

RÖRANDE 1000

Medlemsinformation för Baltic Club, Malmö

Nr 4 1977

Som folket i kojorna har noterat vid det här laget så har Sverige denna sommar genomkorsats av tältprojektet "Vi äro tusenden...". Samma folk i samma kojor har ännu inte noterat ett annat viktigt faktum, nämligen: VI I BALTIC CLUB ÄRO TUSEN, drygt! Förutom antalet har våra tusen haft det gemensamt med dom vänstra att även vi har funderat på tält..... När verksamheten i klubben expanderar som den har gjort detta år, och de sista sju bokstäverna i ordet lokalproblem blev större och STÖRRE, då gick man till Fritidsförvaltningen.

Karatesektionen stod stora delar av sommaren utan lokal, och motionsverksamheten på Baltiska Hallen går mot planerad katastrofal höstträngsel. Vi har jagat lokaler i stan på alla möjliga och omöjliga sätt. T.o.m. Malmöpressen var tidvis mycket intresserad av hur många dörrar man klarar av om man är anställd i närheten av Förvaltningen - 7 eller 8. Att öppna per arbetsdag alltså... Förvaltningen klarade bara 7, så våra lokalproblem fortsatte.

Om karatesektionen skall dessutom sägas att instruktörerna Poh och Paul gjort ett fantastiskt arbete. Uppvisningen på Lindängehus var väldigt imponerande - minst sagt - och det vore stor synd och även liten skam om de inte skulle kunna fortsätta sin verksamhet. Sektionens styrelse med Kent i spetsen har slitit hårt, lycka till med hösten!

1000 återkom många gånger i årsredovisningen, den ekonomiska, men återkommer ännu fler gånger i budget 77 - 78. Budgeterat mer än 215.000 i inkomster med förhoppning om ytterligare några tiotusen om lotterier och liknande slår väl ut. Tyvärr är utgifterna lika stora, men summorna är vältaliga bevis på en enormt expanderande verksamhet.

Positiva lokalfrågor har varit i främsta hand vår klubblokal. När denna blir inredd skall den innehålla dels sekreteriat (redan igång) dels utgöra en samlingsplats för klubbens alla medlemmar. Vi saknar fortfarande lite sittplatser bl.a. sittriktiga grejor emottages tacksamt (Bobo 78202). Inbjudan till invigningstillställning kommer - bara inte alla 1000 kommer.....

Tävlingsverksamheten innefattade förutom Lindängehusuppvisningen också vår KRAFTSHOW den 1 februari. Stor succé både sportsligt och ekonomiskt, och vi lärde en massa som arrangörer. Vilket vi kommer att ha nytta av redan denna vinter då vi bland annat upprepar galan (annat innehåll) och dessutom står som arrangör för Lag-SM i tyngdlyftning. Rolle tror vi vinner den tävlingen, vi får väl se..... Vidare i tävlingsraderna noterades att vi vann vår lyftserie och blev uppflyttade, att vi blev tvåa på stora SM i lyftning, att Uffe Morin med flera individuella skötte sig super. Ett strålande tävlingsår - och vi tror att det kommande blir bättre ändå!

Den aktivitetsökning som skett under verksamhetsåret måste till stor del "skyllas" Herr Konsulenten - Bobo alltså. Han har hittills gjort ett snyggt arbete, men har lovat att vi bara sett början ännu. Förhoppningsvis får Bobo också igång bingo och lotteriverksamheten, som båda var stora sorgebarn under året. En uppräckning är säkrad redan, men den får bli hur stor som helst naturligtvis.

En annan tusenlappshistoria var våra kontakter med SAAB-Ana. De har lett till att våra medlemmar nu kan leasa bil till mycket förmånligt pris, allt från små Autobianchi till stora SAAB och lancia finns att få. En fin medlemsförmån. En annan medlemsförmån säkrades i våras då kontakter med Domus (triangeln) har lett till att Domus fr.o.m. oktober kommer att hålla klubbens medlemmar med overaller, träningsdräkter, skor mm. till mycket förmånliga priser.

Toppenkvaliteter i klubbens färger!

Vårt motto har sedan starten varit ungefär "motion åt alla" och vi har under året haft kontakt med fångvården och handikapporganisationer för att få så många som möjligt, som annars är avskuran från idrottsgemenskapen, med i "gänget".

I samarbete med handikappföreningen FIFH startar vi i dagarna en speciell sektion för motionsträning med skivstång. Denna träning kommer i första hand att koncentreras till Lindängenhus. Skivstångslokalen där kommer f.ö. att utrustas via Förvaltningen, har Stellan därstädes lovat, och det behövs verkligen. Bobo specialtränar onsdagar 19.00 - 21.00.

Krönikan idag har fått utseendet av årsredogörelse, tycker Du kanske, och Du har naturligtvis alldeles rätt - det är vår årsredogörelse Du just har läst. Och kan vi bara ordna lokaliteter till alla som vill vara aktiva så ser vi fram emot ett rekordår igen. SÅ MÅNGA SOM MÖJLIGT SKALL MED I IDROTTSRÖRELSEN OCH UPPLEVA HUR SKÖNT DET ÄR ATT FÅ LITE STYRSEL PÅ MUSKULATUREN.

Ger
6 liter färdig dryck.

DEXAL

Välsmakande svettlösningsmedel — med energi och salter enligt GIH's rekommendationer. DEXAL innehåller inte färgämnen eller kolsyra och är smaksatt endast med naturens egna smaker.

Drickschema: Normalt ca 1-1,5 liter timme. Drink även före och efter svettningssessioner!

Blandningsanvisning: Tre ströket mätt DEXAL per lit. vatten hälls i vatten och blandningen rörs om el. skakas.

Förvaring: DEXAL skall förvaras högst 2-3 dagar i färdigblandat skick (såsom i kylskåp). Öppnad DEXAL-burk bör inte användas mer än 3-4 veckor.

Näringsvärde/liter färdig dryck: Energi 100 kcal (=420 KJ), kolhydrat 25 gram, protein 0 gram, fett 0 gram.

Deklaration: Dryckssocker, citronsyra, kalciumcitrat, natriumcitrat, natriumklorid, kaliumklorid, apelsin- & citronaromer, saccharin.

PROVITA HB
Box 10047
200 43 MALMÖ

svettas du ?

Behöver Du dricka när Du tränar? Du frågar, och svaret är tveklöst. Ja **JA!** Även mindre vätskeförluster under träningen sätter ner Din prestationsförmåga. Dessutom behöver Du energitillskott under långa träningspass. DEXAL smakar toppengott, innehåller rätt mängder energi och salter och är minst 20 % billigare än Kler ½ och Gatorade.

6 liter (m doseringsked) kostar 8:--

Protein★

Vid hård muskelträning och motion är billigaste och säkraste sättet att ge kroppen uppbyggnadsmaterial helt enkelt att äta extra protein. PROVITAS nya högkoncentrerade 90,6 protein innehåller garanterat rent protein till 90,6 %, högvärdigt! Är ändå billigare per gram protein än vår gamla produkt.

400 gram (vaniljsmak) kostar 23:--

Provita PROTEIN 90,6 % — Vaniljsmak

Innehåll: Sojaprotein (högvärdigt), mjölkprotein (laktos/mjölksocker-fritt), vanilj, sockarin (tillåtna mängder). (totalt innehåll 400 gram).

Näringsvärde/100 gram: Protein 90,6 gram, kolhydrater 0,5 gr, fett 0,1 gr, fibrer 0,1 gr. Dessutom aska 4,3 gr och vatten 4,4 gr.

Tillredning: Häll pulvret i mjölken (lätt- eller vanlig). Vispa eller skaka. 80 gram pulver (2 dl) per liter mjölk rekommenderas, blandningen ger då 110 gram rent protein/liter (1 dl pulver, strukat mått, väger ca 40 gram och innehåller drygt 36 gram rent protein).

Dosering: Beror på kroppsvikt och träningsintensitet. Normalt mellan 1/2 gr (lätt träning — motion) och 1 gr (hård träning) per kg kroppsvikt. I undantagsfall upp till 2 gr/kg kroppsvikt.

Provita HB Roland Svensson
Box 10047 — 200 43 Malmö 10

KARATE-DO!



SENSEI POH HAR ORDET

Jag skulle vilja ta detta tillfälle i akt att säga ett stort tack till min assistent Paul och alla mina elever för den fina showen som de hjälpte mig att uppföra den 28 augusti. För mig var det verkligen en fin uppvisning. Tack också till publiken som helhjärtat stödde oss. För BC:s skull hoppas jag att karatesektionen kom med en show som levde upp till klubbens goda rykte.

Det är ledsamt att vår sektion ställts inför problemet att få tag på en lämplig lokal för träningen. Som alla vet tränar vi nu på ett ställe som är ganska obekvämt för oss, och det inverkar på vår träning. Jag är verkligen rörd av att mina elever visar så stor tillit till, att vi skall hitta en annan träningslokal.

Så låt oss hålla tummarna för en lyckosam light med fritidsförvaltningen, trots våra dåliga odds. Eller för att ta ett kinesiskt talesätt "Det godas vilja vinner alltid". Jag tror att det bara är en tidsfråga innan detta problemet blir löst, men hoppas givetvis att det går fort, så att vi kan ta in nya medlemmar.

Till slut vill jag tacka alla dem som har hjälpt till att göra showen lyckosam. Ett speciellt tack till Kent och Bobo.

Klubben har nyligen fått Kee Guan Beng som assisterande tränare. Kee innehavare av svart bälte 1 DAN sen 15-års ålder, har deltagit i en världsturnering på Fillipinerna samt många andra tävlingar. Kee har innan han kom hit, varit tränare i Schweiz och Tyskland i omkring 2 år. Hans hjälp är mycket välkommen i vår strävan att göra denna karatesektion stark. Jag vill tacka honom personligen för hans ovärderliga hjälp till klubben.

SENSEI POH

KARATEHÖRNAN

Det känns skönt att skriva inledningen till den här spalten. Vi har nämligen lyckats lösa lokalfrågan för våra juniorer. Detta återigen med eget initiativ. Det trista är bara att man måste ta så mycket av sin arbetstid i anspråk för att lösa sådana problem på egen hand.

Vi har fått lokal på Lindeborgskolan/Fritidsgård Måndag - Fredag kl. 17.00 - 18.00. Det betyder att vi kan täcka karate intresserade ungdomars träning från områden Lindängen, Vårsången, Lindeborg, Högaholm, Kulladal, Fosiedal, Holma, Kroksbäck, Bellevuegården m.fl. områden som vi dagligen får förfrågningar ifrån. Vi har även utrymme att utöka tiden från 16.00 - 18.00 (2 grupper dagl.).

Har du någon i familjen/bekant/granne mellan 7 - 14 år som är intresserad av karate, kontakta KENT tel/ 135258 eller vårt KANSLI tel/ 78202. Avgift juniorer: 25:- kr. per månad.

Hoppas nu bara att vi snarast möjligt kan lösa problemet med seniorlokalen, alla tips välkomnas.

Jag vill här också tacka deltagare, funktionärer och vaktmästare för en väl genomförd Kraftgala på Lindängehus den 28 aug. Publiksuccé c:a 400 hänfödda åskådare.

Det kan nämnas att samma dag och tid var det Dragracing på Bulltofta, Finnkampen och danskt travderby i TV samt familjebazar knappt 2 km. från Lindeängehus.

En ny Baltic Club succé (såklart)!

Karatekerna har haft sin gradering, och tränar nu som gulbälten. Gratulerar.

KENT

Vart är alla på väg?

NYHET!

Kaffe och fransbrödbullar redan kl. 8.00

NYHET!

Dagens rätt nu även med säs och potatis

GATUKÖKET EXTRA



Jo-till nyöppnade

Månd. - lörd. 8.00-21.30
Sönd. stängt

GATUKÖKET EXTRA

Skynda också du till
GATUKÖKET EXTRA [vid Triangeln]

Stort  sortiment med DAGENS RÄTT

Gå till GATUKÖKET EXTRA

VÄLKOMMEN I BALTIC!

VAD KAN VI ERBJUDA DIG SOM MEDLEM ?

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

BALTISKA HALLENS STYRKETRÄNINGSLOKAL.

Öppet: 9:00 - 21:00 vardagar, 9:00 - 17:00 lördagar och 9:00 - 15:00 söndagar.

LINDÄNGEHUS STYRKETRÄNINGSLOKAL.

Öppet: Alla vardagar 17:00 till 21:00.

TRÄNINGSinSTRUKTION:

Mellan 18:00 och 21:00 vardagar finns instruktörer på båda dessa anläggningar från och med 1sta september. Dessutom instruerar Baltic Club's egen konsulent. Gymn.dir. Bengt Holmquist alla nybörjare måndagar 19:00 till 21:00 i Baltiska Hallen och onsdagar 19:00 till 21:00 i Lindängehus styrkehall.

För er som kan träna på dagtid står Bengt till förfogande varje onsdag 13:00 till 15:00 i Baltiska Hallen.

TRÄNINGSPROGRAM - TRÄNINGSRÅD.

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

KLUBBTIDNINGEN

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

KANSLI - KLUBBLOKAL

Klubben har sedan början av juli eget kansli i centrum av staden. Adress är Friisgatan 2, 211 46 MÖ (Ingång i Domus huset vid Triangeln). Här skall även inredas ett klubbrum där medlemmarna kan träffas och umgås utanför träningslokalen.

KANSLITIDER

Från och med torsdag 1 sept. kommer Baltic Club's heltidskonsulent att vara anträffbar på kansliet på tel. nr. 78202 varje måndag 10:00 - 12:00, onsdag 10:00 - 12:00, torsdag 18:00 - 20:00, fredag 12:00 - 14:00.

OM DU HAR NÅGRA PROBLEM ELLER BEHÖVER INFORMATION ÄR DU ALLTID

VÄLKOMMEN ATT RINGA!

MOTIONSSSEKTIONEN

Klubben har en motionssektion som bl.a. håller igång med volleyboll på somrarna vid Ribersborgs badplats.

Vi är numera också medlemmar i Korpen och kommer om intresse finnes att deltaga med lag i de olika motionsturneringar Korpen arrangerar i badminton, squash, fotboll, bordtennis, etc.

Aktuellt just nu är deltagande i Malmö V.S. motionsturnering i volleyboll. Finns för såväl herrar som damer. Kontakta konsulenten

MEDLEMSRABATTER - VISA MEDLEMSKORT.

<u>DISKOTEKSSERVICE</u>	Skivor 28:-/LP 8:50/singel, Triangeln 90
<u>MITT OCH DITT</u>	Kläder 10%
<u>MARTY</u>	Kläder 10%
<u>INTERSPORT</u>	Sportutrustning mm.
<u>BELLEVUESTADION</u>	Badminton, squash obs. fram till 16.00. Hyllievångsvägen 14:-/tim. istället för 18:-/tim.
<u>LEASINGBILAR</u>	Genom ett specialavtal med bl.a. SAAB kan nu alla medlemmar i Baltic Club leasa bil till förmånligt pris.
<u>BILTVÄTT</u>	2:- rabatt om du tvättar biler på Mobil Klostergården, Lund. Förstklassig service garanteras av Nils Sollevi senior.
<u>BADMINTON</u>	Varje fredag 13.15 - 14.45 disponerar Baltic Club Baltiska Hallens handbollshall. Endast 5:-/bana. Vi startar 7/10. Intresserade kan ringa konsulenten och boka tid.
<u>HÅRFRISÖRSKA</u>	Salong Anne 10%
<u>CYKLAR</u>	Cykelaффären Bianchi, Rådmansgatan 5 10%

<u>TRÄNINGSSKOR, ADIDAS</u>	<u>ordinarie pris</u>	<u>Baltic pris</u>
OLYMPIA 3,5-12	119:-	107:-
BALTIC CUP	140:-	110:-
BERMUDA 28-6	74:-	60:-
" 6,5-11,5	79:75	64:-
BAHAMA 28-6	74:-	60:-
" 6,5-11,5	79:75	64:-
TAPICO 3,5-12		82:-
TYNGDLYFTARSKO ADIDAS	295:-	261:-

Alla skor utom tyngdlyftarskon finns på lager hos Domus Sport.

OVERALLER 153:- 116:-
Finns på Domus fr.o.m. den 15/10 med Baltics eget tryck.

KLUBBTÖJ T-shirts med klubbtrycket finns fr.o.m. den 15/10.

KORTBYXOR Gula nylon-satin. Toppenkvalitet till ett pris av 38:-.

ALLA PRYLARNA OVAN ÄR KVALITETSPRODUKTER, DET KAN VI GARANTERA.

REDOVISNING FÖR BALTIC CLUB VERKSAMHETSÅRET 12/1 - 10/8 1977.

Verksamhetsåret blev denna gång kraftigt förkortat. Minnesgoda åhörare vid förra årsmötet minns anledningen; vi bestämde att lägga om verksamheten och redovisningen till höst - vår fr.o.m. nu. Detta innebär bl.a. denna gång att medlemskortredovisningen inte ger särskilt mycket pengar, och det innebär också att vi heller inte får in korrekt summa för bidragen. Notera att bland bidragen finns också gämt drygt två tusenlappar till löner av konsulenten. Konsulenten nu, Bobbo alltså, kostar klubben endast några tusenlappar i sociala avgifter, resten betalar kommunen. Årets stora ekonomiska begivenhet, galan den 1 februari, gav väl inte fullt så stort överskott som vi gissade när de 2500 åskådarna försökte spränga grindarna. I pengar räknat 6408,20. Dessutom tillkommer en mängd materiel - bl.a. en internationell stång med full viktuppsättning och flera fina träningsbänkar. Värdet på dessa måste väl uppskattas till nästan lika mycket. Hur mycket all PR klubben fick är värd vet vi inte, men MYCKET!

Utgifter och inkomster är fördelade på olika konton, fördelningen är svår att göra 100%ig, men ger en god uppfattning om hur pengarna rör sig i klubben. Mest positivt har självfallet bidragssidan varit och som god tvåa här kommer "medlemsavgifter". Sorgebarn = lotteriet! Tävlingsidan och kraftsportsidan har netto inte kostat mer pengar än beräknat pga de stora inkomsterna från galan. I summan ryms SM-resor, registreringar, tryckkostnader vid galan etc etc.

Lönerna innefattar också vissa ersättningar till våra extratränare. Administrationen får ta alla allmänna utgifter som frimärken, hyror, tryckkostnader för tidning o dylikt - därav den stora summan.

Om Motionssidans utgifter kan bara sägas att de är för små.....

Sammanfattningsvis har året varit acceptabelt i frånvaron av bingo och lotteriets inkomster. Vi kör igång med båda i höst och detta bör förhoppningsvis ge relativt stora summor, och vi kommer att behöva dem.

Intäkter:

Allmänna bidrag	33083,45	
Medlemsavgifter	6759,90	
Lotterier	-	
Administration mm	61,65	
Motion	-	
Tävlingar, kraftsport	21241,45	
Löner etc	-	61146,45
		<u>61146,45</u>

Kostnader:

Allmänna bidrag	-	
Medlemsavgifter	277,05	
Lotterier	500,00	
Administration mm	11008,15	
Motion	1779,95	
Tävlingar, kraftsport	34001,80	
Löner etc	8915,00	56481,95
Årets överskott		<u>4664,50</u>
Summa kostnader + överskott		<u>61146,45</u>

Tillgångar:

Kassa	80,45	
Bank	122,18	
Postgiro	11590,82	
Fordringar	9612,00	<u>21405,45</u>
Summa tillgångar		<u>21405,45</u>

Göran Nilsson

Kassör

ÅRSMÖTET 8 SEPT.

Det extra insatta årsmötet på grund av övergången från kalenderår till perioden 1/7 - 31/6 som verksamhetsår avhölls som annonserats 8 september. Ett drygt 40-tal hade dykt upp. Den gamla styrelsen omvaldes enhälligt. Kassörsposten som tidigare upprätthållits av vår käre ordförande Göran Nilsson lämnades över till enda nytillskottet i själva styrelsen. Detta nytillskott är en sedan länge synnerligen aktiv medlem i klubben: Jan Pettersson. Att Jan är kvalificerad för sin uppgift är ingen överdrift. Han håller nu på att avsluta sin utbildning till internationell ekonom. Det lär väl duga även för Baltic Club.

Styrelsen består alltså nu av följande 8 ordinarie ledamöter och 2 suppleanter.

Ordf. Göran Nilsson Gulvingegat. 23 23044 Vintrie. 040/162323.

V. Ordf. Björn Ericksson Skimmelgatan 31, Malmö 040/946281.

kassör Jan Pettersson Beridaregat. 14 217 48 MÖ 040/64769.

Sekreterare Lena Sundin Professorsgat. 5 H, MÖ 040/219595.

Motion Bengt Sandberg " " " "

Karate Kent Kristoffersson Norrbäcksgat. 40, MÖ 040/135258.

Tyngdlyftning Roland Svensson Ö Farmvägen 37 C, 21441 MÖ 040/37477.

Styrkelyft Ulf Morin Vendelsfridsgatan 5 C, MÖ 040/965048.

Suppleanter:

Maud Friberg Vendelsfridsgat. 5 C, MÖ 040/965048.

Bengt Andersson (nyval)

Bengt Andersson är relativt ny i Baltic Club. Med tanke på att vi satsar seriöst på att få klubben socialt engagerad (samarbete med kriminalvården, handikappidrottsförbundet, postens kamratförening bl.a.) behövs en man som håller i denna sektor. Bengt är väl insatt i problemen, sköter själv framgångsrikt sex övervakningar och är framförallt intresserad av människor. En bra och vettig förstärkning i styrelsen som ger oss möjlighet att jobba på ett bredare plan.

Årsmötet beslöt vidare att behålla vår låga medlemsavgift 30:00kr/år. Varför inte redan nu försäkra dig om vårt värdefulla medlemskort för år 1978. Hur enkelt som helst bara betala in 30:- på postgiro 484671-3 och du får kortet hemskickat till dig. Glöm inte namn, adress, postnummer samt personnummer.

Årsmötesprotokollet kommer att sättas in i pärmen som hänger vid anslagstavlan i Baltiska Hallen.

LEASING!

Som ni vet kan medlemmar i Baltic Club få leasing till fina priser. Tyvärr har det dragit ut på tiden med beskedet från kreditinstitutet och tills vidare gäller grundpriset. Juristerna håller på att fingranska låneförfarandet vi beskrev i förra klubbtidningen (d.v.s. få lån och dra av räntorna och på så sätt sänka leasingkostnaden med bortåt hundralappen i månaden.) I dagsläget ligger grundpriset för SAAB 96 på 629/mån och SAAB 99 på 770/mån. Dock kommer en höjning inom kort på försäkringen vilket gör att priserna stiger med ca 50-60kr. Dessutom kan grundpriset stiga på grund av annat. Fördyrade onkostnader som inte har att göra med lagar etc. kan dock inte tas ut på de som redan påbörjat sin leasing. Det pris du betalar vid leasingens början gäller under 24 mån bortsett från eventuella skatthöjningar o andra statliga pålagor. Vi håller fortfarande kontakter med SAAB och kreditinstitutet och gör naturligtvis allt för att medlemmarna skall få förmånliga kontrakt. Angående leasing ring 78202 på våra kanslitider.



START



MINA BLONNÖR! - OH!

OBS!

(TRÄDGÅRD-
MÄSTARE KNORR
SOM 3998/VECKA
FÖR BLONNÖR
FÖR STÖRRA NY
HURTIGA SÖNER)

EN MOTION OM MER MOTION.

Hallå alla bröder och systrar, hoppas att sommaren var fin med mycket sol och bad (eller var vädret lika dåligt på Mallorca, Kanarieöarna, Hawaii, Gotland eller framför sollampan?).

Men trots denna trista "Hemma bra, men borta bäst" sommar så skall Ni inte gå och gräma Er med Eran likbleka kropp resten av året. Jag vet att många av Er inom klubben har fått hela sin vinter - träning att gå om intet, utan många chanser att få stå på stranden och visa vägen till glasskiosken. Men deppa inte för det du som känner dig träffad, utan tänk på att du har hela vintern på dig att visa vägen till korvkiosken eller Burger King. Eller varför kan inte dessa personer ställa sig framför en korv-kiosk och visa alla lönnfeta personer vägen från kiosken till saltiskan. Men nog om allvarliga skämt om, vadå förlåt?

Okey om då dessa skämt skulle bli till en allvarlig handling från en utvisad korvätare i stan, vad kan Vi då erbjuda denna varelse som är bättre än en tam korv?

Tja, förutom syslöjd så kan vi erbjuda motion i form utav Karate, Tyngdlyftning, Bodybuilding, Styrkelyft eller annan Kraftsport. Trodde ni ja, men ack den som inte tror nåt annat än detta.

Det är så att Vi på motionssidan har vaknat till vad det gäller annan motion än motion just i form utav Kraftsport.

Vi kan väl kalla denna form utav motion för "Softsport" när Vi har sett till att trenden har brutits utav, Badminton, Volleyboll, EMC (förklaring kommer) och Dragkamp(?).

För att inte ta det från början så skall jag förklara vad EMC betyder. Egentligen skulle man inte göra det men varför inte (hip hop fetknopp)? EMC är en mycket seriös förening inom motion och inget annat, frågar man någon om de känner till vad EMC betyder så blir svaret: Elvis Mors cykel (kanske). Men frågar du en skum typ som är ute och lunkar för sig själv så kanske du får det rätta svaret som är: Ensamma Motionärers Centralorganisation (givetvis). När du nu vet vad EMC betyder så kanske du vill veta vad denna för(o)-ening vill uppnå?

Jo, denna förening vill kort och gott samla alla EMC:are till en utbrytningsförening inom motionen som Vi kan kalla JMVÄTJGVBF (Ju Mer Vi är Tillsammans Ju Gladare Vi Bli Förening).

För vi blir nog inte gladare som springer ensamma i skog och mark utan att ha någon som springer vid sidan om (om han eller hon inte heller har kondis).

För att kunna nå flera EMC:are så sätter jag ut mina löptider (ej Tik) som är följande: Ti. kl:12.00, To. kl:16.00 och fredagar kl:16.00. Sandberg är mitt namn och Ni kan nå mig antingen på dessa tider på Baltiska Hallen eller per telefon 21 95 95.

Om det nu finns andra som skulle vilja löpa på andra tider än dessa så ta kontakt med mig so fixar Vi det genom att antingen sätta upp dessa tider på Baltiskan eller i Klubbtidningen så alla EMC:are blir nöjda till sist.

För att nu återgå till (o)ordningen så blir det dags med lite mer motion i form utav Badminton.

Vi startar till att börja med i liten skala (så det byns knappt) för att kunna ta reda på hur intresset är i denna sport inom Baltic Club.

Vi kör igång på Baltiska Hallen med fem (5) banor varje fredag (fr.o.m. 7/10) mellan klockan 13.00 och 15.00 och priset blir fem (5) kronor per bana och timme.

Nästa grej som inte är en grej utan en sak, blir Volleyboll.

Vi kommer att ställa upp i en turnering som Malmö Volley-sällskap arrangerar i början av oktober.

Här kommer att inträffa en stor överraskning i tävlingssammanhang, nämligen att klubbens tjejer gör Uppremier alla kategorier för Oss. Baltic Club kommer att ställa upp med två lag ett Herr- och ett Mix-lag som vill visa att nätet på "Ribban" har gjort nytta.

Du som är intresserad: ta och ring till kansliet (78 202) eller kom ner till Baltiska Hallen.

Och nu sist men inte minst kommer Vi till något som heter Dragkamp (rap) som man nog inte bör kalla för en "Softsport" utan att tänka sig för.

Det var så att någon av Oss fick ideen om att ett dragkampslag inom klubben borde kunna gå att fixa utan vidare eftersom Vi är så många som har starka muskler men ingen s.k. kraftmätare (officiell sådan).

Vi inom styrelsen "tände" direkt på saken och fixade genast ett "repmöte" åd Dragkampsförbundets ordförande och rikstränare.

Dessa två herrar har hela tiden sett Skåne som en vit fläck för Kampdrag så de blev så glada att de gav Oss ett rep (35m å 40kg på mina axlar) utan tvekan i den tron att repet skall yngla av sig snabbt.

Här är det inte styrkan som är avgörande utan definitivt tekniken.

Om du vill veta mer så tag kontakt med mig (Sandberg) per telefon (se tidigare sida) eller nere på Baltiska Hallen.

Jag hoppas att Ni skall bli varma av denna "solglimt" i vinter som gör en vitalare människa av Er fram till nästa sommar.

Med hopp om en nöjaktig motions vinter utan fettvalkar så ber vi på motionssidan att tacka för detta motionsnummer.

Motionssidan

Bengt Sandberg

För att finansiera tidningen så kommer vi från o med nästa nummer att ta in korta meddelanden och annonser max 30 ord. Vill du KÖPA, BYTA, eller SÄLJA något kan du annonsera detta i Klubbtidningen. Avgift 10 kr. Skicka in materialet till klubbens kansli och bifoga en svensk tia.

DRAGKAMP

Här är chansen för alla er som vill dra på sig Baltic Club's vackra tävlingsdräkt. Dragkampssporten är nämligen sporten för er alla som tränar lite styrka, och kanske springer några km i veckan.

Vi kommer nämligen med tävlingar i dragkamp redan nu lite senare på hösten. Sporten passar väldigt bra för alla. Man tävlar nämligen i 5 viktklasser och även individuellt. Vikten tas på hela laget, och vilka variationer som helst tillåts inom laget.

Vi önskar alla välkomna till dragkampträning!
Fråga Björn eller Bobo, och du får mer information.
OBS Även flickor är hjärtligt välkomna.

SUPERSTARS!

Vi har delade uppfattningar från förra gången vi genomförde tävlingen. Alla ni som var med hade roligt, men vi hoppas att vi skall bli många fler till nästa gång.

Vi har ändrat programmet en del till nästa gång. Tävlingen kommer att mer likna den variant som ni har sett på TV. En sak som skiljer oss från den varianten är vår tionde gren som är en så kallad chansgren dvs. ur en pott på 13 grenar dras en och den blir sista och förhoppningsvis avgörande gren.

Två gånger om året kommer vi att köra tävlingen. En mera sommarbetonad variant och en mer vinterbetonad dito. Detta bl.a. därför att vi skall få chansen att åka skidor.

Väl mött till vår nästa tävling i början på nästa år. Ni som har frågor kontakta Björn Ericson.

MEDDELANDET.

Baltic Club's styrelse söker med ljus och lykta efter någon som kan gå in på posten som LOTTERIFÖRESTÅNDARE. Kontakta konsulenten om du är intresserad.

OBS: Lindängehus styrkelokal är stängd fr.o.m. 10/10 t.o.m. 23/10. Man ska lägga in lyftflak under denna tiden. Detta kommer att förbättra träningsmöjligheterna avsevärt på Lindängehus. Toppen!!



Baltic Club, s storstjärna i styrkelyft ULF MORIN klarar 277,5 kg i knäböjning. (Styrkelyfts-SM i Malmö 1975, svenskt rekord).

HUR BLIR MAN EN MÄSTARE ? (AV ULF MORIN)

Jo det ska du få veta om du läser de närmast följande raderna. Enligt min mening krävs följande förutsättningar:

Fysiska (för den idrottsgren man har tänkt ägna sig åt), Intresse för idrottsgrenen ifråga, Psykiska och Ekonomiska.

Kommentar:

Fysiska: Första förutsättning för framgång. Kan avslöjas relativt snabbt hos en nybörjare. Underlättar en hel del men en sådan man som Gert Jeppsson har bevisat att man utan framträdande anlag kan bli svensk mästare.

Intresse: Har många i början den det gäller att bibehålla intresset när man drabbas av motgångar. Lätt att få, lättare att förlora.

Psykiska: Den viktigaste egenskapen. Innefattar oerhört mycket, även intellektuella. Mästarens främsta vapen. Du får inte vara en i mängden. Du ska vara envis, viljestark, hänsynslös, analytisk, ha lätt att ta motgångar (och medgångar), flexibel och kreativ. Översatt till begriplig svenska: Man ska sätta upp mål och a) om om det inte går som man tänkt sig ska man analysera träningen. Vad har jag gjort för fel och vad ska jag göra för att nå de resultat jag eftersträvar b) om det går bra låt då inte framgångarna stiga åt huvudet utan sätt upp ännu högre mål. Du hinner komma in i den sistnämnda situationen många gånger innan du blir världsbäst. Sätt upp mål, dock inte längre än ett halvt år framåt, gärna kortare. Du måste ha andra intressen än träning och tävling annars kan du aldrig "sitta på tronen" (citat Ivan Mitov). Sist men inte minst: Tro på dig själv och skryt inte. Var realistisk.

Ekonomiska: Du måste ha ett visst mått av pengar att röra dig med. Ha råd att köpa rätt sorts mat, kunna roa sig lite samt köpa saker som behövs för trivselns skull.

Övrigt: Skaffa dig ett jobb som inte är fysiskt ansträngande och sov 8 timmar per dygn (minst). Sömnen är enligt min mening oerhört viktig. En trött man orkar inte koncentrera sig på träningen. Speciella råd för dig som sysslar med styrketräning: Var din egen tränare. Ta gärna intryck utifrån men anpassa träningen efter dina speciella förutsättningar. Lär känna din egen kropp.

OBS: JUST NU MEDDELAS ATT ULF MORIN ÄNNU EN GÅNG SLAGIT SVENSKT REKORD I STYRKELYFT. VID VM-KVAL TÄVLINGARNA I GÖTEBORG DEN 24/9 NOTERADE HAN 810 KG SAMMANLAGT I 110 KG-KLASSEN.

TYNGDLYFTNING

Bertil Sollevi, Baltic Club
frivänder 145 kg.



BÄST I SVERIGE!?

Baltic Club's tyngdlyftningssektion har sedan klubbens start haft väldiga framgångar. 1975 blev vi bästa klubb på Ungdoms-SM och säsongen 1976-77 blev vi tvåa i lagtävlingen i såväl junior som senior SM. 1978 är målet ställt högt: BÄST I SVERIGE! Detta ska vi bli genom att vinna lag-SM som Baltic Club själv arrangerar den 4 och 5 mars i Baltiska Hallen. Vi har redan nu ett tiomanna-lag som är kapabelt till att överträffa guldresultatet från 1977.

MISSA INTE DETTA ARRANGEMANG.

VÄLKOMNA DEN 4 OCH 5 MARS!!

LYFTSKOLAN.

Alla ungdomar från 10 år och uppåt är välkomna att lära sig lyfta i Baltic Club's Lyftskola. Vår instruktör, Lennart Stahl (själv svensk mästare i fjädervikt) är en erkänt duktig tränare och kan verkligen lära ut den svåra lyfttekniken från grunden.

Som du kanske vet finns det 10 olika viktklasser i tyngdlyftning (från 52 kg och uppåt) så du behöver inte vara någon bjässe för att hävda dig. Det viktigaste är att lära sig rätt teknik från början och sedan träna systematiskt och målmedvetet.

LYFTSKOLAN TRÄNAR VARJE MÅNDAG OCH TORSDAG 19:00 - 20:30 I BALTISKA HALLEN: HJÄRTLIGT VÄLKOMNA!

TYNGDLYFTNING EN SPORT FÖR DIG !

Man skall vara kort och grov och naturstark, för att bli en bra tyngdlyftare. Det är några av de uppfattningar som folk har. Så är det inte alls. En modern tyngdlyftares viktigaste egenskaper är smidighet, spänst, snabbhet och rytmteknikkänsla. Dessa egenskaper är delvis medfödda men kan med träning förbättras avsevärt. Styrkan, en egenskap som naturligtvis också är viktig är den som är lättast att förbättra. Efter kort tids träning har du ökat din styrka med över hundra procent.

Ryska forskare har visat att alla kroppslängder har sina fördelar, och man kan ej tala om någon idealtyp. En lång lyftare får en bättre hävstångsverkan i sitt drag, medan en kort har lättare för att öka sin benstyrka. Slutsats: Hur du än ser ut, så kan du bli en ny Hoha Hoha, Leif Nilsson eller varför inte en ny David Rigert (av många ansedd som världens bästa lyftare).

Hur gammal skall du vara för att börja träna tyngdlyftning? Du bör ha fyllt tolv år, men du kan även vara upp emot tjugo år, och ändå bli elitman.

Hur tränar en nybörjare? Mycket smidighetsgymnastik, spänst och snabbhetsträning, allt detta utan vikter. Du tränar naturligtvis även med skivstång men då mestadels med lätta vikter för att nöta in den rätta tekniken. Det blir naturligtvis även en hel del styrke-träning.

Var lär du dig allt detta? I Baltic Club's lyftskola måndag och torsdag klockan sju i gymnastiksalen vid styrketränningslokalen på Baltiska Hallen. Instruktör är vår svenske mästare i fjädervikt 1977, Lennart Stahl.

Kom loss killar !

Rolle.

Efter att ha lagt våra kloka pannor i tusen veck har vi kommit fram till att det i ensake finns en och annan som vill bli av med gubb, gum eller sidfläsket.

Det vi ska rekommendera är inte något så drastiskt som t. ex. stora plastiska operationer, utan ca 10 min av varje träningspass, eller om du ännu inte börjat träna ca 1/2 timme tre gånger i veckan.

Magen och dess muskler bildar tillsammans med ryggens kroppens största och viktigaste muskelgrupper. Du som sitter mycket eller kör bil mycket behöver verkligen lite träning för dessa muskelgrupper.

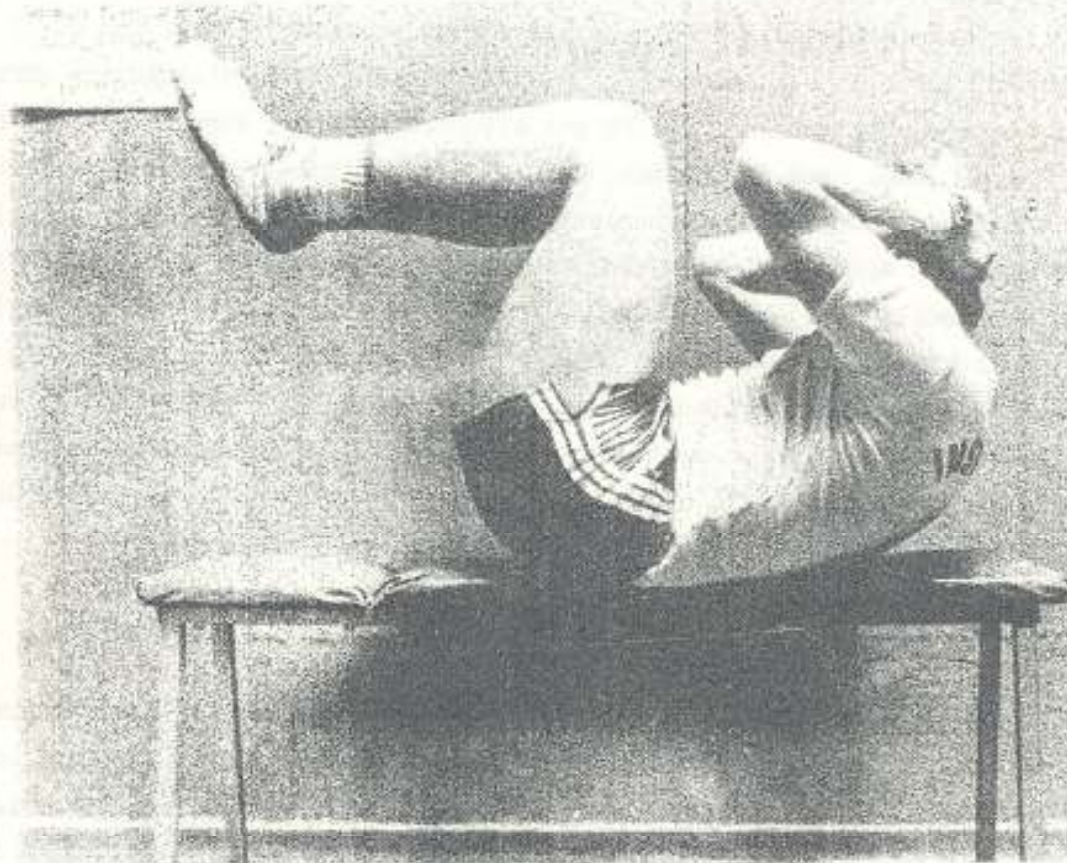
I början av varje träningspass blir vi in en kvarts uppvärmning eller hur (fv om ni inte gör det), och där börjar vi mag- och ryggträningen.

Vad kan man då träna förutom gymnastik för att bli mindre och starkare kring midjan? Först bör nämnas de vanliga situationen som man i början kör i lånet set t.ex. 4 x max (dvs 4 x så många man orkar varje gång). I början kör man dessa plant för att sedan övergå till att köra dem lutande. Som komplement till situation tar iag denna gång upp en rörelse. Cramps (se bild).

OBSERVERA: att detta är komplement till dina vanliga situation.

Lycka till med fläsket. Vi kommer även med mer information i nästa nummer.

Björn



Cramps: Denna rörelse måste köras i långa set och med högt tempo och hög intensitet. Denna rörelse trimmar hela magen ordentligt möjligen med en liten tonvikt på övre delen av magen. OBS detta är en typisk komplementrörelse och är som sådan utmärkt.

STYRKETRÄNING FÖR HANDIKAPPADE.

Det är nu klart med ett samarbete mellan FIFH (Föreningen idrott för handikappade) och vår egen Baltic Club. FIFH som tävlingsidrott sinom bågskytte, boccia, bordtennis, volleyboll, simning, luftvapen kommer nu med hjälp av Baltic Club att dra igång en tyngdlyftningssektion. Baltic Club skall svara för instruktionen och ledningen av styrketräningen. Vi kommer även att hjälpa till med, så gott vi kan, att göra PR för verksamheten. Först och främst hoppas vi på att få igång de handikappade som tidigare inte utövat någon idrott. Varje onsdag mellan 19:00-21:00 kommer klubbens konsulent, Bengt Holmquist, att fungera som instruktör på Lindängehus styrkelokal. Undantag 10-23 okt. då lokalen är stängd på grund av ombyggnad. OM DU HAR NÅGON HANDIKAPPAD I BEKANTSKAPSKRETSEN TIPSA GÄRNA HONOM ELLER HENNE.

VI SATSAR PÅ LINDÅNGEN!

Lindängehus styrkelokal som länge varit en lokal på undantag vad gäller utrustningen kommer nu i höst att starkt förbättras. En ny internationell stång har anlånt, de två böjda halvinternationella stängerna har rätats och mellan 10/10 och 23/10 kommer ett ordentligt lyftflak att läggas in. Stellan Engvall södra distriktets idrottskonsulent har dessutom ställt i utsikt att situpbrädan är på väg tillbaka, en ny ställning är på gång, samt att Maltekjätten flyttas så lokalytan blir bättre utnyttjad. Dessutom kommer Baltic Club medlemmar att förutom vardagar 17-21 få utnyttja lokalen 11-14 lördagar och söndagar. Vi tackar Stellan för detta och hoppas att det "gnissel" som förekommit mellan Stellan och klubben nu är överspelat och att vi kan fortsätta med ett konstruktivt samarbete. Jag måste här noga understryka vikten av att alla våra medlemmar som tränar på Lindängen ser till att ordningen upprätthålls, materiel sätts tillbaka samt vårdar den gemensamma utrustningen. De som inte sköter detta kan avstängas från träningen. Till slut: Lindängehus styrkelokal håller stängd 10/10-23/10 för ombyggnadens skull. Välkomna till Baltiskan denna period!

Konsulenten.

BRUNROCKAR?

Apropå brunrockar har redaktören Göran Nilsson skrivit en bitisk inlägg om brunklädda män i allmänhet. Dessa assisterade vid vänkorsen vid KRAFTGALAN i februari och vi från vår sida antydde att de borde ha reagerat lite mer flexibelt när massorna tryckte på. OVANSTÄENDE GÄLLDE ABSOLUT INTE VÅRA EGNA VAKTER HÄR PÅ BALTISKA HALLEN SOM VI TYCKER GÖR ETT BRA JOBB. Detta måste betonas så onödiga missförstånd klaras upp. Stig, Petter och de andra har visat god förståelse för klubben och dess verksamhet. Ingen skugga över dem!