

**Clubblad S.S.S.
oktober 2010
SSS Alkmaar opgericht
14 maart 1920**



Inhoudsopgave

| | | |
|----|----------------------------|----|
| 1. | Voorwoord redactie | 2 |
| 2. | Bestuur..... | 3 |
| 3. | Openingstijden | 3 |
| 4. | Powerliften/ Fitness | 3 |
| 5. | Jeugdworstelen | 6 |
| 6. | Aerobics | 7 |
| 7. | Ingezonden stukken | 8 |
| 8. | In memorie..... | 10 |
| 9. | Overige..... | 11 |

1. Voorwoord redactie

Dit is alweer de vierde en laatste editie van het jaar 2010. In het derde/vierde kwartaal is weer genoeg gebeurd. S.S.S. was genomineerd als sportploeg van Alkmaar 2009-2010, daarnaast was Brenda van der Meulen genomineerd als sportvrouw/sportman van Alkmaar 2009-2010. Een kort verslagje van de WEC en er is een verslag te lezen over het WK Masters van onze eigen "oudjes."

De zomervakantie is voorbij, de wintermaanden staan weer voor de deur en dan merk je toch dat het op de sportscholen weer wat drukker gaat worden.

Wil iedereen er dan ook opletten met sportkleding en sportschoenen de fitnessruimtes te betreden en dus niet met kleding van buiten. (Sport) schoenen zijn verplicht!! geen badslippers!! Een handdoek, het opruimen en afbouwen van de halters is wenselijk.

Waarom lid van SSS?

S.S.S. Alkmaar oftewel Sport Staalt Spieren is één van de oudste maar ook goedkoopste en de gezelligste krachtsportvereniging van Nederland, opgericht 14 maart 1920.

Zowel de sportieve als recreatieve sporters onder ons kunnen zich uitleven bij krachtsportvereniging S.S.S., daarnaast kom je zowel oud als jonge sporters tegen.

Het clubblad is voor alle leden en vrijwilligers van de krachtsportvereniging S.S.S. en is nog steeds helemaal gratis!

De redactie zal elke editie een oproep doen naar de bijdrages van de leden. We willen immers toch allemaal dat het "**ons clubblad**" wordt en dat kan natuurlijk maar op 1 manier → heb je een leuk artikel of anekdote stuur dan een e-mail naar redactie@sssalkmaar.nl of geef een geschreven versie af aan de bar.

Op onze website is ook genoeg informatie te vinden. Zie op: <http://www.sssalkmaar.nl>

Veel leesplezier
Brenda van der Meulen
Wim Wamsteeker



2. Bestuur

Voorzitter Jan Egbergen
Secretaris Wim Wamsteeker
Penningmeester Joke v/d Meulen
Algemeen bestuurslid Loek Bonouvrie

Ledenadministratie Brenda v/d Meulen

Iedere laatste vrijdag van de maand heeft het bestuur vanaf 20:00 uur vergadering. Mocht je iets kenbaar willen maken aan het bestuur kom dan langs op een bestuursvergadering, de deur staat altijd open.

We hebben achter de bar ook een rode ideeën bus hier kun je ook altijd iets kenbaars kwijt.

Contributie automatische betalingen

Het 4^e kwartaal (oktober, november, december 2010) is alweer ingegaan en de automatische betalingen stromen binnen. Indien er een storno binnenkomt bij automatische incasso (je hebt onvoldoende geld op je bankrekening staan, waardoor de contributie van S.S.S. niet afgeschreven kan worden), zal er een bedrag van **€ 3,00** administratie kosten in rekening wordt gebracht. Je contributie en de administratiekosten dien je contant te voldoen aan de bar.

Zolang er niet betaald is, mag er niet getraind worden.

Wil je je lidmaatschap opzeggen doe dit dan **uiterlijk 1 week** voor het nieuwe kwartaal!

3. Openingstijden



Maandag
10:00-12:00 14:00-22:00
Dinsdag
10:00-12:00 14:00-22:00
Woensdag
10:00-12:00 14:00-22:00
Donderdag
10:00-12:00 14:00-21:00
Vrijdag
10:00-12:00 14:00-22:00
Zaterdag
12:00-14:00
Zondag
Gesloten

4. Powerliften/Fitness

Vrijdag 24 september Sportgala van de stad Alkmaar

Op vrijdag 24 september werd voor de zoveelste keer het Sportgala van de stad Alkmaar gehouden, dit keer in Sportcomplex de Oosterhout.

De genomineerden sportman/sportvrouw 2010 waren: Brenda van der Meulen (powerliften/bankdrukken, S.S.S.); Milja Mondt (Schermen, Ludus et Gladius) en Koen Verweij (Schaatsen, AIJC)

De genomineerden Sportploeg 2010 waren: Alcmaria Victrix, dames softbal; Twirling Vitality, S.S.S. Bankdruk-en Powerliftteam.

Genomineerden Sporttalent 2010 waren: Jorn Buning, baanwielrennen; Denise Liefing trampolinespringen Triffis; Kim Buizer, Alcmaria Victrix softbal.
De winnaars werden tijdens deze feestelijke avond bekendgemaakt.

Sportman/sportvrouw van Alkmaar 2010 werd Koen Verweij, Sportploeg werd Alcmaria Victrix, helaas was het Nederlandskampioenschap van het powerliftingteam van S.S.S. na 10 jaar en dan ook nog in het 90 jarig bestaan net niet voldoende om met de sportploegprijs huiswaarts te gaan..... Sporttalent werd uiteindelijk Denise Liefing.

Uiteindelijk werd het nog wel een gezellige avond met diverse hapjes en lekkere drankjes. De aanwezig op de avond van de uitreiking van de sportploeg van S.S.S. waren: Mark Wever, John Slooten, Ronald Braak, Dirk Grevelink en Brenda van der Meulen. Er waren ook enkele trouwe fans aanwezig: Elly Slooten, Hanneke Braak en Aagth Grevelink.

Kort verslag WEC Powerliften in Hamm, Luxemburg

Op 24 en 25 september werden de West Europese Kampioenschappen gehouden in Hamm. Sven den Houting, debutant in de klasse -100kg.

Op donderdag 23 september is Sven samen met Ferry en Joke afgereisd naar Hamm voor de WEC powerliften, wat zijn eerste internationale wedstrijd moet gaan worden. Na een lange voorbereiding zou het er nu eindelijk eens van moeten gaan komen om de 700kg te halen...

In de trainingen ging alles naar wens met 270kg squat en 245 deadlift. Met bankdrukken heeft Sven wat problemen gehad vanwege een elleboogblessure en daardoor weinig met het bankdrukshirt kunnen trainen. Toch met een heel goed gevoel ging Sven de wedstrijd in.

Vrijdagavond de 24^{ste} was het dan eindelijk zover, na een lange dag in de sporthal te hebben gezeten, kon ik aan de bak. Tijdens het opwarmen voelde de gewichten goed aan.

Sven zijn 1^{ste} beurt met 250kg, ging makkelijk en daarom werd er besloten om gelijk naar de 270kg te springen. Toen ging het mis. Sven zakte te diep en raakte de spanning kwijt en kon er uiteindelijk met 270kg niet meer uit komen, dit gebeurde ook met de 3^{de} beurt. Jammer, misschien iets te overmoedig geweest...

Bij het bankdrukken ging het beter, Zijn 1^{ste} beurt met 165kg was goed, gevolgd door zijn 2^{de} met 172,5kg, dit ging ook goed. Voor zijn 3^{de} beurt werd 177,5kg geladen en dit bleek net iets te zwaar te zijn, dus bleef Sven hangen op 172,5kg met de bank. Joke, bedankt voor het aanpassen van de mouwtjes van mijn shirt ;-)

Als laatste de deadlift. Dit ging niet helemaal vlekkeloos. Sven begon met 230kg en dit gewicht ging goed, maar omdat deze beurt wat zwaar aanvoelde hebben Ferry en ik besloten om te verhogen naar de 240kg i.p.v. 245kg. In de 2^{de} beurt trok ik beter door, maar door een technische fout raakte ik uit balans en moest ik het halter los laten en dus een foute beurt. Daarop besloten om niet te verhogen voor de 3^{de} beurt en gewoon de beurt van 240kg over te doen en toen trok Sven dit gewicht wel.

Met een mooi totaal van 662,5kg en een 6^{de} plaats als debutant al met al niet slecht, maar er zat meer in. Dit was een leuke, mooie ervaring en tot 28 november 2010 op de 1^{ste} competitiewedstrijd in ons eigen clubgebouw. Tot dan!

SSS-ers doen het goed op het WK Powerliften voor Masters

Begin oktober werden in Pilsen, Tsjechië, de Wereldkampioenschappen voor Masters gehouden. Vanuit de krachtsport vereniging SSS deden Ronald Braak en Wim Wamsteeker hieraan mee.

Het spits werd afgebeten door Ronald op vrijdag 1 oktober. Ronald tilde in de klasse tot 110kg en in Master categorie II. Dit laatste betekent boven de 50 jaar en onder de 60jaar.

Ronald begon bij het kniebuigen met 260kg en daarna boog hij knap 270kg. Helaas was zijn 3^e poging, 275kg dit keer iets te zwaar.



Bij het onderdeel bankdrukken maakte Ronald een vloeiende serie met 3 goede beurten, respectievelijk 160kg, 170kg en 175kg.

Dit zelfde herhaalde Ronald ook bij het laatste onderdeel deadliften. Hij begon met 235kg, gevolgd door 242,5kg om uiteindelijk in zijn 3^e beurt ook 245kg te deadliften.

Uiteindelijk maakte dit alles een mooi totaal van 690kg en behaalde Ronald een hele mooie 5^e plaats.

Op zaterdag 2 oktober was het de beurt aan Wim Wamsteeker. Wim tillend in de klasse +125kg en in Master categorie I, in de leeftijdscategorie van 40 plus tot 50 jaar.

Wim had zijn zinnen gezet om een goede wedstrijd te tillen, omdat het op het afgelopen EK niet helemaal lukte. De focus was er en dit resulteerde in een fantastische wedstrijd met 9 goede beurten. Bij het kniebuigen maakte Wim een serie van 310kg, 335kg en 342,5kg. Deze laatste kniebuigbeurt betekende ook een bronzen medaille op dit onderdeel.

Bij het bankdrukken maakte Wim een mooie serie van 195kg, 205kg en 210kg. Het deadliften verliep eveneens naar wens, want op dit onderdeel behaalde Wim wederom een bronzen medaille. De deadliftserie was 260kg, 277,5kg en in zijn laatste beurt 285kg. Overall behaalde Wim net zoals Ronald een mooie 5^e plaats.



5. Jeugdworstelen

Trainingstijden

Vanaf 5 jaar kun je meedoen aan jeugdworstelen.

Maandag

18:00-19:30

Vrijdag

18:00-19:30

Ieder maandag en vrijdagavond is er voor de jeugd worsteltraining. Hier worden grepen geoefend en aan conditietraining gedaan.

Er is al een geruime tijd een Poolse worsteltrainer op de worstelmat te vinden. Hij zorgt voor een gevarieerde training voor de jeugd. Deze Poolse trainer geeft de trainingen kosteloos. S.S.S. hoopt hierdoor ook weer nieuwe jeugdworstelaars aan te trekken.

Worstelen is een goede (basis) sport voor jonge kinderen. Lekker een potje rollenbollen op de worstelmat, conditie opdoen, leren 'val' breken en jezelf leren beheersen. Alle jeugd vanaf 5 jaar is van harte welkom om eens kennis te maken met worstelen.

Ingezonden stuk: Worstelen

Amateur worstelen, wat een Olympische sport is dient niet verward te worden met professioneel worstelen dat als amusement wordt beschouwd. De aantrekkingskracht van het amateur worstelen is nogal verschillen, omdat veel landen hun eigen stijl hebben. Deze stijlen hebben alleen plaatselijk belang. De belangrijkste varianten zijn oa: Cumberland, Westmorland, Devon en Cornwall in Engeland, schwingen in Zwitserland, sumo in Japan, sambo in Rusland en yagli in Turkije.

Er zijn echter twee stijlen: het vrije worstelen en het Grieks-Romeinse worstelen, die in bijna de gehele wereld beoefend worden en dit zijn de enige twee die op de Olympische Spelen zijn toegelaten. Het belangrijkste verschil tussen deze twee stijlen is, dat bij het Grieks-Romeinse worstelen de benen niet gebruikt mogen worden om aan te vallen of te verdedigen. Beide vereisen veel kracht, uithoudingsvermogen en vaardigheid.

Worstelen is vooral belangrijk bij het ontwikkelen van de vaak verwaarloosde nekspieren, die zo een belangrijke rol spelen in lichaamscontactsporten, zoals voetbal, rugby en boksen. Vrouwen doen niet tot bijna niet aan deze sport.

Ideaal gesproken moet een rubbermat van tussen de 6 en 8 meter gebruikt worden met een nauwsluitend tricot als kleding en lichte laarzen aan de voeten. Maar, wanneer het oppervlak tamelijk zacht is en er geen gevaarlijke voorwerpen op liggen, dan voldoet elk terrein wel en bij de training is men vaak in zwembroek en met blote voeten. Veel gymzalen, vooral in Amerika, hebben worstelafdelingen, maar enthousiaste beoefenaars kunnen ook hun eigen mat in de tuin opstellen.

Het enige vereiste is dat er een aantal worstelaars moet zijn, want mensen kunnen hun stijl alleen ontwikkelen, wanneer ze met verscheidene tegenstanders kunnen oefenen. Voor algehele fysieke ontwikkeling en fitheid is worstelen ideaal. B.Z.



6. Aerobics

Ideeënbus:

Er staat bij de aerobic ruimte een ideeënbus, mocht je ideeën hebben laat je stem dan horen!

Aerobicrooster S.S.S. Alkmaar

| | | |
|-----------|---------------|--------------------------------|
| Maandag | 10.00 - 11.00 | Aerobics |
| | 18.00 - 19.00 | Bodyshape |
| | 19.00 - 20.00 | Spinning |
| | 20.00 - 21.00 | Spinning (vanaf 01-11-2010) |
| Dinsdag | 19.00 - 20.00 | Combi les |
| | 20.00 - 21.00 | T.B.C. |
| Woensdag | 18.00 - 19.00 | Spinning |
| | 19.00 - 20.00 | Pilates |
| | 20.00 - 21.00 | Zumba |
| Donderdag | 19.00 - 20.00 | T.B.C. |
| | 20.00 - 21.00 | Spinning |
| Vrijdag | 10.00 - 11.00 | Pilates |
| Zaterdag | 10.00 - 11.00 | T.B.C. |



SSS Spinners!

Na de zomervakantie een bericht van Margriet en Gonnie!
Hopelijk zijn jullie na een welverdiende vakantie weer toe aan een gezellige, sportieve spinning uitdaging. Wij hebben er in ieder geval weer erg veel zin in!!

Een paar kilo teveel? Pak je spinningsschoenen uit de kast en kom gauw meetraineren.
We hebben leuke, nieuwe muziek en zijn enthousiast.

Bij Gonnie:

Op de maandagavond van 19.00-20.00 uur, vanaf 1 november komt er 1 uur bij van 20.00-21.00 uur, dit in verband met de drukte. Dus buiten fietsers meld je op tijd aan!!

Bij Margriet:

Op de woensdagavond van 18.00-19.00 uur en op de donderdagavond van 20.00-21.00 uur. Neem gerust eens een introducé mee voor een proefles.....

Spinning is voor iedereen!! Je traint op je eigen niveau, dus doe gezellig mee!
Tot ziens bij SSS.

Met vriendelijke sportgroeten Gonnie en Margriet.

Zumba: Wat is het

Zumba is de nieuwe hype op fitnessgebied. Het is een combinatie van aerobics en een vereenvoudigde vorm van Latin Dance. Met Zumba kun je, volgens wetenschappers, tot wel 1.000 calorieën per uur afvallen. In Amerika zijn er al duizenden enthousiaste sporters die Zumba beoefenen. In Nederland is de hype nog niet zo groot. Maar dat is volgens kenners een kwestie van tijd.

Zumba is een combinatie van Aerobics en Latin Dance. In 2007 werd Zumba bekend in Amerika. Daar werd het enorm populair. In 2008 sloeg de hype over naar andere landen.

Het doel van Zumba is bewegen op ritmische muziek. De dansen zijn gemakkelijk te volgen, omdat het een vereenvoudiging van verschillende Latin Dance varianten is. Zumba verstevigt de spieren in je lichaam. Door de opzet wordt tijdens de "workout" je hele lichaam getraind.

Hoe werkt het: Zumba zorgt ervoor dat je hele lichaam in beweging is. En hoewel de ene dans beter is voor bepaalde lichaamsdelen als de andere, alle spieren worden getraind en versterkt. Door de versterking van je spieren komt de verbranding van vet sneller en beter op gang. Spieren hebben immers veel energie nodig. Het is daarom goed om aan Zumba te doen als je met een dieet bent. Afvallen zonder sporten heeft namelijk geen enkele zin. Voor elke 4 kilo die je afvalt, val je 1 kilo spieren af. Door de vermindering van spieren vertraagt je verbranding. Hierdoor ontstaat het zogenaamde "jojo-effect". Omdat Zumba alle spieren traint is het bij uitstek geschikt om te combineren met een dieet.

1.000 calorieën per uur! Hoeveel kun je afvallen met Zumba? Het antwoord is: veel! Universiteiten in Amerika hebben berekend dat je door het intensief beoefenen van Zumba tot 1.000 calorieën per uur kunt verbranden. Het grote verschil met de traditionele manier van sporten is dat Zumba dans en fitness combineert. Je hebt plezier in je "workout" en hebt niet het idee met een saaie training bezig te zijn.

Latin Dance, Zumba maakt gebruik van muziek en dans. Verschillende Latijnse dansen staan aan de basis van Zumba, zoals bijvoorbeeld samba, rumba, flamenco en nog vele andere dansen. Het voordeel van het gebruik van deze dansen is dat het hele lichaam beweegt. En dat is juist wat Zumba zo interessant maakt.

Mogelijkheden om aan Zumba te doen: Als je geïnteresseerd bent, kun je Zumba doen in groepsverband. Steeds meer sportscholen bieden Zumba aan net als SSS op de woensdagavond van 20.00-21.00 uur. Het voordeel is dat je met een hele groep mensen samen aan hetzelfde doel werkt: sporten en ontspannen.

Genoeg om je hele lichaam fit te trainen.

7. Ingezonden stukken

Bankstel

Dat met name vrouwen sterk kunnen zijn is mij allang bekend. Na 1982 kwamen de eerste powerliftingwedstrijden voor vrouwen. Ook bij S.S.S. konden soms wel zo een 30 dames deelnemen. Bij de wedstrijden had ik de eer om samen met Peter Ruiters de schijven aan het halter te laden. Peter wist altijd precies hoeveel schijven aan het halter moesten. Ik was goed om ze er weer af te halen. We moesten beide goed opletten bij het vangen, want je moest rekening houden met onverwachte bewegingen. Ik heb wel een met Leo Molenaar over het nut van powerliften voor vrouwen gehad. Ook hij was er niet zo voor, maar hij zal zijn mening net als ik wel hebben bijgesteld! Het geweldige succes dat onze Nederlandse vrouwen in het buitenland behalen, toont de hele wereld, dat vrouwen in staat zijn deel te nemen aan een hoogwaardig evenement in de sport "sterke mannen" en tegelijkertijd hun vrouwelijkheid te behouden.

Hoewel het de laatste jaren niet meer zo storm loopt met de deelname van vrouwen bij wedstrijden, hoef ik niet verder te kijken dan onze eigen vereniging lang is. Want wij hebben nu Brenda en de kracht, die zij weet op te roepen, heeft zij niet van een vreemde. Haar ouders, Ferry en Joke hebben hun sporen allang verdiend in de krachtsport en het aan haar meegegeven. Dus de aanleg was er al bij Brenda.

Zelf zeg ik zo vaak dat net als in de muziek, tegen aanleg en talent kun je niet trainen of studeren. Maar ook zij krijgen het niet cadeau. Brenda bezit beide eigenschappen. Zij is nu even uit de running maar let op mijn woorden, straks staat zij weer op het plankier. En onze Klaas Besse zal wel weer een koddige tekening maken ☺

Het toeval wil dat Brenda, tante moest zeggen tegen mijn vrouw Nanda. Zij en Brenda's vader Ferry (van hem kom ik niet meer af) waren neef en nicht. Nanda had al talloze wedstrijden gezien en kreeg het onzalige idee, om ook eens wat te gaan doen, krachttraining dus. En met een leeftijd van 45 jaar kwam zijn toch nog tot redelijke prestaties, namelijk 75kg kniebuigen en 45kg bankdrukken. Deadliften daar begon zijn niet aan. Toen was ik zo dom om te zeggen: "Als je de 80kg behaalt bij het kniebuigen, dan krijg je van mij een nieuw bankstel. Ik was er bij toen zij daar in slaagde om 80kg te kniebuigen. Joke was er ook bij en keurde deze beurt goed. Joke was net in opleiding voor scheidsrechter en die hebben altijd gelijk. En of ik het goed vond of niet, ik was meteen 10.000 gulden achteruit en Nanda stopte met trainen en ik zat met een vraagteken. Mijn vader sei eens: "vrouwen moet je beminnen niet begrijpen". Nanda is al weer 18 jaar niet meer onder ons en het bankstel, daar zit en lig ik nog steeds op, maar niet alleen.

B. Zwanenburg (hoogleraar pianostemmer).

Ontspanningsmassage

Wat is er prettiger dan je tijd door te brengen in de sportschool van S.S.S. en daarna een heerlijke ontspanningsmassage om volledig weer bij te komen.....

Een heerlijke ontspanningsmassage bij Gerdy Massagepraktijk!

Door een massage wordt er in de eerste plaats een gunstige invloed uitgeoefend op de circulatie. Spanningen en pijnklachten kunnen worden bestreden en bovenal heeft het een heerlijke ontspannende werking voor lichaam en geest.

Gerdy Oldenburg heeft jaren gewerkt als ziekenverzorger en heeft sinds enkele jaren een praktijkruimte aan huis. Ze is gespecialiseerd in stoelmassage, ontspanningsmassage, voetreflex en is ze Reiki master. Naast behandelingen thuis komt ze ook op de werkplek langs, dus ook bij S.S.S.

Is je interesse gewekt?

Bel dan snel voor een afspraak!

Of kijk voor meer informatie op de website.



Gerda Oldenburg
Kennemerstraatweg 185
1814 GJ Alkmaar
Tel: **072-5153170**
Mobiel: **06-23814976**

Site: www.gerdymassagepraktijk.nl
Email: gerdymassage@online.nl

8. In memorie S.S.S.

Op 19 september 2010 is Diny Bonouvrie-Schoonhoven op een veel te vroege leeftijd door een tragisch motorongeluk om het leven gekomen.

Diny trainde niet alleen bij S.S.S, maar was ook vrijwilligster en stond vaak achter de bar met wedstrijden en maakte geregeld na de wedstrijden of na andere evenementen het gebouw van S.S.S. weer schoon.

Op 27 september was de crematieplechtig en dit werd gemoeid met veel loeiende motoren. Ik denk dat ik namens iedereen die hier geweest is wel mag spreken dat dit een heel bijzonder afscheid was, waar je kippenvel van kreeg.

We willen Loek en de kinderen en kleinkinderen veel sterkte wensen deze komende tijd. Diny zal altijd in onze gedacht blijven.

Dank betuiging

Dankbaar zijn wij voor uw belangstelling
na het overlijden van mijn lieve vrouw,
onze moeder en oma

Diny Bonouvrie

Uw kaarten, bloemen of komst naar de
crematie waren voor ons een grote steun
en zullen in dankbare herinnering blijven.

Loek Bonouvrie
kinderen en
kleinkinderen

Heiloo, oktober 2010



9. Overige

Wedstrijden georganiseerd bij S.S.S. in 2010

Op **zondag 28 november** staat de eerste competitie powerliften gepland. De ploeg van S.S.S. zal er alles aan doen om haar titel te prolongeren, aanvang wedstrijd 11.00 uur. Komt het team aanmoedigen!

Op **vrijdag 17 december** staat het jaarlijkse clubkampioenschappen bankdrukken weer gepland. Vorig jaar deden er maar liefst 28 deelnemers mee, zullen we dit jaar het aantal gaan verbreken!

Kampioen in de A klasse werd Rein Stam, bij de B klasse was dit Qudrat Samangani en bij de Masters "de oudjes onderons" Steef Smith.

De gele aanmeldingsformulieren hangen reeds in de gang en in de fitnessruimte. Zet je naam op het formulier en doe gewoon gezellig mee. Na afloop maken we er met zijn alleen weer een gezellige avond van. Alvast veel succes met de voorbereidingen!!

Op **zondag 19 december** staat de Open Kaasstad gepland. Misschien zullen er dit jaar wel enkele buitenlandse lifters mee doen. Aanvang wedstrijd 11.00 uur.

Sint-Nicolaasfeest

Helaas zal begin december het Sint-Nicolaasfeest voor het jaar 2010 **niet** doorgaan. Vorig jaar was het aantal kindjes zo minimaal, dat Sinterklaas dit jaar niet langs de Tesselschadestraat zal galopperen.

S.S.S. GESLOTEN enkele dagen in de maand december

Krachtsportvereniging S.S.S. zal tijdens de kerstdagen gesloten zijn of eerder dicht gaan. Dit zal tijdig worden aangegeven op het bord in de gang. Hou daarom het bord ook goed in de gaten.

Nieuwjaarsreceptie

In januari 2011 zal de nieuwjaarsreceptie gehouden worden voor alle leden van S.S.S. Voor de exacte datum hou het bord in de gang goed in de gaten.

Volgende editie

De volgende uitgave van ons clubblad zal zijn in de maand januari 2011. Een goed voornemen is "Pak eens een pen en schrijf een leuk artikel, anekdote voor ons clubblad". Stuur een email naar redactie@sssalkmaar.nl of geef een geschreven versie af aan de bar. Deadline aanlevering van artikelen: maandag 10 januari 2011.





Groep Kennemerwaert

Accountants • Belastingadviseurs

Heemskerk

- financiële administraties
- internetboekhouden
- omzetbelasting
- loonadministraties
- jaarrekeningen
- fiscale aangiften
- fiscale adviezen
- corporate finance

Contactpersonen:

Mr. J. Busch (j.busch@kennemerwaert.nl)

W. van 't Klooster AA (wklooster@kennemerwaert.nl)

Drs. R. Schaasberg RA (rschaasberg@kennemerwaert.nl)

T 0251 - 257 957

E postbus51@kennemerwaert.nl

I www.kennemerwaert.nl