STORT VÅRNUMMER

2/78

Baltic club

RÖRANDE RYGGRADEN

AKTUELL INFORMATION FRÅN SVERIGES STÖRSTA KRAFTSPORTKLUBB!

BLAND ARTIKLARNA:

- SUCCEÅR FÖR BALTIC CLUB
- KARATEN PÅ FRAMMARSCH
- SOMMARENS VERKSAMHET
- EKONOMISK RAPPORT
- DAMSEKTIONEN ETABLERAD
- LOKALPROBLEMEN ALLT VÄRRE

MM MM

TRYGGKÖP hos TELEradio – service före och efter köpet

Du gör väl som Uffe – besöker Teleradio då du skall köpa färg-TV-video Hi-Fi-stereo-skivor

FinaxKonto:
FÄRG-TV eller STEREO
från 100:-/mån
ingen handpenning

Handla på Finax-konto utan handpenning



TELEradio
TRYGGKÖP hos TELEradio – service före och efter köpet

Triangeln 40, Malmö. Ring 040/38500

RÖRANDE RYGGRADEN

Medlemsinformation Nr 2, 1978

Baltic Club börjar mer och mer likna någonting helt. En treåring som steg för steg har skaffat sig nya kroppsdelar och funktioner.
När vi var på nybörjarstadiet för 3 år sedan och så smått började celldelningen - först 250 medlemmar, sedan alltfler - hade vi till att börja med mest glädje av våra muskler och vår stämma. Det gällde att ta för sig och stå på sig - vår kamp med främst myndigheter av olika slag var hård i starten. Så småningom kom klubben in i ett lite lugnare skede och vi kunde så nätt börja mätta vår mages behov också - jakten efter penningen började, och den fortsätter. Till 1978 års positiva händelser hör att kistan har fått en hel del att tugga på, faktiskt. En ordentlig bingoburgare (40.000:-) med "överskott från galan" - dressing (c:a 20.000:-). Till detta kommer så drickat - lotterilemonad - på c:a 20.000:-. Denna tillfälliga bukfylla gör att vår organism kan växa ytterligare - mera om detta längre fram.

Som många andra började Baltic Club väldigt tidigt försöka förbättra utseendet. Och som vi har arbetat med vårt utseende de gångna åren kunde man tro att vi inte hade något annat i tankarna. Vi har genomfört två stora kraftgalor (båda med rekordnoteringar för svensk kraftsport i antal åskådare, omsättning och fin sport och underhållning för publiken), vi har fått representationslag i tyngdlyftning, styrkelyft och bodybuilding som är av absolut elitklass. Nu senast knappt slagen 2:a på Lag-SM (också eget arrangemang) och 2:a i poäng på årets Senior-SM. Svenska seniormästare i tyngdlyftning och styrkelyft har nu kompletterats med ett Europa-mästerskap i styrkelyft (Uffe Morin förstås!) och ett nordiskt-mästerskap i tyngdlyftning (Bertil Sollevi).

Om vårt utseende till att börja med förbättrades av RÖRANDE är nog aningen tveksamt - förhoppningsvis stärktes någon skrattmuskel i varje fall. Men även vad gäller Rörande har liten blivit större. Det nummer Du nu håller i handen trycks i 2.000 exemplar, distribueras till 1.500 medlemmar, till samtliga lyftklubbar och motionsklubbar i Sverige, till myndigheter, tidningar mm. Vi ger 4.000 - 5.000 människor möjlighet att få information om vår verksamhet. Denna unika möjlighet att nå "hela lyftarsverige" har också uppmärksammats av vakna annonsörer, som alltmer är intresserade av att utnyttja Rörande för annonsering. Till glädje för dem själv - och till glädje för oss i klubben som får en allt bättre tidning.

Man brukar ju säga att verklig skönhet kommer inifrån - och bland annat av denna anledning betvivlar jag att RÖRANDE någonsin blir riktigt störtskön. Men man skulle ändå önska sig mer inifrån - från dej i klubben. Tidningen skrivs av alltfler, och vi gamla medarbetare tackar för hjälpen. Men synpunkter och brev från våra "vanliga" medlemmar saknas fortfarande helt. Vad tycker just Du om klubben, om träningen, om våra framgångar, om dåliga träningsmöjligheter, om den idiotiska styrelsen, om den genomruttna klubbtidningen, om våra flickor i damsektionen.....? Skriv till Rörande om det som intresserar Dej - för oss andra! Klubblokalen Friisgatan 2, 211 46 Malmö är adressen.

Ni skall veta att styrelsen har haft snart otaliga möten med Fritidsförvaltning, Fritidsnämnd, tidningar, Radio och TV för att få fram våra synpunkter om lokalbehov bland annat. Men icke. Våra myndigheter har fått omklädningsrum (rättare en påstådd brist på sådana) på hjärnan och leker "Jag har inte ansvaret" - eller ibland "Vi skall titta på detta" - Lekarna. Det är inte rimligt att över 300 skall träna i våra lokaler på Baltiska Hallen varje kväll. Kan man misstänka att Baltic Club också har en bakdel så är den när man skall trängas i de värsta svettångorna på Baltiskan en måndag exempelvis. Slut på detta, hoppas vi!

Våra lokalproblem hadelösts elegant om samlingssalen intill träningslokalerna hade inretts till elitlyftarnas boning, och "tunga rummet" hade fått disponeras av våra motionärer. Dessutom kunde det möte som hålls en gång i veckan i samlingssalen lika gärna avhållas på närbelägna Pireus (c:a 300 meters gångavstånd) - i mycket trevligare lokaler dessutom! Men icke. Klubbens binjurar får fortsätta spruta adrenalin, och så skall ske - VI GER OSS INTE I LOKALFRÅGAN!!!!!

Passa på!
VÅRENS TILLFÄLLE!!

1. *Den nya byggaroverallen som säljes till mycket förmånligt pris. Toppkvalitet. Tryckta med motiv av UFFE på ryggen. Se bild.*

   Handelns pris c:a 220 kr. Uffes pris, 160 kr.

2. *Uffes T-shirt, 100% bomull, Svensk kvalité. En verkligt tuff träningströja till förmånligt pris. Se bild.*

   Uffes pris, 27 kr.

3. *T-shirt, modell "linne" med tryck på bröstet.*

   Uffes pris, 30 kr.

4. *Frank Zane's senaste och mest sålda kurs, "The mind in body-building". Kursen behandlar psykets betydelse i träningen, föra träningsdagbok m.m. Fantastiska bilder på Zane, svensk text.*

   Sensationspris: 22 kr.

5. *Ett sv. foto (18 x 24) på Uffe, taget av en av Sveriges bästa fotografer.*

   Pris: 15 kr.

OBS!

Om Du handlar för mer än 200 kr. medföljer gratis min kostuppläggning och ett foto, värde 15 kr.

Härmed beställer jag:

- ☐ *Overall. S__ M__ L__ st.*
- ☐ *T-shirt. M__ L__ XL__ st.*
- ☐ *Linne. S__ M__ L__ st.*
- ☐ *Frank Zane kurs. ___ st.*
- ☐ *Foto. (18 x 24) ____ st.*

Namn: ----------

Adress: ----------

Postnr: ----------

Stad: ----------

Order sändes till: Ulf Bengtsson c/o Elmquist, Västmannagatan 70, 1tr. 113 25 STOCKHOLM.





HEJ!

I samråd med SKIP har jag tagit fram dessa träningskläder av mycket fin kvalitet. Overallen är väl lämpad vid styrketräning. Vid köp av 2 st. så får Du en T-shirt gratis.

Hälsningar

Uffe Bengtsson

GULDREGN ÖVER BALTIC

DM-guld - Sm-guld - NM-guld - EM-guld

Vad återstår för Baltic Club? VM-guld! Kommer det i höst? Faktum är att Uffes EM-resultat (880 kg) bara är 7,5 kg ifrån det resultat Doug Young blev världsmästare på i Australien i höstas. Mer om Uffes EM-bragd senare.

KRAFTSHOW 1978

Årets första tävling var den mångomtalade "Kraftexplosionen" trots fruktansvärt väder och glashala vägar drog 2.200 åskådare. Att vi själva tyckte att den blev en både idrottslig och underhållningsmässig succé och att största delen av publiken uppenbarligen trivdes, var bra. Mindre bra var att de flesta journalister inte alls fattade vad det var frågan om. Allt intresse centrerades till Catch-matchen mellan Frank Andersson och Hoa-Hoa, att det sattes sex svenska rekord nämndes nästan undantagslöst inte med ett ord i tidningarna. Att sedan vissa journalister inte begriper skillnaden mellan idrott och en krogshow å la Lill-Babs och tror att tempot kan vara detsamma, får man väl ha överseende med. Nog med gnäll. Resultaten var som sagt strålande. Vem minns inte Bertil Sollevis enorma kraftexplosion när han glädjestrålande stötte 181,5 kg och berövade sin kompis Stefan Jonsson hans svenska rekord. Att båda killarna tävlar för Baltic Club förbjuder mig min blygsamhet nästan att nämna. Att Uffe Morin och Ray Yvander pulveriserade svenska knäböjningsrekorden minns vi också väl, liksom Lennart Hoa-Hoa Dahlgrens fantastiska dubbelroll. Efter att först satt ett fantastiskt nordiskt rekord med 203 kg i stöt showade han och världsmästare Frank Andersson runt i en sällsam catch-match. Roligt tyckte jag, roligt tyckte publiken men löjligt tyckte journalisterna. Uppvisningarna av Sveriges genom tiderna bästa kroppsbyggare Ehrling Wahlgren och Ulf Bengtsson, samt av Baltic Clubs egna karatefantomer med Paul Kee i spetsen kompletterade fint galan.

BALTIC CLUB DOMINERADE DM

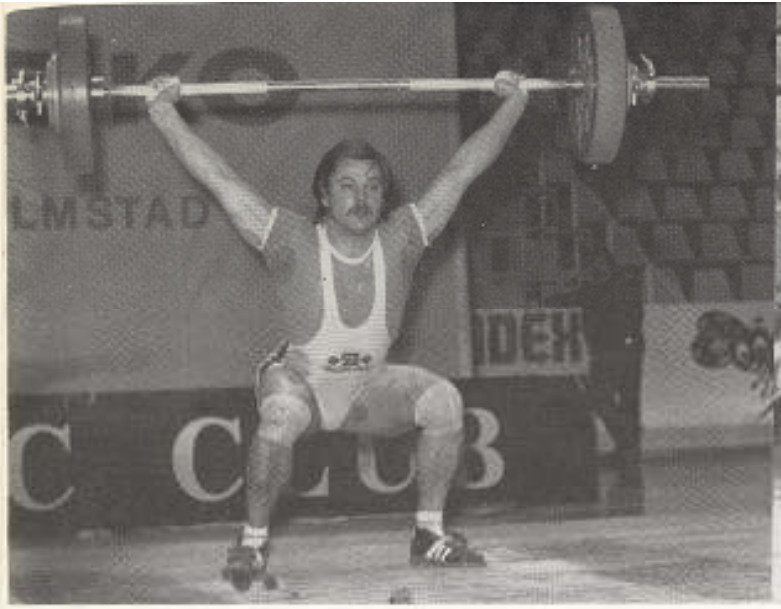
Under februari avgjordes DM i såväl tyngdlyftning som styrkelyft och av sammanlagt 20 individuella titlar lade vi beslag på nio, fördelade på sex i tyngdlyftning och tre i styrkelyft. Den prestation jag särskilt fäste mig vid var att vår lille "fluga" Anders Eliasson med tekniskt fullfjädrad lyftning gjorde 57,5 - 72,5 = 130 kg. Från honom kan vi vänta kanonresultat till hösten, om han under sommaren fullföljer sin nuvarande hårdträning. Från styrkelyftsidan fascinerades jag väldigt av vår lättviktsfantom Jonny Hanssons fina lyftning. Han presterade serien 215-140-235=590 kg. Synd om Jonny att han av förbundet inte ansågs vara en man för EM.

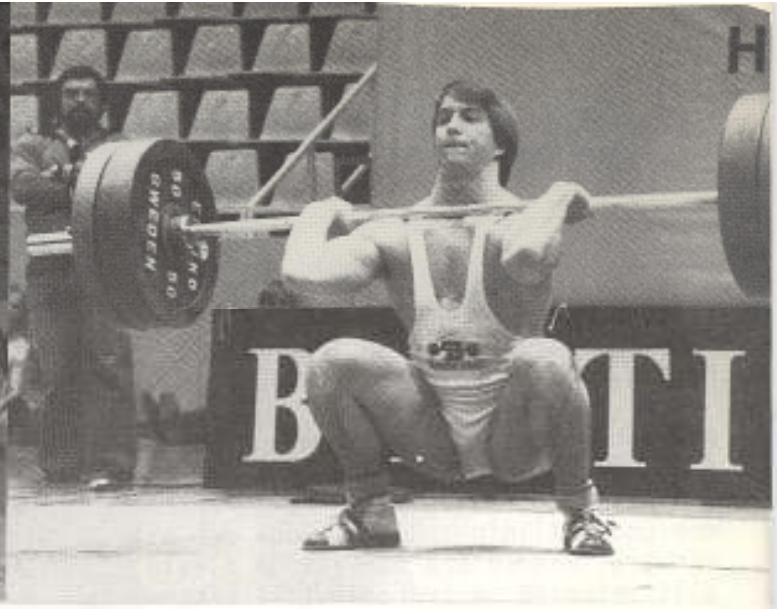
LAG-SM, EN THRILLER

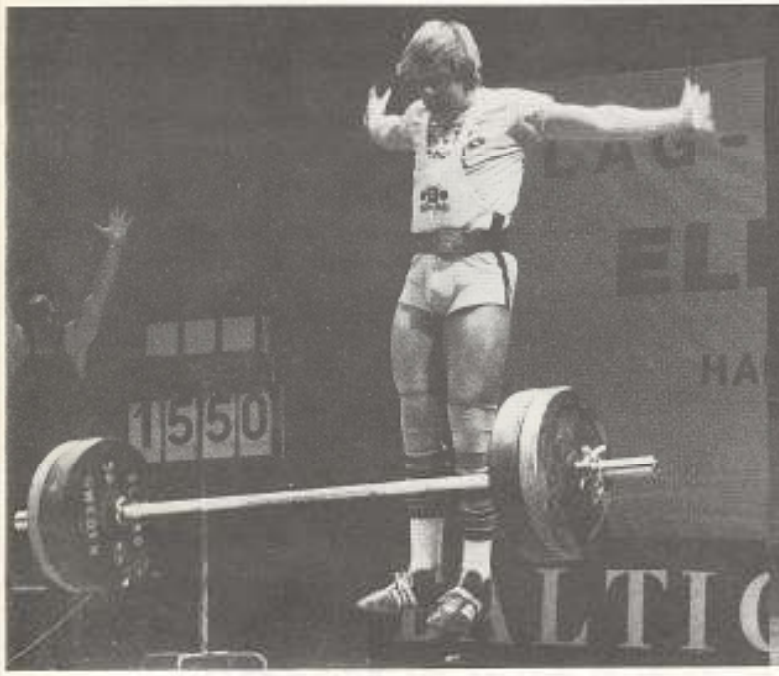
I början på mars stod vi som arrangörer av lag-SM i tyngdlyftning som blev en otroligt spännande tävling. Av de tre lagen som kvalat in var vi på pappret det svagaste. Efter första dagen var vi också distanserade med 70 kg av ledande Dönje AK. Lördagens bästa Baltic-prestation gjorde utan tvekan Arne Eliasson när han verkligt temperamentsfullt stötte personrekordet 117,5 kg. Men var fanns gnistan vid försöket på 120 kg, Arne? Har det gått troll i den vikten? Andra dagens man för vår del var vår släggkastande vän (svensk juniormästare i grenen) Alf Kristiansson som innan tävlingen förklarat att han var i urusel form och inte alls hade lust att tävla. Nu blixtrade han verkligen till och presterade serien 115-155=270 kg. Bravo Affe! Den kan bli juniorlandslaget för dig i höst även i tyngdlyftning. När det drog ihop sig till de sista klasserna var spänningen olidlig. Alla tre lagen hade chansen att ta hem slutsegern, mycket beroende på att Dönje:s supertungviktare och lagledare Raine Olander missade alla sina ryckförsök. Det blev till slut Stockholmsflottan som bärgade segern med 10 kg:s marginal till Baltic Club som i sin tur var 10 kg bättre än Dönje. Hade Uffe Morin klarat sin sista stöt på 182,5 kg kunde mycket väl slutsegern varit vår. Sammanfattningsvis kan sägas att arrnagemanget flöt fint och resultaten var ypperliga. Synd bara att publiken svek. Endast c:a 400 personer på två dagar kom, trots att alla Baltic Club medlemmar hade gratis inträde. Skärpning Baltic Clubbare! Kom och heja fram de våra en annan gång!

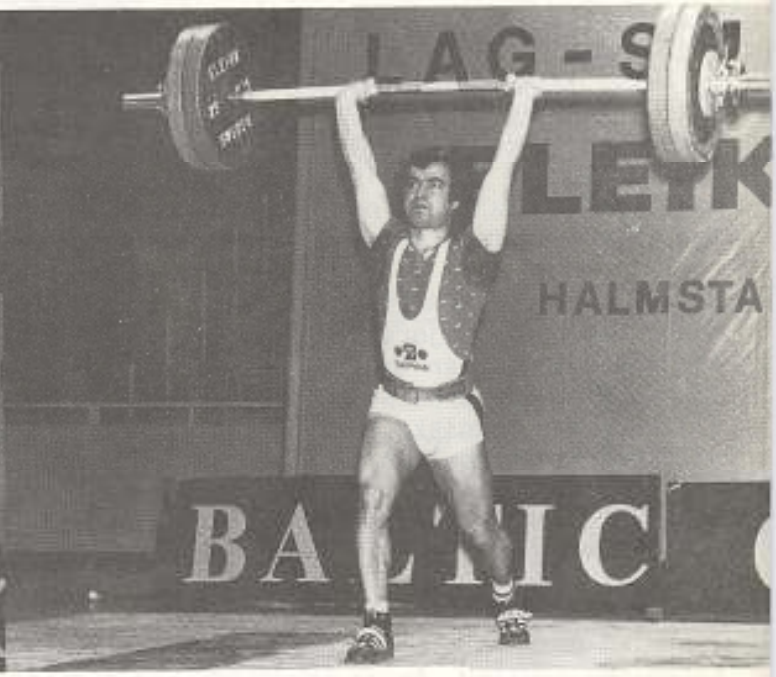
BERTIL SOLLEVI - SVENSK MÄSTARE

SM i Sundbyberg är traditionellt årets höjdpunkt för tyngdlyftarna. Baltic Club sände fyra deltagare i elden. Två ytterligare hade kvalat in men kunde inte ställa upp.


LMSTAD
C CLUB


B TI


1550
ALTI


HALMSTA
BALTIC


BALTIC


HALMSTA
BAL

Uffe Morin tävlade samtidigt i EM i styrkelyft och Michael Motin var handledsskadad. Trots detta blev vi näst bästa klubb efter omöjliga Dönje. Fjolårsmästaren i 60-kg klassen Lennart Stahl som i år inte var lika bra tränad, bärgade en bronsmedalj, trots att han glömt sina lyftarskor i Malmö. Arne Eliasson som i fjol tog silver i 56-kg klassen fick i år nöja sig med fjärdeplatsen i klassen över. Denna gång stötte han sina 120 kg men extremt hårda domare underkände lyftet med 2-1. Otur!
82,5-kg klassen blev en klang och jubelföreställning för Baltic Club. Att någon av kompisarna Bertil Sollevi och Stefan Jonsson skulle vinna hade vi länge anat. Denna gång blev det Bertil, förra året var det Stefan. Bertil gjorde serien 135-170 o·h verkade något sliten, men segern kändes säkert underbar för Bertil som verkligen satsat maximalt denna säsong. Stefan Jonsson skall ha en verklig eloge för att så snabbt efter sin långvariga ryggskada kunnat komma igen och ta silver med snudd på guld. Han hade 177,5 kg i stöt "på gång" i sitt sista försök, vilket inneburit SM-guld.

EM-GULD FÖR UFFE MORIN

När Uffe Morin några dagar innan resan till England sade "det krävs nog 880 kg för att vinna EM i klass 110 kg och det skall jag göra", var det inte många som trodde honom. Europarekordet innehades av finnen Saaralainen på 865 kg och Uffe hade själv det svenska rekordet som var 30 kg lägre. Vissa rykten gjorde gällande att finnen var i dålig form p.g.a skada men så var det verkligen inte. Saaralainen gjorde sitt livs tävling och överträffade europarekordet med 12,5 kg men det hjälpte inte. Han fick ändå nöja sig med en silvermedalj. Våran Uffe presterade den fantastiska serien 332,5 kg i knäböjning, 220 kg i bänkpress och 327,5 kg i marklyft vilket sammanlagt blev 880 kg precis vad han hade utlovat. Fantastiskt! Uffe visade ännu en gång vilken otrolig tävlingsmänniska han är. Knäböjningen och bänkpressen innebar kraftiga svenska rekordhöjningar och marklyftet var personligt rekord med 15 kg! Sammanlagt blev det som sagt europarekord samt en höjning av det svenska rekordet med hela 45 kg! Hurra för Uffe!!!!!

BERTIL SOLLEVI - NORDISK MÄSTARE

I nordiska mästerskapen som denna gång avgjordes i Finland representerades vi av Bertil Sollevi, som gjorde en brilliant tävling, och besegrade f.d VM-medaljören Juhanni Avellan från Finland. Bertil satte först personligt rekord i ryck med 137,5 kg med snudd på 140, och lyfte sedan taktiskt i stöt, 177,5 kg i tredje försöket. Här hade säkert 182,5 kg gått, om det hade behövts för att bärga segern. Toppen Bertil, Du är Baltic Club:s förste nordiske seniormästare i tyngdlyftning.

FRAMÅTBLICK

Vad återstår i vår på lyftarfronten? SM i styrkelyft som går i slutet av maj där vi har en "given" mästare i Uffe Morin och en "eventuell" mästare i Jonny Hansson. EM i tyngdlyftning i juni månad där Bertil Sollevi och Stefan Jonsson är starka kandidater. Stefan skall försöka EM-kvala på Baltiskan den 13/5 och Bertil räknar med att hans NM-resultat skall ge honom en EM-biljett.

Till sist vill jag önska alla Baltic Club:s lyftare (inte bara de i detta lyftargagg nämnda) en glad sommar som förhoppningsvis skall innehålla såväl skön semester som hård grundträning inför säsongen 1978-1979.

SOMMARHÄLSNINGAR

ROLLE

Se bilderna på motstående sida. Ovan t.v årets svenska och nordiska mästare i 82,5 kg klassen Bertil Sollevi, som i juni åker till Tjeckoslovakien och EM-tävlar. Rycker här 140 kg vid lag-SM. Hårda domare underkänner dock lyftet. Ovan t.h Fjolårets svenske mästare, årets SM-tvåa Stefan Jonsson som varit ryggskadad länge, gjorde i lag-SM come-back. Mitten t.v Stilstudie i ryck på svenska och nordiska juniormästaren Arne Eliasson. Mitten t.h Knatteinstruktören och SM-bronsmannen Lennart Stahl i sin specialgren stöt. Nedan t.v "Släggkastaren" Alf Kristiansson jublar efter att i Lag-SM stött 155 kg. Nedan t.h Klassegraren vid Lag-SM Anders Eliasson visar prov på sin otroliga smidighet. Här i ryck på 60 kg.

Superstars

Årets superstarstävling är i full gång när du får denna tidning. Den avgörs helgerna 6 och 7 maj och 13 och 14 maj. Tävlingen kommer säkerligen att bli helfestlig så har du tid skall du komma och titta.
Tävlingen inleds lördagen den 6/5 kl. 12.00 med gren 1: BÄNKPRESS. Lyckligtvis för oss andra deltagare är fjolårsvinnaren Uffe Morin diskad i denna gren. Reglerna är nämligen sådana att DM-vinnare eller SM-deltagare inte får deltaga i dessa grenar. Uffe som nybliven Europa-Mästare i styrkelyft ursäktar nog. Samtidigt som bänkpress ingår i superstars är det också separat klubbmästerskap. Gren 2: STÄENDE LÄNGD och 3: GYMTEST körs också på lördagen. Gymtesten består av dips (à la Superstars) och medicinbolls kastning.

Man måste välja bort två av de tio grenarna innan tävlingen startar. Här gäller det att välja taktiskt. De tio första i varje gren får poäng i grenen enligt skalan 12, 9, 8, 7, 6, etc. Sammanlagt bästa poängsumma vinner naturligtvis. Grenarna 9 och 10 är chansgrenar och dras ur en pott av 20 olika grenar allt från tempocykling till FIA MED KNUFF!

Söndag den 7/5 kl. 10.00 gäller det att sikta rätt! (gren 4: LUFTPISTOL). Vi korar Baltic s ko-påg. Femte grenen avgörs på Bellevuestadion. Det handlar om BADMINTON och även här går en separat klubbmästerskapstävling förutom superstars i detsamma. Över 30-talet anmälda, många av dem duktiga motionsspelare borgar för en spännande tävling.

Lördag den 13/5 möter vi ett nytt element. Vatten! SIMNING som kl. 10.00 på Simhallen kan bli nyckelgrenen för vissa och säkerligen "våterloo" för en del andra. Eventuella överlevande samlas sedan på Hästhagen's idrottsplats för 60 M. LÖPNING. Här koras Baltic's snabb-biff. Och så klockan två! Alla biffars skräck: TERRÄNGLÖPNING 3 KM med gemensam start. Skall vi tippa att en del väljer bort denna gren.

Söndagen den 14/5 avgörs gren nr. 9 och 10: CHANSGRENARNA. Dessa dras efter terränglöpningen på lördagen ur en pott av 20 grenar. Det kan bli vad som helst. Kanske avgörs Superstars 1978 genom FIA MED KNUFF! Kom och titta.

KONSULENTEN
(med rätt att knuffas)

Nedan: Baltic's rekordgäng som slog världsrekord lördagen den 4/2 på CAROLI CITY. Från 9.00 från det Caroli öppnade till stängningsdags 16.00 615 ton och 150 kilo på 7 timmar. Ett speciellt tack till Caroli City, Malmborgs och Scan som tillsammans stod för allt käk. (40 kycklingar, 25 kg kassler mm.)



MOT VÄGGEN RENATO!



Baltic Clubs duktiga och hårdtränande lyftare får ursäkta. Den som tränar allra hårdast i klubben och nästan blivit del av Baltiskans inredning är Renato Somenzi klubbens framgångsrikaste kroppsbyggare, 24 år gammal har Renato redan massor av fina meriter. Mr. Sweden junior och senior 1974, Mr. Italy 1974, 2:a Mr. Norden 1975 och 1977 samt 2:a Mr. Skandinavien 1977. Renato tränar nu hårdare än någonsin. Han har de sista månaderna kört 30 timmar!!! i veckan fördelat på nio pass. Han sköter en spelhall i Limhamn och kommer detta år att jobba precis så mycket att han klarar sitt matkonto (vilket inte är billigt) all överbliven tid satsas på stenhård träning. Han intervjuas här av klubbens konsulent Bengt Holmquist (B.H).

B.H Hur kommer det sig att du började med just body-building? Det är ju egentligen ganska otacksamt, kräver en otrolig träningsinsats men förlöjligas ändå av många människor inte minst journalister.

R.S Jag tror inte att body-building är direkt skilt från andra idrotter. Man väljer det som passar en bäst, vad man kan hävda sig i. Det är samma drivkrafter som driver alla idrottskillar eller tjejer framåt, viljan att prestera något unikt, viljan att bli bäst. Själv började jag med friidrott, fick sedan smak för tyngdlyftning och styrkelyft där jag också tävlade en hel del. Men jag märkte snart att body-building var min gren och sedan dess har jag satsat hårt på detta. Att body-building inte är accepterat som idrott av många är tråkigt men det beror mycket på okunnighet. Andra idrottskillar och tjejer som vet hur hårt vi tränar respekterar oss också för detta.

B.H Du säger att du tränar 30 timmar i veckan fördelat på 9 pass. Kan du verkligen tillgodogöra dig all denna träning? Sliter du inte ner istället för att bygga upp?

R.S Först som sist måste jag betona att det här inte är något att rekommendera ens för mycket avancerade motionärer. Absolut inget för nybörjare! Dessa bör träna 3 ggr. i veckan, använda en basrörelse per muskelgrupp, 6-8 repetitioner/set max 5 set (omgångar). Sedan kan man successivt utöka träningsprogrammet. En vettig form är att dela upp kroppen i olika muskelgrupper träna hälften av kroppen ena dagen och hälften nästa dag. Då kan man träna sex dagar i veckan utan att slita för hårt eftersom man aldrig tränar samma muskelgrupp två dagar i följd.

B.H Hur ofta tränar du igenom en muskelgrupp i veckan t.ex. bröstmuskulaturen?

R.S Jag tränar de olika muskelgrupperna endast 2 ggr./vecka. Men då tränar jag verkligen igenom dem hårt. Bortåt 50 set per muskelgrupp kan det bli. Så många set gör att musklerna behöver tre dagars vila. Andra body-builders kan föredra att köra mindre set men oftare. Men det gäller att hitta vad som passar rätt just för Din kropp och detta är absolut rätt för mig.

B.H Är det någon muskelgrupp du kör mer än de andra?

R.S Ja. Vader och magmuskulatur kör jag 5 ggr. i veckan. Vaderna är den muskelgrupp som är svårast att bygga upp. De flesta svenska body-builders slarvar här. Jag kan också ibland träna en eftersläpande muskelgrupp hårdare än de andra. Symmetri och kroppsharmoni är mycket viktigt i modern body-building.

B.H Hur viktig anser du kosten vara för resultatet och vad äter du?

R.S Jag försöker hålla kvalitet på det jag äter. Inga tomma kalorier som kakor, läsk, chips, godis etc. Kolhydrater och fett hålls på en rimlig nivå även i grundträningsfasen. Inför en tävling skär jag ner dessa näringsämnen till ett minimum för att bli av med allt underhudsfett. Min diet består till stor del av Keso (mager ostmassa), tonfisk, magert oxkött, kyckling och mycket grönsaker. Jag kompletterar med ägg och fullkornsbröd. Extra vitaminer och mineraler tar jag också. B, C och E anser jag viktigt att få extra tillskott av. Proteinsupplement i form av pulver eller tabletter tar jag 50-100 gram/dag. Kosten är oerhört väsentlig för träningsresultatet. Minst 50% betyder den.

B.H Vad kostar detta per månad?

R.S Bortåt 1.500:-. Det kan ju tyckas i mesta laget men så har jag inga dyra intressen eller fordringar. Istället för att lägga pengar på t.ex. sprit och cigaretter och annat onödigt och direkt ohälsosamt, investerar jag i min egen hälsa. Då får det gärna kosta lite extra.

B.H Är det något annat än kosten som har betydelse för träningsresultatet.

R.S Ja definitivt är sömnen av stor betydelse. Själv behöver jag minst 9 timmars sömn när jag tränar hårt. Man skall också försöka undvika onödig stress. Man måste vara fysiskt och psykiskt utvilad när man kommer till träningen. Det ger bäst resultat, man orkar köra hårdare.

B.H Många har för sig att body-builders inte är starka, bara har "pumpade" uppblåsta muskler. Vad säger du om detta?

R.S Det är en utbredd missuppfattning hos folk. Alla framgångsrika body-builders är starka en del t.o.m ruskigt starka. Naturligtvis kan vi inte matcha elitstyrkelyftare i deras specialtränade grenar. Vi tränar ju upp alla muskelgrupper i hela kroppen och kan inte favorisera någon muskelgrupp. Vår träning går ju inte i första hand ut på att lyfta så tungt som möjligt. Viktigt för oss är ett hårt tempo, ett strikt utförande men ändå tunga belastningar.

(som parentes bör nämnas att Renato gjort 185 kg i bänkpress och över 200 kg i knäböjning, inga juniorresultat precis red.anm.)

B.H Nå, Renato vad siktar du på det närmaste året?

R.S Jag satsar hårt på att vinna Mr. Skandinavien i höst (2:a i fjol) och skall försöka kvala till VM som i år går i Acapulco, Mexico.

B.H Lycka till Renato och tack.

SLOGANTÄVLINGEN AVGJORD

Nu är äntligen slogantävlingen avgjord. Vinnare är Jan Pettersson och han kommer inte att tilldelas den utlovade overallen till vinnaren. Jan är nämligen kassör i klubben och medlem i styrelsen. Enligt reglerna kunde medlemmar i styrelsen endast deltaga utom tävlan. Men som den ekonomiske man han är våran kassör sände han in ett vinnande förslag och sparade på så sätt klubbkassan från åderlåtning. Vår slogan som just nu håller på att tryckas på 1000 streamers för uppsättning på medlemmars och supporters bilar lyder som följer:

BALTIC CLUB

Kraft och Kondition i Kombination

Streamers i gult och blått och med klubbmärken på kommer att gratis delas ut till alla bilburna medlemmar och supporters. GUL TEXT PÅ MÖRKBLÅ BAKGRUND snyggt och reklam för klubben tillika. Instruktörerna och konsulenten kommer att dela ut på Baltiskan och Lindängen.

Aloha Hawaii!

Vi var ett gäng på 12 européer som landade på Honolulus Internationella flygplats. Dödströtta efter 28 timmar resande. Stapplande ut från jumbojeten. Måhända piggnade vi till när söta hawaiianskor slängde en blomsterkrans runt halsen och kysste oss på kinden. Inkvarteringen var imponerande Sheraton Waikiki Hotel. Det verkade för bra för att vara sant. Senare skulle det visa sig att det inte skulle bli fullt så storslaget. Vi formligen stöp i den 1,60 breda sängen.

EUROPATRUPPEN

Min rumskompis var Lasse Hedlund, på jakt efter världsrekordet i bänkpress. Han blev bestulen på c:a 4.000:- i Birmingham, Lasse lämnade sin plånbok på hotellrummet (rekommenderas ej) mellan 21.00 - 23.00 på kvällen, upptäckte det först vid frukosten dagen därpå. En insamling bland publiken gav drygt 1.500:-. Arnold Boström, Stockholm och Jaakko Parviainen, Abo, Finland reste över som domare och lagledare. Arnold hade inget att erinra om vårt uppträdande. Vi aktiva tycker däremot att Arnold glömde att höja bägaren.
Från Finland kom Kari Kempainen, 1,83 lång och 147 kg tung och Taito Haara 1,75 lång och 140 kg tung. Haara var mannen som siktade på knäböjningsvärldsrekordet. Från England kom sex man. Mike Mc Hugh - 56 kg, Eddie Pengally (Dirty Eddie) - 60 kg, Ron Collins - 82,5 Eamon Toal - 90 kg, Tony Fitton - 100 kg och Eddie Kershaw (Big Eddie) - + 110 kg.

PERSONALMATSALEN

Redan från början blev vi varnade för att solen brände hårt. Det hindrade oss inte att redan första dagen steka oss lite. Måltiderna skulle vara gratis hette det vilket stämde bra.
I personalens matsal i källaren intog vi våra måltider. Jag kommer särskilt ihåg en gång då det var Chop Soey, trodde det skulle smaka som på Kinakrogarna i Malmö. Letade förgäves efter köttet. Hittade bara sås, grönsaker, ris och SPÄCK på tallriken. På andra sidan bordet satt Jo-Jo White och garvade. Jo-Jo är mannen som knäböjt 500 kg på träning. Han var tillsammans med oss först på plats. De flesta andra tävlande kom först 2-3 dagar före tävlingen.

BARBEQUE

Redan första dagen var det dags för träning. Jo-Jo körde sina enbensknäböjningar- ett set med fem reps på varje ben. Själv var jag så trött att jag knappt kunde hålla ögonen öppna. De närmaste dagarna tog vi det ganska lungt, försökte acklimatisera oss. På lördagseftermiddagen var vi alla bjudna på en Barbeque i en villa uppe i bergen. Killen som ägde villan, Al, skulle bjuda in 25-30 flickor också. "Bira och käk" var fixat. Snart infann sig en trivsam stämning. Arnold Schwarznegger dök upp i ljus kostym. Tunnare än någonsin, såg ut som en 22-åring i ansiktet. På kvällen besökte Arnold Boström och jag ett litet mysigt diskotek, Nicks Fishmarket. Musiken var inte i vår smak men det var flickorna.

TÄVLINGEN

Måndag var tävlingsdag. Hotellets ballroom kunde ta in över 4.000 åskådare och det kom 4.200. Tävlingarna som började kl. 17.00 skulle ha gått på två flak. När TV (NBC) kom på söndagen var det de som bestämde villkoren - ett flak. Vi förstod då att det skulle bli en nattföreställning. Jag såg nästan ingenting av lätta avdelningen (upp till 82,5). Sensation var att Ron Collins, som aldrig förlorat en tävling började på 65 kg i både knäböjning och bänkpress. Han dras med en allvarlig bröstmuskelskada och kan inte bänka mer än högst 160 kg. Dock gjorde han ett världsrekordförsök i knäböjning, 720 pund = 326,5 kg lades på stången. Ron gick ner och kom upp med vikten men hade inte varit nere tillräckligt djupt. Nämnas bör att Inaba, Japan och Mc Kensie, Nya Zeeland slog två världsrekord var, klasserna 52 och 56 kg.

Tunga gruppen startade vid 23-tiden. Här fanns verkligen många intressanta namn. Vince Anello hade vid en tävling hemma i Ohio varit över världsrekordet sammanlagt i 90-kg klassen. Nu hade han problem med djupet i knäböjningarna och fick två marklyftsförsök på världsrekord underkända. I klass 110 kg visade Jon Cole vem som är bäst i världen. Han har på ett underligt sätt fått sitt amatörstatus tillbaka. Cole var redan i slutet på sextiotalet amerikabäst både i diskus och styrkelyft. Han slog det gamla världsrekordet och noterade 945 kg sammanlagt. Kan jag bli lika hård i kroppen tror jag att 1.000 kg är en möjlig totalvikt om 10 år. Cole lyfter med ett stort kors runt halsen och ett bälte där det stod "Jesus is my lord". Både Lasse Hedlund och jag själv fick gummidräkterna spräckta i sista knäböjningen. Amerikanarna i min klass lyfte alla på topp. Nästa världsrekord sattes av Marvin Phillips i min klass. Han knäböjde 810 pund = 367,5 kg.

Taito Haara var ytterst nära på supertungrekordet 426,5. Jo-Jo White kom in på flaket och kallade på högre makter. Gjorde en lätt knäböjning men fick tre röda lampor. Höjde till 454,0 kg (1.000 pund), vikten var nästan uppe men han missade. Jo-Jo är helt enkelt så stor (1,83 lång - 156 kg tung) att han inte kan komma ner parallellt. Vem är världens bäste bänkpressare? Doug Young eller Lars Hedlund? Young öppnade med 263 kg. Lasse kontrade med 265,5 halkade med foten och fick underkänt. Båda gick direkt på världsrekordet 281 kg. Ingen hade en rejäl chans utan rekordet står sig. Supertungvikten vanns av pastor Doyle Kenady. Han lyfte jämt och säkert och gav aldrig Haara en chans att sticka upp. Taito slog faktiskt sitt eget Europarekord.

VAD HÄNDE SEN?

Arrangörerna vill satsa på en tävling nästa år igen. Då ska den gå på två dagar. Kanske kommer sex svenskar att inbjudas. Tiden efter tävlingen fram till avresan blev en ren semester. Vi låg och stekte oss hela dagarna. Emellanåt var det ganska molnigt, tror att vi hade en (1) riktigt fin dag på två veckor. Temperaturen var perfekt avvägd. Första veckan regnade det en hel del, ofta häftiga regn, mars månad är regnperioden. Mot slutet av vistelsen tyckte vi att vi var hyfsat brunbrända. Det var bara Arnold som var lite nervös för att han skulle se vit ut när han kom hem. Någon försökte surfa men utan större framgång. Själv nöjde jag mig med att filma spektaklet. Vi gjorde också några utflykter där vi attackerade Honolulus nöjesliv. Vet inte vad jag ska säga om det hela. Amerikanarna åker nog på semester för att äta gott, har aldrig sett så många fetknoppar någon annanstans. Sista dagen var Arnold och jag på en bilsightseeing runt ön. Kul att få se något annan än hotell, Waikiki beach och restauranger. Nu måste jag väl sluta om inte hela klubbtidningen skall handla om Hawaii.

RESULTAT

52 kg	H. Inaba, Japan	206,5-113,5-220=540 v.r	v.r=världsrekord
	extra försök i marklyft	224,5 v.r	
56 kg	P. Mc Kenzie, Nya Zeeland	208,5 v.r-124,5-245=578	
60 kg	E. Pengally, England	215,5-136-226,5=578	
	två man försökte slå v.r i bänkpress (157,5) Tominaga, Japan 154 och Andrade, USA 147,5		
67,5 kg	M. Dipasquale, Canada	222-140,5-263=625,5	
	J. Orsini, USA	217,5-152-256=625,5	
82,5 kg	W. Thomas, USA	290,5-195-319,5=805	
	D. Wright, USA	319,5-205-281,5=805	
	R. Collins, England	65-65-308,5	
90 kg	V. Annelo, USA	281,5-199,5-344,5=825,5	
	E. Toal, England	272-186-302=760	
100 kg	T. Fitton, England	310,5-188-308,5=807	
110 kg	J. Cole, USA	349,5-233,5-362,5=945,5 v.r	
	T. Mc Cormick, USA	335,5-222-349,5=907	
	C. Patterson, USA	322-233,5-326,5=882	
	M. Phillips, USA	367,5 v.r-208,5-304=880	
	U. Morin, Sverige	315-215,5-295=825,5	
+110 kg	D. Kenady, USA	399-260,5-365=1024,5	
	T. Haara, Finland	399-220-342,5=961,5	
	G. Retthwisch, USA	344,5-217,5-358=920	
	K. Kempainen, Finland	331-215,5-353,5=900	

WITH ALOHA

ULF MORIN

Jch ett stort ALOHA och en TOPPENSOMMAR önskar Rörandes redaktion "Maudan" Friberg och "Bobbo" Holmquist. Medarbetare i detta nummer: Göran Nilsson, "Rolle" Svensson, Kent Christoffersson, Poh Lim, Cecilia Görrel, Ulf Morin och Jan Pettersson.

Skriv gärna till oss under adress: Baltic Club, Friisgatan 2 211 46 Malmö

VÄLKOMMEN I BALTIC CLUB

VAD KAN VI ERBJUDA DIG SOM MEDLEM ?

Jo, för 30 kr. per år erhåller du medlemskap i styrke- och motionssektionen.
För dessa 30 kr. tränar du fritt i följande lokaler:

BALTISKA HALLENS STYRKETRÄNINGSLOKAL
Öppet: 9.00 - 21.00 vardagar, 9.00 - 17.00 lördagar och 9.00 - 15.00 söndagar.

LINDÄNGEHUS STYRKETRÄNINGSLOKAL
Öppet: Alla vardagar 17.00 - 21.00, lördagar och söndagar 11.00 - 14.00.

TRÄNINGSINSTRUKTION
Mellan 18.00 och 21.00 vardagar finns instruktörer på båda dessa anläggningar. Dessutom instruerar Baltic Club § egen konsulent gymn.dir. Bengt Holmquist alla nybörjare måndagar 19.00 - 21.00 i Baltiska Hallen och onsdagar 19.00 - 21.00 i Lindängehus styrkehall.

TRÄNINGSPROGRAM - TRÄNINGSRÅD
Klubben har genomarbetade träningsprogram som utdelas till alla nybörjare vid en idividuell genomgång med instruktören. Du kan även få personliga råd om kost och träning vare sig du vill gå ner i vikt eller lägga på ett par kilo muskler.

KLUBBTIDNINGEN
En ytterligare förmån är vår klubbtidning som alla medlemmar får kostnadsfritt hem i brevlådan. 6 nummer per år med aktuell information om vad som händer i klubben, våra rabatter, kanslitider, evenemang, mm. Dessutom intressanta artiklar om kost, träning etc.

KANSLI - KLUBBLOKAL
Klubben har eget kansli i centrum av staden. Adressen är Friisgatan 2, 211 46 Malmö (ingång i Domushuset vid Triangeln). Här är även inrett ett klubbrum där medlemmarna kan träffas och umgås utanför träningslokalen.

KANSLITIDER
Baltic Club § heltidskonsulent är anträffbar på kansliet på tel. 78202 varje måndag 10.00 - 12.00, onsdagar 10.00 - 12.00 och fredagar 10.00 - 12.00.
OM DU HAR NÅGRA PROBLEM ELLER BEHÖVER INFORMATION ÄR DU ALLTID VÄLKOMMEN ATT RINGA !
(Vi har automatisk telefonsvarare med aktuell information.)

MOTIONSSEKTIONEN
Klubben har en motionssektion som bl.a håller igång med volleyboll på somrarna vid Ribersborgs badplats. Lördagen den 10/6 kör vi igång. VÄLKOMNA!

VÅRA RABATTER

Klubben har numera ett otal rabatter att erbjuda dig som medlem.

BELLEVUESTADION	Badminton, squash obs. fram till 16.00 Hyllievångsvägen 14:-/tim. istället för 18:-/tim.
BILREPARATIONER	Automobilservice, Kronborgsvägen 8, Malmö 10% på reparationer och reservdelar.
BILTVÄTT	2:- rabatt om du tvättar bilen på Mobil Klostergården, Lund. Förtklassig service garanteras av Nils Sollevi senior.
CYKLAR	Cykelaffären Bianchi, Rådmansgatan 5 10% på cyklar, reservdelar och reparationer.
KOMPENDIUM	i näring och träning. Ord. pris 38:50. Baltic Club pris 25:- riksdaler. Beställ av konsulenten eller instruktörerna.
LEASINGBIL	Genom ett specialavtal med bl.a. SAAB kan nu alla medlemmar i Baltic Club leasa bil till förmånligt pris.
MARTY	Kläder 10%.
MITT OCH DITT	Kläder 10%.
PIZZOR MM.	Pizzeria La Bella Italia, S:t Knuts Torg 7, 10% på notan. Stan § godaste pizzor. Det kan vi intyga.

MEDLEMSRABATTER PÅ DOMUS SPORT - TRIANGELN

Träningsskor, ADIDAS		ordinarie pris	Baltic pris
OLYMPIA	3,5-12	144:-	120:-
BALTIC CUP		140:-	110:-
BERMUDA	28-6	74:-	60:-
"	6,5-11,5	79:75	64:-
BAHAMA	28-6	74:-	60:-
"	6,5-11,5	79:75	64:-
TAPICO	3,5-12		82:-

OVERALLER		
Baltic §	173:-	116:-

Finns på Domus med Baltic § eget tryck.

KLUBBTRÖJOR	25:50	18:-

T-shirts med klubbtrycket.

KORTBYXOR		38:-

Gula nylon-sation. Toppenkvalité.

ALLA PRYLARNA OVAN ÄR KVALITETSPRODUKTER, DET KAN VI GARANTERA.

OBS!! GLÖM INTE ATT VISA MEDLEMSKORT.

Testa din kondition

Sedan i början av februari har Baltic Club kunnat stå till tjänst med en duktig testledare åt sina medlemmar. Robert Johansson vår pulstagare har dock meddelat att intresset inte varit av större slag.

Vi kommer därför i fortsättningen att ha testning på Stadion sista lördagen i varje månad. Ni kan teckna er på listan i Baltiska Hallens styrketräningslokal.

Vi hoppas på stort intresse!!!!

Vårekipera hos REKORD MODERNE

Plagg för alla åldrar.

Specialist på stora storlekar.

AB REKORD MODERNE

S. Förstadsgatan 7, Malmö Tel 040-11 84 48

Bättra på din figur och bli smalare i vår!

Ring 12 15 30 redan idag.



Gracil·Wiking

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

KASSÖREN MEDDELAR:

Efter att under hösten knappt kunnat hålla näsan över vattenytan kan klubben nu under vår och sommar visa upp hela sin vältränade överkropp. Det ekonomiska läget är med andra ord efter ett netto från Kraftshowen på 20.000:- och minus 500:- från Lag-SM i tyngdlyftning mycket gott. (Inom parentes sagt brukar Lag-SM kosta åtskilliga tusenlappar att arrangera.)

Dessa pengar kommer i huvudsak att användas för upprustning av kansli och klubblokal. Det blir nya bord, stolar och fåtöljer, skrivmaskin mm. som kommer att förbättra arbetsförhållandena inte minst för vår hårt jobbande konsulent. Och äntligen! Det som är absolut viktigast, det ger våra medlemmar i Baltic Club en trivsam lokal att kunna träffas i.

Välkomna upp om ett par veckor och titta hur Er "nya" klubblokar ser ut. Ni som redan tidigare har varit där kommer inte att känna igen er - det har ialla fall de som är ansvariga för inköpen lovat.

HÄLSNINGAR FRÅN KASSÖREN, MED FÖR TILLFÄLLET VÄLDIGT MÅNGA ÖREN.

MASKERAD 2.6

MISSA INTE ÅRETS FEST!! - BALTIC CLUB'S EGEN MASKERAD!!

FREDAGEN DEN 2 JUNI - KLOCKAN 19.00 - NYDALA FESTLOKAL

DISCOMUSIK. KNYTKALAS. PRISER TILL BÄSTA KOSTYMERING!

ANVÄND FANTASIN, SÅ INTE LYFTARNA KOMMER I KARATE-GIS OCH KARATEKERNA I LYFTARTRIKÅER!

AFFISCHER MED MER INFORMATION KOMMER UPP I TRÄNINGSHALLARNA.

OM FANTASIN TRYTER KAN DU HYRA DRÄKT HOS TEATER-ATELJEN Tel. 040/400050

BALTIC CLUB'S KONTAKTSPALT

Jag har med stor saknad nyligen separerat med min fästmö. Det betyder att jag nu är öppen för alla förslag och det går bra att boka in dig uppe i karatelokalen eller i vår lilla brevlåda. Detta tipset går speciellt till Cecilias tjej-motionsgrupp. Du behöver inte se ut som Brigitte Bardot, men det hjälper.

Kent Christoffersson

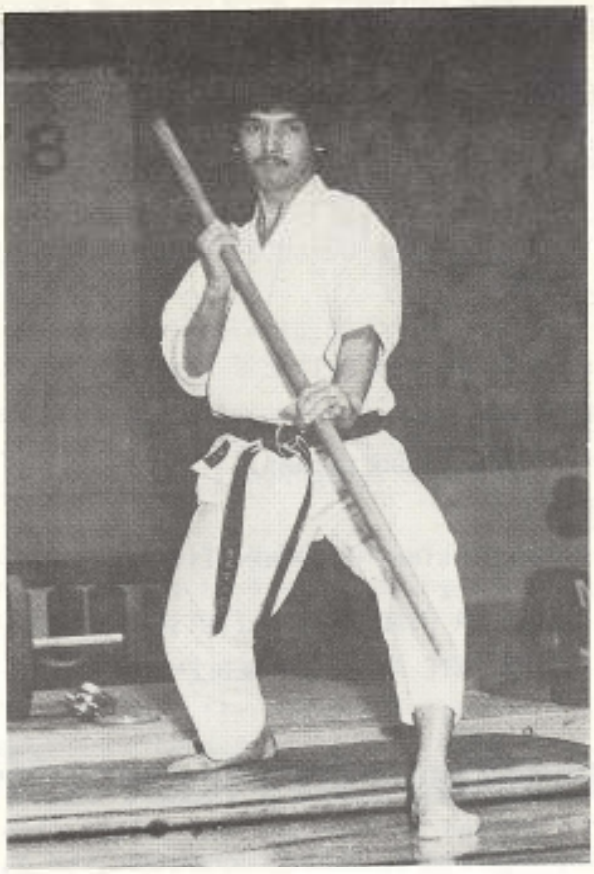
El-ändig elektriker söker kontakter.

Då jag på senare tid känt mig el-ändig söker undertecknad kontakter. Det är en fördel om du har dosa och är drömförande. Vill du bli min midsommarnattsström.

Svar till: elektr. A.M. Per Volta

GYNNA VÅRA ANNONSÖRER





ovan t.v Karatesektionens kärna: från vänster Paul Kee, sektionsordf. Kent Christoffersson och Sensei Poh Lim.
ovan t.h Paul Kees fighting face i Bojitsu Kata.

Tjäna pengar på att låta oss utföra:

TRANSPORTER
FLYTTNING
VINDSRÖJNING
TRÄDGÅRDSRÖJNING
M.M.

Mot låg kostnad för Er.

Föreningen
ALMANSGÅRDEN
040/96 51 90

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

KRONPRINSENS BLOMMOR
Kronprinstorget Malmö

KENT'S KARATEHÖRNA

Nu har sektionen varit igång över ett år, och vi är c:a 140 medlemmar (nybörjargruppen ej inräknad). Jag hoppas att Ni hade trevligt på vår 1-årsfest, och tackar så mycket för att ni inte pajade min musikanläggning. Fler sammankomster följer. Meningen med dylika träffar är att ni skall lära känna varandra utanför träningen. Nästa träff blir en maskerad, om vilket ni kan läsa i detta nr. av RÖRANDE.

Vi är nu medlemmar i SSA (Swedish Shotokan ass.) Våra graderingar kommer i fortsättningen att göras av Ted Hedlund. Presentation följer:
Ted Hedlund kommer från Chicago, USA, och är en av världens bästa karateinstruktörer. Det är Ted som byggt upp Shotokan Karate i Sverige. Som merit kan bl.a nämnas att Ted blev 2:a i VM i Tokyo 1974, och gick oavgjort mot ingen mindre än 3-faldige världsmästaren Tanaka. Ted är även landslagstränare.

Ordförande för Europeiska Shotokan förbundet och svenska förbundet heter Leif Almö. Leif har vunnit flera SM-tecken och deltagit i VM i Japan. Jag hoppas att Ni Karatekas (elever) följer Poh och Pauls disciplinregler, för Leif och Ted kan komma helt oanmälda för att kontrollera att Shotokanreglerna följs.

Första graderingen inom SSA kostar 50:-. Två stycken foton skall medtagas och Ni erhåller ett Shotokankort. Varje gradering därefter följer var 4:e månad och kostar 30:-. SSA anordnar klubbtävlingar och träningsläger, både i Sverige och utomlands. Nämnas bör att Poh och Paul tränar med Ted och Leif.

Nu har vi visat förvaltningen att vi har kunnat övervintra på det kalla stengolvet utan att behöva använda eskimårackets på fötterna, så jag hoppas att lokalfrågan löser sig snart. Vi blev alltså inte utfrysta. Baltiska Hallens vaktmästare vill jag ge en blomma för att de på alla sätt varit tillmötesgående.

Det har varit en massa förfrågningar om graderingsdatum, och lär ni er att betala terminsavgiften när jag begär in den, så blir det alltid lättare att bestämma datum. Träningen följer hela året, vi håller inte sommaruppehåll. Vid vackert sommarväder tränar vi utomhus.

OSS!

Kent

EXTRA SPALT

Tyvärr kunde jag inte arrangera Spanienresan i år. Efter att besökt c:a 20 reseagenter gav jag upp. Ingen arrangör kan ta över 50 personer under högsäsong.

SENSEI POH, BLICKAR TILLBAKA

Lördagen den 8 april firade Baltic Club:s Shotokan-Karate ettårsjubileum på restaurang China-Town. Många av sektionens trogna medlemmar var med vilket var glädjande. Mina elever har verkligen visat stort tålamod och tro på sin sektion och sina ledare allt igenom detta första svåra år.

Fastän klubben inte är särskilt gammal kan jag verkligen påstå att vi har gått igenom många svårigheter och kriser för att hålla träningen igång och sektionen vid liv. Att detta har lyckats är nästan uteslutande tack vare sektionens ordförande, Kent Christoffersson s stora självuppoffrande arbete. Utan honom skulle vi säkert aldrig lyckats hålla ut. OSS!! Och naturligtvis! Mina äldsta elever som följt klubben genom alla svårigheter dessa fyra första terminer ej att förglömmas. Jag är säker på att vi med vår fina sammanhållning kan besegra alla problem som kan möta oss i framtiden.

OSS!!

SENSEI POH

DAMSEKTIONEN ETABLERAD



Damsektionen är nu en fungerande sektion, med ett tjugotal "stammisar" och ett tiotal sporadiska medlemmar. Intresset för träningen har inte försvunnit trots "Onedin Linjen" på tisdagskvällarna. Överhuvudtaget har det varit en lyckad termin. Tjejerna har blivit accepterade nere på Baltiskan. Det har inte varit några problem att komma åt redskapen. Killarna har varit hyggliga nog att lämna plats åt oss och dessutom hjälpt till med goda råd, vilket verkligen har uppskattats. "TACK SKALL NI HA GRABBAR!!!"

Tyvärr är Baltiska Hallen så överbelastad att vi inte kan utöka tiderna. Intresset för kvinnlig träning är enormt. Jag har varit tvungen att begränsa antalet tränande på grund utav detta. Om vi hade fler lokaler och möjlighet till att träna på bättre tider skulle det kunna bli något stort av damträningen. Det är verkligen på tiden att man satsar på fler anläggningar av den här typen. Det är en fin träningsform för alla människor även för oss "fruntimmer". Så plocka bort skygglapparna Ni som bestämmer och det fortare än kvickt, annars kommer lokalproblemen att strypa en aktiv friskvård och en fin ungdomsverksamhet.

Den här terminen slutar torsdagen den 25/5. Nästa termin börjar tisdagen den 1/8. Under augusti månad så blir det träning mellan 19.00 - 20.00, sommartid, Baltiskan stänger f.o.m 1/5 kl 20.30 (tisdagar och torsdagar som vanligt). Från och med september så blir det träning mellan 20.00 - 21.00. Alla som är intresserade av fortsatt träning bör anmäla sig till mig innan terminens slut.

En trevlig sommar till Er alla och glöm inte att träna individuellt trots terminsuppehållet. Baltic Club bedriver som Ni kanske vet en utomordentlig sommarverksamhet på Ribersborg med bl.a volleyboll. Samtidigt som Ni motionerar blir Ni bruna, inte så dumt, eller hur?

Cecilia

SOMMARENS VERKSAMHET

Baltic Clubs tävlingssäsong är snart över och sommaren står och stampar utanför dörren. Vi i motionssektionen hoppas det blir en riktigt härlig sommar och naturligtvis finns vi på plats på Ribban igen. Fr.o.m lördagen den 10 juni finns nät och volleybollar på plats. Förhoppningsvis kan vi erbjuda två volleybollplaner för att möta det stora intresset. Vi planerar att köra hela sommaren då vädret tillåter. Förra året var glädjande nog många flickor med och spelade vilket inte gjorde stämningen sämre. Mixed-matcherna var de allra festligaste och vi hoppas att stora delar av Baltics damsektion engagerar sig i denna motionsform. Så vitt vi vet är Baltiskan öppen hela sommaren så glöm inte bort styrketräningen helt. Glöm inte heller bort maskeraden på fredagen den 2/6 på Nydalafestlokal. Aktuella saker om sommarverksamheten kommer dessutom upp på Baltiska Hallens och Lindängehus anslagstavlor. Håll ögonen öppna!!!!

STORA I TEXT
SYSTEM-TEXT
Fråga alltid SYSTEM-TEXT

SJÄLVHÄFTANDE
•
BOKSTÄVER
•
FOLIER
•
SKYLTAR
•
STRIPES
•

SYSTEM-TEXT AB

MALMÖ
Ö. Tullgatan 2, Box 6012,
200 11 Malmö Tel. 040/10 05 60
Kontor 040/29 25 80

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

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

FORUM
TEL. 30092
RÅDMANSGATAN 5
MALMÖ

ALLT FÖR TÄVLINGSCYKLISTEN

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

Bianchi
VINNARCYKELN

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

■ SPORTSKOR
■ BADMINTON
■ TENNIS
■ TRÄNINGSOVERALLER
■ FOTBOLLSART.
■ FISKE
■ CAMPING
■ VILDMARKSLIV
■ CYKLAR
■ TRÄDGÅRD

DOMUS SPORT

TRIANGELN, MALMÖ

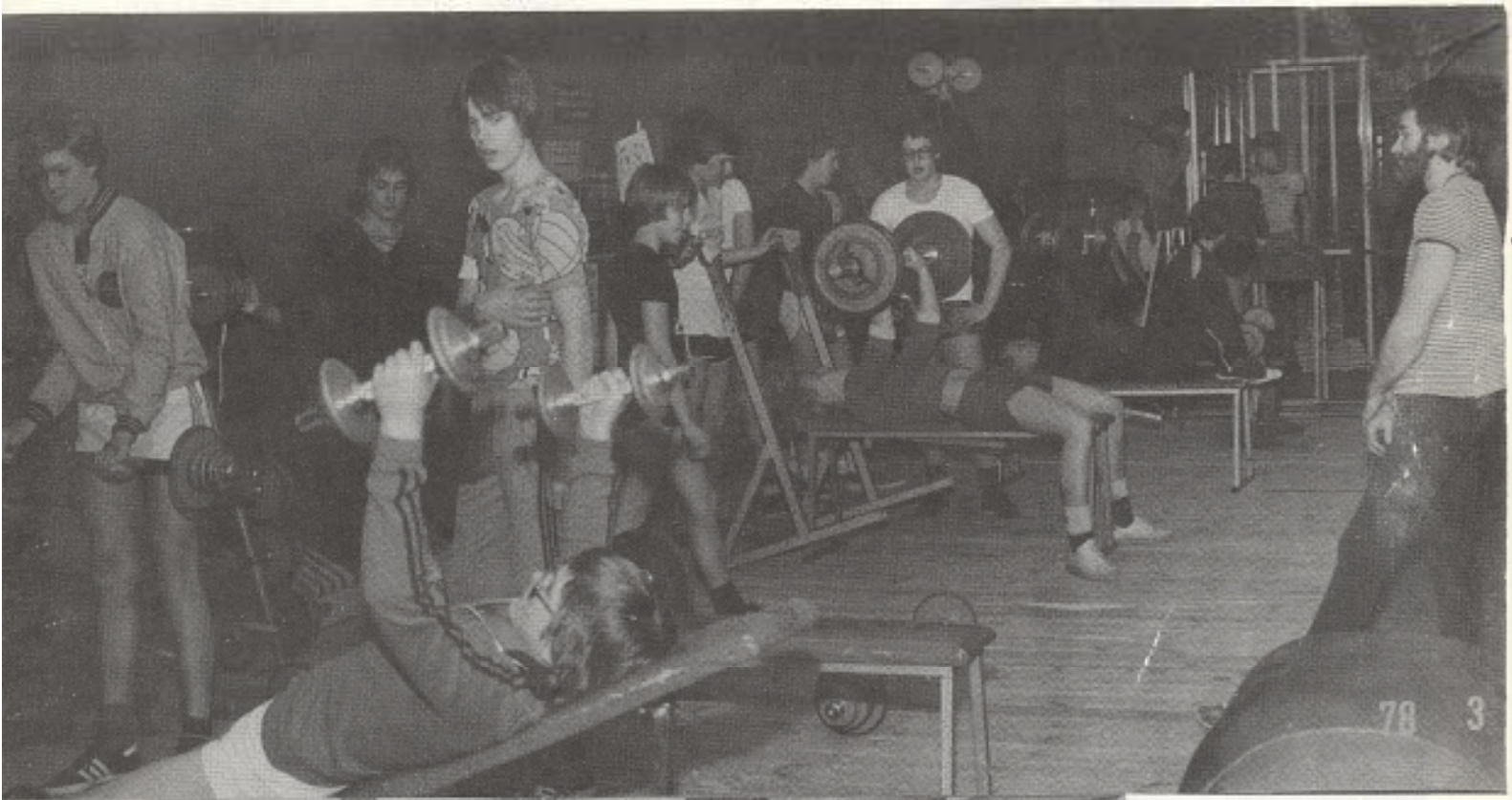
En lokalfråga som har fått en fin lösning är klubbens behov av kansli mm. Trerummaren i Domushuset vid Triangeln har fungerat fint, och nu har vi också - äntligen - ekonomiska möjligheter att inreda lokalen så att den blir en trivsam samlingspunkt för våra medlemmar. Snart skall renoveringen vara klar - färg-TV mm kommer att finnas på plats någon gång i början av Maj.

Vi kan alltså konstatera att klubben åtminstone har fått på sig kalsongerna och undertröjan men ännu saknar den riktigt ändamålsenliga träningsutrustningen.

Motionärernas år i år, som sagt. Som ett första tecken på detta har Ni kanske sett att det börjar komma nya träningsapparater, inskaffade av klubben, till träningslokalerna. En lite större satsning nu i april blir att göra om det s.k. lilla rummet på Baltiskan till "apparatrum", med dragapparater mm - allt gjort med tanke på våra motionärer. Vi kommer mycket snart att så långt det går komplettera och förbättra motionssidans utrustning. Återigen - Nya Lokaler är det stora målet!

Till sist ett stort tack till alla som under vinterhalvåret arbetat med olika aktiviteter, och därmed bidragit till att klubben haft ett härligt år. Och nu ökar vi takten - 1978 skall framförallt bli Alla Baltic Clubbares år!!!!

LOKALPROBLEMEN ALLT VÄRRE





SKANDAL!!!!
100-tals tränande ungdomar trängs varje kväll i de överfulla lokalerna många slutar p.g.a. trängseln. Samtidigt står samlingslokalen vägg i vägg helt tom kväll efter kväll. Har Malmö Kommun råd med detta misshushållande?



Hos Paddans börjar din resa

Antingen det gäller en enkel tripp Malmö–Köpenhamn eller en lång, annorlunda tur jorden runt.

paddans

S. Promenaden 63 (Vid NK)
Malmö - Tel. 040-747 55

HUNGRIG?

STAN'S GODASTE PIZZOR FINNS HOS

LA BELLA ITALIA

S:t Knuts Väg 7 Malmö Tel 040–11 62 81

10% medlemsrabatt

Har du fått ditt

BENSIN FÖRMÅNSKORT för Baltic?

2 öre/litern tillfaller klubben.

Visa upp kortet så kostar "JÄTTE-HAMBURGARE" m. Coca Cola **6**50 ord. pris 10:25

Gäller under Maj månad.

GATUKÖKET PLUS

Lundavägen 70
(vid Philipsons Bil)
ÖPPET: 9.30–24

tjäna pengar på din träning !!!

Du och Dina kompisar behöver för att träningsresultatet skall bli maximalt bra en väl sammansatt kost med proteiner, mineraler och vitaminer. Och Ni behöver dricka under träningen för att orka hålla tempot!
Provita AB har marknadens starkaste proteinsortiment bl.a., till vettiga priser bland annat genom direktdistribution till lokala ombud i klubbarna. Nu har också Du chansen att tjäna extrapengar när Du tränar. Och observera: inga penningsummor i förväg - Du kan börja tjäna Dina pengar direkt!!!
Och tänk på att Du dessutom hjälper Dina kompisar till att kunna utnyttja topprodukter utan att de behöver ruinera sig!

För vidare information kan Du ringa 040/125816 (helgtid) eller skriva till Provita Hälsoprodukter AB, att Roland Svensson, Friisgatan 2, 21146 Malmö.

OBS!

Specialerbjudande Dexal svettersättningsdryck till klubbarna. 300 liter härlig fruktdryck med korrekt salt- och sockersammansättning. Med exakt dosering ned till 3 dl. Pris: 50 st 6-litersburkar 315 kronor!
NI BETALAR BARA 1,05 PER LITER!! OSLAGBART!!!

"REKORD-UFFE"



Artikelförfattaren Ulf Morin, Europamästare i år för Baltic Club och Sverige sätter här nytt svenskt rekord på Baltic Clubs gala den 14/2, 320 kg !!



SKIP söker återförsäljare

Vill du sälja de produkter svenska eliten i tyngdlyftning, styrkelyft och bodybuilding använder?

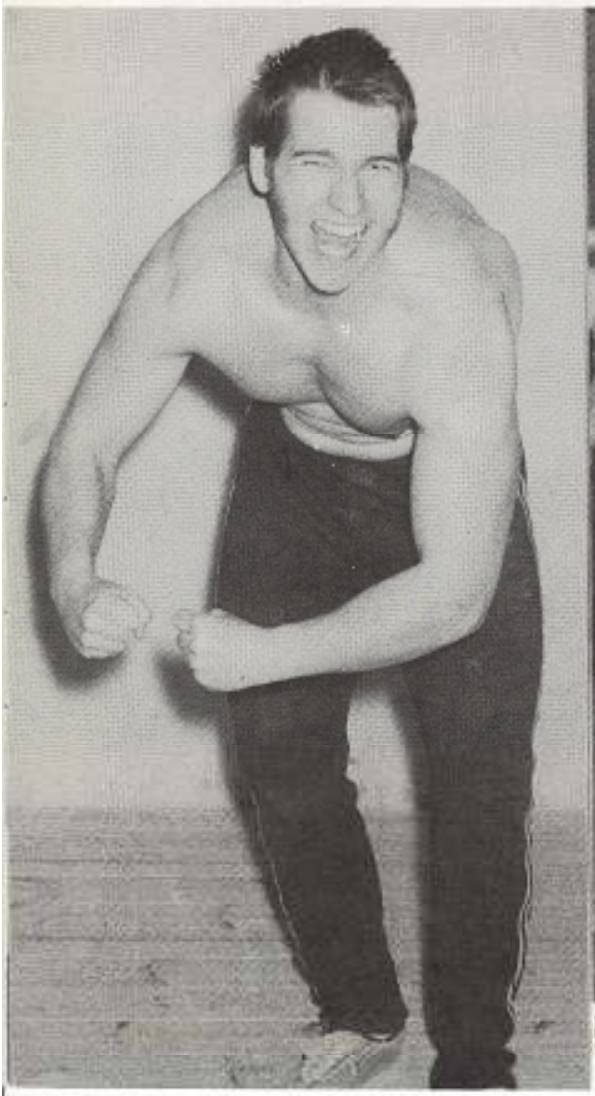
PROTEINER, VITAMINER, MINERALER m.m.

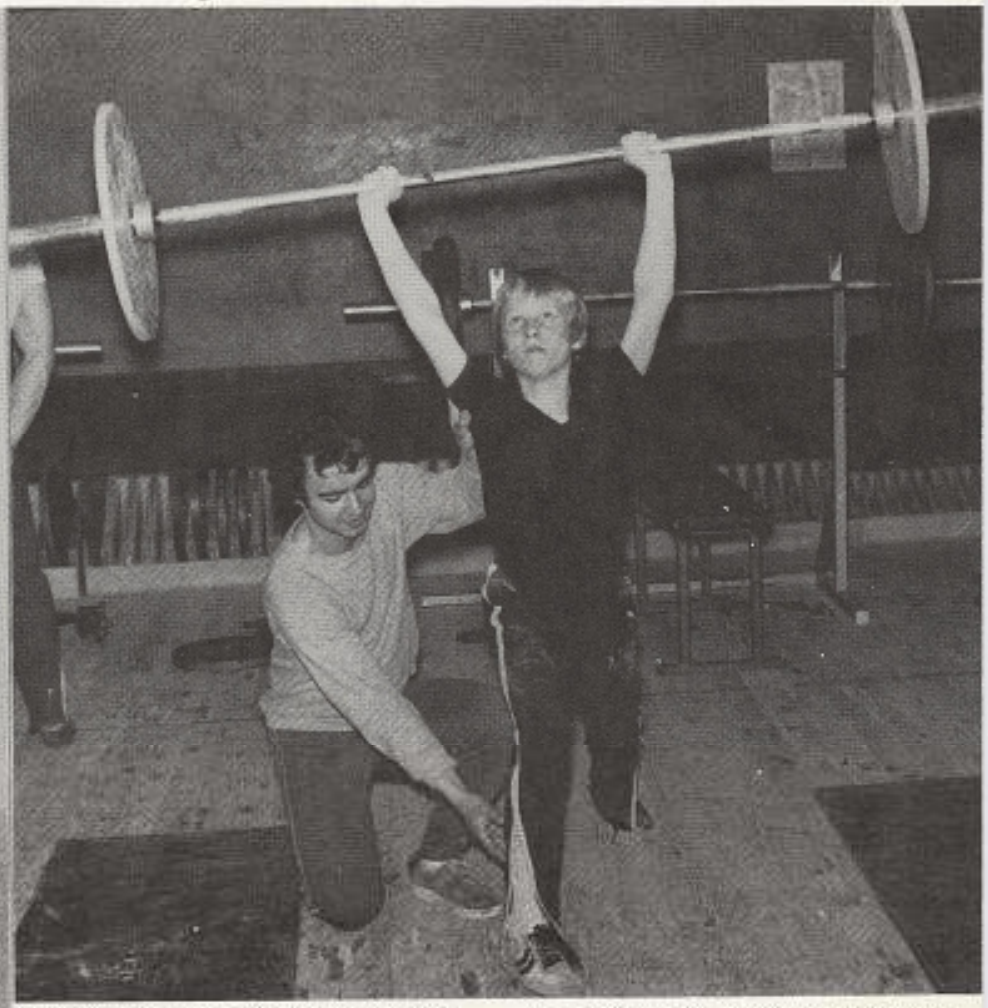
BLI FÖRSÄLJARE I DIN KLUBB!

Ring eller skriv till

Sven Andersson SVENSKA KRAFTIDROTTSPRODUKTER

B. Jarlsgatan 77, 11 356 Stockholm Tel 08-20 44 06





Övan: Lennart Stahl instruerar en av våra duktiga bänkpressare. Lyftskolan fortsätter under sommaren. Måndagar 19.00 och fredagar 17.00 är du välkommen dit.

Uppe till vänster: Klubbens grand old man 66-årige (!) Allan Abrahamsson i träningstagen. Han blir bara bättre och bättre. Otroligt!

Nere till vänster: Lars "Enok" Enoksen i en av sina favoritposer

STYRKETRÄNING

SITHO TRÄNINGSREDSKAP är kända för kvalité och genomarbetade konstruktioner. (Patent- och mönsterskyddade.)





Isopower ST-150
När du vill ha effekt på armträningen. Den isolerar armmusklerna och håller armarna i exakt rätt läge. Du tränar biceps och axlarna kombinerat med curlstång.
Pris: 98:–



Curlstång ST-120
Curlstångens speciella form ger armträningen större effekt på kortare tid. Och du kan lägga på mer vikt utan att det känns besvärande för handledema. Kombinera gärna med Isopower för ännu bättre resultat.
Pris: 198:–

Kombinationsbänk ST-152
Armcurlbrädan är höj- och sänkbar. Ryggbrädan är ställbar i tolv olika vinklar, sitsen i fem. Och skivstångsuppläggen liksom diphandtagen är höj- och sänkbara.
Pris: 1 068:–



Knäböjställning
Mycket stark konstruktion. Höjdinställning. Försedd med diphandtag.
ST-52 Pris: 386:–



Belly-back ställning
Används för träning av rygg och mage. Försedd med diphandtag vilket också ger dig möjlighet att träna armar och axlar. Monteras på vägg.
ej fällbar ST-112 Pris: 462:–
fällbar ST-113 Pris: 502:–



Allt-i-ett bänk
Består av situp-bräda, legcurl-apparat och pressställning. Med denna bänk kan du isolera musklerna både på benets över- och undersida. Du använder den också för pullover träning, sit-ups, bänkpress och dipträning.
ST-57 Pris: 1 339:–



Chinning bar
Med denna utvecklar man stora lats. Både armar och rygg tränas i samma rörelse. Fästs med två konsoler direkt i väggen.
ST-46 Pris: 191:–



Pressbänk
Konstruerad för att möjliggöra ett stort träningsprogram på en enda bänk och på ett minimum av utrymme. Massiv stålkonstruktion med löstagbara ben. Ställbar i rygg och sits.
med ställbar rygg och sits
ST-126 Pris: 435:–
med ställbar rygg ST-50 Pris: 414:–



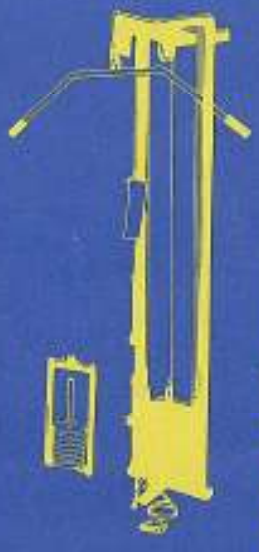
Situp-bräda
Basutrustning för alla kroppsbyggare. Du kan ställa in den i olika höjdlägen. Motståndet kan därmed varieras för snabbare resultat. Utförd i kraftiga stålrör. Brädan försedd med bekväm skumgummidyna.
mot ribbstol ST-131 Pris: 416:–
fristående ST-133 Pris: 462:–

Dubbel dragapparat
Du tränar valfria och speciella muskelgrupper på dragapparaten. Alla hjul är kullagrade. Handtag, fotmanschetter och curlhandtag kan du lätt byta ut. Kan också utrustas med hållare för egna vikter.



med viktmagasin 2×20 kg
ST-42 Pris: 2 992:–
med 2 hållare för 5 kg viktskivor
ST-63 Pris: 1 582:–

Enkel dragapparat
med hållare för 5 kg viktskivor
ST-64 Pris: 850:–



Latissimus
Utrustad med kullagrade hjul och mycket stark Terylene-lina. Fästanordning både upptill och nertill. Viktmagasinet kan ersättas med hållare för egna vikter.
med viktmagasin 80 kg ST-71 Pris: 2 509:–
med hållare för 5 kg viktskivor ST-72 Pris: 1 387:–

SITHO MOTION AB
Tel. 0755/560 02, 561 15
150 16 HÖLÖ

Till Sitho Motion AB, 150 16 Hölö.

Sänd mig följande artiklar:
Om du köper för mer än 1 000:- betalar vi frakten. Leveransen sker per postförskott eller efterkrav. Glöm inte att ange närmaste järnvägsstation.

Namn ..... Tel ....

Bostadsadress .....

Postnr. ..... Postadress .....

Närmaste järnvägsstn. .....