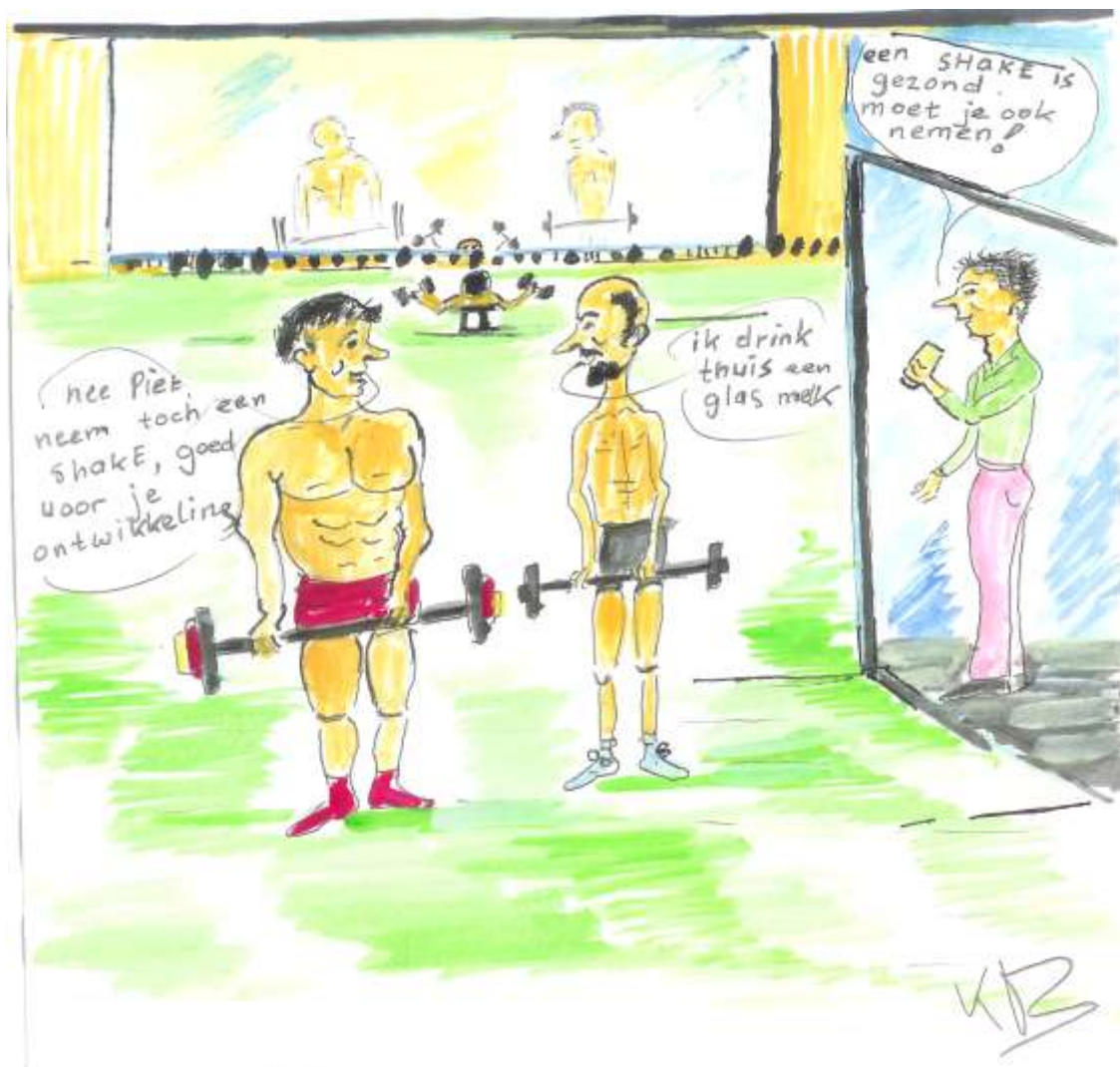


Clubblad S.S.S. augustus/september 2008 SSS Alkmaar opgericht 14 maart 1920

redactie: Brenda v/d Meulen & Wim Wamsteeker



Klaas Besse

Derde editie 2008

Het is alweer zo ver en wat gaat het jaar hard. De derde editie van het jaar 2008 is alweer een feit. De redactie blijft een oproep doen aan haar leden voor het toezenden van leuke artikelen of anekdote. Willen jullie iets publiceren, maakt niet uit wat voor soort artikel, stuur dan een e-mail naar redactie@sssalkmaar.nl of geef een geschreven versie af aan de bar.



Inhoudsopgave

1. Bestuur
2. Openingstijden
3. Powerlifting/Fitness
4. Jeugd worstelen
5. Aerobics
6. Ingezonden stukken
7. Mededelingen

1. Het bestuur van Krachtsportvereniging S.S.S. Alkmaar

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 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 of gooi iets in de ideeën bus, de rode bus achter de bar.



2. 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	

3. Powerlifting/Fitness EK Foricheim te Duitsland 12 juni 2008

Om half 9 werd ik (Peter Bongers) opgehaald door Michel Kossen met de auto. Onderweg 2 kleine files gehad in Nederland, over de grens kregen we werkzaamheden aan de weg, nog ruim 100 kilometer te gaan, toch nog in een grote file waardoor mensen toch heel raar gaan rijden. Het was de bedoeling om rond kwart over 3 aan te komen op plaats van bestemming. Dit werd pas kwart over 6 aankomst in hotel Franken, eerst nog even wat eten en het stadje bekijken en toe naar bed. Michel trok direct de bedden uitelkaar en zette er een nachtkastje tussen, omdat hij niet in mijn armen wakker wilde worden ☹️ Dag 2 verliep rustig, wat eten, slapen en we konden al wegen. Ik (Peter) woog 108,5kg en Michel woog 159,5kg schoon aan de haak. Dag 3 begon met visite van Rob van der Tak en Dave van Veen uit Nederland (dat doet altijd erg goed). Op naar de wedstrijd. Ik zat in de eerste groep. Ik begon met 310kg kniebuigen, gevolgd door 340kg (PR) op naar de 350kg. Ik stond helemaal klaar, alleen waren de scheidsrechters en helpers nog niet helemaal klaar en zaten lekker met elkaar te kletsen...., waardoor ik maar stond te wachten met een strak kniebuigpak en strakke banden om. Op een gegeven moment mocht ik dan toch nog gaan buigen, werd ik weer teruggetuurd want de scheidsrechter had nog geen seintje gegeven. Uiteindelijk gaf de scheidsrechter het seintje en ik mocht buigen, maar wat bleek de standards stonden te hoog afgesteld, waardoor ik de stang met geen mogelijkheid uit de standards kreeg.

Je kunt begrijpen dat dit alles wel erg veel energie heeft gekost. Toen ik de 350kg nog een keer mocht proberen nadat eerst een andere atleet zijn beurt had gebogen, ging uiteindelijk het gewicht niet meer omhoog en was de beurt afgekeurd.

Michel begon met 300kg, goede beurt, gevolgd door 325kg ook weer een goede beurt. Op naar de 350kg en die beurt ging als een raket omhoog eveneens een goede beurt.

Toen het onderdeel bankdrukken. Ik begon met 180kg, daarna 192,5kg alleen maakte ik een neerwaartse beweging, waardoor deze beurt werd afgekeurd. De derde beurt 192,5kg was een goede beurt een nieuw PR. Michel begon met 210kg, daarna 235kg gevolgd door 245kg wat tevens een goede beurt was.

Op naar het laatste onderdeel deadliften. Ik begon met 285kg, dit was een goede beurt, maar het voelde niet goed. Ik had ontzettend last van zweethanden, 300kg ging daardoor ook niet goed en de derde beurt helaas ook niet. Ik had een mooi totaal van 817,5kg.

Michel begon met 275kg, daarna 305kg. Michel was zeer tevreden zo en nam geen derde beurt. Michel had een mooi totaal van 900kg getild.

Ik ben Europees Master kampioen geworden en Michel had een stugge sterke IJslander als tegenstander, waardoor Michel tweede is geworden.

Dit is het reis verslag van Peter Bongers en Michel Kossen.



Krantenartikel:

Brenda van der Meulen zilver op EK Bankdrukken

Van 7 tot en met 9 augustus werd het Europees kampioenschappen Bankdrukken gehouden in Bratislava te Slowakije. Brenda van der Meulen (30) trainend bij Kracht-sportvereniging S.S.S. Alkmaar is nog maar net 5 weken terug van het WK bankdrukken waar zij overigens een bronzen medaille behaalde om nu een zilveren medaille te veroveren bij het EK bankdrukken in de gewichtsklasse boven de 90 kg.

Ze begon met 150kg, gevolgd door haar tweede poging met 157,5kg haar derde poging 162,5kg was ook goed, dit was tevens een persoonlijk record. Op de 1e plaats eindigde een Zweedse met 170kg, derde werd een Finse met 135kg.



Brenda zal van 17 tot en met 19 september weer in actie komen maar dan bij het Powerliften (kniebuigen, bankdrukken en deadliften) op de West Europese kampioenschappen (WEC) in Denemarken.

Begin november zal zij nog afreizen naar Canada waar de Wereld kampioenschappen Powerliften worden gehouden worden.

Verslag WEC te Denemarken 19 en 20 september

Vandaag opende Judith voor als 1ste het toernooi voor de Nederlanders. Judith had voor de WEC nog wat goed te maken ten opzichte van vorig jaar en is bezig met haar comeback, nadat ze in februari moeder is geworden. Judith opende met 137,5kg en deze ging hard. In haar 2e beurt maakte ze een technische fout, neergaande beweging, waardoor de beurt werd afgekeurd. 3e beurt was de focus was

weg. Bij het bank-drukken herstelde Judith zich goed en drukte in haar 2e beurt 87,5kg en 3e beurt was 92,5kg iets te zwaar. Bij deadliften zette Judith een mooie serie van 3 goede beurten neer met uiteindelijk 140kg. Met een 7e plaats is Judith op de weg terug.

Bij de heren werd het spits afgebeten door Pardeep in de -82.5kg. Pardeep boog met 250kg een pr. 255kg was nog iets te zwaar (voornamelijk technisch), dus dit komt eraan. Bij het bankdrukken maakte Pardeep het spannend. Zijn openingsbeurt 150kg drukte hij in zijn 3e beurt (keihard) in en liet onnodige kilo's liggen. Bij het deadliften opende hij met 245kg deze ging goed. 252,5kg openbaarde het technische probleem en Pardeep deed goed zijn best dit te herstellen in zijn 3e beurt. Helaas werd deze beurt afgekeurd (neergaande beweging). Wel behaalde Pardeep de 1ste medaille oftewel de 3e plaats.

In de -90kg was het de beurt aan Anne. Anne boog in zijn 2e beurt 250kg en dacht dat het beter was zichzelf te banderen. Laten we zeggen Anne heeft hiervan geleerd ;-). Bij het banken drukte Anne 162,5kg en bomde er 3 mede atleten uit. Hierdoor kreeg Anne de kans om de 2e medaille binnen te halen. Dit deed hij met 3 goede deadlift beurten met uiteindelijk 240kg (wat eigenlijk een 2e beurt was, gezien hoe goed deze beurt ging), behaalde Anne ook een 3e plaats.

In de -100kg kwam Pjotr in actie. Met een hele mooie serie kniebuigen kwam Pjotr mooi in de wedstrijd. 307.5kg boog hij in zijn 3e beurt. Bij het bankdrukken sloeg de angst toen bij zijn 1ste beurt (Pjotr is in november 2007 aan zijn schouder geopereerd en die voelde hij). 1ste beurt werd niks en Pjotr zette alles op alles in zijn 2e beurt en dat werd beloond, 215kg werd goedgekeurd en bleef in de wedstrijd. Pjotr stond nu ook 3e en was nu zaak een mooie deadlift serie neer te zetten. En wat gebeurde: Pjotr deed dit en tilde in zijn 3e beurt 295kg wat dus eveneens resulteerde in een 3e plaats en laat Pjotr zien dat hij op de weg terug is

1ste deel van dag 2 van de WEC was het aan de beurt aan de overige dames. Carmen tilde in de -75kg met de kans om een medaille te behalen. Om in deze klasse

het toch handig om bij de 2e weging een iets wat groot horloge te dragen. Carmen begon de wedstrijd sterk door 3 goede kniebuig beurten met uiteindelijk een pr van 157,5kg en dit was een goede start omin strijd te blijven voor de 3e plaats. Bij het bankdrukken opende Carmen met een goede beurt met 95kg. Bij haar 2e beurt blesseerde Carmen haar schouder met 100kg en besloten niet met dit onderdeel door te gaan. Bij het deadliften werd geopend met 150kg, daarna 160kg en om de strijd voor de 3e plek werd in haar 3e beurt 170kg geladen. Helaas was dit nog iets te zwaar en behaalde Carmen op haar 1ste internationale wedstrijd een 4e plaats, met een brons randje.

In de -82.5kg was het de beurt aan Mieke. Mieke maakte eveneens haar internationale debuut. Mieke opende de wedstrijd met 140kg en deze werd om technische redenen afgekeurd. Helaas gebeurde dit ook bij haar 2e en 3e beurt. Hierdoor miste zij jammer genoeg de bronzen medaille. Bij het bankdrukken gebeurde hetzelfde 3 fouten beurten. Het deadliften, het sterkste onderdeel van Mieke, herstelde Mieke zich en tilde 2e mooie beurten. Haar 3e beurt was (160kg) nog iets te zwaar.

In de -90kg was het de beurt aan Ielja. Wat mooi was te zien, was dat Ielja goed gefocust was. Ook al had zij geen directe tegenstand. Ielja zette een mooie kniebuig serie van 230, 245 en 255kg neer. Bij het bankdrukken drukte Ielja 2 mooie beurten met het zwaarste gewicht van 172.5kg. Bij het deadliften opende Ielja met 220kg. Bij haar 2e beurt ging het halter (230kg) iets van haar af en dat herstelde Ielja goed. Dit kostte veel kracht, waardoor haar 3e beurt met 237,5kg nog iets te zwaar was. Met kop en schouders is Ielja bestlifster geworden.

In de zwaarste klasse +90kg was het aan Brenda. Brenda boog in haar 3e beurt een nieuw pr en zette dat op 230kg. Bij het bankdrukken werd de 2e beurt van Brenda om technische redenen afgekeurd. Wij vonden dit onterecht en toch heb je met scheidsrechters te maken. In haar 3e beurt drukte Brenda opnieuw 157.5kg en dat wat we van Brenda mogen verwachten een goede beurt.

Bij het deadliften opende Brenda met

180kg en in haar 2e beurt 190kg. De 3^e beurt met 195 was nog even te zwaar. Dit resulteerde wel in een nieuwe totaal record van 577,5kg.

Zoals eerder gezegd gingen Rommie en Floris de strijd tegen elkaar aan in de -110kg. Bij het buigen ging het goed op. Alle bij 3 goede beurten. Rommie 260kg en Floris een pr met 275kg. Bij bankdrukken verliep het bij Rommie niet zoals gewenst. Al zijn 3 beurten werden afgekeurd, vanwege technische redenen. Bij het deadliften herstelde hij zich door 3 goede beurten te tillen met als laatste een pr met 290kg. Floris zette zijn lijn van het buigen door bij het bankdrukken en drukte in zijn 3e beurt een pr van 200kg. Toen kwam het deadliften. Floris deed er alles aan om zijn weddenschap te winnen, 260kg deadliften in zijn 3e beurt. Uiteindelijk 9 goede beurten en een totaal record.

Al met al een mooie wedstrijd en een goede voorbode voor de WEC voor volgend jaar, welk dan in Nederland wordt gehouden.

Voor de selectie voor het WK was het een mooie internationale generale. Over 2 weken (5 oktober) zullen de atleten te zien zijn op de Open Noord-Hollandse kampioenschappen, die gehouden worden bij S.S.S. Alkmaar. Mogelijk tot dan!

Verslag door Wim Wamsteeker

4. Jeugd worsteltraining 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. Hier worden grepen geoefend en aan conditietraining gedaan.

5. Aerobics tijden

Maandag

10:00-11:00

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

Dinsdag

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

woensdag

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

Donderdag

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

Vrijdag

10:00-11:00

Zaterdag

10:00-11.00



Aerobicrooster S.S.S. Alkmaar

Maandag	10.00 - 11.00	Aerobics
	18.00 - 19.00	Bodyshape
	19.00 - 20.00	Combi
	20.00 - 21.00	Spinning
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	Bodyshape
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.

Sinds het vorige kwartaal heeft S.S.S nieuwe spinning fietsen aangeschaft. Vele zijn zeer tevreden over de spinning fietsen. Wil je eens een spinning les mee doen, er zijn namelijk nog enkele plaatsen vrij kom dan op maandagavond van 20.00-21.00 uur of op woensdag van 18.00-19.00 uur of op donderdag van 20.00-21.00 uur. Hopelijk tot snel.



6. Ingezonden stukken

Uit de "oude" schoenendoos:

Hier een foto uit de oude doos ons toegestuurd door Kees Oud en de familie Hoogendijk.

Een oude worstelfoto van de toen nog jeugdige worstelaars waarvan er verschillende nog steeds trainen bij S.S.S. Ik schat dat deze foto toch wel zo'n vijftig jaar oud is. Op deze foto ziet uw staande Nico Zwanenburg nu reeds zesentachtig jaar jong, Klaas Pronk nog steeds trainend bij S.S.S.

Onder van links naar rechts als het klopt Dekker, Peter Ruiter, Klaas Pronk, Kees Groen, Arie Hoogendijk, Kordis, Kaay en Joop Peereboom.

Op de mat worstelend is onder Willem Hoogendijk en boven Thomas van Wanrooy



Van 1920 tot 1970 heeft men in zaaltjes en cafés getraind. De club beoefende worstelen, boksen en later gewichtheffen. In de jaren '60 werd het gewichtheffen verdrongen door het powerliften. De vereniging was groeien en de vraag naar een eigen accommodatie werd dan ook door de gemeente Alkmaar gehonoreerd in 1977 aan de Tesselschadestraat.

Naast het powerliften (kniebuigen, bankdrukken en deadliften) wordt ook gedaan aan fitness, cardio training, aerobics, steps, bodyshape, pilates, TBC en sinds kort spinning. Bij S.S.S. wordt ook nog steeds jeugdworstelen beoefend.

Daar komt volgens mij de volgende foto vandaan met daarop Klaas Pronk in kniebrug en bovenop Cor Polle, twee wel zeer sterke worstelaars van toen



Na vele jaren werd er nog een keer verhuisd naar het nu eigen clubgebouw van S.S.S. aan de Tesselschadestraat 81. Waar naast het worstelen nu ook powerliften wordt gedaan, fitness, diversen verschillen aerobic lessen en sinds kort spinning.

S.S.S. heeft vele kampioenen in haar midden zowel jong als oud. Om er zo maar eens een paar te noemen Gerard du Prie, Gerard Braas, Peter Ruyter, Dirk Grevelink, Ferry van der Meulen, Peter Bongers. Bij de jongere generatie Brenda van der Meulen, die in de voetsporen treed van haar ouders Ferry en Joke van der Meulen. Bij het worstelen Willem Hoogendijk, Joop Peereboom, Herman van Tol, die zo nu en dan nog traint met Jan Egbergen (jr).

**Krantenartikel in sportkrant:
S.S.S. Alkmaar
oftewel Sport Staalt Spieren**

S.S.S. is één van de oudste krachtsportvereniging van Nederland, opgericht 14 maart 1920.

Niet te vergeten onze oudste en jarenlange vrijwilliger als barman Andre Bolten (68), onze steun en toeverlaat.



S.S.S. heeft een eigen website zie www.sssalkmaar.nl, hier is alle informatie te vinden.

Sportkleding verplicht!!

Wil iedereen er opletten met sportkleding en sportschoenen de fitnessruimtes te betreden en dus niet met kleding van buiten. Schoenen is verplicht, geen badslippers!! Een handdoek is wenselijk.

Ik geef de pen aan:

Naam:

Jan van der Meulen

Leeftijd:

43 jaar

Burgerlijke staat:

Getrouwd en 2 kinderen

Dagelijks leven:

Proces Operator

Welke sport beoefen je bij SSS:

Fitness

Lid sinds:

2002

Hobby's:

Fitness en tuinieren

Lievelingsdrank:

Bier

Lievelingseten:

Pasta's

Favoriete TV programma:

Peter R. de Vries

Favoriete film:

Actie films

Favoriete boek:

-

Favoriete sporter:

Peter Aerts

Ik heb een hekel aan:

Wachten (mensen die te laat komen)

Wat is je grootste blunder:

-

Wil je verder nog iets kwijt:

Ik vind het leuk om bij S.S.S. te trainen.

Ik geef de pen door aan:

John Sloten

Ontspanningsmassage (stoelmassage)

Voor wie is ontspanningsmassage geschikt?

De massages zijn in principe geschikt voor iedere man en vrouw van jong tot oud. Indien U onder behandeling van een arts bent dient U dit aan de masseuse kenbaar te maken.

Wat doet een ontspanningsmassage?

Door 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 ziel.

Door wie wordt U behandeld?

U wordt behandeld door Gerdy Oldenburg. Zij is ruim 25 jaar ziekenverzorgster en sinds enkele jaren ontspanningsmasseuse, Reiki-master, voetreflex masseuse en stoelmasseuse. De praktijkruimte is aan huis, of bij U op de werkplek (stoelmassage) of bij S.S.S.

Wat zijn de kosten?

Schouder, nek en rug behandeling:

€ 15,00 voor ± 30 min.

Gehele massage:

€30,00 voor ± 60 min.

Reiki behandeling:

€ 30,00 voor ± 60 min.

Stoelmassage:

€ 15,00 voor ± 20 min.

Gemengde behandeling:

€ 30,00 voor ± 60 min. bestaande uit:
Massage ± 30 minuten
Reiki ± 30 minuten

Behandelingstijden volgens afspraak:

Maandag: 10.00-16.00 uur

Dinsdag: 10.00-16.00 uur

Ma t/m vrij: 19.00-21.00 uur

7. Mededelingen

Fitness vakdagen

Op de Fitnessvakdagen vindt u alles op het gebied van fit- en wellness en zijn er speciale programma's voor fit- en wellness-centra, fysiotherapeuten, overheid en de recreatiebranch. Naast een breed exposanten aanbod is ook weer een inspirerend activiteiten programma opgesteld.

Waar:

Jaarbeurs Utrecht hal 7 en 8

Wanneer:

Vrijdag 31 oktober t/m zondag 2 november.

Openingstijden:

Vrijdag en zaterdag van 10.00-18.00 uur en zondag zijn ze eerder gesloten (afbreken).

Contributie 2008 automatische betalingen

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 adm.kosten dien je contant te voldoen aan de bar. Zolang er niet betaald is, mag er niet getraind worden.

Oproep "vrijwilligers" tijdens Powerlift wedstrijden

S.S.S. houdt per jaar verscheidene powerlift wedstrijden en naast het feit dat wij graag nieuwe wedstrijdathleten zouden willen hebben, zijn wij ook druk op zoek naar nieuwe vangers/laders voor de wedstrijden. Indien je geïnteresseerd bent, laat het dan weten aan Ferry van der Meulen.

Daarnaast zoekt het barpersoneel ook nog enkele vrijwilligers die zo nu en dan eens willen helpen achter de bar tijdens wedstrijden.

Mocht je interesse hebben kun je dit kenbaar maken bij Joke van der Meulen.



Clubkampioenschappen bankdrukken 2008

Vrijdagavond 19 december is het alweer zover. De jaarlijkse clubkampioenschappen bankdrukken die gehouden worden in ons clubgebouw. Vorig jaar deden er maar 14 deelnemers mee, hopelijk zijn het er dit jaar meer. Let straks weer goed op het gele aanmeldingsformulier die zowel in de gang als in de fitnessruimte zal hangen. 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!!

Sint-Nicolaasfeest in december voorkinderen t/m 8 jaar

Ook dit jaar zal Sinterklaas niet stilletjes voorbij galopperen aan de Tesselschadestraat. Om er zeker van te zijn dat ieder kind een geschenk naar haar/zijn hart krijgt, roept Sinterklaas graag de hulp van de pappa's en de mamma's in. In de maand november zijn er kleurplaten te verkrijgen aan de bar, hier kunnen de kinderen tevens hun wensen op kwijt.

Graag tijdig de kleurplaten weer inleveren in de beruchte GEEL-RODE ton, die t.z.t. op de bar staat.

Nieuwjaarsreceptie

In januari 2009 zal de nieuwjaarsreceptie gehouden worden voor alle leden van S.S.S. Voor de exacte datum let houdt het bord in de gang goed in de gaten. Verleden jaar was het een groot feest! Er zal ook weer een goede band aanwezig zijn.

S.S.S. is GESLOTEN

Tijdens de kerstdagen 25 en 26 december is S.S.S. gesloten. Op kerstavond zal de club ook eerder dicht zijn. Let goed op het bord in de gang, daar zal alles goed en tijdig worden aangegeven.

Volgende editie

De volgende uitgave van ons clubblad zal zijn in het nieuwe jaar (januari 2009). Alvast een goed voornemen zou zijn, dat je een leuk artikel, anekdote schrijft voor ons clubblad. Laat het ons clubblad worden!!

Stuur een e-mail naar redactie@sssalkmaar.nl of geef een geschreven versie af aan de bar.



WEDSTRIJDKALENDER NPB SEIZOEN 2008-2009

Datum	Wedstrijd	Plaats
05-10-2008	Open Noord-Hollandse Powerliften	SSS Alkmaar
12-10-2008	Competitie Bankdrukken	TOPFIT
26-10-2008	Raw Powerliftwedstrijd	SSS Alkmaar
23-11-2008	Competitie Powerliften	SSS Alkmaar
07-12-2008	Raw Bankdrukwedstrijd	Atlas
21-12-2008	Open Kaasstad Jun-Masters	SSS Alkmaar
11-01-2008	Open Fries Bankdrukken	Ysbrechtum

25-01-2009	Competitie Powerliften	SSS Alkmaar
08-02-2009	Competitie Bankdrukken	Studio Brabant
15-02-2009	Powerlftwedstrijd tot 400 pnt.	TOPFIT
15-03-2009	NK powerliften (geen limiet)	Vacant
05-04-2009	Open NK bankdrukken	Atlas
19-04-2009	NK Powerliften Junioren/Masters	SSS Alkmaar
26-05-2009	Beginners wedstrijd	Papendal