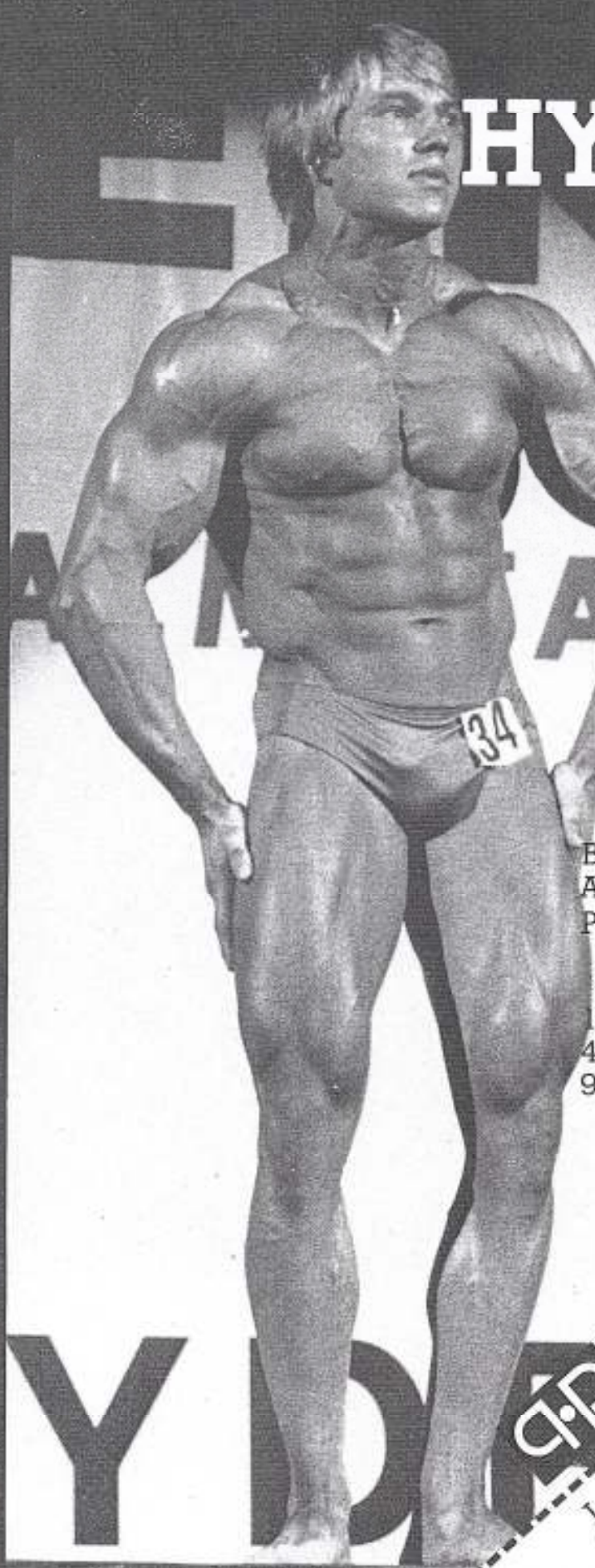


SOMMAR MED SDS
OCH BALTIC CLUB!

RÖRANDE
BALTIC
BEACH
CLUB



HYDRAMIN

**Flytande protein
innehållande fria
amnosyror**

**Specialpreparatet
för den knivskarpa
"deffen".**

Burkar om 400 gram.

Alla priser inkluderar moms och frakt

Priser:

1 burk	28:—
4 burkar	99:— (24,75/burk)
12 burkar	282:— (23,50/burk)
48 burkar	1046:— (21,80/burk)
96 burkar	1990:— (20,73/burk)

g.p. Provita
SPORTPRODUKTER

Lorensborgsg. 5
217 61 MALMÖ
Tel 040-835 00

Jag beställer
(välj någon av ovanstående kvantiteter).

Namn: _____

Adress: _____

Postadr: _____

Telef: _____

_____ burkar Hydramin

RÖRANDE BALTIC BEACH CLUB

Tidningens namn: Rörande...

Upplaga: 3000 ex.

Annonsspris: 1/1-sida 875:—, 1/2-sida 575:—, 1/4-sida 375:—

Årgång: 5

Nummer: 3

Chefred. o ansv.

utgivare: Bengt Holmqvist

Medarbetare: Roland Svensson, Lennart Stahl,

Cecilia Görrel, Bengt Sandberg,

Kent Christofferson, Ulf Morin,

Ingrid Johansson m fl.

Adress o. telefon: Baltic Club, Friisgatan 2,

211 46 Malmö. Tel: 040/782 02, 782 06.

Kontakman för

annonser: Bengt Holmqvist

Så blev det då sommar i år också. Vi var väl en hel del som tveklade under den långa vintern, men nu är solen kommen och det med besked. När jag skriver denna krönika (i Pingsthelgen) ser vi ut att gå en rekordsommar till mötes. Och vi är rustade! Som Ni ser på framsidan har "Baltic Beach Club" redan satt sina spår i Ribbens sand.

SOMMARSAMARBETE MED SDS!

Efter denna sommar kommer Baltic's och Sydsvenskans samarbetsverksamhet också att ha satt sina spår i Malmöbornas medvetande. Vadå Sydsvenskan? Jo, Du läste rätt. I år är det bäddat för tidernas sommarsatsning på Ribban. Baltic Club har inlett ett samarbete med Sydsvenskan för att aktivera Malmöborna under sommaren. Baltic Club står för den löpande verksamheten och den "snälla posten" slår på tam-tam trumman i form av reportage och annonser. Vi hoppas att detta sommarsamarbete kommer att slå väl ut och bli till en tradition. När Ni vid midsommartid får tillgång till detta rykande färsk exemplar av exklusiva Rörande har redan en hel del hänt på sommarfronten - bl.a. världsrekord i maratonsbänkpress och individuella SM i Dragkamp - som Ni har fått läsa om i dagspressen. I övrigt hänvisar jag Er till Rörandes motionssidor för ytterligare information om "Baltic Beach Club's" soliga verksamhet.

SENT SKALL SYNDAREN VAKNA!

Äntligen har vi så fått positivt besked om samlingslokalen. Efter 3½ års "kamp" är det nu klart att vi får tillgång till den illa utnyttjade och som samlingslokal direkt olämpliga lokalen vägg i vägg med tunga avdelningen. Ett måste för att lösa de oerhörda problem tävlingslyftningen och lyftskolan haft att brottas med de senaste åren. Visserligen har kommunen inte pengar att utrusta och lägga golv för detta år. Men detta problem kommer vi att lösa genom att Baltic tar ett lån och förskotterar vad det kostar. Sedan kommer pengarna tillbaka till Baltic när fritidsförvaltningen får särskilda anslag till Stadionprojektet 1980.

LÅNGSINTHET LEDER INGEN VART.

Naturligtvis kan vi vara bittra på att det har tagit så fruktansvärt lång tid för vissa tjänstemän och politiker att inse direkt självklara lösningar. Men, vi skall inte vara långsinta tycker jag utan istället se framåt. Det viktigaste är ju att prestige äntligen vräcks överbord och att man numera jobbar i en helt annan positiv anda på fritidsförvaltningen. Det har blivit betydligt lättare att kommunicera och såväl föreningssektionen som kontakt- och informationssektionen gör sitt bästa för att hjälpa föreningarna. Heders Pigge Lindén, Lars Nilsson och Ni andra. Som sagt långsintethet leder ingen vart. Jag tycker vi skall försöka glömma gammalt groll. Vi har ju fått lokalen och bör istället lägga vår energi på att vidareutveckla klubben och planera för framtiden.

EN HEKTISK VÅRSÅNÖG.

Det har varit en minst sagt hektisk vår i Baltic Club och det har hänt en hel del på alla håll och kanter. Det har väl känts lite tungt ibland när man haft 6 kvällar i rad inbokade för olika konferenser och möten vid sidan av den ordinarie verksamheten men mestadels är det enormt inspirerande.

VI BEHÖVER LEDARE.

Men, Baltic Club är nu så stort - det gäller såväl antalet medlemmar, sektioner som den viltförgrenade verksamheten - att trycket på de aktiva ledarna börjar närma sig bristningsgränsen. Skall klubben kunna fortsätta utvecklas behövs det fler kuggar i maskineriet. Vi måste sprida ansvaret på självständigt arbetande individer som var och en har sitt ansvarsområde.

Så Ni som vill jobba i ett kreativt team är välkomna att kontakta mig. Det finns alltid något att göra i Baltic, tro mig. Vad jag just nu önskar mig är en riktig redaktion för klubbtidningen "Rörande". Då skulle vi kunna göra denna ännu mycket bättre. Som det nu är hastas denna fram under stressiga nätter och "lediga" helger. Så Ni hugade med

lemmar med journalistiska ambitioner: Hör av Er!

VILKEN VÄRVNING!

Baltic har i dagarna fått en ordentlig förstärkning på den administrativa sidan. Vi har äntligen lyckats få den statliga arkivbetjänt vi sökt så länge. Fr.o.m. den 1 juni arbetar Elsa Johansson heltid på Baltic's kansli. Detta kommer att underlätta administrationen betydligt och kan inte nog värderas. Välkommen Elsa, vi behöver Dig!

VÅREN SOM GICK.

Som ovan nämnts har våren varit händelserik. Under våren har kansliet fått en ansiktslyftning såväl utrustningsmässigt som administrativt. Tävlingsmässigt har året trots 2:a placeringen i div I inneburit en stagnation på tyngdlyftningssidan. Den absolut främsta orsaken - de hopplösa träningsförhållandena - är nu åtgärdade och vi kan se fram emot en fin lyfthöst i den nya lokalen. Denna kommer i fullt utrustat skick att bli Sveriges hittills förnämsta speciallokal med sex lyftplatser för tyngdlyftning och två för styrke-lyft. Vår ungdomssektion och Lennart Stahl's lyftskola får äntligen chansen att utvecklas i rätt atmosfär vilket är oerhört positivt. Överhuvudtaget är stämningen i topp i lyftsektionen och våra landslagskanoner bröderna Nisse och Bertil Sollevi satsar nu stenhårt på OS i Moskva. Tillsammans med återbördade nordiske junior-mästaren Klaus-Göran Nilsson, Lennart Stahl och Arne Eliasson - silver- resp. bronsmedaljör i fjäddervikt vid årets SM - ser vi ut att få ett konkurrenskraftigt lag. Dörren står även öppen för en jätteförstärkning(!?) vilket framskymtar i vissa massmedia.

ÖKAD BREDD I STYRKELYFT.

Bredden har under året ökat i styrkelyft. Vår dubbla Europamästare Uffe Morin står fortfarande i särklass speciellt som nordiske mästaren Jonny Hansson f.n. går på sparlågs (Håller ändå svensk elitklass!). Men bakom har bredden ökat vilket bevisas av att vi hade sex lyftare som kvalade in till SM. Svenske mästaren 1975, Gert Jeppsson,

Bilreparationer Plåtskador Service



AUTOMOBIL SERVICE

10% MEDLEMSRABATT!

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

GRÄVETT NUMMER ETT

*när det gäller
idrottspriser!*

*Vi utför även
gravyrer till
humana priser.*

BO PERSSON Uppsalagatan 16
214 29 Malmö Tel 040/84205



ÄT GOTT PÅ STRANDEN!

Välj Elsas
välsorterade
gatukök
och kiosk.

Mitt emellan
rödakorsstugan och
kallbadhuset på
Ribersborg.

SPECIALITET:
ÄKTA MOS!

ÖPPET ALLA DAGAR
FÖR HUNGRIGA BALTIC CLUBBARE!

BLOMMOR TILL FEST ELLER VARDAGS!

Stor sortering
av snittblommor
och krukväxter.

TREVLIG
PRESENTAVDELNING

KRONPRINSENS BLOMMOR

Kronprinstorget Malmö

är dessutom i hård träning för höst comeback, vilket betyder att vårt 1:a lag (som blev 4:a i div I) kompletteras med ytterligare ett lag i nästa års allsvenska.

TÄVLINGSARRANGÖREN BALTIC CLUB.

Trots att vi denna vår valt att skippa vår traditionella gala har Baltic ändå inte helt lagt av "promotor rollen". I slutet av januari arrangerade vi Styrkelyft-DM som blev en stor framgång tävlingsmässigt (7 av 8 titlar som stod på spel). Nästa arrangemang - förutom våra allsvenska tävlingar i styrkelyft och tyngdlyftning - lät dröja på sig fram till den 5:e maj. Då arrangerades - i samarbete med Skånes Bodybuildingförbund - Sveriges första DM och Regionsmästerskap i Bodybuilding (se speciell artikel i "Rörande"). Det blev en klar publik- och arrangörs-mässig succé vilket vi till stor del har tidigare erfarenheter från storgalorna att tacka för.

ÖSTSTATSBYTYGE PÅ KLUBBNIVÅ.

Tredje arrangemanget var klubbmatchen mot polska Wroclaw som gästade oss 17-20 maj. Till slut lyckades vi tillsammans med ett par Blekingeklubbarna få till stånd ett utbyte med öststaterna. Naturligtvis blev det stryk, men ett ordinarie Baltic Club-lag hade haft stora chanser. Nu ställde vi upp med ett i stort sett förstärkt B-lag. Samma var fallet med returmatchen 30 maj i Polen och skall detta annars positiva utbyte fortsätta måste de bästa killarna ställa upp på utbytet. Det kostar faktiskt en hel del att ha en polsk idrottstrupp i Sverige. Skärpning grabbar!

PADDAN CUP ÅTERKOMMER.

Vårt största arrangemang någonsin på motionssidan blev "Paddan Cup" i volleyboll. Drygt 140 spelare var igång i mixedturneringen som flöt

perfekt efter tidsprogrammet tack vare den perfekta organisationen. Kvinnan bakom det hela - vår volley-tränare Ingrid Johansson - har tyvärr köpts över till staterna under sommaren så tyvärr fick vi skrinlägga planerna på en sommarturnering. Men Ingrid kommer igen till hösten och så gör också Paddan Cup i någon form lovar Ingrid.

BALTIC'S SOCIALA SATSNING.

Under våren har Baltic fördjupat sitt sociala engagemang. Genom att under ett par månaders tid halvtidsanställa Roland "Rolle" Svensson fick vi tid och möjlighet att vidareutveckla våra idéer inom denna eftersatta sektor. Ännu kan man väl inte göra någon utvärdering och framgångarna har väl hittills varit delade. Handikappträningen har fungerat utomordentligt vilket har lett till att Baltic nu gått in i Svenska Handikappidrottsförbundet. Det är förbluffande att se de framsteg som många nått i handikappgruppen och det uppmuntrar till en ännu större insats på detta område. Ett annat projekt som inte gått lika bra är försöket att engagera arbetslös ungdom i styrketräning. Försöket har dock inte pågått så länge och vi avvaktar sommarens storsatsning innan vi vill dra några slutsatser.

BALTIC'S INITIATIV SMITTAR AV SIG

Till vår stora glädje har vår sociala satsning rönt stor uppmärksamhet och positivt bemötande från såväl myndigheter som idrottsorganisationerna. MISO (Malmö Idrottsföreningars Samarbetsorganisation) har nu tagit beslut om att arbeta på att bredda föreningarnas struktur och sociala engagemang vilket vi anser är ett måste för att före-

ningarna trots ett kärvt ekonomiskt klimat skall kunna ställa rättmätiga krav på ordentliga resurser från samhället. Även Skånes Idrottsförbund är inne på denna linje och vid Skånes Idrottsförbunds årsmöte ställde man sig mycket positiv till våra initiativ. Det är en lång väg kvar och mycket arbete återstår men det positiva gensvaret visar att vi är på rätt väg.

Avslutningsvis önskar jag alla Baltic Clubare en god fortsättning på den sommar som börjat på ett så strålande sätt. Vi ses hos "Baltic Beach Club"

Bengt "Bobo" Holmqvist

TRÄNING VIKTIGT FÖR PSYKISKT HANDIKAPPADE.

av Jan Sjöberg.

Dan Svensson är psykiskt handikappad. Initiativförmågan var minimal när Dan började träna men har idag avsevärt förbättrats. Viktmässigt har Dan verkligen kämpat hårt. Han har ökat tyngderna successivt under 4 månader sammanlagt med flera hundra procent! Hans intresse för träningen och omgivningen ökar markant för varje träningspass.

Dan är fullständigt accepterad av alla och han smälter mycket fint in i gänget. Det är dock synd att han är ensam om sitt handikapp i lokalen. Min personliga åsikt är att Dan kan satsa mycket hårdare om han hade haft en kompis med samma problem att träna tillsammans med. Vi i klubben skulle gärna vilja se fler handikappade som Dan i träningslokalen.

Ni kan gärna kontakta mig i dessa frågor.

Jan Sjöberg, Serenadg, tel 19 27 44



På bilden bredvid ser Ni Jan Sjöberg (t.v.) tillsammans med sin adept Dan Svensson.

Dan Svensson är en psykiskt handikappad kille som tränat under ledning av Baltic Club-instruktören Jan Sjöberg på Lindängehus Styrketräningslokal. Ovan kan Du läsa lite om Dan.



Hos Paddans börjar din resa

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



paddans

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



ALLT FÖR TÄVLINGSCYKLISTEN

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



Bianchi
VINNARCYKELN

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



Bildtext: Övan t.v. Fantastiske McKenzie. Två nya
världsrekord! Nederst t.v. kungen Ray Yvander tar i.
Övan: Artikelförfattaren Uffe Morin och Renato
Somenzi.

HAWAII 79

av ULF MORIN

HJÄRNHINNEINFLAMMATION SÄTTER

STOPP FÖR RESAN?

Ganska precis 10 dagar före tävlingen drabbades jag av lätt feber. I gammal vanlig ordning nonchalerade jag symtom som feber, värk i kroppen, ont i halsen. Tränade de två sista passen med feber i kroppen. Efter tre dagar utan bättring började jag bli nervös. Brukar aldrig vara dålig mer än en dag i sänder. Gick upp på infektionens akut i Karlskrona där jag jobbar. Tydde på virusinfektion och då kan man inte göra mycket mer än att vänta. Sänkan var 23! (normalt är 1-3). Nya komplikationer tillstötte: Diarré och en huvudvärk som varken påverkades av vanliga huvudvärkstabletter eller receptbelagda dito. Det sprängde i huvudet så fort jag reste mig upp. Kulmen nåddes natten innan den morgon jag skulle åka. Vaknade två gånger varje timme. Skallen höll på att lossna, halsen var torr som en öken. Det kändes som om jag kunde knäböja högst 60 kg. Då tog jag och cyklade ner till akutmottagningen i Malmö. Min misstanke var hjärnhinneinflammation och då hade det inte varit mycket lönt att ge sig iväg. Min feber var nu uppe i 39,4 men läkaren menade att det var en vanlig influensa. Jag litade på honom och tog sikte på flygbåtarna för transport från Kastrop till London.

JÄTTELIG HEDLUND!

Välkommen till rätt terminal på Heathrow fick jag snart syn på de övriga svenskarna. Det var Ray Yvander, Lasse Hedlund med flickvännen Eva samt Arnold Boström (alias Joakim Baddström), Hedlund såg ut som ett mindre hus. Det luktade världsrekord i bänk. Totalt sett var den europeiska truppen större än förra året, men antalet lyftare hade minskat från 10 till 7. Från England kom Eddie Pengally i 60 kg och Eamon Toal i 90 kg. Finnarna åkte ner långt innan oss. De ställde upp med Unto Honkonen i 100 kg och Taito Haara i supertung.

"VACKRE UFPE" LURAD IGEN.

Till Los Angeles kom vi utan problem. I väntan på de sista 5 timmarnas flygtur till Honolulu somnade jag på en bänk på flygplatsen. Väcktes brutalt av en kvinna som talade om för mig hur vacker jag var (som om jag inte visste det förut?!). Ville att jag skulle skänka pengar till en religiös

organisation. Fick en blomma och en bok som tack för mitt lilla bidrag. Det är märkligt för samma sak hände mig på New Yorks flygplats 1974. Boken var väl ungefär samma som jag fick då.

INGA HULAFICKOR VID ANKOMSTEN!

Vi var en timme sena när vi kom till Honolulu. En blomsterkrans runt halsen och en kram av en vacker hawaiianska piggar alltid upp tänkte vi men arrangörerna hade struntat i flickorna i år. Stor besvikelse!

I VÄNTAN PÅ TÄVLINGEN.

Visserligen blev jag frisk 3 dagar innan tävlingen men det var barnsligt att tro att jag skulle kunna lyfta på topp. Det tar flera veckor att återhämta sig. Därför tog jag inte tävlingen så allvarligt. Siktade ursprungligen på att slå Saarelainens sammanlagda Europarekord på 907,5. Arnold, Ray och jag fick dela ett dubbelrum. Det skulle snålas in, för att många av lyftarna tog med sig fruar och fästörer. En obehaglig överraskning för mig. Ray Yvander snarkar oerhört! Dela aldrig rum med denne man! För mig var det så störande att jag kommer definitivt inte att åka ner nästa år, om jag måste dela rum med honom igen. Det blev sömnetabletter och bomull i öronen varje natt.

AMRISAR PÅ INGÅNG.

Doug Young anlände och såg om möjligt större ut än någonsin. Påstod att han vägde 122. Självt skulle jag gissat på minst 10 kg till. Bänkpressekungen Mike MacDonald kom. Han berättade hur han tränade bänkpresse. Eftersom jag är ungefär dubbelt så grov som Mike kan Ni snart vänta Er att jag bänkar 300! Haara uppenbarade sig tåmligen röd i nyllet. Solbränd? Nja. av Taitos kroppsvikt (144) att döma tror jag att det var ett utslag av högt blodtryck. Kvällen tillbringades på Lollipop som på onsdagarna har amatörernas kväll (topless).

BÄDDSTRÖMS EGENHETER.

Arnold Boström döptes i detta läge om till Joakim Baddström. Joakim (von Anka) för en viss återhållsamhet med spenderandet av dollar och cent. Baddström för att han gick och lade sig kl 7 på kvällen. Sedan tyckte han det var konstigt att han vaknade så tidigt på morgnarna. Vi började så smått att visa upp

oss för den hawaiianska solen. Denna sol som är så stark att det mitt på dagen är som att ligga under ett jättelikt brännglas. Det tog en vecka innan vår ilsket röda hudfärg omvandlades till en mera naturlig brun dito.

Baddström körde med ett eget genidrag. Varannan dag guppade han omkring i Stilla Havet på en gummi-madrass (inhandlad för \$1.95. OBS! det låga priset) och varannan dag låg han på rummet i solfrossa.

HIPC 1979.

Fredagen den 4:e Maj (dagen före Bodybuilding-DM) var dagen för HAWAII INTERNATIONAL POWERLIFTING CHAMPIONSHIP. Det blev ett evenemang som varade hela tolv timmar. Beklagligt nog lämnade arrangementet en hel del övrigt att önska. Tävlingarna startade 1 1/2 timme för sent. Tävlingsflaket hade inte byggts färdigt! Trodde nog att man skulle lära sig av det misstaget. Det var sak samma förra året. Inte heller hade man skaffat en resultat-tavla. Svårt (=omöjligt) för publiken att följa med när 8 klasser (52-100) tävlar samtidigt. Vidare uppträdde vissa domare på ett sätt som förgrymmade mig kraftigt. Strax innan jag skulle väga in kom beskedet att invägningen för tunga avdelningen flyttats på obestämd tid. Till när bänkpresse för lätta gruppen var klar! Det var ett muntert besked när man bantat 5,5 kg på några dagar.

SKÄRPNING BÄDDSTRÖM!

Nästa chock kom när utrustningen skulle visas upp. En hel del nya regler spikades under kongressen vid VM i Finland och började plötsligt gälla mitt under pågående tävling! Badbyxor är förbjudna att använda under trikan. Båda mina bälten underkända. Till saken hör att Yvander har ett exakt likadant bälte och det gick igenom när han vägde in. Hans bälte var stämplat men ändå inte tillåtet för mig att använda. Tycker att det är svagt av Arnold Boström, som delade rum med mig, att inte upplysa om dessa nyheter.

3 000 PÅ PLATS PLUS EN FLUGA.

Publiktillströmningen detta år var något mindre än förra året, cirka 3 000.

Från Japan kom förstås flugan (52 kg-klassen) Hideaki Inaba. Inga världsrekord denna gång. Verkar ha stagnerat kring 550 sammanlagt. Förstår precis så mycket engelska att han tredje gången jag frågade vilket rum han hade kunde stöta fram:



ÖL OCH MAT I EN MYSIG MILJÖ

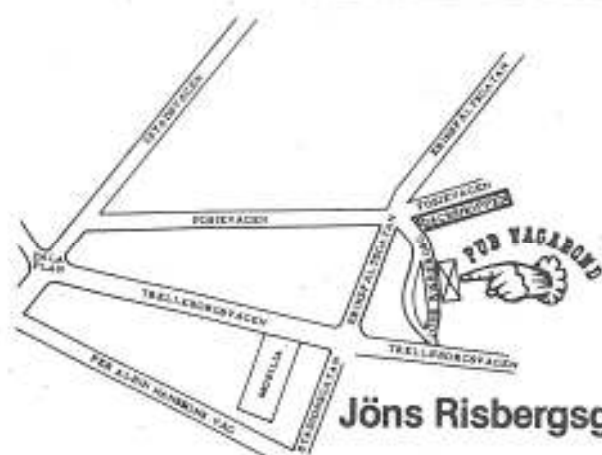
Gott, rikligt, billigt. Gynna Vagabond, så gynnar du Baltic!

Entrecôte med pommes frites	18:75
Lövbiff	18:75
1/2 kyckling med pommes frites	19:75
Filébiff	
Pepparstek ryggbiff med grönpepparsås	19:75
1 hel karaff husets vin rött-vitt-rosé	29:50
1/2 l. Folköl klass II	8:50
1/2 l. Starköl klass III	13:00

Priser inkl. service!

Billiga pubrätter för dej
som inte är så hungrig.
**BIFFAR FÖR EN HUNGRIG
BALTIC CLUB-ARE!**

ÖPPET vardagar 16—23
lörd., sönd. 12—23



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

seven.....zero.....five.
Faktum är att Inaba blev slagen både i knäböjning och bänkpress av en 22-årig bus(s)pojke. Mannen är Chuck Dunbar, 143 cm lång. Slog världsrekord i båda grenarna. Han t.o.m. började på rekord i bänk. I knäböjning hade Chuck stora problem med ställningen. Den var för hög i lägsta hålet! Missade första försöket. Fick sedan hjälp med avlyftningen av sin coach Big Bad Luke Iams (150 kg tung). Dunbar kan nästan hota Inaba vid nästa VM. I nästa tävling skulle han försöka slå nya personliga rekord. Världsrekord - vad är det?

MCKENZIE - TÄVLINGARNAS KUNG.

Precious McKenzie, 42 år gammal (minst) upphör aldrig att överraska. Nu slog han världsrekorden i knäböjning och sammanlagt i 56 kgs-klassen. Han försökte även förbättra de andra två och var nära i mark. Frågan är hur länge han ska fortsätta öka. När man pratar med honom är han noga med att påpeka att han egentligen är tyngdlyftare.

Eddie Pengally (mannen med det smutsiga smattet), putsade sitt eget knäböjningsrekord och hade ett bra försök på 10 kg till i klass 60 kg.

TVÅ VÄRLDSREKORD AV UNDERBARN.

Ett underbarn under lång tid har Rick Crain varit. Gjorde sin första tävling när han var 10 år gammal. Nu gjorde han sin särklassigt bästa storinternationella tävling. Trots att han själv inte var nöjd fick han 765 i 75-kgs-klassen. Betänk att Fiore vann VM på 732,5. Två nya rekord i ben med 310(!) som topp.

MELLANTUNGVIKT - BÄSTA KLASSEN.

Klass 90 blev tävlingarnas tättaste och bästa. MacDonald satte nytt världsrekord med 250(!) men det var tungt. För någon tid sedan pressade han 255 på en tävling där internationella domare saknades. Eamon Toal blev klart distanserad: 4:a trots ca 800 totalt. Trea blev Jerry Jones. Troligen ganska okänd i Sverige men han kom 2:a på VM 1973. Kom tillbaka i höstas med 347,5 i knäböjning (världsrekord) på amerikanska mästerskapen. Nu slog han till med 355!! Jones har ett par lår och sättesmuskler som inte är av denna världen. Både stora och muskulösa. Upp från lätt tungvikt kom färgade Walter Thomas. Vägde bara 85,2 så jag tror nog han stannar i 82,5 året ut. Fick ett utmärkt sammanlagt resultat men hade ingen chans mot Jack Sideris som gått ner från 100. Sideris lär

bli mycket farlig i 90 till hösten. Vince Anello och Roger Estep (världsrekordhållare med 880) bäva mände. Fick endast 4 lyft och var trots det bara 12,5 kg från Esteps rekord.

SVENSK SEGER.

Ray Yvander vann klass 100 lätt. Chockerande? Nej knappast. Fick möta Honkonen som tydligen ätit ikapp med Haara och inte kom ner. Vidare Epelli Ligairi från Fiji-öarna. Epelli berättade för mig att han är den ende lyftaren på Fiji. Ray fick fina 337,5 i ben (svenskt rekord) och försökte sen slå sitt sammanlagda. Det fattades dock några kg denna gång. Som kurios kan nämnas att Ray var chanslös på 305 i ben på uppvärmningen. Blackout!

MERITERADE GOSSAR.

Fyra man ställde upp i 110-kgs-klassen. Vad sägs om meriterna. Två världsmästare och två VM-silvermedaljörer. Själv gick jag in för att slå Marvin Philips. Han gick upp med världsrekordet 370 i ben men fick helt riktigt underkänt. Efter bänken var jag 20 kg efter och hade tänkt vänta ut honom i mark. Marvin tog bara ett lätt marklyft. Var skadad i ryggen. Min sjukdom hade satt sig mest i benen. Framför allt tappade jag stilen. (Började med att missa första försöket). I marklyft hade jag ett utmärkt försök på 332,5. Hade blivit svenskt sammanlagt om jag fått det lyftet. 1978 års världsmästare Terry McCormick ställdes mot 1974 års världsmästare John Kuc. Det blev marklyftet som avgjorde. Kuc började på vad som behövdes. Det var 382,5! Sedan drog han världsrekord 387,5 innan han missade 410!! McCormick fick utmärkta 942,5 men hade ändå ingen reell chans. John Kuc har kommit tillbaka med besked.

NY VIKTKLASS.

Vid denna tävling hade man också en 125 kgs-klass. Den vanns av den 39-årige advokaten Larry Kidney på 950 som av amerikanerna räknas som världsrekord. Något kryptiskt. Klassen finns bara i USA! Doug Young fick 265 i bänk.

JÄTTEPANDORNA.

Sex supertungviktare vägde in. Ett brokigt fält. Den förste som fick lämna båten var Taito Haara. Något hände i hans försök på 400 i knäböjning. Troligen en muskelbristning. Såg honom försas iväg på en kërra. Oförmögen att gå

själv. Näste man var Luke Iams. Han pressade upp 262,5 och fick 2 röda. Sedan var krafterna slut. Lasse Hedlund hade kommit för att slå bänkrekordet. Än en gång visade sig vikten något för tung. Tyvärr. Det sägs att Jim Williams är på väg tillbaka och då är det för sent, Lasse. Williams bänkpressade 306 för 7 år sedan. Det är amerikanskt rekord. Gus Rethwisch, mannen som ligger bakom tävlingarna kom trea men har gjort bättre resultat tidigare. Det myckna förberedelsearbetet hade klart satt ned krafterna. Duellen stod mellan välkände Doyle Kenady och det nya stjärnskottet Bill Kazmaier. Denne Kazmaier uppträdde som ett vilddjur på flaket. Hade t.o.m. med sig syrgasapparat upp på scenen. Kaz räckte inte till denna gång men på amerikanska mästerskapen i augusti kanske han är färdig. Otroligt hård i kroppen för att väga 140. Kenady försökte slå världsrekord i ben och mark. Det gick nu inte men Doyle har kapaciteten.

TÄVLINGSRESULTAT

52 kg.	1) H Inaba, Japan, 212,5-112,5-220=545
	2) C Dunbar, USA, 217,5-135-165=517,5
56 kg.	1) P McKenzie, Nya Zeeland, 230-130-247,5=607,5
60 kg.	1) E Pengally, England, 240-127,5-230=597,5
75 kg.	1) R Crain, USA, 310-162,5-292,5=765
90 kg.	1) J Sideris, USA, 337,5-210-320=867,5
	2) W Thomas, USA, 320-197,5-335=852,5
	3) J Jones, USA, 355-182,5-302,5=840
	4) E Toal, England, 302,5-195-300=797,5
	5) M MacDonald, USA, 215-250-242,5=707,5
100 kg.	1) R Yvander, Sverige, 337,5-190-310=837,5
	2) U Honkonen, Finland, 305-205-290=800
110 kg.	1) John Kuc, USA, 342,5-220-387,5=950
	2) T McCormick, USA, 355-230-357,5=942,5
	3) U Morin, Sverige, 327,5-225-300=852,5
	4) M Phillips, USA, 360-210-62,5=632,5

- 125 kg 1) L Kidney, USA *
365-240-345=950
2) D Shaw, USA
345-232,5-345=922,5
3) D Young, USA
307,5-265-312,5=885
4) W Bouvier, USA
352,5-245- - -

- Supertung 1) D Kenady, USA
400-255-390=1045
2) B Kazmaier, USA
385-267,5-377,5=1030
3) G Rethwisch, USA
365-232,5-367,5=965
4) L Hedlund, Sverige
360-260-310=930
5) L Iams, USA
363,5 - - -
6) T Haara, Finland
360 - - -

*=världsrekord

BIKINITÄVLING.

Förutom styrkelyft bjöds på bodybuilding och en Miss Bikinitävling. Bodybuilding i form av en Mr Hawaii där några var så dåliga att de fått stryk av Stan och de andra småbyggarna på Baltiskan. Det samma gällde Bikinitävlingen. Av de 26 flickorna kunde ett tiotal plockats ut i förväg. De som gick till finalen höll hög standard. Till sist fick vi se två toppbyggare gästposera. Dave Johns har en massiv fysik som inte går att ta fel på. När sedan Frank Zane kom fram i rampluset såg han enbart löjlig ut. Poseringen var dock utmärkt och musiken mycket effektiv. Denna gång satt en stor del av publiken kvar till slutet. Klockan 3 på natten var säkert över 1000 pers. kvar.

SLUTINTRYCK.

Näst sista dagen misslyckades allt för mig. Kom inte ens nära något "läge". Första kvällen jag kom i säng före Ray. Förra året var ur semestersynpunkt bättre. Dygnets timmar verkade inte räcka till den här gången. Varför vet jag inte. Tävligen var högklassig. Frågan är om inte antalet lyftare skulle skäras ned till drygt hälften. Tolv timmar är definitivt för mastigt. Koncentrera sig på vissa mästartmöten samt fylla ut lite i de tyngsta klasserna. Positivt för mig var att jag blev bra kompis med många av de amerikanska lyftarna.

HÄRD TÄVLINGSSÄSONG.

Det är väl lite tveksamt om jag åker över nästa år. Beror på om jag blir uttagen, mitt arbete, vid

vilken tidpunkt tävlingarna går nästa vår. Det är väl snart dags att diskutera säsongspanering igen. När ska t.ex. EM och SM gå? En sak som är säker är att fyra allsvenska omgångar per säsong gör mig till en sämre styrkelyftare. Med min träningsuppläggning är 3-4 tävlingar per år fullt tillräckligt. För mig har det blivit 9 styrkelyfttävlingar innevarande säsong (sämsta resultat 822,5) och 3 olympiska.

SISTA BRÄNNAN.

Söndagen gick för min del åt att etsa fast den färg jag redan fått. Beroende på en flygstrejck var vi tvungna att åka ut redan på söndag kväll till flygplatsen istället för måndag morgon. Det betydde att jag varit på resande fot i 38 timmar när jag kom hem till Malmö. Vi tog farväl av Toal och Pengally som skulle stanna en vecka till, tackade Gus Rethwisch för att vi fått komma över. Vi fick vänta 12 timmar på Los Angeles flygplats. Det var jobbigt. En science fictionfilm på planet till London fascinerade Båddström så till den milda grad att han somnade när det började spetsa till sig. Våra vägar skildes åt i London och jag längtade hem till min säng.

Aloha Hawaii.

Vi kanske ses igen.

ÅRSMÖTE

Välkommen till Baltic Club's årliga "valmöte" torsdagen den 20/9. Plats och tid sättes upp i Baltiska Hallen och Lindängens styrketräningslokaler samt meddelas även via dagstidningarnas annonser.

VAD TYCKER DU EGENTLIGEN OM

- träningsförhållandena?
- ordningen eller oordningen?
- klubbens verksamhet?
- vem vill Du ha i styrelsen?

Har Du några förslag till förbättringar, gå inte och muttra för Dig själv KOM OCH SÄG DIN MENING.

Vi bjuder på förfriskningar till alla medlemmar.

PRELIMINÄR DAGORDNING

1. Mötet öppnas och närvarande hälsas välkomna.
2. Frågan om mötets behöriga utlys.
3. Val av ordförande och sekreterare för mötet.
4. Val av justeringsmän.
5. Sektionsstyrelsernas och styrelsens berättelser.
6. Revisorernas berättelser.
7. Fråga om ansvarsfrihet för styr.
8. Val av ordf, ledamöter och suppl. i styrelsen.
9. Stadgenligt inlämnade motioner. (Minst 14 dagar innan årsmötet).
10. Prisutdelning och käk i massor.



Bildtext: Ovan: Världsmästaren i 110 kgs-klassen 1978 Terry McCormick fick trots en stark insats ge sig mot fenomenale John Kuc.



Äntligen är den här!
Sommaren med Baltic motion.
Detta nummer av "Rörande" innehåller
som Du kanske redan har märkt en hel
del om våra aktiviteter ute i det
fria.

MÄSTERILLUSTRATÖREN LARS "VIGGO" PERSSON.

Man kan ju inget annat ana, när man
ser våran skicklige illustratör
(Viggo) förträffliga motionssymbol.
Denna symbol kommer fr.o.m. i år att
sitta på alla Baltic Clubare som rör
sig framåt, bakåt, uppåt, åt sidan,
ner och upp igen, m.m. m.m.
När Du ser en figur av detta slag så
är det bara att följa denna dit
svetten lackar (ända till jul).
Passa på nu när vådrets makter är
milda med att utnyttja naturens
gävor. En av dessa gävor är Baltic
motion.

Baltic motion satsar allt på att få
folk i rörelse under sommarens gång.
Det kommer att förutom volleybollen
bli dragkamp, landbandy, fotboll,
konditionstestning och en hel del
annat under sommaren (se Baltic
Beach Club). Det finns säkert en bit
som passar just för Dig.
Flukta nu igenom vad som står skri-
vet om sommarens aktiviteter och kom
sen till någon av dessa under som-
marens gång.

TERRÄNGLÖPNING.

Vi börjar äntligen få ett riktigt
gäng sega terränglöpare i klubben.
Allt sedan vi började annonsera om
"Sydsvenska långdistanscupen" så har
allt fler hört av sig om löpträning
i grupp. Det har artat sig så bra
att ett gäng samlas i Bokskogen
(Skabersjö-avdelningen) varje lördag
kl 9,00 för en gemensam runda.
Ibland kan det hända att en grupp
som vill hålla lägre tempo eller
sträcka springer för sig, medan då

en annan grupp håller högre tempo
och/eller längre sträcka. Så den
som tror att alla som kommer till
våran bokskogsträff är här för
att springa andan av sig har fel.

TRANSPORT TILL BOKSKOGEN.

De som av någon anledning inte
kan ta sig till bokskogen själv
är välkomna att ta kontakt med
någon av de uppskrivna namnen.
Det är följande: Bengt Sandberg.
tel. 21 95 95
Mats Schön
tel. 96 93 19
Carl-Axel Hoff
tel. 806 74

LUHRSJÖN RUNT 10 JUNI.

Denna tävling blir vår 1:a i
Sydsvenska långdistanscupen.
Många har redan anmält intresse
att få ställa upp för oss. Tävl-
lingens bana mäter inte mindre än
25 km (huvudklassen) så en del
skoskav ska vi väl få med oss hem
om inget annat.

FÖRSENAD PREMIÄR.

Egentligen så skulle vi ha haft
premiär i cupen redan den 13 maj.
Men eftersom avståndet till denna
tävling (ca 40 mil) var dubbelt
så långt som till den näst bort-
ersta tävlingsplatsen så avstod
vi. Man får ändå räkna bort en
av de sju tävlingarna så förhopp-
ningsvis var detta ett klokt
beslut. Många andra klubbar här
nere i Malmöområdet gjorde lika-
dant förra året.

SPRING INTE KLUBBLÖS.

Det finns en hel del som tävlar
i terränglöpning utan att till-
höra en förening. Vore det inte
roligare för Dig nästa gång Du
tävlar att tillhöra ett gäng med
samma intresse. Du kan ju få fler
vid sidan om ditt motionsspar

när Du tränar. Dessutom finns det
en hel del olika lagtävlingar som
Du kan få vara med att kämpa i.

FOTBOLL.

PREMIÄR MED VISSA BESVÄR.

Äntligen har även fotbollen kunnat
rulla iväg med Baltic Club efter
många om och men de senaste åren.
Vi har nu två duktiga lag med i
korpseriens lägsta div. (5:an) men
någonstans ska man ju börja. Tyvärr
har vårt 1:a lag råkat ut för ett
par helt onödiga förluster i inled-
ningsskedet. Men så går det när man
spelar med en man för lite i en
sjuannaserie.
Lag 2 har faktiskt haft det "över-
flödigt" med spelare en del gånger
och tack vare den goda uppslutning-
en med undantag av den 1:a (som vi
förlorade) så har detta lag lyckats
över förväntan. Laget slog (enligt
rykten) seriefavoriterna i en av
matcherna.

FOTBOLLSTRÄNING.

Vi har träning varje lördag kl 12
ute på Limhamnsfältet (omklädning
hemma, i bilen eller någon annan-
stans) men det har fungerat dåligt
p.g.a. tidsbrist, tävlingar på
annat håll m.m. Men nu hoppas jag
att träningen kan komma igång
ordentligt under sommaren, då jag
finns på plats fem dagar i veckan
vid volleybollnäten. Vi måste få
fram ett par killar som kan hålla
i träningen så att lagen blir mer
lag än bara bra individualister.
Då jag själv håller igång lång-
distansarna vid denna tidpunkt så
blir mina framträdanden ganska så
osäkra (=en säker läcka i för-
svaret. red.anm.). Dock är det
ordnat så att ett annat lag i div 5
är redo att möta oss en gång i
veckan för ett rejält träningspass.

DRAAAAGKAMP

HJÄLP TILL MED SAMMANHÅLLNINGEN.

Det ska inte behöva vara så att en eller två ska ta två lag på sitt samvete så att de andra inte ska få möjlighet att utöva något som de är intresserade av. Jag tänker då närmast på de gånger ett av lagen har saknat folk och då åkt på en försmädlig förlust. Vi har i denna värld berikats med människo-
röst, djungeltelegraf (en sorts mun-mot-mun metod), telefon, brev (krävs visserligen ett par år i grundskolan för att kunna utnyttja denna form) och en massa andra metoder att meddela sig på. Det är också tacknämligt om återbuden kommer med lite varsel så vi kan trimma in reserverna i god tid och lägga om taktiken som MFF och vi andra storlag gör. Jag hoppas att någon har vaknat lite vad det gäller att öka sammanhållningen och därmed underhållningen.

SPELA MED OSS.

Vi kan aldrig få nog med folk så ta kontakt med oss om Du är sugen på att spela i Baltic Clubs farmlag. Du kan sammanföra detta med det andra på terränglöpningen.

VOLLEYBOLL-Sommarvarianten.

SPOLA LIGGET PÅ BADSTRANDEN.

Vad kan menas med en sådan rubrik i denna moralstytta tidning. Jo, helt enkelt ta oljan och badlakanet till våra volleybollar och spela till Dig en säker solbränna även under fötterna (pröv om Du int' tro't). Visserligen är medlemmarna privilegierade men det kan även en icke medlem bli. Det är bara för denna att inhandla ett styck m.kort hos mig vid nätet (men inte när jag ska smascha in en säker boll på Björn eller Stahl).

Du kanske blir så pass intresserad av detta spel i sommar så att Du vill fortsätta efter sommaren. Då är Du välkommen till våran träning som förestås av Ingrid Johansson (se annan artikel).

BADMINTON.

UTNYTTJA GRATIS-SPELET.

Du kan väl inte ha undgått vid det här laget att klubben har gratis badminton-spel i Baltiska hallens handbollshall för medlemmar. Speltiderna i sommar hoppas vi blir fåtaliga då vi kommer att koordinera spelet med sommarverksamheten (se Baltic Beach Club). Detta betyder att vi utnyttjar Baltiska Hallen vardagar 10.00-15.00 när det inte är badvåder och uteverksamhet. Så vi får väl hoppas det inte blir för mycket badminton i sommar.

KORPBADMINTON I HÖST.

Så fort klubben får en inbjudan till höstens korpbadminton (seriesystemet) så vill vi ha kontakt med lämpliga spelare till denna avdelning. Vad som menas med lämpliga kan bättre förstås vid läsandet av innehålllet under rubriken "hjälp till med sammanhållningen" (se fotbollsartikeln).

BALTIC BEACH CLUB

I sommar kommer "Baltic Beach Club" att satsa som aldrig förr. På framsidan av detta ärevärdiga nummer av "Rörande" kan Du se vissa spår av verksamheten redan i den våta sanden. Men i år har vi inte bara visat framfötterna i sanden utan även på annat sätt genom att sparka igång ett häftigt sommarsamarbete med den "snälla posten" Sydsvenskan. Och! En häftig sommar kommer det att bli. Fr.o.m. den 4 juni finns vi på plats på Ribersborgs Badplats från kl 10.00 till 15.00 och vi har följande att bjuda på:

- **VOLLEYBOLL!** Vi har ökat kapaciteten i år så vi kan ha tre nät och över 40 spelare samtidigt igång.

- **LANDBANDY!** För de små människorna och andra som är stora i barnasinn. Om det finns intresse och underlag skall vi också köra en turnering.

- **DRAGKAMP!** När Ni läser detta (Midsommartid) har Baltic Club lagt ännu ett storevenemang till rullorna, nämligen individuella SM i Dragkamp den 17 juni. Vi kommer i god tid att sätta ner vår egen nybyggda dragapparat så att alla och envar som känner för det kan "pröva på att dra sig blå".

- **KONDITIONSTESTNING!** Tisdagar 9.00-10.00 och torsdagar 15.00-16.00 kommer Ni alla att ha möjlighet att bli tagna på pulsen. En del kommer väl att bli tagna på sängen av den tagna pulsen. Men var lugna. Vår utomordentlige hurtbulle till testledare Bengt Sandberg kommer att mjukt lotsa in Er på rätt motionsspår här i livet. Ni kan lugnt överlämna Er puls i Sandbergs säkra händer.

- **FRISBEE O. BOCCIA!** Vi kommer dessutom att ha lite "leksaker" för Er att förströ Er med under de vackra somrardagarna som frisbee och boccia.

VID DÅLIGT VÄDER.

Naturligtvis låter vi inte lite regn förstöra Baltic Club's och SDS sommarverksamhet inte. Vid väderlek som man tjänar dåligt på (=otjänlig) finns envis motions-

ledaren Sandberg på plats i Baltiska Hallen för att roa och röra på oss. Alla vardagar 10.00-15.00. När vi inte är ute kan vi då erbjuda följande:

- **BADMINTON!** 5 banor som Du gratis kan utnyttja. Har Du inte eget rack kan Du låna av Sandberg.

- **STYRKETRÄNING!** Baltiska Hallen är en av Sveriges mest välutrustade styrketräningslokaler. Här kan Du få ett individuellt avpassat träningsprogram och träna under erfarna instruktörer.

- **INNEBANDY!** I gymnasiet salen in till styrketräningslokalen kan Du lira innebandy.

Än en gång: Vi kör med samma principer som gubben gjorde som var inne när gumman hans var ute, d.v.s. Alla vardagar vid händelse av dålig väderlek (utom veckan 23/7-27/7) kör vi hårt på Baltiskan. Du som är osäker på var vi är kan ringa kansliet på tel: 782 02 så får Du Baltic's väderrapport.

SPECIELLA SOMMARARRANGEMANG.

16/6 Världsrekordförsök i maratonbänkpress av Baltic's pressade snubbar. Plats: Ribersborg.

17/6 Individuella SM i Dragkamp. Samarrangemang. SDS-Baltic Club. Plats: Ribersborg.

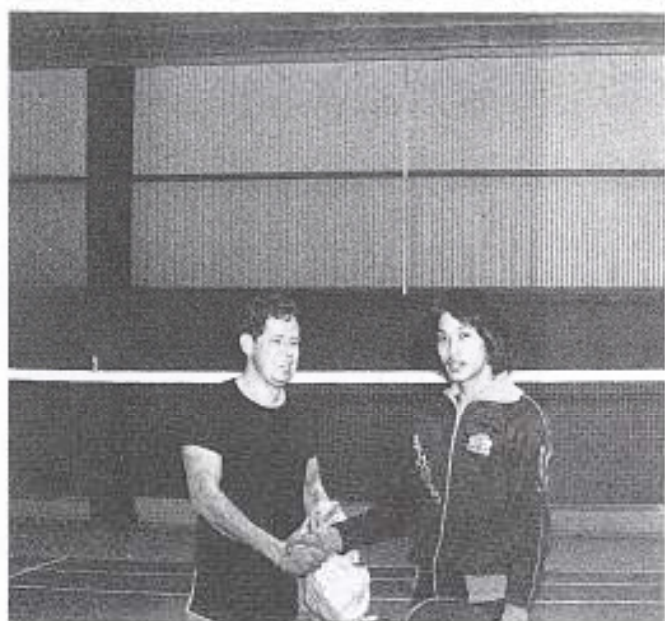
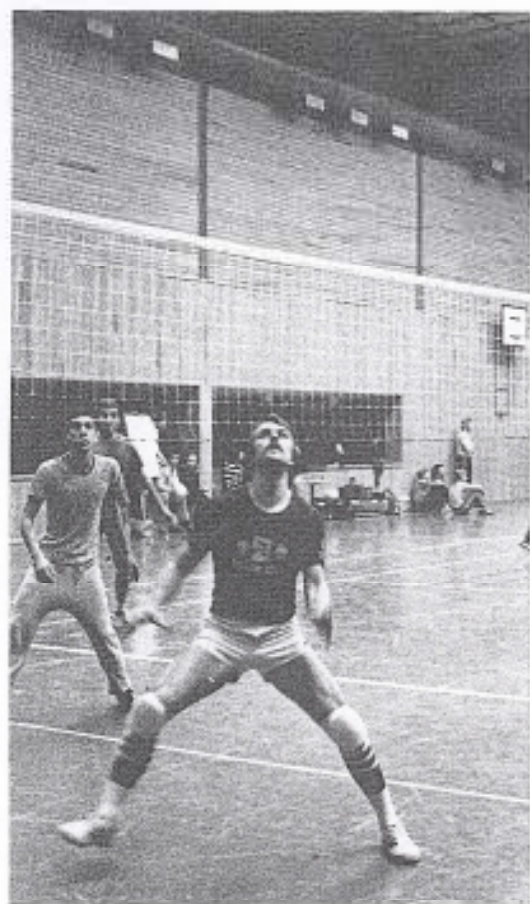
20/7 Lyftgala utomhus. Bl.a. Nisse Sollevi.

18-19/8 Baltic Club och SDS inbjuder till Superstar Open med bl.a. öppna Baltic-mästerskapen i minigolf som delgren. Ni kan anmäla Er till Sandberg under sommaren så får Ni veta mer om arrangemanget.

Vi vill avsluta denna sommarpresentation med att tacka Fritidsförvaltningen - och då speciellt Inger Nyhlén på Västra Distriktet - för lånet av volleybollar, bandymål samt testutrustning och utrymmen. Tack även till Gatukontoret som ställt upp med en redskapsvagn. Det underlättar verkligen för "Baltic Beach Club".

MOTSATTA SIDAN "MOTIONSVÅREN -79".

Överst t.v. Jan Pettersson i Baltic's volley-lag i "in action" under Paddan Cup. T.h. glada delar av volleybollsektionen. Mitten t.v. Axel Lindsjö i handikappsektionen kör hårt. T.h. Sommar -78 på Ribban. Överste hurtbulle himself med bollen. Ned. tv.v Bo Dahlberg gratulerar sin överman Poh Lim i Baltic's badmintonmästerskap. Ned. t.h. Bengt Sandberg dragfrisk motionsledare inför dragkamps-SM



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

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

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

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

Idrottsutrustning: Följande varor kan Du inhandla på Domus Sport,

Triangeln för rabatterade priser: **Träningskor:** Karhu Superstar. ord. pris 198:-. Baltic's pris: 168:-.

Overaller: Fin kvalitet med Baltic-tryck. Ord. pris 173:-. Baltic pris 116:-.

Badmintonutrustning: Bollar märke Carlton. Ord. pris 36:-. Baltic pris 20:-.

Rackets: Domus eget. Ord. pris 68:-. Baltic pris 57:-.

Kawasaki Seven Star. Ord. pris 238:-. Baltic pris 200:-.

Yonex Blacken. Ord. pris 288:-. Baltic pris 245:-.

Carlton 3-7X. Ord. pris 348:-. Baltic pris 295:-.

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

Du kan genom Bengt Sandberg som håller i sommarverksamheten köpa följande attraktiva varor till specialpris:

Ricky Bruch's träningskompendium: Över 170 sidor, bildillustrerad, komplett träningsguide. Ord. pris 100:-. Baltic pris 90:-.

Kompendium i närings- och träningslära av Uffe Bengtsson. Ord. pris 38:50. Baltic pris 25:-.

Collegetröja marinblå med klubbtryck. Storl. S, M, L och XL. Endast 60:-

T-Shirt: Marinblå ribbstickad tröja i toppkvalité med klubbtryck. Pris 25:-. Storlek: 170 cm. 46-48, 50-52 o 54-56.

Singel-tröja med Baltic-tryck. Marinblå med klubbtryck. Dekorativ till sommaren. Pris 25:-, Storl: se T-Shirts.

Klubbnaålar: Äntligen är de här! Sober klubbnaål 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.



Det är viktigt med motionen om man vill banta på ett sunt sätt. Dessutom skärper det motivationen. Här visar Cecilia hur man rätt skall utföra tåhävningar. Rak rygg och blicken riktad rakt fram.



Välkommen till DOMUS SPORT TRIANGELN MALMÖ