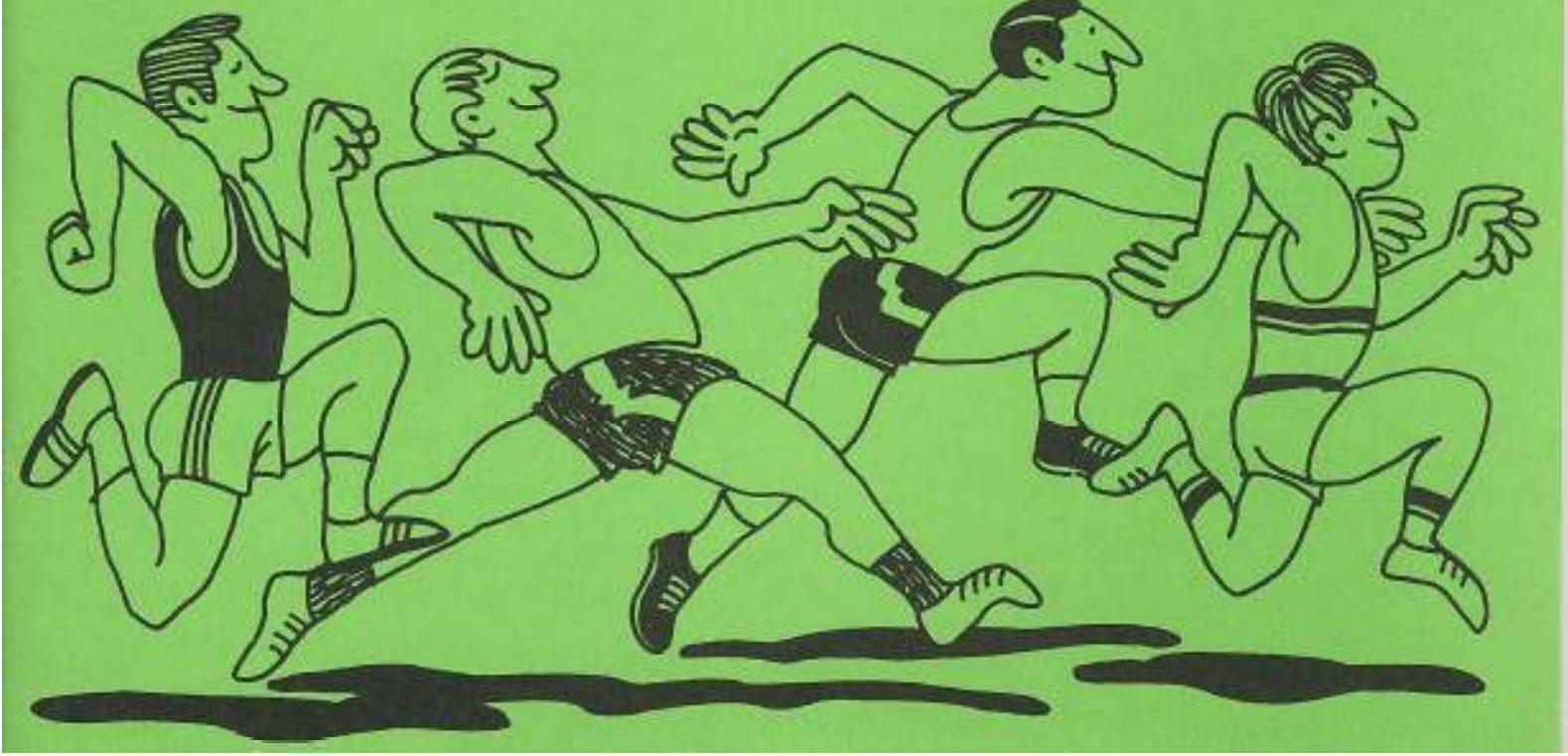
1-2/80

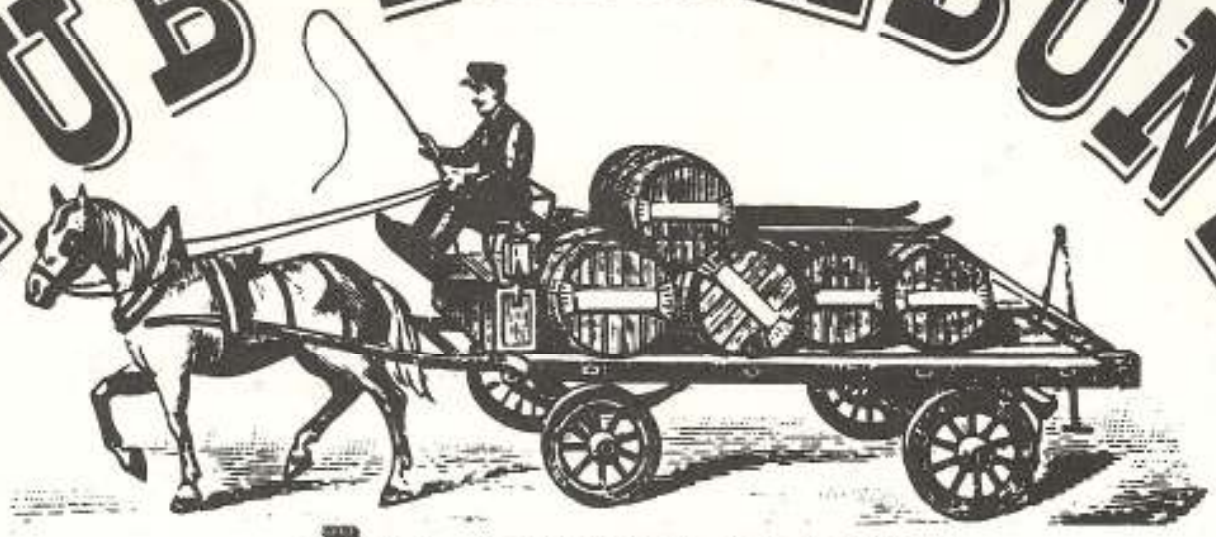
Baltic club

Rörande Baltics löpande verksamhet...





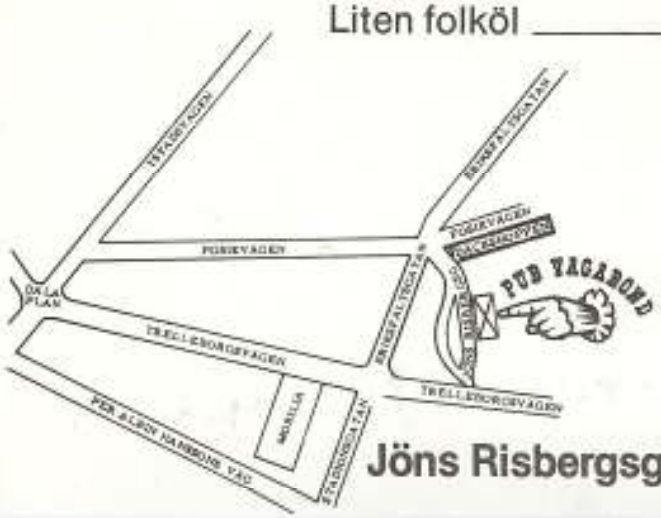
PUB VAGABOND



ÖL OCH MAT
I EN MYSIG MILJÖ

Entrecôte bearn.	23:75
Entrecôte persiljesmör	21:75
Entrecôte med pommes frites	19:75
Pepparstek med pommes frites	23:75
Lövbiff	21:75
1/2 kyckling med pommes frites	19:75
Filébiff Pepparstekt ryggbiff med grönpepparsås	20:75
1 hel karaff husets vin rött-vitt-rosé	32:—
1/2 karaff husets vin rött-vitt-rosé	18:—
Stor starköl	14:75
Liten starköl	8:—
Stor folköl	10:50
Liten folköl	6:50

Priser inkl. service!



Billiga pubrätter för dej som inte är så hungrig.

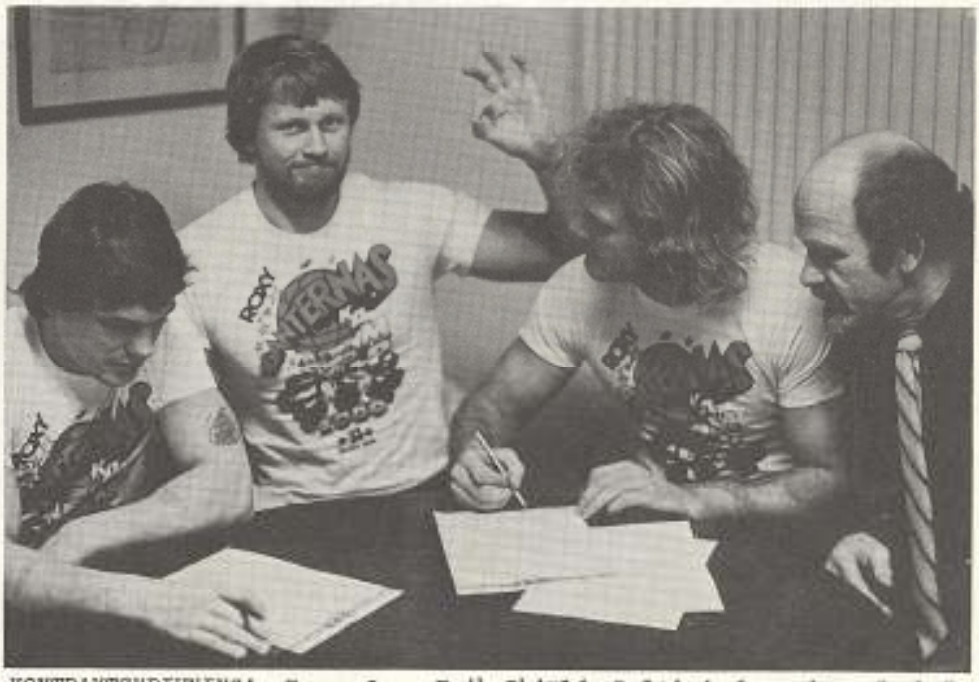
ÖPPET vardagar 16—23
lörd., sönd. 10—23

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

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

Tidningens namn: Rörande...
Upplaga: 3000 ex.
Annonspris: 1/1-sida 875:—, 1/2-sida 575:—, 1/4-sida 375:—
Årgång: 6
Nummer: 1- 2
Chefred. o ansv. utgivare: Bengt Holmqvist

Medarbetare: Roland Svensson, Lennart Stahl, Cecilia Görrel, Bengt Sandberg, Kent Christoffersson, Ulf Morin, Ingrid Johansson m fl.
Adress o. telefon: Baltic Club, Friisgatan 2, 211 46 Malmö. Tel: 040/782 02, 782 06.
Kontaktman för annonser: Bengt Holmqvist



KONTRAKTSKRIVNING! Fr.v. Lars-Erik Skiöld, Baltic´s konsulent "Bobo" Holmqvist, Frank Andersson samt Harald Sten kassör i Brottningsförbundet.

Ja, så blev det då äntligen sommar igen. En sommar vars upptakt varit minst sagt lovande. När jag skriver denna krönika (i mitten av maj) strålar solen för fullt och har så gjort, sedan början av denna månad. Sköna maj, du är hjärtligt välkommen! Vi får bara hoppas att det inte likt i fjol är falskskyltat. Det får inte bli ännu en bortblåst och sönderregnad sommar. Framförallt inte nu när Baltic satsar "som aldrig förr" på en häftig sommarverksamhet.

DUBBELT UPP.

Baltic Club´s sommarsatsning utvidgas i år till att omfatta även Sibbarp. Testning, motionslöpning och motionsgymnastik förutom volleyboll blir det på Sibbarp. Startskottet denna nya sommarverksamhet går den 23/6 kl. 19^{00} med en motionsrunda med gemensam start, där vi hoppas få med så många Malmöbor som möjligt. Naturligtvis hoppas och räknar vi med att Baltic´s medlemmar ställer upp måndagen den 23/6. Vi samarbetar även i sommar med SDS som backar upp verksamheten med artiklar och annonser. Naturligtvis kör vi på Ribersborg i vanlig ordning. Vi samarbetar även med Fritidsförvaltningen, som stöttar med en del material och timresurser. Mer om sommarverksamheten kan du läsa om på annan plats i "RÖRANDE".

ÅRET SOM GICK.

Så här precis innan sommaren är det dags att se tillbaka på året som gick. Vid en återblick faller naturligtvis "blickarna" osökt på "GIGANTERNAS KAMP" som självfallet dominerat verksamhetsåret. Denna tävling blev verkligen elddopet för Baltic´s organisation, ett enormt projekt som svällde över alla bräddar och blev till en minst sagt "GIGANTISK KAMP" för Baltic´s lilla kärntrupp.

NU LADDAR VI OM!

Men, trots alla hål och gropar på vägen, trots alla komplikationer som tillstötte så lyckades vi rida ut stormen. Det är ju stormarna, som ger här i livet och när krutröken skingrats efter "Kampen" stod en visserligen omruskad men väderbiten och erfaren skara kvar på Baltic´s kommandobrygga. En intrimmad tävlingsorganisation som vet vad den går för och som nästa gång eliminerar misstagen och prickar in stötarna exakt på exakt rätt ställe. Vi är redo! Det kommer större arrangemang än GIGANTERNAS .....

I SKUGGAN AV GIGANTERNAS.

Mycket detta året har kommit i skymundan för GIGANTERNA fastän det de facto varit Baltic´s idrottsligt framgångsrikaste år. Vi som var med i starten 1975, när Baltic började i tyngdlyftningens div IV med endast en riktig tävlingslyftare (Lennart Stahl), upplevde det som något alldeles speciellt, när vi i år vann allsvenska seriens Div I överlägset. Inte nog med det! Baltic gick obesegrade genom "slutspelet" också och kunde efter att ha besegrat Sundbyberg på bortaplan i finalen kalla sig SVENSKA LAGMÄSTARE!!

MEDALJER, MEDALJER!

Under säsongen som gick, lades ytterligare ett knippe ädla medaljer till Baltic´s korta men ärorika historia. I tyngdlyftning fick vi två svenska seniormästare: Bertil Sollevi i 75-kilosklassen och Klaus-Göran Nilsson i 90-kilosklassen. Ulf Morin blev svensk mästare för åttonde gången i rad i styrkelyft och endast en efterhängsen skada hindrade honom från att ta medalj i VM.
I bodybuilding blev Jan Jönsson svensk seniormästare och NM-tvåa i tungvikt. Renato Somenzi tog silver i NM och brons i SM i 80-kilosklassen. Jan Malmqvist blev svensk juniormästare och trea i NM. Lätte junioren Anders Lindström blev tvåa i NM och trea i SM. Så nog blev det ett framgångsrikt idrottsår eller hur?

VAD HÄNDER NU DÅ?

Baltic Club är en klubb i ständig utveckling. Under vår korta levnadstid har vi hunnit med mer än många föreningar lyckats med som startade innan sekelskiftet. Undan har det gått och kanske ibland lite väl fort. På kort tid har klubben blivit känd på en mängd plan (även utanför idrotten) och i en mängd sammanhang. Allt fler kategorier människor vänder sig till Baltic för att få tränings- och dietråd. Allt fler myndigheter och institutioner söker vår medverkan. Fler och fler idrottsföreningar söker Baltic´s råd i styrkesammanhang m.m. Trycket har verkli-

gen ökat och ansvaret likaså. Vi har blivit en av de främsta vågbrytarna, som den lössläppta motionsvågen dånar fram över.

VÄXTVÄRK.

Detta ökade tryck har inneburit ett väldigt administrativt tryck. Det gäller att hålla medlemsarkivet (med nästan 2000 medlemmar) up to date att sköta ansökningar om bidrag, löpande ekonomi, anmälningar till tävlingar, skrivelser m.m. Ansvaret är större och kräver mer av ledarna. Helt klart drabbas man av växtvärk under en sådan galopperande utveckling. Det gäller nu inte att expandera verksamheten utan i första hand att öka på kvaliteten på det som serveras i klubben. Fler ledare och inte minst bättre utbildade ledare behövs. De olika sektionerna måste bli mer självständiga och självgenererande. Ansvaret måste spridas och de mindre enheterna fungera bättre.

LOVANDE PÅ LEDARSIDAN.

Just nu ser det lovande ut på ledarsidan. Fler och fler har börjat bli intresserade av att aktivt engagera sig i klubbens arbete. Men, det gäller nu att suga upp detta intresse och raffinera dessa råämnen till ledare. Det måste till både extern och intern utbildning. Tyvärr räcker det inte med enbart god vilja, det måste till förmåga också. Vi kommer därför att satsa hårt på just den interna utbildningen för att få fram instruktörer, som verkligen håller hög standard och gör heder åt Baltic Club.

FYLL I ENKÄTEN.

Med detta utskick, går förutom "RÖRANDE" en enkät, som är väldigt viktig för klubbens framtida inriktning. Vi hoppas verkligen att du ger dig tid att fylla i den. Dina åsikter är viktiga!

Trevlig sommar önskar konsulenten.

SOCIALA BALTIC.

Baltic Club har under året också genomfört ett socialt projekt för unga missbrukare. Om detta kan ni läsa på annan plats i "Rörande". Rolle som hållt i trådarna har gjort en väldigt stark insats men måste nästa år (vi har sökt medel för ett nytt projekt) få bättre stöd av alla Baltic´s medlemmar. Vi måste alla bjuda till för att lyckas i vår avsikt att smidigt slussa in dessa ungdomar i klubbens verksamhet. Det är annars lätt hänt att dessa känner sig utanför. Det gångna året har gett övärderliga erfarenheter för framtiden och vi får hoppas att vi får medel till en fortsatt verksamhet.

ROLLES LYFTKRÖNIKA



Den förlorade sonen har återvänt. Mikael Motin återkommer till Malmö dels som lyftare och dels som halvtidsinstruktör i tyngdlyftning.

ROLLES LYFTKRÖNIKA.

Denna vår har vi verkligen lyft upp oss ordentligt. Vi har blivit det finaste man kan bli i Sverige på lagsidan, nämligen Svenska lagmästare. Om hur vi betvingade Sundbybergs TK i finalen berättar vår lyftande ordförande Lennart Stahl på annan plats i denna tidning.

PÅNYTTFÖDD KLASSE.

Ett är i alla fall säkert. Utan en pånyttfödd Klaus-Göran Nilsson på sitt allra bästa humör, hade det aldrig gått vägen. Via 130-175= 305 tvingade han upp Sumpans ankare, världsmästare Leif Nilsson på omöjliga 230 kg!

GRATTIS GRABBAR.

Jag vill verkligen här, visserligen långt efteråt, gratulera samtliga våra svenska lagmästare: Lennart Stahl, Arne Eliasson, Maurizio Sant, Bertil Sollevi, Nils Erik Sollevi, Klaus-Göran Nilsson, Lars-Gunnar "Loose" Lindkvist och Ulf Morin till triumfen. Man har verkligen som ledare all anledning att känna sig nöjd då vi sedan Baltic Clubs födelse 1975 avancerat från allsvenska seriens div IV till seger i div I 1980!

DUBBELT SORGLIGT AVSKED.

Smolk i den stora glädjebägaren är dock att två av våra viktigaste kuggar i laget nämligen Arne Eliasson och Nils-Erik Sollevi nu tyvärr båda lämnar föreningen. Inte nog med att Baltic Club mister två kanoner utan Greppet från Helsingborg, en av våra huvudmotståndare, får en lika stor förstärkning. Både Arne och Nils-Erik kommer nämligen att bli Helsingborgare till hösten. Trots att jag som inbiten Baltic Clubare naturligtvis hellre såg att killarna exempelvis tävlade för Trelleborg eller Kiruna så vill jag ändå passa på att säga: Tack skall ni ha Arne och Nisse för denna tid i Baltic Club. Välkomna tillbaka!

INGA ARMAR I KORS!

Att vi i Baltic Club sätter oss med armarna i kors och i princip lämnar walk-over till Greppet nästa år, skall ni inte räkna med. En förstärkning är redan klar, nämligen f.d. Baltic Clubaren och årets SM-trea i bl.a. 110 kg: Mikael Motin. Mikael kommer dessutom att fungera som instruktör i klubben.

Vem som mer är på gång till Baltic, kan jag tyvärr ännu inte avslöja. Den som lever får se! Vi möts i höst Greppet!

FEM SMÅ NEGERPOJKAR.

Stora individuella SM gick traditionsenligt i Sundbybergs idrottshall sista helgen i mars. Denna tävling blev för oss en jättesuccé, men även en besvikelse. För att ta det tråkiga

först, så bestod det i att vi endast mönstrade upp med två man mot planerade fem. Förra årets SM-tvåa Lennart Stahl avstod att satsa på SM på grund av att hans arbete tog för mycket tid. Här kan man ju efter att ha sett i facit, nog säga, att Lennart i normal "motionsform" säkert skulle varit med om att kriga om medaljerna. En förarglig tryggskada omöjliggjorde Arne Eliassons SM-satsning. Verkligen otur!

LOJAL STYRKELYFTSFANTOM!

Tredje avhoppet stod vår styrkelyftsfantom Ulf Morin för. Förståeligt nog avstod Uffe SM och en säker silvermedalj p.g.a. att större uppgifter väntade på styrkelyftsidan. Trots att Uffe numera inte tränar någon tyngdlyftning ställer han alltid lojalt upp på alla lagtävlingar. Att han sedan avstår individuella tyngdlyftningstävlingar typ SM när europamästerskapen i styrkelyft står för dörren, är inget att säga om.

TVÅ ESS KVAR.

Vad återstod då av våra fem små negerpojkar? Ja två giganter nämligen Bertil Sollevi och Klaus-Göran Nilsson. Båda manövrerade suveränt hem var sitt SM-guld.

Bertil Sollevi var trots den överlägsna SM-triumfen mycket missnöjd med sin dag. Det var nämligen i denna tävling han skulle säkra sin OS-nominering. Det gick nu inte alls att denna dag prestera erforderliga 312,5 kg i mellanvikt. Bertil som otvivelaktigt har kapacitet för detta resultat var alldeles för spänd. Bertil som nu såg OS-biljetten flyga all världens väg deklarerade till synes ganska lättad,: " Nu lägger jag av med tyngdlyftning för gott och reser på semester". Väl hemkommen från soliga Rhodos, sa samma Bertil: "Jag startar snart en ny satsning inför 1981 års VM men nu i lätt tungvikt" Jag som lagledare för Baltic kunde äntligen andas ut.

Vad som sedan har hänt är mycket glädjande men inte desto mindre märkligt.

MÄRKLIGA VÄNDNINGAR.

Efter tre veckors träningsuppehåll fick Bertil plötsligt veta att han skulle få en ny chans att OS-kvala, trots att han enligt förbundets tidigare deklarationer helt var ute ur OS-bilden. På grund av de relativt svaga resultaten på årets EM skall det nu räcka om Bertil vid en speciell OS-kval-tävling den 6:e juni presterar ca 300 kg sammanlagt.

VILKEN "FÖRBUNDSLOGIK".

Märkligt, mycket märkligt tycker jag om förbundets agerande. För det första så har Bertil tidigare under säsongen presterat hela 311,5 kg sammanlagt (4:e lyft inräknade). För det andra så var förra årets VM-resultat lika låga som årets EM-dito. Att med den bakgrunden nu hetsa Bertil till ett nytt OS-kval, särskilt som han inte tränat på tre veckor, synes för mig anmärkningsvärt.

GE KLARTECKEN NU!

Betydligt mer logiskt om man nu kan tala om logik i denna soppa av inkonsekvenser vore väl att nu direkt säga ja till Bertils OS-plats, och låta honom i lugn och ro träna och koncentrera sig inför den tävlingen. Det är väl OS- som räknas. Kvaltävlingar är väl inget självändamål! Hur som helst skall vi vara tacksamma. En OS-chans är i alla fall bättre än ingen chans alls. Med vetskap om hur lättränad Bertil är så, skall han nog greja 300 kg den 5/6. Håll tummarna.

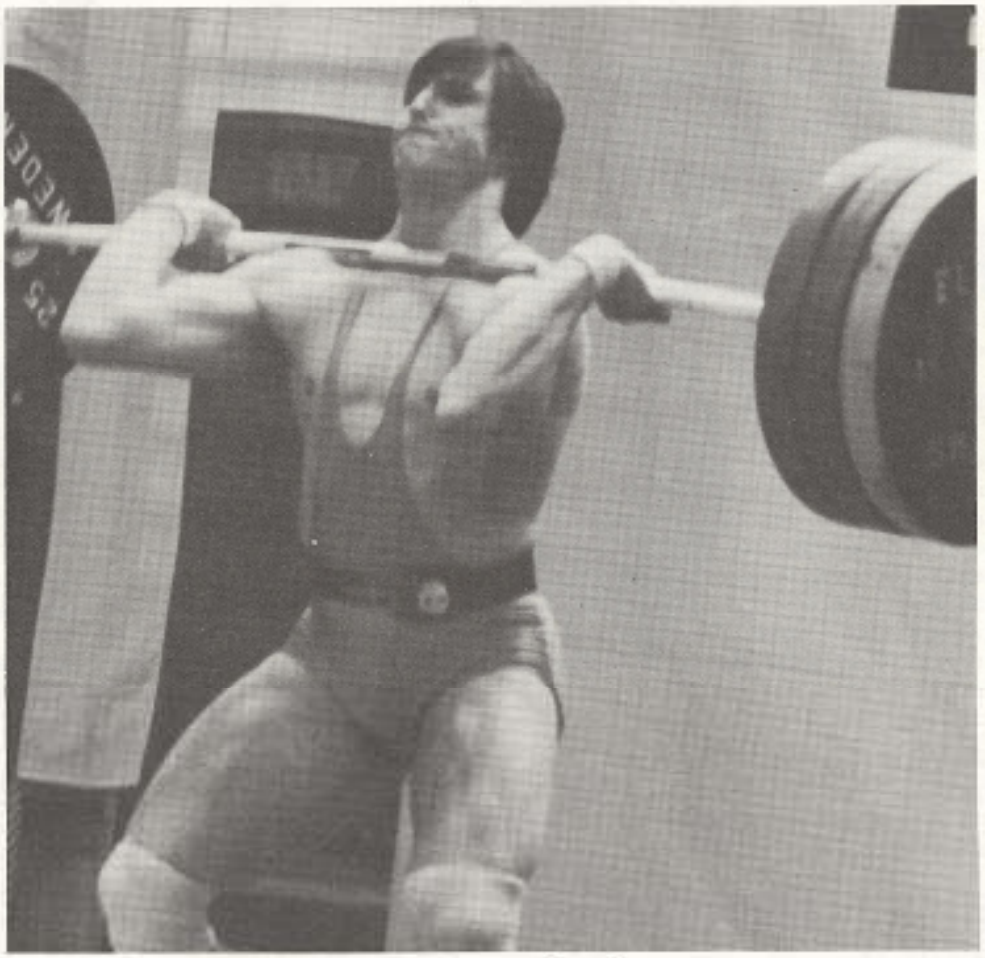
KLASSE TOG SITT FÖRSTA SENIOR-SM.

Vår andra svenska mästare blev som sagt Klaus-Göran Nilsson. Klasse gick taktiskt upp en viktklass, nämligen till 90-kg klassen, när han fick reda på att favoriten där Stefan Jakobsson var skadad och inte kunde starta. På så sätt slapp Klasse tampas med Stefan Johnsson (f.d. Baltic Clubare) i 82,5 kgs klassen. Stefan är naturligtvis ännu något för svår för våran Klasse. Nu fick Klasse i stället fightas med sensationsmannen Bengt Östlin frmb Enånger om SM-titeln. Här var det hård kamp intill sista lyftet där Klasse till slut drog längsta strået. Båda fick slutresultatet 302,5 kg sammanlagt. Grattis Klasse! Som "extrapris" har nu Klasse fått chansen att kvala in till svenska OS-truppen. Även detta på ovan nämnda kvaltävling den 6/6 i Falun. Han måste då prestera ca 320 kg. Svårt men inte omöjligt för Klasse. Ett är säkert, självförtroendet är det inget fel på!
Lycka till Klasse!

Önskar

Rolle

som samtidigt passar på att önska alla Baltic Club-lyftare en varm och träningsintensiv sommar!



Klaus-Göran Nilsson färsk SM-vinnare går från klarhet till klarhet.

SVENSKA LAGMÄSTARE



BALTIC CLUB SVENSKA LAGMÄSTARE! Stående fr.v. Klaus-Göran Nilsson, Lars Gunnar Lindqvist, Nils-Erik Sollevi, Roland Svensson (lagledare), Ulf Morin, Bertil Sollevi. Sittande fr. v. Mauritsio Sant, Arne Eliasson och Lennart Stahl.

Lennart Stahl speglar sina upplevelser från årets-SM i tyngdlyftning.

ÄNTLIGEN ------ BALTIC CLUB SVENSKA LAG-MÄSTARE !!!!!!!!!!!!!!!

Nu har det äntligen blivit verklighet, vi har tagit hem det så åtråvärda lag-SM guldet. För två år sedan föll vi på mållinjen och blev omseglade av Stockholms-Flottan.

UDDA UPPLADDNING.

Den här gången var vi fast inställda på att plocka hem segern. Jag laddade själv upp med en och en halv mil skidåkning (PUH!!!!!!) två dagar före tävlingen och vägde för säkerhets skull 1.2 kg över 63 kgs gränsen två timmar före tävlingsstart. Nåväl löpträning i Sundbybergs området har ju inte gjort någon skada på folk hittills .....

Väl uppe på vågen igen visade det sig att jag vägde 62.95, god marginal m.a.o. om man ser det med en apotekares ögon.

VÄLMERITERAD FINALMOTSTÅNDARE.

Så till tävlingen. För motståndet svarade Sundbybergs TK, som också hade arrangerat fjolårets Lag-SM. Sundbyberg med åtskilliga lag-SM titlar och finalplatser att se tillbaka på, var i final även 1979.

I 63 kgs klassen tog vi en dubbelseger även om Arne Eliasson och jag inte fick någon fullträff. "Sumpans" nytillskott, Robert Granlund fick ihop 167.5 kg medan hans klubbkompis Jan Eriksson inte missade något lyft och sålunda fick sex godkända, med 82.5 resp. 102.5 kg som topp i resp. ryck och stöt. Arne fick 205 kg i slutprotokollet vilket bäddade för min klasseger eftersom jag fick 2.5 kg mer.

OTROLIGT MEN "SANT".

I 77 kgs klassen stod vårt hopp i första hand till Bertil Sollevi även om vi visste att även Maurizio mycket väl skulle kunna överträffa sig själv. Det låter som en saga men det är faktiskt SANT. (För den oinvigde ber jag få informera att de understrukna bokstäverna i föregående mening utgör Maurizios efternamn). För "Sumpan" handlade det här i första hand om att få bevakning på Sant, genom i första hand Jan Eriksson. Men se Hässelby-Janne räckte inte riktigt till. Han fick 240 kg sammanlagt mot Sants 245 kg. Sundbybergs andre-man i klassen, Eddy Granholm nådde 227.5 kg sammanlagt, ett resultat som då ska jämföras med Bertil Sollevis 287.5. Dessvärre hade Bertil inte någon lycka med sina försök på toppvikterna, men blev klassegrare på begynnelsevikterna 127.5 resp. 160 kg i ryck och stöt.

DET BÖRJAR LUKTA GULD!

Nu hade alltså Baltic vunnit dubbelt i den lättaste klassen samt vunnit mellanklassen samtidigt som Sant hållit undan för Jan Eriksson. Vi tog emellertid inte ut någon seger i förskott. "Sumpan" hade ju trots allt sina trumfkort kvar. De tunga gossarna Leif Nilsson och "Jocke" Nolsjö skulle kunna förstöra våra ritningar ganska snart om formen var den rätta, eller ...? Nisse Sollevi som tävlade trots en besvärlig knäskada (stod dessutom inför en operation), gjorde ett fint intryck trots allt. Han kunde ju av naturliga skäl inte gå för fullt men 260 kg sammanlagt trots den besvärliga skadan ger fullt godkänt.

KLASSE I TOPPFORM.

Dagens man blev Klaus-Göran Nilsson som nu tog över ansvaret. Klasse började i ryck på 125, som klarades lätt liksom 130 i andra försöket. Klasses försök på 135 kg var inte alls särskilt långt borta och lär väl sitta där när som helst. I stöt visade Klasse prov på riktig figthing-spirit och nådde fin-fina 175.

Sundbybergs Tommy Norlander fick 262.5 kg sammanlagt och Ulf Johage 12.5 kg mer.

JOKERN JOCKE.

Jan-Olof Nolsjö som bl.a. har meriter i form av OS-start 1976 och ett flertal SM-titlar bakom sig, hade nu inför "Sumpans" lag-SM satsning bestämt sig för att göra come-back. Eftersom ingen egentligen visste något om Jockes form steg nu spänningen då han gjorde sin entré i tävlingen. I ryck noterades han för 140 och fick så småningom 175 i stöt och 315 kg totalt. Detta betydde att Sundbyberg knappade in på vår ledning och då hade Leif Nilsson ännu inte lyft färdigt. Leffe klarade 150 och 160 men var chanslös på 165. Inför stötmomentet stod det nu klart att Leffe skulle tvingas upp på 230 kg för att Sundbyberg skulle kunna snuva oss på guldet. För att ge en liten fingervisning om vad 230 kg innebär, kan det nämnas att det är 7 kg högre än det svenska rekordet i klassen, som ju Leif Nilsson själv innehar. Leif verkade dock sliten av den hårda OS-satsningen och gick fram försiktigt. Började på 190 och skulle alltså behöva göra en 40-kilos ökning för att ge "Sumpan" den rätta "kicken". Leffe valde att avstå sina resterande försök och därmed säkrade Baltic Club sitt första lag-SM guld men definitivt inte det sista!

Resultat:
upp till 63 kg.

1. Lennart Stahl BC 207.5 kg
2. Arne Eliasson BC 205 kg
3. Jan Eriksson Sundb.TK 185 kg.
4. Robert Granlund STK 167.5 kg.

upp till 77 kg.

1. Bertil Sollevi BC 287.5 kg
2. Maurizio Sant BC 245 kg
3. Jan Eriksson STK 240 kg
4. Eddy Granholm STK 227.5 kg

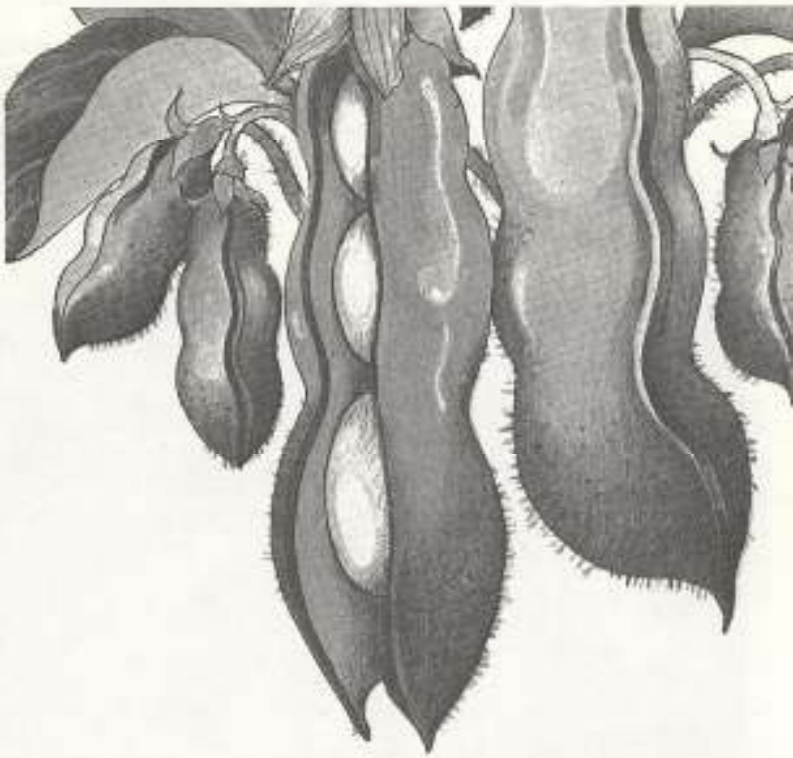
över 77 kg.

1. Leif Nilsson STK 350 kg
2. Jan-Olof Nolsjö STK 315 kg
3. Klaus-Göran Nilsson BC 305 kg.
4. Ulf Morin BC 290 kg
5. Ulf Johage STK 275 kg
6. Tommy Norlander STK 262.5 kg
7. Nils-Erik Sollevi BC 260 kg
8. Lars-Gunnar Lindkvist BC 247.5 kg.

Baltic Club lagresultat 1402.5 kg=svenskt lag-rekord.

LES

BLOMMOR TILL FEST ELLER VARDAGS!
Stor sortering av snittblommor och krukväxter.
TREVLIG PRESENTAVDELNING
KRONPRINSENS BLOMMOR
Kronprinstorget Malmö





Ido-E framställs direkt ur sojabönan. En ren naturprodukt.
Fråga på apoteket efter Ido-E, det naturliga E-vitaminet.
FERROSAN

20 I TOPP

TYNGDLYFTARNAS 20 I TOPP

per 80 05 19 enl. STF:s Uocf.tabell.

		Kroppsv.	Res.	Poäng.
1.	N-E.Sollevi	75	305	203,33
2.	Bertil Sollevi	75	300	229,50
3.	Klaus-G. Nilsson	81	305	222,35
4.	Mauritzio Sant	75	257,5	196,99
5.	Lennart Stahl	63	220	187,88
6.	Ulf Morin	110	290	186,18
7.	Lars Andersson	77	222,5	167,55
8.	Lars-G. Lindqvist	103	252,5	164,13
9.	Peter Swedin	90	237,5	163,40
10.	Anders Eliasson	59	180	160,20
11.	Alf Kristiansson	107	247,5	159,64
12.	Björn Erikson	100	237,5	155,80
13.	Dan Lindahl	85	210	148,49
14.	Magnus Arwald	69	177,5	142,71
15.	Mats Lundqvist	76	185	140,42
16.	Torbjörn Flygt	71	175	138,25
17.	Håkan Schmidt	70	167,5	133,50
18.	Stefan Carlsson	74	160	123,36
19.	Bo Bladh	74	170	131.07
20.	Ingvar Lundgren	80	170	124,95

SKROTSKVALLER

DISCO-KANSLI PÅ GÅNG!

Det finns stora utsikter att Baltic startar ett "kansli-disco" till hösten. Efter att länge ha letat efter större kansli-klubblokal med rimlig hyra och avstånd till Baltiska Hallen, har vi fått korn på något alldeles extra. AF-ägda studentkvarteret Piréus (200 m från Baltiskan) har erbjudit oss en jättelokal på 750 m^2. Efter kontroll visade det sig vara diskoteket! Idén är nu att bygga mellanväggar för ett antal kontorsrum medan större delen skulle tjäna som klubblokal, men också som diskotek på fredagarna. Diskoteket på fredagarna är ett måste för att hyran skall vara lösbar, men AF är inte främmande för att låta Baltic driva det själva. Klubben det svänger om!

BYGGARELITEN TILL MALMÖ.

I dagarna blev det klart att Baltic Club arrangerar byggar-NM i Malmö i höst. Danmark backade nämligen ur och vips var Baltic där och knep det fina arrangemanget. Så i höst (preliminärt 18/10) kan de lyckliga som tillskansat sig biljett få se Nordens bästa byggare mötas. Det gäller att hålla sig framme, då Amiralen bara tar 1200 åskådare.

BALTIC BÄSTA KLUBB.

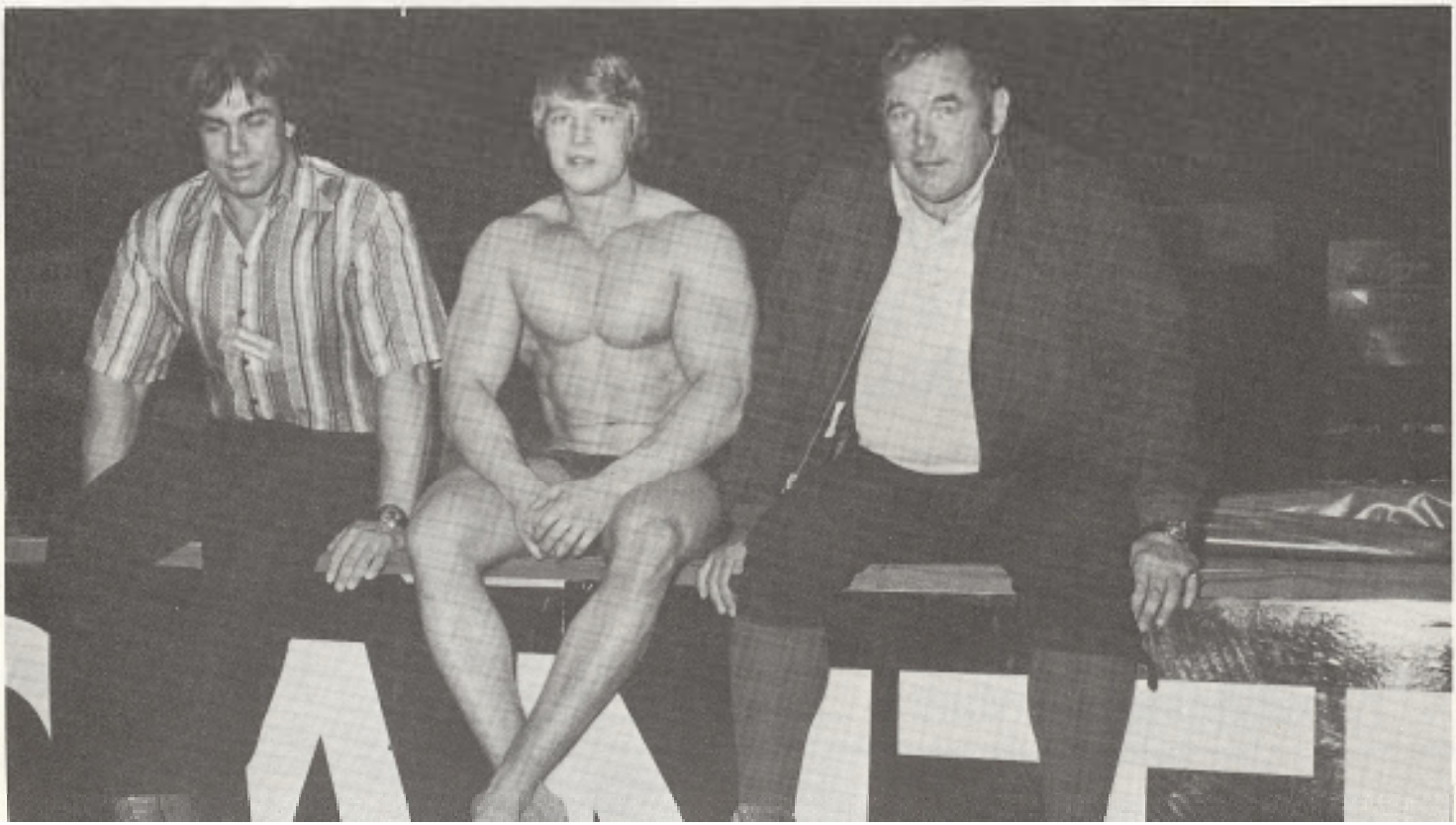
På tal om byggning, så blev SM-kvalet 3/5 på Amiralen en succé. Cirka 800 personer åsåg Götalands- och Distriktsmästerskapen. 54 startade från 17 klubbar hade mött upp. Baltic visade en imponerande styrka genom att ta alla 6 (!) titlarna och bli överlägset bästa klubb.

"BALTIC POWER CUP".

Även om det inte blir någon gigantisk kamp nästa år, så kommer det minsann att arrangeras både smått och stort av Baltic. Ett "tungt" inslag blir "Baltic Power Cup" där Baltic bjuder in de fyra bästa allsvenska lagen till en hård match i Malmö. Räkna med att det kommer åtskilliga "bitar" till stan för Uffe, Jeppe och kompani att bita i. Det lär bli något alldeles extra, tro mig!

EN TUNG TRIO! Fr.v. Sven-Ole Thorsen (ordf. i danska bodybuildingförbundet), Jan Jönsson och Ingemar Johansson.

(Foto: Istvan Györffy.)



BALTIC ÖVERVAKAR POLISEN.

Vem skall hålla reda på polisen om inte Baltic Club. Den 2-3 sept. råder Baltic´s lag över samtliga poliser från hela Västeuropa. D.v.s. de som praktiserar tyngdlyftning och är uttagna till EM för poliser vilket arrangeras av ambitiösa Malmöpolisens IF och Rikspolisstyrelsen. 1978 hjälpte Baltic till med NM för poliser och gjorde det på ett så gediget sätt att man än en gång bönat om hjälp. Det kan ju inte skada att hålla sig väl med polisen, eller hur? Vi räknar kallt med att parkeringsböterna på bilar med Baltic Club´s streamer är ett minne blott.

ROLLE RULLAR SÖDERUT.

Om det är någon som tyckt att Rolle verkat mer än lovligt stressad sista tiden, så har ni haft alldeles rätt. Orsaken att han har snott omkring som en förgiftad råtta härrör sig från resfeber. Rolle försvinner nämligen på en välförtjänt rullande semester på obestämd tid och med obestämt resmål. Det är bara att hålla tummarna och hoppas på det bästa.
Lycka till Rolle, kassör-Bertil och lill Rolle (Nilsson.)

FLYTTAR, FLYTTAR EJ!?

På tal om resor, så befinner sig en annan stor man på resande fot alltsom oftast. Ricky var i slutet av april över i Kalifornien och testade Golds Gym, Weider och grabbarna med the big muscles. Resan utföll till belåtenhet, därmed inte sagt att Ricky gör slag i saken och flyttar bopålarna över pölen. Däremot skall Ricky tillbaka till U.S.A. i sommar bl.a. för att ställa upp i Mr. World.

LYFTINSTRUKTÖR PÅ GÅNG.

Det lutar åt att Baltic´s lyftinstruktörsfråga går mot sin lösning. Mikael Motin tidigare aktiv Baltic Clubare är på väg neråt Malmö igen. I så fall skulle Baltic få dels en duktig halvtidsinstruktör, dels en bra lyftare. Ingen dålig kombination.

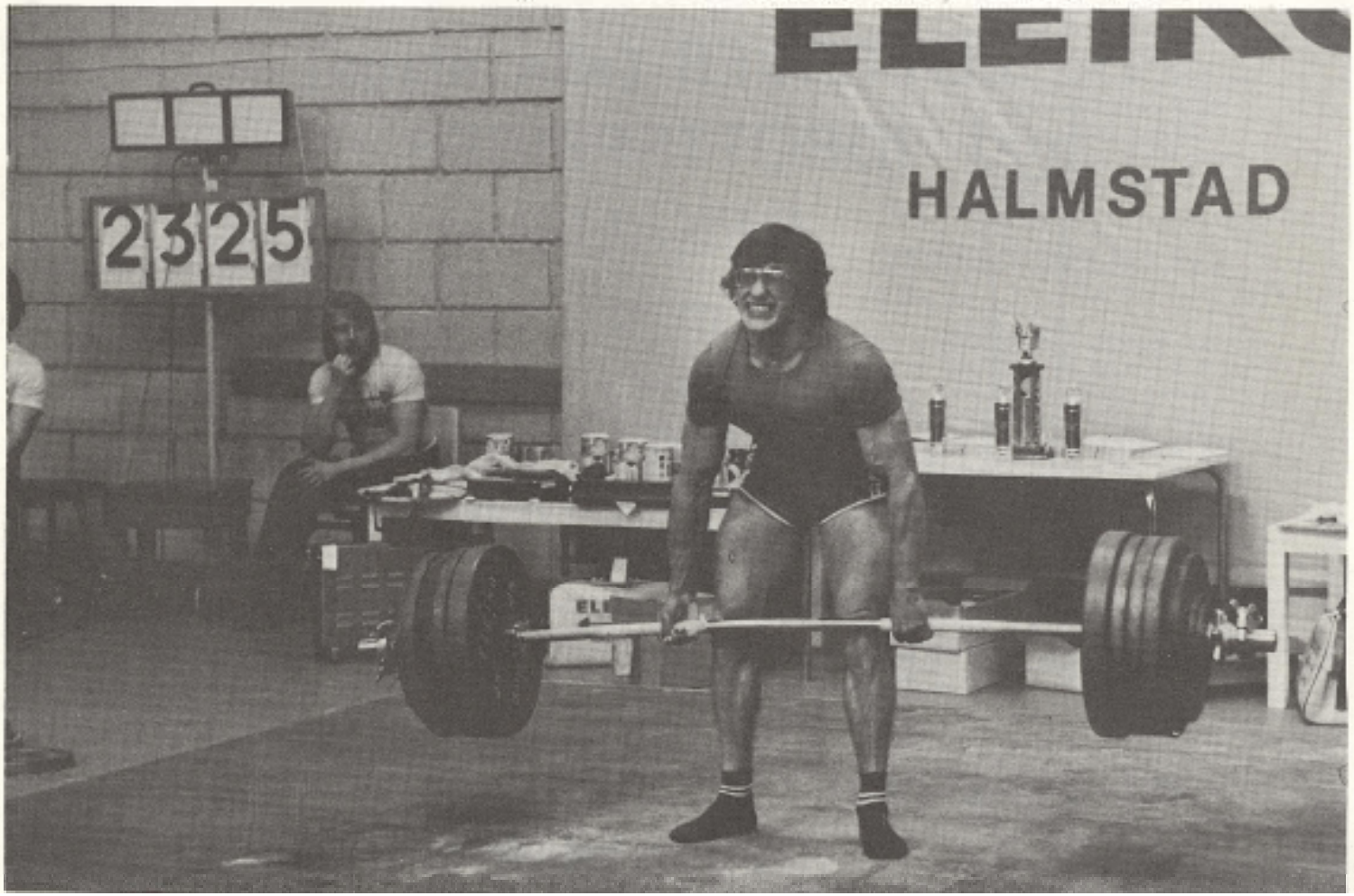
FÖRKYLT FÖR "OTURSJEPPE"!

Tre dagar innan Gert "Jeppe" Jeppssons häftiga comeback i styrkelyft-SM, kom denna av sig. "Otursjeppe" hade åkt på en dundrande influensa. Verkligen synd tycker vi då Jeppe bollat med imponerande tyngder på träningen. 820 kg sammanlagt och klar chans till vinst förelåg. Nu blev det istället sängläge. Stopp i näsan och stopp för SM. Bittert att bli "snuvad" på det sättet.

JOGGA ME´ BALTIC.

Fr.o.m. 23/6 t.o.m. 15/8 kan du varje måndag- till torsdagkväll jogga me´ Baltic på Sibbarp. En motionsrunda på 3 km skall du ta dig runt i takt med dig själv och dina ambitioner. Gör du detta minst 10 ggr under ovannämnda period, kan du om det vill sig riktigt illa vinna en FÄRG-TV, lyxkryssning eller något annat hemskt. På startkorten kommer nämligen SDS och Baltic Club att lotta ut ett stort antal priser. Startskottet går, måndagen 23/6 kl. 19^{00}, då vi tänkte sätta en stor del av Malmös kändisar och okändisar på fötter. Häng me´ i lämmeltåget mot bättre kondis.

Jonny Hansson svensk mästare för Baltic i 67,5 kg klassen.



STARKA KUNSKAPER.

Starka kunskaper har nu börjat portioneras ut till Baltic´s medlemmar. Den 17/5 hölls Baltic´s första interna seminarium, där undertecknad undervisade i hur man skall äta och träna sig till ett starkare jag. Detta utgör bara början i vår satsning på att göra medlemmarna kunskapsstarka.

MALMÖITISKA ISBRYTARE.

Sedan en tid tillbaka har Malmö Ishockeyförening anlitat Baltic Clubs tjänster när det gäller styrketräningsbiten. Det är kul att man vaknat i denna fråga. Ishockey är ju en sport som verkligen har nytta av styrketräningen. "Malmös Isbrytare" kan bli motsvarighet till Djurgårdens järnkaminer.

HÅLÖGD HOA-HOARE!

Bakom denna spöklika rubrik döljer sig årets debut. En hålögd tärd och deffad Hoa-Hoa debuterade i Svealandsmästerskapen i bodybuilding. Och vilken debut sen! Hoa gick sta och vann tungviktsklassen och visade upp- en sensationell form. Det ryktas att benen var något av det häftigaste som skådats hittills i byggar-Sverige. Vilken fight det blir till SM i höst. Vad sägs om Jan Jönsson, Christer Eriksson, Ricky Bruch och Hoa i samma klass!

Jonny Hansson svensk mästare.

Vid SM i styrkelyft i Karlstad 18-19/5 fick Baltic ännu en svensk mästartitel genom Jonny Hansson. Han vann 67,5 kg klassen på fina 605 kg sammanlagt med delresultaten 225 kg (benböjning), 145 kg (bänkpress) och 235 kg (marklyft). Det mest fantastiska av allt är att Jonny aldrig fått stryk under sin aktiva lyftarkarriär. Keep lifting Jonny!

Conny Obrell slog skånskt rekord.

Conny Obrell gjorde också en fin insats i SM. 6:e plats i 90-kilosklassen på nya skånska rekordet: 690 kg, är inte fy skam. Kan Conny bara få ordning på skador och förkylningar, kan han göra en bra bit över 700 kg.

"Bara" brons för Uffe.

Europamästerskapen blev en besvikelse för Uffe Morin och många med honom. Det rådde skandalartade tävlingsförhållanden för de aktiva. Bl.a. var stativen för både knäböjning och bänkpress fasta vilket drabbade Uffe hårt. Bedömningen var också väldigt inkonsekvent. Helt klart är att schweizarna inte är mogna för dylika arrangemang. Uffe menar dock att förhållandena var lika för alla och att han gjorde en svag tävling. Hans resultat var 332,5-222,5-300 = 855 kg Saarelainen vann på 900 kg.

"YOURS FOR EVER".

När ni läser detta, så har de unga tu: d.v.s. Bertil Sollevi och Lindy Hedmark gjort bröllopslyftet (lördag 31/5). Baltic Club och RÖRANDE ber att få önska lycka till på vägen. Lindy har för övrigt en äkta Baltic Clubare på gång att döma av midjemåttet.

BALTIC´S AMBULERANDE MINIGALA.

Det ryktas att fiffiga Klasse har hållt sig framme igen och ordnat en rullande turné för Baltic´s kraftsportare. Klaus-Göran skall stå för tyngdlyftningen, Uffe Morin för styrkelyftandet medan Renato och Janne Malmqvist skall ha hand om poserandet. Ett avtal är på gång med TEMPO vars varuhus man skall skramla runt till på en häftig Sverigeturné.
Kanske något för folkparkerna?

Mannen som brer på.

Ryktena gå: om Conny Obrells matvanor. Enligt uppgift livnär han sig på marmeladmackor!? 15-20 väl insmorda brödbitar är bredvilliga Connys dygnsdos. Vilken smörgåsnisse!

Ja, nu får vi sluta med att bre´ på, om de breda pågarna. Vi ses till hösten, då vi ger en utförlig inside-information om sommarens lyft.

Till dess lev och lyft väl

Bobo.

LOTTERIER (alla slags)
IDROTTSPRISER
DEKALER
m.m.



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

UPPBYGGNADSTRÄNINGENS A OCH O



RÖRANDES GÄSTTYCKARE ÄR DENNA GÅNG : JONNY MELANDER, AKTIV I BÅDE STYRKELYFT OCH BODYBUILDING. JONNY HAR MYCKET VETTIGA SYNPUNKTER OM TRÄNING. LÄS OCH LÄR!

Hur bedriver du din träning, du som är nybörjare? Nybörjare! Vilka är det? Det är av ringa betydelse om du tränat i två månader eller två år. Har du inte efter två års träning nått ett sådant resultat att du synbart skiljer dig från mängden, har du utan tvekan gjort och gör många stora fel. Är så fallet, kallar jag även dig som tränat i två år nybörjare, inklusive du som tränat ännu längre utan något större resultat.

ROM BYGGDES INTE PÅ EN DAG...

Ni måste först och främst ha klart för er att man blir inte någon Mr. Olympia över en natt. Det tar åtta till sexton månader för en människa att lära sig gå, vilket i sig är en avancerad procedur. Skelettet måste bli fast och hårt. Muskler som tidigare inte arbetat nämnvärt måste nu börja användas. Hjärnan ska se till att kordinationen fungerar, så rörelserna för gång blir möjlig. Så tro inte att ni blir en toppbyggare på några månader eller ett år. Den tid det tar för ett barn att lära sig att gå, ska ni använda till att få en grund att stå på. Ni ska lära er olika övningar, vänja kroppen vid regelbunden träning o.s.v.

Fem till tio år måste man räkna med att det tar att bli en av dom stora. Men inte bara fem års träning, utan dessutom en mycket seriös träning. Vad menas nu med en seriös eller riktigt bedriven träning? Frågan är svår att korrekt besvara, för det finns många synpunkter på hur det ska vara. Det finns i alla fall några grundläggande regler. Den absolut viktigaste av dessa regler är att ALDRIG ÖVERTRÄNA.

LÄR DIG ATT GÅ INNAN DU SPRINGER.

När man börjar träna brukar inte träningsviljan eller inspirationen saknas. Men den måste hållas i ganska strama tyglar till att börja med, annars skenar träningsprogram, träningstid och träningsvikter iväg till omöjliga proportioner. Följden av detta blir naturligtvis en enorm övertränin och absolut ingen resultatutveckling.

MÅNGA SKRÄMMANDE EXEMPEL.

Många av de som redan tränat ett tag, (ja ända upp till 90% av dessa)tränar helt uppåt väggarna. En kille på sextio kilo och en och sjuttio lång, kopplar hissen, för att köra lat machine pulldown. Man undrar då, vilken vikt han ska använda? Han använder 55 kg. Har han styrka till detta? Nej och åter nej. Samma kille går sen över till sittande rowing i hiss. Återigen begagnar han sig av en vikt han långt ifrån behärskar. Följden blir ett knyckigt, ofullständigt utförande. Två övningar till för ryggen använder han sig utav och samma sak upprepar sig. Bedrövligt!

"FAKIRTRÄNING".

Bröstträning kan vi gå över till sen. Bänkpress eller en så kallad bänkpress brukar dom börja med. I regel blir det något som man tror utgör någon sorts fakirkonst. Stången studsas i bröstet så man tror att alla revben ska knäckas på killen. Görs nu inte detta något drastiska självplågeri så brukar häcken lyftas lika högt som stången. Varför blir det nu så här? Svaret är mycket enkelt. Det är långt ifrån en moderat belastning som används. Flyes eller hantelsväng som den heter på svenska, är en annan övning som används ganska ofta. Det blir dock inte några flyes, långt ifrån. Inte heller hantelpress kan man kalla övningen. Det närmaste man kommer är väl en fjärdedel utav varje. Till bröstet används ytterligare två felaktigt utförda övningar innan man anser sig fått nog.

DESSA FEL GÖR DU.

Detta som nu redovisats för ryggen och bröstet upprepar sig i träningen för alla andra muskelgrupper. Jag har här nämnt tre mycket stora och vanliga fel. För det första använder ni mycket, mycket för tunga redskap. Ni tränar för många övningar per muskelgrupp. Sist men inte minst så är rörelseutförandet rent katastrofalt dåligt. Dessutom tränas det på tok för mycket. Många tränar i stort sett alla dagar i veckan. Ni ska lugnt och sansat vänja kroppen vid progressiv träning. Inte träna fyra övningar för en muskel som kanske bara tål en övning. Till att börja med tål i stort sett ingen muskel mer än en övning.

Det är en mycket stor kritik som jag ger många av er som tränar och sliter dag ut och dag in. Men den är inte obefogad, tyvärr. Nu undrar säkert många, varför jag inte talar om detta för killarna som gör fel. Orsaken till att jag inte redan gjort det, är att jag inte är instruktör ännu. Skulle jag börja ändra redan nu, så skulle det bara bli så att killarna tycker att jag är stöddig. Men jag hjälper väldigt gärna de som ber om träningsråd.

TRÄNINGSPROGRAM FÖR KATEGORI I.

Ni som tillhör denna kategori är ni som aldrig tränat med skivstång eller gått och småpulat i sex månader. Träningsprogrammet som följer ska tränas tre dagar i veckan t.ex. Måndag-Onsdag-Fredag eller Tisdag-Torsdag-Lördag. Vila 2-2½ minut på knäböjningar och marklyft och 1-1½ minut på alla andra övningar. Belastningen får under inga omständigheter påverka rörelseutförandet i en negativ riktning. Det ska vara absolut 100% strikt. Ta en månad på er att lära er övningarna ordentligt. Den första månaden ska ni göra 2 set och 8 repetitioner på alla övningar. Efter en månad

lägger ni till ett set och sex repetitioner på övningarna 1.2.5.6.7 och 9. Om ytterligare 30 dagar samma sak med övningarna 3.4.8 och 10. Det tar sju månader att få programmet komplett. När det har blivit komplett fortsätter du träna det fulla programmet i 3-6 månader, beroende på vad du fått för resultat. I övningarna 4.9 och 10 är antalet repetitioner lite annorlunda. På nr 4 som är chins är det inte troligt att du kan göra 2x8 i början. (Här kan det vara lämpligt att träna denna övning i dragapparat till dess du orkar göra åtminstone 4-6 repetitioner med kroppsvikten.) Detta gör nu inget. Du ska inte jaga dessa åttor, utan ta det lugnt och låt förbättringen komma successivt. Nummer 9. är marklyft och denna övning måste man vara mycket försiktig med när man börjar och använda en lätt vikt. På sista övningen ska det vara 12 repetitioner. Du ser på det kompletta programmet hur det ska vara.

Jag räknar med att det tar ett år att få en bra grund att stå på. En bra grund är enormt viktig för att bland annat eliminera skaderisken. En sak till som eliminerar skador, är att man ser till och vara varmt klädd. Likaså skall någon form av uppmjukning föregå varje träningspass.

Det blir till slut 1x8-30 kg och 3x6-50 kg. När du blivit van efter ett halvår, så ska mesta möjliga vikt användas på sexorna utan att rörelseutförandet blir lidande. Någon form av forcerade repetitioner (hjälp till att klara alla repetitioner) får absolut inte förekomma.

KATEGORI II.

Ni som tränat mellan 6 månader och 2 år tillhör denna kategori. Ni ska träna tre set per övning den första månaden, det vill säga 2 åttor och en sexa. Öka belastningen på varje set. Efter en månads träning lägger ni till en sexa på övningarna 1.2.5. 6.7 och 9. 30 dagar senare en sexa på övningarna. 3.4.8 och 10 o.s.v. Men, ni behåller samma vikt på de båda sista setten. Även här gäller ett 100% utförande och inga forcerade repetitioner! Belastningsökning gör ni när ni kan göra två repetitioner mer på varje övning, (med andra ord 2x10 och 3x8). Men kom ihåg! Det får inte bli på bekostnad av rörelseutförandet. Vilan mellan setten är densamma som på föregående program. Likadant träningsdagarna. När ni kommit till det färdiga programmet fortsätter ni träna det i 4-5 månader.

KOMPLETT TRÄNINGSPROGRAM.

1. Knäböjningar	8	8	6	6	6
2. Bänkpress	8	8	6	6	6
3. Snedbänk	8	8	6	6	6
4. Chins (när du kan köra 5x10 100% strikt. Använd belastning).	8	8	6	6	6
5. Rowing	8	8	6	6	6
6. Press bakom nacken	8	8	6	6	6
7. Stående bicepscurl	8	8	6	6	6
8. Liggande tricepspress	8	8	6	6	6
9. Marklyft	5	5	3	3	3
10. Tåhävningar	12	12	12	12	12

När ni tränat exempelvis knäböjningar i en månad och ska öka från 2x8 till två åttor och en sexa, skall ni också öka belastningen på varje set. Ex. en 8 på 30 kg en 8 på 40 kg och sexan på 50 kg. Efter två månader är det tid för nästa sexa, men där behåller du samma vikt. Detsamma gäller även på sista sexan.

KATEGORI III.

Detta är den största gruppen. I alla fall tror väl dom flesta att dom hör hit. Den består av er som tränat i två år eller mer. Det går också utmärkt att använda programmet som "bulkprogram". Ni som fått lite proportioner och styrka och vill ägna er åt styrkelyft, kan träna detta i ett halvår, innan ni går över till att specialträna styrkelyft.

Här skall ni köra igång med det kompletta programmet direkt. Ni ska använda er av en så tung belastning som möjligt, utan att det blir några felaktiga moment i rörelserna. Ni ska träna så att ni ökar belastningen på de tre första setten och sedan behåller samma vikt på de två sista. Till exempel: Bänkpress 1x8-80 kg, 1x8-90 kg och 3x6-100 kg. Programmet ska ni köra i sex månader eller tills det ni har fått en bra mängd kött på benen. Med andra ord, ni har blivit tunga och massiva. Tre dagar i veckan gäller även här. Vilan mellan setten är densamma som på de båda övriga programmen. Belastningsökningen sker när ni känner er mogna för det. Ni kan också använda er av principen i program två. Skynda däremot aldrig. Kör ni fast på en vikt några veckor kan ni använda "forcerade" repetitioner. Men det ska bara vara dom två sista repetitionerna i den sista sexan. Ni kan välja ut två övningar i ett pass för att prova detta. Det är den mest avancerade formen av träning som finns och ska användas mycket sporadiskt. Om den används ofta, blir överträning följden. Då kan ni räka ut för en djupdykning i utvecklingen av muskelmassa och styrka.

Lycka till önskar
Jonny Melander.

Sommarinstruktör.

Du som vill veta mera om styrketräning och näring har möjlighet att få instruktion av Jonny. Varje måndagkväll under sommaren mellan kl. 17^{00} - 20^{00} kommer Jonny att vara styrketräningsinstruktör på Baltiska Hallen. Startar måndagen 9/6.

BALTICS GIGANTISKA KAMP



Baltic´s gigantiska 18 m skylt. Pampig eller hur? (Foto: Håkan "Handjagat" Rydholm).

Efter ett par månaders distans till den största kraftsportsatsning någon förening gjort i Sverige hittills, är det dags att göra en sammanfattning.

Först och främst vill jag framhålla att om vi hade anat hur otroligt stort och komplicerat arrangemanget skulle bli, hade vi nog avfärdat dessa gigantiska planer på ett tidigt stadium.

EN VÄLDIG UTMANING.

Och tur var väl det, ty det blev en väldigt lärorik tid detta år då Baltic kämpade med detta jätteprojekt. För att utvecklas måste man ju testa nya ideer och lära sig att handskas med ovana situationer och bredda sitt kunnande. Jag vill nog säga att alla de turer och vändningar vi drabbades av, har lärt oss oerhört mycket om vilka tillvägagångssätt man skall använda sig av vid planering och marknadsföring av arrangemang av denna dimension.

GIVNA LÖFTEN EJ ATT LITA PÅ.

Tyvärr har man också bittert fått erfara att muntliga löften och "gentlemans agrement" inte håller i dessa sammanhang. Det måste tyvärr till juridiskt bindande kontrakt med idrottsmännen och klara skriftliga offerter från inblandade företag.

VI RODDE HEM DET.

Men trots att många svek och ett otal olyckliga omständigheter drabbade oss på vägen, lyckades vi ro hem det hela. Publikfiaskot i Köpenhamn till trots (som enligt min mening var den enda större tabben vi gjorde) blev det ekonomiska bakslaget inte större än att klubben klarar av det.

FRISK SATSNING GAV FIN TÄVLINGSORGANISATION.

Jag tycker definitivt vi skall vara stolta över arrangemanget, att vi vågade ta det och kunde genomföra det trots alla komplikationer. Det är heller ingen tvekan om att vi trimmat in en tävlingsorganisation som heter duga, vilket Malmögalan lämnade ett klart besked om. Samtliga aktiva och praktiskt taget hela publiken var eniga om att det var den bäst arrangerade galan hittills i Sverige. Vilket flyt och vilken stämning!

UPPTAKTEN TILL GIGANTERNAS.

Jag skall nedan skildra lite om upprinnelsen till arbetet innan detta jättearrangemang.

Idén till det hela växte fram redan i samband med succégalan 1978, där vi mönstrade sverigeeliten i kraftsport med Frank Andersson, Hoa Hoa, Leif Nilsson m.fl. Vi menade att mycket bättre än så kan inte deltagarlistan göras, om man håller sig med enbart Sverige som rekryteringsbas. Nästa gång skulle vi presentera kraftsportselit från hela världen. Det var i alla fall målsättningen.

BALTIC´S ÖNSKELISTA.

Vi satte oss så ner hösten 1978 och gjorde en preliminär önskelista. Förutom vår svenska världselit i brottning, styrkelyft, tyngdlyftning och bodybuilding skulle vi bjuda in världseliten i dessa grenar d.v.s. ryska brottare och tyngdlyftare, amerikanska styrkelyftare, 1979 års Mr. Olympia (d.v.s. proffsvärldsmästaren i bodybuilding) samt världsmästaren i karate mot europamästaren. Mycket av detta gick vägen, eller vad sägs om följande deltagare: Frank Andersson, Lasse Sköld, Ricky Bruch, Frank Zane (Mr. Olympia) Doug. Young (flerfaldig världsrekordhållare i styrkelyft), Ludwig Kotzebue (världsmästare i karate), George Godfrey (europamästare i karate), Lasse Hedlund (världsrekordhållare i bänkpress), Uffe Morin, Ray Yvander, Conny Nilsson, Uffe Bengtsson, Christer Eriksson, Leif Nilsson m.fl. Men trots denna massiva kraftmönstring uteblev russinen i kraftsportkakan nämligen ryssarna och de amerikanska styrkelyftarna (Doug Young undantagen).



PRESSKONFERENS I ELEFANTSTALLET. Fr.v. George Godfrey, Klaus-Göran Nilsson, Ricky Bruch, Bertil Sollevi, Ulf Morin, Hoa-Hoa, Uffe Bengtsson och Jan Jönsson.

(Foto: Handjagat).

BAKOM KULISSERNA OCH JÄRNRIDÅN...

Redan hösten 1978 togs preliminärt telefonkontakt med Moskva. Vår kontaktman Kalervo Hippelainen fick då ett positivt förhandsbesked. Kalervo är den man i Sverige, som anses ha bäst kontakt med ryssarna. Är personlig vän med ryske sportministern och en verklig kännare av det ryska kynnet. Förnyad kontakt togs i april-79 då ryssarna ställde sig helt positiva och man bad om skriftlig inbjudan. När datum var slutligt spikat gick så brevet med personligt sändebud till Moskva i samband med för-OS. Kalervo har i flera år varit tolk för svenska brottningsförbundet och var ledare vid för-OS. De ryska ledarna ställde sig positiva igen. Den ryske sportministern Parchomenko påminde också om att man aldrig brutit ett löfte under den tid han och Hippelainen samarbetat (sedan 1976). Brottarna var helt klara enligt honom och vad gäller de tyngdlyftare som vi bjudit in skulle det säkert också ordna sig. Ryssarna skulle skicka skriftlig bekräftelse.

RYSK BYRÅKRATI.

Vad som sedan följde blev en veritabel uppvisning i rysk byråkrati. Baltic´s "heta linje" till Moskva gick varm. Hela tiden var ryssarna lika positiva, men inga skriftliga bekräftelser anlände.

RYSSMÖTE I KLIPPAN.

Vid Klippan Cup i brottning (fem veckor innan GIGANTERNAS KAMP) hade vi så möte med ryska ledarna bl.a. sportministerns närmaste man. Här förklarade man dock att vi inte kunde räkna med de absolut bästa (som man tidigare utlovat) men de närmast efter skulle nog ordna sig. Med tanke på ryssarnas otroliga bredd på toppen i både tyngdlyftning och brottning accepterade vi. Ryssarna lovade att skicka telegram med bekräftelse och namn på de ryska idrottsmännen när man veckan efter kom hem till Moskva. Två veckor senare hade inget telegram kommit. Förnyade kontakter alltså. Förgäves! Beslutsfattarna bortresta på tävlingar. Kommer om en vecka.

RING RING .....

Nu ringde vi snart sagt varje dag och tog till sist beslut om att skicka Kalervo Hippelainen till Moskva. Kosta vad det kosta ville. Först måste dock en officiell inbjudan komma från Moskva för att visum skulle kunna ordnas. Under tiden hade ryska mästerskapen i brottning påbörjats i Moskva och inte en "käft" fanns att få tag i på sportministeriet. Till sist fick vi så tag i sportminister Parchomenko, som menade att det var onödigt att skicka en man till Moskva.

BÖRJA OM FRÅN BÖRJAN.....

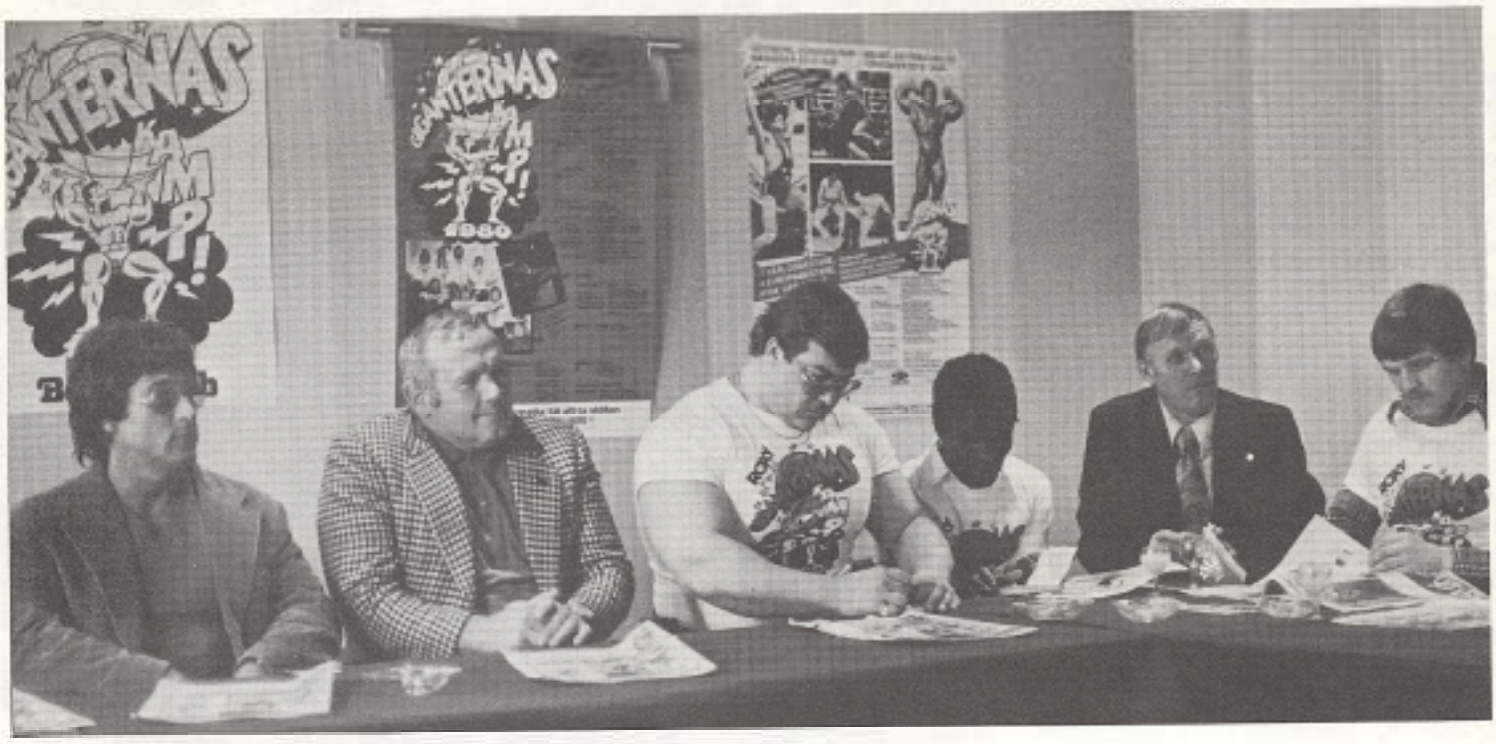
Vi ombads skicka ett nytt (!) telegram då tydligen de tidigare kommit på avvägar. Det skulle nog inte vara några problem fick vi besked på. Men, sportministeriet har en internationell avdelning, som övervakar och är sista instans i dessa frågor.

Ja, ni vet ju hur det gick. Ryssarna kom inte. Man behagade heller inte meddela någonting och var sista tiden helt oanträffbara. Det blev en dyrbar bekantskap med den ryska byråkratin. Vid kontakter efteråt erkänner man sig dock skyldiga och vill gärna kompensera missen i ett framtida tävlingsutbyte. Vi får väl se nästa gång.

WORLD CUP-BRÅKET DRABBADE TREDJE PART.

Jag skall inte bli lika långrandig när det gäller vissa amerikanska styrkelyftare. Doyle Kenady och Bill Kazmaier stod överst på önskelistan och kontaktades redan i samband med Hawaiitävlingarna i april -79 av Ulf Morin. Vi fick skriftligt klartecken av Kenady omgående, medan Bill Kazmaier tackade ja först vid VM-tävlingarna i november. Båda skulle delta i tävlingar i London, veckan innan GIGANTERNAS KAMP, så det passade perfekt. Två veckor innan tävlingen ringde dock en förtvivlad Kenady. Hans axel hade gått sönder. Doyle missade genom detta både London och GIGANTERNAS och var naturligtvis helt förtvivlad. I detta skede handlade vi snabbt och fick fram två fullgoda ersättare: Ernie Hackett (världsrekordhållare i 125-kilosklassen, knäböjning) samt Doug Young (flerfaldig världsrekordhållare i bänkpress). Båda skulle delta i Londontävlingen och båda sade sig vara i kanonform. Sagt och gjort. Flygresor bokades tur o retur London.

(Foto: Handjagat).



Pressekonferensen i Göteborg. Fr.v. Frank Zane, Ingemar Johansson, Lill-Lasse

Shadrach Odhiambo och Ingemar Johansson söker blottor. (Foto: Handjagat)



"GIGANTDAX".

Efter sju sorger och ett antal bedrövelser var det så "GIGANTDAX". Först på plats var Frank Zane som landade på Kastrup torsdag 28/2 direkt från Los Angeles tillsammans med sin fru; Christine Zane, och manager Brian Margolis.

Vi hade ordnat med ett seminarium för Frank följande dag på Sporting Health Club i Köpenhamn. Innan detta seminarium var en presskonferens inbokad på gymet dit samtliga danska tidningar var kallade.

EN SISTA KOLL.

Torsdag kväll ringde jag London en sista gång för att checka att allt var OK med de amerikanska styrkelyftarna och Lasse Hedlund. Jodå, allt var fint och man hade hämtat sina flygbiljetter i London. Jag andades ut.

I VÄNTAN PÅ GIGANTERNA.

Fredag förmiddag stod vi så på Kastrup Lindy och jag, för att ta emot fler giganter. Först anlände Ludwig Kotzebue från Amsterdam. Ludwig en oerhört trevlig färgad gentleman har på sin meritlista individuellt europamästerskap och lagvärldsmästartiteln. Vi hade en mycket givande pratstund medan vi väntade på Londonplanet med Lasse Hedlund och amerikanerna.

CHOCKEN.

Då Lasse Hedlund dök upp tillsammans med sin pyttelilla fästmö började jag så smått ana oråd. Den välbyggde Doug Young som trots sina 115 kilo såg liten ut vid sidan av svenske Lasse var med, men var fanns de andra?! Ja, Bill Kazmaier (världsmästaren i supertungvikt) och Ernie Hackett (världsrekordhållare i 125 kg-klassen) hade helt plötsligt ändrat sig på morgonen och istället för att komma till Köpenhamn, bokat om och flugit direkt hem. Vilken solarplexus!

INGEN ÅTERVÄNDO.

Trots denna smäll fanns det ingen återvändo. Det var bara att bita ihop och ta sig in till den väntande presskonferensen på Thorsens Gym. Detta var enda chansen att få dansk press innan det var dags för GIGANTERNAS i Köpenhamn. Med Lasse Hedlund, Doug Young, Frank Zane och Ricky Bruch i träningstagen blev det dock en annorlunda och välbesökt presskonferens.

SVEK AV TV.

Tyvärr backade både dansk och svensk TV ur på sluttampen. Båda var nämligen på gång att täcka denna presskonferens med världens starkaste män som säkerligen skulle blivit mycket sevärd. Där gick vi miste om en mycket viktig förhandsreklam för galan. Bittert då vi jobbat hårt på både svensk och dansk TV under en lång tid.

Efter presskonferensen tog vi sedan över våra gäster via flygbåt till Hotell Scandinavia där de skulle bo lördag och söndag natt innan Göteborgsresan.

PRESSKONFERENS NR 2 och 3!!!

Efter ännu en presskonferens på Baltiska Hallen lördag eftermiddag med Malmötidningarna bar det iväg till Göteborg på söndagen. Rolle, undertecknad samt Kvp:s utsände journalist Thure Isacsson utgjorde förtruppen som skulle bädda för den mycket viktiga presskonferensen på Hotell Rubinen i Göteborg söndag eftermiddag.

KOMMER, KOMMER INTE?

Under tåget upp hade vi god tid på oss att oroa oss. Två mycket starka kort inför presskonferensen hängde i luften. Skulle den fyra (!) gånger ombokade tungviktsmästaren Ingemar Johansson landa i tid för att hinna till presskonferensen? Skulle den i drygt två veckor försvunne Frank Andersson återvända från underjorden till vår GIGANTISKA KAMP? Visserligen hade vi ett skrivet kontrakt (se bild i Rörande) med brottningsförbundet, men vad hjälpte det om Frank inte kom. Jag hade legat hårt på brottningsförbundet den sista tiden och gjort klart för dem att om inte Frank fanns på mattan i Göteborg 3/3 skulle det kosta en hel del. Svaret skulle vi få inom kort.....

FLER FRÅGETECKEN.

En annan sak som oroade var ifall Baltic´s "skyltsektion" under ledning av händige Leif Andersson och Bertil Sollevi skulle lyckas att få vår tunga GIGANTSKYLT (12 m lång med självlysande bokstäver) och alla stora reklamskyltar på plats. Reklamförsäljningen hade f.ö. varit allt annat än problemfri. Förutsättningen när vi tog detta stora arrangemang var att vi inte själva skulle hålla i reklambiten, utan lämna ut försäljningen till proffs som sålde på procent. Detta gjordes också, men inget konkret skedde. I början av februari fick så undertecknad gå in och lätta på detta tunga ok från "proffsets" axlar.

DYR LÄXA.

En oerhört dyrbar tid hade gått till spillo och många chanser sumpats. Lyckligtvis hade jag gjort en hel del underhandskontakter och även sålt en del reklamplatser själv, när jag började märka vartåt det lutade. Men det var olyckligt att vi i detta skede blev tvungna att kasta in så gott som alla resurser på att sälja reklam istället för att finplanera och administrera denna gigantiska organisationsapparat med transport, förläggning och utfordring av över 50 människor och massor av utrustning.

TV-SPORTEN ETT HOPPLÖST FALL.

Till proffsets försvar kan dock sägas att han inte hade de rätta känningarna i specialbranschen och inte hade en längre TV-sändning bakom ryggen. TV:n är A o O. i den här branschen och trots vår massiva PR och informationskampanj hade vi bara fått löfte om nyhetsbevakning i Tipsextra. Det är fruktansvärt svårt att få gensvar hos TV-gubbarna om inte sporten ifråga faller herrarna på läppen.

DET BÖRJAR LIKNA GALA BANNE MEJ!

Men nu över till roligare saker! Till all lycka höll Ingemar Johanssons plan tiden över Atlanten och den ena giganten efter den andra dök upp lagom till presskonferensen på Hotell Rubinen. Tåget från Malmö stämde och Lindy anlände i spetsen för förtruppen av funktionärer samt Kotzebue, Frank Zane, Doug Young, Lasse Hedlund m.fl. De finska brottarna var också på plats och in droppade i tur och ordning Leif Nilsson, Conny Nilsson, Shadrach Odhiambo och sist men inte minst Ingemar Johansson. Frank Andersson ringde personligen tre (!) gånger innan presskonferensen och rapporterade sin framfart från Stockholm via bil till Göteborg. Resten av skaran skulle anlända på kvällen eller nästa dag. Läget var under kontroll.

Cotē de Bouef med hockey som dessert.

Efter presskonferensen bjöd hotell Rubinen på en utsökt helstekt Cotē de Bouef. Sedan begav vi oss till matchen Västra Frölunda - Björklöven. I periodpausen hade vi naturligtvis ordnat med en presentation av Ingemar Johansson m.fl. Bra PR för morgondagen.

NU SMÄLLER DET.

Så var då dagen med stort G inne. Från Malmö anlände vid middagstid resten av Baltic´s "trimmade" funktionärsskara tätt följda av vår gigantiska lastbil med all vår utrustning.

Nu startade en febril aktivitet för att hinna ställa iordning allt för premiären. Leif Andersson ledde de praktiska arrangemangen med säker hand och visade sig vara en ovärderlig tillgång under veckan som kom. Och när stunden var inne var allt hissat och klart med en inramning som var pampig värre Tävlingen kunde börja .....

EFFEKTFULL INLEDNING.

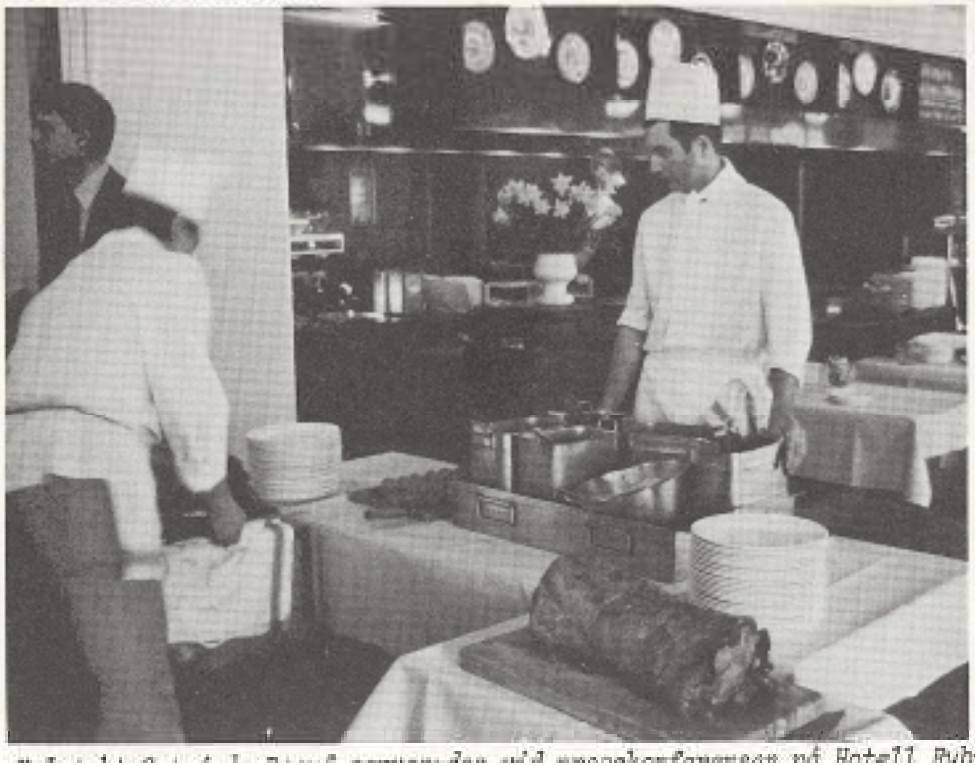
Cirka 3500 personer fick uppleva en dramatisk inledning. Plötsligt blev det kolmörkt och en häftig massiv musik dånade fram genom de gigantiska högtalarna. Hela Scandinavium vibrerade!

Gigantspeakern Ingvar Oldsberg gjorde så en dramatisk pressentation av deltagarna under stort jubel och sen var det dags för första grenen: Boxning.

MATCHKOMMENTATOR - INGEMAR JOHANSSON.

Shadrach "Hambo" Odhiambo mötte i en rivig men inte speciellt välboxad match, BK Falkens Lars Hofsten. Vi hade fått lägga ner en hel del jobb för att leta fram en lämplig motståndare till Hambo. Ingo kommenterade matschen med ett: Tja, och verkade inte speciellt upphetsad.

(Foto: Handjagat).



Direkt efter kom första brottningsmatchen. Lars Skiöld som skadades så sent som på söndag eftermiddag i Norge (ännu en "glad" överraskning) hade lyckats skaka fram en duktig ersättare: Sölve Halling. Junior - världsmästare Halling mötte och slog i en jämn match finske mästaren Övermark.

VÄRLDSREKORDFÖRSÖK I KNÄBÖJNING.

Här kom vi till en av galans absoluta höjdpunkter. Tre svenskar, alla i samma viktklass (100-kilos-klassen) och alla med stora chanser att slå världsrekord. Dessutom en USA-tränad Lasse Hedlund, större än någonsin, som på träning gjort hiskliga resultat. Ray Yvander inledde på 315 kilo, som var rena barnleken. Conny Nilssons försök på 320 kg var rena "hissen" och Kent Andersson första lyft på 330 kg var också problemfritt. Dock fick han underkänt p.g.a. att han flyttade fötterna. Hedlund avslutade sista omgången med 370 kg.

BÄDDAT FÖR VÄRLDSREKORD!

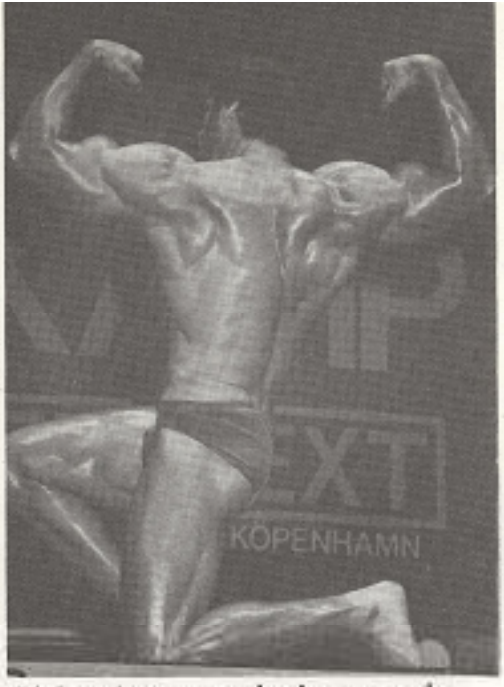
Nu var det bäddat för världsrekord. 357,5 kilo lastades på stången och först på denna vikt var en maximalt laddad Ray. Under kompakt publikstöd missar Ray hårfint. Otroligt nära! Näste man på vikten är Conny, som ett par månader tidigare slagit världsrekord i 90-kilosklassen med 355,5 kg. Den blott 93,5 kg tunge Conny kommer dock fel och missar grovt. Skall Kent Andersson då lyckas? Ja! Nej!! Han kommer upp bara för att få 2-1 underkänt på djupet. Synd!

SYND PÅ RARA ÄRTER.

Lasse Hedlund kommer så in på 407,5 kg (!) nytt europarekord om han klarar. Tyvärr missar Lasse grovt, vilket även de andra gör i sina återstående försök. Synd på en sådan fin tävling. Med lite tur hade det kunnat bli två världsrekord.

FINA UPPVISNINGAR AV RICKY, JAN OCH CHRISTER.

Emellan de olika grenarna har i tur och ordning Jan Jönsson, Christer Eriksson och Ricky Bruch poserat och gjort det till publikens hörbara förtjusning. Alla tre är i bra form men inte riktigt tävlingstrimmade. Mest deffad är Ricky, som visar upp en enormt imponerande rygg.



Ricky visar upp sin imponerande ryggtavla. (Foto: Istvan Györffy).



George Godfrey prövar med en hög spark mot Ludwig Cotzebue. *(Foto: Sven Nilsson).*

SVÅRFÖRSTÄELIG KARATE.

Karatefighten mellan världsmästaren färgade Kolzebue från Holland och europamästaren Godfrey från Storbrittanien blir tyvärr avslagen p.g.a. att våra speakers Ingvar Oldsberg och Hoa-Hoa Dahlgren liksom publiken inte begriper ett dyft av reglerna. Synd på så rara ärtor.

KLASSE RÄDDAR LYFTNINGEN.

Efter Uffe Bengtssons posering som var effektfull som alltid var det så dags för tyngdlyftningen, som genom ryssarnas avhopp blivit lite avslagen. Visserligen hade vi världsmästare Leif Nilsson, men våra försök att få hit utländska världsstjärnor hade stupat på OS. Västtyske världsmästaren Rolf Milsner, amerikanske 110-kilos esset Cameron och schweizaren Brousset gick oss alla näsan förbi. T.o.m. norrmannen Tage Knudsen hade lämnat in p.g.a. skada.

Den som räddade tillställningen var Baltic´s egen reserv Klaus-Göran Nilsson, som inte bara satte personligt rekord i stöt med 177,5 kilo, utan också vände runt och reste sig med svenska rekordvikten (i 82,5 kilosklassen): 186,5 kilo! Klasse missade nu överstöten men vilken tuffing han är, som går på en vikt som är 11,5 kilo högre än hans personliga rekord. Se upp Stefan Jonsson! Leif Nilsson missade knappt 215 kilo och fick för honom måttliga 200 kilo medan supertungviktaren Lasse Kjellström gjorde en mycket blek insats med 180 kilo.

TÄND FRANK.

En revanschsugen Frank Andersson kastade sig sedan in i handlingarna och gav inte finske storstjärnan Keijo Manni någon chans. Klar poängseger. Jag vill här passa på att understryka att Frank rent privat är en just kille, om än väldigt naiv. Han skapade definitivt inte några som helst problem under veckan och hade inte heller några divalater för sig.



MR OLYMPIA!!!

En som däremot var lite svårare att göra till lags var tyvärr Frank Zane (se annan plats i Rörande). På scen visade dock Zane att han tillhörde absoluta världseliten. Med ett mycket effektfullt poseringsprogram till suggestiv musik fyrade regerande Mr. Olympia av hela sitt breda register under ett enormt publikjubel.

BALTIC´S VAGABONDER.

Direkt efter galans slut blev det fullt pådrag. Här gällde det att snabbt montera ner och lasta på alla skyltar och utrustning på vår lastbil. Den skulle nämligen vidare till "GIGANTERNAS KAMP" AKT II i Köpenhamn nästa dag. Och så skulle också hela GIGANTGÄNGET. Efter ett fint lagarbete bar det sedan iväg med chartrad buss till Landvetter för vidare transport med en privat Linjeflygkärra till Malmö.

Vid ankomsten till Malmö stod Europatourings fina bussar, som avtalat på plats för direkt transport Sturup-Malmö. Vår käcka gigantvärdinna Lindy Hedmark tog kommandot över den trötta samling giganter, speakers och domare som skulle inkvarteras på Hotell Scandinavia, medan de ännu tröttare funktionärerna tog andra bussen för ett par timmars sömn i hemmets trygga vrå.

EN DANSK SKALLE.

Tidigt nästa morgon var det så dags att göra sig redo för den danska kampen i Bröndbyhallen utanför Köpenhamn. En ganska sliten men mangrann funktionärsskara samlades vid flygbåtarna. Allt klaffade också med Europa Tourings buss som väntade på oss vid flygbåten i Köpenhamn för vidare transport till Bröndbyhallen. Resten av funktionärerna och de aktiva skulle komma senare på dagen. Det var inte utan stolthet man noterade att transporter och förläggning hittills klaffat perfekt, enligt den plan Lindy och jag gjort upp. Man började känna sig lite av en demonregissör och de tidigare avhoppen och motigheterna kändes plötsligt betydligt mindre. Inte visste vi då vad denna dag hade i beredskap för oss .....

PÅ'T IGEN.

Väl framme vid Bröndbyhallen var det första vi såg "GIGANTERNAS LASTBIL". Skönt var det och vi satte genast igång med förberedelserna. Det visade sig tyvärr att en hel del saker inte hade utförts efter våra anvisningar. Ljuset var fel, ljudet var felkopplat, högtalare saknades i omklädningsrummen m.m. m.m. Jobbigast av allt var att släpa upp en brottarmatta (modell tyngre) ur en oändlig källarlabyrint. Näväl, det mesta löste sig till slut och vi var redo att möta publikanstormningen.

PUBLIKEN SVEK.

Tyvärr, tyvärr.
Våra värsta aningar besannades. Enbart 800 betalande åskådare infann sig denna dystra kväll. Björn Borg och Connors konkurrerade visserligen om Köpenhamnarnas intresse samma kväll, men ändå. Det var bittert då vi verkligen hade arbetat hårt på marknadsföringen och inte lämnat något åt slumpen. Dubbelt bittert var det också att tennisgiganterna stulit den TV-bevakning vi arbetat så länge på att få. Därmed stal dom också våra möjligheter till podiereklam. Att sedan också Danmarks nye knockoutkung Mikael Madsen backade ur och vår tilltänkte samarbetspartner Mogens Palle visade sig vara engagerad i fiendelägret (=tennisgalan) var bara i linje med allt annat elände. Jag vill dock passa på att tacka Göte Lundman och Sven-Ole Thorsen för all hjälp vi fick med arrangemanget i Köpenhamn.

LASSE HEDLUND SLOG VÄRLDSREKORD.

800 åskådare inspirerade inte till några stordåd. Trots detta satte Lasse Hedlund ett fantastiskt världsrekord med 285 kg i bänkpress. I övrigt flöt galan hyfsat trots att den danske speakern blandade ihop begreppen och trots avsaknaden av högtalare i omklädningsrummen. Men, uppriktigt sagt kändes det som att kasta pärlor för svin. Danskarna är helt uppenbart inte mogna för någonting utanför deras snäva begreppssfär: boxning, cykel, badminton och handboll. De får knappast fler chanser.

Trots denna danska skalle blev vi inte knäckta utan planerade Malmögalan på vägen hem. På torsdag 6/3 skulle allt sitta perfekt.

SUCCE'GALA PÅ BALTISKA HALLEN.

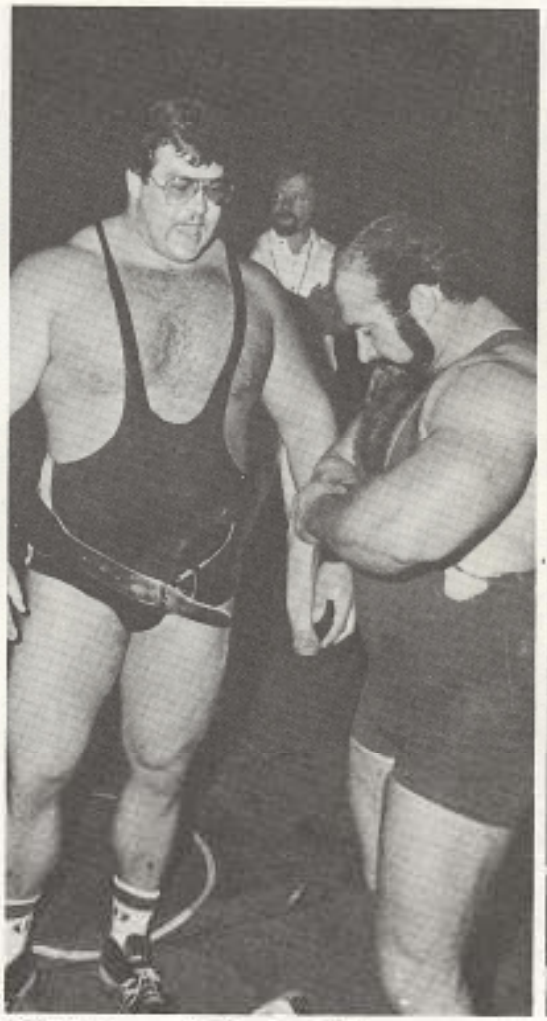
Jag kommer dels av utrymmesskäl och dels för att ni som rättrogna Baltic-Clubbare naturligtvis sett Malmögalan, inte att i detalj referera tävlingen. Klart är att tävlingen blev en succé. Den hade i princip allt. Tempo, publikstämning, inlevelse, rekord, ljud och ljus, ja allt, var nästan perfekt. Även deltagarna tyckte spontant att det var den i särklass bästa kraftsportgala man deltagit i.

TRE SVENSKA REKORD.

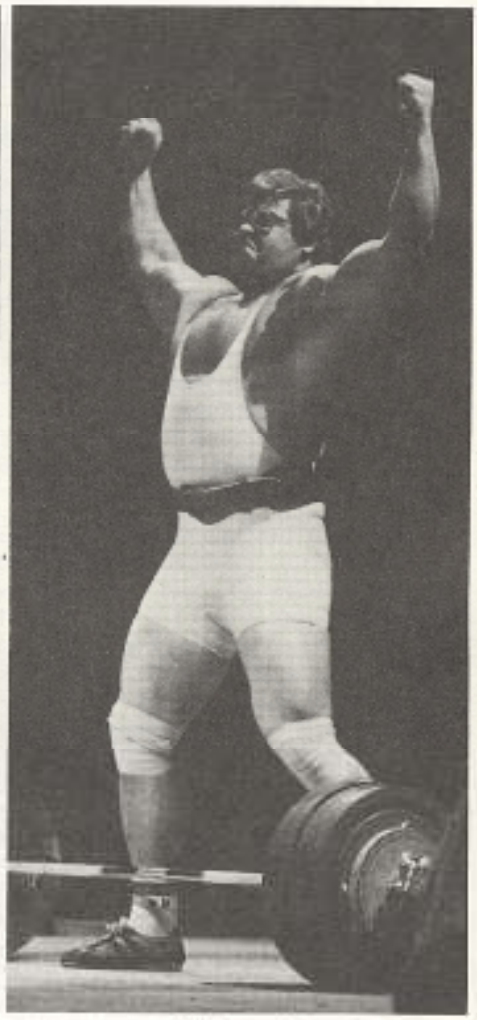
Två Baltic Clubare och en "utböling" (f.d. Baltic Clubare) slog svenskt rekord denna minnesvärda afton i Baltic Clubs korta men ärorika historia. Bertil Sollevi tog tillbaka sitt svenska stötrekord från broder Nisse med 174 kg i stöt i 75 kg klassen. Stefan Jonsson, Greppet (f.d. Baltic) levde också upp till sina löften och satte nytt rekord i 82,5 kg klassen, 186,5 kilo närmare bestämt. Uffe Morin som värmt upp under veckan som funktionär avslutade det hela med att som aktiv dra nytt svenskt rekord i marklyft 110-kg klassen med 330 kg. Vilka lyft och vilket jubel!



Kvp:s sportchef Birger Buhre intervjuar den siste vite tungviktsmästaren.



VILKA BITAR! Lasse Hedlund och Doug Young laddar upp för tunga bänkpress-



GIGANTISKT! 148 kilo Hedlund triumferar efter 345 kilo i Marklyft.

(Foto: Istvan Györffy).

LEFFE OCH RAY NÄRA REKORD.

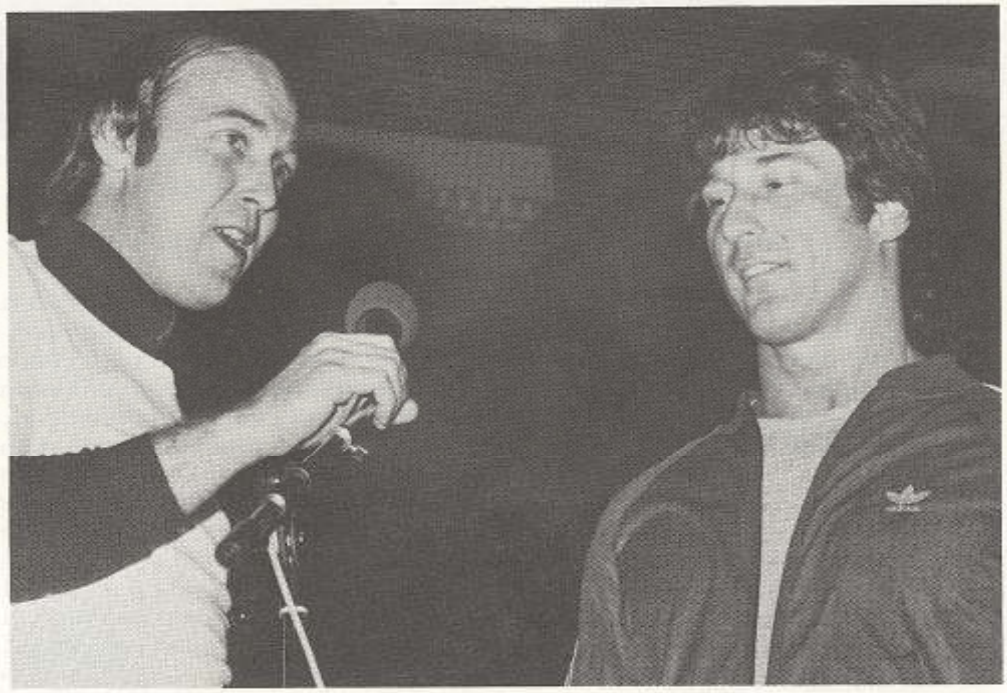
Både Leif Nilsson (missade knappt 223,5 kg) och Ray Yvander var ytterst nära att sätta svenskt rekord. Lille Lasse (148 kg) drog personligt rekord (345) men var chanslös på Europarekordet (=366 kg). Alla dessa fina insatser bidrog till n enorm publikstämning som ibland var nära att koka över. Tyvärr visade det sig att publiken inte var lika talrik som den lät. Blott dryga 2000 hade betalt entré och det var verkligen synd. Galan var värd en mycket större publik. Ni gick verkligen miste om någonting, ni, som av någon anledning inte behagade infinna er.
Gör inte om det!

ETT TACK TILL.

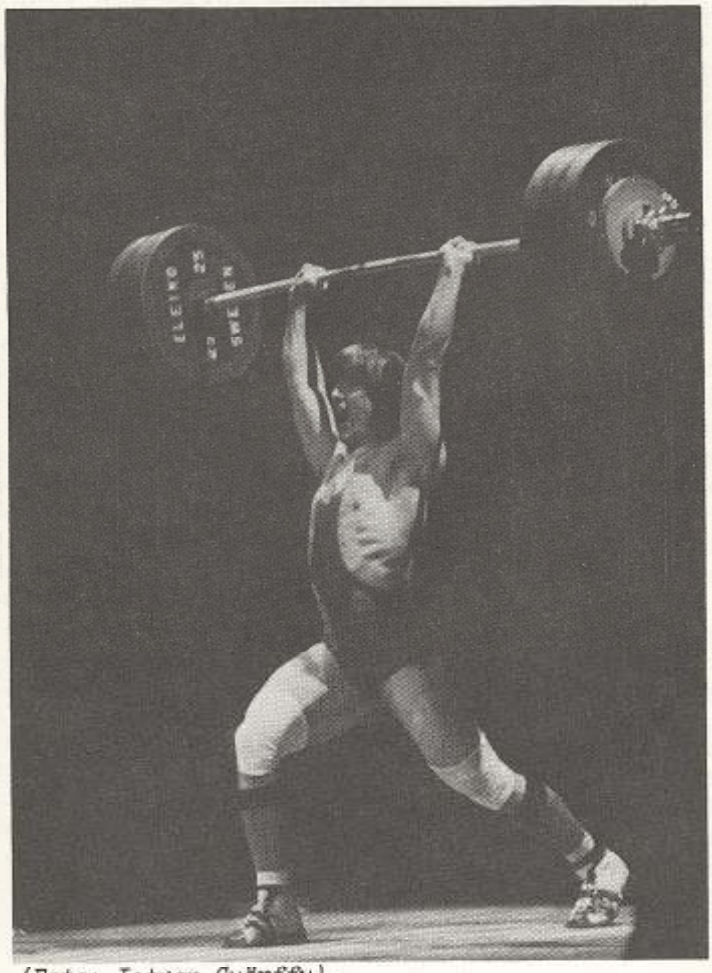
Jag vill avslutningsvis tacka alla våra annonsörer som annonserade i vårt gigantiska kvällstidningsprogram eller på podiet. Utan er hade det inte varit ekonomiskt möjligt. Jag vill också tacka Lars-Viggo Persson och Håkan "Handjagat" Rydholm våra duktiga reklamkillar som hjälpt oss med den proffessionella looken. Elsa vår enormt duktiga och lojala kanslist och Lindy Hedmark för sin genomgjutna värdinneinsats. Sist men inte minst ett tack till er i Baltic´s kärntrupp som var med och slogs på "barrikaderna".

Väl mött vid nästa kamp!

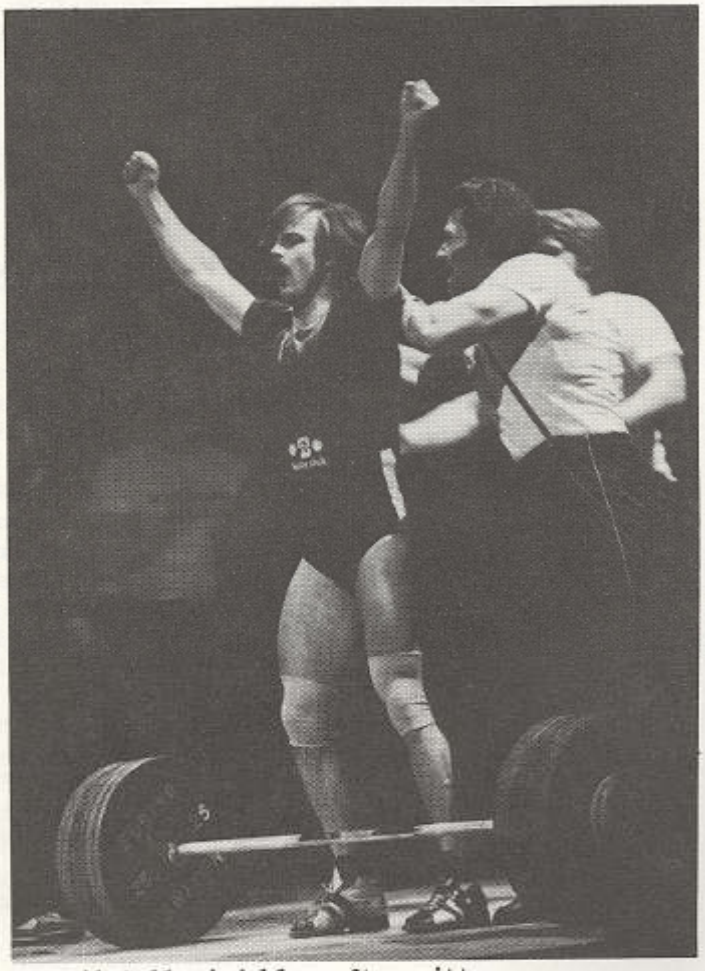
Bengt "Bobo" Holmqvist.



Gigantspeakern Ingvar Oldsberg intervjuande Mr. Olympia: Frank Zane. (Foto: Istvan Györffy).

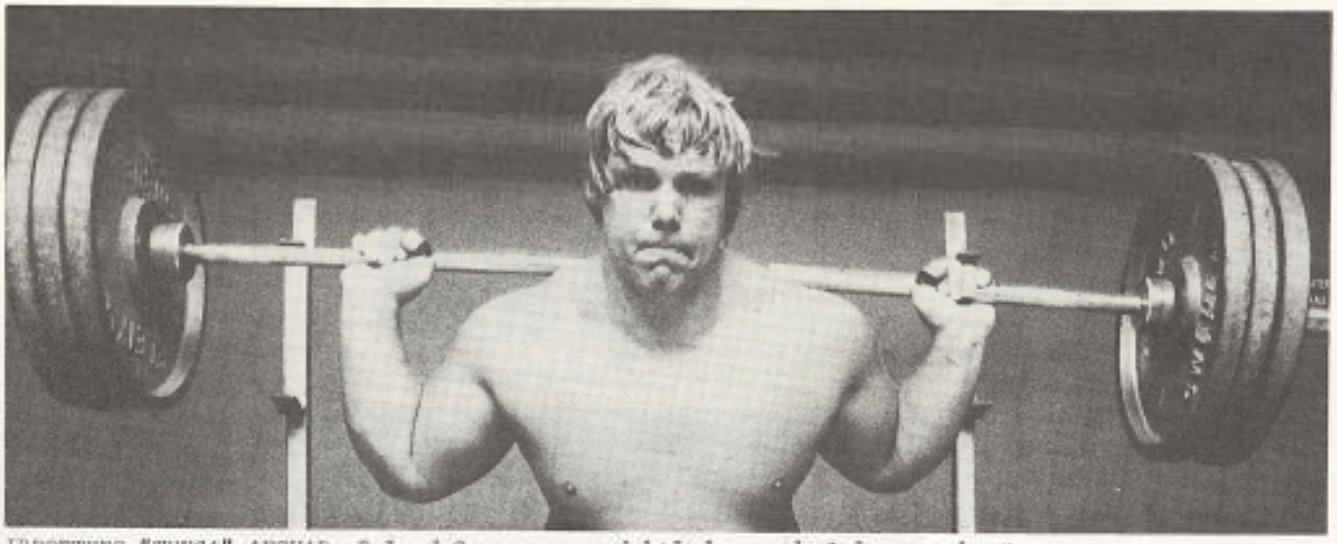


(Foto: Istvan Györffy).



Bertil Sollevi jublar efter sitt

BALTICS SOCIALA ANSVAR



IDROTTENS "TUNGA" ANSVAR. Roland Svensson projektledare och f.d. svensk mästare i tyngdlyftning avpertungvikt än att axla ett "tungt" ansvar.

ROLAND SVENSSON, ANSVARIG LEDARE FÖR BALTIC´S SOCIALA PROJEKT GER NEDAN SINA SYNPUNKTER PÅ IDROTTENS SOCIALA ANSVAR. HAN SKILDRAR OCKSÅ DEN VERKSAMHET BALTIC HAFT PÅ DETTA OMRÅDE UNDER DET GÅNGNA ÅRET.

Idrottens sociala ansvar eller brist på sociala ansvar är ett ämne som allt oftare diskuteras inom idrottsrörelsen, men framför allt i massmedia. Hur fungerar egentligen idrotten sett ur social synvinkel?

SLÅR IDROTTEN UT?

Är inte idrotten i sig själv en gigantisk utslagningsapparat, som bara förstärker det moderna samhällets alla övriga utslagningsmekanismer? Jag skulle vilja svara både ja och nej på den frågan. Ja, därför att man svårligen kan komma ifrån att många idrottsföreningar och då speciellt i de stora arenaidrotterna helt är inriktade på att vaska fram talanger för representationslag, reservlag, juniorlag och pojklag. De som inte har några utsikter att platsa i något av dessa lag ägnas ingen större uppmärksamhet. Detta medför otvivelaktigt en viss utslagning. Denna utslagning är dock av relativt oskyldig art, om man jämför med exempelvis arbetsmarknadens utstampning av folk till skyddat arbete, AMS-jobb och i sista hand förtidspension.

VÅR STÖRSTA FOLKRÖRELSE.

Jag menar att det finns ingen folkrörelse i vår tid som lyckats engagera så många ungdomar i "riskåldrarna" som just idrottsrörelsen. Det enda som möjligen kan konkurrera om ungdomens själar är den dekadanta popkulturen och allt vad den medför av alkohol-, och övrig drogromantik. Jag ser alltså idrottsrörelsen som den i särklass mest effektiva förebyggande socialvården i vår tid. Trots detta påstående kan man inte komma ifrån att det först och främst är den relativt välanpassade ungdomen som idrotten rekryterar. Mycket sällan har idrotten aktivt försökt hugga tag i den ungdom som redan är i det sociala livets utförsbacke.

VAD KAN DÅ IDROTTEN GÖRA PÅ DEN VÄGEN?

Ett aktuellt exempel på en sådan satsning är det projekt som vi i Baltic Club genomfört den gångna vintern. Projektet är kallat "Träning för missbrukare" och har syftat till att inom föreningen på heltid engagera unga missbrukare. Detta dels med fysisk träning och dels med aktiviteter av annan art så som studiebesök, diskussioner o.d. Undertecknad har under åtta månader fungerat som heltidsanställd projektledare. Erfarenheterna är både på gott och ont, mest på gott, men mer om detta senare i artikeln.

Jag vill först och främst ta upp något om bakgrunden till det hela, hur Baltic Club över huvudtaget kom in på dessa tankar.

BALTIC CLUB´S URSPRUNG.

Baltic Club är om någon till äventyrs inte känner till det, drygt fem år gammal och har under hela sin "levnadstid" varit en annorlunda idrottsförening. Motton som "Motion för alla" och en "Klubb för klubblösa" myntades tidigt. Föreningen bildades först och främst som en intresseförening för folket som tränade styrketräning i Baltiska Hallen (därav namnet).

BALTIC EN BREDDKLUBB.

Oaktat att vi idag är Sveriges tävlingsmässigt framgångsrikaste kraftidrottsförening (med landslagsmän i alla våra tre tävlingsgrenar (tyngdlyftning, styrkelyft och bodybuilding) har föreningen hela tiden varit en breddförening. Förutom ren bred motionsverksamhet har vi sedan länge haft igång verksamhet för både psykiskt och fysiskt handikappade. Denna verksamhet är även om de är ovanliga i en "friskidrottsförening" inte unika. Unikt är däremot så vitt jag vet (Västerås BK undantaget) att en idrottsförening gått ut och aktivt engagerar redan utslagen ungdom. Det är dock något som vi försökt oss på i Baltic Club.

VARFÖR STARTADE PROJEKTET?

Vad är då Baltic Club-projektet "Träning för missbrukare"? Vilken teori ligger bakom det hela? Kan man rehabilitera avancerade alkolister och narkomaner med hjälp av fysisk träning? Finns det överhuvud taget någon realistisk chans för amatörer att hjälpa avancerade drogmissbrukare mitt bland Malmös alla frestelser, när traditionell socialvård med alla dess terapeuter nästan undantagslöst misslyckas?

FILOSOFIN BAKOM PROJEKTET.

Jag skall nu försöka svara på frågorna i tur och ordning. Tankarna bakom projektet är följande. Dels har vi försökt fylla dessa ungdomars vardag med något annat och mer meningsfullt än ett evigt supande och knarkande. Detta "andra" har då först och främst inneburit hård fysisk träning men även en del andra aktiviteter av social art.

BÄTTRE FYSIK-BÄTTRE PSYKE.

Denna nyförvärvade kondition och styrka får, menar jag, till följd att även den psykiska formen förbättras och därmed självrespekten och självtilliten. De ungdomar som genomfört ett åttamånadersprogram med Baltic Club står betydligt bättre rustade att möta det normala sociala livets alla svårigheter. Det är inte lätt för en missbrukare som att komma direkt från knarkarkvarten att försöka börja arbeta. Tiden i Baltic-projektet är alltså tänkt som en övergångsperiod från den totala passiviteten d.v.s. knarkartillvaron till den totala aktiviteten, den fullt ut fungerande sociala människan med arbete och aktiv fritid.

INTE BARA FYSISK TRÄNING.

Den fysiska träningen spelar menar jag en viktig roll i den sociala rehabiliteringen. Det får dock inte innebära att man stirrar sig blind på den biten och glömmer bort andra viktiga bitar. Vi har under hela projekttiden, parallellt med träningen, i samråd med berörda myndigheter arbetat hårt med den sociala planeringen d.v.s. att ordna lägenhet, arbete, studier m.m. Vi har också provat med annat som möter oss i vardagslivet. Vi har gjort studiebesök på myndigheter, institutioner, organisationer m.m. Vi har kopplat av på bio, teater och restaurang. Vi har fört hårda diskussioner i skilda ämnen inte minst om drogfrågor. Kort sagt vi har försökt leva ett normalt omväxlande socialt liv bortom drogfixeringen.

HUR HAR DET GÅTT?

Hur har vi då som "amatörer" lyckats, jämfört med socialvårdens mångdubbelt mer kostnadskrävande "proffsbehandling"? Svaret på den frågan är det ännu litet för tidigt att ge eftersom projektet alldeles nyss avslutades. Ett är i alla fall säkert. Jämfört med annan "frivilligvård" så ligger vi åtminstone inte sämre till resultatmässigt, utan snarare betydligt bättre. Av 14 stycken totalt "utstampade" ungdomar, alla med bortåt 10 års hårt supande och/eller knarkande bakom sig, så är f.n. fyra stycken i arbete. Tre stycken står just inför att börja arbeta, två stycken har frivilligt lagt in sig på behandlingshem för missbrukare, medan de övriga fem fortsatte att missbruka. I flera fall dock betydligt mer sporadiskt än tidigare.
Om detta "resultat" skall betraktas som tillfredställande eller ej, är det nu de sociala myndigheterna som får bedöma. Ett är dock säkert: Jag har högre ambitionsnivå än så! Hur har vi då kunnat bedriva "drogfri" verksamhet med missbrukare mitt bland Malmös alla systembolag och knarklangare? Det har naturligtvis varit svårt, mycket svårt och återfall har förekommit. Oftast har vi då via uppsökande verksamhet lyckat suga upp vederbörande avvikare igen. Jag tror absolut att de ungdomar som i över ett halvårs tid lyckats genomföra projektet mitt bland Malmös alla lockelser, har större möjlighet att i framtiden hålla sig i från droger, än den som kommer tillbaka till stan efter samma tid på ett "mysigt" behandlingshem i lantlig miljö!

LÄRORIKA MÅNADER.

Den gångna åttamånadersperioden har naturligtvis givit mig många erfarenheter som kan utnyttjas i ett eventuellt nytt projekt. (Om det blir något nytt är ännu inte klart. Det beror på om de sociala myndigheterna vill ge oss de erforderliga ekonomiska resurserna). Först och främst har jag lärt mig att man i det här jobbet måste vara minst två man. Jag har i år arbetat ensam, vilket i många fall inneburit 50-60 timmars arbetsvecka. Det är orimligt även för den störste entusiast. Det man också skulle önska sig inför nästa år, är ett större intresse från socialvårdens, kriminalvårdens och framför allt arbetsförmedlingens håll. Det får inte bli så som det i vissa fall varit i år, att Baltic Club har fått fungera som socialvårdens "avstjälpningsplats", för de ungdomar som de ansett vara hopplösa fall. Socialassistenterna har sedan slagit sig till ro och hoppats att vi skall göra socialt välanpassade ungdomar av dem.

DÅLIGT AV ARBETSFÖRMEDLINGEN.

Jag nämnde arbetsförmedlingen. Denna myndighet har vi störst anledning att vara kritiska mot. Vid projektstarten utgavs fagra löften från det hållet om att man skulle "skräddarsy" meningsfulla beredskapsarbeten för projektdeltagarna - arbeten som de under senare delen av projekttiden skulle kunna påbörja på halvtid och sedan vid projekttidens utgång fortsätta på heltid. Av allt detta blev bara prat. Inte förrän den senaste månaden har arbetsförmedlingen "kommit igång". Sent skall syndaren vakna!

Avslutningsvis vill jag säga, att den gångna perioden har varit mycket givande för mig och för Baltic Club. Förutom de många och viktiga erfarenheter vi gjort, (vilka skulle bli för långt att här detaljredovisa) har vi också lärt känna och uppskatta ett gäng ungdomar som livet inte farit så väl fram med.

Baltic's sociala sektion önskar alla Baltic Clubare en varm och skön sommar Rolle.



Baltic Ski-Club.

BALTIC SKI-CLUB

Sociala Sektionen till Hälsingland.

Baltic Club har med stöd av olika myndigheter genomfört ett projekt för hjälp åt unga missbrukare i vinter. Mer om själva projektet finns att läsa i artikel här intill. Projektdeltagarna och ett par ledare fick i mitten av april möjlighet att åka upp till kriminalvårdens kursby, Gruvberget i Hälsingland. Resan var tänkt som en avslutning på det 8 månader långa projektet under "Rolles" ledning.

Resan startade på Baltic's kansli, annandag påsk. Vi åt gemensam middag, Falukorv á la Suède, innan avfärden från Malmö C. I något decimerad form (4 avhopp) och med överbliven falukorv i fickorna kom vi i alla fall iväg, inställda på en ordentlig "deffvecka" med rätt och lagom kost tillsammans med mycken träning.

P.g.a. diverse orsaker var det dåligt med sömnen på resan upp, men inte knäckte det humöret på vikingar från söder. "Det är bara 20 armhävningar, med smal fattning, extra när vi kommer fram så är trötthetен borta.

SNÖ TILL SLUT.

I Gävle åt vi frukost medan vi väntade på nästa tåg. Man blev lite betänksam när man skådade ut över frukostbordet. Här var det bulk för hela slanten. Bacon och ägg krälade över tallrikarna och fettglansen lyste i mungiporna, och detta på resans första dag! Under hela uppresan hade vi med intresse följt snötillgången och upp till Ockelbo, varifrån vi for den sista biten med buss, var det dåligt med snödjupet.

Framme i Gruvberget var det emellertid lite bättre ställt med snön. Upp till en meter låg det i skogen och längtade efter att få bära oss på våra skidor in i de hälsingländska fjällmassiven.

HÄRDTRÄNING.

Vi bulkade snabbt i oss en lunch, varefter vi installerade oss i stugorna innan vi drog igång med det första träningspasset i den nybyggda träningshallen.

VECKODAGARNA RULLADE ANNARS RASKT IVÄG.

Vi åkte bl.a. skidor varje dag (p.g.a. vars och ens kroppsvikt var det lite si och så med framgångarna, eftersom snön var mycket porös och det gällde att stå "lätt" på skidorna). Vi spelade innebandy (Effektivast var slättermaskinen från de djupa smålandsskogarna, som högg ner allt över knähöjd med klubban).
Badminton tränade vi varje dag för att försäkra oss om framskjutna placeringar i Baltics klubbmästerskap (som säkerligen blev inställda av den anledningen). Annars spelade vi biljard, fiskade och letade efter älgen, m.m. Apropå älgletandet så såg vi dagligen färska spår av älg i snön, men det dröjde till sista dagen, under hemfärden, innan någon fick syn på "skogens konung". För övrigt såg vi även spår av lodjur på ett par ställen.
Det fina med veckan i Gruvberget var, enligt min mening, att alla aktiviteter var frivilliga, och att alla, trots detta, var aktiva med något varje dag. Kvällarna då, vad gjorde vi då?

AKTIVA TILL TUSEN!

Ja, då gällde det att vara aktiv, för att inte tv,n skulle sno oss på hela kvällarna. Vi grillade korv och sjöng och hade det mysigt tillsammans med ett gäng från Uppsala och vi såg filmer som samma gäng hade med sig från Uppsala. Dessutom ägnade vi ett par timmar varje kväll åt det som var syftet med resan-nämligen att sammanfatta projektet och komma med förslag om hur nästa projekt ska bli bättre. Diskussionerna gav väldigt mycket och mer om dessa skriver Rolle i sin artikel. Inför hemresan talade husmor om för oss vilka rekord vi hade slagit. För det första, var vi den grupp som hade ätit och druckit mest av alla grupper som varit där (dubbelt så mycket mat och tre gånger så mycket mjölk). För det andra, hade ingen grupp tidigare varit så aktiv som vår. Vi körde i stort sett tre pass om dagen, skidor på förmiddagen, bollspel och dylikt på eftermiddagen och oftast styrketräning, bordtennis, badminton m.m. på förkvällarna.

Med flera kilos bulk-övervikt och med många mysiga upplevelser i minnet, lämnade vi Gruvberget i flödande sol och ungefär 15-20 graders värme, för att återvända till Malmö och vardagen.

Tyvärr återvände ett par projektdeltagare bokstavligen till vardagen-till sin missbrukarvardag.
En har försvunnit ur projektet och inte återvänt. Ett par fick återfall direkt, men finns nu åter med i gruppen.

EN RESA FÖR FRAMTIDEN.

Oavsett de direkta följderna får man se resan i ett längre perspektiv. För de flesta var detta en fantastisk vecka. En del har aldrig tidigare upplevt naturen så nära som här. En del har aldrig upplevt gemenskap på det här sättet, att man bor tillsammans, man gör allting tillsammans, man tar hänsyn o.s.v. En del minns inte sist de mådde så bra både fysiskt och psykiskt, som under den här veckan.
Vem vet? Detta var kanske en positiv bit som kan vara avgörande längre fram, när man står inför valet att välja sida-Missbruk

KICK OFF PÅ RIBBAN



Välkommen till Baltic Clubs sommarverksamhet.

RÖR PÅ DIG I SOMMAR!

Startskottet för Baltic Club´s sommarverksamhet går lördagen den 7 juni kl. 10^{00}.

Plats: Ribersborgs Badstrand invid minigolfbanan. (Vid dåligt väder försöker vi söndagen den 8 istället. Kolla på tel.- 78202 om du är tveksam).

VAD HÄNDER?

Följande står på programmet denna "kick-off" dag.

VOLLEYBOLLTURNERING.

Baltic´s SOMMARCUP med fin vandringspokal till vinnande lag.
Ledare: Ingrid Johansson.

LYFTUPPVISNING.

Baltic´s OS-kandidater Bertil Sollevi och Klaus-Göran Nilsson visar hur det går till att hiva jättevikter över huvudet. Du får själv möjlighet att prova, om du vill.
Ledare: Bertil Sollevi.

DRAGKAMPSUPPVISNING.

Instruktion, uppvisning och möjli het för Dig att prova själv.
Ledare: Jan Malmqvist.

FOTBOLL.

Alla är välkomna att spela MINI-FOTBOLL.
Ledare: Bengt Hemby och Jörgen Winther.

DESSUTOM: PLATS FÖR ÖVERRASKNINGAR!!

SOMMAREN PÅ RIBBAN.

Efter denna "kick-off" dag kör vi alla dagar fram till mitten av augusti mellan 11^{00} - 16^{00} med VOLLEYBOLL, FOTBOLL, LANDBANDY OCH DRAGKAMP.
OBS! Nytt för i år blir att du även kan köra STYRKETRÄNING och TYNGDLYFTNING. (Vi kommer att ha ett lyftflak nere vid stranden). I år har vi äntligen lyckats lösa förvaringsproblemet med en massiv container på Ribban.
Ansvarig ledare är JÖRGEN CARLBERG.

OM REGNET KOMMER.....

Misströsta ej om det blir en regnig sommar. Vid dålig väderlek finns Jörgen på Baltiska Hallen på samma tider som ovan. Dock ej lördagar och söndagar samt veckan 21/7-27/7 då Baltiskan är uppbokad. Här kan du spela badminton GRATIS på fem högklassiga banor samt träna styrketräning under Jörgens vakande öga. Du kan också delta i Baltic´s och SDS "LÖPANDE VERKSAMHET " på Sibbarp, som startar måndagen den 23/6 kl. 17^{00}. Mer om detta nedan.

Rörande Baltics löpande verksamhet...

Startskottet för SDS, Fritidsförvaltningen och Baltic Club´s löpande verksamhet går måndagen den 23/6 kl. 19^{00}.

Plats: Sibbarps camping, invid Centrat.

HÄNG ME´ RUNT.

Vi startar det hela med en gemensam start, då vi hoppas att så många som möjligt av Malmös kända och okända fötter klapprar med runt vår lilla 3 km-slinga.

GÅ, KRYP, LUNKA, JOGGA, GALLOPPERA ELLER SPURTA RUNT! Det har ingen betydelse, bara ni är med.

STOR UTLOTTNING!

Det kommer att lottas ut en hel del priser bland de startande den 23/6. Det räcker med att du tar dig runt. Ytterligare en mängd fina priser (med bl.a. FÄRG-TV skänkt av TELE-RADIO och ett antal resor i potten) lottas sedan ut till alla de som sprungit minst 10 gånger under perioden 23/6 - 15/8.

NÄR KAN DU SPRINGA.

Varje måndag-torsdag 18^{00}-20^{00} mellan 23/6-15/8 kan du få ditt startkort signerat av Jörgen Carlberg eller Robert Johansson.

Och som sagt, efter 10 härliga löprundor kommer det kanske att bli du som sprungit hem en FÄRG-TV.

TESTA DIG!

Du kommer också att erbjudas kostnadsfri konditionstestning. Preliminära tider är måndagar 17^{00}-21^{00} och torsdagar 20^{00}-21^{00}. Mer om detta får du veta i sommar nere på Sibbarp. Sydsvenskan kommer också att informera i både reportage och annonser. GLÖM INTE! PÅ MÅNDAG 23/6 kl. 19^{00} JOGGAR VI IGÅNG. DET KOMMER ÄVEN HÄR ATT BLI EN DEL ROLIGA INSLAG. En utförlig skildring av lämmeltåget kommer i SDS.

VOLLEYBOLL PÅ SIBBARP.

Även här håller Baltic igång volleyboll. Träning, spel och lek måndag till torsdag 17^{00}-21^{00} samt lördag och söndag 11^{00}-15^{00}.

MOTIONSGYMNASTIK.

Baltic´s dammotion får en fortsättning i sommar och då på Sibbarp. Vår Damledarinna Lindy Hedmark ger sig inte trots att hon har en ny generation på gång inom kort. Varje lördag och söndag 10^{00}-11^{00} leder Gymn.dir. Lindy Hedmark gemensam förmiddagsgymnastik för alla tänjbara camping- och badgäster. Baltic-Clubare är naturligtvis extra välkomna.

Till slut önskar Baltic er alla en givande motionssommar enligt vår slogan "KRAFT OCH KONDITION I KOMBINATION!"



Baltic's flitigaste motionstjejer fr.v. Siv Fredriksson och Eborn Larsson (Foto: Lennart Stahl).

MOT VÄGGEN

Lennart Stahl (i art. förkortat LES) intervjuar Baltic Clubs (Lindys) flitigaste motionstjejer, Eborn Larsson och Siv Fredriksson.

LES: Hur kom Ni i kontakt med Baltic Club?

Eborn: Vi fick ett flygblad i brevlådan. Då jag hade nära till Baltiska Hallen föll det sig naturligt att söka sig dit för att se om det var någonting för mig, och det var det ju definitivt.

Siv nickar instämmande och tillägger: Träningen är perfekt upplagd och dessutom är Lindy den bästa ledare man kan tänka sig. Hon har verkligen förmågan att stimulera oss till träning. Det betyder oerhört mycket för oss att man känner den rätta tilltron till den som leder träningen.

Eborn: Lindy är genom sitt positiva humör en tillgång. Man blir glad när man pratar med henne. Hon ger sig alltid tid att prata med de enskilda medlemmarna.

LES: Har Ni sysslat med någon form av träning tidigare?

Eborn: I början av 60-talet tränade jag gymnastik i "Tigrarna".

LES bitande på pennan av fundersamhet: Tigrarna?

Eborn: Jaså, har du aldrig hört talas om Tigrarna? Ja, det är en av Malmös äldsta gymnastikföreningar. Det är möjligt att den gick ihop med Vargarna (också en gymn.förening), men på 60-talet var föreningen i allra högsta grad livaktig. Jag var med i cirka 10 år.

Siv: Jag har tränat med olika gymnastik- och motionsgrupper, men också ägnat mig åt en hel del motionslöpning enskilt.

LES: Hur ser Ni på Baltic Club som idrottsförening?

Eborn: Baltic verkar vara en fin och välskött förening. Vi blir väl informerade om klubbens verksamhet dels genom klubbtidningen och dels genom Lindy.

Siv: Positivt att klubben har verksamhet för så många samhällsgrupper som exempelvis handikappade och f.d. narkotikamissbrukare.

Eborn: Rolle och Bobo har vid några tillfällen berättat för oss om den breda verksamheten, det är oerhört intressant att få veta vad som sker inom föreningen.

LES: Har Ni några förslag till förändringar inför höstterminen?

Eborn: Vi hade helst sett att mödrarna tog barnen med sig till träningen. På så sätt kunde fler äldre vara med på damträningen. Det gör ju ingenting om barnen springer omkring. Lokalen är ju så stor att det knappast kan störa någon om barnen finns med på träningen.

Siv: Fler äldre borde delta i träningen. Detta är definitivt ingen kritik mot ungdomarna som vi har väldigt fin kontakt med. Det är bara så att man tycker att det borde vara en jämnare fördelning mellan åldersgrupperna. Detta kanske ordnar sig om barnen kan följa med sina mödrar till träningen.

Eborn: Positivt att Baltic kommer att bedriva sommarverksamhet, förra sommaren cyklade vi ut till Limhamnsfältet och tränade själva.

Siv: Jag tränar en hel del hemma, men upplever det ändå som positivt att Baltic arrangerar någon form av träning under sommarmånaderna.

Slutligen inflikar LINDY: Jag önskar alla tjejerna i damsektionen en SKÖN SOLIG SOMMAR.
Vi ses i början av september, troligtvis första veckan i den månaden. Vi återkommer med närmare information när hösten nalkas.

ÅRSMÖTE 18/9 kl. 19.30

Härmed inbjuder Baltic Club alla medlemmar till årsmöte torsdagen den 18 september 1980 kl. 19[30] i Folksam-huset på Davidhallsgatan 16 i Malmö.

DAGORDNING.

§ 1. Mötets öppnande.
§ 2. Dagordningens fastställande.
§ 3. Val av mötesordförande.
§ 4. Val av mötessekreterare.
§ 5. Val av 2 st justeringsmän, att jämte ordf. just.dagens mötesprotokoll.
§ 6. Fråga om mötets behöriga utlysning.
§ 7. Genomgång av verksamhetsberättelsen och fråga om mötets godkännande av densamma.
§ 8. Genomg. och fråga om godkännande av den ekonomiska redogörelsen.
§ 9. Revisionsberättelsen uppläses och fråga om dess godkännande.
§ 10. Fråga om ansvarsfrihet för den avgående styrelsen.
§ 11. Val av ordf. för verksamhetsåret 1980-81.
§ 12. Val av v.ordf. för verks. året 80-81.
§ 13. Val av kassör för verks.året 80-81.
§ 14. Val av v.kassör för verks. året 80-81.
§ 15. Val av sekr. för verksamhetsåret 80-81.
§ 16. Val av v.sekr. för verks. året 80-81.
§ 17. Val av repr. (i huvudstyrelsen) tillika ordf. i sekt. styrelserna:
Tyngdlyftning
Styrkelyft
Bodybuilding
Damsektionen
Motionssektionen
Sociala sekt.
Resp.ordf. bildar sekt. styrelse enl. principbeslut fastställt årsmötet 1978 korrigerat 1979.
Tyngdl. styrkelyft och bodybuild. bildar en gemensam tävl. kommitté, resp. ordf. ansv.
§ 18. Val av 4 suppl.
§ 19. Val av 2 revisorer samt en revisorsuppl.
§ 20. Övriga frågor.
§ 21. Mötets avslutning.

Efter mötet bjuder Baltic Club på förtäring av "lättare slag".

Välkomna

Lennart Stahl
t.f. ordf.

EN SUND SJÄL...?

EN SUND SJÄL I EN SUND KROPP.

GIGANTERNAS VÄRDINNA LINDY HEDMARK SER TILLBAKA PÅ DEN STRESSIGA GIGANTVECKAN OCH REFLEKTERAR ÖVER FRAMGÅNGENS FÖRDÄRV .....

NERE PÅ JORDEN IGEN.

Plötsligt inser man att "GIGANTERNAS KAMP" är förbi. Allt har lugnat ner sig och alla har återgått till sina "normala" arbeten. Efter en veckas flygande och farande var man återbördad till jorden.

När man får lite perspektiv på det hela, kan man konstatera: Galan var en succe´ trots vår ekonomiska förlust! Allting kan ju inte mätas i kronor. Vi fick en mycket lärorik och värdefull vecka i utbyte mot slantarna. Många erfarenheter att lägga på minnet för framtiden.

En del upplevelser blev tyvärr också av negativt slag. Där var särskilt en sak, som jag i egenskap av värdinna fick uppleva dagligen och varken vill eller kan lämna därhän utan vidare.

EN SUND FILOSOFI.

Inom idrott brukar man utveckla sin personlighet jämsides med sin fysik. Enligt våra gamla filosofer så skall detta ske rent automatiskt. "Mens sana in corpore sana" (= En sund själ i en sund kropp) är ett gammalt välkänt uttryck. I de flesta fall brukar detta också stämma. Genom träningen utvecklar man gemenskap, förståelse och kamratskap.

PRINSEN PÅ ÄRTEN.

Meningen med galan var att göra PR för kraftsporten, den idrott Baltic sysslar med. Detta nådde tydligen inte fram till en viss amerikansk "superstar" som under hela resan mer betedde sig som en bortskämd primadonna än en idrottsman. Trots att det hela resan erbjöds förstklassiga hotell och fin mat, var det väldigt lite som föll denne "fine" herre på läppen. Gång på gång försökte vi tala om för "prinsen på ärten" och hans 'hovmarskalk" (= "proffsig" manager från popvärlden) att GIGANTERNAS KAMP inte var enkom till hans ära. Men det nådde inte fram. Det hela handlade om honom och övriga världsstjärnor skulle i princip våra lyckliga att de fick uppträda på samma scen.

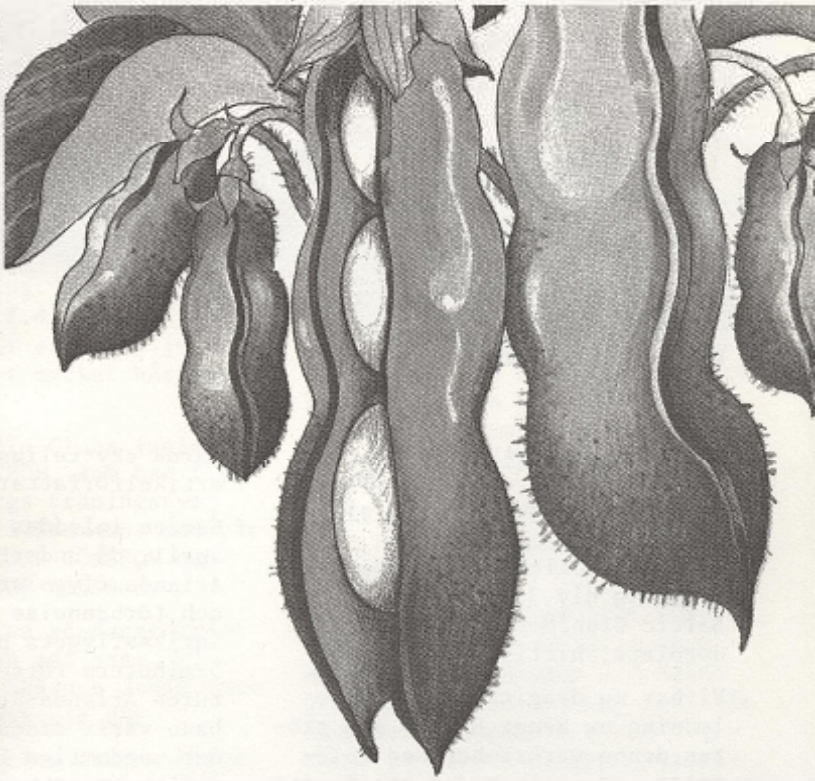
VILKEN "MARKNADSFÖRING".

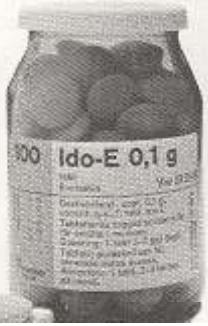
Denne amerikanske "super-stare", hade kommit till Skandinavien bl.a. för att marknadsföra sig själv, men genom denna sin attityd blev resultatet raka motsatsen.
Gemensamma måltider med god mat var intenting för herrskapet. Hotellen (1:a klass) dög inte. Man skulle resa för sig själva. Vi andra var inte fina nog o.s.v. Nej, herr Z! Ingen av oss vill att du återkommer. Här i Sverige är idrottsmän idrottsmän och behandlas som sådana. Man måste ha sinne för fair play och kamratskap. Det du förlorade på gungorna kommer du inte att få igen på karusellen ..... Tacka vet jag vårt gäng i Baltic, som ännu inte har sålt sin idrott och lämnat över den till tvivelaktiga managers eller andra parasiter, som inte har med idrotten att göra!
Slutligen vill jag passa på att tacka övriga deltagare, funktionärer m.fl. som genom sitt fina uppträdande såg till att veckan trots Mr Z blev ett positivt minne.

Ha en trevlig sommar önskar
Lindy.



Giganternas värdinna Lindy Hedmark räknar in sina





Ido-E framställs direkt ur sojabönan. En ren naturprodukt.
Fråga på apoteket efter Ido-E, det naturliga E-vitaminet.

FERROSAN
040-936600
Box 839 · 20180 MALMÖ

BALTIC's JÄRNKAMINER



BALTIC's JÄRNKAMINER.

Fotbollen en succé under ny ledning.
I korpfotbollens serie för elvamannalag div 3 återfinner man Baltic Club/Motionsbiten på ledarplats, hittills obesegrat.

Vi har nu dragit igång under ledning av Bengt Hemby, som sköter denna verksamhet med inlevelse, som alla andra sektioners representanter borde ta efter. Bengt har ett perfekt grepp över spelarmaterialet och upprätthåller en fin kontakt med spelarna. I laget återfinns tre söner till Bengt: Pontus, Jörgen och Klas. I laget finner man dessutom motionssektionens senaste tillskott på ledarsidan, Jörgen Winther som f.n. toppar vår interna skytteliga tätt följd av artikelförfattaren.

Serien inleddes i början av april, då undertecknad satt på Arlanda flygplats och svor ve och förbannelse över det svenska inrikesflygets punktlighet. En 5-minuters försening för SAS-turen Arlanda-Sturup och kvällen hade varit räddad. Nu drog dock det ungdomliga laget igång ett spel mot Gatukontoret som gav en välförtjänt 4-2 seger.

I den följande matchen mötte vi ett lag bestående av chilenska invandrare, Los Andes II, som besegrades med komfortabla 4-1.

Den tredje matchen spelades i halvstorm. Det var omöjligt att få igång något organiserat spel. Vi ledde dock nästan hela matchen med 1-0, men då 15 sekunder återstod kunde våra motståndare Los Andes I kvittera.

SEGER ÖVER MALMÖ FF!

Den (i skrivande stund) senast spelade matchen gick mot Malmö FF:s Supporterklubb som besegrades med 3-0, vilket bäddade för en seriefinal den 22 maj mot Malmö AIF. Dessvärre skriver vi den 18/5 då denna artikel författas så vi ber få återkomma med resultatet i nästa klubbtidning.

Nu satsar vi helhjärtat på seriesegern så kom igen grabbar, Leif, Conny, Peter och alla ni andra. Under sommaruppehållet så finns det trots allt ett sätt att hålla formen, KEEP ON JOGGING

.....
LES

HANDELS-BALTIC

BALTIC CLUBS GIGANTISKA LÅGPRISLISTA TILL MEDLEMSNETTO.

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

Inför sommarverksamheten har vi lagt upp ett lager av diverse sort som kan vara bra att ha när man tränar, ligger på stranden, rotar i trädgården eller ligger i hängmattan och lyssnar på radions sommar-skval.

Träningsoverall WCT-Avanti, i blått och vitt. 190:--

T-shirt 100% bomull, blå med gult tryck. 25:--

Kortbyxor med bomullsinnerbyxa, blå med gula revär och BC-märke. 47:--

Väskor med BC-märke. 49:--

Badlakan, gult med blått BC-märke. 22:--

Singelshirts, blå med gult BC-märke. 25:--

Dessutom har vi "Giganternas-kamp" tröjor kvar som vi säljer ut till extrapris. 25:--

Badminton och squash: På Bellevue-stadion vardagar före kl. 16^{00}. 14:-/tim (ord. pris 18:-/tim).

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

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

Idrottsutrustning: Följande varor kan Du inhandla på Domus Sport, Triangeln för rabatterade priser:

Bomullsoveraller. 140:--

Träningsskor:

Adidas Olympia normalpris 174:-- BC-pris 150:--

Adidas Bamba normalpris 142:-- BC-pris 129:--

Adidas Baltic-cup normalpris 174:-- BC-pris 150:--

Kahru normalpris 220:-- BC-pris 188:--

Geharping normalpris 220:-- BC-pris 188:--

Sportsko, blå-vit normalpris 65:-- BC-pris 47:--

Ricky Bruch's träningskompendium:

över 170 sidor, bildillustrerad, komplett träningsguide, Ord.pris 100:-. Baltic´s pris 90:-.

Klubbnålar: Sober klubbnål i form av flagga med klubbtryck på vit emaljerad botten. Pris 5:-.

Dekaler: Marinblå med gult klubbtryck att sätta på väska m.m. Pris 3:-. (Gratis till nya medl.).

Dessutom kan bilburna medlemmar erhålla vår fina klubbstreamer till bakrutan helt gratis. Ett måste för en äkta Baltic Club'-are.

SNART ÄR DET DM ...

Lasse Lind, själv aktiv bodybuilder och ledamot i bodybuildingsektionen, skildrar här uppladdningen inför GÖTALANDSMÄSTERSKAPEN!

Hej alla BALTIC-klubbare!

Veckorna innan det populära distrikts- och Götalandsmästerskapen i bodybuilding var stämningen högre nere i Baltiska Hallen, men låg bland våra duktiga byggare. Detta berodde dels på deras hårda träning, men framför allt på den hårda dieten de var tvungna att hålla. Eller vad säger Ni om att käka kokt fisk, äggvitor, lever och annan "supermager" kost i flera veckor? Det är mycket hårdare än man tror.

TALA OM KARAKTÄR.

En som verkligen har enorm karaktär är vår suveräne RENATO SOMENZI, som låg på c:a 1000 kcal om dagen och det under en mycket lång tid. Det han åt på en hel dag, äter jag på en liten kafferast.

14-dagar innan tävlingen träffade jag Renato, som vägde 79 "deffade" kilo och skulle tävla i 80 kg:s klassen tillsammans med JONNY MELANDER, som egentligen har tränat styrkelyft en längre tid, nu körde

SPÖET PÅ HYLLAN.

En som hade lagt fiskespöet på hyllan är Renatos lillebror MARCO SOMENZI, som nu satsade allt på sin första tävling. Marco tränar tillsammans med f.d. "raggarpågen" STAN FRIBERG. För att vara juniorer, kör de i ett mycket hårt tempo.

EN ANNAN AV Baltic-Clubs juniorer är ANDERS LINDSTRÖM, som har flyttat till Persborgs träningsgym, och där tränar tillsammans med vår svenske Mästare JAN JÖNSSON och lätte junioren ULF NILSSON.

Jag cyklade dit en söndagsförmiddag för att träna ett pass. Då träffade jag ANDERS och JANNE, som nästan, ja, bosatt sig där.

Mina ögon fick skåda ett verkligt "gigantiskt benpass" där ANDERS tränade på JANNES massiva vikter och OJ OJ OJ vilket tempo!
Två killar som verkligen kommer att gå långt.

JANNE väger c:a 100 kg. Man skulle kunna tro att han dricker Substral!

RONNY MOT STORFORMEN.

Baltic´s RONNY WAHLBERG har kanske ökat allra mest nu, av våra byggare sedan SM.
Han hoppas (och jag tror) att han kommer på SM-pallen i höst i 70-kg:s klassen. Nu skulle han bl.a. möta två andra Baltic-Clubbare: tunisien BEN NOURIDIENNE, som fått en skarp "deff" och kunde bli farlig samt flygare STAFFAN, som tränat "over there" (alltså i U.S.A.) Enligt uppgift hade han fått goda råd av DANNY PADILLA.

En kille som tillfälligt också hade åkt ifrån vår lilla stad Malmö, var gladlynte JAN MALMQVIST. Han hade åkt upp till vår huvudstad Stockholm för att genomgå en kurs i dragkamp, samtidigt som han drog hårt i apparaterna på Rellos Gym.

LÖRDAGEN DEN 3 MAJ 1980, var så stunden inne för våra 16 anmälda, mycket duktiga BODY-BUILDERS. Hur det gick kan ni läsa om på annan plats i "RÖRANDE".

Byggarhälsningar från

LASSE LIND (BODYBUILDING-SEKTIONEN).

SM-KVALET I BODYBUILDING



70-kilos klassens medaljörer fr.v. Ulf Nilsson 2:a, Per-Åke Jansson 3:a och Ronny Wahlberg 1:a.

RESULTAT:

1. Ulf Nilsson, Baltic Club. 204 poäng.
2. Steven Bell, Helsingborgs AK. 190 poäng.
3. Urban Hansson, Björks Gym. 186 poäng.
4. Joakim Lennartsson, Karlshamns BK. 182 poäng.
5. Anders Bjermo, Baltic Club. 169 poäng.
6. Stan Friberg, Baltic Club. 168 poäng.
7. Håkan Straub, Baltic Club. 164 poäng.
8. Marco Somenzi, Baltic Club. 152 poäng.

För andra gången i historien så arrangerades LDM och DM i Malmö. Denna gång i Skånes BBF:s egen regi. (Dock med gott stöd av Baltic Club).
Nytt för i år var att tävlingarna gällde som kvalificering till SM. Detta går av stapeln den 4 oktober i Stockholm. De fyra bästa i varje klass är kvalificerade till SM, plus de som blev medaljörer i förra årets SM. Detta innebär i praktiken att om förra årets 1:a t.ex. tillhör de fyra bästa i LDM, så kommer femte man i klassen att vara kvalificerad. Alltså kan Götaland teoretiskt ställa upp med max 7 st i Svenska mästerskapen och minst med 4 st.

FIN TÄVLINGSLOKAL.

Platsen för tävlingarna i år var Amiralen, vilken var bra som tävlingslokal. Vädret var traditionellt fint och det var bäddat för en lyckad tävling. Baltic Club ställde som vanligt upp med flest deltagare. Hela 14 st! Det enda som man kunde invända mot var publiken. Den var definitivt inte fåtalig, men lite mer inlevelse och entusiasm kunde varit på sin plats. Dels så blir stämningen bättre och dels så är det trevligare för killarna som tävlar,om de får ordentligt stöd och uppskattning för allt slit som lagts ned för att komma i tävlingsform.
Tävlingarna kan börja!

JUNIORKLASSEN UNDER 80 KG.

I denna klass ställde Baltic upp med fem man. Två av dessa hade tävlat tidigare, nämligen Stan Friberg och Ulf Nilsson. Resterande tre var debutanter. Marco Somenzi (bror till Renato), Anders Bjermo och Håkan Straub. Denna lätta juniorklass var tävlingarnas "tyngsta" om man ser till antalet tävlande. Hela 16 st (!) från 11 olika klubbar, inte dåligt! Redan på lineupen så kunde man urskilja vilka de 6-7 bästa skulle bli.

BRA KLASS PÅ BALTIC´S KILLAR.

Glädjande var (enligt min mening) att Baltics killar tillhörde dessa 6-7 bästa i klassen. Först på podiet för obligatorisk och fri posering var Anders Bjermo, som gjorde ett gott intryck för att vara debutant. Att han hade bra armar gjorde inte saken sämre. Jag tror, att om Anders hade haft en lite bättre "bränna" så skulle intrycket blivit ännu lite bättre. Efter Anders kom Marco Somenzi, som tränat hårt tillsammans med Stan. Det märktes att Marco hade lärt en hel del av sin storebror. Bl.a. syntes detta på det lugna uppförandet och den fina poseringen. Nästa Baltic Clubare var Ulf Nilsson. Han placerade sig som nummer två efter Anders Lindström i fjolårets lätta juniorklass. Han var betydligt bättre än förra året. Detta innebar att Ulf var en klar medaljaspirant. Kanske rentav till guldmedaljen!? Sedan kom förra årets trea i tunga juniorklassen: Stan Friberg. Efter line-upen så tyckte jag att Stan tillhörde de 6 bästa i klassen. Att Stan poserade bra och visade upp en bra dubbel biceps bakifrån, gjorde inte saken sämre. Sist av Baltic-byggarna kom debutanten Håkan Straub. En klar överraskning för mig. Bra "deff" på överkroppen men en aning klena ben. Hade benen matchat överkroppen, så tror jag att Håkan hade klättrat upp ett par placeringar.

SPÄNNANDE "POSE DOWN"!

Så var det dags för särbedömningen. Sven-Ole Thorsen som var huvuddomare och tillika är ordförande i danska BBF, kallade in 4 st till final. Anders Bjermo och Ulf Nilsson, Baltic Club, Steven Bell, Helsingborg och Urban Hansson, Björks Gym. Enligt min mening, så var även Stan värd att tillhöra dessa finalister.

JUNIORKLASSEN ÖVER 80 KG.

Denna klass hade samlat 5 st deltagare, varav en från Baltic Club. Det var den redan meriterade byggaren och storfavoriten Anders Lindström. Anders är ganska komplett trots sin ringa ålder, (född-61). Speciellt ryggen är av hög klass. Vid den fria poseringen visade Anders verkligen hög klass. En annan som imponerade var en debutant från Mjölby BBK: Mats Kardell. Om det var någon som skulle kunna matcha Anders, så var det han. Men Anders har mer rutin och är en svår man att besegra. Så här gick det.

RESULTAT:

1. Anders Lindström, Baltic Club. 217 poäng.
2. Mats Kardell, Mjölby B.B.K. 208 poäng.
3. Stig Eve Nilsson, Friskspor-tarna, Göteborg. 195 poäng.
4. Peter Grengman, Friskspor-tarma, Göteborg. 190 poäng.
5. Robert Sörensson, Karlshamns B.B.K. 176 poäng.

KLASS UNDER 70 kg. SENIORER.

Här startade 9 st deltagare varav 5 st från Baltic Club, nämligen Jan Olsson, Ben Nouridienne, Ronny Wahlberg, Staffan Jörnheim samt lätte junioren Ulf Nilsson. Jan Olsson från Lindängen debuterade i tävlingssammanhang. Ben Nouridienne hade deltagit i förra årets DM och blev då skånsk mästare: klass -70 kg. Ronny Wahlberg kom 2-3 klasser bättre än SM i höstas. Jag hade inte sett Ronny på ett bra tag och han imponerade verkligen på mig. På line-upen föll blickarna osökt på Ronny som hade en klar vinstchans. Eller som Johnny Melander sade till Ronny. "Vinner du inte, så skall jag äta upp mina tofflor".

DEN FLYGANDE BYGGAREN.

Staffan Jörnheim var ännu en Baltic-debutant denna dag. Vår flygande byggare som tränat i staterna hade fått goda råd av Arnold. Kul att se Staffan ställa upp i denna tävling. En "utom-Balticare" som imponerade på mig, var en äldre yngling vid namn Per-Åke Jansson (42 år). Han visade upp en mycket bra definition och var den bästa seniordebutanten enligt Bobos och min mening. Kul att lite äldre byggare också ställer upp. Baltic´s lätta juniorlöfte Uffe Nilsson passade på att testa sig mot seniorerna. Resultaten blev följande:

1. Ronny Wahlberg, Baltic Club.



Tunga juniorklassens pose-down Fr.v. Tvåa Mats Kardell segraren, Anders Lindström och trea Stig-Eive Nilsson.

2. Ulf Nilsson, Baltic Club. 183 poäng.
3. Per-Åke Jansson, Mariestad. 173 poäng.
4. Staffan Jörnheim, Baltic Club. 159 poäng.
5. Magnus Areskog, Trolleborg. 154 poäng.
6. Ben Nouridienne, Baltic Club. 144 poäng.

KLASS UNDER 80 kg. SENIORER.

Här hade Baltic två stycken tävlande. Renato Somenzi och Johnny Melander. Både Renato och Johnny är mycket kunniga inom kraftsportsidrotterna bodybuilding och styrkelyft. Johnny hade tävlat och tränat styrkelyft under större delen av året och hade bara tränat 24 dagar renodlad bodybuilding innan tävlingen.

ALLTID I FORM!

Renato behöver ingen större presentation, men det kan sägas att han en vecka innan denna tävling vann en öppen tävling i Vänersborg. Ni vet ju också att Renato var i mycket bra form i samband med Giganternas Kamp. Med andra ord är han en byggare som håller sig i god form nästan hela året om. Han var klar favorit till guldet.

TRÅNGBODD VETERAN.

I denna klass tävlade också veteranen Eino Akilla som vunnit väldigt mycket genom åren. Speakern Malte Rellos sade att Eino behöver minst en fem-rummare för att få plats med alla sina priser. Domarna kallade fram fem man till omposering: Blaze Jovanov, Johnny Melander, Eino Akilla, Renato Somenzi och Jan Tirpak. Kul för Johnny, eftersom hans mål med denna tävling var att kvalificera sig till SM. De fyra bästa i varje klass blev kvalificerade förutom de som kommit på pallen vid förra årets SM. I denna klass var både Renato och Eino Akilla redan kvalificerade och därmed kom fyra andra utöver dessa att kvalificera sig.

RESULTAT I KLASSEN:

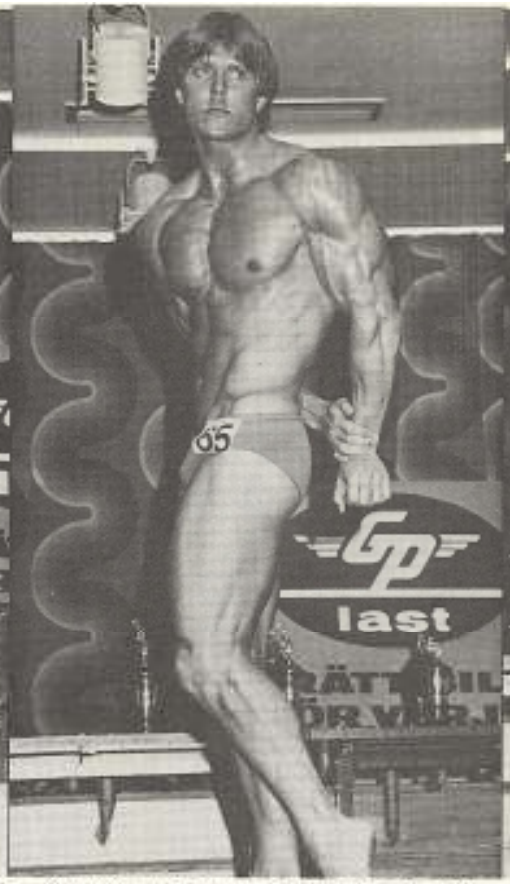
1. Renato Somenzi, Baltic Club. 199 poäng.
2. Blaze Jovanov, Trolleborg. 190 poäng.
3. Eino Akilla, Trolleborg. 181 poäng.
4. Jan Tirpak, Landskrona KK. 176 poäng.
5. Johnny Melander, Baltic Club. 174 poäng.
6. Håkan Eliasson, Trolleborg. 162 poäng.



Prisutdelning i klass 80 kg, fr.v. Tvåa Eino Akilla, Renato Somenzi och trean Blaze Jovanov.



Ulf Nilsson, segrare i lätta juniorklassen och tvåa i seniorernas 70-kilos klass.



Stefan Lehnberg, Kungsbacka Hälsogym 2:a i tungviktsklassen.



Jonny Melander 5:a i 80-kilosklassen efter 24 dagars specialträning.

KLASS UNDER 90 kg. SENIORER.

Denna klass hade samlat 10 st tävlande, varav 3 st från Baltic Club. En av dessa var junioren Anders Lindström som presenterats tidigare. Det skulle bli kul att se hur Anders klarade av att tävla mot seniorerna. Av konkurrensen att döma, så var det inte omöjligt för Anders att dubblera sin guldmedalj. De två andra Baltic-byggarna har liksom Anders tränat på Persborgs motionsklubb. Dessa andra två var Lars Hjelm och Milos Novakovic.

DEFFAD MILOS.

Sistnämnde har arbetat och hjälpt till mycket inom såväl Baltic Club som Skånes B.B.F. Kul att se Milos som tävlande istället för funktionär för en gångs skull. Jag tror att Milos hade tappat 10-15 kilo inför tävlingen av det tunna ansiktet att döma. Vidare så ställde här upp en före detta Baltic Clubare, fjolårsvinnaren av denna klass John-Axel Månsson, som nu tävlade för Eslövs AK. På line-upen så kunde man se vem som eventuellt skulle få vara med och strida om medaljerna. Dessa var Peter Csiszer (tidigare sedd i tävlingssammanhang), John-Axel Månsson, Anders Lindström och Milos Novakovic. Och mycket riktigt var det dessa fyra som domarna kallade in för särbedömning. Hur det gick får ni veta här.

RESULTAT:

1. Anders Lindström, Baltic Club. 193 poäng.
2. Peter Csiszer, Frisksportarna Göteborg. 188 poäng.
3. John-Axel Månsson, Eslövs AK. 180 poäng.
4. Milos Novakovic, Baltic Club. 160 poäng.
5. Stefan Persson, Landskrona KK. 151 poäng.
6. Claes von Feilitzen, Helsingborgs AK. 141 poäng.

KLASS ÖVER 90 kg. SENIORER.

Detta var tävlingens minsta klass med 4 deltagare. Samtliga var dock väl meriterade gossar. Två från Baltic och två från Götet. Det var alltså upplagt för en rejäl fight.

Nu till presentationen. Stefan Lehnberg från Kungsbacka är en lugn och bra byggare som redan förra året tävlade i LDM och kom tvåa efter vår egen suverän Jan Jönsson. Jan innehade även i år favoritskapet i denna tunga klass. Om jag skulle göra en jämförelse med SM, så var han större nu, men mindre deffad. Man Jan gör alltid ett gott intryck.

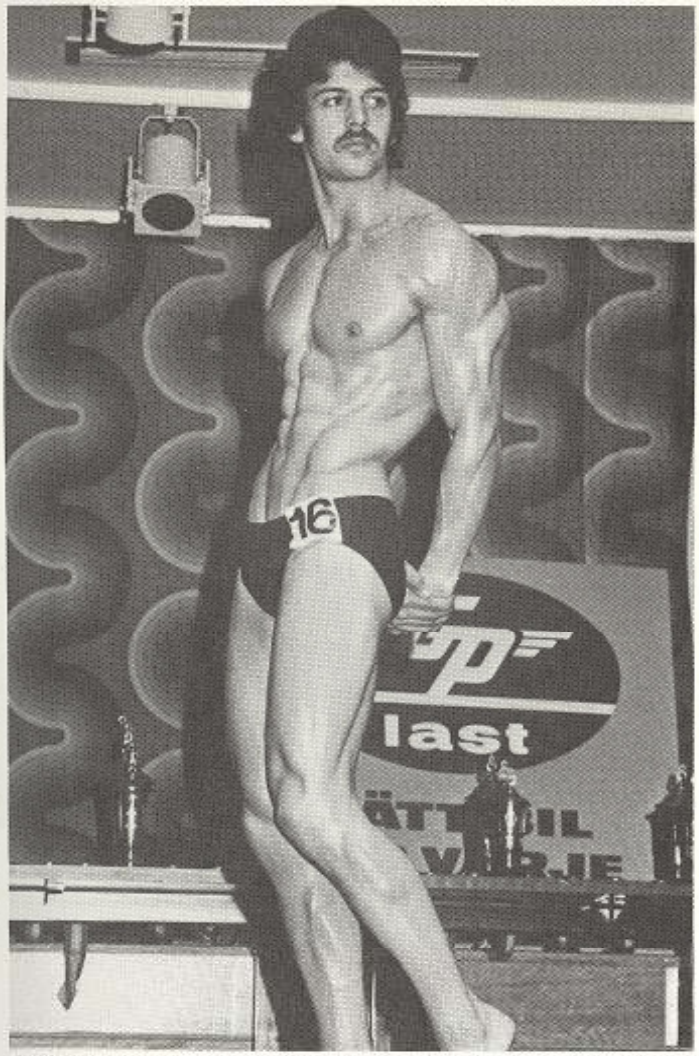
LEVA RULLAN OCH BLI DEFFAD.

Den andre Baltic-byggaren i denna klass var en annan Jan nämligen Malmqvistska Janen. Som berättade för mig efter tävlingen att han fått sin deff på benen genom att åka rullskridskor. Ja, ni vet hur Malmqvist är, men jag tror att detta var en sanning med modifikation. Hur som helst, så var han bra deffad och gjorde ett gott intryck. Kan Malmqvist packa på en 10-15 kg till, så är det inte många som slår honom i en tävling. Då får vi en jätte, som är 193 cm lång och väger 110-115 kg deffad. Fjärde man var Bernt Magnusson från Trolleborg. Bernt har tävlat en hel del tidigare bl.a. i SM. Senast i höstas kom han fyra i tunga klassen efter i nämnd ordning: Jan Jönsson, Christer Eriksson och Ricky Bruch. Slutligen vill jag säga att det var kul att se fyra så bra byggare i ett Götalandsmästerskap. Hur det gick? Jo, så här.

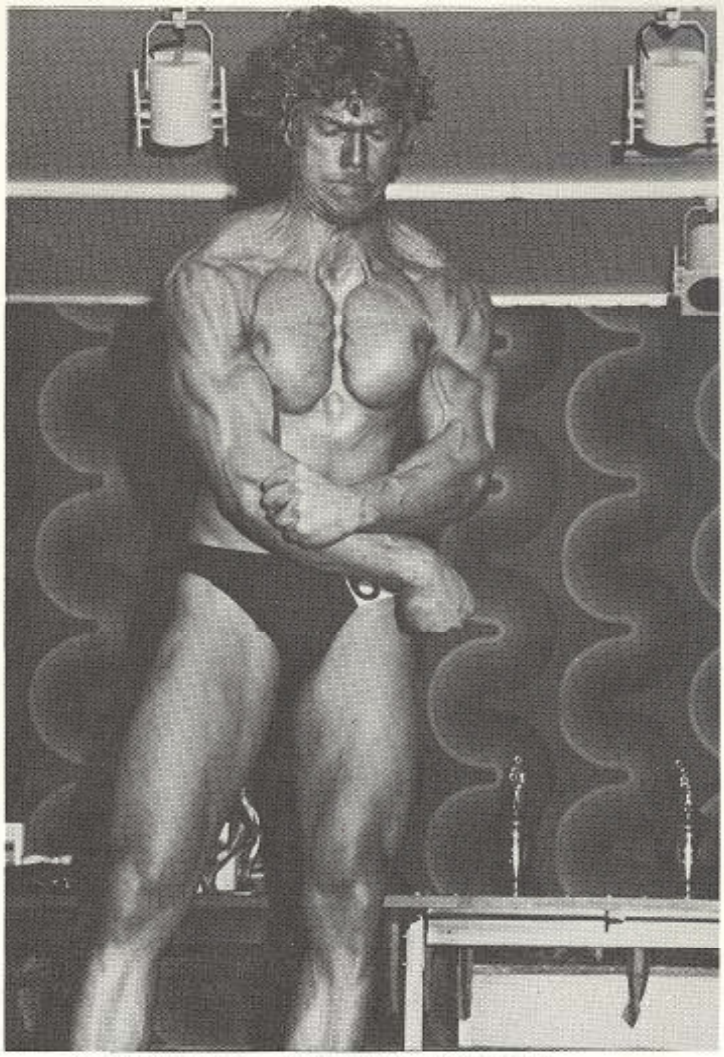
RESULTAT.

1. Jan Jönsson, Baltic Club. 199 poäng.
2. Stefan Lehnberg, Kungsbacka. 185 poäng.
3. Bernt Magnusson, Trolleborg. 183 poäng.
4. Jan Malmqvist, Baltic Club. 178 poäng.

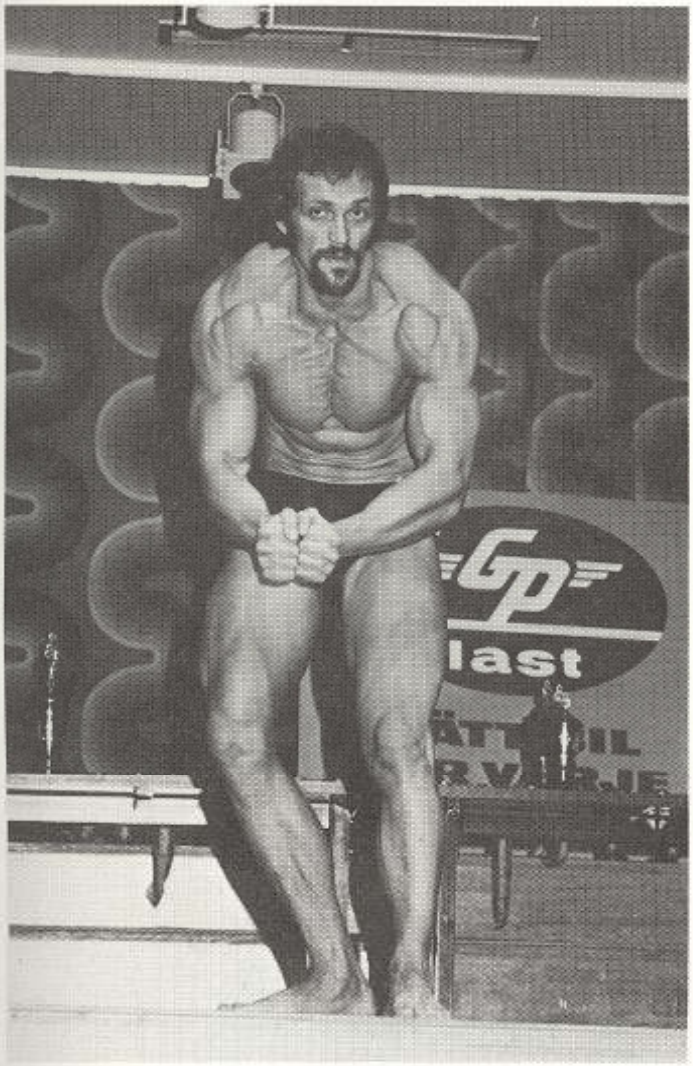
Ronald Nilsson
ordf. Bodybuilding sektionen.



Håkan Straub, Baltic Club.7:a i lätta juniorklassen: En stor överraskning. (Foto: Istvan Györffy).



Jan Malmqvist, 4:a i tunga klassen poserade lugnt och avspänt.



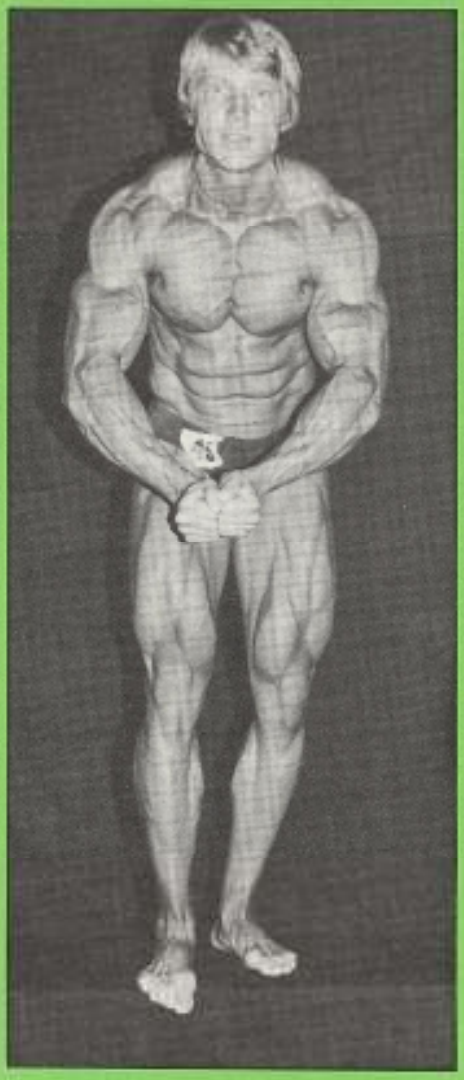
Milos Novakovic 4:a i 90-kilosklas-

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



ÄNNU EN ELITMAN

ANVÄNDER PRODUKTER FRÅN SKIP

"Jag använder och rekommenderar produkter från SKIP för att de är **de bästa** och **mest potenta** produkterna på marknaderna."

Det säger **JAN JÖNSSON**
Mr. Sweden -79 från
Baltic Klubb.

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

CHAMPION 85%
Högproteinpulver Special
Pulver 1 kg ..... 54:—

BULK
Viktökningsmedel
Pulver 500 gr ..... 25:—

LEVROMIN 77
Högkoncentrerad levertabl.
300 st 29:75

PABAMIN
Tabl. 80 st 29:75
Tabl. 250 st ..... 59:—

INO-CHOLIN MINUS
Fettförbränningstabl. 49:75

GERIATRIC
Multikapsel m. potassium
Kapsl. 50 st 29:75

B 3
250 mg/tabl. 75 st 29:75

B 6
250 mg/tabl. 75 st 29:75

B 12
1.000 mcg/tabl. 75 st 34:50

B 15
100 mg/tabl. 100 st .... 49:—

E-VITAMIN
200 mg/tabl. 75 st 29:75

EMAX — E-vitamin
1.000 mg/kapsel 30 st .... 49:—

LECITAB
Lecithinkapsel
1.000 mg 30 st 29:75

MINERALER
Tabl. 500 st 29:75

NYPO-C
100 mg/tabl. 500 st 29:75

NATURJÄRN
20 mg/kasl 60 st 29:75

SPORTDRINK
Pulver 15 l 24:75
Pulver 150 l ..... 190:—

OLJÄST
Tabl. 1.000 st 29:75

T-SHIRT och LINNE
Vit med tryck ..... 30:—

SKJORTA
Svart eller Vit med tryck 79:—

BIG TOP T-shirt
Svart, Gul, Blå
Jätteröja med tufft tryck . 49:—

SATIN-JACKA
Blå med vitt SKIP-tryck .. 250:—

Hos vår återförsäljare i Malmö får Du gratis häfte med näringsråd. Mängdrabatt lämnas.

SUNDKOST Köpenhamnsvägen 7 och **Saluhallen** — Lilla Torget.

SKIP **SVENSKA KRAFTIDROTTSPRODUKTER**
Box 8 — 135 21 TYRESÖ — Tel. 08-49 39 40