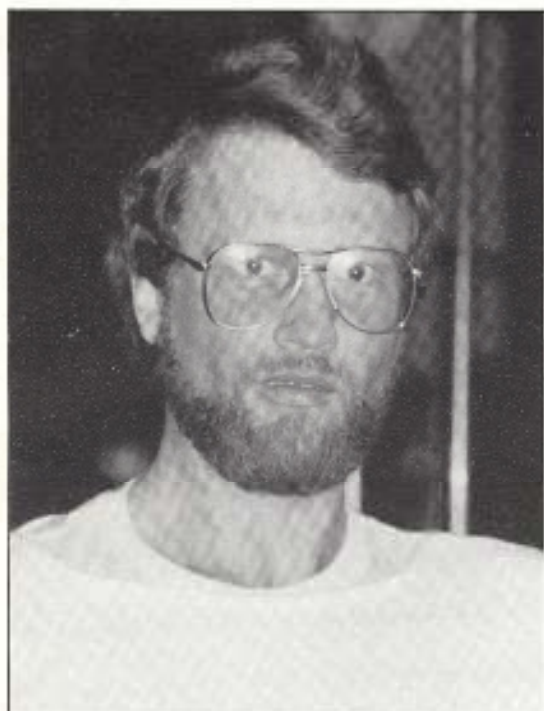


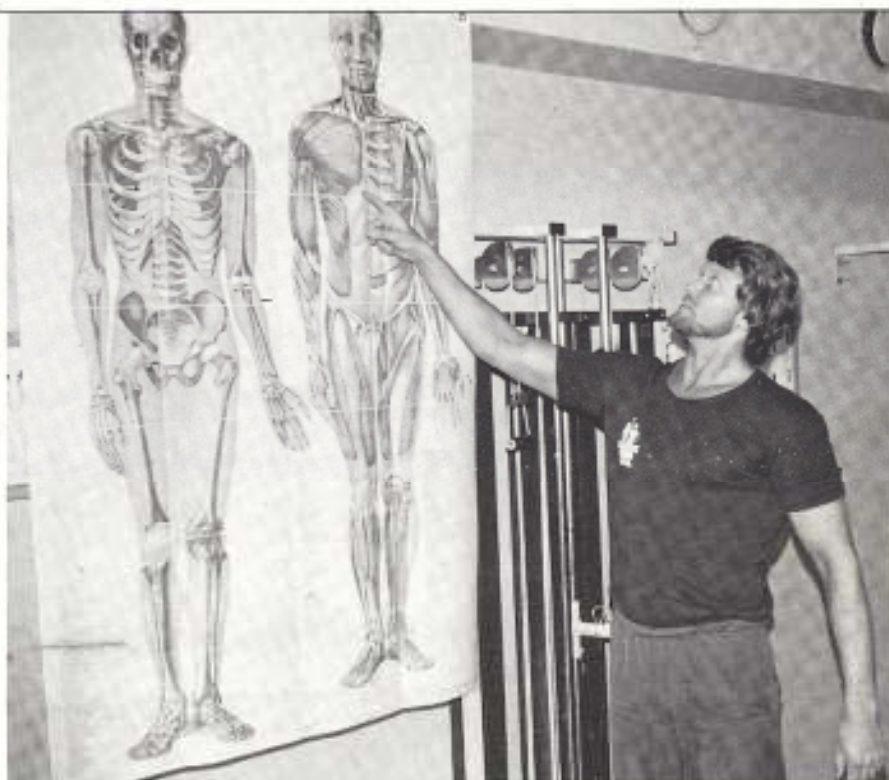
**BALTIC
CLUB
GYM**

TYNGDPUNKTEN

Nr 1 1985



Baltic's grundare
Bengt "Bobo" Holmquist

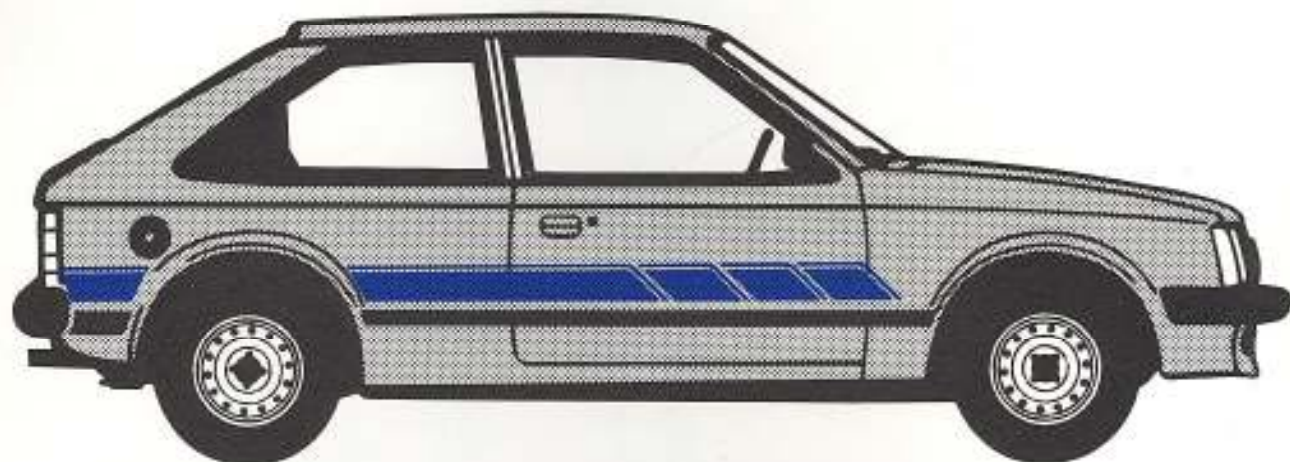


**RÖRANDE
10 ÅR**

STRIPES

SYSTEM-TEXT har över 200 olika sorters stripes i lager för omgående leverans. Vi tillverkar stripes till såväl den svenska bilindustrin som till den stora eftermarknaden på bilstripes.

Över 80 olika färger och kvaliteter i självhäftande folier finns att tillgå för Dig som vill göra en egen stripes-profilering.



Detta stripespaket finns i 6 olika färgsättningar. Passar alla person- och skåpbilar. Design-möjligheterna är nästan utan begränsning.



Med stripes, text och logo från SYSTEM-TEXT finns obegränsade design- och dekormöjligheter. Vår computerservice har över 30 olika stiltyper i programmet. Alla typer av logos kan tillverkas.

SYSTEM-TEXT AB

MALMÖ: Ö. Tullgatan 2, Box 6012, 200 11 Malmö, Tel. 040/10 05 60.
STOCKHOLM: Flemiriggatan 49, 112 32 Stockholm, Tel. 08/54 01 20.
GÖTEBORG: Mölndalsvägen 3, 412 63 Göteborg, Tel. 031/83 07 60.
Kontor och fabrik: Box 6012, 200 11 Malmö, Telex 33287, Tel. 040/29 25 80.



10 år är en blygsam ålder för en förening.

Men när det gäller Baltic Club, så har föreningen på den ganska korta tid den funnits till, de flesta föreningar i Malmö är ju betydligt äldre, hunnit uträtta förvånansvärt mycket.

Ur en liten motionsgrupp har det växt fram en stor, modern förening med nära 3.000 medlemmar.

Vem kunde för 10 år sedan ana den utvecklingen?

Det som lagt grunden till Baltic Clubs framgångar är, som jag ser det, framför allt två saker.

Entusiasm och förutseende.

Baltic Clubs största tillgång under de tio år föreningen verkat har alltid varit att man haft duktiga ledare.

Och utan sådana, så blir man inte en stor förening.

Det sätt på vilket Baltic Club drivs är intressant ur många synvinklar. Nästan hälften av föreningens medlemmar är exempelvis kvinnor, 1.428, och lika många, ja, faktiskt 1.661 av medlemmarna, är under 26 år. Även på ett annat område, lite mera skilt från föreningarnas vanliga verksamhet, har Baltic Club gjort betydande insatser och varit en föregångare.

Jag tänker på den förebyggande friskvården och på rehabiliteringsvården, där föreningen visat att man känner ett socialt ansvar. Vi på Fritid Malmö gläds över Baltic Club's framgångar, tackar för 10 års samarbete och önskar föreningen lycka till i framtiden.

Med vänliga hälsningar

Fritidsdirektör Bertil Jönsson

Du behöver inte så mycket kontanter.
Ditt checkhäfte är inte lika nödvändigt längre.
Kreditkortet kan du oftast vara utan.
Bankomatkortet behöver du inte alls.
Om du har det nya BankKortet.

Det kostar inget
att få. Vi hjälper
dig gärna med en
ansökan. Välkom-
men in!

 **S-E-Banken**
Lite enklare. Lite bättre



**Pripps
plus**

SLÄCKER TÖRSTEN ÖKAR ORKEN

**Pripps
plus**
SLÄCKER TÖRSTEN ÖKAR ORKEN

**Pripps
plus**

SLÄCKER TÖRSTEN ÖKAR ORKEN

RÖRANDE ATT FYLLA 10 ÅR

av Jan Pettersson

Att i ett nummer av vårt medlemsblad "Rörande", förlåt "Tyngdpunkten", beskriva 10 års händelser låter sig givetvis endast göras i stora drag. Vi har därför tänkt ta med minst en mer detaljerad artikel om klubbens utveckling i varje nummer under 1985, så att vi förhoppningsvis därigenom har dokumenterat det viktigaste i vår korta men intressanta historia.

Förhistorien till Baltics bildande där bl a Roland "Rolle" Svensson och en icke helt okänd person vid namn R. Bruch samt Baltic's pappa Bengt "Bobo" Holmquist hittade på diverse galenskaper (oförargliga sådana) kan ni läsa om i Rolles fantastiskt roliga och mycket personliga beskrivning av den tidsepoken.

Vad hände egentligen?

Jag minns mycket väl med vilken entusiasm och glädje Bobo försökte övertyga alla (han lyckades nästan) om vikten av att träna med vikter.

Kommunens sjukvårdskostnader som hade rakat i höjden till följd av alla rygg- och andra rörelseskador var en mycket viktig faktor. Att öka gemenskapen i träningslokalen och erbjuda en klubb för klublösa motionärer var en annan avgörande och väl så viktig faktor. Värt att notera är att dessa syften och mål med verksamheten fortfarande är aktuella och det finns mycket att göra under de kommande åren också. För vi har ju alla ambitioner att bli bättre, eller hur?



Det är idag (när du läser detta) exakt 10 år sedan Peter Karstenson på Kvällsposten gjorde följande framsynta kommentar: "Det råder knappast någon tvekan om att entusiasterna i Baltic Club kommit på något nytt, som rätt skött kan utvecklas till något stort".

Man undrar förstas om han och alla andra som bemötte klubben positivt redan från början, men kanske framförallt om kommunfolket som inte var särdeles positiva kunde tro att vi skulle expandera så kraftigt som vi trots tidiga, men delvis också på senare år upplevda, vedermödor faktiskt har gjort.

Upprepning

När jag sitter här och bläddrar i gamla nummer av "Rörande", kan jag inte låta bli att tänka på hur vissa saker går igen. Redan första och andra året klagades det över att våra styrketränande medlemmar aktiverade sig alldeles för lite i konditionshöjande motionsgrenar och övriga klubbaktiviteter — så är det fortfarande. Men skinkpressen t ex går också igen — första gången 21/12 -75, senaste gången (nr 9) 22/12 -84 — vår mest traditionsrika breddtävling alltså!

Vidare är det många personer från första åren som går igen — inte som spöken eller legender utan de finns kvar på ett eller annat sätt och stöttar klubben. Här några av de mer kända (förteckningen avser inte att vara fullständig).

(forts sid)

Innehåll

	sid
Rörande att fylla 10 år av Jan Pettersson	5
Profilen: Peter Andersson	6
The Baltic Club Story av Roland Svensson	7
Skinkpressen	10
10 år av Styrkelyft av Ulf Morin	11
Ett telefonsamtal av Sigurd Rutström	19
Baltic's Byggbulletin av Jan Malmquist	20
Mental träning av Björn Erickson	24
Lag-SM — Guld i OL	25
Götalandsmästerskapen för juniorer	26

TYNGDPUNKTEN nr 1/85

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: Kent

Christoffersson

Sättn. och tryck: Tryckeri ab
Norden Malmö 1985, Box 13,
201 20 Malmö

Bengt "Bobo" Holmquist förstås (han blir/är dock en legend,

Göran Nilsson (ordförande, kassör och stor "Rörande"-skribent),

Roland "Rolle" Svensson (lyft-pappa och idéspruta),

Lennart Stahl (Svensk mästare i OL, vice ordförande och nu revisor),

Bengt Sandberg (motionsledare, konditionstestare, träjför-säljare och nu leg. sjukgymnast),

Ulf Morin (EM-mästare i SL, aktivas repr. i styrelsen, ordf. i lyftsektionen, still going strong),

Kent Christoffersson (karate-entusiast, nu Bobo's högra hand och Baltics annonssäljare),

Björn Eriksson (vice ordförande, lyftare — alltjämt),

Lena Sundin (sekreterare, nu solbadande maka till sjukgymnasten),

Sigmund Rutström (lyftpappa från Norrland, domare, ledamot i Skånes TF, lotterifixare m m) och

Undertecknad (kassör, volleybollare och lite av varje).

Utvecklingen

Åren fram till öppnandet av våra egna lokaler på Sofielund kännetecknas kanske framför allt av många arrangemang med avsikt att öka intresset för styrketräningen.

Vi hade Kraftexplosioner av olika slag och inte att förglömma 1980 års fantastiska Giganternas Kamp, men också Park- och Strandrundor för jogginghungrande Malmöbor, samt vår tradition på Limhamnsfältet — Sommarverksamheten. Den sistnämnda firade förresten redan i fjol 10 år, eftersom Bobo, Sandberg och alla vi andra redan sommaren -74 var igång och bl a spelade volleyboll.

1981, när vi öppnade Gymet, och ännu mer 1982/83 hade "Bodybyggarintresset" växt sig så starkt att dessa våra redan fantastiskt stora lokaler faktiskt var överfulla vissa tider.

Framtiden

Det är fantastiskt glädjande att se att vi äntligen nått en plattform utifrån, vilken vi kommer att kunna tillgodose de mest skiftande krav på träning.

Med Rehab-avdelningen och de kommande möjligheterna med läkarmottagning m m, samt uppdelningen i elit- och motionsavdelning (Obs! inte kille/tjej-avdelningar) står vi väl rustade ända in på 90-talet.

PROFILLEN:

PETER ANDERSSON



Född i Lund 1963.

Tränar och tävlar i tyngdlyftning OL.

Började med OL i september -84.

Har tävlat i styrkelyft två år. 3:a vid J-SM -83 och -84.

Resultat i SL: Ben 240, Bänk 142,5 och Marklyft 262,5.

Resultat i OL efter 4 månader: Ryck 110, Stöt 140.

Målsättningen denna säsong är att kvala till SM (270 kg) i viktclass 82,5.

Framtidsmål: Landslagsplats, internationell elit.

Undertecknad anser att Peter är ett mycket stort löfte.

Peter har även tränat och tävlat fem år i simning för Hajen i Lomma.

Peter bor i Malmö och tävlar för Baltic Club.

Med denna presentation hälsas han hjärtligt välkommen till OL-gänget.

Nils-Erik Sollevi

Majas Restaurang är Baltic's Restaurang

Innestället för Baltic's hungriga

Dagens rätt — Majas goda husmanskost — endast 23:— 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

THE BALTIC CLUB STORY

av Roland "Rolle" Svensson

Förhistorien

Kära Baltic Clubare! Vi skriver nu 1985, året då vår förening fyller 10 år. Vad passar då bättre än lite nostalgi. Många mer än jag har i detta nummer av Tyngdpunkten skildrat diverse stora och små tilldragelser från vår ärovärldiga historia. Även jag skall lämna mitt bidrag.

I ett antal artiklar i Tyngdpunkten detta jubileumsår, tänkte jag skriva något man skulle kunna kalla min Baltic Club-biografi. Det rör sig på intet sätt om någon heltäckande bild av "Baltic Club Story", utan om en serie högst personliga minnesbilder från olika skeden av densamma. En del gamla Baltic Clubare kommer förmodligen minnas en del och kanske drömma tillbaka, nya kommer förhoppningsvis få ett nytt perspektiv på vad vi egentligen håller på med. I många fall är min minnesbild otydlig och kanske rent av felaktig i vissa detaljer och ibland till och med en smula överdriven och idealiserande.



Bengt "Bobo" Holmqvist och Ulf Morin så där 13 år senare



Ricky Bruch lärde sig sedermera benböj

Denna min historia börjar betydligt tidigare än vid Baltic Clubs tillblivelse, nämligen en februaridag 1968, dagen då jag för första gången satte min fot i Baltiska Hallens styrketräningslokal. Jag, ännu ej 17 år fyllda och sisådär 105 kg vägandes och nybliven svensk ungdomsmästare i brottning, var jag ingalunda novis i skrothivarbranschen. Ändå kände jag mig på något sätt liten denna dag, då jag första gången träffade giganten Ricky Bruch nere i Baltiskans innandömen, hans nästan ofattbara muskelmassa och styrka imponerade djupt på mig, liksom hans charmerande personlighet. Jag blev från denna dag fast, fast i Baltiska Hallens alldeles speciella, lite råa, men också hjärtliga atmosfär, beroende av dess stänkande, svettfuktande, skrikande, stimmiga och kamratliga stämning. Från den dagen blev brottningen, trots mina framgångar i grenen, min andra sport. Det var nu "järnet", dvs skivstängen och hantlarna som gällde. Baltiska Hallen blev mitt andra hem, att bli gigantisk, stor och stark blev nu livets högsta mening.

Snabbt kom jag in i Innegänget, som främst bestod av Ricky, presentation överflödigt, hans kompis och sedermera Mr Baltic Club no 1 — Bengt "Bobo" Holmqvist, Uffe Morin — sedermera Europamästare i styrkelyft — och Gert "Jeppe" Jeppsson — sedermera bland annat svensk styrkelyftsmästare. Själv blev jag 1974 och -75 svensk mästare i tyngdlyftning. Inget dåligt gäng!

Vid denna tid var styrketräning — bodybuilding näppeligen en var mans och kvinnas sport som idag. Nej, snarare betraktades vi "järnets män" (tjejer lyfte inte då!), som tämligen galna och suspekta. "De har inget i huvudet, bara stora muskler". Att sedan de flesta av oss ovan nämnda senare skaffat oss akademiska examina är en annan sak. Nej, vi var ett ganska isolerat gäng, som trots ett hundratal övriga tränande i "Baltiskan" förblev ganska intakt i flera år.

Träningen

Hur tränade och levde vi då? Som jag redan sagt bodde vi i lokalen.

Middagar existerade nästan inte och inte heller fasta träningsprogram. Träningen skedde instinktivt. (Undantaget var Jeppe, som tränade som en datamaskin och aldrig missade ett pass.) Rörelsevalet för dagen var vad man kände för. Vikterna var maximala. Lätt träning var ett okänt begrepp. Det var max som gällde. Gick det dåligt en rörelse, bytte man till en annan och öste på igen. Förträdesvis körde vi tunga basövningar där vi undantagslöst cheatade (fuska-de) för allt vad vi var värda.

Strikt träning betraktades som ett skämt. Det gällde ju att få upp så många kilon som möjligt i alla rörelser, oavsett stilen. Vissa, för dagens läsare konstifika rörelser hade speciellt hög status. Samtliga introducerades naturligtvis av Ricky.

Rörelsen

Rörelsernas rörelse under denna period (1968—1970) var otvivelaktigt snedbänkpress, men inte vilken snedbänkpress som helst, utan en variant som gick till så här. Bänken var så konstruerad att man stod i stället för satt när man pressade — om man nu kan kalla det pressa. På bröstet under T-shirten hade man nämligen en, två eller flera filter! hopvikta, på vilka man studsade skivstången. Utgångsläget när man lyfte av vikten var halv knäböjning liggande på bänken. Stången släpptes sedan handlöst ned på bröstet (filterna), varpå kroppen hävdes upp i en brygga så hög att själva "pressen" utfördes snarare i decline- än i incline-läge. Tekniken förfinades allt mer och vikterna blev allt mer groteska i förhållande till vår dåvarande styrka. Självt lyckades jag våren 1970 på detta sätt baxa upp 202,5 kg och Ricky hela 284 kg (rekordvikter användes). Dessa noteringar skedde först sedan reglerna fastställts. För att i någon mån stävja avarterna av rörelsen bestämdes att endast en filt fick användas och då bara Jappes grönsvarta, en filt som, om den funnits kvar skulle varit självskriven i ett Baltic-museum. Efter denna regels införande startade ett idogt experimenterande. Vem kunde vika Jappefilt bäst, dvs så att pressvägen blev kortast?



Datamaskin? Gert Jeppson i träningstagen

Träningen fortgick och alla, speciellt Ricky, blev grövre och grövre och detta märktes särskilt när snedbänkpressen kördes. Orsaken till detta uppdagades så småningom. Det visade sig nämligen att han under den sedvanliga tjocka islandströjan plockat på sig allt flera T-shirts och andra tröjor, allt för att pressen skulle förkortas och vikterna skulle öka. En ny regel infördes då. Endast två tröjor fick användas. Det gällde nu att hitta de tjockaste plaggen. Vikterna bara ökade. Denna rörelses historia fick ett abrupt slut en dag när Bengt Nilsson, Rickys diskuskompis från Trelleborg, skulle försöka slå mitt nysatta rekord på 202,5 kg. 205 kg klovades på. Bengt lyfte av, släppte stången i bröstet, fick på en enorm höft, men missade studsens på filtern och stången gick snett bakåt ned mot ansiktet på honom. De som passade vid sidorna, Ricky och Bobo, fängade dock upp vikten i sista stund, just som den träffade Bengts mun. Han klarade sig undan med en utslagen tand och en fläskläpp. Ingen vågade därefter köra denna mest prestigefyllda rörelse.

25-lyften

Jag har tidigare sagt att träningen var instinktiv och maximala belastningar och cheating var det enda som räknades. Det "maxades" således i alla möjliga men också omöjliga rörelser. Uffe Morin och jag hade en alldeles egen tvekamp i "25-lyften", dvs vi maxade och räknade samman

de personliga rekorden i 25 olika lyft. Förutom de i tyngdlyftning och styrkelyft ingående tävlingslyften ingick rörelser som enarmscheatscotticurl över hoppbock, liggande cheattricepspress, chins och dipp med belastning osv. Tricepspressen fanns i två varianter. Den förste gick till så att man handlöst släppte vikten bakom huvudet och gungade upp vikten samtidigt som man maximalt lyfte på hälften. I variant två släppte man ner stången bakom huvudet, på bänken som var försedd med Jappes filt, och studsade upp vikten. Naturligtvis höftade man även här. Dessa två rörelser är som ni alla förstår som klippta att ingå i Bengt Sandbergs (Baltic Clubs sjukgymnast) nya program för rehabilitering och medicinsk träningsterapi.



Uffe Morin i träning inför 25-lyften

Fingermarklyftet

Ett av de mera spektakulära och kortlivade lyftet var fingermarklyftet. Ricky hade gjort det igen, dvs hittat på en ny rörelse. Fingermarklyftet gick till så att man endast med hjälp av ett finger per hand skulle utföra marklyft. Här visade det sig snart att Bobo hade en helt otrolig talang. Vikterna kommer jag inte ihåg, men Bobo slog klart Ricky varpå Ricky naturligtvis ändrade reglerna så att ett hjälpmedel i form av ett slags fingersle, försedd med krokar, användes. Även i denna nya variant visade sig Bobo överlägsen, varpå rörelsen snabbt utmönstrades ur repertoaren.

Stämningen

När jag nu beskrivit vårt myckna "maxande" kan jag inte förbigå att berätta om den helt otroliga stämning som rådde i lokalen när någon skulle maxa i något lyft, vilket skedde flera gånger per kväll. När ett nytt personligt rekord skulle slås, oavsett vilket lyft, upphörde all övrig träning. Alla i lokalen gjorde då att för att med hejarop eller med allmänt vrålände hjälpa lyftaren. Efter ett lyckat lyft vidtog gratulationer. Vi gladdes alla över varandras framsteg, även om vi naturligtvis även konkurrerade. Inte sällan fanns också prispengar med i bilden. Finansören var då självfallet Ricky. Särskilt minns jag en gång när Ricky klovade 200 kg på en skivstång, lade 100 kr framför densamma och förklarade att sedeln skulle bli min om jag marklyfte vikten. Marklyft var mitt i särklass sämsta lyft, men med hjälp av sponsningen lyckades jag vid det tillfället höja mitt rekord med 10 kg. Lyckan var fullständig.

Jeppes träning

Som tidigare antytts så utgjorde Jeppsson ett undantag från oss andra vad gäller träningsmetoder. Visst cheatade han som vi, visst maxade han också ibland i diverse lyft, men i jämförelse med oss andra var han träningsdisciplinen själv. Vi unnade oss att hoppa över träningen ibland,

skippa en och annan rörelse när vi kände för det, men det gjorde aldrig Jeppe. Likt en programmerad datamaskin körde Jeppe sex dagar i veckan 12 rörelser och varje rörelse 6 set à rep, dvs 72 tunga set per dag. Han kom kvart i sex på kvällen och var aldrig klar förrän kvart över nio, trots att lokalen släcktes klockan nio. Jeppe satte då en träningsbänk i dörren så att en smal ljuskägla kunde leta sig in i den annars mörklagda träningslokalen, medan han körde sina sista underarmscurls. Eftersom han aldrig hört talas om överträning rådde han heller aldrig ut för sådant, hur märkligt det idag än kan tyckas. Än märkligare var att karlen ökade enormt i såväl styrka som volym, trots denna, med dagens ögon sedda, vansinnesträning.

Dieten

För att komplettera bilden av oss "skrottokar" under denna period måste något sägas om vår diet. Det handlade om att liksom träningen "maxa", dvs stoppa i sig så mycket mat som man över huvud taget kunde få ner. Att tävla i kroppsvikt var minst lika prestigefyllt som att tävla i diverse lyft. Mjölken intog en särskällning i dieten. Nästan aldrig sågs någon av oss utan en "panna" (liter) mjölk inom räckhåll. Under varje träningspass konsumerades minst en liter av denna vara, liksom vid alla

övriga aktiviteter vi deltog i. Ricky älskade dessutom att under träningen kaka stora mängder av en blandning av russin och salta jordnötter, och vi tog naturligtvis efter. Proteinövertron var enorm. Förutom 4–6 liter mjölk dagligen åt vi så mycket kött, ost och ägg som våra föräldrars ekonomi tillät. Periodvis försåg Ricky, via sina sponsorer, oss andra med diverse näringspreparat, främst proteinpiller, av vilka jag ibland svalde så sådär hundra om dagen. Stora blev vi och starka också, tyckte vi i varje fall. Att sedan begrepp som "deff" överhuvud taget inte fanns i vår tankevärld var en annan sak. Det var volym som gällde.

Nästan inga skador

Något som var mycket märkligt var att vi aldrig eller nästan aldrig skadade oss, trots denna helt vansinniga träning. Rickys nästan årliga knäoperationer då diverse benbitar togs bort räknades inte för Ricky tränade ju ändå. En gång, kommer jag ihåg, tränade Ricky bencurl så att sömmen i hans nyopererade knä sprack så blodet sprutade. Det var gnista det! Förmodligen parerade vi automatiskt risken för skador genom att om det kändes trögt i en rörelse en dag så skippade vi den helt enkelt. Träningen blev således varierad, om än alltid vansinnigt tung.

Halva knäböjningar

En fullständigt idiotrörelse, som jag av någon anledning — rädsla eller insikt — nästan inte körde, var halva knäböjningar. Den utfördes så att en belastning lades på, så tung att vederbörande knappt kunde ta ut det nödvändiga steget från ställningen. (I Bobos och Rickys fall ibland över 300 kg.) Böjningen gick till på en relativt hög bänk, på vilken den tränande häftigt satte sig ner, varpå stångens ändar av vikten fjädrades nedåt. Det gällde sedan att på rekylen resa sig upp. Var och en förstår att korpelaren knappast kan ha mått bra av en sådan behandling. Frågan är om inte t ex Bobos ryggproblem på senare år har sin upprinnelse här.



Fingerlyft å la Ricky och Bobo?

48 män och 2 kvinnor deltog i Skinkpressen -84

Instruktörsproblem

Själv extraknäkte jag från 1969 som instruktör på Baltiska Hallens styrketräningslokal ett par kvällar i veckan — inte helt utan komplikationer. Diverse busstreck, som t ex att rulla krok med viktskivor, längdspottning inomhus, tävla i att med knyt-näven slå hål i en masonitvägg m m, var det inte alltid lätt att få bukt med, speciellt som en av de ivrigaste deltagarna hette Ricky Bruch. En sådan situation jag särskilt minns var när jag maktlös tvingades se på när Ricky med kompisar i träningslokalen, och mitt under ett träningspass tävlade i ölhävning. Därmed har jag också antytt att denna vilda tid även innehöll annat än träning.

Kära läsare, efter denna exposé i forntiden kommer jag i nästa artikel försöka skildra de tankar, strömningar och idéer, som lade grunden till vad som kom att bli Baltic Club.

God fortsättning alla Baltic Clubare önskar
Rolle.

Skinkpressen, som nu blivit en klassiker, gick av stapeln den 21/12 och hade omkring 50 deltagare — 48 män och 2 kvinnor. Var blev ni andra av? Nästan 3 000 medlemmar, men så få deltagare!

Tävlingen, som egentligen är två tävlingar, är en tävling för alla, där det enda som gäller för att ha en chans att vinna en skinka är att ställa upp och göra sitt bästa. Det andra i tävlingen är ett klubbmästerskap, där de tre bästa i varje klass får plaketter.

I år, som alla andra år, var det våra elitkillar som dominerade. Nu med ett nyttillskott i bänkpressvärlden — nämligen en Herr Magnus Gren, som tagit sig in i de riktigt stora gossarnas liga. Med en kroppsvikt på 105 kg och bänkkande 190 kg tyckte jag att han var dagens stjärna. Visserligen lyste det om fler — t ex Morin, Somenzi, Raimon T och några andra, men de visar alltid upp bra resultat.

Till nästa gång vill vi se fler tävlande — framför allt tjejer!

Nedan resultat med de tre bästa i varje klass.

125 kg	1:a Raimon Tunonen	190 kg
	2:a Jan Malmqvist	170 kg
	3:a Roland "Rolle" Svensson	155 kg

110 kg	1:a Ulf Morin	200 kg
	2:a Magnus Gren	190 kg
	3:a Renato Somenzi	160 kg

100 kg	1:a Anders Lindström	160 kg
	2:a Frank Olsson	150 kg
	3:a Dennis Fagerstrand	147 kg

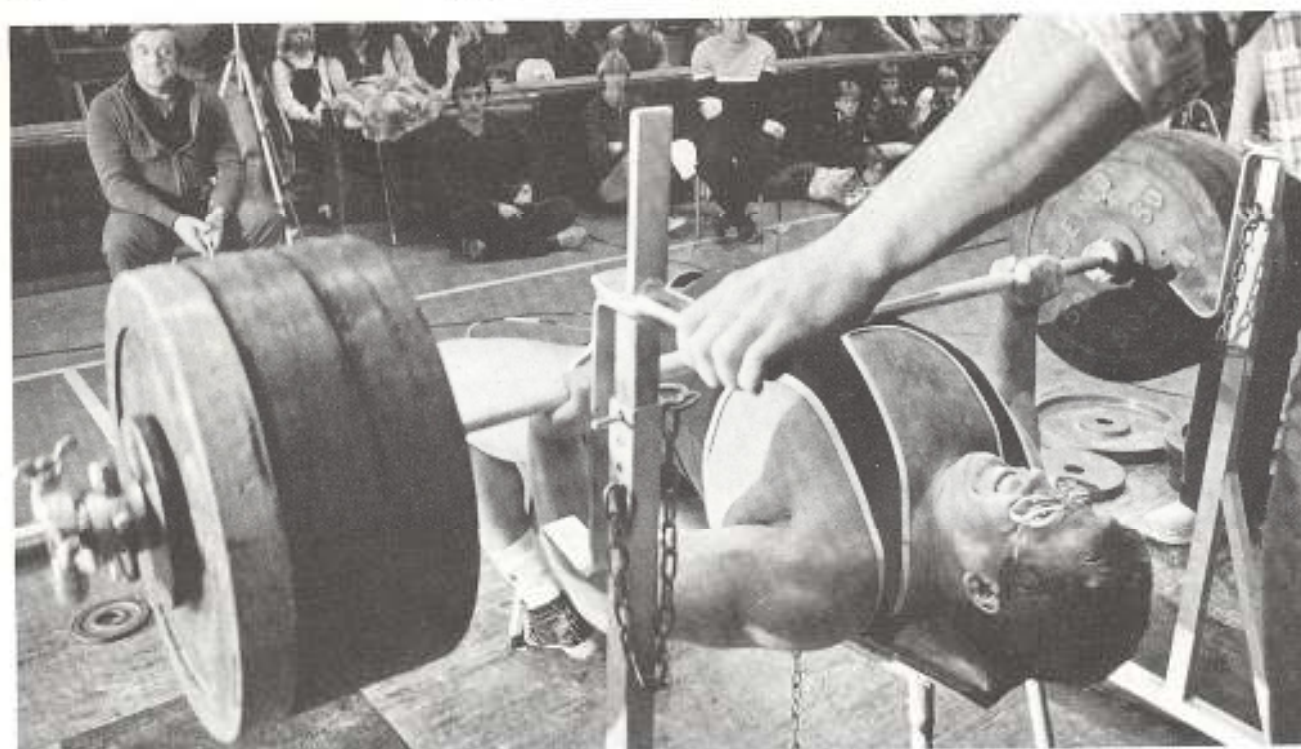
90 kg	1:a Conny Jönsson	147,5 kg
	2:a Anders Bjerno	142,5 kg
	3:a Mats Lindström	140 kg

82,5 kg	1:a Leif Jonsson	155 kg
	2:a Tord Forsberg	135 kg
	3:a Gunnar Thulin	120 kg

75 kg	1:a Peter Åkesson	125 kg
	2:a Peter Lindborg	125 kg
	3:a Jörgen Carlberg	75 kg

67,5 kg	1:a Joakim Olsson	80 kg
	2:a Patrik Persson	70 kg

<i>Donner</i>		
-52 kg	1:a Susanne Nilsson	47,5 kg
+52 kg	2:a Litza Moura	50 kg



Lars Hedlund pressar 280 kg inför en entusiastisk publik — denna gång dock inte Skinkpressen

10 år av Styrkelyft

av Ulf Morin

Kanske är det inte jag som ska skriva en sammanställning av styrkelyftverksamheten i Baltic Club. Anledningen är enkel — jag har själv nått de största framgångarna. Lite grann av historieforskare har man fått vara för att få lite kött på benen.

Sektionen startade anspråkslöst med arrangemang av Bänkpresstävlingar. Skinkpressen har jag lyckats spåra tillbaka till 1976. 41 deltagare redan då! Något som inte får glömmas bort är att BC i samarbete med Malmö AK stod som värdar för det första Svenska mästerskapet 1975. En lyckad tävling. 1970—1974 anordnades riksmästerskap i sporten, ej sanktionerade av RF.

Första storlyftare var *Gert Jeppsson*, som när han kom till klubben redan var svensk mästare (1975, klass 100). Något som de flesta baltioter inte känner till är att Jeppa hann med att vinna Mr Sweden Junior och placera sig i seniorklassen. Från att ha vägt 125 väger han nu 90 och lär visst göra reklam för sugrör (halsen liknar ett). Efter 2:a plats på Nordiska 1976 blev det mer karate för Jeppsson och en comeback i stor stil på 80-talet.

En annan tidig profil var utan tvekan *Stefan Hansson*. Träningskompis med Jeppsson och Maths Tångberg (son till Nisse T ni vet). Hansen, som han kallades, bulkade på kort tid upp sig två viktklasser och fick vid SM 1976 epitetet "Tävlingarnas fulaste kropp" av Ehrling Wahlgren. Stefan antog i 100 kgs-klassen rent av kubiska mått. Hansen slutade 5:a och det var BC:s första SM-placering. Det var hans enda stortävling innan religionen tog honom i sitt våld. Kanske en doldis är *Tore Nilsson*, Postar-Tore. Han hade förflutet som kroppsbyggare och var en hejare i bänkprens. Var ytterst nära att slå svenskt rekord i klass 90 det året.



Minnesbild ur Baltics gümmer! Fr. o. Johnny Hansson, Ulf Morin, Conny Obrell och Peter Sedin

Trotjänare

Trotjänare kan man kalla *Conny Obrell* från Lund. Han skrev på för klubben 1976 och har varit till stor nytta, sjukdomar och skador till trots. Minns honom från Riksmästerskapen i Göteborg 1972 då han tog ledningen i knäböjning. Nu har han gått upp 5 viktklasser. Vår kanske första värvning eftersom han var bosatt i Lund.

Kraftsportgalor hade börjat bli populärt runt om i landet, och 1977 i februari var det så dags för Baltic Club. På min lott har fallit att endast skriva om styrkelyft och så får det bli. Galan blev i alla fall publikmässigt en succé. Växlingarna mellan olika inslag lämnade en del övrigt att önska, liksom högtaleriet, men vad gör det när de sportsliga insatserna är utmärkta. Jag (*Ulf Morin*) hade flyttat tillbaka till Malmö efter studieåren i Stockholm och Uppsala. Detta var debuten i Baltic's färger.

Och vilken debut! Nordiskt rekord i knäböjning i klass 100 med 300 kg prick. 300 kg för första gången i knäböjning av en svensk oavsett viktklass! Nordiskt sammanlagt med bred marginal. 800 kg jämnt. Framförallt minns man knäböjningen. Det var sannerligen en maxinsats. Ett tag rörde sig stängen knappt. Det blev godkänt och jublet på läktarna ville aldrig ta slut. 3 000 åskådare stod upp och skrek. Vilken känsla! Lasse Backlund sparrade mig men lyckades inte slå några rekord.

Några månader senare blev jag för tredje och sista (?) gången nordisk mästare. Utan att slå rekord denna gång. En annan man som slog flera rekord för BC det året var *Ricky Bruch*. Minns särskilt ett lätt marklyft på 340 kg i Södra Sporthallen och ett Europarekordförsök på 355. Rekord sammanlagt och i knäböjning också för den gode Ricky. En böjning på 305 i Baltiska Hallen blev godkänd

men den var så grund att undertecknad lämnade lokalen för en stund. Jag mådde illa. Fy skäms domare!

Allsvenska serien i Styrkelyft startade hösten -77. Den kom till för att ge större bredd, öka antalet tävlings-tillfällen. Tycker nog den har skapat mer problem för klubbarna. Problem med att få ihop ett bra lag till varje omgång. Det blir åtminstone alldeles för mycket tävlingar för eliten. Ricky försvann lika fort som han kom. I stället började Jonny Hansson från Ystad att tävla för oss. En stark herre i klass 67,5 kg. Det tog lång tid innan han gick att besegra. Vårt premiärlag i allsvenskan bestod av: Ulf Morin, Jonny Hansson, Conny Obrell och Peter Svedin (Mammuten). Svedin, endast 18 år vid det tillfället, fick dispens för att tävla på den tiden. Man kan ju undra om han ännu blivit torr bakom öronen. Han lever med den inställningen att klubben är till för honom — aldrig tvärtom. Bytte klubb i protest till Malmö AK 1984 och nu har de reagerat på samma sätt som BC. Han vägrade helt sonika att tävla på allsvenskan så nu får han själv betala reskostnader om han vill tävla.

Allsvenskan

Hur fungerar då allsvenskan i styrkelyft? Jo, man har 5 tävlande som naturligtvis lyfter så mycket de kan. Efter sin kroppsvikt får man en koeficient som ska multipliceras med tävlingsresultatet. Enkelt, va? En lyftare väger 75 kg och lyfter 500 kg. $0,66 \times 500 = 330$ poäng. En annan väger 100 kg och lyfter 600 kg. $0,56 \times 600 = 336$ poäng. De fem resultaten summeras (de första åren bara fyra). Serien omfattar 4 omgångar. Laget med flest poäng har vunnit. Baltic Club har givetvis allt sedan starten 77-78 nått framskjutna placeringar: 3-4-6-3-2-5-5. Som synes saknas pricken över i:et. Serien omfattar numera ett 100-tal lag över hela Sverige. 12 lag i division 1.

Kraftsportgala nr 2 kunde avnjutas i februari 1978. Arrangemanget flöt bättre men publiken svek. Minns att det rädde blixthalka den dagen. Jag körde i diket utanför Helsingborg och fick lifa med en lastbils-

chaffis. Knäböjning stod på programmet. Ray Yvander i klass 100 missade först det svenska rekordet men klarade i omförsök. Inte nöjd utan nordisk rekordvikt klovades. Ray klarade — otroligt. Han har en suverän förmåga att skärpa till sig när det gäller. Självt putsade jag två gånger Ricky's tidigare nämnda rekord men var ändå inte nöjd.



EM-rekord i knäböj 1977

Otroliga framgångar

Jag hade under ett halvt års tid rent otroliga framgångar.

Nov. 77: VM-tvåa (värste konkurrenten om silvret fick bryta, 2 svenska rekord).

Dec.: SM-vinst med 6 svenska rekord,



SM-vinst i knäböj 1977

April: EM-vinst med 9 svenska rekord,

Maj: SM-vinst (säsongsmärgning).

Jonny Hansson vann SM 1978 och NM. Olämpligt uppförande i samband med Nordiska resulterade i att Jonny inte fick vara med på VM. Minns att hans glasögon hittades i toalettskålen och städerskan på hotellet lagade hans spräckta byxor för en billig penning.

Inför VM 1978 drabbades jag för första gången av armbågsproblem. Det krävde kortison-sprutor och vila från alla press träning. Frisk hade jag hunnit bli till VM i Åbo. Skadefri träning hade inte räckt till vinst men ack så nära. Jänken McCormick var något för stark i marklyft. Det blev bara brons. Tredjeplats hade det kunnat bli året efter också om inte domarna suttit och sovit. En engelsman slog mig på lättare kroppsvikt med ett sist marklyft som var helt regelvidrigt.

DM 1979 blev en minnesvärd tillställning. Inte för resultatens skull kanske men för prisutdelarna Rolle och Sigge. Rolle valte ut proteinburkar så det stod härliga till. Säg nästan ut som en bagare bland allt mjölet. En bronsmedaljör blev utan medalj. Priset hade gått upp i rök. Samtliga närvarande, utom Rolle och Sigge, såg att Rolle hängt bronspengen runt halsen på Sigge. Spontankomik i den högre skolan. Tyvärr inte filmat.

Våren 1979 var det dags att på hemmaplan i Huskvarna försöka försvara mitt Europamästerskap. Det var nervöst vill jag lova. Alltid lättare (forts tid 17)

HYR BEG. BIL BILLIGT



FULA ANKUNGEN biluthyrning ab

125 kr. per dygn
inga milkostnader
självriskeliminering ingår

RING 040-972000 vardagar 8⁰⁰-18⁰⁰
Monbijoug. 15 Malmö

*Du kan
bättre
-nykter*

Fritid  Malmö

Bac

BUDO ATHLETIC CITY I MALMÖ AB TEL 040/120370
O.FÖRSTADSG. 23 211 31 MALMÖ



Säkrat på att inom budo. Värn dig till oss både när du vill
handla till dig själv och till klubben.
Men oss hittar du bland annat:

Dokker till judo,	Gyldigt	Årningsspråkar
karate, aikido,	Guldbel	Styrketraining
Kung Fu etc.	Fyller	utrustning
Väskor	Hundbilar	Sportpriser
Väpnen	Böcker	etc.

BUDO



Bodybuilding • Boxning • Budo

VARDEKUPONG

**25:- LÄGRE PRIS
PÅ BILUTHYRNING.**

AVIS AVIS AVIS AVIS AVIS

DROTTNINGGATAN 1, SCANDINAVIAN HOTEL 212 11 MALMÖ. TEL. VÄXEL 040-18 12 65

Värdekupong à 25:-

GÄLLER VID HYRA AV PERSONBIL, LÄTT LASTBIL ELLER SEMIBUSS.

GÄLLER VID HYRA HOS AVIS RENT A CAR.

DROTTNINGGATAN 1, 212 11 MALMÖ. TELEFON 040-18 12 65.

STOR EFTERFRÅGAN GÖR ATT BOKNING I FÖRVAG REKOMMENDAS.

ENDAST EN (1) KUPONG GÄLLER PER HYRESTÄLLE.

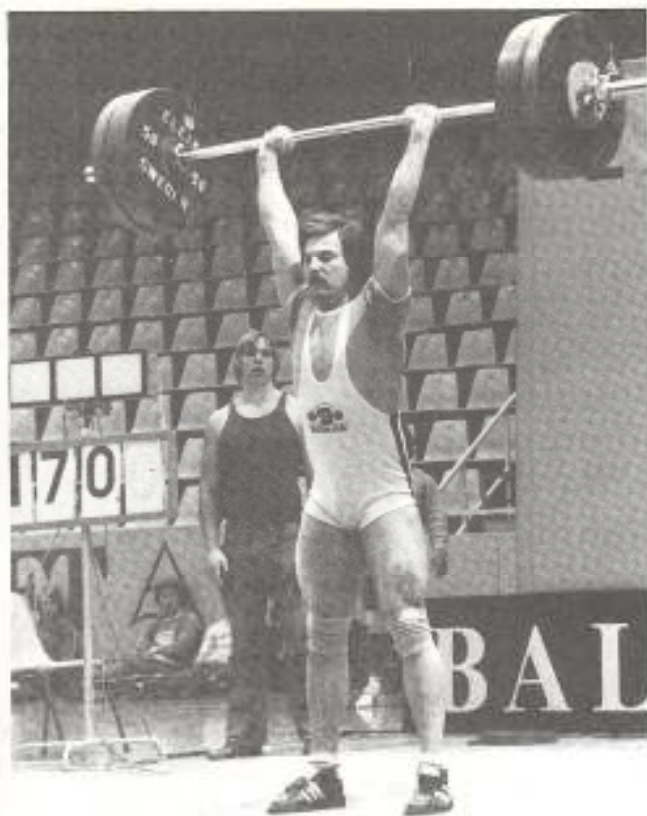
VARDEKUPONGEN GÄLLER T O M 31/5 1985.



DROTTNINGGATAN 1, SCANDINAVIAN HOTEL 212 11 MALMÖ.
TEL. VÄXEL 040-18 12 65



Styrrelsen: modell äldre



Bertil Sollevi i perfekt stöt



Ingemar Oldsberg intervjuar Frank Zane 1980



Vår "längste" ordförande hittills, Göran Nilsson



"Ryska kosaöcker i Baltiska Hallen"



Fighting face Peter Åkesson



Lindy med de första gymplingentusiasterna



Susanne Nilssons uppvisning vid Kings Cup i Baltiska Hallen



Frank Zane, har ännu inte fraktats bort. Här vid Giganternas kamp 1980



Evy Engström, Baltic Clubs mest meriterade tjej

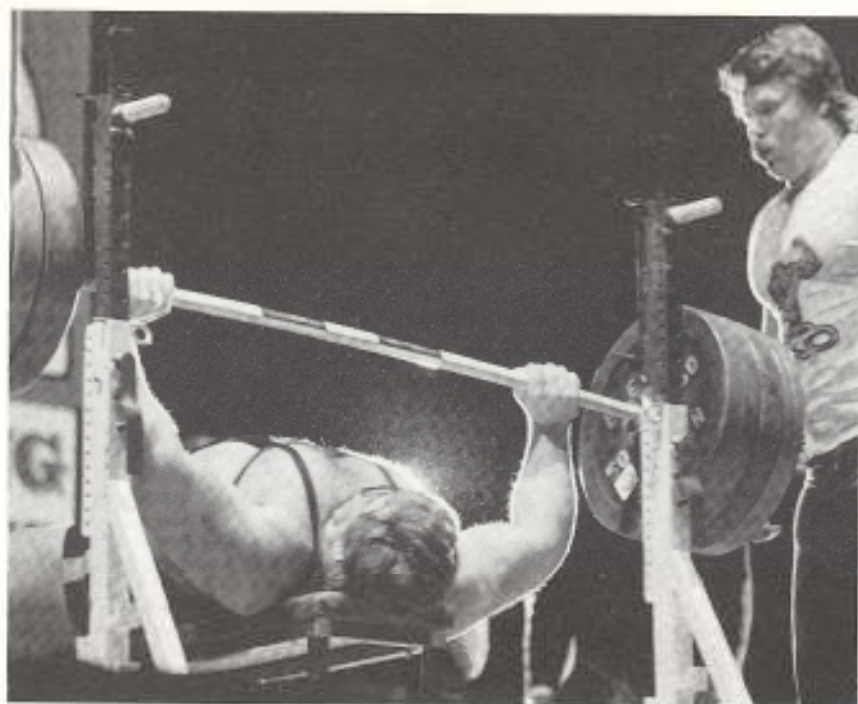
SKIVOR FÖR "FULLVUXNA"

*Du får 10% rabatt på samtliga
skivor och kassetter till ord. pris.
Om du visar upp ditt medlemskort.*



MusikHuset

SÖDRA FÖRSTADSGATAN 17, MALMÖ TEL. 12 94 94



Giganten Lasse Hedlund: Världsrekord i Bänkpress — 285 kg!

att slå underifrån. Det gick bra och jag slog ganska lätt finske Saarelainen. Hannu hade varit sjuk och var inte helt på topp.

Giganternas kamp

Vi har nu kommit fram till det mest gigantiska arrangemanget i klubbens historia — Giganternas Kamp, mars 1980. Tre galor på 4 dagar! Göteborg-Köpenhamn-Malmö. Styrkelyftbiten naturligt nog med en gren på varje ställe. Verkligen högklassiga tävlingar. Trots att några toppjänkar hoppade av. Det hade slumpat sig så att lilla Sverige hade tre lyftare kapabla att slå världsrekord i styrkelyft, i samma klass, på samma tävling! Kent Andersson (numera förlorad till byggningen) hade det bästa försöket. Hans knäböjning blev underkänd med 2-1. Ray Yvander var också ytterligt nära. I Köpenhamn kom den helt efterlängtrade fullträffen. Världsrekord av Lasse Hedlund i bänkpress! 285 kg. Blev ganska snabbt slaget av Bill Kazmaier i USA. Till avslutningen i Malmö var det någon som hoppade av och undertecknad hoppade in och matchade mot Ray Yvander. Jag slog Ray, slog nytt svenskt rekord och det hela kändes mycket bra. Vi får inte glömma bort att Lasse Hedlund totalt sett presterade serien 370-285-345 = 1 000 och hade kunnat lyfta ännu mer. Den serien lyckades han aldrig

få på samma tävling innan han gick sönder i knäna.

STF gjorde den säsongen genidraget (!) att lägga SM samma helg som EM i Schweiz. Jonny Hansson försvarade Baltic's färger genom att vinna ytterligare en gång. Själv drog jag till Schweiz. Småskadad lite överallt i kroppen. Ryggen hade börjat krångla också. När vi kom till Zürich fick jag reda på att det skulle bli premiär för 125kgs-klassen. Den kunde jag nästan defilera hem. Nej jag var inställd på ett nytt möte med Saarelainen och började banta ner mig. Mina träningsresultat hade åtminstone i 2 av grenarna varit bättre än någonsin men det ville sig inte riktigt. "Sarre" vann och Arthur White slog mig också efter ett marklyft på hela 360 kg. Nu var jag trött på att ha ont överallt och bantade ner mig 17 kg över sommaren.

Lysande comeback

1980 var också året då Gert Jeppsson gjorde comeback. En lysande comeback redan på hösten. Senare visade det sig att ytterligare 3-4 års hård träning för Jeppsson knappt givit någonting i resultathänseende. Bara 10 kilos viktökning. Varför?

Peter Åkesson var utan tvekan årets nykomling. Från ingenting rakt in i A-laget. Peter väntar fortfarande på det stora genombrottet. Kanske kommer det 1985?

Hösten '81 gjorde jag mitt bästa resultat någonsin i klass 100. Vecan efter konstaterades en allvarlig ryggskada med hjälp av röntgen. Spondylolys med spondylolistes. Jag trädde in som ledare och Jonny Melander tog min plats i laget.

Året som följde var verkligen lyckat för mig som ledare. Bästa klubb på SM. Baltic hade en stor hejarklack som verkligen "höll grytan kokande" på läktaren. Kalle Kruse i knäböjning, Peter Svedin i bänkpress och Jonny Melander i marklyft. Svenska rekorden i styrkelyft är numera otroligt bra.

Laget har sedan dess inte gått så bra som vi hoppats. Trots att Jonny Melander skötte sektionen på ett förtjänstfullt sätt (läs verksamhetsberättelsen 83-84 om 10 små negerpojkar). I stället har vi fått lita till individuella ljusglimtar. Peter Svedin vann U23-Nordiska övertygande 1982. Irene Hansson har vid sidan av diskuskastande i Heleneholm och landslaget lyft hem riksmästerskapet för damer två år i följd.

Anders Lindström har jag alltid trott på som styrkelyftare. Efter vinst i U23-SM reste han till U23-VM i USA. Anders vann efter en otroligt hård kubbing med en färgad amerikan. Tyvärr visade dopingprovet positivt resultat. Ett faktum som 1984 drabbade ytterligare en Baltic Clubare. Straffet är 18 månaders avstängning.

Jonny Melander måste anses som klubbens mest framgångsrike styrkelyftare de senaste åren. Seger på SM-84 och silver '83. Pris till bästa lyftare när han vann. Jonny kunde inte komma överens med ledningen i Baltic och har lämnat oss och ska bilda egen klubb. Ett oförsiktigt uttalande i TV fick tyngdlyftningsförbundet att stänga av honom. Nu valsar han runt i pressen istället.

Dopingproblematiken inom lyftsporten sätter käppar i hjulet för lyftledare runt om i landet. Svenska Tyngdlyftningsförbundet och Riksidrottsförbundet har från början uttalat sig korkat och fortsätter på inslagna spår. Stoppar huvudet i sanden och erkänner inte att man haft fel från början. Lyftningen är allvarligt skakad.



**VÅRMODET
HÄR!**

◇ SKJORTOR ◇ BYXOR ◇ TRÖJOR
◇ JACKOR ◇ BAD

VÄLKÄNDA MÄRKEN:
A-ONE, BOOMERANG, MOP, mfl.

Badhuset

040/10 11 20

Ö S T E R G A T A N 2 6, M A L M Ö

Vi stöder Bertil och Klasse inför VM

Hotellet som hela Sverige talar om
har en restaurang också!

**SKYLINE
HOTEL**

STADIONGATAN, VID MÄSSAN. TEL 803 00.

ETT TELEFONSAMTAL OCH ALLT BÖRJADE

Ett telefonsamtal

Det var förspelet innan jag kastades in i en mängd idrottsliga händelser, som jag aldrig tidigare upplevt maken till inom kraftsporten.

Jag flyttade från Kiruna 1976 — eftersom jag sysslat med tyngdlyftning i många år däruppe tyckte jag att det fick räcka. Men vad hände — jo, jag kom i kontakt med några kompisar på jobbet och blev lockad med att delta på ett SJ-mästerskap i tyngdlyftning. Vid dessa mästerskap träffade jag Mikael Motin, som också deltog där och även tävlade för Baltic Club i Malmö. Han berättade för Roland "Rolle" Svensson något om mig och följden därav blev ett telefonsamtal från honom och jag blev inbjuden till en träff på en krovbar vid Triangeln i Malmö.

Ironiskt nog kom alla från styrelsen försenade till denna träff, "utom jag". Efter ett otal ursäkter och förklaringar så förlät jag dem gärna. Vi hade ett "optimistiskt" samtal och det beslutades att jag skulle ingå i en kommitté, som hade som uppgift att ordna en stor kraftsportgala i Malmö. Jag för min del hade som uppgift att hålla i tyngdlyftningen.

Enligt planerna arrangerades "galan" och allt gick väldigt bra. Senare gick stora SM i Stockholm. Jag, "Bobo" och "Rolle" som varit där åkte tillsammans med tåget mot Malmö. Där började vi diskutera en ny "gala". Den skulle bli den största av alla, med "Världens Bästa Idrottsmän inom Kraftsporten". Tyngdlyftning, Styrkelyft, Brottning, Bodybuilding samt även Karate.

Innan ankomsten till Malmö var alla riktlinjerna i stort sett klara. Galan skulle gå under arbetsnamnet "GIGANTERNAS KAMP", det kommer nog de flesta Baltic Clubare ihåg. Som tidigare så fick jag även nu ansvaret för Tyngdlyftning och



Styrkelyft, främst vad gäller tävlingsbestämmelserna.

"GIGANTERNAS KAMP" genomfördes i Göteborg, Köpenhamn och Malmö. Efter många besvikelser, ryska idrottsmännen kom inte som utlovats, de allra "proffsigaste" styrkelyftarna från USA flög hem från London trots att flygbiljett och allt fanns på flygplatsen. Men Ingemar Johansson han kom och var med oss en hel vecka. Programmet fick snabbt arbetas om. Frank Andersson måste få motståndare i brottning osv.

Gigantiskt arrangemang

Arbetet med den här galan var mycket jobbigt och trots att jag inte hade så "tunga uppdrag", så var jag helt slut under lång tid efteråt. Arrangemanget var verkligen GIGANTISKT. Transporter med tåg, flyg och på landsväg. All utrustning och reklam måste fram. Bengt "Bobo" Holmqvist var den "store dirigenten", som skulle få alla pusselbitarna att till slut fungera — och visst fungerade det. Jag minns speciellt Frank Zane, som nästan hela tiden var et oerhört orosmoment. Inget var bra nog för honom, eller var det hans manager? Hur som helst, på podiet så gjorde han mycket bra ifrån sig. Det gjorde följande också våra egna deltagare från Baltic Club. Renato Somenzi, Jan Malmquist och Jan Jönsson i Bodybuilding, Ulf Morin i

Styrkelyft, Bertil Sollevi i Tyngdlyftning.

Efter framträdandena i Göteborg och Köpenhamn var det dags för Malmö. Det blev en härlig stämning på Baltiska Hallen, så där tyckte jag nog att det blev succé, men totalt gick hela äventyret med förlust. Efteråt så var vi klara över att vi valde fel när vi valde Köpenhamn. Det kom bara ca 800 personer dit och tittade på och det var på tok för litet. Oturligt nog så råkade Björn Borg vara där och spela tennis samma afton.

Finnkampen

En landskamp i tyngdlyftning mot Finland är en av de stora besvikelserna under den här tiden. Trots hårt arbete av både mig och Skånes Tyngdlyftningsförbund så gick det hela back på en publikt fiasko. "Jobbo" ordnade (som vanligt) så att de båda landslagen med ledare blev mycket nöjda med både inkvartering och den avslutande banketten.

EM i Bodybuilding var också en enorm satsning värd att minnas inte minst för att detta evenemang gav ett skönt netto i klubbkassan.

Mest har det dock varit tyngdlyftningen som jag offrat tid på. På sätt och vis så har väl lyftsporten inom Baltic Club fått ökade möjligheter att förbättras genom heltidsanställningen av en tränare. Framtiden får väl utvisa resultatet av denna satsning som ju redan visar på ökad aktivitet både kvalitativt och kvantitativt.

Baltic Club är en pigg 10-åring, som behöver fler optimistiska ledare för att föra klubben vidare mot nya framgångar (inte minst breddidrotten inom föreningen). Att vi är många som hjälps åt i optimistisk anda gör föreningen bara starkare. Tio års arbete är bara en början.

Jag önskar lycka till!

Sigmund

Baltic's Byggbulletin

av Jan Malmquist

"Det mesta av det bästa" — här är en tillbakablick på tio år med Bodybuilding i Baltic Club. Det är inte så lätt att få fram resultat de åren det inte var någon organiserad Bodybuildingverksamhet i Baltic, men jag hoppas att det mesta av det bästa har kommit med. Är det någon som kan det bättre så får han/hon skriva i nästa tidning.

1975 Renato Somenzi vann Nordiska Junior Mästerskapen och kom trea på Senior Nordiska. Han kom även 12:a på VM i Sydafrika där han är med på en liten snutt i filmen "Pumping Iron".

1976 Renato kom 11:a på Nordiska Mästerskapen.

1977 Janne Jönsson kom tvåa på SM endast en poäng efter Ronny Karlsson. Renato blev 2:a på NM och 11:a på EM i Nimmes, där jag blev 16:e man i min klass.



Lycklig vinnare i Nordiska Juniormästerskapen —77: Renato Somenzi



1978 SM — där Anders Lindström debuterade, 16 år gammal, och blev 3:a i juniorklassen. John Axel Månsson blev 2:a, en enda poäng från vinst. Lasse Lind kom 5:a och Stan Friberg 7:a.

Renato blev 8:a i —90.

Anders Malmqvist blev 2:a i +90 — bekant efternamn, men inte släkt till mig.

1979 Första gången det arrangerades Distrikts-, Götalands- och Svenska Mästerskapen. Innan dess hade årets enda tävling hetat Mr Sweden.

I april -79 var det då tid för det DM och GM och det på Palladiumbiografen här i Malmö.

Det var min egen tävlingsdebut. Vägande 89,5 kg och 192 cm lång var man ju ingen Hulk precis. Man beteg scenen med knäna liknande kustanjetter, så nervös som man var. Stå där och spänna sig framför 1 000 personer!



Anders Lindström

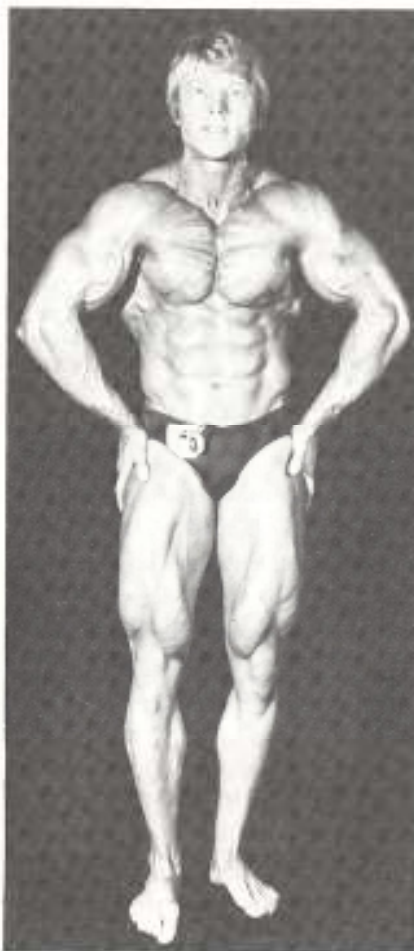
I lätta juniorklassen vann Anders Lindström.

I tunga vann John Axel, jag själv kom 2:a och Stan Friberg kom 3:a. Jan Jönsson vann +90.

I oktober var det tid för SM i Stockholm. I lätta juniorklassen blev Anders 3:a igen. Lasse Lind blev 5:a. I tunga juniorklassen vann jag själv — min första seger. John Axel blev 3:a och Ronald Nilsson 7:a.

I senior —80 kom Renato 3:a efter att ha deffat ner sig 30 kg på tre månader till 75 kg. Kjell Nilsson kom 5:a också i —80.

Janne Jönsson vann +90. 2:a blev Christer Eriksson. En vecka senare var det dags för Nordiska i Oslo. Anders kom tvåa i juniorklassen. Jag själv blev 3:a. Renato tog andraplatsen i —80 efter Jorma Råty. Janne Jönsson blev tvåa efter Christer. Janne blev senare 11:a på VM i Acapulco av 38 deltagare.



Söderman Skåne-Björn: Jan Jönsson

1980 1980 var det DM och GM på Amiralen i maj, med massor av deltagare från Baltic, men tyvärr har jag inga resultat därifrån.

I oktober var det SM igen och Anders Lindström, Janne Jönsson, Renato och John Axel hade bytt klubb till Rickys, "Skånes Björnar", sedan han hade lockat med bättre förmåner. Jonny Melander blev 4:a i senior —80. Självt kom jag 4:a i +90. Nämnas kan att Skånes Björnar blev bästa klubb. Renato vann, Anders kom 3:a i både junior och senior. John Axel blev 4:a i —90 och Janne Jönsson 2:a i +90.

Två veckor senare var det Nordiska i Malmö på Amiralen. Där var jag ende deltagare från Baltic. Gunnar Rössebo vann +90, jag kom fyra.

1981 I maj var det GM i Vänersborg och den första tävlingen för damer i Sverige. Vi hade Helén Andersson i dam -52. Hon hade en hård match med Julia Parti från Persborg, som Julia vann med en poäng.



Håkan Straub

Håkan Straub vann —70 lätt med Ronny Wahlberg på 3:e plats. Lasse Lind blev 5:a i —90. Självt vann jag +90 och slog Berra Magnusson för första gången.

En vecka efter hade vi det första Debutant DM på Heleneholmskolan, med ganska många deltagare

med namn som "Dala" och "Polski" m fl.

Helgen därpå var det dags för det första EM-kvalet. Det gick på Palladium här i Malmö. Där skulle avgöras vem som skulle få åka till London på EM. Jag var ende Baltic Clubare och skulle bli a möta Ricky Bruch, som skulle göra come back. Han hade skrivit i tidningen att han skulle bara åka dit och hämta EM-biljetten och sen toppa formen till EM i London. Men när speakern ropade upp resultaten och Ricky kom på 3:e plats bara, rusade han ut från prisutdelningen. 2:a blev Berra Magnusson. Att jag vann och hade slagit Ricky kunde jag inte fatta. Jag skulle åka på EM! Det var ju inte klokt.

Renato vann också sin klass (—80) och vi som hade gått och skämtat om att dela rum i London. Det var nu ett faktum — fantastiskt! Vi åkte dit, men där var det minsann skillnad på konkurrensen. Renato blev 9:a i —80 av 20 deltagare. Jag blev 10:a av 17 st och var ganska nöjd med det.

I oktober var det SM igen i Stockholm. Helén Andersson skulle göra SM-debut och det gjorde hon så bra att hon blev 4:a i —52, fast att hon var bland de mest nervärderade deltagarna. Håkan Straub kom också fyra i —70. Jag själv vann tungvikten, strax före Jan Jönsson, som var mycket besviken på domslutet.



Segrare i Debutant-DM: Anette Linderöth



Dennis Fagerstrandh — denna gång i enfärgade poseringsbrallor

1982 I april var det dags för Debutant-DM igen i Landskrona, där många nya tjejer började tävla. Det var Susanne Nilsson, då mer okänd för mig än vad hon är nu, samt Lisbeth Garcia, Jeanette Olsson och Anette Linderöth. Anette vann —52 och Susanne blev 3:a. Lisbeth kom 5:a i tunga damklassen, Jeanette kom 6:a.

Två veckor senare hade vi DM och GM på Amiralen igen, men tyvärr utan de resultat vi väntat.

I september var det första gången det var Junior-SM separat och det gick i Vänersborg. Jeanette Olsson kom 5:a och den då okände Dennis Fagerstrand kammade hem en 9:e plats (—80), iklädd ett par polkagrisrandiga shorts!

En vecka senare skulle vi till Stockholm och SM igen. Där hade vi Evy Engström i +52, där hon slutade 10:a efter att ha varit i dålig form. Håkan Straub kom 3:a i —70 — verkligen starkt gjort Håkan! Anders Bjermo kom 7:a i —80. Jag själv hade missat formen lite grand och det räckte för att få stryk av Stig Eve Nilsson — illa.

Fem veckor senare var det Nordiska i Köpenhamn och då var formen på topp och jag vann lätt tungvikten, plåster på såren efter SM.

1983 På våren -83 skulle den största Bodybuildinghändelsen i Sverige någonsin inträffa — EM i Malmö anordnad av Bengt "Bobo" Holmqvist, Baltic Club. Hur skulle det gå, och skulle någon därifrån få delta, det var frågan.

Men först var det EM kval i Göteborg. Det var Anette Lindroth, som skulle göra ett försök i -52. De två första i varje klass fick tävla i EM, p g a att vi var värdnation, men Anette slutade 5:a. Men skulle Håkan Straub klara det? Jo, det gjorde han — 2:a efter Conny Uldin i -70 — verkligen kul Håkan! Renato, som nu hade gått tillbaka till Baltic, tävlade i -90, men där blev han bara 5:a. Jag själv blev 2:a efter Christer Eriksson.

Hem igen, för söndagen efter skulle DM och Debutant-DM gå på Amiralen, men med tanke på EM var det ju bara kul. I Dam Juniorer kom Magdolia Kassai 3:a. -52 vann Evy Engström. I +52 vann Anette Lindroth och Ulla Christensson kom 2:a — (etta i debutant!). Pia Berns kom 5:a (4:a i debutant) och var den massivaste av de kvinnliga byggarna.

I Herr Junior -70 vann ju givetvis Håkan lätt före Dan Olsson (etta i debutant). I -80 vann Anders Bjermo och 3:a kom Lars "Laban" Moström (tvåa i debutant). I -90 kom Lars Lind 2:a. I +90 vann jag själv, Mats Sjöberg kom tvåa (etta i



"Those were the days..."

debutant). Baltic vann lagtävlingen på 144 poäng före Landskrona på 69.

En vecka senare var det GM i Linköping. Där kom Magdolia Kassai 6:a i Dam Junior. I -52 kom Anette Lindroth 6:a, Evy Engström 7:a och Ulla Christensson 8:a.

I -80 kom Dennis 2:a. I -70 Senior blev Håkan bara tvåa efter Emilio Martinez, som var i toppform. Håkan hade ätit upp sig lite mellan EM kval och EM. Dan Olsson kom 6:a i samma klass. I -80 vann Anders Bjermo lätt med Laban på 6:e plats. +90 var det jag själv som vann, med Mats Sjöberg 3:a och "Loose" Lindqvist 4:a.

En vecka senare var det tid för den stora händelsen — EM i Malmö. Håkan hade det verkligen inte lätt. Vi som tycker att han är kort när han går på Gymet — här var han längst — med 13 motståndare, som alla ville komma före. Håkan slutade elva och var inte ledsen för det.

För min egen del hade jag bara ett mål, det var att komma till final, dvs bland de sex bästa och 6:a var precis vad jag blev. Jättenöjd, hemmaplan och allt.

I oktober var det SM igen, men med bara en enda Baltic Clubare, Anders Bjermo, som skulle försvara färgerna. Efter line up'en såg man att han skulle sluta mellan en fjärde- och sjätteplats. Han hamnade på femteplatsen och var ganska nöjd — nästa år ska jag komma 3:a, sa han.

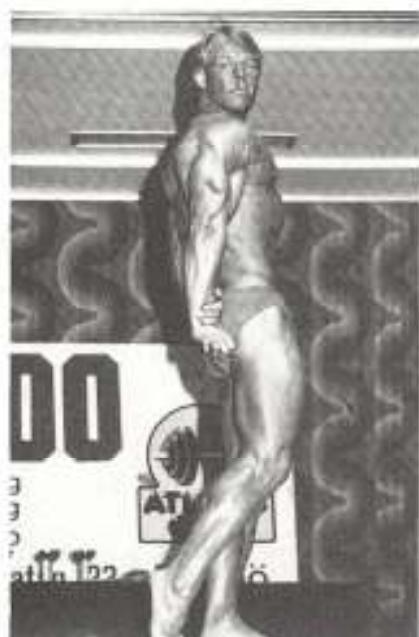
1984 I mars var det Debutant-DM i Svedala, med fyra nya tjejer från klubben. Terese Bech kom 2:a och Carin Andersson 4:a i Dam Juniorer. I Dam Seniorer blev Tamara Östlund 2:a och Kristina Klarin 3:a.

Skandalen var att inte en enda ny kille hade fått tummarna loss att tävla.

En vecka senare var det DM i Landskrona. Terese Bech kom 3:a och Carin Andersson 4:a i Dam Junior. I Dam -52 vann Susanne Nilsson lätt före Tamara Östlund. I +52 vann Evy Engström före Kristina Klarin, som kom fyra. Terese Bech kom 6:a och Carin Andersson 7:a. I -80 Juniorer vann Lars Wiklund. Anders "Dala" Svanberg vann +80 i en odramatisk kamp utan motståndare. -80 Seniorer vann Renato lätt. I -90 skulle vi få se Dennis för första gången sen han hade börjat träna. Jo, det räckte till en andra plats, 3:a blev Laban Moström, som då hade gått fram mycket. Magnus Gren blev femma. I +90 kom jag etta och "Loose" Lindqvist 2:a.

Två veckor senare var det EM-kval i Västerås. Renato vann -80. I -90 kom Dennis 5:a. I +90 kom jag etta och "Loose" sexa. Renato och jag till EM i Haag — det var ju kul!

Men nere i Holland gick det sämre. Renato kom på 15:e plats, verkligen besviken, efter att ha cyklat 400 mil på testcykel för att deffa och



Anders Bjermo, bl.a. DM vinnare 1983 klass -80

knappt få posera. Själv hade jag pallen i sikte, men det slutade med en femteplats — jag tänkte att -85 ska de där pojkarna få se 115 kg Teckomatorpsmuskler.

I oktober var det GM på Amiralén. På damsidan var det min rumskamrat Susanne, som skulle kvala till SM, alltså bland de tre bästa, och trea var precis vad hon blev. I -80 skulle Anders Bjermo försvara segern sen -83, men det var många som ville annat. Anders stannade på en femteplats och var besviken. De andra har säkert tränat hela året, sa han. I -90 var det klubbmästerskap. Dennis, Renato och Laban. Dennis, som hade gjort otroliga framsteg hade nu tränat och ÅTIT efter Malmqvists principer i åtta månader — det syntes. Han var i bra form och vann lätt före en helt överraskande Laban, som slog Renato med tre poäng. Laban, som också var i kanonform, trodde inte sina öron när Renato, som var rent för bulkig men otrolig grov, kom 3:a. I +90 var det Mats Sjöberg som skulle visa vad han gick för. Mats var i mycket bra form och vägde 100 kg, men skulle det räcka till vinst? Ove Grynbergh var bäst deffad, men med för tunn överkropp. Jan Olofsson var



Mats Sjöberg, mindre nöjd SM 4:a

mest symmetrisk men lite för bulkig. Särbedömningarna var långa och många, men till slut stod Mats som segrare.

I mitten av oktober gick färden till Stockholm och SM igen. Baltics första ut på scenen var ju Susanne, som verkligen inte hade en lätt uppgift. 9 damer i -52, men med en mycket bra symmetri och ett bra poseringsprogram blev hon sexa, vilket hon

var jättenöjd med. Det var ju första året hon tävlade. För Dennis, Laban och Renato var det också svårt. Dennis sa "De där måste ha tränat hårt!" Laban slutade 7:a, trots att han hade ökat 10 kg kroppsvikt det senaste året. Dennis hade tappat formen och slutade 6:a, men Renato hade blivit mycket lättare på två veckor och blev femma — tre poäng före Dennis, som sa: "Nästa år ska jag hålla diet i flera veckor före en tävling och tävla i +90". I +90 skulle Mats Sjöberg försöka komma på pallen. En tuff klass med Christer Eriksson och Erik Friberg. Erik vägde in på 116 kg och man såg snart att han skulle hamna på en plats mellan 3 och 5. Mats var i ännu bättre form än i Malmö, med bättre markeringar på benen. Men han slutade på en fjärdeplats, en placering som han inte alls var nöjd med. Tre st stockholmspajaser före, det var en för mycket, tyckte han.

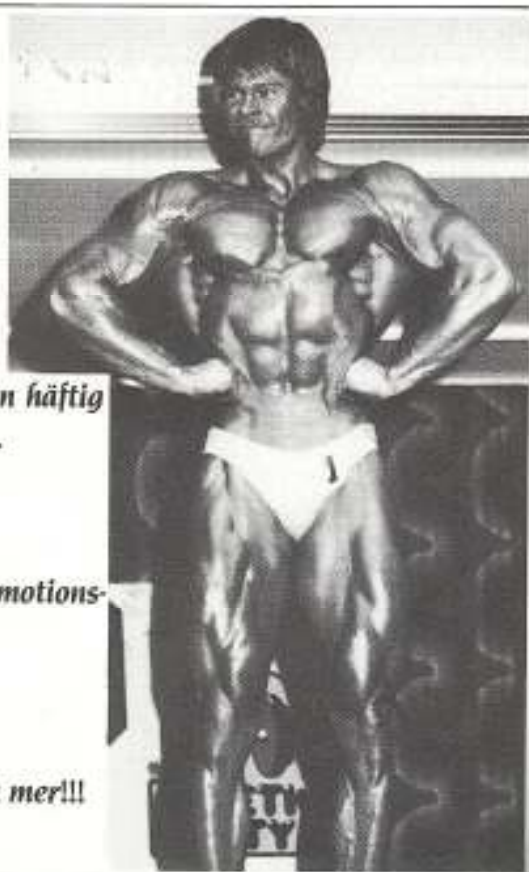
1985 1985 blir ett intressant år med EM i Madrid den 8:e juni och VM i Göteborg. Kommer Baltic att ha någon deltagare där, det är frågan. Hjälp till att hålla tummarna i alla fall!

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!!!



Baltics ungdomslyftare deltog i Åholm Cup

I september åkte några av Baltics ungdomslyftare till Hillerød i Danmark för att tävla i den årligen återkommande Åholm Cup — en tävling där Nordens bästa tyngdlyftare under 17 år samlas, för att avgöra vem som inofficiellt är Nordens bästa lyftare.

Baltic representerades av Adam Gebka, Patrik Persson och Magnus Jeppson i 67,5 kg's klassen och Robert Lorentzon i 90 kg's klassen.

67,5 kg's klassen var ett riktigt gettingbo med hela 18 deltagare. Våra grabbar Adam, Patrik och Magnus skötte sig med överbetyg. Samtliga satte personligt rekord i både ryck och stöt. Placeringarna 10:e, 12:e och 14:e plats kanske inte låter så märkvärdiga, men då får man ta i beräkning att de bara tränat tyngdlyftning i ett år. Så 1985 finns det stora möjligheter att de med lite mer träning blir 1:a, 2:a och 3:a i stället. Nämnas bör också att klassen vanns av en dansk med det mycket fina resultatet $95 + 130 = 225$ kg.

Ännu bättre gick det för "Robban" i 90 kg's klassen, där han blev klar 3:a med resultatet $72,5 + 92,5 = 165$ kg. Även han slog personligt rekord, med 92,5 kg i stöt. Tyvärr missade han mycket knappt två försök på 80 kg i ryck, vilket skulle inneburi personligt rekord i ryck och ytterligare ett steg upp i prislistan.

Mental träning kan ge drastisk resultatökning



Att yttre påverkan av en aktiv idrottsman kan ha — och har — stor betydelse för resultatutvecklingen är allmänt känt. Ändå har den mentala träningen ännu inte fått den plats bland tillåtna hjälpmedel, som den rimligen borde ha. Vad är då "mental träning"?

Några exempel kan ge svar:

- I. Avslappningsmetodik och teknik. Det handlar om den avslappning som så väl behövs efter hårda träningspass samt inför tävling och som kan underlättas med hjälp av en utvecklad metodik.
- II. Kunskap om hur man som idrottsman reagerar på stressorer. En oerhört nyttig kunskap eftersom ett aktivt accepterande av stressreaktioner och ett bearbetande av dem förebygger en stor del av de negativa följder dessa kan skapa.
- III. Teknikträning kan också i viss mån ske på det mentala planet. Absolut inte som ett alternativ till den vanliga träningen, men som ett komplement.

På ett begränsat utrymme som i en tidningsartikel kan man inte beskriva alla de metoder och tekniker, som står till buds. Därför väljer jag att något fördjupa resonemanget under punkt III.

Vid ett berömt försök på Gymnastik- och Idrottshögskolan skedde följande: 15 personer fick vardera lägga 10 basketstraffar. Deras resultat noterades och gruppen delades sedan in i tre smågrupper om fem personer. En femgrupp fick ingen ytterligare träning, en femgrupp fick c:a 5 timmars träning under en 14-dagars period och den tredje gruppen fick lära sig en metod för mental träning och sedan praktisera denna. 14 dagar senare testades grupperna igen. Den otränade gruppen hade samma resultat som förra gången. De två andra grupperna hade däremot *förbättrats lika mycket*.

I grova drag hade den "mentala gruppen" gjort så här:

1. man hade lärt sig en avslappningsteknik.
2. mental bearbetning av uppgiften i avslappnat tillstånd c:a 15 minuter totalt dagligen.

Varför uppstod en träningsseffekt genom att tänka på en uppgift i avslappnat tillstånd?

I ett tillstånd av djup avslappning är förmågan att stänga ute yttre stressfaktorer mycket högre än i normaltillstånd. Detta medför en stark koncentration. Vidare höjs förmågan att acceptera suggestioner (suggestion: att fås att tro något, att påverkas). I detta fall fick den "mentala gruppen" arbeta med en visualisering (att se en eller flera bilder inom sig) som började i startläge för straffen och slutade med två poäng. Detta upprepades c:a tio gånger per träningsstillfälle — obs, hela tiden i avslappnat tillstånd. (Helt korrekt var tillståndet en medeldjup hypnotisk trance).

Detta var ett försök att kort belysa något av det mentala träningskomplexet. Nästa gång jag skriver, blir det metodinriktat.

Hej och tack!

Björn Erickson

Klass	Resultat	Placering
67,5	Adam Gebka 62,5—77,5 = 140 kg	14
67,5	Magnus Jeppson 70—82,5 = 152,5 kg	12
67,5	Patrik Persson 70—82,5 = 152,5 kg	10
90	Robert Lorentzon 72,5—92,5 = 165 kg	3

Allsvenskan i Trelleborg 17/11.

Början till Lag-SM Guld?

Baltic Club noterade omgångens bästa resultat. 1283 poäng — svenskt rekord — och avancerade från näst sista till femte plats. Därmed hamnade vi ovanför finalstrecket.

Kan vi nu bara göra ett hyfsat resultat i nästa omgång så är finalplatsen klar. Andra laget gjorde också en mycket fin tävling och noterade 780 poäng och leder nu division III Götaland.

Resultat:

Lag 1

Mikael Renner	62,5 — 82,5 = 145
Jonas Pettersson	75 — 90 = 165
John Christensen	120 — 150 = 270
Jerry Christensen	90 — 120 = 210
Bertil Sollevi	120 — 160 = 280
Claus-Göran Nilsson	140 — 165 = 305
Björn Erickson	105 — 142,5 = 247,5
Nils-Erik Sollevi	120 — 155 = 275

Lag 2

Andreas Renner	40 — 50 = 90
Harald Olafsson	120 — 155 = 275
Tommy Christiansen	85 — 110 = 195
Peter Andersson	105 — 130 = 235
Håkan Schmidt	95 — 120 = 215
Peter Eriksson	100 — 120 = 220

PRESS-STOPP!

Baltic's lag vann — givetvis — SM

Som alla våra läsare säkert vet, tog vårt lag hem segern i Lag-SM i Skellefteå och återvände med en guldmedalj. "Tyngdpunkten" ställer sig i hyllningskören och hurrar!

Laget bestod av:

Mikael Renner (— 58), Jonas Pettersson (— 63), John Christensen och Nisse Sollevi (— 77) samt Bertil Sollevi, Claus-Göran Nilsson, Björn Erickson och Peter Andersson (alla + 77).

Totalt lyfte laget 1.388 kg — nytt svenskt rekord!

Baltic Clubs lyftsektion OL.

Vårens verksamhet -85

- 2—3 Mars B-SM
- 16—17 Mars Ungdoms-DM, ungdomsserien omg. 4 i Limhamn.
- 29—31 Mars SM i Helsingborg, Bertil, Klasse, John och Nisse.
- 12 April Intern Mänadstävling.
- 13—14 April Ungdomsserien Final.
- 20—21 April NM för Seniorer i Danmark, Bertil, Klasse, John och Harald.
- 4—5 Maj Götalands Mästerskapen seniorer.
- 10—20 Maj EM i Polen, Bertil, Klasse, John och Harald.
- 18—19 Maj Ungdoms-SM

Lyftansvarig, Tränare
Nils-Erik Sollevi

Förra gången det begav sig:
Lag-SM-laget 1980



Götalandsmästerskap för Juniorer — Baltic Club bästa klubb!

Tävlingen gick i Hyltebruk, i ett litet samhälle i Halland. På lördagen avgjordes de lätta klasserna 52—75 kg och på söndagen kom turen till de tunga grabbarna 82—+ 110 kg.

Det hela började mycket bra — vår "lille" lyftare Tarek el Foli placerade sig på en fin tredje plats med personligt rekord. 97,5 kg sammanlagt i 52,5 kg's klassen.

56 kg's klassen: en deltagare, Baltic Clubaren Mikael Renner, som lyfte lika fint och tekniskt som vanligt. Varför bara en deltagare? Det måste ju finnas många killar i Götaland som väger 56 kg, kanske ni frågar er. Svaret är enkelt; de var rädda för Mikael! De visste att han skulle vinna i vilket fall som helst!

60 kg's klassen: Baltics tredje och siste representant på lördagens tävlingar Jonas Pettersson, lyfte som han aldrig gjort något annat i hela sitt liv,



och det fast han bara tränat tyngdlyftning i tre månader. Vann klassen utan några problem gjorde han också. Inte illa va?

Söndagens tävlingar började med 82,5 kg's klassen, där vi hade Anders Schmidt. En kille som lyft ganska länge, men som haft otur med skador och sjukdomar. Nu har han kommit tillbaka och det rejält! Samtliga sex lyft klarade och med resultatet 85-112,5 = 197,5 kg. erhöll han en femte plats.

100 kg's klassen: Peter Eriksson lyfte hem klassen utan några problem. Han hängde bara med på samma vikter som Sörby-lyftaren, som var den som närmast hotade honom. Sedan avgjorde Peter lätt bataljen genom att stöta 115. Precis efter dessa två placerade sig Arne Hansson, en stor kille med stor styrka, men än så länge inte riktigt fulländad teknik. Men den kommer och då får vi se riktigt enorma resultat, sanna mina ord.

Resultat Götaland

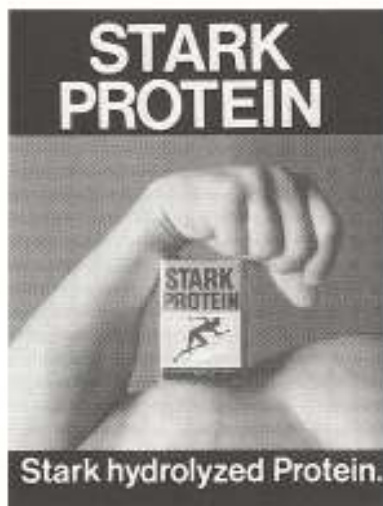
Klass			Placering
52	Tarek el Foli	42,5—55 = 97,5	3
56	Mikael Renner	60—80 = 140	1
60	Jonas Pettersson	62,5—82,5 = 145	1
82,5	Anders Schmidt	85—112,5 = 197,5	5
100	Peter Eriksson	100—115 = 215	1
100	Arne Hansson	80—107,5 = 187,5	3

Summering: Baltic Club bästa klubb.
3 guld
2 brons
1 5:e plats

DEN BÄSTA VÄGEN



CERNITIN
POLLENEXTRAKT



STARK
PROTEIN

Stark hydrolyzed Protein.

FRIA AMINOSYROR

FÖR ÖKAD PRESTATIONSFÖRMÅGA

Cernelle

Ring och tala med VM-kandidaten Klaus Göran Nilsson, tel 040-856 59



Vid behov av flyttningar och andra transporter, anlita

MALMÖ MÖBELHANTERING

i Mobilia

Möbelbussar · Liftbilar · Mindre budbilar

Medlem i Svenska Åkeriförbundet
Innehar trafik tillstånd och försäkringar

Tel. 040-888 80

**Köp två Big Mac.
Betala för en.**

Gäller endast en gång per person
och köptillfälle.
Gäller endast mars 1985.



**BLOMMOR
TILL FEST
ELLER
VARDAGS!**

Stor sortering
av snittblommor
och krukväxter.

TREVLIG
PRESENTAVDELNING

**KRONPRINSENS
BLOMMOR**

KRONPRINSTORGET MALMÖ
Tel 684 10

ROSENGÅRDS CENTRUM Tel 21 35 70

BENGT SANDBERG
GÅNGLATSV. 71
214 79 MÄLMÖ



VIDEO 12



POLICE ACADEMY

What an Institution!

Kommer i april

**VI HAR FILMerna DU SÖKER
ÖPPET: 12—24 TEL 818 82**