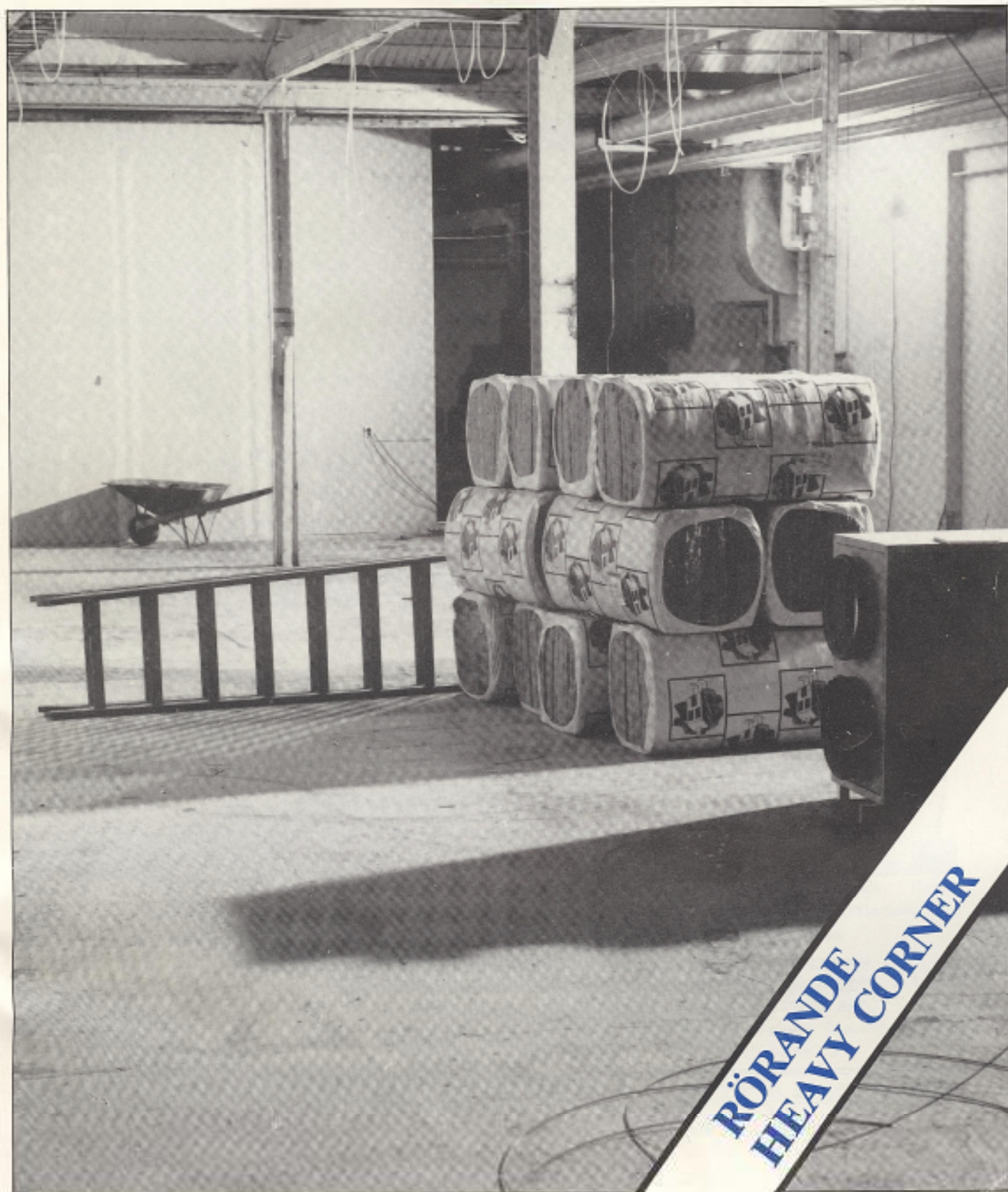


G/M. 9454:3.

**BALTIC
CLUB
GYM**

TYNGDPUNKTEN

Nr 3 1984



**RÖRANDE
HEAVY CORNER**

BALTIC CLUBS GYM BLIR STÖRST I EUROPA

Ordföranden har ordet

Snöstorm och drivis!? — Nej riktigt så illa har det väl inte varit i sommar. Malmövärdet har emellertid inte inbjudit till de lustfyllda och välgörande utomhusaktiviteter som vi hoppats på. Detta faktum är speciellt beklagligt eftersom vi just i år hade rustat för en riktigt händelserik Baltic-sommar på "Ribban". Nåja, skam den som ger sig, vi får väl dra på desto mera nästa år i stället.

I skrivande stund börjar nedräkningen för höstens stora händelse — invigningen av vår nya tunga avdelning (Heavy Corner). Äntligen, säger många, inte minst vi i styrelsen. Efter allt planerande, förhandlande, kalkylerande och vanligt snackande är det skönt att vår tillbyggnad äntligen blir verklighet. Du vet väl att vi nu får förmånen att träna i Europas största Gym?! Inte nog med det, vi kommer också att ha en enorm tillgång till välutbildade instruktörer. Elva av våra duktiga Gym-Guards har nämligen genomgått instruktörs-kurs steg I under sommaren. Alla elva brinner av iver att visa vad de lärt sig, så passa på och testa deras kunskaper. Hittar du mot förmodan ingen Gym-Guard skall det bli desto lättare att hitta en instruktör. De kommer att få sitt eget "bås" inne i Gymet, dit du kan vända dig med dina frågor och synpunkter. I höst skall vi också satsa extra hårt på underhåll av redskapen i Gymet. Den för de flesta medlemmar välkände receptionisten och solariemästaren, Baltics allroundkunnige Kenneth, kommer att ta ansvaret för att allt är tipp topp i Gymet. En syssla som han övertar efter Jonny Melander, vilken lämnat Baltic Club.



På tal om doping

I dessa "efter-OS-tider", då dopingdebattens vågor går höga och tidvis skummar av raseri, är det på sin plats att säga något om detta. Till skillnad från sensationshungriga veckotidningsadvokater och hycklande idrottsbyråkrater vill jag emellertid söka dämpa skummet och raseriet. Ingen tjänar något på en infekterad pajkastningsdebatt där debattörerna dessutom bundit svarta bindlar för ögonen. Listan på förbjudna preparat, s k dopingmedel, är lång. Debatten har emellertid kommit att handla om anabola steroider, och måltavla för de flesta pajkastare är styrkeidrottarna. Vi kan bara hoppas att de utökade kontrollerna kommer att visa att styrketränningslokalerna inte är de "pillernåsten" som belackarna tycks mena. Men ännu viktigare är det att ge seriösa forskare möjlighet att klarlägga vilka positiva resp. negativa effekter som uppstår vid intag av anabola steroider. Det enda man säkert vet är att preparaten är skadliga för kvinnor och icke fullvuxna män. Man kan emellertid rent objektivt konstatera följande:

1. *Anabola steroider är receptbelagda läkemedelspreparat. Intag av receptbelagda läkemedel skall kontrolleras av läkare.*
2. *Handel med anabola steroider är förbjudet i lag och kan medföra böter eller fängelse. Eller ännu värre — avstängning från Baltic Club.*

3. *Dopade idrottsmän är fuskande idrottsmän.*

4. *Det är hård träning och goda kostvanor som är avgörande för hur du lyckas som idrottssman.*

Du har bara en kropp, var rädd om den. Håll dig borta från okontrollerat pillerätande, du har inte råd att chansa.

Lycka till med din träning!

Bästa hälsningar

Jan B.

CAFETERIAN: SENASTE NYTT

Som du som tränar på Gymet säkert redan märkt har vi fått en delvis ny cafeteria. Vi vill dock snarare se det som om vi fått en restaurang och blivit av med vårt sorgebarn cafeteria.

Maja, som numera har hand om restaurangen, är gammal i "gamet". Hon lagar otroligt god lunchmat av husmanskosttyp men kan också se till att vi får mycket fräschare mackor, sallader etc. än vad vi fick tidigare.

Genom Majas rutin när det gäller bl a inköp och tillredning kan prisnivån till och med ligga under den tidigare.

Så ställ nu upp för Maja och din klubb, sitt ner och njut av en god bit mat efter träningen eller varför inte sticka till Gymet om du jobbar, bor eller går i skolan i närheten.

Restaurangen är preliminärt öppen för allmänheten vardagar 10—16 och endast för medlemmar vardagar 16—20.

Årsmöte

Käre medlem! Du kallas härmed till Baltic Clubs årsmöte

Torsdagen den 22/11 1984 kl. 19.00

Vi ses i Folkets hus Nobeltorget i Malmö

Vi bjuder på förtäring.

Dagordning:

1. Mötets öppnande.
2. Fastställande av dagordning.
3. Beslut om stadgeenligt sammankallat årsmöte
4. Val av mötesordförande.
5. Val av mötessekreterare.
6. Val av två justeringsmän att jämte ordförande justera mötesprotokollet och tillika verka som rösträknare.
7. Föredragning av verksamhetsberättelse, kassareport samt revisionsberättelse.
8. Frågan om ansvarsfrihet för den avgående styrelsen.
9. Stadgeändringar.
10. Val av ordförande.
11. Val av styrelse.
12. Val av styrelsesuppleanter.
13. Val av två revisorer samt en revisorssuppleant.
14. Val av valberedning.
15. Behandling av styrelsens förslag.
16. Behandling av inkomna motioner.
17. Förtäring och prisutdelning.
18. Mötets avslutning.

Hjärtligt välkomna!
BALTIC CLUB

HEAVY CORNER SNART KLART

Efter sju sorger och åtta be-
drövelser har vi lyckats kom-
ma överens med den nye fas-
tighetsägaren samt ordnat fi-
nansieringen för den nya ut-
rustning som vi kommer att
behöva.

Förhandlandet har främst gällt hur
mycket av investeringen i den nya lo-
kalen fastighetsägaren skulle stå för,
och hur mycket av den som skulle
läggas på vår hyra. Vad gäller eko-
nomin, har det som vanligt, när det
gäller ideella föreningar varit svårt
att ta upp mer kredit. Vi har dock
fått stöd från Malmö kommun vad
avser borgen och det tackar vi för.

Vi har alltså äntligen skrivit under
ett nytt hyresavtal där fastighetsäga-
ren lovar att iordningställa den nya
lokalen senast per den sista septem-
ber (1984). HC blir på 240 kvm dvs
ungefär hälften av vår nuvarande
träningssyta. Den placeras i botten-
planet nedanför den "osynliga trap-
pan" mitt för köksdörren, så kom-
munkationen från omklädnings-
rummen blir enkel. Tyvärr får loka-
len endast takfönster, men med god
belysning och ventilation kommer
den ändå att bli fräsch. Utrustnings-
mässigt kommer givetvis tyngdpunk-
ten att ligga på tunga vikter och
hantlar. Ett power-rack och en speci-
albenpress skall tillverkas!!! Golvet i
den borte delen av lokalen kommer
att bli av samma typ som tunga rum-
met i Baltiska Hallen och inte minst,
till glädje för många "tungviktare",
kommer HC att ha separat ljudan-
läggning med bra ljudtryck. Två
högtalare kommer att placeras i den
borte delen, där mark, ben och
bänkövningarna skall köras. Egna
kassetter av god kvalitet kommer åter
att accepteras men märk väl att det
är receptionspersonalen som avgör,
när musikbyte skall ske.

Så, gott folk, håll ut!!!

Jan P

Innehåll

	sid
Ordföranden har ordet	4
Baltic's ryggskola av Bengt Sandberg	6
Profilen: Harald Olafsson	7
Hur skall man gå upp? av Bengt "Bobo" Holmquist	8
BC-cykelteam av Roland "Rolle" Svensson	10
Fotboll av Rossi	11
DM i Skåne av Håkan Straub	12
Malmö-framgångar i body- building	13
Sigges lyftarkronika	15
Styrkelyft av Ulf Morin	16
Tyngdlyftarkalender	17
Sällskapsresan	17
Svartbygge på Barbados av Per Jönsson	18

TYNGDPUNKTEN nr 3/84

Upplaga: 6.000 ex.

Chefred.: Lennart Karstorp

Ansv. utg.: Jan Pettersson

I redaktionen: Bengt "Bobo"
Holmquist, Jan Pettersson o.
Roland Svensson

Adress: Sofielundsv. 57, 214 34
Malmö 040/868 60

Annonskontakt: Rune Zander,
tel 040-54 64 75

Sättn. och tryck: Tryckeri ab
Norden Malmö 1984, Box 13,
201 20 Malmö

BALTIC'S RYGGSKOLA

Av Bengt Sandberg

Ryggovänlig bukmuskelträning

Du har säkert ofta fått någon kännning i ryggen under/efter din bukmuskelträning och då undrat vad det kan bero på. Jag skall försöka med några rader förklara så gott det går med text och bild varför sådant uppstår.

Många har säkert fått vara med på gymnastiktimmor där man skulle träna sit-ups med raka knän och fixerade fötter. Vem kan glömma hur plågsam en sådan övning kunde vara när man dessutom fick ligga på ett kallt golv. Numera tror jag denna typ av övning är ytterst ovanlig om inte obefintlig ute i landets gymnastiksal. Möjligen kan en och annan pensionerad major träna så för att han alltid gjort det utan att han lidit av det. Men lyssna inte mer på honom än de som försöker försvara rökningen genom att säga att Churchill blev över 90 år.

Funktionella aspekter

Låt oss studera varje moment i den vanligaste förekommande bukmuskelövningen:



Först kan vi se att fötterna är fixerade i en av ribborna på ribbstolen. Höftleden är böjd vilket kan verka bra eftersom då ländryggsvanken försvinner.



Bild 2. Här i denna vinkel arbetar bukmusklerna enbart statiskt, medan höftböjarmuskulaturen arbetar dynamiskt. En person som väger 60 kg arbetar med ca 200 kg i höftböjarmuskeln i denna ställning tack vare fotfixationen. Upp till ca 20—30° arbetar bukmusklerna dynamiskt.



Bild 3. Många strävar gärna att kunna komma upp i denna ställning. Här är nästan obefintligt arbete med bukmusklerna medan höftböjarna har fullt dynamiskt arbete.

Tänk på att aldrig fixera fötterna i någon bukmuskelövning så undviker du höftböjarnas arbete. Höftböjarmuskulaturen tränas tillräckligt då du går i trappan. En häcklöpare eller någon annan idrottsutövare har nytta av att träna denna muskel men då är han/hon samtidigt nog med att töja ut den till sin normala längd igen.

Mycket träning av höftböjarmuskeln utan efterföljande töjning av muskeln ger ofta ett framåt tippat bäcken. Det ger förr eller senare upphov till ryggont.

Efterföljande töjningsövningar är minst lika viktigt för övriga muskler kring bäckenet.

Fler exempel på olämpliga övningar:



Bild 4. Belastar ryggen direkt eftersom höften är sträckt. Höftböjarmuskeln är max. sträckta. Böjningen i knäna har ingen anatomisk mening. Många tränar gärna antingen snabba övningar eller med vikter eller både och. Allt detta accentuerar trycket ytterligare. Bukmusklerna arbetar statiskt i några grader — det är allt.



Bild 5. Har ett stort fel med sin fixationskudde för fötterna. Alla lockas att träna fel, precis som i övningen på bilderna 1—3. Sätt fötterna ovanpå kuddarna och pressa ner mot svanken — en perfekt övning.



Bild 6. Bilden säger allt: en ren höftböjarövning. Statisk bukmuskelträning.



Bild 7. Den klart farligaste övningen. Tränar effektivt sidomagnusklerna på bekostnad av förr eller senare bortmalda diskar och kotor. Dessutom tränas M. Iliopsoas sidoböjande förmåga mycket, vilket ger ytterligare komplikationer.

Exempel på ofarliga bukövningar:



Bild 8. Här har jag ändrat om övningen på bild 1—3 så att fötterna inte är fixerade. Dessutom är knäna sträckta, vilket inte är nödvändigt, men det ger bättre stadga för att plana ur svanken. Träna med vikt — då blir du starkare.

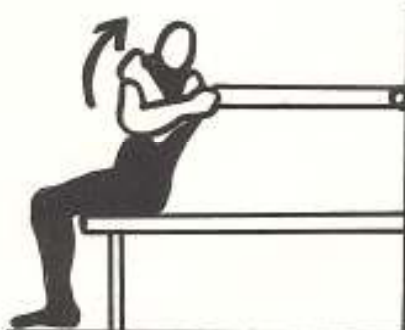


Bild 9. Övning för sneda bukmuskler. Sitt på en stol eller träningsbänk med ryggen mot ribbstol eller annat, där du kan fixera en gummiexpander (gummislang). Håll expandern på t ex höger axel, fatta tag med vänster hand, vrid åt vänster 8-10 gånger, byt sida. Denna övning är klart bäst för dina sidobukmuskler.

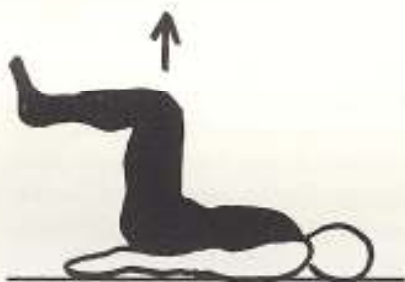


Bild 10. Övning för nedre portionen av raka bukmuskeln.

Ligg som på bilden. Försök att pressa knäna vertikalt upp mot taket, upprepa tills du blir trött. Övningen är speciellt bra om man har svårt med att kunna pressa ned svanken, vilket du kan öva upp här.

Magmuskelnerna behöver mycket

träning, så träna hemma de dagar du inte tränar på gymet.

Träningsprogram för svaga höftsträckare

Om du redan har kännning i ländryggen eller vill förebygga det, så vill jag rekommendera följande tilläggsövningar:



A. Träna bukmuskelnerna som nyss nämnts.

B. Töj M. Iliopsoas (bild 11). Stå med belastning på frambenet och ha så stort avstånd som möjligt mellan benen. Pressa ner lårbenet, håll bøj-sidans hand pressad mot sätet. Du känner en spänning i ljumsken då muskeln töjs. Håll absolut stilla i en 20 sek. Töj mer om det behövs.



C. Träna upp styrka och rörlighet vid korsryggen. Enligt bild 12.

Bild 12. Sätt fötterna på en bänk, håll armarna nere på golvet och skjut upp kroppen till horisontalplanet med hjälp av sätesmuskelnerna. Upprepa 3 x 10.

Lycka till med övningarna!

OM DU HAR PROBLEM MED DIN RYGG, TVEKA DÅ INTE ATT TA KONTAKT MED MIG VIA BOKNINGSLISTAN I RECEPTIONEN!

PROFILEN: HARALD OLAFSSON



Född på Island 1962, tränar och tävlar i tyngdlyftning OL. Tävlar i klass 75, han har Nordiskt Jun.rekord i stöt 168 kg. Vid EM i Spanien 1984 gjorde han 300 kg sml. 10:e plats. Personliga rekord: 140 kg i ryck, 180 kg i stöt.

Vi har nyligen kört en 7-KAMP (24—26/8) med följande grenar:

1. 50 m löpning
2. Trestegshopp — Jämfota
3. Chins
4. Dips antalet på 30 sek
5. Sitt-ups antalet på 30 sek
6. Ryck- medelvärde på 3 försök
7. Stöt- medelvärde på 3 försök

Vid följande tävling satte Harald svenskt rekord i 7-Kampen med 58,04 P. Delresultat: 50 M-6,5 Trestegshopp-9,25m Chins-10 Dips-35 Sitt-ups-24 Ryck-115 Stöt-148,3. (slutvikterna: 120—155)

Harald bor i Malmö och tävlar för Baltic Club.

Med denna presentation hälsas han hjärtligt välkommen.

N.-E. Sollevi

HUR SKALL MAN GÅ UPP?

av Bengt "Bobo" Holmqvist



I Rörandes vårnummer behandlade jag det eviga problemet: *bantning*. Det berör ju inte bara de som tränar aktivt, utan i hög grad alla människor i välfärdens Sverige. Problemet här är ofta inte brist på råd, utan snarare brist på vettiga råd i det enorma utbud av mirakelkurer som framförallt veckotidningarna saluför. Vill du veta lite grundläggande om sund bantarkost, fasta m m rekommenderar jag att du börjar med att läsa vår förra klubbtidning, det gröna vårnumret.

Ombytta roller

Nu är det däremot tid och plats för att ta upp den motsatta problemställningen att gå upp i vikt. Det finns nämligen en hel del som gärna vill lägga på sig ett par kilo muskler, som helt enkelt inte trivs med sin "sugrörs-tillvaro". Den är den manliga sidan som dominerar när det gäller önskan att gå upp i vikt, men även en del kvinnor är lite väl klent byggda. Störst procent med underviktsproblem finns bland förhållandevis långa, unga killar runt 20-års åldern.

Hur bär man sig åt?

Hur skall man då bära sig åt för att lägga på kilona på rätt ställe? Ja, det är ju i grunden en enkel ekvation. Grundförutsättningen är att med födan få i sig mer energi (= kilokalorier) än man förbrukar. Det omvända gäller när man skall banta då gäller det att förbruka mer än man intar. Först och främst måste man täcka sin grundämnesomsättning (basomsättning) som är cirka 1 kilokalori per kilo kroppsvikt och timme för en man. För en 70-kilos man blir detta $70 \text{ kg} \times 1 \times 24 \text{ timmar} = 1\,680 \text{ kcal/dygn}$. En kvinna har något lägre omsättning per kilo beroende på att hon har mer kroppsfett. Med åldern avtar också grundämnesomsättningen successivt (mer fettinlagring och mindre aktiv vävnad). Ovanstående gäller vid vila, men en stor kalori-förbrukningsfaktor är naturligtvis graden av aktivitet, vilket jobb man har, hur mycket man rör sig etc. Det är här de stora skillnader finns mellan olika individer. Grundämnesomsättningen vid normala betingelser är vanligen inte så stor som man skulle kunna anta vid normalt födo-intag.



Hackliften hör till de användbara redskapen, när man vill öka i vikt.



Det gör också benböjningar

Det "bruna fettet"

Varför kan vissa människor då äta nästan hur mycket som helst utan att nämnvärt öka i vikt medan andra direkt "sväller upp"? Detta har för mig varit en ologisk och mystisk fråga till dess jag såg ett engelskt TV-program för ca 2 år sedan. Där visade man vissa råttor som trots att de fick väldigt mycket mat inte ökade speciellt, medan andra gick upp mycket på samma kost. De magra råttorna visade sig ha en ökad värmeutstrålning och (framförallt på ryggen) en ny typ av fettceller. Dessa bruna fettceller hade förmåga att utstråla värmeenergi och denna värmeutstrålning ökade vid ett ökat näringsintag. De feta råttorna ägde väldigt lite av denna bruna fettväv och deras värmeutstrålning ökade inte nämnvärt trots drastiskt större födo-intag. Teorin, som också verkar stämma vid försök på människor, ger ju en vettig förklaring till vissa personers svårighet att gå upp i vikt.

Svårt att generalisera

Med tanke på att aktivitetsnivån, mängden brun fettväv etc varierar från individ till individ är det svårt att ge generella råd om kaloriintag. För litet intag gör att man inte når över tröskeln för en tillväxt, medan

en mycket hög nivå (som måste till för att de svåraste fallen skall kunna "spränga vallen") leder till fel typ av viktökning, nämligen i form av fett. Märk väl att denna artikel och dessa råd riktar sig till den kategori som har stora problem att gå upp i vikt och en del råd är ganska extrema.

Några råd:

1. Ät omväxlande och allsidigt. Vanlig svensk husmanskost är utmärkt, då den har en bra kalori- och näringsbas. Du behöver inte vara rädd för att få för lite av proteiner, vitaminer eller mineraler. Ökar du ditt energiintag ökar också näringsintaget betydligt.

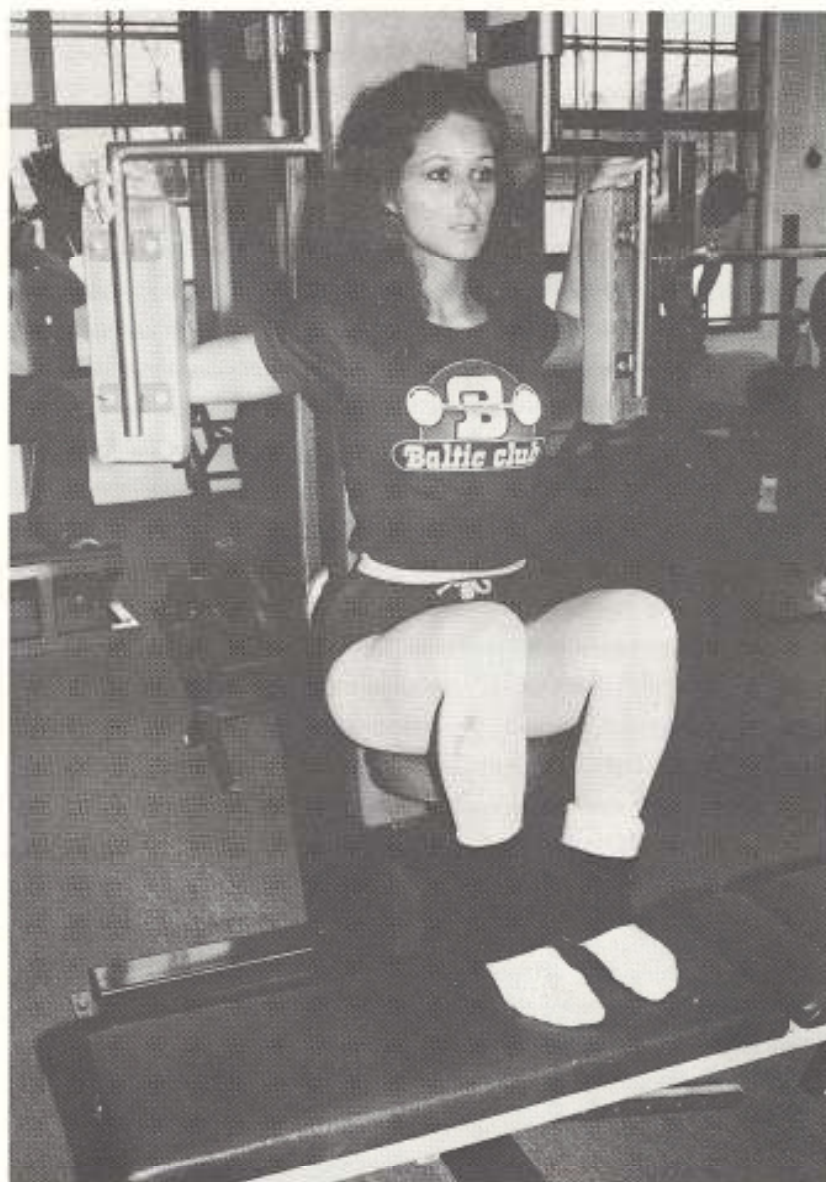
2. Öka på kaloriintaget successivt. Har du för bråttom att gå upp och ligger väldigt högt i kaloriintag, är risken stor att större delen av viktökningen utgörs av fett. För en 75-kilos man skulle jag rekommendera drygt 4 000 kilokalorier de första fjorton dagarna. Fungerar det positivt, finns det ingen anledning att öka kaloriintaget. Uteblir viktökningen höj kaloriintaget till 4 500 per dygn en vecka osv. På så sätt får du en kvalitativ viktökning.

3. Fördela födoointaget jämt över dagen. Ät inte för mycket på en gång. Tillför kroppen näring 6 gånger om dagen med 2-3 timmars mellanrum. Se till att du får i dig såväl vettiga kolhydrater som protein (20-30 gram per gång) maximalt vid varje tillfälle.

4. Undvik att hjälpa upp kaloriintaget med tomma kalorier som snask, läsk, alkohol, kakor etc, som inte innehåller några värdefulla vitaminer eller mineraler. Det finns många födoämnen som innehåller energi *plus* viktiga näringsämnen.

5. Träna regelbundet styrketräning. Jag rekommenderar splittrad träning dvs halva kroppen en dag, vila nästa dag därefter resten av kroppen tredje dagen, följd av vila fjärde dagen osv. Träningsprogrammet skall byggas på *lunga basövningar* för de olika muskelgrupperna och inte innehålla för mycket övningar och set. Detta är speciellt viktigt för de som har problem att gå upp i vikt och som lätt övertränar sig.

6. Spara energi. Har du mycket



och peck-deck.

svårt för att gå upp duger det inte att du håller på med andra energikrävande aktiviteter under viktökningsperioden. Andra idrotter, långa joggingrundor m m kostar mycket kilokalorier och motverkar viktökningen i denna fas. Naturligtvis skall du återuppta denna träning senare, då den är nyttig för din hälsa. Men här gäller det att "bryta vallen" och då gäller det att spara energi.

7. Se till att få mycket sömn och vila. Undvik all onödig stress vilket är nedbrytande för både kropp och psyke.

8. Sist men inte minst: VAR SJÄLVKRITISK! Viktökningen får inte bli ett självändamål. Kolla i spegeln och undvik att lägga på dig för mycket fett. Ha inte för brått. Det var väl muskler du ville ha eller hur?!

LYCKA TILL!

Kan Bodybuilding & Kraftsport bör vi väl också klara det

B&K har ju sen ett par år tillbaka anordnat träningsläger på olika håll i Sverige och utomlands. Kan detta vara något för oss? Ett två veckors träningsläger på Teneriffa med förhoppningsvis Bobo och kanske någon annan som föreläsare! Ni som är ute och reser mycket kanske kan hjälpa oss att finna något annat alternativ eller ni kanske har någon kännning i resebranschen som kan något om detta.

Alla förslag är välkomna!

Skicka in eller tala med Jörgen Carlberg eller Lennart Karstorp, chefred. för tidningen.

Baltic Club cykelteam — elit eller motion?

av Roland "Rolle" Svensson

Som sedan juli månad till Småland deporterad "Baltiot" vill jag ändå berätta något om vad som bland Baltic Club's cyklister sig tilldragit haver.

Cykelsektionens entusiaster med dess ordförande Bertil "Frisören" Sövgren och jag själv i spetsen kallade redan i slutet av mars till allmänt möte. Intresset var stort. Ett 30-tal Baltic Clubare (därav 7 tjejer) mötte upp, och mangrant anmälde man sitt intresse för att delta i de gemensamma träningar vi bestämde skulle ske på onsdagskvällar och söndagsmorgnar. Vi beslöt att dessa träningstillfällen skulle vara "jämlika", dvs alla skulle hålla ihop oavsett om man var nybörjare eller elitmotionär. Ingen skulle köra ifrån någon. De som ville köra hårt fick göra det på andra veckodagar. Enigheten och entusiasmen var stor, med vad hände? När första träningstillfället inföll i början av april kom förutom jag själv ytterligare en man, gången därpå var jag ensam osv. Det skall dock sägas att vådrets makter inte var speciellt nådiga denna vår, men ändå.

När det den sista söndagen i april drog ihop sig till årets första motionslopp "Svedalatrampen" mötte hela sju man upp. Det var de gamla ärriga kämparna från förra året som dominerade. Tidigare bodybuildern "Oxie-Lasse" var ett välkommet nytillskott med sin stora entusiasm och fighting-spirit. Som tidigare år blev det rena tävlingsstämningen redan från början, trots att motionsloppen inte har någon officiell tidtagning och inte några placeringar, och trots alla inbördes överenskommelser om att vi skulle ta det lugnt.

Frisören snabbast

Alla Baltic Clubare tog i så det "blödde". Gängets champion "Frisören" så mycket att han fick kramp i benen — men trots det var snabbast. Tendensen var klar. "Mjuk-



Sällsynt syn: Rolle i telefon.

motionären" göra sig inte besvär i Baltic Cykel Team, inte uttryckligen men rent faktiskt. Själv kan jag inte på något sätt svära mig fri från denna utveckling. Som gammal elitidrottsman (två SM-tecken i tyngdlyftningens supertungvikt) sitter tävlingsinstinkten i trots att skillnaden mellan någon sekunds maximal kraftansträngning och många timmars segslit på cykeln är högst uppenbar.

Onsdags- och söndagsträningarna fortsatte med klen uppslutning. Det rörde sig i genomsnitt om ca 5 personer. En och annan tjej visade sig också någon enstaka gång, men återkom sällan. Trots att vi på dessa träningar höll ihop som vi bestämt kände sig uppenbart de "nya" en aning utanför, kanske till besvär — vad vet jag. Hur som helst så blev dessa träningar aldrig till de "sociala" idrottsaktiviteter som vi tänkt oss. Elitmotionärerna dominerade allt för mycket och de gemensamma träningarna ebbade allt mer ut på försommaren.

Varje helg en fest

Bland de gäng på 5 till 10 personer, som regelbundet körde motionsloppen var stämningen dock mycket bra. Varje helg var en fest. Vem skulle denna gång bli tvåa efter omöjliga "Frisören" eller trea efter den nästan lika omöjliga byggarfantomen Renato "Stigfinnaren" So-
menzi?

Namnet "Stigfinnaren" myntades förr-förra året då han i det första cykellopp Baltic Club deltog i körde vilse!

Motionsloppen fortsatte och vid Kävlingetrampen, Söderåsturen, Snapphanebygden Runt, Romeletrampen och Billingholms Cykel Grand Prix representerades Baltic Club med mellan en och nio personer. Ringsjön Runt blev den stora generalmönstringen. 15 Baltic Clubare, faktiskt också en och annan nybörjare ställde upp. Som vanligt var "Frisören" suverän. Själv minns jag det loppet främst genom att min kedja hoppade av inte mindre än åtta gånger, och att den med spänning motsedda fighten med Oxie-Lasse uteblev.

Genrep för Vättern

Lions Energitramp och Gränstrampen under pingsthelgen var vårsäsongens avslutning för de flesta och den stora generalrepetitionen för tre tappra Vätternrundancyklister nämligen Bertil "Frisören" Sövgren, Lasse "Armen" Lind och jag själv. I Gränstrampen gjorde jag mitt livs lopp och optimismen inför det 30 mil långa kraftprovet runt Vättern var stor.

Vätternrundan gick bra för somliga! Frisören pressade sin fantomtid från förra året med tre minuter till 8.32. "Armen" gjorde ett kanonlopp och cyklade som debutant på runt 10 timmar. Fantastiskt! Jag själv då? Jo, jag körde omkull i en klunga strax innan Jönköping, totalpajade cykeln men klarade mig själv oskadd. Efter dryga tre timmars väntan kunde jag med en till stora delar ny cykel fortsätta och så småningom ta mig i mål på en tid som vi skall tala tyst om.

Under juli månad finns inga motionslopp och vad jag har fått mig rapporterat hit upp till Smålandsskogarna så har även den gemensamma träningen helt dött ut. Sorgligt tycker jag, som gammal "Baltiot".

Hur skall det gå i framtiden med Baltic Cykelteam nu när Bertil "Frisören" Sövgren aviserar sin avgång från ordförandeposten, jag har blivit smälning och aktiviteten är minimal?

Jag för min del hoppas att Baltic Club's cykelteam inte dör ut, utan jag ställer mitt hopp till att Per Jönsson, ledaren för Baltic Club's motionssektion (där cykelverksamheten ingår) kan skaka fram någon ny entusiast, som kan fortsätta och förhoppningsvis utveckla verksamheten i den riktning som det egentligen var meningen. "Motion för alla" — Baltic Club's grundtema. Kan vi kanske hoppas att "Oxie-Lasse" kan bli den mannen — han har alla förutsättningar!

Hälsningar

Roland "Rolle" Svensson

FOTBOLL: Bra, sen sämre

Vårsäsongen i fotboll har som ni kanske sett på tabellen gått bra, bra... och sen lite sämre. Vi har nu efter halva säsongen vunnit sex av nio matcher och ligger trea eller fyra.

För att vara första säsongen på länge tycker jag att det är ett bra resultat, framför allt med tanke på att det inte alltid är så lätt att få ihop ett friskt lag. De flesta av våra spelare är ju gamla krigsskadade spelare med fina meriter — men som sagt skadade.

Höstomgången har börjat, och om någon känner sig manad eller spelsugen, kom då och prata med Jörgen. En sak som vi saknat nere vid planen är den "stora starka" supporterskaran, som ska stå och heja fram oss. Alla ni söta flickor som tränar på gymmet, leta fram era gamla kortkorta kjolar och kom ner och distrahera våra motståndare!

Rossi

BALTIC 3:A I UNGDOMS-SM

U-SM avgjordes i Trelleborg den 26—27 maj och där blev Baltic Club tredje bästa klubb bland landets alla storheter. "Bra gjort!" med tanke på att alla är nybörjare sedan mindre än ett år.

Tränaren, Nisse Sollevi, var själv mycket nöjd med grabbarna, eftersom nästan samtliga presterade personliga rekord.

Resultaten:

Klass 44 kg (4 del.)	2. Andreas Renner	37,5—47,5 = 85 kg
Klass 48 kg (6 del.)	4. Tarek el Foli	35—52,5 = 87,5 kg
	5. Pontus Lilja	35—42,5 = 77,5 kg
	6. Tony Pettersson	32,5—42,5 = 75 kg
Klass 52 kg (13 del.)	9. Rickard Bergeryd	35—47,5 = 82,5 kg
Klass 56 kg (16 del.)	15. Jonas Sundberg	40—50 = 90 kg
Klass 67,5 kg (25 del.)	15. Magnus Jeppsson	62,5—77,5 = 140 kg
	17. Adam Gebka	60—72,5 = 132,5 kg
Klass 75 kg (10 del.)	7. Robert Lorentzon	75—90 = 165 kg

Skåne blev även bästa distrikt med 124 poäng. 5 guld, 10 silver och 4 brons erövrades. Totalt deltog 105 grabbar i tävlingarna.

BALTIC 2:A I UNGDOMS-DM

Årets Ungdoms-DM avgjordes i Limhamn den 17/3 1984.

Vad skulle Baltics unga kunna göra mot övriga ungdomar i distriktet? Det blev 2 guld och 4 silver och en mycket nöjd tränare (Nisse) som också kunde konstatera att vi blev näst bästa klubb i distriktet.

RESULTATEN:

Klass 44 kg	1. Andreas Renner	35—50 = 85 kg
	2. Pontus Lilja	35—45 = 80 kg
48 kg	1. Fredrik Holmqvist	32,5—40 = 72,5 kg
	2. Tony Pettersson	27,5—37,5 = 65 kg
52 kg	4. Rickard Bergerud	30—42,5 = 72,5 kg
60 kg	5. Adam Gebka	50—70 = 120 kg
67,5 kg	7. Patrik Persson	60—75 = 135 kg
75 kg	4. Rikard Jönsson	55—70 = 125 kg
82,5 kg	2. Robert Lorentzon	70—80 = 150 kg
90 kg	2. Mikael Olsson	60—80 = 140 kg

DM I SKÅNE — BALTIC HÅLLER STILEN

Så var det dags för årets tävlingar igen. De hade redan startat förra lördagen med debutant-DM. Denna helg lördagen den 4 april var det dags för distriktsmästerskapen för Skåne.

Detta var kanske det viktigaste DM någonsin då status höjts till att bli en kvaltävling till Götalandsmästerskapen. De tre finalisterna i varje klass på DM går vidare till GM, som går sista helgen i september.

Klockan 09.30 startade förbedömningen i Landskronateatern inför en nästan fullsatt salong med damjuniorerna Carin Andersson och Terese Beck. Båda hade debuterat i debutant-DM. Carin hade behövt lite mer diethållning för att få fram den riktiga deffen. När man plötsligt glömmer bort sitt poseringsprogram så gäller det att ha fantasi, vilket Carin klarade av bra. Carin blev placerad 4:a, knappt slagen av 3:an Terese, som har välutvecklad muskulatur men hade behövt ytterligare lite deff. Terese som nu hade tävlingsvana från debutant-DM var betydligt mer lugn och sansad vilket också gav ett bättre intryck.

"Ladde" segrade

Nästa klass där Baltic hade deltagare i var för juniorer -80 där Lars "Ladde" Wiklund från Lomma Baltic, kom i fin form och kunde ta hem en av Baltics många segrar. Ladde är nog ganska obekant för många då han kämpar på i Lomma. Han hade tävlat i debutant -82, men sen pga skada varit tvungen att låta denna läkas. Ladde är mycket axelbred och är ett bra framtidslofte. Därefter kom Baltics ständige matchare Anders "Dala" Svanberg i jun. 80 kg.

Dala som kämpat hårt med diet och hallucinationer kom vägandes 85 kg. Dala hade vissa besvär med färgen som inte ville sätta sig på de rätta ställena. Trots detta plus en aning

bulk så var Dala överlägsen segrare i sin klass. Inget motstånd alls. Ryktet hade väl gått.

Nästa klass innehöll i mitt tycke en av de största överraskningarna nämligen Susanne Nilsson, damsenior -52 kg. Susanne såg mycket bra ut på line-upen och vid särposeringen. En imponerande mage hade Susanne fått fram, till en i övrigt välproportionerlig "body" med fina linjen. Mycket fint musikval till den ypperliga poseringen gjorde att Susanne tog hem ytterligare en seger för Baltic. 3:an Tamara Östlund hade gått ner en viktklass sen debutant. Tamara hade enligt egen uppgift gått på skoll-kolhydratdiet de sista dagarna och blivit lite skarpare. Även Tamara hade fin posering.



Extra lopp för Renato

Så var det dags för den deltagare som många hade väntat på, nämligen Renato Somenzi som gått tillbaka till sin forna viktklass herrsenior -80 kg. Renato hade ju utlovat bra form så han var piskad att hålla detta. Vid invägningen visade vågen 80,5 kg vilket Renato med flera tyckte var fel, men han var tvungen att ge sig ut och springa för att gå ner till 80 jämnt. Efter det var Renato ganska slut och fick inte till den riktiga "pumpen" på förbedömningen, men lyckades bättre till eftermiddagen. Då

är det också poängdömning vilket är nytt för oss i år. Alla som varit skeptiska över Renatos form kunde lugnas, när han tog steget in på scen. Renatos mål, är EM-kvalet veckan efter, men hade inga problem att vinna sin klass, I dam senior + 52 kg hade Baltic en riktig "veteran" med nämligen Evy Engström, som bor och tränar i Stockholm, men tävlar för oss. Bra klubbkänsla. Evy vann lucia-trofén förra året och är alltid i bra form, hon har också bättrat på sin posering och det räckte för att vinna denna klass. Christina Klarén, som matchats av Phil Williams, kom 4:a i denna stenhårda och svärdömda klass. Christina behöver lite mera massa. Carin och Terese ställde också upp i denna klass och kom 7:a resp 6:a.

Dennis Fagerstrand i herr sen -90 kg? Ja, det var nog många som höjde ögonbrynen när de såg Dennis på scen. 12 kg tyngre, det syntes nu när han fått av sig kläderna och började posera. Men så har han också tränat med Jan Malmqvist. Dennis har bra överkropp, verkligen skarp, tyvärr släta men stora ben, beror på att han inte tränat dem så hårt förr. Dennis har också tränat regelbundet nu och inte som förr, tränat när han känt för det. Dennis tog hem en hedrande 2:a plats. Tätt efter, 3:a kom Lars "Laban" Moström som också hade lagt på sig duktigt med kilon, närmare bestämt 10 st. Det måste vara klimatet på gymmet som peppar upp grabbarna och tjejerna till bättre resultat för varje år. Någon gnista av musiken på gymmet får man då inte, i den mån receptionisten inte somnat. (I Heavy Corner lär det dock komma att slå gnistor — även om musiken.)

Ännu en deltagare sågs i rampljuset, Magnus Gren som trots hårda studier bestämt sig för att ställa upp, vilket inneburit att han inte kunnat hålla så hård diet som behövs för att tävla idag, konkurrensen är stenhård. Magnus vägrade mer än förra året men hade inte samma skärpa. Han belade en 5:e plats.



Janne mot "Loose"

Om sen -90 var ett "klubbmästerskap" så var herr sen +90 kg det desto mer. 2 deltagare från Baltic anmällda: Jan Malmqvist och Lars "Loose" Lindqvist.

Jan, vår EM-6:a som efter att ha skadat sig i en swimmingpool inte kunde träna på 5 månader var nere och vände på 96 kg, och sågs fladdra omkring i ett stort skinnstall, började träna i september igen. I februari vägde han rekordtungt 116 kg. Så började vägen mot superdeffen, allt verkade lovande men så en vecka innan DM blir Janne sjuk och tappar kilon. Det var dock en imponerande syn att se den förändring från Dr Jekyll till Mr Hyde som Janne genomgått. Det är dock EM-kvalet och EM som hägrar.

Trots att Loose är i bra form och blivit större är det svårt att matcha Jan, så utgången blir den att Jan vinner och Loose kniper 2:a platsen.

Slutsummeringen blir att Baltic håller stilen och att tävlingarna håller hög klass så ock tävlingsarrangemangen och supportrarna. Om det nu är någon detalj som glömts bort så beror det på att jag också var en matchare så man fick springa mellan pumptrum och scen.

Slutligen vill jag gratulera alla som deltagit i tävlingarna och önska dem lycka till i deras fortsatta karriär.

Håkan Straub

Malmö-framgångar i bodybuilding



Så skulle prispallen alltid se ut: Baltic på 1:a, 2:a och 3:e plats! Här är det "Herrar, seniorer — 90 kg".

Göteborgsmästerskapen på Amiralen i Malmö bjöd på många spännande dueller mellan femtiotalet tävlande i tio klasser.

Trots många och goda prestationer var det dock framförallt två av de tävlande som verkligen väckte den kunniga publikens entusiasm. Dennis Fagerstrand i herrar, seniorer 90 kg som redan när han kom in å scenen togs emot som en segrare. Han hade praktiskt taget inga svagheter utan med massa och en finmejslad definition och ett smält fantastiskt poseringsprogram rädde det aldrig någon tvekan om att han skulle få ställa sig överst på prispallen.

Ungefär samma sak kan sägas om Mats Sjöberg som också han togs emot som segrare. Han gav verkligen aldrig sina medtävlare i +90 kg någon chans.

Över huvud var arrangemanget i Skånska Bodybuildingförbundets regi utan anmärkningar med en utmärkt speaker i Svenska Bodybuildingförbundets avgående ordförande

Per Axel Sjöholm som såg till att allt flöt som det skulle.

Inte blev det hela sämre av att man som prisutdelare bland annat hade lockat dit vår svenska världsmästarinna Inger Zetterqvist och en av de kanske mest betydelsefulla för sportens utveckling i Sverige — Erling Wahlgren.

Ur resultatlistan:

Damer, seniorer, -52 kg: 1. Kristina Modig, Karlskrona, 2. Kia Sigge, Göteborg, 3. Susanne Nilsson, Baltic Club, Malmö.

Herrar, seniorer, -90 kg: 1. Dennis Fagerstrand, Baltic Club, Malmö, 2. Lars Moström, Baltic Club, Malmö, 3. Renato Somenzi, Baltic Club, Malmö.

Herrar, seniorer, +90 kg: 1. Mats Sjöberg, Baltic Club, Malmö, 2. Owe Grüneberger, Göteborg, 3. Jan Olofsson, Göteborg,

GÖTE HENRIKSSONS

• ÅKERI •

STYCKEGODSTRANSPORTER
VÄSTRA SKÅNE

Fast linje dagligen:

MALMÖ - HELSINGBORG -
LANDSKRONA - LUND -
ESLÖV - TRELLEBORG

040-23 40 01, 23 40 90

HULLKAJEN - MALMÖ



GÄLLER EJ REA ELLER EXTRAERBJUDANDE!

10%

BALTIC-MEDLEMMAR

MALMÖ

Mitt & Ditt

Södra Försadagatan 17 Kärleksgratan 2 040-11 20 25

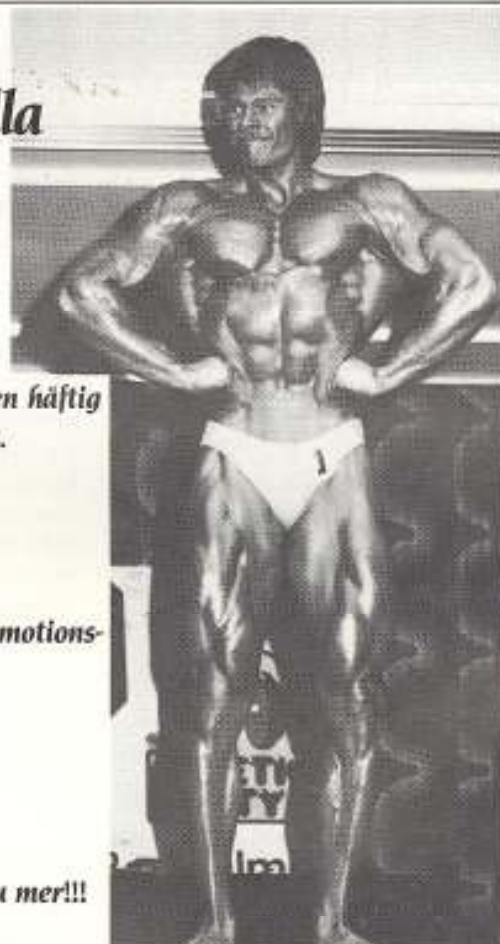
MATINIQUE MOUSTACHE BOOMERANG

Heavy Corner eller Allt åt alla

Tunga gardet får eget utrymme med specialredskap, egen häftig ljudanläggning med tung musik och mycket gott om plats.

På köpet — ingen trängsel och lugnare miljö för Dig som motions-tränar.

Ta med Dina vänner till klubben — Nu lönar det sig ännu mer!!!



SIGGES LYFTARKRÖNIKA

OS — ett misslyckande?

Våra två olympier, Bertil Sollevi och Klaus-Göran Nilsson, lyckades inte helt motsvara förväntningarna när det äntligen blev dags.

Efter många års slit och uppoffringar måste ju deras möda och alla besvär vara en enorm besvikelse, inte bara för dem själva utan också för deras supportere i Baltic Club som lider med dem.

Pengar

Under ett OS-år krävs oerhörda satsningar, inte minst ekonomiskt och där har ju Baltic Club även bidragit så långt resurserna räcker. Efter en tids vila så tror jag de kommer att göra sin plikt för Baltic Club. De kommer att behövas när den allsvenska serien kör igång i höst.

Misslyckande?

Det är kanske inte alls så konstigt att det gick så här. Samma procedur har ju tillämpats varje OS-år av Olympiska kommittén, som håller sina



olympier på halster in i det sista, innan äntligen OS-biljetten blir klar. Det kan göra den tuffaste idrottsman till ett totalt "nervvrak" att tävling efter tävling strax innan OS tvingas bevisa sig värda ett deltagande. Förberedelserna inför en sådan stor idrottshändelse kräver en mycket långsiktig träningsuppläggning. Det är inte strax innan OS resultat skall uppvisas, utan på OS. Det går inte att OS efter OS sända "utbrända" idrottsmän till dessa tävlingar.

Det pratas så mycket om "fair play", men jag tycker Olympiska kommittén skall sluta med att göm-

ma huvudet i sanden, sluta med att plåga dessa stackars idrottsmän till vansinne.

I sammanhanget kan jag inte låta bli att nämna Ricky Bruch, som i jakten efter rekord till sist tvingades kapitulera pga skada. Dessutom är ju den psykiska pressen förödande för dem som drabbas.

En idrottsmans höjdpunkt

Höjdpunkten är inte bara att få delta i ett OS utan han vill också lyckas med att göra ett så gott resultat som möjligt. Det kan inte med det uttagningsystem som nu tillämpas vara möjligt.

Hösten närmar sig

Allsvenska serien kör igång med både tyngdlyftning och styrkelyft, Baltic Club är åter med i de båda disciplinerna i den allra högsta serien och jag kan försäkra att det blir en jobbig vinter. Förväntningarna är som vanligt högt ställda. Vi skall försöka vara med i "topp".

"Baltic Clubare" — glöm inte bort att stötta våra idrottsmän på våra tävlingar! Det tycker jag ni är dåliga på.

Sigmund

Majas Restaurang är Baltic's Restaurang

Innestället för Baltic's hungriga

Dagens rätt — Majas goda husmanskost — endast 21.50 inkl sallad och dryck.

Skönt med en fika efter träning och/eller solning.

Välkomna!

Öppet för alla:
Vardagar 10—16

Öppet endast för medlemmar:
Vardagar 16—20

GYNNA Maja — så GYNNAR Du Baltic



MAJAS MAT

20 nya instruktörer efter kurs i Baltic

-Tänk att svimma på en sjuksköterskekongress, sa en gång en bekant. Tusen armar som sträcks ut för att ta hand om en!

Nästan lika bra omhändertagna kan Baltics medlemmar nu bli — om än inte av tusen armar och femhundra stärkande sprutor. Men i alla fall med goda råd och tips för träning och matvanor. 20 av klubbens medlemmar var nämligen med på den instruktörskurs — steg I — som hölls på klubben en weekend i augusti. Det var i första hand våra gymquards, men också några andra intresserade, som nu alltså är "instruktörer med steg 1-utbildning".

Tack vare Bobos skickliga sätt att leda en kurs kan de nu "ta hand om nybörjare, lära ut grunderna beträffande träning och kost" (citrat ur SBBF:s utbildningsprogram!) För att kunna det ska de nya instruktörerna nu ha fått "vetskap om kroppens anatomi och känna till enklare träningsprinciper". Del 1 av steg 2 i instruktörsutbildningen ska också snart ske i Baltics lokaler — givetvis med Bobo som inspirerande kursledare — och anmälningarna hopar sig för novemberkursen. Fler kurser kommer — håll ögonen på våra anslagstavlor! Dra dig inte heller för att fråga våra instruktörer — de är ju utbildade för att stå till tjänst!

STYRKELYFT: svår vårsäsong av Ulf Morin

Jag har halkat in som ansvarig för sektionen då Jonny Melander i fortsättningen inte kommer att ha med Baltic Club att göra.

Vårsäsongen har varit problematisk. Det började med Anders Lindström, som blev avstängd för doping efter Junior-VM i december. Samma visa för Gert Jeppsson, som innan dess hade sett till att Baltic för andra året i sträck inte kom till lag-SM final genom att bomma delgren på DM. Dopingkontrollen kom i samband med SM.

SM i Nässjö

K-E Kruse har gått i 90 under säsongen utan att få ut särskilt mycket av det. Nu blev det en knapp miss på en stor höjning i knäböjning och en 5:e plats totalt. Marklyftet är för svagt.

Jonny Melander var i mycket bra form, det visste vi, och jag trodde personligen att han skulle vinna. Det behövdes bara att han fick två knäböjningar godkända. Conny Nilsson hade inte en chans. Jonny fick bästa koefficientpoäng av samtliga lyftare på SM.

Gert Jeppsson siktade högt men räckte inte till. Har problem med att få nåd hos domarna med sina knäböjningar. Silvret var så gott som bärgat, men stängen var dåligt räfflad och Gert fick ta om 320 och se sig passerad av Dickey Oskarsson — lite onödigt!

Vår mycket lovande Milan Mandic satsar inte längre så hårt som innan. Synd för han var mycket lovande!

Själv drog jag på mig en elakartad skada vid vänstra skulderbladet, som gjorde mig kraftlös i vänster arm. I skrivande stund är jag bättre, men inte helt återställd.

Dimitrios Kostamis har tävlat för oss men bor nu i Borås och lämnar oss inför nästa säsong. Kalle Kruse påstår att han inte ska satsa nästa säsong — han ska i stället tävla för Landskrona. Jonny Melander återvänder till Vaggeryd. Detta skapar stora hål i våra allsvenska lag. Peter Svedin har varit borta ett år och vi hoppas nu att hans bröstmuskel håller för påfrestningarna.

90 kg 5. K-E Kruse 310-182,5-272,5 = 763
100 kg 1. Jonny Melander 350-195-340 = 885
125 kg 3. Gert Jeppsson 320-187,5-320 = 827,5

U-23 SM i Boden

I mitten av maj månad åkte jag upp till Boden för att lotsa Peter Andersson och Mikael Ivehed till bra resultat.

Arrangörsklubben visade upp imponerande bredd, med flera segrar och framskjutna placeringar.

Mikael tävlade för första gången i större sammanhang och gjorde bra ifrån sig. En balansmiss i knäböjning på sista försöket var enda malören.

Peter Andersson försvarade sin tredje plats från året innan, men skulle haft silver. 265 i marklyft lyckades han inte betvinga. Dags för Peter att tänka igenom sin träning. Det har inte hänt mycket det senaste året.

Vi tar nya tag och allsvenska serien startar andra helgen i oktober.

SPECIALTRÄNING FÖR SKIDÅKARE

Nu kan vi också erbjuda specialprogram för de som också sysslar med andra idrotter. Dit hör t ex alpin skidåkning. Är du intresserad? Kontakta då receptionen för vidare information. Samma gäller för andra sportgrenar — kanske dags att tänka på vilken träning man kan behöva för att bli ännu bättre som windsurfare?





Ungdomslaget visar sin styrka på tränaren Nisse Sollevi.

Tyngdlyftning denna höst

- 11—14 Okt. Baltic Cup i Tyngdlyftning (väst) John och Klaus-Göran.
- 27 Okt. Ungdomsserien omg. 1 i Malmö mot Kalmar.
- 27—28 Okt. Nordiska Mästerskapen i Finland, Bertil, Klaus-Göran och John?
- 17 Nov. Allavenska serien omg. 3 Lag 1 och 2 i Malmö mot Greppet.
- 23 Nov. Intern Mästerskapstävling.
- 24—25 Nov. Finnkampen, Bertil, Klaus-Göran och John?
- 30 nov—
- 2 Dec. Junior-SM.
- 15 Dec. Ungdomsserien omg. 2 i Kalmar.

Lyftansvarig, Tränare

Nils-Erik Sollevi

"Sällskapsresan" eller "Vem tappade liftkortet i fonduen?"

Varje år reser många av Baltics medlemmar på semester utomlands. En del på sommarsemester, andra på vintersemester dvs skidsemester.

Jag är en av dem som föredrar skidsemester. Varje år sen ett antal år tillbaka har jag åkt ner till Österrike på februari-lovet, så även i år.

Årets resa var höjdpunkten. Vi hamnade på ett bautabra hotell med alla bekvämligheter som bastu, swimmingpool, vilorum, gymrum och mycket annat.

Vi som åkte ner var ett litet gäng från Baltic, som brukar åka tillsammans. Nästa år tänkte vi dela glädjen med fler Baltic Clubare. Vi tänker arrangera Baltic Club's alptripp. En bussresa till Söll, Österrike, som går av stapeln vecka nio eller tio dvs efter februari-loven.

Ni som ändå tänkt åka till Österrike, varför inte åka med ett glatt gäng med rätt att trilla? Ingen behöver vara rädd för att han eller hon är nybörjare. I vårt gäng finns alla kategorier — allt från alpinister till rena nybörjare.

Nu i år hette nybörjaren Ann, Anders Lindströms förlovade ni vet. Hon hade aldrig sett ett par skidor



Jörgen längtar redan tillbaka till vinterns skidåkning.

mer än på vykort och var vettskrämd innan vi kom ner. Mycket tack vare vårt skrämselsnack! När vi väl kommit ner och fick upp henne i backen, gick det som smort — hon åkte som en älva... tolv elefanter. Nej, fel! Ann klarade sig jättefint och åkte obehindrat ner för alla backar vid veckans slut.

På tal om backar — där finns så

många backar och så stort liftsystem att man inte behöver köra samma backe mer än en gång, förutom när man är på väg hem till hotellet.

Mer om detta kan ni få veta om ni talar med Mats "Barmark" Lindström — vår egen skidlärare, eller undertecknad.

Jörgen "Klammer" Carlberg

SVARTBYGGE PÅ BARBADOS

Dagarna innan jag åkte hit ner till Barbados, hade jag oturen att träffa Jan P. i gymets cafeteria.

— Du skriver väl en artikel om styrketräning ner i Väst-Indien?

— Givetvis, blev mitt korta svar, för att snabbt komma hem och packa.

Det blev en gammal kompis från Barbados Rugby Football Club som förbarmade sig över mig. Av öns 5 gym, hade han valt ut två st. Färden dit kommer jag aldrig att glömma. Den företogs med Mr. Ian Roberts nyinskaffade motorcykel. Han satte säkert åtskilliga hastighetsrekord den kvällen. Med hjärtat i halsgropen släpptes jag av på Universal Health Club. Till min förvåning och glädje drevs detta ställe av min gamle rugbytränare på ön, Cleiton Rees. Till sin hjälp hade han inte helt okände Patrick Nichols, en färgad byggare vars främsta meriter är: 3:a på Mr Olympia World i Geneve, 4:a i Mr World i London samt 10 gånger Caribisk Mästare, vilket är en mycket stor tävling.

Stället hade ca 80—90 medlemmar. Detta var fullt tillräckligt med hänsyn till den lilla lokalen. Luftkonditioneringen var god, vilket är ett måste på dessa breddgrader. Redskap och utrustning var av fin kvalitet och underhölls mycket väl.

Patrick, som ligger lågt med träningen fram till hösten, berättade att alla färgade killar började lyfta skrot

på bakgården och med hemmagjorda grejor. Jag förstod snart varför. 10 Barbados dollar eller 40 kr kostar det vid varje träningsstillfälle, vilket är mycket slantar för befolkningen här nere. Gymet som låg i anslutning till ett hotell, besöktes flitigt av engelska och amerikanska turister och könsfördelningen män och kvinnor var ungefär fifty-fifty.

Innan jag lämnade det spegelförsedda kromgymet med discomusiken dundrande i öronen vågade jag en fråga till Patrick.

— Vilken är din favoritbyggare av idag?

Han satt länge och stirrade rakt framför sig, så svarade han.

— Frank Zane, Serge Oliva och Jan Malmqvist.

Helvetes-färden fortsatte med den skenande motorcykeln. Denna gång i mörker. Gatubelysning existerar icke på denna bit av ön och varselljus anses tillräckligt på samtliga fordon. Jag var dödsförskräckt.

Nästa ställe låg inklämt på en liten bakgård i huvudstaden Bridgetown och hette Family Fitness Centre. Ägaren och föreståndare var Roy Callender och hans fru Maggie. Båda två är välkända byggare. Roy har vunnit Mr Universum och kan rada upp massor med andra fina meriter. Han såg mycket fin ut och tippades av Patrick Nichols ha goda chanser vid nästkommande Mr Universum.

Det här gymet var lite enklare inrett. Roy har själv konstruerat och tillverkat samtliga redskap, som så vitt jag kunde se var bra grejor. Han och hans fru gick hela tiden runt och



Snygg dekal från Barbados — hela familjen går till Callender's gym!

instruerade och visade, vilket klart skapat en mycket behaglig stämning. Mjuk matta, speglar runtom rummen och skön musik. Här trivdes jag verkligen. Roy hade förekommit oss på Baltic Club med ett "Heavy corner". Väggarna härinne var tapetserade med posters, foton, bilder och affischer på honom själv. Allt till beundran för småkillarna på stället. Roy var med all rätt väldigt populär.

Stället hade vid mitt besök 685 medlemmar som delade på en yta av cirka 1/3 av Baltics. Men för att träna här måste man vara bra tät. 2.000 kr kostar det per år! Annars såg det ut precis som hemma. Klädmodet på den kvinnliga sidan var kulörta gymdräkter, trikåer, benvärmare och så vidare. Jag tackade Mr och Mrs Callender för ett givande besök. De log vackert och hälsade samtliga Baltic Clubmedlemmar välkomna ner för en provtimme.

Per Jönsson

DDUUBBBBBBEELL SOOL

Inte nog med att våra solarier är dubbla (2 st i nästan varje rum) nu har effekten också fördubblats.

Nya specialrör ger Dig Medelhavsbrännan på 5—6 gånger mot tidigare 10.

Och dessutom endast för 10 kronor extra per gång.

Tveka inte — kom in och prova Du också!!!



Är en ideell idrottsförening

grundad januari 1975

- som har ●
- **BODYBUILDINGSEKTION**
 - **MOTIONSSEKTION**
(cykling, jogging, volleyboll)
 - **STYRKELYFTSEKTION**
 - **TYNGDLYFTNINGSSEKTION**
 - **UNGDOMSSEKTION**
 - **BALTIC CLUB GYM**

BENGT SANDBERG är sjukgymnasten som tillsammans med läkarexpertis kommer att vara en av nyckelfigurena i nästa Baltic-satsning — REHAB CORNER (Medicinsk träningsterapi)



RC planeras till början av 1985 — vårt 10-års jubileumsår.

Men mer om detta i nästa nummer av TYNGDPUNKTEN — jubileumsnumret som kommer i januari!