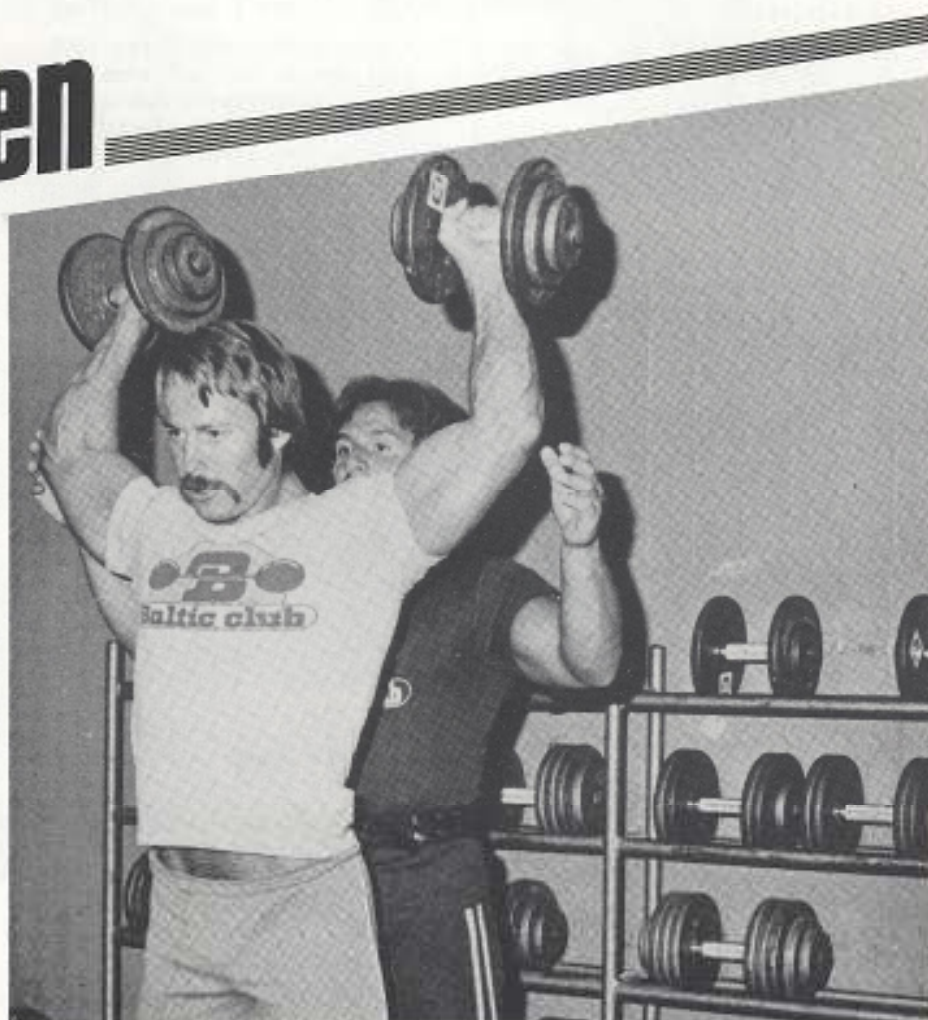
J: Man kan säga så här. Det går bra att träna, men det fattas lite redskap. Bl.a. fler hantlar (tunga sådana), bensträckare och järnskor. An-

nars tränar vi då hallen är lite belastad av människor och inte som på kvällarna, då hallen är fruktansvärt hårt belastad.

R: När har du din nästa tävling?

J: Om du menar byggning, så är det Götalandsmästerskapet den 2 maj. Jag tänker dessutom ställa upp i styrkelyfts-SM som går den 12 april. Om jag gör det, så är målsättningen på Götalandsmästerskapet att bli kvalificerad till SM. Jag vinner nog Götaland om jag inte ställer upp i styrkelyfts-SM. Det kan ju bli lite svårt att träna så att foratoppen i byggning prickar rätt, beroende på att tävlingarna ligger så nära varandra.

forts.



Intervjuoffret Jonny Melander i träningsstegen. Bakom skymtar träningskompisen Renato Somenzi. (Foto: Istvan Györfy.)

forts.

R: Vilken är din målsättning inom bodybuilding?

J: Först och främst att vinna ett SM, sen väntar VM

R: Jonny, du är instruktör på Baltiska Hallen. Vad tycker du om det?

J: Mycket bra. En uppgift som jag trivs med.

R: Vad tycker du om trängseln nere på Baltiskan?

J: Som instruktör gör det mig inget, men för de som tränar på kvällarna så måste det vara fruktansvärt.

R: Vad tycker du att de som tränar på Baltiskan gör för fel generellt sett?

J: De flesta utför övningarna fel, oftast beroende på för stor belastning. Sen vill de gärna träna för mycket. KÖR för många dagar, för långa pass o.s.v.

R: Har du märkt ett uppsving av tränande på sista tiden?

J: Ja, väldigt många har börjat träna. Framförallt har det börjat många tjejer, 250 st! Men, det är en hel del som slutar snabbt också. Detta beror främst på trängseln som råder på Baltiskan.

R: På tal om tränande tjejer. Vad tycker du om kvinnlig bodybuilding?

J: Menar du tävlingar i kvinnlig bodybuilding, så tycker jag inte om det. Jag tycker det är ofeminint, men själva träningen tycker jag är positiv.

R: Vad skall man tänka på som tjej när det gäller styrketräning?

J: Man skall träna med lätt belastning och ta det lugnt, samt tänka på att axlar och armar är svaga partier på en kvinna.

R: Har du några råd att ge till de tjejer och killar som är nybörjare?

J: Det är viktigt att göra klart för sig, att det tar tid och

möda innan man ser resultat av träningen. Träna inte för mycket och utför övningarna riktigt.

R: Vad anser du om hormoner?

J: Skit! Det är till för psykiskt svaga människor eller människor som är sjuka på något annat sätt.

R: Vad skall man tänka på om man vill bli bra i bodybuilding?

J: Ändra leverne och satsa 100% på träning, mat och sömn. Skippa allt uteliv, sprit och cigarett. Utan karaktär lyckas man aldrig. Det finns inga genvägar.

R: Hur många gånger tycker du att man som nybörjare skall träna i veckan?

J: 3 gånger, med tyngdpunkten på bröst, rygg och ben.

R: Äter du protein supplement?

J: Nej.

R: Vitaminer?

J: Jag äter järntabletter och C-vitamin. Inför tävlingar äter jag fler vitaminer och mineraler.

R: Vem tycker du är den bästa bodybuildern i Sverige?

J: Det har jag aldrig tänkt på. Vem som är bäst? Svårt!! hm..... hm Okej; den som vinner årets SM i 80 kg-klassen anser jag vara bäst, då det är den hårdaste klassen.

R: Vem tycker du är bäst i Världen?

J: Arnold, helt klart!

R: Vem är den bästa idrottsmannen i Sverige 80-81?

J: Ingemar Stenmark.

R: Varför?

J: Han är en hundra procentig idrottsman.

R: Hur gammal tycker du att man skall vara innan man börjar träna bodybuilding seriöst?

J: Jag tycker att man bör vara 17-20 år innan man börjar träna riktigt hårt. Innan man har upp-

nått denna ålder så växer man fortfarande och bör leka av sig innan man startar att träna hårt. Om man skall dra en övre gräns så går den först vid 45 år, d.v.s. om man har ambitioner att tävla i bodybuilding, men man blir aldrig för gammal för att träna bodybuilding.

R: Du och Renato hade ett seminarium för tjejer. Vill du berätta lite om detta?

J: Det gick bra. Vi hade ca 20 tjejer på förmiddagen och lika många på eftermiddagen. Vi pratade om träning och kost och om intresset finns så håller vi gärna fler seminarier för tjejer.

R: Brukar du löpträna?

J: Nej.

R: Varför?

J: Jag anser att jag inte behöver mer kondition för att uppnå mina mål inom bodybuildingen. Däremot tror jag inte att det hade skadat. Jag har faktiskt planerat att börja löpträna inom en snar framtid.

R: Dina personliga rekord i styrkelyft?

J: Jag gjorde följande resultat på Götalandsmästerskapen-78.

Knäböjn. 225 kg.
Bänkpr. 140 kg.
Marklyft 275 kg.
Samt. 640 kg.

Jag räknar med att putsa detta resultat med ca 100 kg sammanlagt vid årets SM i styrkelyft.

R: Vilken är din bästa byggar prestation?

J: En fjärdeplats på SM-80.

Tack för intervjun och lycka till i framtiden Jonny.

Ronald Nilsson.

KLUBBLEDARE!

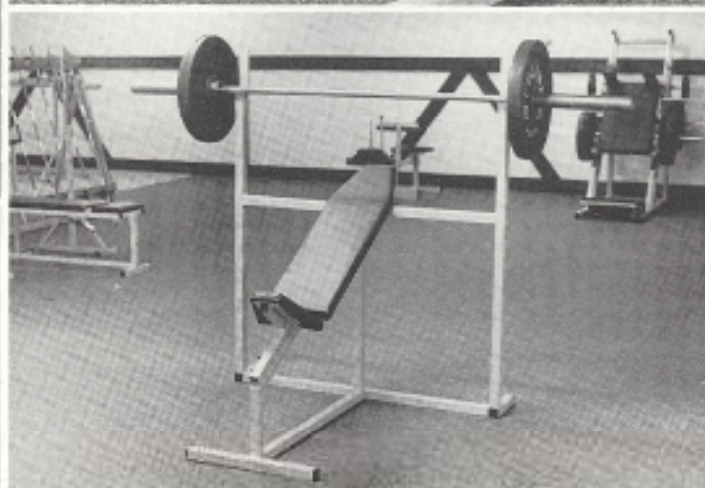
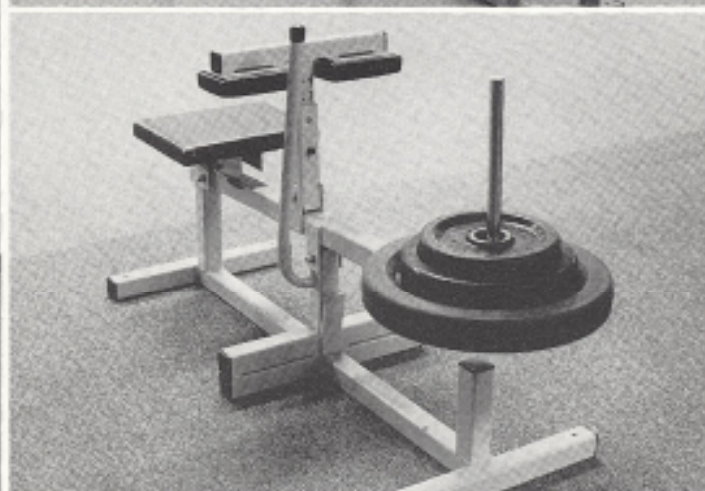
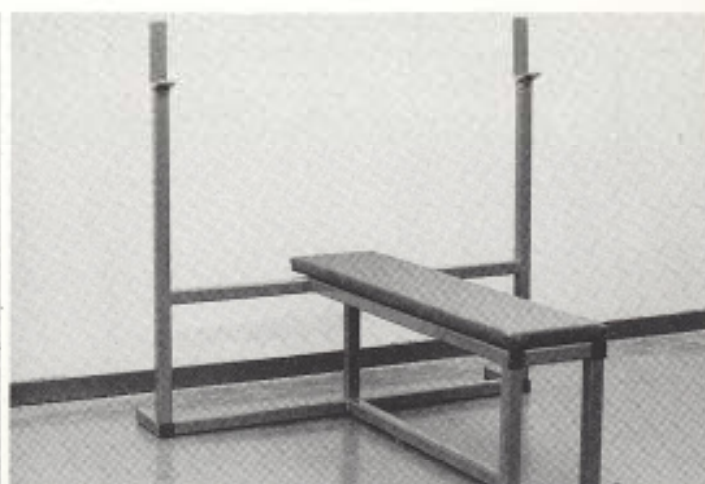
Ni får här två ex. av vår utomordentliga klubbtidning.

Var vänliga se till att ett exemplar hamnar i er träningslokal. Till glädje för mänskligheten och våra annonsörer.

BODYTEC

tyngre redskap för styrketräning

box 452 751 06 Uppsala 018-11 60 50



Vi tillverkar även: Power Rack, Hack Machine, Decline Bench, Roman Chair Situp, Chinning Bar, Viktställ Olympic, Hantelställ, Skivstångställ, Curlstång m m.



SVENSKA KRAFTPOOLEN

för ett starkare Sverige



Stålmannan 24



**52 sidor
spännade
läsning
varje månad.**

Gericomplex



ren Naturkraft!

Marknadsföres i Sverige av AB Vitamex.

Gericomplex är ett registrerat naturmedel.
Har ej genomgått för läkemedel föreskriven kontroll.

CLOCK



DU BEHÖVER ETT MELLANMÅL DÅ OCH DÅ.

ELEIKO

BOX 4001 S-300 04 HALMSTAD

TEL.(vx) 035/11 90 60



**NÄRINGSPREPARAT
FÖR DIG SOM ÄR AKTIV**

Box 8, 13521 TYRESÖ, 08/493940

