

# Clubblad SSS augustus 2005

## SSS Alkmaar opgericht 14 maart 1920

redactie: Brenda v/d Meulen & Wim Wamsteeker

### Zevende editie

Dit is de zevende editie van dit jaar en we krijgen zo nu en dan leuke onderwerpen en/of anekdote toegestuurd. De redactie vindt het eerlijk gezegd toch nog onvoldoende, vandaar toch nog maar eens een oproep: Mocht je toch iets willen publiceren in het clubblad, stuur dan een e-mail naar [wimwam@wimwam.nl](mailto:wimwam@wimwam.nl) of geef een geschreven versie af aan de bar.



### Vissen met de boot op zee op 26 juni 2005

Na een jaar overgeslagen te hebben, nu toch weer op veler verzoek een nationale S.S.S. vistocht op de Noordzee, die startte zondagochtend 26 juni om 7 uur vanaf de Kennemerstraatweg. We vertrokken met zo een 25 Sport Staalt Spieren vissers per bus naar Den Helder, waar we in gezelschap van 10 sportvrienden uit Noord-Scharwoude (sportschool Spartacus) omstreeks 8 uur de woeste en kolkende Noordzee opstoomde. We gingen ditmaal wrakvissen om gulletjes, kabeljauw en natuurlijk makreel einde van de rit te kunnen verschalken. Na een twee uur durende vaartocht (met gelukkig weinig zeezieken) kwamen we op de plek aan waar gevist kon worden. Meteen werd er goed vis gevangen en konden de koelboxen gevuld worden met verse vis voor het thuisfront (ook belangrijk!!).

Omstreeks 14.00 uur ging de boot weer terugvaren alwaar we om 16.00 uur weer voor anker gingen in de haven. De bus stond al op ons te wachten om de vermoeide doch tevreden vissers weer een behouden thuiskomst in Alkmaar te bezorgen. Het was een geslaagde en zeer gezellig visdag!!

Ferry

World Games 2005 Duisburg

### EK Powerlifting Masters Trecin te Slowakije

Van 7 tot en met 10 juli werden voor de 19<sup>e</sup> keer de Europese kampioenschappen Masters Powerlifting gehouden in het plaatsje Trecin (Slowakije) voor zowel dames als heren boven de veertig jaar. Er deden zo een 200 lifters mee uit geheel Europa. Uit Nederland deed ditmaal maar 1 deelnemster mee Joke van der Meulen, die tevens aankondigen dat dit haar laatste wedstrijd zal zijn, want haar motivatie begint te ontbreken, tevens alle verre reizen per auto eist zijn tol. Misschien zal Joke nog wel enkele bankdruk wedstrijden mee draaien, maar daar zal het dan ook bij blijven.

Joke kwam ditmaal uit in de tot 82,5kg klasse en behaalde een prima resultaat. Ze begon met kniebuigen met een openingsbeurt van 145kg, gevolgd door 155kg. Haar derde beurt 160kg was dit keer iets te zwaar. Bij het bankdrukken begon Joke met 85kg dit was een goede beurt. Daarna verhoogde zij naar 90kg eveneens een goede beurt, om uiteindelijk te eindigen op 95kg. Bij het onderdeel deadliften heeft Joke maar tweede beurten genomen 160kg gevolgd door 170kg dit was goed voor een mooi totaal van 420kg. Joke werd voor de 7<sup>e</sup> keer Europees kampioen, tevens is zij totaal 3 keer Wereldkampioen geweest in haar sportcarrière en werd maar liefst 28 keer Nederlands kampioen powerlifting. Bij het bankdrukken werd zij 3 keer Europees kampioen en 2 keer Wereldkampioen. Joke heeft door eerder dit jaar Wereldkampioen te worden bij het bankdrukken

en nu Europees kampioen te worden bij het Powerliften haar sportcarrière mooi afgesloten.



Het bestuur

van

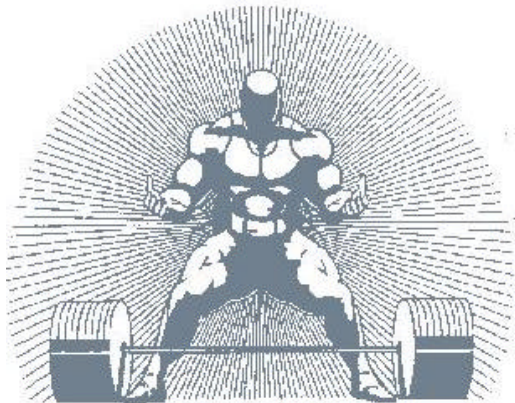
### te Duitsland

Van 13 tot 18 juli werden de World Games Powerlifting dames/heren gehouden in Duisburg te Duitsland. Joanne Schaefer en Ielja Strik hebben voor Nederland deelgenomen. De World Games zijn de Olympische Spelen voor de niet Olympische Sporten. Bij het Powerliften werd in samengevoegde gewichtsklasse getild. Bij de vrouwen heb je normaal 10 gewichtsklassen en nu 3. Bij de heren heb je normaal 11 gewichtsklassen en nu eveneens 3. In elke gewichtsklasse deden +/- 11 lifters mee. Bij de World Games wordt de klassering vastgesteld aan de hand van de behaalde Wilks punten.

Wilks punten worden als volgt uitgerekend: Iedereen wordt vooraf gewogen. Aan ieder specifiek lichaamsgewicht hoort een specifiek coëfficiënt. Dit specifieke coëfficiënt vermenigvuldigd met het totaal gewicht wat de lifter heeft behaald en je hebt het aantal behaalde Wilks punten.

Zowel Joanne als Ielja kwamen beide uit in de gewichtsklasse +67,5kg. Joanne behaald een 8<sup>e</sup> plaats met 240kg kniebuigen, 170kg bankdrukken en een deadlift van 215kg een mooi totaal van 625kg (een nieuw Nederlands totaal record en het hoogste totaal ooit door een Nederlandse vrouw getild) met 513,62 Wilkspunten.

Ielja behaalde een mooie 6<sup>e</sup> plaats met 245kg kniebuigen, 165kg bankdrukken helaas werd 170kg afgekeurd. Een deadlift van 212,5kg bracht een totaal van 622,5kg. (eveneens een nieuw Nederlands totaal record) met 550,50 Wilkspunten.



### Belangrijke mededelingen

### SSS

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

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

### Openingstijden SSS

#### 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

### Jeugd worsteltraining

vanaf 5 jaar

#### Maandag

18:00-19:30

#### Vrijdag

18:00-19:30

### Aerobics tijden

#### Maandag

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

#### Dinsdag

18:00-19:00 19:00-20:00 20:00-21:00

#### woensdag

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

#### Donderdag

19:00-20:00

#### Vrijdag

18:00-19:00 19:00-20:00

#### Zaterdag

10:00-11:00



### **Ledenadministratie S.S.S. Alkmaar**

S.S.S. heeft zo'n ± 700 leden en is 1 van de "grootste" en "oudste" verenigingen in Nederland. Om de ledenadministratie up-to-date te houden hebben we uw medewerking hard nodig.

Mocht er onlangs iets zijn gewijzigd bijvoorbeeld je bank- of girorekening of ben je misschien verhuist, wil je opzeggen etc. geef dit dan tijdig door aan de bar, dit scheelt namelijk enorm veel werk.

### **Open Noord-Hollandse kampioenschappen Powerlifting september**

Op 17 en 18 september worden de Open Noord-Hollandse kampioenschappen gehouden in ons eigen clubgebouw. Vele lifters van S.S.S. zullen hier aan deelnemen. Dit is een kwalificatiewedstrijd voor het WK heren en het EK dames. Tevens zullen er enkele Deense lifters mee doen. Komt u allen kijken en moedig de lifters aan.

### **EK Bankdrukken te Hongarije september**

Van 22 tot en met 25 september wordt het EK Bankdrukken senioren gehouden in Hongarije. Brenda van der Meulen en Ielja Strik zullen beide meedoen aan deze Europese kampioenschappen.

### **Gecombineerde Powerlifting Wedstrijd oktober**

Op 16 oktober staat weer de eerste gecombineerde Powerlifting wedstrijd op het schema. Verleden jaar behaalde S.S.S. een mooie 2<sup>e</sup> plaats, achter Sportvereniging Spartacus. Dit jaar wil het powerliftingteam van S.S.S. uiteraard gaan voor GOUD!! De eerste wedstrijd zal plaatsvinden bij Physical te Lelystad. De tweede staat gepland op 29 januari 2006 en zal plaatsvinden in het clubgebouw van S.S.S.

### **Clubwedstrijd Bankdrukken december**

Ieder jaar wordt er een clubwedstrijd bankdrukken georganiseerd in de maand december. Dit jaar zal dit eveneens weer plaatsvinden onder de "niet" wedstrijd leden. Je kunt je nu al voorbereiden, door hard te trainen!!

De aankondiging zal tijdig in de zaal opgehangen worden.



### **Clubwedstrijd Powerlifting november (bij voldoende animo!!)**

We willen dit jaar ook voor het eerst een clubwedstrijd organiseren voor het powerliften, zodat de "niet" wedstrijden leden ook eens feeling kunnen krijgen wat het powerliften nou precies inhoudt. Mocht er voldoende animo zijn willen we deze clubwedstrijd eind november organiseren. De aankondiging volgt nog.

### **Oproep voor de achtste editie**

De volgende editie zal uitkomen begin oktober, dus mocht je toch iets willen publiceren in het clubblad, stuur dan een e-mail naar [wimwam@wimwam.nl](mailto:wimwam@wimwam.nl) of geef een geschreven versie af aan de bar.

### **Fun tekeningen**

Op de laatste pagina is weer een FUN tekening te zien; ingezonden door Klaas Besse. Klaas zal proberen elke editie een FUN tekening in te zenden voor ons clubblad. Klaas ga zou door!!