

Clubblad S.S.S. april 2006 SSS Alkmaar opgericht 14 maart 1920

redactie: Brenda v/d Meulen & Wim Wamsteeker



Tweede editie

Dit is de tweede editie van het jaar 2006. In de eerste editie hebt u kunnen lezen dat de redactie heeft besloten om 1 keer per kwartaal het clubblad uit te brengen. We hebben deze editie meer ingezonden stukken ontvangen. Onze dank hiervoor!! Nogmaals mocht je iets willen publiceren in het clubblad, stuur dan een e-mail naar info@wimwam.nl of geef een geschreven versie af aan de bar.



Tweede powerlift competitie 2005-2006

Op zondag 29 januari vond in ons eigen clubgebouw de tweede powerlift competitie van het seizoen 2005-2006 plaats.

De uitslag van de 1^e powerlift competitie was als volgt:

1 ^e Spartacus	2249 punten
2 ^e S.S.S.	2192 punten
3 ^e Atlas	2175 punten
4 ^e Physical	1853 punten

S.S.S. stond dus maar met 57 punten achter op titelverdediger Spartacus Noord-Scharwoude. Het team van S.S.S. wilde graag in eigen huis de titel in de wacht slepen. De volgende lifters kwamen uit voor S.S.S: Brenda van der Meulen, Wim Wamsteeker, John Slooten, Tarik Dincer (subjunior), Peter Bongers en Anne Bierma. Brenda tilde haar eerst wedstrijd weer nadat zij haar duim had gebroken en het ging niet eens zo slecht. Brenda tilde een lekkere wedstrijd met 207,5kg kniebuigen, 145kg bankdrukken en 182,5kg deadliften in haar derde beurt heeft zij 190kg geprobeerd maar dit was nog iets te zwaar totaal 535kg. John tilde een solide wedstrijd met 215 kg kniebuigen, 152,5kg bankdrukken (zijn eerste beurt werd helaas afgekeurd) en 242,5kg deadliften een totaal van 610kg dit was tevens een pr voor John.

Wim tilde een mooie wedstrijd en maakt een kniebuigbeurt met 310kg, daarnaast 195kg bankdrukken en werd de tweede en derde beurt met 205kg afgekeurd. Een deadlift van 285kg maakte een mooi totaal van 790kg. Tarik is nog een sub-junior en traint regelmatig mee op vrijdagmiddag. Tarik maakte een kniebuigbeurt van 195kg, Vanwege de grote belangstelling, begon een deel van de wedstrijden al op het einde van

135kg bankdrukken en 230kg deadliften een totaal van 560kg. Peter Bongers is een tijdje uit de roulatie geweest door een schouder/borst blessure. Maar dit keer was Peter weer van de partij. Hij was gefocust een goede wedstrijd te draaien. Peter maakt een mooie kniebuigbeurt van maar liefst 315kg, gevolgd door een bankdruk van 175kg en een deadlift van 300 kg, helaas werd zijn derde deadliftbeurt van 310kg afgekeurd. Peter haalde een mooi totaal van 790kg.

Anne Bierma wonend in Friesland en tilde op uitleenbasis mee voor het team van S.S.S. Anne maakte een kniebuigbeurt van 245kg, daarnaast deed hij 145kg bankdrukken en 240kg deadliften een totaal van 630kg. S.S.S. behaalt in de tweede powerlift competitie 2161 punten (afgerond). Uiteindelijk werd Spartacus Noord-Scharwoude toch weer kampioen.

De uitslag van de totale powerlift competitie seizoen 2005/2006 is als volgt:

1 ^e Spartacus	4515 punten
2 ^e S.S.S.	4353 punten
3 ^e Atlas	4171 punten
4 ^e Physical	3589 punten



ER Equipment Open Bankdrukkampioenschap te Denemarken 2006

Ingezonden stuk:

In februari reisde een drietal (top!) sporters van S.S.S. af naar Denemarken om mee te doen aan de open bankdrukkampioenschappen aldaar. Ronald Braak, Leo Molenaar en ik, (Dennis Natzi) vertrokken op vrijdagochtend vroeg naar het plaatsje Randers. Wij hadden speciaal gevraagd om een chauffeur, om uitgerust en optimaal voorbereid aan te komen. De duikmaat van Leo meldde zich hiervoor en we konden met een gerust hart heen reizen.

de vrijdagmiddag. Het andere deel was op de zaterdag. Dennis en Ronald moesten aantreden op de vrijdag, en na het wegen werd gestart met de wedstrijd.

Dennis begon met 160kg, een gewicht die eigenlijk altijd wel omhoog gaat, zo ook deze keer. Een goede beurt dus. Hij, en zijn altijd positieve, maar ietswat eigenwijze coach Leo besloten om te verhogen naar 170kg. Dit gewicht ging ook de hoogte in, maar werd afgekeurd, waarschijnlijk van-wege het scheef eindigen bovenin. Omdat het er naar uitzag dat er nog een klein beetje meer in zat besloten we (ja, weer in overleg) naar de 175kg te gaan. We zijn er nu toch. Helaas, dit gewicht bleek te zwaar en bleef halverwege dan ook steken. Geen goede beurt dus, 160kg bleef uiteindelijk staan. Lichtelijk teleurgesteld droop Dennis af naar de kleedkamer.



Volgende sporter die zich moest bewijzen was Ronald Braak. Altijd vol zelfvertrouwen en positiviteit, begon met zijn eerste beurt; 160kg. Dit ging gewoon goed en hard, dus verhogen naar 170kg. Ook deze beurt ging goed hard omhoog, maar Ronald gaf zelf aan met een minimum te verhogen, en wel met 5kg dus 175kg als laatste beurt. Hier ging het echter mis. Een combinatie van verkeerde spanning en een kleine verkramping in de rug en het gewicht gaat niet verder omhoog. Bleef staan: 170kg voor Ronald. De eerste dag zat er hiermee op, tenminste, wat het sporten betreft, voor Dennis en Ronald. We konden ons gaan opmaken voor de prijsuitreiking. Ronald sleepte toch een mooie medaille in de wacht, hij werd derde bij de Masters. Dennis viel buiten de prijzen, mede omdat het deelnemersveld bij de senioren een stuk groter is. Maar al met al: een leuke wedstrijd! Dan de zaterdag. We hadden nog een troef uit Nederland; Leo Molenaar.

**Nederlandskampioenschappen
Powerliften B-klasse te Geldrop**

Na hem mentaal te hebben klaargestoomd diende zijn wedstrijd zich aan. Leo besloot een aanvangsbeurt te doen met 145kg. Deze beurt was gewoon goed, verhogen die hap naar 155kg. En daar zag je het al; dat werd al een stukje zwaarder en het uitdrukken ging wat stroever. Niet vergeten dat onze Leo ook al niet meer tot de allerjongste behoort. Maar goed, geen paniek, deze beurt was wel gewoon goed. Toch maar een klein beetje erbij doen; 160kg. Maar helaas, dit was net iets te zwaar, ging er wel uit, maar werd om technische redenen afgekeurd. Leo bleef dus staan voor op 155kg. Dit was wel genoeg voor een derde plaats voor Leo en dus een zware bronzen plak. En wat was ie trots! Hij heeft hem om zijn nek gedaan en de hele avond heeft ie rondgelopen met dat ding. Prachtig!!!!

Goed, dat was het dan wat betreft het bankdrukken. We konden ons gaan opmaken voor het diner, wat die Denen altijd weer goed verzorgen. Ook de gebruikelijke Deense bieren werden uitgedeeld en het werd een gezellige avond. Nog even 's avonds een wandelingetje maken door het mooie dorpje Randers en we konden ons gaan opmaken voor de terugreis. Op zondag, einde van de middag waren we weer in Alkmaar. We hebben genoten, leuk getild, en als het goed is komt een aantal Denen eerdaags weer deze kant op. Zo hoort sport uiteindelijk ook te zijn! Volgend jaar hopen we weer van de partij te zijn in Denemarken.

Op dit moment zijn we lichtelijk nerveus voor het aankomend Nederlands kampioenschappen die gehouden worden in Cuijk. Alle deelnemers en coaches heel veel succes gewenst!

Groetjes,
Dennis Natzijs

Op zondag 26 februari werd in Geldrop bij Top-Fit het Nederlandskampioenschappen Powerliften B-klasse georganiseerd. Uitkomend voor SSS Alkmaar deden er twee lifters mee, waaronder John Slooten en Dirk Grevelink. Tevens was Ferry van der Meulen mee om te coachen. John uitkomend in de klasse -90kg begon goed met 220kg kniebuigen, gevolgd door 152,5kg bankdrukken en 235kg deadliften een mooi totaal van 607,5kg. Dit was uiteindelijk goed voor een tweede plaats met 399,1 punten. Kortom John haalde net zijn A-limiet van 400 punten niet, maar John mag dit over twee weken op het NK Powerliften te Cuijk nog eens dunnetjes overdoen en laten zien wie de sterkste is bij de Masters. Dirk uitkomend in de klasse -100kg begon sterk aan het onderdeel kniebuigen. Dirk maakt een kniebuigbeurt van 225kg. Het tweede onderdeel het bankdrukken is nooit het sterkste onderdeel van Dirk geweest. Dirk drukte uiteindelijk 110kg en had een



lichte schouderblessure opgelopen door het bankdrukken. Het onderdeel deadliften is van Dirk zijn favoriete onderdeel en hij maakte een mooie deadliftbeurt van maar liefst

262,5kg. Dirk werd uiteindelijk 4^e met een totaal van 597,5kg.

De twee heren hebben dit weekend een goede wedstrijd getild en tevens een mooie basis neergelegd voor het aankomende NK Powerliften.

NK Powerliften 2006

Op zondag 26 maart werd het Nederlands Kampioenschap Powerliften senioren, masters, sub- en junioren gehouden te Cuijk. Een speciaal opgerichte Stichting organiseerde dit NK. Een goede locatie, leuke sfeer en een donkere hal met spotlights zorgde voor een spektakel. Voor S.S.S. waren 8 atleten afgereisd naar Cuijk. Allen hadden de nacht voorafgaande van dit NK overnacht bij van der Valk te Cuijk. Lekker zo'n NK waarbij de klok een uur vooruit gaat. Maar ja, dat mag de pret In de -110kg was het een S.S.S onderonsje. Bij de Master I werd Peter Bongers 1^{ste}, gevolgd door Ronald Braak. Beide heren tilde

natuurlijk niet drukken.

Bij de dames kwam Brenda in actie. Haar 1^{ste} kniebuigbeurt ging voorspoedig (200kg) en daardoor verhoogde ze naar 215kg. Door een technische fout en de onervarenheid van de laders (ze hebben wel de hele dag enorm hun best gedaan) bleef Brenda zitten en viel uiteindelijk om. Helaas miste ze ook haar 3^e beurt. In het bankdrukken en deadliften revancheerde zij zich mooi van het kniebuigen en bankte 155kg en maakte een deadlift van 195kg een totaal van 550kg. Uiteindelijk een mooie 2^e plaats en genoeg punten om zich rechtstreeks te plaatsen voor het komende EK en WK.

Judith Meerding en Ielja Strik beide vaak op vrijdagmiddag trainend bij S.S.S, werden beide kampioen van Nederland. Judith in de klasse -75kg en Ielja in de -90kg. Ielja verbrak tijdens dit NK ook het Wereld record bankdrukken en zette dat op 178kg. Tevens werd Ielja Best liftster.

Bij de heren kwam John Slooten in -90kg Masters II klasse uit. Van John zijn we langzamerhand gewend dat hij solide wedstrijden tilt en dat gebeurde weer. Met een totaal van 620kg, verbeterde John wederom zijn totaal. Kniebuigen 220kg, bankdrukken 155kg. Voornamelijk de deadlift van 245kg laat zien dat John op het komende EK Masters nog iets erbij kan doen. Dus John een totaal van 630kg op het EK Masters, is haalbaar. Dit keer heeft John wel zijn A-limiet gehaald van 400 punten.

In de -100kg tilde Dennis Natzijs. Dennis een jongen met talent, die jammer genoeg nog niet hard door traint (en hij weet dat ondergetekende er zo over denkt), tilde een redelijke wedstrijd. Op iedere onderdeel één goede beurt met 240kg kniebuigen, 165kg bankdrukken en 240kg deadliften een totaal van 645kg, dit geeft aan dat Dennis veel meer in zijn mars heeft. Dennis werd uiteindelijk 4^e. Hij heeft gezegd dat hij voor het volgende NK echt gaat trainen. Nu we zullen het zien. Succes Dennis.

Leo Molenaar tilde ook in -100kg maar dan bij de Masters I. Net zoals Dennis tilde Leo ook per onderdeel één goede beurt 200kg kniebuigen, 150kg bankdrukken en 220kg deadliften een totaal van 570kg. Leo behaalde toch een mooie 2^e plaats.

ook in de open klasse en deze werd uiteindelijk door onze Amerikaan (tillend voor S.S.S.) Michael Kalter gewonnen. Michael had moeite zijn kniebuigbeurt goedgekeurd te krijgen en uiteindelijk werd zijn 3^e beurt met 300kg goed bevonden. Bij het bankdrukken behaalde hij 190kg en met het deadliften 320kg. Peter Bongers de man in vorm, haalde jammer genoeg niet de vorm van de laatste competitie wedstrijd. Het kniebuigen en deadliften verliep niet zoals gewenst en daardoor behaalde hij uiteindelijk een totaal van 767,5kg. Peter boog 300kg gevolgd door 177,5kg bankdrukken en 290kg deadliften. Ronald tilde weer een ouderwetse wedstrijd. Met 8 goede beurten tilde hij uiteindelijk een totaal van 695kg. Ronald boog 270kg, 180kg bankdrukken en 245kg deadliften. Kortom, S.S.S stond in - 110kg op 1^{ste}, 2^e en 3^e plaats.

In +125kg tilde Wim Wamsteeker een wedstrijd met verschillende gevoelens. Helaas 3 weken voor het NK scheurde Wim met het trainen een spier in z'n rechterbeen. Hierdoor kon hij niet zwaar trainen en was het dus afwachten hoe de spier het hield in de wedstrijd. Het onderdeel kniebuigen is normaal gesproken Wim's zijn beste onderdeel, maar Wim kwam niet verder dan 280kg (want hij voelde de spier weer scheuren) en kwam hierdoor 10kg op achterstand. Bij het bankdrukken drukte Wim 212,5kg en stond daardoor in het tussenklassement 2,5kg voor op zijn concurrent. Met een deadlift van uiteindelijk 277,5kg (287,5kg werd afgekeurd) behaalde Wim toch een 1^{ste} plaats.

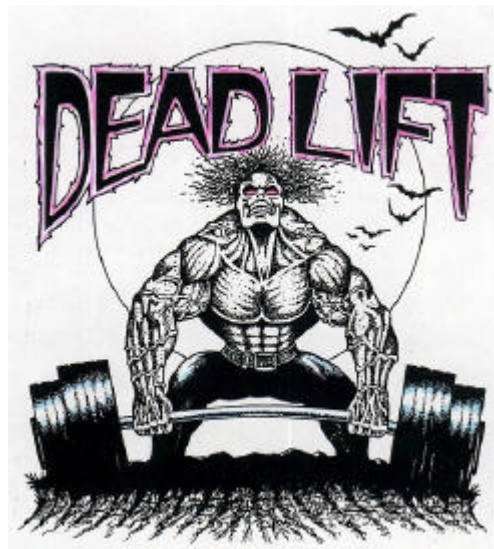
De wedstrijd van de dag was toch wel het gevecht bij de Master III in - 100kg klasse tussen Henk Keizer en Dirk Grevelink (SSS). Dirk boog bij het kniebuigen een hele mooie 230kg en nam daardoor 12,5kg voorsprong op Henk. Henk drukte 155kg en Dirk kwam niet verder dan 110kg. Vele dachten dat door dit verschil de strijd was geleverd. Maar het tegendeel was het geval. Henk tilde met het deadliften met 230kg en Dirk met 240kg. Hierdoor liep Dirk 10kg in. Henk verhoogde naar 245kg en deed hier in zijn 2^e beurt niks mee. Dirk tilde in zijn 2^e beurt een mooie 260kg, maar had eigenlijk niks aan deze beurt. Met

NK Bankdrukken te Nijmegen 2006

Op zondag 9 april werd het NK bankdruk-ken georganiseerd door Atlas Nijmegen.

262,5kg zou hij kampioen van Nederland worden, omdat hij dan hetzelfde totaal zou tillen als Henk Keizer. Doordat Dirk lichter was in lichaamsgewicht, zou hij dan winnen. Henk tilde zijn 3^e beurt niet, dus Dirk ging voor 262,5kg. Dirk tilde de 262,5kg omhoog en werd dus Nederlands Kampioen. Kortom, Dirk liet zien dat een powerlift wedstrijd pas voorbij is, als de laatste deadliftbeurt is getild.

Al met al een mooi kampioenschap met goede resultaten.



Algemene ledenvergadering S.S.S. vrijdag 7 april 2006

Op vrijdagavond 7 april werd de algemene ledenvergadering van S.S.S. gehouden. De opkomst was dit jaar wederom droevig te noemen; van de ruim 700 leden kwamen er uiteindelijk maar 14 leden op de vergadering. Tijdens de Algemene Ledenvergadering van 7 april is het volgende besloten: Indien er een storno (je hebt onvoldoende geld op je bankrekening staan, waardoor de contributie van S.S.S. niet afgeschreven kan worden), dan zal er per heden **€ 2,50** administratie kosten in rekening gebracht worden. Je contributie en de administratiekosten dien je contant te voldoen aan de bar. Zolang er niet betaald is, mag er niet getraind worden.

Het bestuur.

Openingstijden SSS

Er deden dit keer maar twee atleten mee uitkomend voor S.S.S.

Brenda uitkomend in de +90 kg klasse tilde een goed wedstrijd. Zij werd Kampioen van Nederland met 155 kg. In haar derde beurt probeerde zij het nieuw Nederlandsrecord te verbreken met 160 kg, maar dit was helaas nog iets te zwaar. Door deze prestatie zal Brenda eind mei afreizen naar het WK bankdrukken te Hongarije.

Wim uitkomend in de klasse +125 kg drukte gemakkelijk in zijn eerste beurt 200kg. Hij verhoogde daarom ook naar de 215kg. Deze poging werd afgekeurd door een technisch foutje. In zijn derde poging was het gewicht van 215kg helaas in zijn iets te zwaar.

Uiteindelijk werd Wim Kampioen van Nederland.

Wim heeft dus twee Nederlandse titels op zak zowel bij het Powerliften als bij het Bankdrukken.



Foto: Brenda van der Meulen

Het bestuur van SSS

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

Ledenadministratie Brenda v/d Meulen

Iedere laatste dinsdag van de maand heeft het bestuur vanaf 20:00 uur vergadering. Dus wil je iets kenbaar maken aan het bestuur kom dan langs op een bestuursvergadering.

oefeningen voor buik, billen, benen, rug en armen. Dit is afhankelijk van het soort les dat je volgt.

Bij aerobics en steps bestaat het grootste

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

Aerobics tijden

Maandag

10:00-11:00 18:00-19:00 19:00-20:00

Dinsdag

19:00-20:00

woensdag

10:00-11:00 19:00-20:00 20:00-21:00

Donderdag

19:00-20:00

Vrijdag

10:00-11:00 18:00-19:00 19:00-20:00

Zaterdag

10:00-11:00



Ingezonden stuk:

Hier een geluid vanuit de aerobichoeck. Velen hebben er geen idee van, maar daar wordt iedere week flink wat afgezweet. De trainingen bestaan over het algemeen uit een warming-up, een cardiogedeelte en een deel krachttraining. Bij de warming-up worden losmakende en dynamische oefeningen gedaan om het lichaam voor te bereiden op de intensievere training. Cardiotraining valt onder duurtraining en zorgt ervoor dat je conditie verbetert en de vetreserves worden gebruikt als energie. De krachttraining kan variëren van alleen buikspieroefeningen tot een variatie aan

Jeugd worsteltraining

deel van de les uit cardiotraining en het overige deel uit krachttraining. Bij de combi- lessen is het eerste half uur cardiotraining en het tweede half uur krachttraining voor het hele lichaam (met nadruk op de 'probleemzones') Buiten Aerobics en Steps hebben we sinds enige tijd ook Pilates op het programma staan. Dit is een les waarin het hele uur behoorlijk intensief gewerkt wordt aan de BBB-zones, maar dan op muziek die wat rustiger is. Om uit te vinden wat het beste bij jou past, is het handig om verschillende lessen te bezoeken. Dan kan je zien welke workout en sfeer je het meeste aanspreken.

Als je niet genoeg kan krijgen van al die aerobics dan is het misschien leuk om eens naar een aerobic evenement te gaan. Zo nu en dan worden deze gehouden in Nederland. Daar sta je dan met zo'n 250 andere enthousiastelingen per workout te zweten op de beats. Je kunt je inschrijven via internet. Bijvoorbeeld via:

www.onlyforhappyypeople.nl of
www.solidsound.com.

In Nederland worden er in ieder geval minimaal 4 per jaar gehouden. De eerste in 2006 is op 5 maart in Utrecht. Dit is de "Solid Sound Convention". De eerstvolgende daarna is "Freshworld" in mei in Arnhem. Vervolgens in september Utrecht weer aan de beurt met de "Happy Convention". Als laatste in November is er nog de "Aalo Convention". Kortom, genoeg keus voor de liefhebber. En ja, het is niet om de hoek, maar de meeste deelnemers gaan voor minimaal 3 workouts heen, dus je bent echt wel een dagje onder de pannen.

Buiten een superworkout levert je het je een ontzettend leuke dag op. Dus, eens kijken of we genoeg enthousiaste dames hebben om daar eens flink te gaan springen!

Groet,
Irene.

wint is winnaar of er moet al meteen en touche gemaakt worden. Jan begon zijn 2 minuten van zijn wedstrijd niet al te goed. Hij stond al snel achter met 3 punten. De Bulgaar probeerde Jan uit te tillen. Jan verdedigde erg goed en de Bulgaar maakte

vanaf 5 jaar

Maandag

18:00- 19:30

Vrijdag

18:00- 19:30

Ieder maandag en vrijdagavond is er onder begeleiding van Thomas van Wanrooy, Jan Egbergen (Sr) en Jan Egbergen (Jr) voor de jeugd worsteltraining.



Ingezonden stuk:

Het worstelen gaat goed er zijn veel nieuwe kinderen bijgekomen. Gelukkig kunnen de kinderen het altijd heel gauw met elkaar vinden. De meeste blijven trouw komen daarom werd om eens wat leuks te doen. De begeleiders Thomas, Jan (Sr) en Jan (Jr) hadden bedacht om een zeskamp te houden deze bestond uit: duurloop, bruggen, opdrukken, armzwaai, heupzwaai en springen op de dikke worstelmat. De jongens waren erg fanatiek en kregen eind het einde van de dag allemaal een mooie beker. Corrie (de vrouw van Thomas) kwam later met zakjes snoep voor de kinderen. De kinderen vonden het erg leuk het was een geslaagde avond.

Ingezonden stuk:

Jan (Jr) moest in Amsterdam worstelen tegen Body-Fit. Body-Fit was die avond al kampioen. De worstelaars van Body-Fit zijn heel sterk en het zijn veelal allochtonen uit sterke worstellanden. Jan dien in de Na 1 minuut moest Jan in kniebrug zitten en competitie uitkomt voor Olympia (uitleenbasis) moest het opnemen tegen een sterke Bulgaar. Deze Bulgaar had in de competitie nog geen wedstrijd verloren. De wedstrijd bestaat uit: 3 rondes van 2 minuten diegene die het eerst twee keer

**WK Bankdrukken senioren
te Hongarije**

geen punt. Nu mocht Jan, want de Bulgaar moest in kniebrug zitten. Jan tilde de Bulgaar uit en ging achterover met hem Een schitterende greep!! Jan kreeg de volle 5 punten en was winnaar van de 1^e ronde. De 2^e ronde moest de Bulgaar dus winnen dit ging hem niet lukken. Jan was te sterk en won ook zijn tweede ronde met 8-2. Jan heeft fantastisch geworsteld, hij kreeg een groot applaus vanuit de zaal. Börn die mee was van het jeugdworstelen om Jan aan te moedigen vond het prachtig. "Dat wil ik ook leren Jan, zei Börn.

Belangrijke mededelingen

Acceptgirobetaalkaarten gaan bij de bank weg!

Per 1 juli 2007 gaan de acceptgirobetaalkaarten voor S.S.S. bij de bank weg. Daarom wilt het bestuur u vriendelijk vragen automatisch de contributie te gaan betalen. Er zijn géén risico's aan verbonden!!Het bestuur wilt dit zo snel mogelijk realiseren daarom kunt u een machtiging invullen en bij de bar afgeven, zodat in het derde kwartaal van 2006 alles via de automatische betaling kan gaan.

Alvast bedankt voor alle moeite.

Het bestuur

Mededeling Nederlandse Powerliftingbond

Op 6 mei wordt de Algemene Leden vergadering (ALV) van de Nederlandse Powerliftingbond (NPB) gehouden. Hans den Ouden heeft te kennen gegeven om een punt achter zijn penningmeesterschap te zetten. Hierdoor zal de functie van penningmeester beschikbaar zijn.

EK Powerlifting Dames-Heren te Tsjechië

Van 9 tot 14 mei wordt het EK Powerlifting voor zowel de dames- als de heren gehouden in Tsjechië. Bij de dames zijn geselecteerd: Judith Meerding, Ielja Strik, Joanne Scheafer en Brenda van der Meulen. Bij de heren zijn geselecteerd Pjoter van de Hoek, Ylke Vaassen en Wim Wamsteeker.

Van 24 tot 28 mei wordt het WK Bankdrukken gehouden in Hongarije. Hier zullen Ielja Strik, Brenda van der Meulen en Pjoter van de Hoek Nederland vertegenwoordigen

EK Powerlifting Master te Tsjechië

Van 5 tot 9 juli wordt het EK Powerlifting Masters gehouden in Tsjechië. Voor zover nu bekend is gaat John Slooten en Peter Bongers aan dit EK mee doen.

Union Cup (ook wel EU cup genoemd) te Hamm Luxemburg

Van 20 tot 23 juli wordt de Union Cup gehouden in Luxemburg in het plaatjes Hamm. De Nederlandse Powerlifting Bond (NPB) wil zowel met een dames- als heren team uitkomen. Het is al zeker dat Brenda van der Meulen en Wim Wamsteeker aan deze wedstrijd gaan deelnemen.

FUN tekeningen

Op de voorpagina is wederom een FUN tekening te zien. De redactie wil Klaas Besse bedanken voor zijn ingezonden tekeningen. Nogmaals wil de redactie een oproep doen; mocht je iets willen publiceren in het clubblad, stuur dan een e-mail naar info@wimwam.nl of geef een geschreven versie af aan de bar

Paasdagen

Op maandag 17 april (2^e paasdag) is het clubgebouw van S.S.S. gesloten. De redactie wenst alle lezers fijne paasdagen toe!!

