

Clubblad SSS februari 2005

SSS Alkmaar opgericht 14 maart 1920

redactie: Brenda v/d Meulen & Wim Wamsteeker

Vijfde editie

Dit is de tweede editie van dit jaar en we krijgen niet echt veel onderwerpen en/of anekdote toegestuurd. Mocht je toch iets willen publiceren in het clubblad, stuur dan een e-mail naar wimwam@wimwam.nl of geef een geschreven versie af aan de bar.



ER Equipment Open Bankdruk kampioenschap te Denemarken 2005

In het weekend van 25 t/m 27 februari werd in Randers, te Denemarken de Open bankdruk kampioenschappen gehouden. Het team bestond uit 7 bankdrukkers, waaronder Joke van der Meulen, Mirella Wamsteeker (zij kon helaas niet mee doen wegens longontsteking), Brenda v/d Meulen, Ielja Strik en bij de mannen Ylke Vaassen en Wim Wamsteeker. Ons team werd nog versterkt door Art Asrian (uitkomend voor Atlas Nijmegen).

Voor Joke was het de eerste wedstrijd van dit jaar en zij drukte keurig 95kg in de klasse -82,5kg, hierdoor behaalde zij een 1^e plaats bij zowel de senioren als bij de Masterscategorie. Brenda net teruggekomen van vakantie drukte 145kg, in haar derde beurt drukte zij wel 155kg uit, maar door een kleine hapering werd deze beurt afgekeurd. Brenda behaalde eveneens een 1^e plaats in de +90kg klasse. Ielja begon met 155kg en verhoogde haar tweede beurt naar 160kg, deze beurt werd helaas afgekeurd, maar in haar derde beurt drukte zij wel keurig 160kg uit. Dit was tevens goed voor een gouden medaille tot -90kg klasse. Tevens werd Ielja uitgeroepen tot "Beste bankdrukster" van het toernooi en behaald Brenda een mooie 3^e plaats.

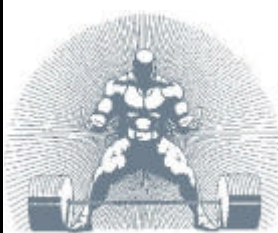
Zoals jullie in een vorig clubblad hebben kunnen lezen, traint Ylke regelmatig bij ons op de vereniging. Ook hij tilde mee en drukte in zijn eerste beurt 190kg. Zijn tweede en derde beurt 197,5kg werden helaas afgekeurd. Ylke behaalde een hele mooie 3^e plaats in de klasse -110kg.

Als laatste moest Wim in actie komen in de klasse -125kg. Wim is tevens Bondstrainer

van de NPB en begeleid vele powerlifters. Dit keer mocht hij in actie komen en begon met 180kg. Dit was een goede beurt. Zijn tweede beurt verhoogde hij naar 190kg en drukte dit hard uit. De derde beurt werd daarom verhoogd naar 200kg. Helaas was dit gewicht nog iets te zwaar en werd deze beurt afgekeurd. Wim behaald een mooie vijfde plaats. Art Asrian (uitkomend voor Atlas) behaalde een mooie tweede plaats met 195kg in de gewichtsklasse -90kg.

Nederlandskampioenschappen Powerliften B-klasse te Geldrop

Op zondag 27 februari werd in Geldrop bij Top-Fit het Nederlandskampioenschappen Powerliften B-klasse georganiseerd. Uitkomend voor SSS Alkmaar deden er twee lifters mee, waaronder Dennis Natzijs en Leo Molenaar. Tevens was Peter Ruitter (opa) en Ronald Braak mee om te coachen. Voor Leo was dit de eerste wedstrijd van dit seizoen. Leo uitkomend in de klasse -100kg begon met 190kg kniebuigen en deze beurt ging goed. De tweede beurt 200kg ging ook goed, maar wel zwaar. Leo had besloten om geen derde beurt te nemen vanwege een oude blessure. Voornamelijk bij het bankdrukken (150kg) en deadliften (240kg) liet Leo zien dat hij er weer is. Leo behaalde een mooie 3^e plaats met een totaal van



590kg. Dennis uitkomend in de gewichtsklasse -110kg tilde een hele sterke wedstrijd. Een kniebuig van 245kg, bankdrukken 165kg en een deadlift van 255kg. Kortom 400,7 punten, dit houdt in dat Dennis zijn A-limiet heeft behaald en dat hij zondag 20 maart mee mag doen aan het NK Powerliften te Noord-Scharwoude. Dennis behaalde overigens een gouden medaille met een totaal van 665kg.

Al met al hebben alle atleten in het weekend van 25 t/m 27 februari een goede wedstrijd getild en een mooie basis neergelegd voor het aankomende NK Powerliften.

Openingstijden SSS
Maandag

Nederlands Kampioenschappen
Powerliften

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

Het bestuur van SSS

Voorzitter	Jan Egbergen
Vice-voorzitter	Jan Busch
Secretaris	Toon Korver
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.

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

Op zondag 20 maart 2005 wordt het Nederlands Kampioenschappen Powerliften georganiseerd door Spartacus. De wedstrijd wordt gehouden in "Sporthal Geesterambacht", Dr. Wilminkstraat 3 te Noor-Scharwoude. Aanvang 11:00 uur. Misschien een leuk idee om te komen kijken en de atleten te komen aanmoedigen. Dit is tevens een kwalificatie wedstrijd voor het EK heren en het WK dames. Zie tevens voor meer informatie:

www.nkpowerliften.nl.nu

**Algemene Ledenvergadering
vrijdag 29 april 2005**

Elk jaar wordt er een algemene ledenvergadering georganiseerd in het clubgebouw van SSS. Dit jaar zal de algemene ledenvergadering plaatsvinden op vrijdag 29 april om 20.00 uur.

De algemene ledenvergadering is bedoeld voor alle leden die lid zijn van SSS.

Je kunt hier onderwerpen aankaarten of ideeën naar voren brengen. Mocht je een onderwerp hebben om in te brengen is vrijdag 29 april een mooie gelegenheid.

De bar is na de algemene ledenvergadering geopend.



Op de laatste pagina zijn enkele FUN tekeningen te zien. De redactie wil Klaas Besse bedanken voor zijn ingezonden tekeningen. Klaas ga zou door!!

Een oproep voor ons clubblad

We willen 1 keer per kwartaal een extra editie met meerdere pagina's uitgeven, zodat alle leden op de hoogte blijven wat er gebeurt op krachtsportvereniging S.S.S.

Help de redactie met onderwerpen en/of anekdote's of gewoon iets leuks voor publicatie in ons clubkrant.

Je kunt dit sturen naar wimwam@wimwam.nl of geef een geschreven versie af aan de bar.

Alvast bedankt voor alle moeite en we zien jullie graag op de algemene ledenvergadering van vrijdag 29 april.