

3-4/80

rörande DET STARKA KÖNET



RICKY BRUCH rekommenderar

MA-roller



Det fantastiska ryggredskapet

MA-roller — Din egen massör

Köp NU Din egen MA-roller och sköt Din ryggmassage själv. Alla vet vi hur skön en grundlig massage är, men endast en toppmassör kan ge en lika effektiv och avslappnande massage som MA-roller. Hur ofta har Du tillgång till en sådan massör? Vad kostar det? Med MA-roller får Du Din massage när Du vill, sådan Du vill ha den.

Alla kan använda MA-roller

Män och kvinnor, unga och gamla använder MA-roller för

Beställ idag och kän Dig friskare
redan nästa vecka! Givetvis 14
dagers full returrätt om Du mot
förmodan inte blir nöjd!



MA-roller

- * ger skön djup ryggmuskelmassage
- * sträcker ryggraden
- * minskar trycket på diskarna
- * ökar blodcirkulationen i ryggmuskulerna
- * förbättrar hållningen
- * ger bättre andningsfunktion
- * löser upp spänningsvärk i huvud, nacke, axlar, rygg och ben
- * löser upp kristalliseringar i nervsystemet, ger bättre organfunktion
- * perfekt för koncentration innan tävling!

bättre hälsa, bättre hållning, bättre rygg. Kroppsbyggare, tyngdlyftare, löpare, fotbolls- och handbollsspelare m fl använder MA-roller regelbundet. De vet att ryggrad, muskler, ligament och leder behöver hållas i trim, och att MA-roller hjälper dem med detta.

MA-roller är enkel att använda

MA-roller fungerar enligt urgamla kinesiska traditioner med ryggmuskelmassage, sträckning av ryggraden och akupressur på nervsystemet som löper efter ryggraden. Du lägger Dig helt enkelt på rollern och slappnar av. Rulla rollern stegvis neråt, slappna av på varje punkt, och massera så hela ryggen ner. En fantastisk känsla! MA-rollern kan även användas på övriga kroppsdelar! 38 cm lång, 7,5 cm i diameter. Varje MA-roller är ett utsökt handarbete, precisionssvarvad i Nordamerikansk stenlön. Den är väl värd sitt pris 170:-.

FOOTSIE-roller

Den lille fotmassören

FOOTSIE-ROLLER

- * stimulerar blodcirkulationen
- * ger zonerterapi massage
- * bra uppvärmning före idrott
- * bra avkoppling under eller efter arbete och idrott



Ingen kroppsdel sköter vi så dåligt som fötterna, som trots allt bär den tyngsta bördan av alla kroppsdelar. FOOTSIE-roller ger underbart skön zonerterapi massage, som är nyttig inte bara för fötterna utan för hela Dig. Ett par minuters paus med fotmassage fräschar upp bättre än en halvtimmes vila!

Över 300 000 st redan i användning!

Mer än 300 000 amerikaner använder redan Footsie-roller, världens mest köpta fotroller! På jobbet, efter en hård arbetsdag, som uppmjukning inför dagens träning, efter ett träningspass — Du kommer inte att vilja vara utan den praktiska, lätttransporterade rollern någonstans. Beställ Din egen fotroller idag och bli ytterligare en bland många lyckliga fotrollare!

FOOTSIE-ROLLER är vackert svarvad i körsbärsträ och insmord med skön olja. Den är försedd med praktiska xläckx så att den inte glider, var Du än använder den. FOOTSIE-ROLLER är patenterad. Den kostar 88:- + porto, ett lågt pris för många års fotglädje!



SCANTAG

Box 6051, 400 60 Göteborg
Tel 031-19 48 57, 19 48 67, Postgiro 438 7205-0

Ja tack, skicka mig

.....st MA-roller a kr 170:-st Footsie-roller a kr 88:-

Namn

Adress

Porto tillkommer utom vid förskottsbetalning.

Till SCANTAG avd 33
Box 6051
400 60 Göteborg

Brev
porto

KRÖNIKAN

ETT GIGANTISKT ÅR!

Så kan man gott sammanfatta året som gått. Ett år då vi ansvariga i klubben haft det svettigt värre. Så hårt har det varit att vi p.g.a. tidsbrist tvingats baka ihop hüs-tens klubbtidning med julnumret. Men, vi hoppas detta digra dubbel-nummer skall falla er "på läppen".

VAD HAR GJORTS?

Vad har hänt då? Ja, som vi tidigare redogjort för i förra numret av "Rörande", arrangerade Baltic Club tidernas största kraftsport-arrangemang på klubb-basis, nämligen "GIGANTERNAS KAMP". Detta storarrangemang som arrangerades på tre platser: Scandinavium i Göteborg, Bröndbyhallen, Köpenhamn och Baltiska Hallen, Malmö, var ett arrangemang som verkligen tog hårt på krafterna. Men, trots många motigheter (bl.a. kollision med Björn Borg i Köpenhamn) genomförde vi det hela och avslutningen i Malmö blev ju en dundrande succé. Det var verkligen ett eld-dop för Baltic's unga garde och vi fick många värdefulla erfarenheter för framtiden.

BÄST I SVERIGE.

I skuggan av de gigantiska förberedelserna åkte Baltic's A-lag i tyngdlyftning upp till Sundbyberg för LAG-SM finalen. Och, Baltic Club blev svenska lagmästare! Från div IV till SM-mästare på fem år, vad sägs om det?!

BALTIC'S SOCIALA PROJEKT.

Hösten 1979 satte Baltic Club igång med ett pilotprojekt "Träning för missbrukare". Med anslag från socialstyrelsen anställdes tidigare "lyftpappan" Roland Svensson. Rolle gjorde under året en enorm kämpainsats med dessa ungdomar. Resultatet var klart bättre än all traditionell vård, trots att resurserna var knappa och Rolle alltför ensam.

I år är ett nytt projekt på gång, där resurserna utökats med eld-själén Magnus Andersson. Mer om detta kan ni läsa på annan plats i tidningen.

JOGGINGSUCCÉ.

Trots att sommaren blev regnig och trist blev det en stor framgång för STRANDRUNDAN. Denna löpslinga på Sibbarp samlade inte mindre än 760 stycken. Den blev så populär att vi fortsatt i höst i Pildammsparken. PARK-RUNDAN kör hela vintern igenom och massor av fina priser lot-tas ut bland deltagarna. Snör på skorna och häng mē!

BÄTTRE MEDLEMSERVICE.

Genom nya träningsprogram som tryckts upp och bättre träningsutrustning har även servicen till den enskilde medlemmen ökat. I dagarna har en ny hanteluppsättning levererats till Baltiska Hallen och Baltic satsar på två nya stora drag-apparater i mittenlokalen.

TJEJERNA KOMMER!

En fullkomlig invasion av tjejer har skett i höst. Mer än 200 nya har börjat i höst och det är en mycket positiv utveckling. Visserligen har det blivit ännu trängre i tränings-lokalerna, men man trängs på ett gemytligare sätt. Över huvudet har trivseln ökat i samma takt som flickorna strömmat till.

VAD HÄNDER NU DÅ?

Ja, vad skall egentligen Baltic Club göra nu? Klubben har på fem år nått över 2000 medlem-mar (=Nordens största kraft-sportklubb), gått över miljon-omsättningen, blivit svenska lagmästare etc. etc. Tränings-lokalerna är överfyllda. Finns det egentligen utrymme för expansion, nu när kommunen inte har några pengar till att bygga nytt?

PROJEKT GIGANTICUM.

Jo, minsann! Baltic har lagt in om kommunal borgen för banklån på 1 miljon kronor. Ansökan håller för närvarande på att remissbehandlas. Meningen är att inreda Europas, ja, kanske världens största träningsan-läggning, Grand opening: Janua-ri 1982. Ni kommer säkerligen att kunna följa utvecklingen om detta minst sagt gigantiska projekt i dagstidningarna. Är det så att inte kommunstyrelsen och fullmäktige ställer upp med borgen för detta viktiga friskvårdsprojekt, kommer det att bli heta bandage.

I dagens läge kostar sjukvård, socialvård, kriminalvård och missbruksvård miljarder för svenska samhället.

VI MÅSTE SLÅ TILLBAKA.

För att vända denna skrämmande utveckling krävs massiva insatser i form av satsning på förebyggande friskvård, idrott och propagan-da mot det tilltagande drogmiss-bruket. Landstingsrådet Bertil Göransson hävdar att en missbrukare kostar samhället 700.000 kr/år. Vi i Baltic kommer inte att acceptera att kommunen nekar oss möjligheter att hjälpa 3-5000 malmöbor till ett friska-re liv och en positivare fritid. GIGANTICUM blir av, med eller utan kommunala myndigheters hjälp!

GOTT NYTT ÅR ALLA BALTIC CLUBBARE!

Önskar konsulenten



MEDLEMMARNAS STAMMA

Försök till utvärdering av frågeformulär skänt till Baltics medlemmar i maj 1980.

(av Jan Pettersson).

Inledning.

Att utvärdera ett frågeformulär är alltid mycket svårt och tidkrävande. Detta gäller inte minst ett formulär där de svarande ges möjlighet till egna kommentarer, vilket ju detta gjorde.

Å andra sidan medför detta att man inte kan styra svaren till sin egen fördel - om nu någon skulle tro att vi skulle vilja göra det. Detta hoppas jag har uppfattats positivt.

Att vi överhuvudtaget kom på denna idé tycks ialla fall ha uppfattats positivt - 297 svar av 1700 utskickade enkäter är, även om det kanske inte verkar särskilt lysande, faktiskt en bra svarsfrekvens (17,5%). Hade vi skickat ut en påminnelse hade det säkert inneburit att vi nått över 20 procentsgränsen. Detta är emellertid en kostnadsfråga och dessutom tycker jag att det bör vara i medlemmarnas eget intresse, att passa på att kommentera verksamheten.

Medlemmarnas inställning.

Trots att jag är väl medveten om att det generellt är så, att flertalet som svarar på en enkät har en positiv grundinställning, är det ändå mycket smickrande att kunna konstatera att av de 297 svarande, endast är 2 (!) som tycker att Baltic sköts dåligt, 281 eller 94,6% svarade att Baltic Club sköts bra eller mycket bra. 13 hade inte besvarat denna fråga! Den i huvudsak positiva inställningen bekräftas också av att hela 89,9% tänker fortsätta i klubben. Av de som inte tänker fortsätta är det 86% som angett skäl som inte tyder på att det skulle röra sig om missnöje. En person har faktiskt angett dåligt kamratskap som anledning, men i stort är det alltså positivt.

Medlemmarnas ålder.

Av de svarande hade 68 börjat i år. Exakt 100 hade varit med i 1 år, 59, 38 och 10 hade varit med i 2, 3 respektive 4 år. 23 hade varit med från starten 1975. Det kan kanske tyckas märkligt att över 50% har varit med i ett år eller kortare tid. Detta kan förstås ha många förklaringar. En sannolik sådan är att när något är nytt, så är det också mer engagerande och intressant än efter några år. På tal om år, så är det ganska intressant att notera att vår verksamhet tyd-

ligen attraherar folk i alla åldrar. Den yngste som svarat är bara 12 år gammal och den äldste hela 74. 73% av de svarande är under 26 år (den märkliga men magiska gräns efter vilken det i kommunens ögon inte är värt några pengar att aktivera folk). Denna siffra är inte helt representativ. Den verkliga andelen bidragsberättigade ligger snarare på ca 80% av det totala medlemsantalet.



Ove Perneklo, 67 år "still going strong"! (Foto: Sven Nilsson).

Medlemsavgifter.

När det är så pass många av de svarande som går i skolan, är det lite förvånande att endast 2,7% tycker att medlemsavgiften är för hög. Under diskussionen på förra årsmötet, där ju beslutet om höjning togs, beförde man nämligen detta. Det är emellertid hela 85,8% som tycker att avgiften är lagom och ca 11% som tycker att den är för låg. Beslutet tycks ha fallit i god jord!

Medlemmarnas aktiviteter.

När det så gäller de direkta aktiviteterna kan man konstatera att det antal träningspass per vecka, nämligen 2 eller 3, som är det lämpligaste för de som på motionsnivå vill uppnå resultat, också upprätt-hålls av majoriteten (54%). Det är 19,6% av de som svarat som får betraktas som närmande sig eller tillhörande eliten eftersom de tränar 4 eller fler dagar per vecka. Resten, förutom de 5,4% som inte besvarade frågan och de 6,1% som inte tränar, tränar en dag eller mindre.

Medlemmarnas huvudsakliga inriktning är tyvärr svår att tolka. Ett antal har nämligen glömt bort att endast ett svarsalternativ fick lämnas per fråga. En klar övervikt för styrketräning kan dock noteras. Bodybuilding kommer faktiskt på andra plats i antalet markeringar och först därefter konditionsträning. Här är det förstås svårt att dra några slutsatser, men vi får i alla fall bekräftat var tyngdpunkten för vår verksamhet ligger, men också att bodybuilding är på frammarsch.

Att det endast är ca 20% som angett att de medverkar i andra aktiviteter som arrangeras av Baltic kan verka lite, men om man beaktar att över 30% är aktiva i andra idrottsföreningar, så tycker jag att en stor del av oss lever upp till den allmänna bild och målsättning som vi har, nämligen "Kraft och Kondition i Kombination". Konditionsträningen behöver ju inte nödvändigtvis ske inom klubben, utan den styrka som Baltic förhoppningsvis hjälper till att ge, medverkar till bättre resultat i andra sammanhang. (Själv kombinerar jag styrketräning och volleyboll).

Tränarna i Baltiska Hallen.

Att det är nästan 63% som tycker att våra tränare sköter sig bra eller mycket bra är egentligen inte tillräckligt. Siffran borde ligga på 80-90%, ja, helst 100 förstås. Att jag kan fälla den kommentaren beror, förutom på att det är ca 25% som inte har någon uppfattning (en del av dessa borde ha en uppfattning i fall de hade träffat någon), på de spontana kommentarer som har framkommit på enkätens sista sida. Många kommentarer av typen "bättre instruktion till nybörjarna", "bättre hjälp till de som tränar" och inte minst kommentaren "bättre tränare" ger belägg för detta.

Åtgärder i form av utbildning och nya tränare har emellertid redan vidtagits som hoppas skall ge positiva resultat.

Övriga spontana kommentarer.

Av övriga spontana kommentarer är det värt att notera att vi behöver större lokaler, vilket vi ständigt arbetar med att få fram. Kanske vi lyckas få fram detta under 1981. Även önskemål om mer redskap, vilket ju är en kostnadsfråga, kommer också att lösas inom en snar framtid.

Baltic club

Visa med kart

SUNSHINE

Ring även Du i dag och boka en tid Tel 040-97 70 45, 97 70 65

**Hos Sunshine
blir Du
verkligen brun!**

Ett 15 tal personer har fyllt kommentarer som skulle kunna sammanfattas under rubriken "fler gemensamhetsskapande arrangemang", vilket jag tycker är en mycket viktig uppgift för klubben. Vi skall försöka hinna med att arrangera resor både till tävlingar och som semesteralternativ. Fester är ett annat beprövat sätt, men ännu bättre hade varit, som några också föreslog, att ha en cafeteria i anslutning till träningslokalerna. Detta kanske också delvis löser sig under 1981.

Utbildning.

Om man sammanfattar de frågor som rör utbildning, så visar det sig att väldigt många säger sig behöva mer (66%) och 48% av dessa skulle också ställa upp på någon form av kurs om det fanns möjlighet. Förvånansvärt många (33,6%) skulle också ställa upp som gruppleadare. 26% av dessa skulle emellertid först vilja ha utbildning. Här finns det alltså en hel del att göra för att förbättra verksamheten. Konsumenten har hållit ett mycket uppskattat föredrag och mer skall det bli. Via studieförbund, som mycket gärna vill ha sådan utbildning på sitt program, kommer också den breda allmänheten att kunna nås. (Den första studiecirkeln är redan igång, red. anm.)

Klubbtidningen.

De allra flesta av de som svarat på frågan om klubbtidningen, tycker att den är OK, men förutom att man vill ha mer bilder och att den skall komma ut oftare, är det i särklass vanligaste önskemålet att tränings- och näringslära skall behandlas. Via vår tidning "Rörande", kommer vi nu att öka informationen i kost- och träningsfrågor. Bl.a. via en frågespalt. Så, sätt bara igång och skicka in era frågor till Rörandes redaktion! Ett annat vanligt önskemål är reportage om vanliga "motionsmedlemmars" träning. Vi skall givetvis försöka förbättra tidningen på dessa punkter, men det är mycket arbetsamt och tidskrävande att ta fram respektive nummer. Det finns ju inte heller så många som är experter på just kost och näring. Än färre är det som kan kombinera den kunskapen med kunskap om styrketräning.

En väldigt stor hjälp för redaktionen skulle det förstås vara om våra kära medlemmar bidrar med t.ex. förslag till reportage (realistiska), frågor eller ännu bättre, korta artiklar som beskriver något som kan vara intressant för medlemmen i stort. Tag kontakt med kansliet -- tidningen skall vara medlemmarnas språkrör!

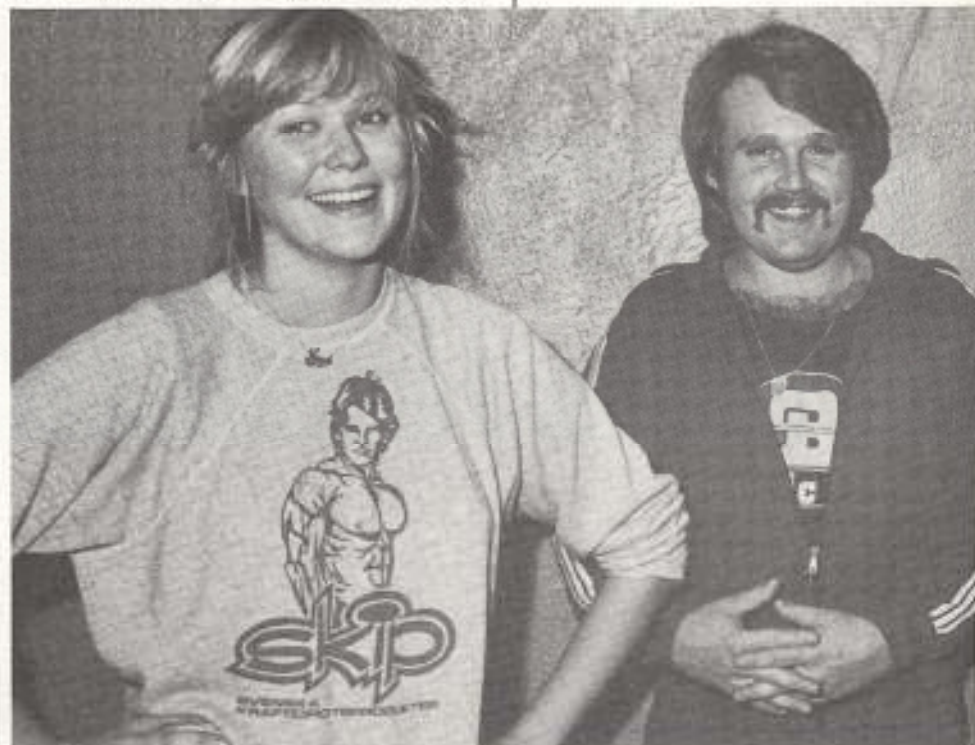
Och till sist -- Vad tyckte medlemmarna om Baltic Clubs inriktning?

Jo, hela 82,6% tyckte att det satsas lagom mycket på de båda kategorierna, motionär och elit. 21% tyckte att det satsas för mycket på eliten och endast 4 tyckte tvärtom. (De tillhörde förstås densamma).

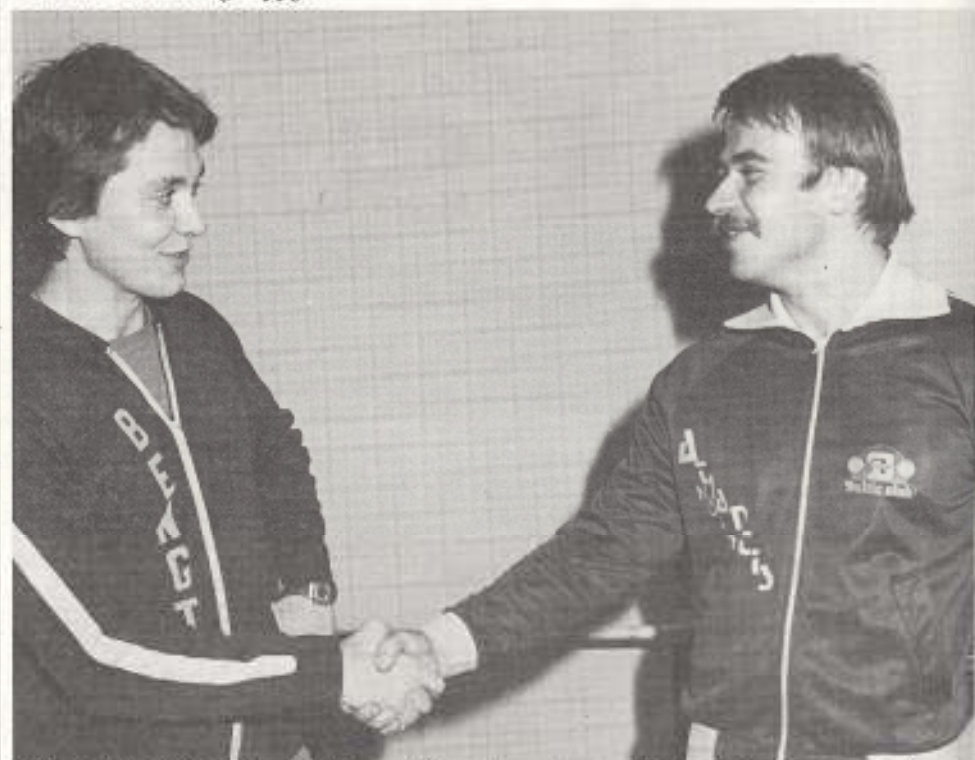
JA, TILL BALTIC'S SOCIALA VERKSAMHET!

Exakt samma siffra, 82,6%, blev svarsfrekvensen för ja-alternati-

vet till frågan om det s.k. sociala projektets hemmahörande i vår verksamhet. Det var endast 10 personer som inte tyckte om denna satsning. 40 var ambivalenta. Med denna positiva inställning från våra medlemmar och det faktum att förra projektet slagit väl ut, har vi tagit beslut om att också under innevarande verksamhetsår bedriva ett nytt projekt. (Rolle skriver mer om detta på annan plats i tidningen och presenterar där också Magnus, som skall bistå honom).



Ovan: Två riktiga Baltic Clubare: Nina Hillesö och Leif Andereson. Alltid positiva och alltid beredda att ställa upp om det behövs. (Foto: Istvan Györfy).



VÄXLINGEN SOM GICK HEM! Bengt Sandberg t.v. vår motionefantom lämnade vid årskiftet p.g.a. studier över sina uppgifter till Jörgen Carlberg. Jörgen har mer än väl uppfyllt våra förväntningar. "Sandis" har fått en värdig efterträdare.

Och så allra sist, men absolut inte minst, frågan om Giganternas Kamp och liknande arrangemang.

Förvånande, men positivt, är att endast 4 medlemmar av de 281 som besvarat denna fråga, tycker att vi skall låta bli dylik verksamhet. Resten (98,5%) tycker att det är OK. För mig och övriga i styrelsen som varit med och beslutat om dessa arrangemang, är detta givetvis mycket glädjande. Mindre glädjande var förstås att Giganternas Kamp inte gick ihop ekonomiskt. (I verksamhetsberättelsen står mer att läsa om det. Om Du inte var på årsmötet och fick ett exemplar, kan Du beställa ett på kansliet eller titta i pärmen som hänger på Baltiskan).

När enkäten skrevs var det ekonomiska utfallet av Giganternas Kamp tyvärr ännu ovisst och därför nämndes det inte i frågan, eller gavs som alternativ. Vår målsättning när det gäller dylika arrangemang, är förstås minst att det skall sluta på plus/minus noll och helst att det skall ge ett bidrag för att täcka t.ex. konsulentens arbetsbortfall från gängse arbetsuppgifter.

och amerikaner som uteblev i sista stund, får ändå Giganternas Kamp betraktas som lyckat!

Men hur som helst - vi, eller snarare jag, tar de positiva svaren på denna fråga som ett tecken på att vi inte skall ge upp denna typ av verksamhet.

Och förresten - att tala om förlust är svårt - vem kan i pengar mäta den enorma publicitet och goda PR som dessa arrangemang ger? Motsvarande spaltmillimetrar mätt i annonskostnader skulle givetvis ruinerat oss många gånger om!

Tack för mig och jag hoppas att ni stod ut med den ganska långa utvärderingen. Man måste förstås få "feedback" när man gjort något och förutom glädjen att få läsa detta kommer tio av er att få pris. Priser eller ej - nästa gång vi gör en medlemsförfrågan, så vill vi ha fler svar - så det så!

VINNARNA.

De tio lyckligt lottade som blev vinnare i dragningen bland de 297 enkätsvaren blev följande:

1 - 4:e pris:

Hans Ivarsson, Lingogatan 15,
234 00 Lomma.
Sven Danielsson, Hyacintgatan 70,
216 26 Malmö.
Lars Olsson, Ringvägen 115,
235 00 Vellinge.
Berne Larsson, Augustenborgsgatan
24 A, 214 47 Malmö.

Baltic Club, collegetröja.

5 - 8:e pris:

Peter Essén, Teknikergatan 13,
214 68 Malmö.
Steve Grahn, Ö. Stallmästaregatan
16 B, 217 49 Malmö.
Inger Hallström, Stenkällevägen
62, 212 33 Malmö.
Mona Löfdahl, Amiralsgatan 83 H,
214 37 Malmö.

Baltic Club, T-shirt.

9 - 10:e pris:

Fredrik Friberg, Norra Villa vägen
19, 237 00 Bjärred.
Jalun Badru, Källargatan 7 B,
212 20 Malmö.

Samtliga vinnare erhåller också
Baltic Club's fina klubbnsål.
GRATTIS!

Vinsterna kan utprovas och av-
hämtas på Baltic Club's kansli
vård. 8⁰⁰ - 16⁰⁰.

NOVAFON



Lidande: STELHET I KORSTRYGGMUSKULATUREN.
Palellatendinit/ont i knäskålssenor/Muskelknutor
Myosit i övre rygg och nacke

Användning: 20-40 min per dag på mig själv. Ytterligare
1/2 tim. av tränande. Faktiskt bra!! Den absolut bästa mas-
sageapparaten jag provat! Borde finnas i alla hem.

Hälsningar »Ricky».

Ricky Bruch
Storgatan 43, Sösdala

NOVAFON för hemmabehandling ger aktiv uppmjukning
av muskler och leder samt stimulerar blodgenomström-
ningen.

LINDRAR SKÖNT. 6 cm djupverkan. Användes av sjuk-
gymnaster, homepater, zonterapi och idrottsfolk.
706:20 - porto (returrätt inom 3 mån 450:- tillbaka)

Tel 040-12 55 95 Butik: Djäknegatan 3, 211 35 Malmö
Tel 040-46 01 15 Bostad: Genvägen 6, Åkarp

Sänd Novafonapp.

Sänd end. information

Namn

Adress

Postadress

NU KOMMER TJEJERNA!



Nu har det lossnat på allvar för våran damsektion. Under höstens gång har borttät 250 (!) nya tjejer sökt sig till Baltic Club och damsektionen har mer än fördubblats. Damsektionens ledare Lindy Sollevi och instruktörerna Lisbeth Westergård och Kristina Mattsson har verkligen haft fullt upp att göra med alla nytilkomna som velat ha träningsprogram och instruktion.

FÖRDOMSVÄLLEN BRUTEN.

Äntligen tycks det ha lossnat vad gäller fördomarna mot att tjejer tränar bodybuilding. I alla fall gäller det flickornas egna fördomar. Rädslan för att bli stor och muskulös av styrketräning lever dock kvar hos en del och det är synd. Rätt anpassad styrketräning, trimmar och formar kroppen, ger musklerna tonus och överhuvudtaget ett fräschare och friskare utseende.

VAD ÄR FEMINT?

Vad är egentligen feminint eller sexigt om man skall spetsa till det? Ja, en fet och slapp otränad kropp som många inaktiva tjejer har tycker i alla fall jag inte är något eftersträvanvärt. Fett är ju en "död" vävnad och en onödig ballast för kroppen och psyket. Det kan ju inte vara mindre feminint att ha en fast och vältränad kropp.

LIKA MÅNGA MUSKLER.

Både kvinnor och män har exakt lika många muskler, med samma fysiologiska uppbyggnad. Naturligtvis är kvinnans muskler mindre då hon inte har det manliga hormonet testosteron. Kvinnor kan därför inte bygga upp stora muskler med styrketräning, men däremot forma och trimma kroppen. Dessutom har man god nytta av den allmänna styrkeökning som träningen ger. Det är inte alls nödvändigt att vara svag och bräcklig för att leva upp till kvinnorollen.

TÄVLINGAR FÖR TJEJER.

I U.S.A. har man redan haft ett flertal tävlingar i kvinnlig bodybuilding. Vissa extrema exempel har vi sett i bl.a. SE. Nu har man i U.S.A. fått ordning på dessa tävlingar och gått ifrån härmandet av männens poseringsprogram och lagt in mer graciösa poser. Här gäller det verkligen för oss killar att tänka efter två gånger innan vi "rackar ner" på dessa tävlingar. Det finns helt klart ett behov bland tjejer att få träna och tävla i bodybuilding. Det är lätt hänt att vi hamnar i samma sats som de som klagat på manlig bodybuilding. Fördomar kan lätt smyga sig på en Den första riktiga tävlingen för tjejer i Sverige går nu den 30 nov. i LÖTHALLEN, Sundbyberg.

TRÄNA OCH MÅ BRA!

Nu är det bara ett litet fåtal som har tävlingar i tankarna. Alla ni andra skall inte bli stressade av några extrema krav. Vi har alla olika förutsättningar och ambitioner. Det viktigaste är att vi håller igång och mår bra av träningen. Tänk också på att kvinnor har betydligt mer underhudsfett medfött än män. Det är ingen risk att ni av träningen blir lika "deffade" som manliga bodybuilders.

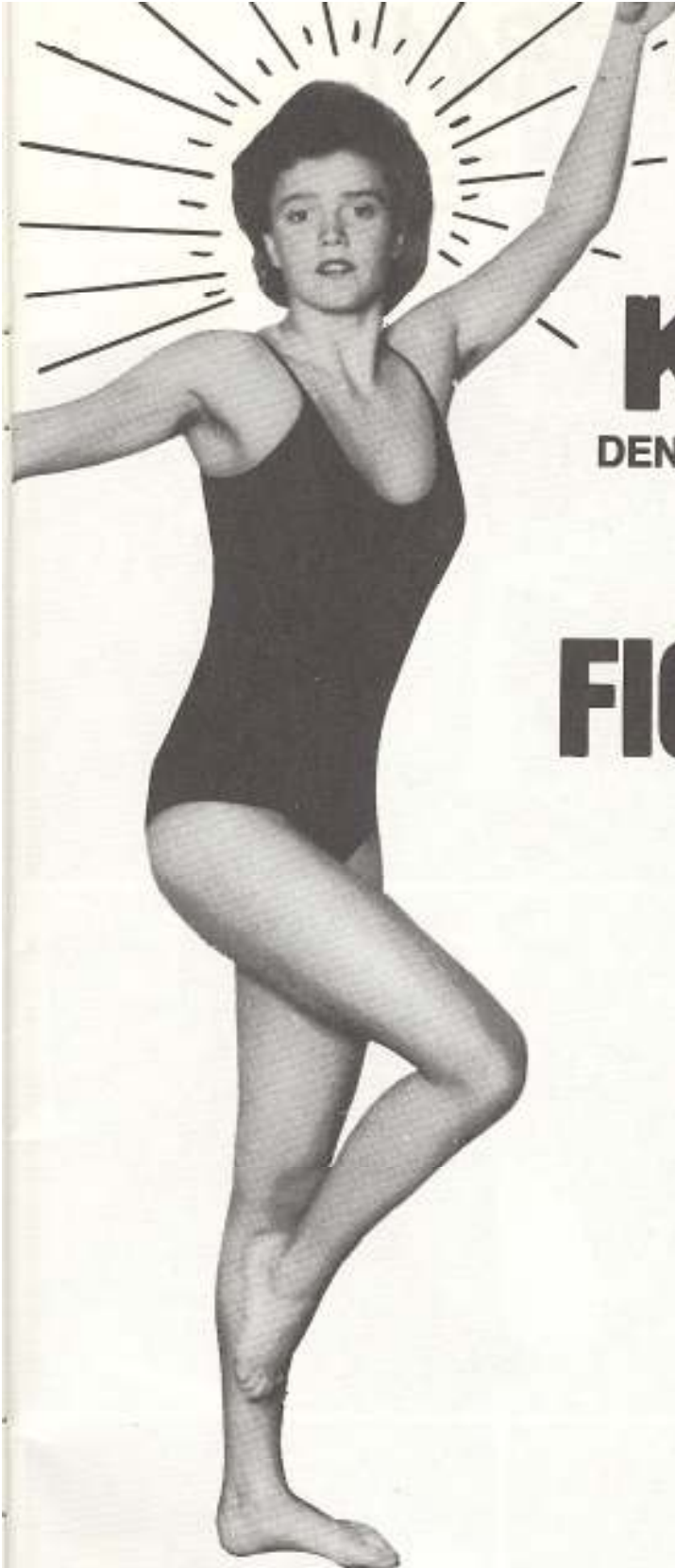
BORT MED FÖRDOMARNA.

Så än en gång vill jag ha detta sagt till alla som har fördomar om bodybuilding för tjejer: Tjejer blir inte grova och manliga av denna träning. Tvärtom får man fastare och finare figur.

Så alla mulliga mansgrisar. Skicka ner era flickvänner till Baltic, så kommer de tillbaka än femininare! Och, kom gärna ner själv och gör något åt dig själv. Om Du har så mycket att säga om hur en tjejs kropp skall se ut, varför inte göra något åt din egen?

NÅGRA VIKTIGA TRÄNINGSRÅD.

- Ät inte för nära inpå träningen. En frukt som energigivare går bra, men större måltider bör intas minst två timmar innan träningen.
- Värm upp ordentligt innan träningen med jogging och gymnastik. Börja gärna träningspasset med mage- och ryggövningar i samband med uppvärmningen.
- Det räcker bra med två till tre träningspass i veckan. Kombinera gärna med löpträning t.ex. PARKRUNNAN som Baltic, SDS och Fritid Malmö arrangerar i Pildammsparken.
- Försök få åtta timmars sömn. Då återhämtar du dig bättre och träningen gör mer nytta.
- Tänk på att det är lättare att hålla kontroll på aptiten om man motionerar. Inaktivitet väcker hungerskänslorna. Det gäller speciellt för dig som vill banta.
- HA TÅLAMOD. Resultaten kommer inte som genom ett trolldrag. Regelbunden målmedveten träning är det som ger resultat.
- Koncentrera dig på träningen. Snacka inte för mycket under träningspasset. Det kan du göra efteråt.
- Pausa inte för länge mellan seten (=omgångarna). Det gäller att träna effektivt.
- Utför alla övningar lugnt och metodiskt. Inga knyckiga rörelser eller hafsigt utförande.
- Slappna av efter träningspasset innan du duschar. Gå inte in i duschen direkt. Det är också utmärkt med smidighets- träning efter träningspasset.
- D u s c h a a l l t i d efter träningspasset. Jäkta inte iväg, utan lämna träningshallen avstressad och harmonisk.



ÄNTLIGEN!

**NU ÄVEN FÖR
KVINNOR!
DEN FÖRSTA BOKEN I NORDEN OM ...
"KVINNLIK
FIGURTRÄNING"**

INNEHÅLL:

VARFÖR TRÄNA?
TRÄNINGSTARTEN
KVINNANS FYSIK
FIGURPROBLEM (tjock ända, smala lår?)
OM ANDNING OCH HÅLLNING
FRÄMMANDE TRÄNINGSPÅTRYCK
DE OLIKA ÖVNINGARNA
NYBÖRJARPROGRAM
DITT PERSONLIGA PROGRAM
DIN PERSONLIGA VIKT (vikttabell, dina mått)
DIN DAGBOK (frågeformulär om självkontroll)
MATVANOR (att äta rätt)
DIET ELLER EJ (kalorier och energi)
NÄRINGSÄMNE (vitaminer, fetter, kolhydrater och proteiner, vad behöver du?)
OM JOGGING OCH MOTION
TRÄNING TVÅ OCH TVÅ
LÄTTARE TRÄNING MED HANTLAR OCH STÅNG
PROGRESSIV (ökad) TRÄNING
TYNGRE OCH SLITTRAD TRÄNING MED HANTLAR OCH STÅNG
FAST FIGUR UTAN "FÖR MYCKET MUSKLER"
STYRKEGYMNASTIK OCH TÄNJNINGSRÖRELSE
OM FASTA OCH ATT BANTA – FÖR SMAL? (om viktökning)
OLIKA MATFÖRSLAG: 50 OLIKA LÄCKRA RECEPT
ÄVEN OM BIORYTMER OCH AVSLAPPNING

OBS! Alla rörelser rikligt bild-illustrerade och noggrant beskrivna. Över 200 bilder och över 100 sidor.

"ALLA HAR VI VÄL NÅGON GÅNG FUNDERAT ÖVER VÅR FIGUR? – MEN NÅGRA KOMPLEX BEHÖVER DET INTE LÄNGRE BLI!!!"

**JUBILEUMS-
PRIS:**

80:-

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

TRÄNINGSPROGRAM

(Foto: Sven Nilsson).

Nedanstående träningsprogram som också illustreras på bild bör köras två till tre gånger i veckan. Varje övning görs två till tre omgångar

(set) om 8-12 upprepningar (repetitioner). Övningarna 1-3 för magen, körs 2 set med så många repetitioner ni kan göra.

Börja med uppvärmning 10 min därefter:

1. Sit-ups med fötterna i ribbstol. Sträva efter att komma upp högt och rulla långsamt tillbaka. Övningen är svår i början. Pröva gärna att hålla händerna framför er. 2 set x max rep. Träna raka bukmuskulaturen. Drar in och ger fastare mage.



2. Benlyft sida till sida. Ligg med händerna fattade i nedersta ribbstolen. Lyft upp fötterna i 90° vinkel (se bild). Sänk sedan båda benen ner till ena sidan. Lyft upp och fäll till andra. Upprepa. 2 set x max rep. Tränar både raka och sneda bukmuskulaturen. Ger fastare höfter.



3. Twisting. Sittande på bänk med lätt stång eller käpp på ryggen. Håll höfterna stilla och vrid överkroppen fram och tillbaka (se bild). 2 x max rep. Tränar sneda magmuskulaturen och ger fastare midja och höfter.



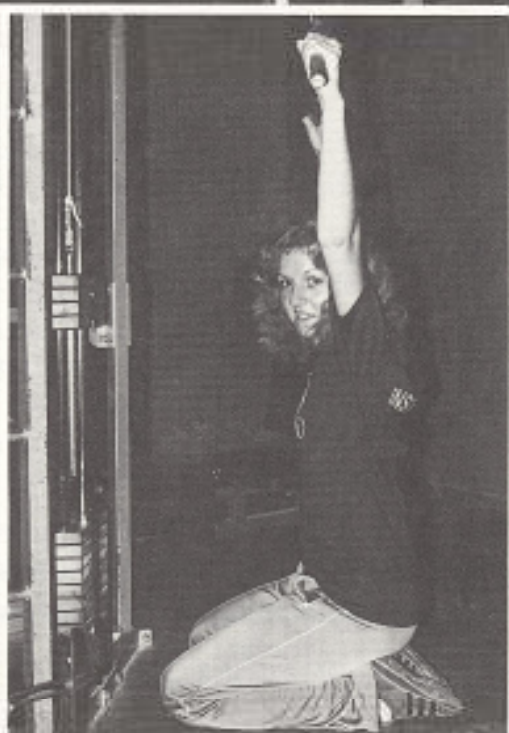
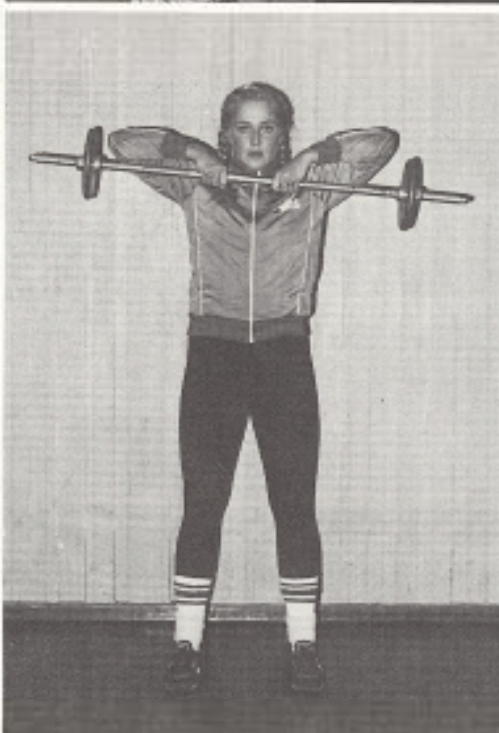
4. Ryggböjningar. Ligg framlutande med benen i spjörn och överkroppen utanför. Sänk sakta ner och gå lugnt upp igen (se bild). Upprepa. Det är viktigt att det inte är några knyckiga rörelser här. Rörelsen skall göras mycket lugnt och kontrollerat. 2-3 x 8-12 rep. Tränar upp korsrygg, stuss och baksidan av låren. Förbättrar hållningen.



5. Bänkpress. Ligg i maskin väl under greppet. Fatta tag ganska brett och pressa upp vikten under utandning. Sänk sakta tillbaka under inandning. Upprepa.
2-3 x 8-12 rep.
Tränar upp bröstmuskulaturen (bysten) samt stärker armarna.



6. Stående rodd. Håll stängen i raka armar med en dryg handbredd mellan händerna. Drag stängen upp till hakan. Låt armbågarna leda uppåt-utåt. (se bild). Sänk tillbaka och andas ut.
2-3 x 8-12 rep.
Tränar skuldermuskulaturen och kappmuskeln (den som ansträngs när man bär saker).



7. Drag bakom nacken. Sitt väl under och fatta med brett grepp "styret" (se bild). Drag ner bakom nacken och släpp sakta tillbaka under utandning. Sträck ut ordentligt. Upprepa.
2-3 x 8-12 rep.
Tränar ryggmuskulaturen och muskulaturen mellan skulderbladen. Ger bättre hållning.



8. Bicepscurls. Ligg an med hela armen mot curlbrädan (se bild). Curla vikten ända upp mot hakan och sänk sakta tillbaka till helt sträckta armar. Upprepa.
2-3 x 8-12 rep.
Tränar armmuskulaturen och underarmarna. Flickornas svagaste muskler.

9. Utfall. Stå upprätt med benen ihop och en hantel i var hand. Tag ett långt steg fram med ena benet (se bild). Återgå och växla ben. Tryck fram höften i nederläget. 2-3 x 8-12 per ben.

Tränar främre lårmuskulaturen, bakre lårmuskulaturen samt stussen. En mycket effektiv övning som man skall ta det mycket försiktigt med i början. Annars blir följden en hemsk träningsvärk.



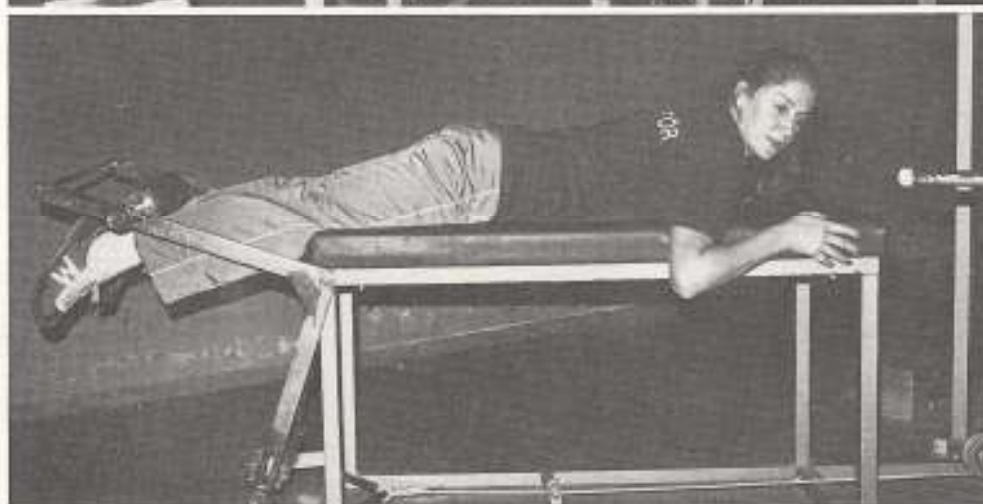
10. Sittande Benpress. Sitt med ordentligt stöd för ryggen. Vinkeln i knäleden får inte understiga 90° (se bild). Pressa vikten till raka ben och sänk sakta tillbaka. Upprepa. Vikten skall inte dunsas ner utan bara nudda. 2-3 x 8-12 rep.

Tränar främre lårmuskulaturen.



11. Bencurls. Ligg på mage med huvudet upp. (se bild). Curla benen så högt upp mot stussen du kan. Sänk sakta tillbaka. Upprepa. Ett vanligt fel är att lyfta höften samtidigt. Försök undvika detta och håll höften nere under hela rörelseutförandet. 2-3 x 8-12 rep.

Tränar: Baksidan av låren, stussen samt korsryggen.



12. Sittande vadspress. Sitt väl framme med fotbladen på fotblocket. Sänk ner så långt du kan och gå så högt upp som möjligt. Det är viktigt att du tar ut rörelsen maximalt.

Formar och stärker vadmuskulaturen.

Ovanstående program kanske några tycker är för omfattande. Har man dåligt med tid kan man köra 1, 4, 5, 7, 9 eller 10, 11 och 12. Det är också ett bra program. I övrigt hänvisar jag till våra duktiga instruktörer Lindy Sollevi, Lisbeth Westergård och Kristina Mattsson.

Lycka till med träningen.



RABATT

NM i BODYBUILDING

med rabatterbjudande från

ATLETIC CITY

THE ZANE WAY TO A BEAUTIFUL BODY

THROUGH WEIGHT TRAINING
FOR MEN AND WOMEN

NYHET



BY FRANK & CHRISTINE ZANE

Äntligen har Frank Zanes fantastiska bok om träning kommit ut. Den innehåller allt du behöver känna till för att kunna träna effektivare. Massor med tips och råd både för tjejer och killar. Det är den absolut bästa bok om bodybuilding och styrketräning som skrivits. Boken är mycket lättläst och skriven av en av de absolut bästa inom bodybuilding, Frank Zane.

Boken är rikt illustrerad med bilder, tabeller, träningsprogram etc. Nu har du möjlighet att skaffa dig den här boken med 10% rabatt. Passa på! Gäller t.o.m. den 20/11 1980.

Ord. pris 125:—. Vårt specialpris till NM: 10% rabatt.

PAKETERBJUDANDE 1.

1. Kombinationsbänk
2. Skivstång 1500 mm
3. Hantelgrepp 2 st
4. Vikter: 10 kg 2 st
5 kg 4 st
2,5 kg 2 st
1,25 kg 2 st
5. Läderbälte
6. Träningsprogram
7. Frank Zanes bok

Ord. pris: 3.077:—

Extra pris:

2675:—

PAKETERBJUDANDE 2.

1. Träningsbänk
2. Knäböjstall
3. Skivstång 1500 mm
4. Hantelgrepp 2 st
5. Vikter: 10 kg 4 st
5 kg 4 st
2,5 kg 4 st
1,25 kg 4 st
6. Läderbälte
7. Träningsprogram
8. Frank Zanes bok

Ord. pris: 2.918:—

Extra pris:

2495:—

Frakt och postförskottsavgift tillkommer.

Du kan också hämta det på Sveavägen 90 i Stockholm. Nu har du möjlighet att skaffa dig ett eget hemgym med verkliga toppengrejer till ett jättebra pris före den 20/11 1980.

Kom in i vår butik eller skriv/ring till vårt kontor på Mörkö.



ATLETIC CITY 08/30 42 02

Butiken: Sveavägen 90, 113 59 Stockholm vard. 10–18 lörd. 10–14

Kontor och lager: Mörkö, 150 16 Hölö 0755/560 55

MOT VÄGGEN!



Ovan: Intervjuoffren t.v. Roland "Rolle" Svensson och Magnus Andersson.

Vad sysslar Baltic Club's sociala sektion med? Vad är målsättningen med det s.k. missbruksprojektet och vad är "BULTARNA" för något? Det är nog många både i och utanför Baltic Club som frågar sig detta. Och, naturligtvis är detta en sak för "RÖRANDE"s skjutglada redaktion att gå till botten med. Sagt och gjort! "RÖRANDE" sökte upp de två ytterst ansvariga för projektet: Roland "Rolle" Svensson och Magnus Andersson och ställde dem "MOT VÄGGEN".

INTERVJUOFFRENS BAKGRUND.

Roland Svensson: Roland eller "Rolle" är en av de få eldsjälar som varit med sedan "tidernas begynnelse" d.v.s. sedan Baltic bildades 1975. Han har en gedigen utbildning med gymnasium och jur. kand. på universitetet i Lund. 28 år gammal har Rolle redan hunnit med en hel del bl.a. en mycket aktiv karriär som elitidrottsman. Svensk juniormästare i brottning och såväl junior- som dubbel svensk seniormästare och VM-deltagare i tyngdlyftning (supertungviktsklassen). Tyvärr drabbades Rolle av en höftskada innan OS 1976 och var tvungen att avbryta en idrottskarriär som enligt alla experter bara var i sin linda. Att Rolle är av den rätta ullen visar väl det faktum att han istället för att knäckas och bli bitter,

sedan dess behjärtat ställde upp att hjälpa andra som instruktör och ledare i Baltic Club. Han har god erfarenhet av kriminal- och socialvård, då han arbetat som skyddsassistent och tjänstgjort på Öppen kriminalvårdsanstalt. För närvarande projektanställd på heltid i och för Baltic - projektet.

Magnus Andersson: 35 år gammal med ett brokigt förflutet. Efter 8 års folkskola jobbade han med diverse olika arbeten som verkstads- lager- speditjons- och varvsarbete. Efter lumpen som radiotelegrafist i flottan sökte han in på folkhögskola i Svalöv 1968. Efter det blev det Socialhögskolan i Umeå (!) innan Magnus återvände till Malmö, där han i fem år tjänstgjort på Malmö Socialförvaltning. Det senaste året har Magnus arbetat på narkotikasektionen och är synnerligen insatt i missbruksproblematiken.

I följande öppenhyrtiga intervju står R för Rörandes reporter, R.S. för Roland Svensson och M.A. för Magnus Andersson.

R:

Det var nu drygt ett år sedan Baltic Club aktivt började engagera sig i missbruksdebatten, genom att starta projektet:

"Träning för missbrukare". Vad är det egentligen som ligger bakom denna satsning?

R.S.:

Ända sedan klubben bildades har vi haft ambitionen att nå ut till alla oavsett ålder, kön, social status eller sociala belastningar. Flera i klubbens kärntrupp har tidigare arbetat med social verksamhet och vi har också haft en del samarbete med sociala myndigheter. Det har då främst rört enskilda personer med problem som slussats in i klubben. Men, den organiserade breda verksamhet som det projekt som nu är igång, har vi tidigare varken haft leder- eller ekonomiska resurser för.

R:

Fanns det någon "tändande gnista" till att det hela kom igång?

R.R.:

Ja, den tändande gnistan var det s.k. Västeråsprojektet. Västerås brottarklubb skrev om ett pilotprojekt med missbrukare som verkligen tände mig. Det är ju tur att man som gammal brottare följer med och prenumererar på tiden. Svensk brottning. I annat fall kanske det hade dröjt ytterligare några år innan Baltic kommit igång med denna viktiga verksamhet. Jag tänkte som sagt och det gjorde också resten av styrelsen. Vi tog snabbt kontakter med alla

...TÄNKER DU PÅ SPORT ?



...DÅ GÅR DU TILL

ma sport



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

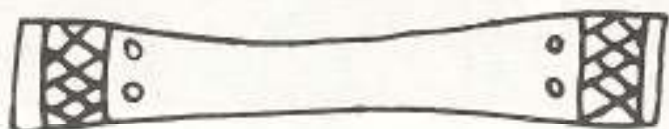
SPORTPRISER LOTTERIER

Man blir aldrig lottlös
vid kontakt med

**Nu 21 lotter
48:— / inkl. moms!**



OTTRIC



290 10 TOLLARP
Tel: 0450-11000

Fosiev. 47 MALMÖ
Tel: 040-87440

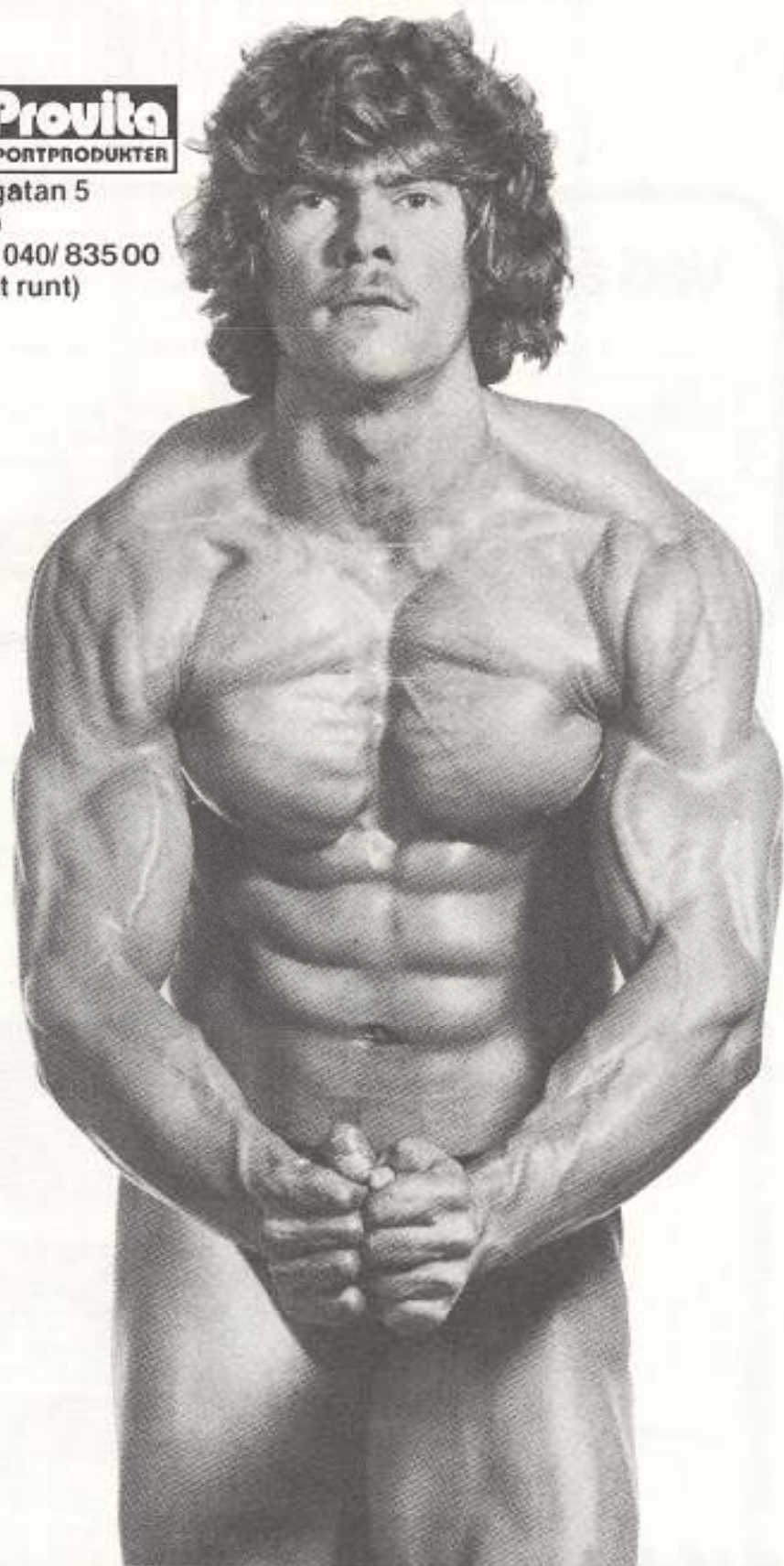


Officiellt testade närlingspreparat

En Provitasuccé för DEJ!



Lorensborgsgatan 5
217 61 Malmö
Ordertelefon: 040/ 835 00
(öppen dygnet runt)



BLOMMOR TILL FEST ELLER VARDAGS!

Stor sortering
av snittblommor
och krukväxter.

TREVLIG
PRESENTAVDELNING

**KRONPRINSENS
BLOMMOR**
Kronprinstorget Malmö

RIVNINGS- ARBETEN

Schaktar Gräver
Planerar
Grusförsäljning



**SKÅNE-
SCHAKT**

040 - 13 35 10
13 35 11

SUPERSTARS

DET ÄR DAX NU IGEN.

Nya superstars med nya grenar och regler! Ställ upp! Ta chansen! Var med och dela de fina priserna.

GRENAR.

40 eller 60 m löpning
Parkrundan, 3 km (obligatorisk gren)
Gymtest (dips + medicinboll)
Bänkpress (obligatorisk)
Stående längd
Pistolskytte
Simning 25 eller 50 m (obligatorisk)
Sportfrågesport
Changren (obligatorisk)
Överraskningsgren

REGLER.

1. Alla måste deltaga i de obligatoriska grenarna + 4 fria grenar.
2. Poängskala för de tio bästa.
11, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1.
3. Tävlingen är uppdelad i två.
4. Finalgren är bänkpress som samkör med skinkpressen.
5. Deltagaravgift 15:-- kr.
6. Startavgiften betalas till instruktörerna på Baltiskan eller Robert Johansson eller Björn Ericksson.

Denna gång är grenarna så utformade att man för att vinna, måste vara verkligt allround. D.v.s. här har just Du chansen.

Vi kommer att ha mycket fina priser denna gång. Exempelvis en ny Baltic Overall och mycket, mycket mera.

Exakt starttid kommer att meddelas genom anslag på Baltiskan och Lindängehus.

Björn.



Ingsta deltagaren i "STRANDRUNDAN" poserar i Baltietröja.
(Foto: Ietvan Györfly).

Jan Malmqvist.
4:a i både SM och NM
i klass +90 kg.



Vi pressar FOTO- priserna i botten!

13-14 okt.
har vi en expert
som visar Dig alla finesser!

1.795:-

Pris i lösa delar 2.360:-
Du tjänar 565:-

Minoltapaket XG-1

Med 45 mm/2,0 och tele-
objektiv 135 mm/2,8.
Automatisk elektronblixt
Minolta 118X.
Utrustningsväska.

Minolta Autofocus

Sikta — tryck.
Bilden är klar!

Inkl. väska och film.

777:-

Har kostat 895:-
Du tjänar 118:-

Diaprojektor GAF 501

Helautomatisk.
Runda och raka
magasin!

På köpet

Minolta fotoalbum
— värt 100:-

495:-

Har kostat 595:-
Du tjänar 100:-

EXTRA CHANS

Om du köper
projektorn får
du 20 % rabatt på valfri duk!

NY FILM PÅ KÖPET!

Du får en ny film när vi framkallar och
kopierar din neg. färgfilm.

STOP
Vi är mer än
jättebilliga
på alla slags
BAND!

KÖP PÅ KONTO!

GEPE diaramar (100 st)

**Jisses,
—vä vi är billiga
på DIA
här!**

från **15:95**
(Ca pris 22:-)

GEPE diamagasin

från **12:90**
(Ca pris 18:-)

Fuji Diafilm

— inkl
fram-
kallning **29:95**
(Ca pris 40:-)

Triangeln 40
Malmö
040/23 85 00

TELEradio

TRYGGKÖP
hos
TELEradio
service före
och
efter köpet

Lorensborgs
Centrum
040/896 00

BALTIC PÅ GIH

Baltic's bodybuilders var i samband med SM på GIH:s forskningslaboratorium. Vi rapporterar om detta i nästa nummer. Överst t.h. Jan Malmqvist testar benstyrkan, t.v. Jonny Melander kollar flåset. Nedan t.v. Renato curlar och utandningsluften samlas i säcken, t.h. Forskaren Peter Schantz poserar mot Renato. (Foto: Peter Norgren).



NM i BODYBUILDING

För första gången i historien så arrangerades ett NM i Malmö. Som arrangör stod Baltic Club och Svenska Bodybuildingförbundet. Tävlingarna genomfördes på Amiralén som har visat sig vara en bra lokal för detta ändamål.

Traditionellt indelas tävlingen i en förbedömning och en uppvisning. Men, denna gång så skulle tävlingarna inte vara avgjorda redan på förbedömningen, utan man skulle även bedöma de tävlande på kvällen. Det gick till så att varje domare (sammanslagt 7 st), skulle sätta en poäng på den som man ansåg vara bäst i klassen. Detta kan då ge en maximal poängsumma på 307 poäng.

UFFE OCH CHRISTER LADDADE FÖR VM.

Nämnas kan att två av Sveriges bästa byggare tyvärr ej ställde

upp på detta NM, nämligen Ulf Bengtsson och Christer Eriksson. Dessa två låg i hårdträning inför VM, enligt speakern Malte Rellos.

Dagen till ära så hade det hyrts en svart limousine som skulle transportera tävlande, gästposörer (Pete Grymkowski och Annika Forss) med flera.

ÄNTLIGEN TÄVLINGSSTART!

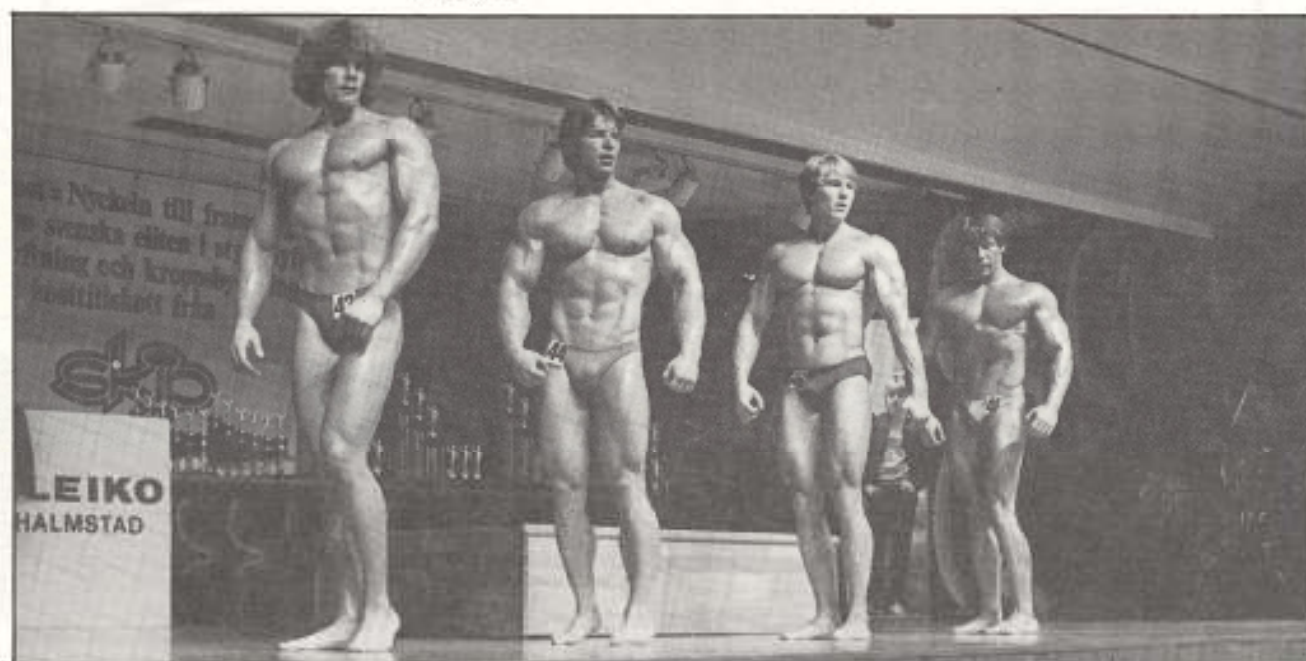
Förbedömningen började kl. 10⁰⁰ med lätta juniorklassen -80 kg. De fem tävlande ropades in för en gemensam Line-up. Här kunde man urskilja en man, som stod i en klass för sig själv. Det var Juhani Hokkanen från Finland. Men allt kan ju hända, då ju line-upen bara är en utav tre tävlingsronder. De andra två är obligatorisk posering och fri uppvisning under 1 min.

ROND TVÅ.

Nu till rond två, den obligatoriska poseringen. Här kunde man se att finnen började få lite konkurrens och då främst av Lars Norrelund, Danmark och Urban Hansson, Sverige. Fast slutintrycket blev i alla fall till finnens fördel. Han var den mest komplette. Nu ville domarna ha in alla igen på ytterligare en gemensam line-up. Detta gjorde tyvärr det hela lite segdraget.

SPORTSLIGA FINNAR.

Så var det dags för den fria uppvisningen som ytterligare stärkte finnens odds. Han gjorde ett lugnt och sportsligt intryck. Detta gällde för övrigt hela den finska truppen som uppträdde verkligen sportsligt.



Line-up i tunga klassen. Jan Malmqvist, Gunnar Rössebo, Jan Jönsson och Jyrki Savolainen.



Renato Somazzi jublar över sin seger i 80-kilosklassen. (Foto: Sven Nilsson).

Har Du provat det allra senaste från Weider & W-Sport?



OLYMPIAN PROTEIN

En ny fantastisk proteinprodukt från Weider förpackat i 1 kg:s burkar! Gjort på soya, mjölk, ägg och jäst med lecithin, bromelain och papain tillsatt! 80 gram fullvärdigt protein per 100 gram pulver! Blandat i mjölk: 3 dessertskedar (ca 28 gram) ger 22 gram protein.

Pris 105:— per burk (1 kg).



OLYMPIAN WEIGHT GAIN

Ett nytt viktökningspreparat från Weider, som kan ge Dig snabba resultat. Gjort på mjölk, ägg och jäst. Papain, bromelain, vitamin C, vitamin A, niacin, tiamin och järn tillsatt! Blandat i mjölk ger ett glas 273 kalorier. Varje burk räcker till ca 35 viktökningsdoser!

Pris: 85:— per burk (1 kg).



Weiders kombinationsbänk 10-1

Du spar tid, utrymme och pengar genom att köpa denna stabila och genomtänkta träningsbänk! Du får ett helt "hemma-gym" med mycket många möjligheter! T.ex. benböjningar, bensträckningar, dips, Scott-curl, bänkpress, squats, snedpress m.m. Stångställning ställbar både i höjd- och sidled. Enkla handgrepp. Kort sagt: en bänk för den verkliga body-building-entusiasten!

Med tanke på den höga kvalitén och de många möjligheterna är priset också otroligt lågt! Endast 1.375:—/ + frakt.

Obs. Tilläggs moms med 2,83% tillkommer på ovanstående priser.



W-Sport

Box 83, 230 40 BARA

040/44 79 69

Ja, tack. Sänd snarast på billigaste sätt:

..... st

..... st

☐ katalog

Namn:

Adress:

Postadress:

Resultat:

1. Juhani Hokkanen, Finland. 295 p.
2. Urban Hansson, Sverige. 280 p.
3. Lars Norrelund, Danmark. 279 p.
4. Göran Hammarström, Sverige. 256 p.
5. Dan Ysnaes, Danmark. 240 p.

VETERANKLASSEN.

Denna klass hade deltagare som inte bara var veteraner till åldern sett, (över 40 år), utan även veteraner inom bodybuildingen. Ta t.ex. Eino Akkila, Sverige, som har tävlat i de flesta tävlingar som arrangerats genom årens lopp, VM, EM, NM o.s.v. Förra året vann han klass -70 kg på SM. Einos enorma rutin gav resultat även denna gång. Det är verkligen roligt att se dessa veteraner visa upp sig och den form de lyckats bibehålla trots åldern. Detta visar att bodybuilding går att bedriva långt upp i åldern.

Resultat:

1. Eino Akkila, Sverige. 297 p.
2. Freddy Solhem, Norge. 284 p.
3. Heikki Salonen, Finland. 266 p.
4. Per-Åke Jansson Sverige. 264 p.

+ 80 kg Junior.

Redan på line-upen så kunde man se att detta skulle bli en svårbedömd klass. Standarden var mycket hög minst sagt. Här var alla de nordiska länderna representerade.

FINNEN FAVORIT.

Även i denna tunga juniorklass så visade det sig att Finland skulle ha ytterligare en mycket stark man: Peter Keränen. Han kunde man redan vid line-upen satsa ett par slantar på. Men, sedan då det gällde vem som skulle komma efter honom var det svårt att sja om. Man kan med fog påstå att de fem som slogs om platserna 2-6 var väldigt jämna. I ett sådant läge är det väldigt viktigt att man gör ett bra intryck i alla 3 ronderna.

DEFFAD NORRMAN.

Ville man se definition så kunde man ta en titt på Viggo Snoghøj, Norge, som hade en otrolig definition. Den framträdde bäst i den fria uppvisningen och då speciellt i "most muscular" posen.

Resultat:

1. Peter Keränen, Finland. 299 p.
2. Stefan Adelborg, Sverige. 275 p.
3. Viggo Snoghøj, Norge. 265 p.
4. Thomas Helling, Sverige. 253 p.

5. Ståhle Hagene, Norge. 242 p.
6. Anders Lindström, Sverige. 241 p.
7. Henry Augustinius, Danmark. 215 p.
8. Sten Jensen, Danmark. 196 p.

Kvinnlig gästposör.

Innan seniorklasserna skulle till att börja, så bjöds publiken på en uppvisning av Annika Forss. Denna kvinnliga body-builder hade varit över i USA och tävlat på det första VM:et för kvinnor. Poseringen skiljer sig från den vanliga. Den är lite mjukare och smidigare. En sorts ballet-dans posering, vilket ju ser bättre ut på en kvinna, än en massa "most muscular" poser. För vem vill se en tjej med 45 i överarm och tvärstrimlor på låren slå en "kanon deffad" most muscular.

TJEJERNA KOMMER!

I samband med kvinnlig bodybuilding så har det skett en enorm tillströmning av tjejer till våra gym som vill träna skivstång. Hoppas bara att detta inte blir en kommersiell modefluga. Viktigt är att om tävlingar skall genomföras för kvinnliga bodybuilders, att de bedrivs seriöst av förbundet. Ja, nog om detta. Låt oss gå vidare till seniorklasserna.

KROPPSBYGGGARNAS SKAKAR VÅRA FÖRDOMAR!

SM i bodybuilding i Eriksdalshallen i Stockholm härskades av utslätt (3 000 betalande) trots ganska höga priser (bästa 50 kr/vecka) under i Sverige.

NM (nordiska mästerskapen) i samma gren utan de två främsta svenska stjärnorna, som ledde för VM, hade i går eftermiddag följt Amiralen i Malmåns gata till tak (vilket inte brettas och beaktas förmodligen på många år).

Min första reflexion gäller publiken: inte så mycket tillåtet, men mycket ungdomligt än den som besöker fotbollsmatcherna och andra idrottsaren, de flesta kring 35-40. Och den här stilt. Den mera mognare delen av publikgruppen, blev jag upplyst om genom en lämnad.

Arrangörerna Baltic Clubs drivande kraft Bo Holmqvist hade låst en konstfärdig bussen med 30 000 konstfärdiga bussen i. Redageringens SDE lät en annan all var skickad. "De som inte fick plats på bil mynnade, rikta gång till vi en större lokal" i går kunde bara 1 500 packas in, se bara anslut för denna darskap.

■ ■ ■ Så det var trängsel av biljetter utöver Amiralen, när jag skulle ta mig in. Jag anslut att det var min skyldighet som sportjournalist att bilda mig en uppfattning om situationen som i publikens påselet. Härja utklassade de flesta traditionella idrottsaren och som nu två plågar förbjövs på en anslut i Sveriges Riksidrottsförbund.

Förledare av satsningen till 36 "verkliga" eller tvärgående. Ungdomarna liksom hövligt plats, när jag upplyst om min levande som bad att ik komna fram till min prompt.

Bodybyggarna läser kroppsspråk, det är ett djärvt sporter uttrycker den stora skilnaden mellan de två publikgrupperna, den som är en utövare i rörelseglädje. Det är en bedräglingsport (med tre runder), inte särskilt svår att fatta. Inte bara muskelstyrkan utan även ena symmetri i den kropp man ligger upp presentera. Musklerna skall dessutom vara delade: de kan följande gasset att man arbetar bort så mycket fett som möjligt ur kroppen. Ohälsotiska rökare, zgar, låsom slukbotten "muskel" o visa så mycket muskler som möjligt.

■ ■ ■ Men domarnas utrymme för uppkastat är större än i konstbrygning i skivstångens skilj även utövningen (en med i protokollet). Publikens reaktioner använde sig guldvärdigt som värderings. Åsikterna spelar roll, men efter ett bestämt mönster.

Stämningen under tävlingarna: Meststämningen i går var lugnare. Junen och veteranerna, förspelet alltså, fick attiga applåder. Men stämningen höjdes med enastående höjdpunkter, när Baltic Clubs Italien-lag de Remo Somero utropades till segrare i 30-kilosklassen och Gunnar Rönnebo i seniorklass "30 kilo och över", trots att benmäsliden Jan Jönsson försvann till andra plats. Här behövde rättspersonerna inte räkna tillräckliga "domarpoäng" från liktarna. Bara en sådan sak går en besökare på gott humör.

■ ■ ■ Ja, alla medelåldrar har sina bekymmer. Det fanns ingen idrottsaren i dag, som inte har defekter, ledskador och skador, framst när det gäller puberteten, armbågs- i Stockholm. "Övriga" grenar som lät varningen när långt ner i skidarna har problem med skidorna, tyngre och kräver på stegarna.

Bodybuilding i Sverige har i den 20-åriga Ståhlsgrubben till Bengtsson. Gift-examinerat, tidigare duktig i tyngdlyftning och utövning, fått en intellektuell påfyllning, som intervjuades i Kvällsposten i går av vår välbehållande tillfälliga. Ystadsmedarbetare Pasi Sjöholm och vi får se honom så småningom i sex TV-program, som part nu slutningspelar. (Han har ju nyligen blivit koad till Sveriges sexigaste karl, förs bl a Sven-Bertil Taube. I USA håller bodybuilding just nu på att passera ishockeyn som TV-sport, kända sig in på cirka sjunde plats).

■ ■ ■ Han erkände öppet i Kvällsposten i går att han inte vore av året måste bygga på sin minsta träning med hormontabletter, pekade på att eleven i all idrott i dag tar risker, är seriös. Hormonalt behandlade skidsektorn är omtvunget framträdande hos den expert som kan ännu, endokrinologerna. Ulf Bengtsson påpekar helt riktigt: Den som vill nå en resultat i bodybuilding måste självständigt planera sig dygnet runt med träning, mat och sömn. Frank Anderssons väg till medaljer digger inte. Bodybuildingen kräver enormt mycket av den som med sin kropp vill ta uttryck för det mänskliga uthållighetsbegäret.



KRÖNIKAN
BENGTSSON

★ VÄRDER TVEKAR RF?
När bodybuildingen skett inträde i RF (man återkommer om någon månad för tredje gången) har invändningarna varit: Det finns hormonpiller med i bilden, mycket kommersiellt, förmålsning av näringspreparat och stora vitamintabletter, sporten har attraherat homosexuella (som ja i dag i det här landet äger likhet inför lagen!).

KLASS -70 kg.

Denna klass hade samlat 8 deltagare från nordens alla länder. Bl.a. sågs SM segraren 1980 Keith Armstrong. Här var också finske mästaren Reijo Kivioja. Det här kunde bli en hård fight om medaljerna. Främst matchen om guld mellan dessa två. Därmed inte sagt att det gällde bara dessa två i denna tuffa klass. Andra starka namn i denna klass var Kent Malmström och Kent Dorrby, båda från Sverige.

Nu blev det Reijo som drog längsta strået, knappt före Keith (3 poäng) som i vinter var 3 poäng före den alltid positiva och sympatiska Kent Malmström.

Resultat:

- | | |
|---------------------------------|--------|
| 1. Reijo Kivioja,
Finland. | 284 p. |
| 2. Keith Armstrong,
Sverige. | 281 p. |
| 3. Kent Malmström,
Sverige. | 278 p. |
| 4. Kent Dorrby,
Sverige | 256 p. |
| 5. Peter Jensen,
Danmark. | 244 p. |
| 6. Holger Johansson,
Norge. | 234 p. |
| 7. Patrick Dougans,
Danmark. | 205 p. |
| 8. Torben Madsen,
Danmark. | 200 p. |

KLASS -80 kg SENIOR.

Här hade vi ett riktigt getingbo, med många kända och välmeriterade, byggare tillhörande den yppersta eliten i Norden. Årets SM-segrare Renato Somenzi, förra årets SM-segrare Jorma Varhevaara och Ronny Karlsson som också räknas till de meriterade byggarna. Från Norge kom Ludvig Ingebrektsen som gjorde comeback efter ett antal år. Han har bl.a. placerat sig som tvåa på EM för ett antal år sedan. Från Norge kom också Peter Mathisen som även han kunde räknas till medaljaspiranterna. Till kvällens finalpass hade 3 st finalister utsetts. Renato Somenzi och Jorma Varhevaara, båda Sverige samt från Norge Peter Mathisen. Dessa tre fick posera de obligatoriska poserna samtidigt mot varandra.

STÄMMNINGEN PÅ TOPP.

"Hemma pågen" Renato hade ett bra publikstöd av hemma publiken. Det var nästan som på en fotbollsmatch med tutor o. dyl. Med andra ord stämningen var på topp, vilket verkligen var skoj. Efter särposeringen så var spänningen olidlig. Domaren hade det verkligen inte lätt. Vem skulle vinna? Malte Rellos (spekern) bad Renato stiga tillbaka två steg, för att domarna ville särbedömma de andra två finalisterna. Vad nu då? Skulle Renato bli trea? Eller, kanske rentav etta!

OLIDLIG SPÄNNING.

Spänningen var tryckande Vem skulle bli trea i detta NM? Det var knäpptyst i lokalen då Malte ropade ut namnet. Trean kom från Norge, Peter Mathisen. Nu kunde man ana vem som skulle vinna. Av Renatos gester att döma så var vinnaren korad. Jo, just det, det blev Renato Somenzi som har gjort en otrolig säsong. Nästa stora tävling för Renato blir VM. I år går VM i Manila, på Filippinerna och nästa år kommer VM att avhållas i Kairo, Egypten.

Resultat:

- | | |
|-----------------------------------|--------|
| 1. Renato Somenzi,
Sverige. | 282 p. |
| 2. Jorma Varhevaara,
Sverige. | 276 p. |
| 3. Peter Mathisen,
Norge. | 275 p. |
| 4. Ronny Karlsson,
Sverige. | 265 p. |
| 5. Ludvig Ingebrektsen,
Norge. | 250 p. |
| 6. Juhani Mattila,
Finland. | 225 p. |
| 7. Per Leth,
Danmark. | 210 p. |

Juhani Hokkanen, Finland.
Vinnare i lätta juniorklassen.
(Foto: Sven Nilsson).



Peter Mathisen, Norge. Trea i den tuffa 80-kilosklassen.
(Foto: Sven Nilsson).



KLASS -90 kg.

Här saknade man Uffe Bengtsson som verkligen hade behövts, för att ge bäste man i denna klass en match. Det var finnen Keijo Reman, således ännu en finländare som höll mycket hög klass. Reman fick tävlingarnas högsta poäng, maximala 307 p. Han är en komplett byggare med stor massa och han stod i en klass för sig själv. Sverige representerades av Anders Lindström, som trots sin ringa ålder har fina meriter, såväl i junior- som i seniorklasserna. Hoppas att Anders fortsätter att utvecklas lika fint i framtiden som hittills. Då kommer han snart att ge de stora gossarna en rejäl match. Danmark tog en hedrande andra plats genom Leif Davidsen. Verkligen kul att alla de nordiska länderna har börjat få toppbyggare.

Resultat:

- | | |
|----------------------------------|--------|
| 1. Keijo Reman,
Finland. | 300 p. |
| 2. Leif Davidsen,
Danmark. | 278 p. |
| 3. Shoukat Changezi,
Norge. | 276 p. |
| 4. Kenneth Berstad,
Norge. | 249 p. |
| 5. Anders Lindström,
Sverige. | 248 p. |

POSITIV GÄSTPOSÖR.

Innan tunga seniorklassen skulle gå av stapeln så skulle publiken få stifta bekantskap med en stor byggare från USA: Pete Grymkowski! Han är tillika ägare av the famous Gold's gym i Californien. Som Malte så riktigt påpekade, så var detta en väldigt sympatisk och positiv gästposör.

PETE GRYMKOWSKI USA!

Lokalen släcktes ned, musiken började ljuda och in kom big Pete under publikens dånande applåder. Pete poserade verkligen proffsigt och han var i mycket bra form. Kanske inte i bästa tävlingsform, men ändå mycket bra. Musiken tonades ner och Pete gick ut under publikens ovationer, vilket föranledde ytterligare en posering. En belåten publik och en nöjd gästposör gjorde att jag bestämde mig, för att utse Pete som den bästa gästposör jag sett!

KLASS +90 kg.

Till tävlingarnas sista klass hade fyra man anmälts.

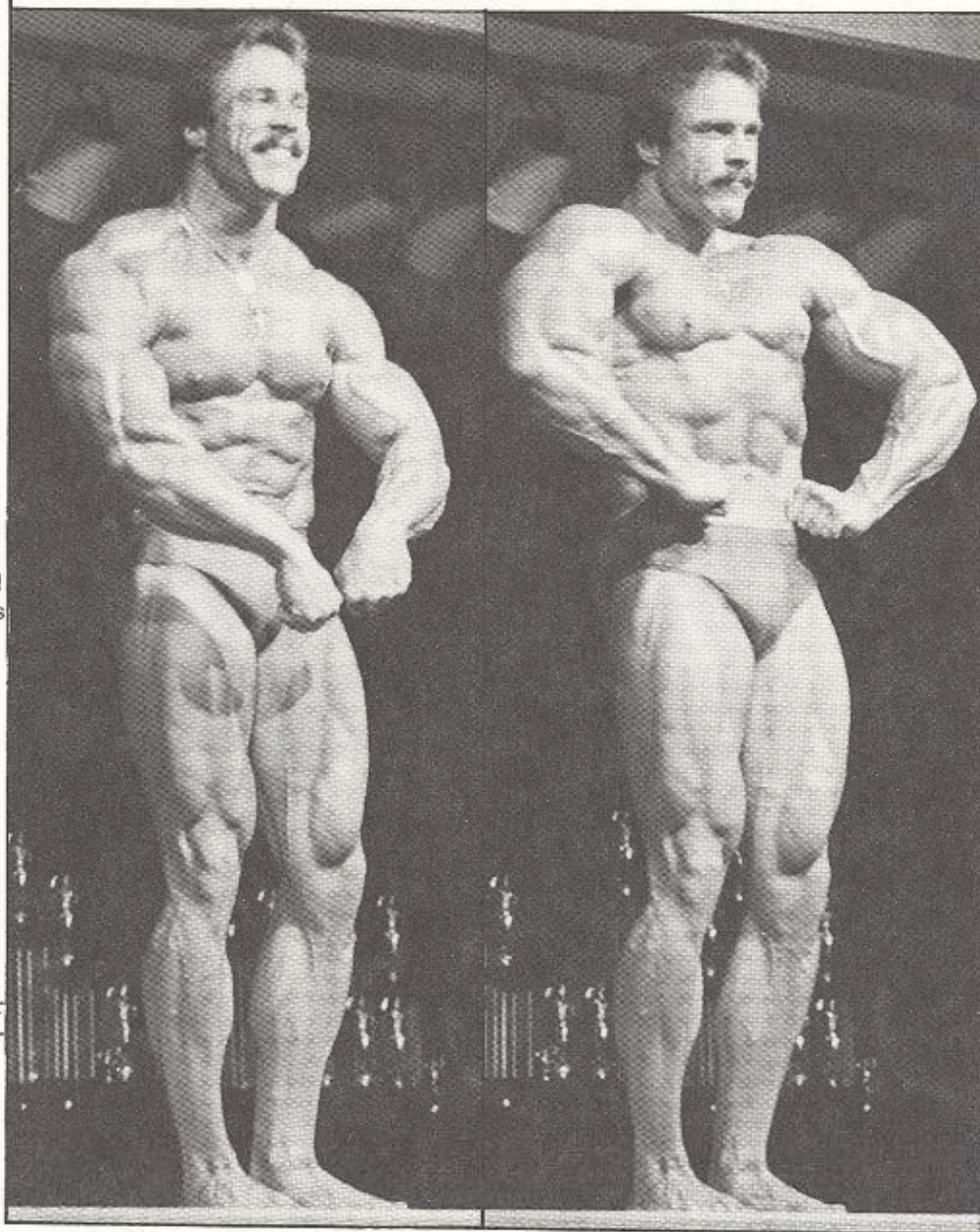
COMEBACK AV RÖSSEBO.

Gunnar Rössebo Norge, som levte "tillbakadraget" ett par år. Om man drar sig till minnes, så kommer man ihåg Rössebo som en stor man, med rejäla armar för att inte tala om underarmar! Vidare så hade vi två från Sverige; Jan Jönsson och Jan Malmqvist. Båda vann SM förra året. Jönsson tunga seniorklassen och Malmqvist den tunga juniorklassen. Båda två deltog dessutom i årets SM. Jan Jönsson blev tvåa i tunga klassen och Jan Malmqvist blev fyra. Fjärde man var junior EM-segraren från i fjol: Jyrki Savolainen. Redan från början kunde man se att Rössebo och Jönsson skulle slåss om första och andra platser-

na och Jan Malmqvist och Savolainen om tredje och fjärde pris. Nu vann Rössebo knappt med 4 domare på sin sida mot 3 för Jönsson.

Resultat:

- | | |
|----------------------------------|--------|
| 1. Gunnar Rössebo,
Norge. | 293 p. |
| 2. Jan Jönsson,
Sverige. | 291 p. |
| 3. Jyrki Savolainen,
Finland. | 267 p. |
| 4. Jan Malmqvist,
Sverige. | 259 p. |



Pete Grymkowski, en mycket positiv gästposör. (Foto: Sven Nilsson).

POSITIVT ÄR

att ett Nordiskt Bodybuildingförbund bildades i samband med tävlingarna. Detta gör att banden mellan de nordiska länderna stärks och vi går en ljus "byggarframtid" till mötes. Allting måste ju som ni vet organiseras perfekt, för att få bästa resultat och gehör hos allmänheten.

att en liten men sammansvetsad "funktionärselit" arbetade under detta NM. Tack till alla, ni var outhärliga.

att massmedia uppföljningen runt tävlingarna var både kvalitativt och kvantitativt positiv. Tänker då främst på Kv.P:s Birger Buhre.

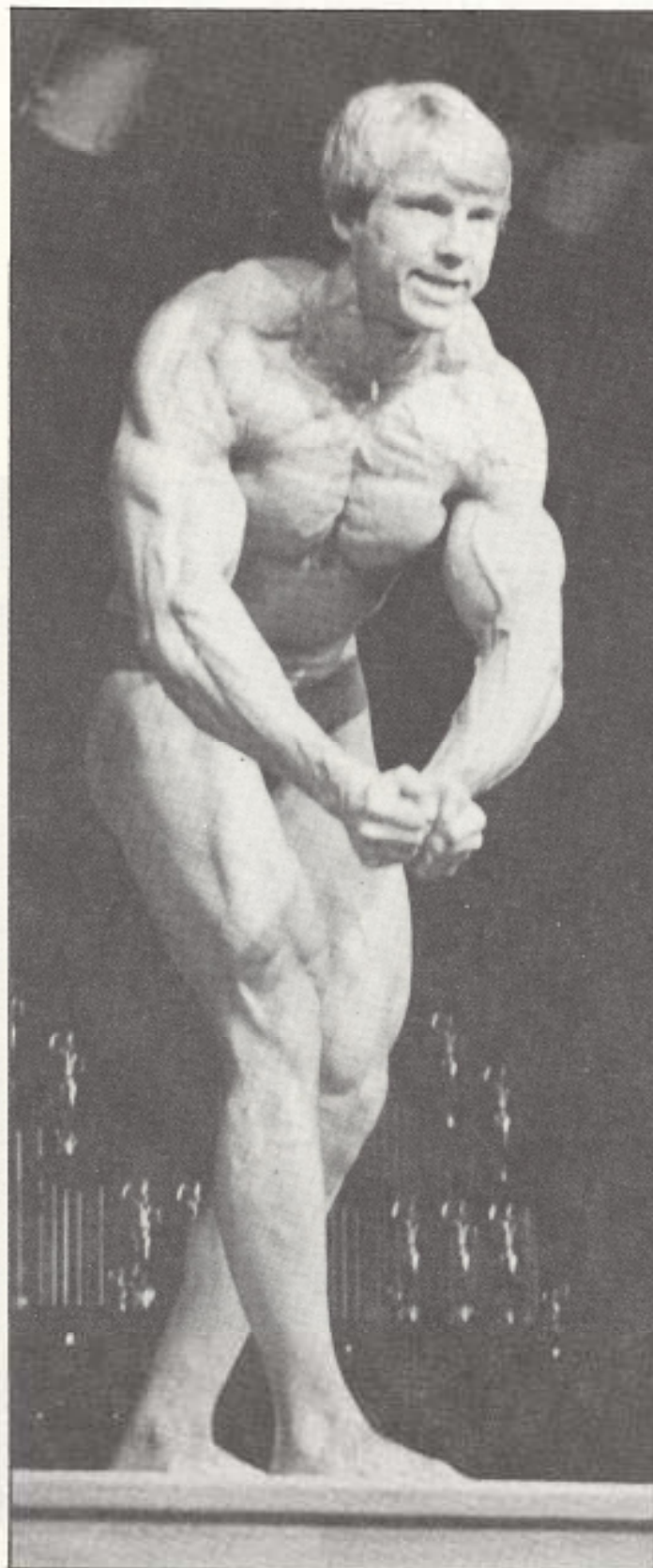
att tävlingarna videoinspelades. Banden kommer att försäljas. Kul inte minst för de tävlande, som kan få allt slit dokumenterat.

NEGATIVT ÄR

att förbedömningen drog onödigt långt ut på tiden. Detta gjorde att tidsprogrammet spräcktes. Arrangörerna ber om ursäkt.

Ronald Nilsson
ordf. i Baltic's bodybuildingsekt.

(Foto: Sven Nilsson).



Jan Jönsson i karaktäristisk
"most muscular" pose.



Vinnare i tunga klassen.
Gunnar "Big Arms" Røssebo, Norge.

ETT GIGANTISKT LYFTAR!

1979-80 ETT GIGANTISKT ÅR.

Så kan man sammanfatta det verksamhetsår som gått. Tyngdlyftningen, ja, där fick vi 2 svenska mästare genom Bertil Sollevi och Klaus Göran Nilsson. Svenska mästare i 8-mannalag. Dessutom en OS-biljett för Bertil Sollevi. (Bertil återkommer själv på annan plats i tidningen från OS).

Styrkelyft.

Styrkelyftarna då? Svensk mästare blev förstås den otrolige Jonny Hansson, som har förmågan att blixtra till när det behövs. Styrkelyftarna har haft besvär med en del skador - trots detta kom Ulf Morin med på både EM och VM där han gjorde bra ifrån sig. Tyvärr så kolliderade SM med EM eljest hade vi fått se Uffe där också!!

Målsättning.

Målsättningen inför säsongen var att vi skulle satsa på att försöka vinna Lag-SM. För att klara detta så måste vi i första hand klara av

Greppet från Helsingborg och komma till final. Det visade sig att det var inte "bara". Greppet hade liknande funderingar som oss - "final" - Jag minns att i första omgången blev det så jämnt - med turen och kanske vägen, så vi kom förbi Greppet i serietabellen med 3,2 kg - slutresultatet - med 95 kg Vi slog Greppet och kom till "final"! Jämsides med denna enorma lag - kamp - där det gällde ha 8 man i bästa form - fanns bröderna Bertil och Nils-Erik Sollevi, som båda hade som målsättning - OS - till varje pris - Den matchen blev för mycket för dem båda -. Nisse skadade sig aj, aj! - Finalen - hur skulle det gå med den? - Nisse fick tillåtelse av läkaren att tävla - hans skada kunde inte bli värre än den redan var. "Tack Nisse" - utan dig hade det nog inte lyckats. - Vi vann! Svenska lagmästare för första gången!! Vilken 5-års present!

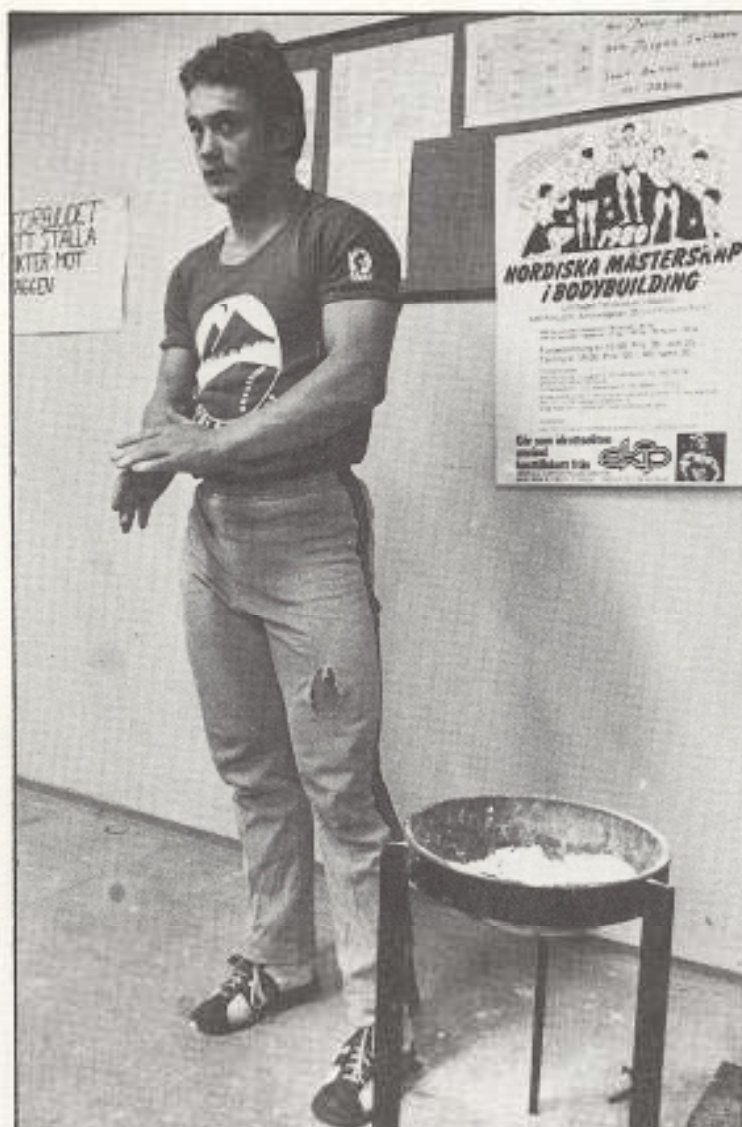
(Foto: Sven Nilsson).

Riset då?

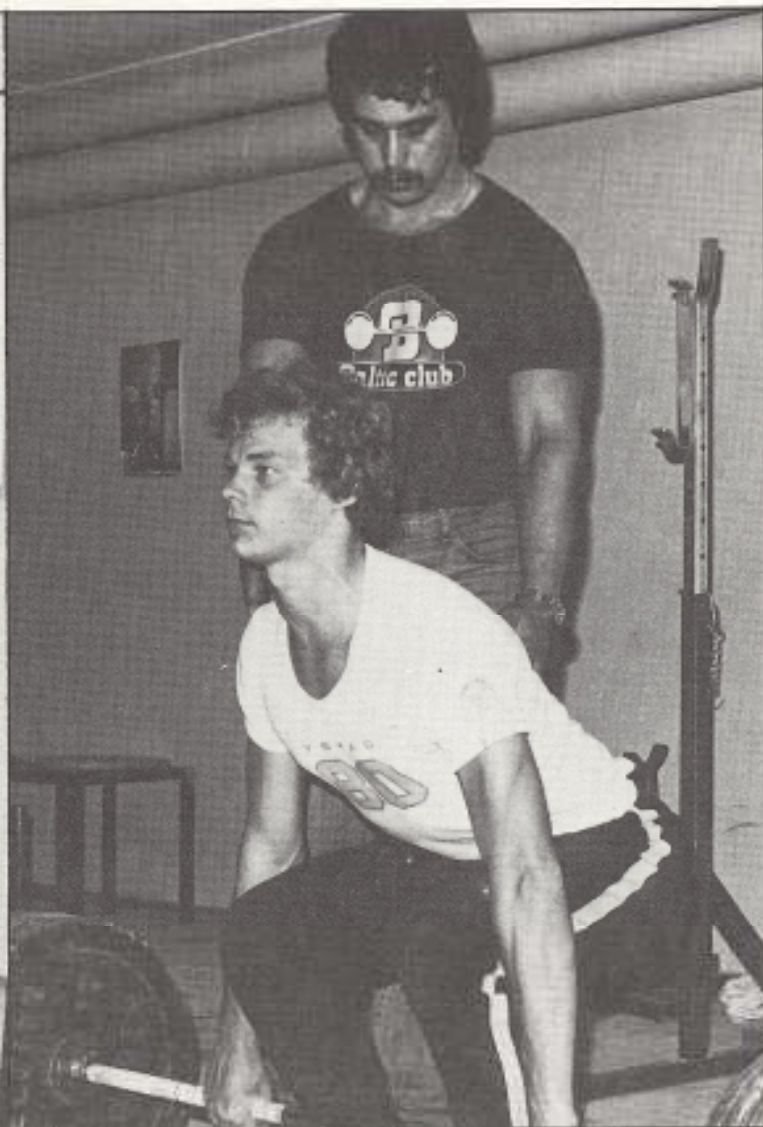
Ja, Bertil och Nisses kamp om OS-biljetten slutade ju med att Nisse bytte klubb - en stor förlust och sorg bland oss alla i lyftarlägret.

Bertil då - han kämpade vidare -. SM var sista chansen att klara en OS-biljett, trots Svenskt rekord - (i ryck med 138,5 kg - 174,0 kg i stöt - dock i extra försök) - det gillades inte av herrarna i förbundet. Visst vann Bertil SM, men resultatet var ju en stor besvikelse för honom.

Efter en säsong där alla tävlingar gäller allt, var Bertil helt utsliten. Han slängde lyftarskorna på hyllan och tog semester. Flera års slit förgäves - där han offrat allt - för att till varje pris få sin OS-biljett. Nu fick det vara nog. Efter semestern - se där kom ett brev från Förbundet - "en ny chans?!" - Skorna ner från hyllan "3 veckors" träning - OS-kval i Falun - och "han klarade det".



John Cristensen, Baltic Club. Nordisk juniormästare 1980.



Mikael Morin vår nye lyftinstruktör har gjort en fin insats i höst. Här instruerar han Lars Rosenberg.



ENIGHET

"Den aktiva klubben."

BADMINTON – BOXNING

BROTNING – GYMNASTIK

JIUJITSU – JUDO

KARATE – KENDO

Vad är GAK Enighet?

Gymnastik- & Atletklubben ENIGHET, vilken grundades 1892, är en av landets äldsta och mest framgångsrika idrottsklubbar genom åren.

Med tonvikten lagd på kampsporter, från början i huvudsak brottning och boxning, men idag även badminton, gymnastik, jiu-jitsu, judo, karate och kendo, har föreningen genom åren haft såväl världsmästare, olympiska mästare, europamästare, nordiska mästare samt svenska mästare i sina led.

Idag är ENIGHET en av Malmös största idrottsföreningar med sina 1250 medlemmar. Under mottot "DEN AKTIVA KLUBBEN" har vi skapat en förening med aktiviteter som passar alla åldersgrupper från sju år, där tonvikten är lagd på att ge ungdomen en meningsfull fritidssysselsättning.

DU VET VÄL ATT BALTIC CLUB OCH GAK ENIGHET SAMARBETAR, VILKET GYNNAR VARJE MEDLEM. TALA MED RESPEKTIVE KLUBBLEDARE.

NY TERMIN STARTAR DEN 12/1 1981. DU ÄR VÄLKOMMEN ATT PROVA PÅ NÅGON AV DE SPORTER VI PRESENTERAR PÅ NÄSTA SIDA.



GAK ENIGHET

Södra
sporthallen. Föreningsgatan 27.
Tel.: 040/236911, 113211

En presentation av våra KAMSPORTER inom GAK ENIGHET.
Dessutom har vi BADMINTON och GYMNASTIK i klubben.



KARATE

"Den tomma,"
handen."

I karate skall attackerna utföras med maximal styrka och snabbhet, men steg och sparkar mot huvudet får ej träffa utan endast markeras. Mot kroppsen tillåtes välkontrollerad kontakt. Karate bljuder också på en mycket allsidig avmattning.

Karate passar såväl KVINNOR som MÄN 1 äldre 10 - 60 år.
Instruktörerna i karatesektionen är välutbildade och högt graderade svart-bälten. Chefsinstruktör är landslagsinströren Ted Hedlund 4 DAN, en av Europas skickligaste instruktörer. Biträdande instruktör är Leif Almqvist, 2 DAN. Båda har deltagit i VM, EM, SM samt ett flertal landskamper. Dessutom är Poh Lim 1 DAN, f. d. malaysisk landslagsman, instruktör på Sällskapet.

Sektionen är landets mest framgångsrika inom karate med följande placeringar åren 1972 - 78 vid SM för lag: 3:a, 2:a, 3:a, 1:a, 3:a, 1:a samt 2:a.

Dessutom har klubbens 12 svartbåtar och 30 brunbåtar haft meriterande placeringar såväl nationellt som internationellt.

Vår karatesektion är den inom Sverige, som har flest kvinnliga utövare. 3 av landets fyra svartbelagda damer tränar i klubben. Våra damer representerar Sverige i internationella tävlingar och landskamper.

100

I judo försöker man genom kast eller fasthållning besegra sin motståndare med tekniker där smidighet, balans och skicklighet är viktigare egenskaper än styrka. Judoens mångfald av tekniker gör träningen oavväxlande och frivsam samtidigt som kroppen får en grundlig och allsidig motion.

Judo passer ALLA från sju år.

Huvudinstruktör är Anton Geels 5 DAN, vilken också leder Svenska Budos förbundets graderingskommitté. Tillsammans med Christer Nilsson 1 DAN och Christer Larsson 1 DAN leder han träningen för seniornerna. Ungdomssektionen leds av svartbältade Raimo Livvqvist.

Individuellt har klubben erhåvrat ett flertal SM-tecken, där svenska mästare en i tungvikt 1976 - 79, Ulf Ekberg i DAN, är vår senaste guldmedaljör. Ungdomsskiftningen i judo, vilken är Malmds största, är syd-Sveriges mest framgångsrika klubb 1975 - 79 där Ralmo Löfgvists adepter har tagit första platsen i nationalkamp.

Kendo har anor från gamla tiders svärdskamp. Kendo passar alla, från de yngsta till de äldsta, och man är aldrig för gammal att börja.

Bambusvärd och skydd för huvud, händer, bröst och höfter gör den spännande sporten helt ofarlig.

Seniorlaget tränas av Leif Svensson Jr. vilken representerade Sverige bl. a. vid VM 1979 i Tokyo, där han erhöill pris för bäst visad "fighting spirit". Vårt kandelag blev 2:a vid SM 1979.

Träningen bedrivs dels på Enighet samt på Limhamns Folkets Hus.



oan

"Den mjuka vägen"



KENDO



U.S. AIR FORCE

"Den
mjuka
tekniken"



BOXING

Boxning, "the noble art of self-defence" kan också med rätt använda tekniker vara ett utmärkt självförsvar.



BROTTHING

Brottning är den idrottsgren som gett Enighet mest glans genom åren. Även om nya sporter idag dominerar klubben så var det från bäjjan brottningen som gjorde Enighet känt och aktat i idrottskretsar i hela landet. Såväl världsmästare, olympiska mästare, europamästare samt ett flertal svenska mästare har Enighet haft sin led. Solklionen har över 100 medlemmar.

I jiu-jitsu utnyttjas såväl grepp som fasthållningstekniker för att avvärja motståndares attacker. Men försöker med minsta möjliga kraft utnyttja olika tekniker för att stoppa ett eventuellt anfall.

Sóval KVINNOR som MÄN från 10 år kan träna jiu-jitsu.

Huvudinstruktör är Svenska Jiu-Jitsuförbundets instruktör Jan - Erik Karlsson men då sektionen startade först på hösten 1976 ledd träningen i huvudsak av Jan-Erik Lindblad, licensierad klubbinstruktör

Vår ungdomssektion tränas av Peter Bernander.

Budo sporterna OBSI OBSI OBSI OBSI OBSI OBSI OBSI OBSI OBSI
Budosporterna är en kombination av SPORT – SJÄLVFÖRSVAR – MOTIVATION.
BUDO är den gemensamma benämningen av det fredliga utövandet av de gamla japanska strids- och försvarskonsterna. Dessa har i vår tid utvecklats till stimulerande och omväxlande idrotter för moderna människor.
Träning i budo ger alltid motion. Budo kräver hänsyn och självkontroll.

Boxning är en kamp mellan två motståndare efter mycket bestämda regler. Modern boxningsträning bedrivs på ett sådant sätt att skadefrekvensen inte är större än i andra idrotter.

Boxningssektionens träning leds av Gunnar Bengtsson, en välbildad instruktör som fått fram många goda talanger genom åren.

Boulingen har många år varit en paradgren inom Enighet. Två nordiska mästerskap, nio svenska mästerskap samt ett fyrtiofald Sydsvenska mästerskap har sektionen eröbrat. Klubbens stora stjärnor idag är Arto Parri, svensk mästare och landslagsman samt juniormästaren Stefa Bengtsson.

Boxningen har åter blivit en populär sport, vilket inte minst antelet medlemmar i sektionen visar. Under olympiska spelens direktbånd - ningar från Montreal visade det sig att boxningen tillsammans med fri idrott var de sporter som hade de största ösködersiffrorna.

I brottning gäller det att med olika grepp placera motståndaren på rygg. Brottningen är en av de äldsta kampsporterna. Redan i antikers oliviska spel fanns brottning så programmet.

Strottnng passer alla killar från 6 år och uppåt.

Seniorlaget tränas av Lars-Erik Skjöld, flerfaldig svensk mästare. Han har även deltagit i EM och VM.

Ungdomsträngarna är Sven Carlsson och Leif Sjoberg.

Ungdomssektionen är en av Sveriges mest välkända med flera årtion-
diga topplaceringar i olika nationella mästerskap. För närvarande
är ungdomarna ett av topplagen i södra Sverige. Seniorlaget
tävlare i Elitserien.

[illegible]

SPOET : SJÄLVFÖRSVAR · MOTION : SPORT · SJÄLVFÖRSVAR · MOTION : SPORT · SJÄLVFÖRSVAR · MOTION : SPORT · SJÄLVFÖRSVAR · MOTION : SPORT · SJÄLVFÖRSVAR · MOTION : SPORT

A-TEXT SYSTEM-TEXT SYSTEM-TEXT SYSTE
 SYSTEM-TEXT SYSTEM-TEXT SYSTEM-TEXT
 A-TEXT SYSTEM-TEXT SYSTEM-TEXT SYSTE
 SYSTEM-TEXT SYSTEM-TEXT SYSTEM-TEXT
 M-TEXT SYSTEM-TEXT SYSTEM-TEXT SYSTE
 SYSTEM-TEXT SYSTEM-TEXT SYSTEM-TEXT
 M-TEXT SYSTEM-TEXT SYSTEM-TEXT SYSTE
 SYSTEM-TEXT SYSTEM-TEXT SYSTEM-TEXT
 M-TEXT SYSTEM-TEXT SYSTEM-TEXT SYSTE

V g skicka information om nedan förkryssade produkter:

Företag:.....
 Att:.....
 Adress:.....
 Postnr:.....
 Tel:.....

Plats
för porto

SYSTEM-TEXT AB
 Box 6012, 200 11 Malmö

- | | |
|--|--|
| ☐ Självhäftande bokstäver och siffror | ☐ Standardskyltar för brand, säkerhet, EI och skydd |
| ☐ Stansade tape-texter | ☐ Glowlite självlysande skyltar |
| ☐ Dekaler | ☐ Stripes till båtar och bilar |
| ☐ Självhäftande folier | |

SYSTEM-TEXT AB

MALMÖ: Ö. Tullgatan 2, Box 6012, 200 11 Malmö, Tel. 040/100560
 STOCKHOLM: Fleminggatan 49, 112 32 Stockholm, Tel. 08/540120
 GÖTEBORG: Storgatan 53, 411 38 Göteborg, Tel. 031/177655
 KÖBENHAVN: Gammel Kongevej 120, DK 1850 København V, TI 01/315601
 Kontor och fabrik: Box 6012, 200 11 Malmö, Telex 33287, Tel. 040/292580

OS i MOSKVA

MINA OS-INTRYCK FRÅN DOM OLYMPISKA

SPELEN I MOSKVA 1980.

av Bertil Sollevi.

Det började med när vi landade på Moskväs nya flygplats, som var speciellt byggt för OS.

Som dom flesta vet så tar det ganska lång tid i pass och bagagekontrollen i öststaterna. Men, ack nej! Inte här. Bagaget var ute så fort som planet hade landat och att passera passkontrollen var lika lätt som att passera vaktmästaren på Baltiska Hallen.

POLISESKORT.

Med poliseskort kom vi fram till OS-byn, där vi fick våra passerskort. Passerskortet visade sig vara guld värda. Skulle man råka tappa kortet, så var det bara att börja ro hem mot Sverige.

EN STAD I STADEN.

Skämt å sido. OS-byn var helt enorm. Här kunde man få precis vad man ville ha. Här fanns, diskotek, post, bank, kyrka, sjukhus. Ja, det var precis som en stad. Det enda felet var att diskoteket stängde kl. 23⁰⁰.

De enorma matsalarna (4 stycken) erbjöd 600 (!) rätter dagligen. Små elbussar fraktade idrottsmännen vart man ville i byn. Alla tävlingar bandades och man kunde

se dom dagen efter på särskilda ställen i byn.

SVÅRT FÖR BESÖKARE.

Att komma på besök till OS-byn var inte lätt. Varje land hade en kvot på 8 besökare eller pressfolk dagligen. Min pappa och min tränare Morgan Ask lyckades jag få in en dag. Den internationella zonen som bestod av affärer och en restaurang var samlingspunkten för 300 pressmän. Där träffade dom sina idrottsmän för intervjuer och bilder.

VILKEN TRÄNINGSLOKAL.

Vi lyftare fick åka 1 timme med buss till träning och tävling. Bussarna åkte med 10 min varsel från byn. Som allt annat i OS-byn var träningshallen hårt bevakad. Träningshallen kan jämföras med hela Baltiska Hallen: 40 lyft-flak!

SÅ VAR DET DAGS!

Torsdagen den 24 juli gick 75 kg-klassen av stapeln. Den dag och klass jag hade tränat för i så många år! Tävlingshallen hade enormt med plats för 5000 åskådare. Hallen var nästan fullsatt samtliga dagar. Uppvärmningshallen var också mycket fin. Bl.a. ett vilorum till var lyftare och en dator som talade om när man skulle in och lyfta.

SVENSKT REKORD.

Som dom flesta vet så lyfte jag 137,5 i ryck och 172,5 i stöt, lika med Svenskt rekord och min 7 placering är jag mycket nöjd med.

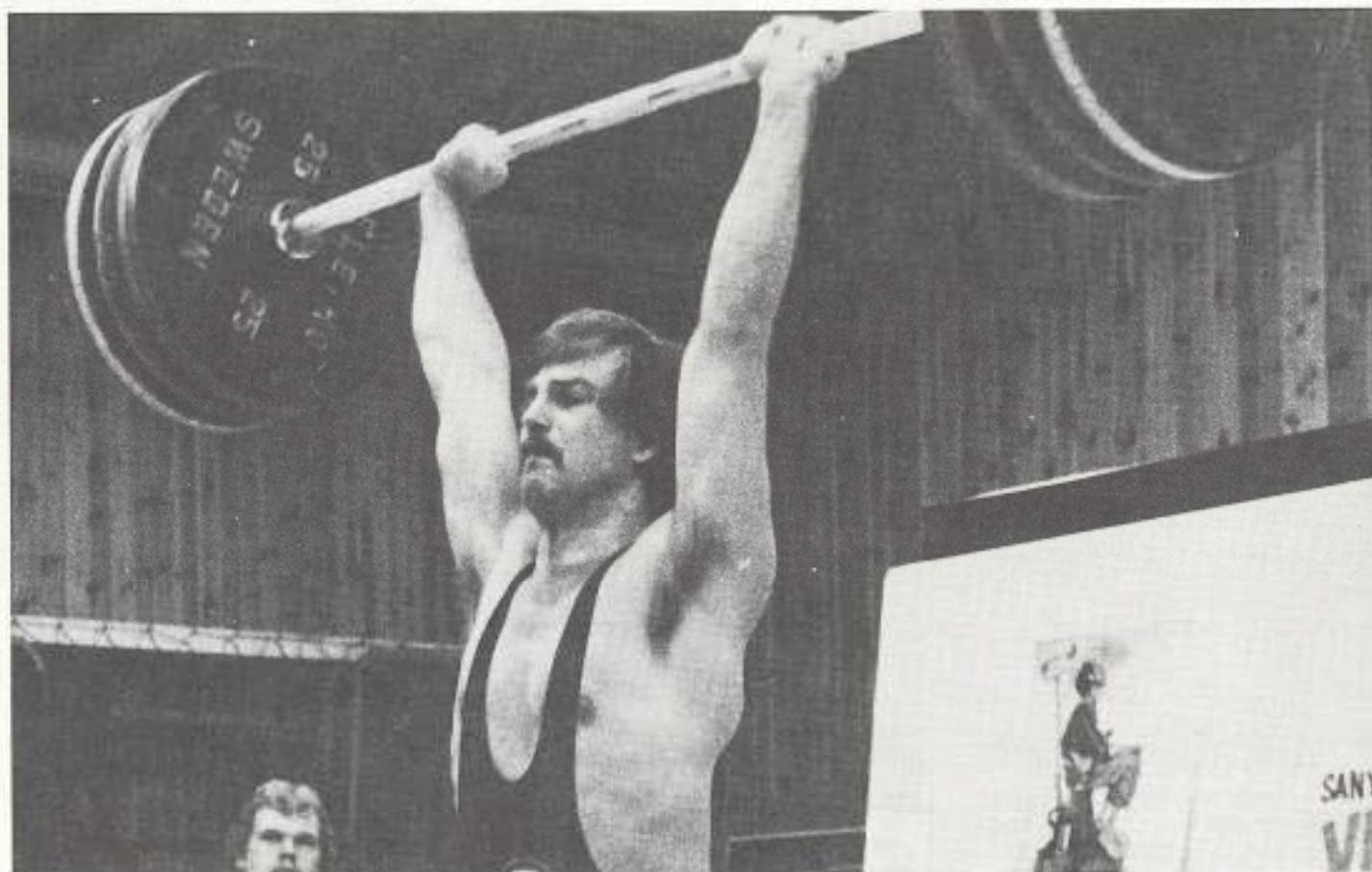
RYSKA AMÖBAN SLOG TILL.

Torsdag natt började en ryska amöban att äta upp mig. Det kunde ju lika bra varit onsdag natt, vilket hade betytt att jag inte skulle kunna tävla. Fredag morgon var det ilfärd i ambulans till olympiska byns sjukhus. Vid mottagningens ingång stod det 5-7 slaktare klara att ta emot mig. Här skulle det sättas in dropp och olika sprutor på mig, men ack nej, inte på mig (livrädd). Efter 5-7 timmar blev jag mycket bättre och blev då förflyttad över till förläggningen, där dom isolerade mig i ett dygn.

Dagen efter var det hemfärd för en del idrottsmän till Sverige. Ett OS är mycket svårt att beskriva med ord. Det måste upplevas. Men, ni som tränar på Baltiska Hallen ska veta, att OS är en idrottsmans största höjdpunkt. Så träna på!

Bertil Sollevi.

(Foto: Stellan Swenson).



Bertil Sollevi's "fighting face" OS-7:a på svenskt rekord. Starkt!

AALBORG CUP

RAPPORT FRÅN DEN INT. TÄVLINGEN

AALBORG CUP 4/10-80.

EN TUFF RESA.

Redan från början klyddade resan till sig. Vi hade bestämt 1 stor 14 mannabuss hos Vasa Biluthyrning. 2 timmar innan avresan skulle bussen hämtas. Då visade det sig att föregående kund ej hade lämnat tillbaka bussen i tid.

EXTRA CHAFFIS INKALLAD.

Eftersom detta var den ända 14 mannabuss de hade, fick vi istället erbjudande på 2 st mindre bussar. Då vi bara hade en chaufför och bara bokat 1 plats på färjan, fick vi inkalla A. Eliasson som extra-chaffis, samt boka 1 plats till på färjan.

HÖGSTA FART!

Sedan fick vi sätta högsta fart till Helsingborg. Vi kom fram i sista minuten och klarade oss helskinnade från ev. radarkontroller. Pust och stön! Äntligen på färjan, utmattade och vrålhungliga.

SERVERINGSPERSONAL I "GUNGAN".

Nu planerade vi att sätta oss i matsalen. Slappna av och äta en god middag. Men även middagen "klyddade" till sig, för samtliga bord var reserverade för onyktra danmarksresenärer. 3 timmar senare lyckades vi emellertid ordna 1 bord. Restaurangpersonalen var så pass onyktra att de höll på att glömma bort vår beställning. Efter många om och men fick alla till slut sin middag.

AALBORG VAR ÄR DU?

Vid framkomsten visade det sig att ingen kunde vägen till Aalborg. Vi chansade, men hamnade långt ut på vischan. När vi kört en bra stund, stannade vi och frågade några "infödingar". De var emellertid lika oförstående som oss. Efter många om och men, kom vi fram till Central Hotell i Aalborg där vi skulle övernatta.

Tidigt nästa morgon åkte vi iväg för invägningen som började kl. 9⁰⁰. Efter invägningen kom ungdomsklasserna igång 1 1/2 tim. försenade.

FIN INSATS AV MICKE.

Mikael Bengtsson gjorde här sin första internationella framträdande i 47,5 kg-klassen. Genom Mickaels fina insats fick Baltic Club sin första Aalborg Cup seger. Han fick i ryck 40 kg, stöt 55 och sammanlagt 95 kg. Mycket bra! Grattis Micke!

TÄVLING PÅ TVÅ.

Tävlingen var uppdelad på två flak. Således kom 75 kg-klassen för ungdomar och 100 kg-klassen för seniorer igång samtidigt. I 75 kg-klassen hade vi tre deltagare (Anders Schmidt, Håkan Schmidt och Torbjörn Flygt), i 100 kg-klassen två stycken (Björn Ericksson och Lars Lindqvist). Anders fick 70 kg i ryck, 85 kg i stöt och sammanlagt 155 kg. Håkan fick 70 kg i ryck, 97,5 i stöt och sammanlagt 167,5. Torbjörn fick 75 kg i ryck, 97,5 i stöt och sammanlagt 172,5.

Placering.

I 100 kg fick Björn 112,5 i ryck, 140 kg i stöt och sammanlagt 252,5 (placering 4). Lindqvist fick 112,5 i ryck, 130 i stöt och sammanlagt 242,5 (placering 5).

MIKAEL RYCKER IN!

Efter detta kom 110 kg-klassen igång, där vi hade anmält Alf Kristiansson. Men, eftersom Affe inte kunde följa med och Mikael Motin var så tänd på att tävla, ställde han upp istället. Trots att Mikael hade tävlat dagen innan, gick det bra. Mikael fick i ryck 135 kg och i stöt 160 kg, vilket innebar 295 sammanlagt. Det gav en andra placering efter Stefan Karlsson som fick 137,5 - 172,5 - 310 sammanlagt.

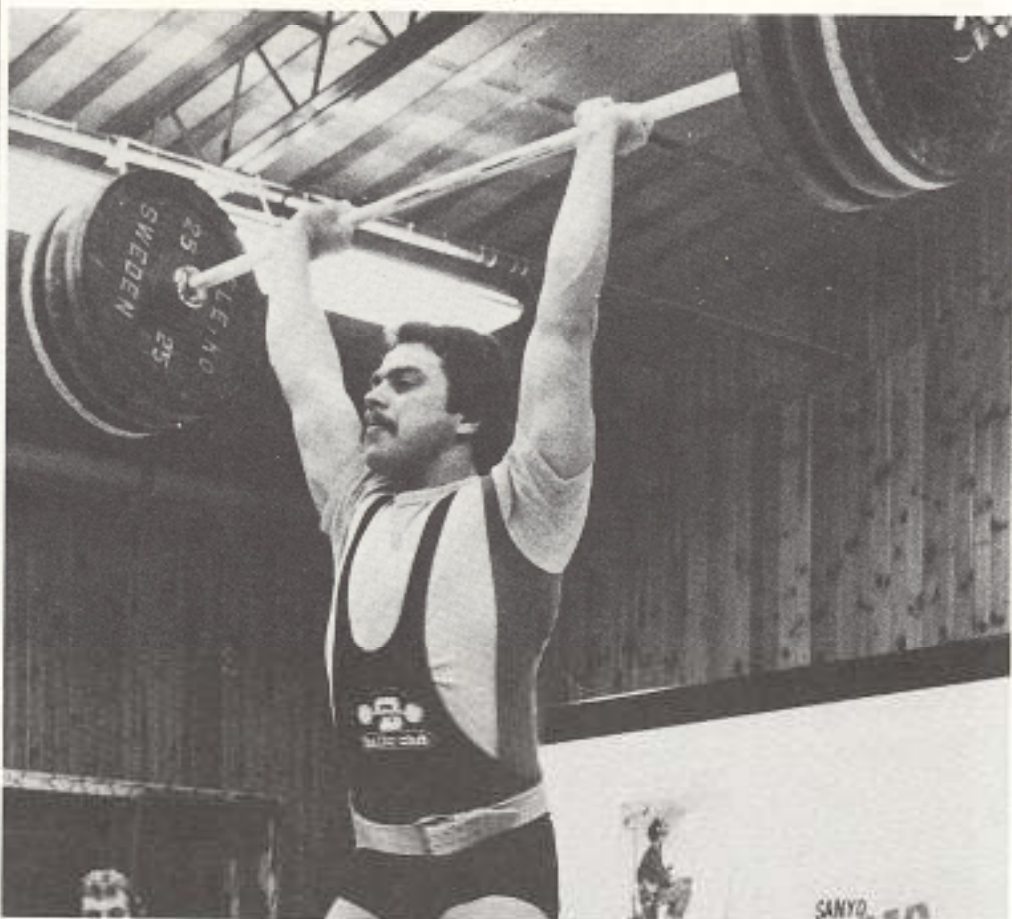
FYRA MAN BLEV KVAR.

Efter detta fick de som var klara stressa iväg för att hinna till båten, som gick kl. 23⁰⁰. Efter som tävlingen drog ut på tiden, p.g.a. att arrangörerna använde sig av treminuters regeln (!) fick tre deltagare: Kent Nilsson, Stefan Carlsson i 82,5 kg-klassen, Peter Ericksson i 90 kg-klassen samt Anders Eliasson som ledare, stanna kvar och tävla senare. Kent Nilsson fick i ryck 70 i stöt 90 sammanlagt 160 kg. Stefan Carlsson fick i ryck 77,5 kg i stöt 95 sammanlagt 172,5 kg. Peter Ericksson fick i ryck 65 i stöt 95 och sammanlagt 160 kg.

HEM KÄRA HEM!

Vi andra som åkte tidigare hann med båten med 5 minuter tillgodo. Hemresan för oss gick bra. Däremot fick de som stannade kvar vissa problem med hemresan. De hade fått reda på att båten skulle gå kl. 7⁰⁰ följande morgon. Men vid framkomsten till Grenå, visade det sig att båten inte gick förrän kl. 13⁰⁰. Men de kom välbehållna hem och resan slutade således lyckligt. Lite problem kan ju vara en bra träning för framtiden. Eller hur?

Med lyftarhälsningar
Mikael Motin/Lars-Gunnar Lindqvist.



Ovan: Baltic's lyftinstruktör Mikael Motin föregår med gott exempel. Här stöter han 160 kg i Olofström. (Foto: Stellan Swenson).

SM i bodybuilding i Eriksdalshallen i Stockholm här förleden var utsålt (3 000 betalande) trots ganska höga priser (kring 50 kr) tre månader i förväg.

NM (nordiska mästerskapen) i samma gren utan de två

främsta svenska stjärnorna, som laddar för VM, hade i går eftermiddag fyllt Amiralen i Malmö från golv till tak (vilket inte brottnings och boxning förmått på många år).

Min första reflexion gäller publiken: inte så mycket tonåringar, men mycket ungdomsligare än den som befolkade fotbollsläktarna och andra idrottarenor, de flesta kring 25-30. Och den har stil. Den mera medvetna delen av diskotekpubliken, blev jag upplyst om genom en initierad.

Arrangörerna Baltic Clubs drivande kraft Bobo Holmqvist hade låtit sin konsultfirma betala en 30 000-kronors helsidesannons i lördagsmorgnens SDC, trots att nästan allt var slutsålt. "De som inte fick plats nu blir nyfikna, nästa gång hyr vi en större lokal" (i går kunde bara 1 500 packas in), är hans ursäkt för denna dårskap.

■ ■ ■ Så det var trängsel av biljetterna utanför Amiralen, när jag skulle ta mig in. Jag ansåg att det var min skyldighet som sportjournalist att bilda mig en uppfattning om någonting som i publiktycke plösslutigt börjar utklassa de flesta traditionella idrottsarenor och som nu två gånger förgäves sökt om inträde i Sveriges Riksidrottsförbund,

fördelare av statsanslaget till 56 "verkända" olika idrottsarenor. Ungdomarna lämnade hövligt plats, när jag upplyste om mitt ärende och bad att få komma fram till min pressplats.

Bodybuildarna talar kroppsspråk, det är väl därför sporten attraherar den stora skotsamma delen av diskotekpubliken, den som får sin utlösning i rörelseglädje. Det är en bedömnings-sport (med tre ronder), inte särskilt svår att fatta. Inte bara muskelmängden utan ännu mera symmetrin i den kropp man byggt upp premiär. Muskelerna skall dessutom vara definierade: de kan friläggas genom att man arbetar bort så mycket fett som möjligt ur kroppen. Obliqua-toriska rörelser ingår, liksom slutlämnen "muscles" = visa så mycket muskler som möjligt.

■ ■ ■ Men domarnas utrymme för subjektivitet är större än i konståkning: i sista ronden skall även utställningen tas med i protokollet. Publikens reaktioner användes väl omdömligt som värdebedömning. Åskådarna spelar med, men efter ett bestämt mönster.

Siegringen under tre timmars föreställningen i går var fascinerande. Junior- och veteranklasserna, förspelen alltså, fick artiga applåder. Men stämningen tätnade med extatiska höjdpunkter, när Baltic Clubs Italien-ättade Renato Somenci utropades till segrare i 80-kilosklassen och Gunnar Rössebo i seniorens "90 kilo och över", trots att hem-maidolen Jan Jönsson förvisades till andra plats. Här behövs rättsskiparna inte räkna tillmål-lena "domarjävlar" från läktarna. Bara en sådan sak gör en besökare på gott humör.

★ VARFÖR TVEKAR RF?

När bodybuildingen sökt inträde i RF (man återkommer om någon månad för tredje gången) har invändningen varit: Det finns hormonpiller med i bilden, mycket kommersialism, försäljning av näringspreparat och starka vitamintabletter, sporten kan attrahera homosexu-

■ ■ ■ Ja. Alla medaljer har sina baksidor. Det finns ingen idrottsgren i dag, som inte har defekter, fotbollen och ishockeyn främst när det gäller publik, ämningstone i Stockholm. "Ofrägliga" grenar som likt simningen när långt ner i åldrar har problematiska föräldrarnas tryck och krav på utgåvan.

Bodybuildingen i Sverige har i den 26-åriga Stockholmsgrabben Ulf Bengtsson, GIH-examinerad, tidigare dukigt i tyngdlyftning och utforsakning, fått en intellektuell galjonsfigur, som intervjuades i Kvällsposten i går av vår välskrivande initierade Ystadsmedarbetare Pax Sjöholm och vi får se honom så småning i sex TV-program, som just nu slutinspelas. (Han har ju nyligen blivit korad till Sveriges sexigaste karl, före bl a Sven-Bertil Taube. I USA håller bodybuildingen just nu på att passera ishockeyn som TV-sport, kämpa sig in på cirka sjunde plats).

■ ■ ■ Han erkände öppet i Kvällsposten i går att han åtta veckor av året måste bygga på sin minutiösa träning med hormontabletter, pekade på att eliten i all idrott i dag tar risker, är extrem. Hormontabletternas skadeverkningar är omtvistade framförallt hos den expertis som kan ämnet, endokrinologerna. Ulf Bengtsson påpekar helt riktigt: Den som vill nå ett resultat i bodybuilding måste självdisciplinera sig dygnet runt med träning, mat och sömn. Frank Anderssons väg till medaljer duger inte. Bodybuildingen kräver enormt mycket av den som med sin kropp vill få utlopp för det mänskliga självhåvande-be-gäret.



KRÖNIKAN

RINGEN 11 11 11

VÅRA FÖRDOMAR!

STORARTAT GENREP.

Baltic's ungdomar genrepade förnämligt inför USM mot Sörby Bois.

Efter en något lång färd mot Vinslöv, beroende på undertecknads bristande kunskaper om Skånes geografi, anlände vi till tävlingsarenan. Tonen angavs av Micke Bengtsson som persade i ryck med 42,5. Sedan följde den ena fina prestationen efter den andra. Jag har svårt att välja, men ett axplock följer:

Anders Schmith, 97,5 stöt (pers).
Torbjörn Flygt, 77,5 ryck (pers).
Stefan Jönsson, 100 stöt (i tävlingsdebuten).

Vi vann med både lag I och II. Jag vet att dessa fina killar kommer att göra väl ifrån sig på USM.

Björn.

Resultat:

Anders Schmidt (vikt 71,1 kg)
sammanlagt 170 kg.
Torbjörn Flygt (vikt 70,4 kg)
sammanlagt 170 kg.
Stefan Carlsson (vikt 80,8 kg)
sammanlagt 170 kg.
Håkan Schmidt (vikt 72,0 kg)
sammanlagt 170 kg.
Lars Andersson (vikt 74,8 kg)
sammanlagt 195 kg.
Mikael Bengtsson (vikt 47,6 kg)
sammanlagt 97,5 kg.
Benny Lönnqvist (vikt 66,1 kg).
sammanlagt 112,5 kg.
Peter Ericksson (vikt 86,8 kg)
sammanlagt 167,5 kg.
Kent Nilsson (vikt 78,3 kg)
sammanlagt 167,5 kg.
Stefan Jönsson (vikt 89,9 kg)
sammanlagt 170 kg.

DEM ÄR SIGMUND?

Alla är kanske inte på det klara över vem som är ordförande i tyngdlyftningssektionen. Här är jag, jag märks inte, syns inte - men jag finns.

Egentligen var det ett misstag att det blev just jag, rättare sagt var det en kupp av Roland (Rolle) Svensson, att det blev så. Därtill min oförmåga att säga nej. Det måste sägas att visst har det känts stimulerande att på nära håll få uppleva vad som händer inom tyngdlyftningen och styrkelyft. Jag började ju arbeta med tyngdlyftning redan 1956 - då var många av våra aktiva inom Baltic Club inte ens "tilltänkta". Är jag så gammal? "Då borde väl alla ideer och lust för tyngdlyftning vara uttömda"? Sant - ja visst, men jag har andra som står för ideerna och

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



HAIRLINE

Amiralsgatan 1 Workshop (mittemot Latinskolan)

040-11 13 94, 97 17 77

då går det väl? Tyvärr arbetar jag skift (tågmästare på SJ) och är i arbete när andra är lediga och tvärtom. Det administrativa arbetet tar väldigt mycket tid, därför träffas jag nog bäst på kansliet. Det är ett fasligt slit att hålla ordning på alla register - klubbrekord - distriktsrekord - Europa-rekord, ja, t.o.m. Världrekord. Registreringar - flyttningar. Beställa priser till tävlingar, ordna resor och hotell - se till att folk finns som hjälper till när vi har tävlingar o.s.v. Efter tävlingarnas slut är det faktiskt en del uppgifter som måste slutföras innan allt är klart. Baltic Club är en ung förening, det tar tid innan alla kuggar börjar fungera, särskilt i en förening där det händer så mycket. Jag tycker det börjar bli lättare nu än i början. Under min tid har vi hunnit klara av 2 st Kraftsportgalor, varav "Giganternas Kamp" var den mest "gigantiska". Funktionärskräsen klarade pers. Det var förresten innan Kraftsportgalan för 2 år sedan som Rolle på underliga vägar fick kontakt med mig per telefon. Vips så hade vi bestämt möte på en hamburger-bar vid Triangeln.

NYTÄNDNING PÅ LYFTNING.

Det blev "nytändning" och visst vill jag gärna jobba med i Baltic Club - därför har jag inte sagt nej. Det är härligt vara med i ett lyftarteam som har alla de höga ambitioner som en stor förening bör ha. Tråkigt nog har vi inte lyckats så bra med just marknadsföringen av kraktsporten. Hur bra måste en sport bli för att få berättigad plats i massmedia? Vi tänker inte ge oss och visst kan vi skönja en ljusning på den fronten.

Tack alla som ställt upp när vi väddat till er. Utan all hjälp, skulle vi inte klara våra arrangemang. Under året har vi haft hjälp både av damsektionen - av motionärer och bodybuildingsektionen. Fortsätt så - säg inte nej när vi ber Er.

Sigmund

MOTIONSBITEN

VAD? - MOTIONSBITEN! - VAD ÄR DET?!?

- Du som är på bettet! - Gå med i MOTIONSBITEN!
- Motionsbitens IF är klubben som rör på sig. Klubben som sätter Malmö på fötter!
- Motionsbitens IF är en nystartad ideell förening för liten som stor, gammal som ung, med mottot: "För MOTION i alla möjliga och omöjliga former!"

"På MENYN".

- JOGGING - VOLLEYBOLL - BADMINTON - SKIDGYMNASTIK - "HUNDMOTION".
- KONDITIONSTESTNING.
- JOGGING, 3,3 km rundan i Pildammsparken - PARKRUNDAN - där var 5:e deltagare får pris efter att ha fullföljt 10-gångar. (Se sep. info). Måndagar, Tisdagar och Torsdagar 17⁰⁰ - 20⁰⁰, Malmö Idrottsplats.
- VOLLEYBOLL, varje Onsdag 18⁰⁰ - 20⁰⁰, på Sjöbefälsskolan.
- BADMINTON, varje Söndag 15⁰⁰ - 17⁰⁰, på Bellevuestadion. Dessutom rabatttimmar på Aurahallen 20:-, samt Bellevuestadion 24:-, på vard. 08⁰⁰ - 16⁰⁰.
- SKIDGYMNASTIK, varje Lördag 13⁰⁰ - 15⁰⁰ (Före Tipsextra!), då vi förbereder vinterns skidsemester med konditions- och styrketräning i Baltiska Hallens lilla gymnastiksal. Med rätt träning och belastning bygger Du snabbt upp muskler Du har nytta av i pister-na. En gemensam SKIDRESA planeras dessutom.
- HUNDMOTION, för ökad trivsel och aktivitet hundägare och hundar emellan, är mottot för vår hundsektion. Den skall inte konkurrera med vare sig Brukshundsklubben eller SV Kennelklubben, men planerar "SKOJTÄVLINGAR". Dessutom är det ju bra att vara organiserad, man vet ju inte hur mycket gräs våra fyrbenta vänner får sig tilldelat i den strama kommunala budgeten.
- KONDITIONSTESTNING, varje Onsdag 18⁰⁰ - 21⁰⁰, på Malmö Stadion.
Bokning av testtider göres vid Parkrundans start.

KÖP
BALTIC'S
TRÄNINGS-
UTRUSTNING.
T-shirt,
overall
och
linne.



Motio-
närer
i kö vid
starten
till
"PARK-
RUNDAN".

- RABATTER, i form av 10% lämnar följande företag:
- MA-Sport, Kalendegatan 12 C, på all SPORTUTRUSTNING, stor sortering.
- MARTI & Mitt & Ditt, på KLÄDER.
- HUNDSHOPEN, Kronborgsvägen 8, Tel: 040/67396, på HUNDMAT och HUNDUTRUSTNING (endast 5% på foder i helsäck).
- "På MENYN", d.v.s. på notan lämnar CHARLIE BAKER, Kronprinstorget även 10% rabatt. De har dessutom sallader som specialité.
- HUR DU BLIR MEDLEM - LÄS NÄSTA SIDA - OCH KÄNN DIG BITEN.

DU SOM GILLADE MENYN - BLIV MEDLEM I MOTIONSBITEN!!!

- Endast TJUGOFEM (25) KRONOR kostar medlemskortet som berättiga Dig till förmånerna på föregående sida.
- Medlemskortet som varar till juli 1981.
- Kortet kan köpas på nedanstående platser:
- Insättes på postgira 450 74 97 - 8 och vi skickar hem det!
- Köpes där våra olika aktiviteter äger rum!
- Köpes även av tränarna på Baltiska Hallens styrketräningslokal, de hjälper oss att sälja dem!
- För ytterligare information ring: (JAN) 916651, (ROBERT) 967245 eller (BENGT) 113543!

FOLK SOM ÄR PÅ BETTET GÅR MED I MOTIONSBITEN - GÅ MED DU OCKSÅ.



TVÅ MOTIONSBITNA! T.v. gladmotionären Ingmar Fallhammar, t.h. elitlöparen Tommy Persson. Båda deltagare i sommarens "Strändrunda". (Foto: Anders Lager).

BALTIC POWER CUP

Lördagen den 11 oktober gick Baltic Power Cup av stapeln. Tillsammans med Växjö AK och Nässjö AMK, genomförde vi första omgången i allsvenska serien. Tävligen kom igång efter en massa onödigt krångel, men när den väl kom igång så flöt det ganska bra.

FÖR LÅNG TÄVLING.

Tävlingen tog dock för lång tid för att vara publikvänlig. Till nästa år ska vi ha tävlingen på två flak eller två dagar. Då hoppas vi att det kommer lite fler än dom närmast sörjande. Det kan vara roligt och spännande att se en styrke-lyftstävling.

FENOMENET JONNY HANSSON.

Jonny Hansson, "Sveriges starkaste motionär" gjorde ett missat lyft och kvalade med lätthet till ett nytt SM. Vi hoppas att han satsar även till detta SM och får ett nytt SM-tecken.

SVETTIGT SVEDIN!

Peter Svedin gjorde alla nervstarka svaga innan han i tredje knäböjningen klarade 247,5 kg. Han fick 672,5 kg sammanlagt, vilket är 27,5 kg från SM-kvalgränsen. Conny Obrell i samma viktklass fick ihop 645 kg. Han har varit skadad en längre tid och har kapacitet för mycket mer. Båda dessa herar får vi nog se på SM. Peter kvalar nog redan på Götalandsmästerskapen, medan Conny nog får vänta till DM. Då han har hunnit bli riktigt frisk.

UFFE DRABBAD AV EFTERHÄNGSEN

SKADA.

Ulf Morin kom in endast 96 kg tung (20 kg ifrån hans tidigare vikt). Han har en mycket efterhängsen mjukdelsskada och har inte tränat någon tung styrke-lyftsträning på en tid. Hans resultat kan inte jämföras med hans enorma kapacitet. Kan han bara bli hel och träna ordentligt så kommer storresultaten snabbt.

JEPPE HAR VAKNAT!

Gert Jeppsson, den nye styrke-lyftsgiganten i Baltic Club.

Riktigt ny är han inte, för han har varit synlig tidigare. Man brukar säga "den björn som sover är inte farlig". Men, nu har han vaknat och klivit ur idet, 114 kg tung (!) och farlig för alla i 110 kg-klassen.

Han inledde tävlingen med en mycket lätt knäböjning på 322,5 kg. Därefter följde en lite slarvig knäböjning på 335 kg. Man, han klarade i tredje försöket och satte därmed ett nytt Skånskt rekord. I bänkpress får han nöja sig med 185 kg efter att ha missat 190 två gånger.

Marklyftet inledde han med ett lätt lyft på 300 sedan 315 och i tredje får han upp 320 kg och 840 kg sammanlagt! Detta resultat bär mycket gott för kommande SM. Man bör väl inte glömma den 50-åriga Arnold Gustavsson som i 82,5 kg klassen drog 283 kg i marklyft.

Det blir ett intressant Götalandsmästerskap för Baltic's vidkommande. Till dess ha det så bra.

Jonny Melander.

(Foto: Sven Nilsson).



RESULTAT:

KLASS 60 kg.

Göran Henrysson, Växjö AK.
Tommy Rådberg, Nässjö AMK.

50-åriga Arnold Gustavsson,
knäböjer i Baltic Power Cup.

200 - 105 - 185 = 490
162,5 - 102,5 - 177,5 = 442,5

KLASS 67,5 kg.

Jonny Hansson, Baltic Club.
Mats Johansson, Växjö AK.

210 - 135 - 230 = 575
205 - 102,5 - 215 = 522,5

KLASS 75 kg.

Lars-Olof Augustsson, Nässjö AMK.
Paul Christensen, Växjö AK.

250 - 145 - 242,5 = 637,5
180 - 122,5 - 197,5 = 500

KLASS 82,5 kg.

Arnold Gustavsson, Växjö AK.
Jonny Wall, Nässjö AMK.
Bertil Schultz, Växjö AK.
Jerry Karlsson, Nässjö AMK.

235 - 165 - 282,5 = 682,5
230 - 160 - 260 = 650
232,5 - 135 - 235 = 602,5
232,5 - 140 - 227,5 = 600

KLASS 90 kg.

Peter Svedin, Baltic Club.
Conny Obrell, Baltic Club.

247,5 - 175 - 250 = 672,5
240 - 157,5 - 247,5 = 645

KLASS 100 kg.

Björn Stolthammar, Nässjö AMK.
Ulf Morin, Baltic Club.

252,5 - 150 - 270 = 672,5
255 - 175 - 240 = 670

KLASS +110 kg.

Gert Jeppsson, Baltic Club.

335 - 185 - 320 = 840

LÅGTÄVLINGEN.

1. Växjö AK 1701,1 p.
2. Baltic Club 1681,2 p.
3. Nässjö AMK 1655,4 p.

Höstens
stora



nyheter!

PRO-MAX

ETT 93 % ÄGG-MJÖLK-
PROTEIN, MED NÄSTAN 100 %-ig
UPPTAGNINGSFÖRMÅGA

B 300

MARKNADENS STARKASTE
OCH MEST KOMPLETTA
B-VITAMIN KOMPLEX



SPECIALPRODUKTER

Box 8 — 135 21 TYRESÖ: Ordertelefon 08/49 39 40

Närmaste återförsäljare:
SUNDKOST — Köpenhamnsvägen 7, Sallerupsvägen 2
eller Lilla Torget.