

Clubblad S.S.S. februari/maart 2008 SSS Alkmaar opgericht 14 maart 1920

redactie: Brenda v/d Meulen & Wim Wamsteeker



Klaas Besse

Eerst editie 2008

De eerste editie van het jaar 2008 is iets later uitgebracht dan was verwacht en gehoopt. We hebben het clubblad dit keer iets aangepast.



De redactie moet wel toegeven dat er steeds meer leden zijn die leuke artikelen of anekdote inzenden, **maar het kan altijd meer!!!** Willen jullie iets publiceren, maakt niet uit wat voor soort artikel het is, 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

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

Verslag Wereldkampioenschappen Powerlifting te Mexico november 2007

Eindelijk de wedstrijd,
Op naar schiphol, inchecken om 10.40 uur, wachten tot 13.40 uur. Alles verloopt rustig, een kleine vertraging bij aankomst in Houston. Drie uur wachten op de vluchthaven voor de aansluitende nieuwe vlucht. Het begint goed op het bord, daar staat namelijk dat de vlucht eerder gaat. Maar... de vlucht loopt uit door het slechte weer. Op een gegeven moment mogen we aan boord, aan boord moesten ik weer wachten plusminus een half uur. Een nieuw bericht de vlucht wordt afgeblazen, weer van boord en weer wachten.....
Het is inmiddels 04.00 uur Nederlandse tijd, ik krijg bericht dat we moeten overnachten, want de vlucht naar Torreone gaat de volgende dag pas. Na lang overleg gelukkig een hotelkamer gekregen, lokale tijd 11.30 uur. Na veel gestouwd en geprop in de bus en taxi bij het hotel aangekomen, wachten om in te kunnen checken, het is nu ondertussen lokale tijd 00.30 uur en Nederlandse tijd 06.30 uur (bijna 24 uur op om eindelijk op een bed te kunnen slapen).
De volgende dag lokale tijd 06.45 uur ontbijt, 07.30 uur weer met een taxi en bus naar het vliegveld terug om naar Torreone te vliegen. Nog een heerlijk ontbijt van rijst en kip op het vliegveld gegeten, toen daadwerkelijk de vlucht vertrok om 09.40 uur. De vlucht naar Torreone ging goed, wachtend op de koffers. Ik zag een koffer al snel komen en dacht bij mezelf dat gaat lekker snel nu nog één. Ik was even te snel met mijn



belangrijkste koffer met al mijn sportspullen erin..... echt klote!! Er werd mij verteld dat de koffer met de eerst volgende vlucht zou komen, maar om een lang verhaal kort te maken een voor de wedstrijd kreeg ik mijn koffer om 12.00 uur. Ik heb hierdoor wel heel slecht kunnen slapen, want het zal toch gebeuren dat je helemaal klaar bent voor de wedstrijd en je spullen zijn er niet. Wat ik wel heel leuk en fijn vond is dat er een heleboel lifters hun spullen wilde uitlenen.

Op de dag van de wedstrijd ben ik behoorlijk positief gespannen, om 09.30 uur aanwezig zijn, de wedstrijd begint namelijk om 11.00 uur. De eerste kniebuig poging 310kg, goede beurt, gevolgd door 330kg goede beurt, dit is tevens een wereldrecord. De derde poging van 335kg ging ook goed (nieuw wereldrecord!!!!). Het bankdrukken ging ook erg goed ik begon met 170kg, gevolgd door 182,5kg en de derde poging 190kg alle drie de beurten een goede beurt, tevens een pr op het onderdeel bankdrukken. Toen de laatste oefening het deadliften. Ik begon met 290kg, goede beurt, daarna 305kg helaas werd deze beurt afgekeurd. Het gewicht werd in de derde poging opnieuw geladen en dit keer trok ik wel de 305kg van de grond, goede beurt, dit was tevens een nieuw wereldrecord. Mijn dag kon toch niet meer stuk, dus ik dacht laat ik een vierde beurt aanvragen met een gewicht van 312,5kg. Helaas was dit gewicht net iets te zwaar. Met een totaal van 830kg ook nog eens "best totaal" (hier ontvang ik nog een certificaat van), kijk ik terug op een goede wedstrijd → Wereldkampioen Master I.

Blij naar huis en dit keer zonder vertraging en met de koffers...

Peter Bongers

gedachten, de tweede koffer kwam maar niet, deze stond nog op Houston, maar dit was nou net de

Competitiewedstrijd Powerliften seizoen 2007-2008.

Op 11 november werd de 1^e competitiewedstrijd gehouden in clubgebouw SSS. Voor SSS deden 5 lifters mee: Wim Wamsteeker, John Slooten, Brenda van der Meulen, Anne Bierma en Floris van Melis. Wim tilde voor zijn doen en trainingsinspanning een goede wedstrijd met 255kg kniebuigen, 177,5kg bankdrukken en 247,5kg deadliften totaal 680kg. John tilde een solide wedstrijd met 210kg kniebuigen, gevolgd door 147,5kg bankdrukken en 225kg deadliften totaal van 582,5kg. Brenda nog vrij in vorm van het WK powerliften tilde een goede wedstrijd met 200kg kniebuigen, 142,5kg bankdrukken en 182,5kg deadliften totaal van 525kg. Anne boog 265kg, gevolgd door 175kg bank-drukken en 235kg deadliften totaal 675kg. Floris tilde 270kg kniebuigen, 180kg bank-drukken, 250kg deadliften goed voor een totaal van 700kg rond. Het totaal aantal punten van SSS was 2074,81, dit was goed voor de eerste plaats, gevolgd door Atlas Nijmegen met 2020,56 punten. Derde werd Essbra met 1913,60 punten en 4^e werd Spartacus Noord Scharwoude met 1576,79 punten.

Op zondag 27 januari 2008 werd de 2^e competitiewedstrijd gehouden wederom bij SSS. Dit was een spannende finale, want SSS kon na vele jaren weer eens kampioen van Nederland worden met het team. Het team bestond dit keer uit: Wim Wamsteeker, John Slooten, Brenda van der Meulen, Ronald Braak, Monno Tetteroo, Robbert Klaver, Rommie Zouthout, Anne Bierma en Floris van Melis. Er deden totaal 9 lifters mee voor SSS. De beste 5 lifters worden geteld qua punten in het team, hierdoor deden sommige lifters buiten mededingen mee. Het volgende werd getild door het team van SSS:

naam	Knieb	Bankdr	Deadl	totaal
Wim	270	180	255	705
John	222,5	140	230	592,5
Brenda	207,5	150	182,5	540
Ronald	260	175	230	665
Monno	200	142,5	200	542,5
Robbert	230	167,5	265	662,5
Rommie	0,00 *	165	260	425



Er werd door iedereen vrij goed getild. Wat opviel was dat sommige lifters moeite hadden om op diepte te kniebuigen, hierdoor bomde ook enkele lifters uit. Daarnaast was er dit keer veel publiek om het team van SSS aan te moedigen en dat hadden zij dan ook wel nodig. Uiteindelijk behaalde SSS een mooie 2^e plaats achter Atlas Nijmegen. De einduitslag is hieronder te zien:

Naam	Comp1	Comp2	Totaal	Pl
Atlas	2020,56	2372,66	4393,22	1
S.S.S	2074,81	2064,40	4139,21	2
Essbra	1913,60	1889,45	3803,05	3
Spartacus	1576,79	1691,86	3268,65	4

John Slooten heeft aangegeven dit jaar even geen wedstrijden meer te tillen. Hij wil even een jaartje rustig aan doen. John is altijd nog lekker aan het trainen, dus wie weet zien we hem volgend jaar weer schitteren op het plankier...



Foto: John Slooten 230kg deadliften

Clubkampioenschappen Bankdrukken 14 december 2007

Vrijdagavond 14 december was het weer

Anne	240	160	230	630
Floris	265	190	260	715

* **0,0kg**, drie fouten kniebuigbeurten.

Dit maakt de onderlinge competitie namelijk veel leuker en na de wedstrijd kunnen we gezellig met zijn alleen een biertje doen.

Bij de Masters deden er totaal 4 lifters mee. Net als vorig jaar werd Richard Vermeulen dit jaar ook kampioen. Verleden jaar met 150kg, nu met 157kg. Steve Smit was nu ook weer speciaal gekleed voor deze wedstrijd en werd uiteindelijk keurig 2^e met 147,5kg (vorig jaar nog met 140kg).

Dirk Hidma werd keurig 3^e met 135kg en Herman van Tol behaalde een 4^e plaats met 125kg, helaas was 130kg net iets te zwaar.



Foto: Richard Vermeulen

In de B-klasse was het erg spannend. De lifters zaten erg dicht bij elkaar qua punten.

Jan Egbergen (jun.) behaalde hier een keurig 1^e plaats met 122,5kg, helaas was 127,5 kg net iets te zwaar. Roy Sambo behaalde met 150kg een 2^e plaats. Ruud Hoffman werd keurig derde met 120kg (verleden jaar was dit nog 110kg). 4^e werd Hakan Galin met 117,5kg op de 5^e plaats eindigde Richard van der Vaart met 115kg. Helaas moest Can Okul door een blessure opgeven.

zover. De jaarlijkse clubkampioenschappen bankdrukken werden gehouden in ons eigen clubgebouw. Verleden jaar deden er totaal 19 deelnemers mee. Dit jaar waren het iets minder deelnemers totaal 14 lifters verdeeld in 3 verschillende klasse de A- en B klasse en de oudjes onder ons de Masters. Helaas waren er geen deelnemers bij de junioren, hopelijk komt hier volgend jaar verandering in.

Er waren dit jaar wel erg veel supporters zowel familieleden, kennissen als vrienden, maar ook trainingmaatjes. Hopelijk doen volgend jaar deze trainingmaatjes ook mee.

In de A-klasse werd erg goed getild hier werd kampioen Ruud Zwart met maar liefst 182,5kg. Ruud probeerde in een vierde poging 187,5kg te drukken, maar helaas was dit gewicht nog iets te zwaar. We zullen volgend jaar afwachten....

Op de 2^e plaats eindigde keurig Dirk Zwart met 170kg, gevolgd door Marcel Peerdeman met 160kg en als 4^e eindigde Dennis Maasakker met 140kg, die overigens erg gemakkelijk ging.

Kortom, de jaarlijkse bankdruk kampioenschappen was weer een mooi succes. Toch hopen we volgend jaar op meer lifters!!



Groepsfoto

Voor de uitslagen van de clubkampioenschappen zie onze website: www.sssalkmaar.nl. Hier staan nog meer foto's van de wedstrijd op.

**Open Kaasstadtoernooi
zondag 16 december**

Op zondag 16 december zou de Open



Foto: Jan Egbergen (junior)

Ik geef de pen aan:

Naam:

Ruud Zwart

Leeftijd:

43 jaar

Burgerlijke staat:

Gehuwd, vader van 2 kinderen

Dagelijks leven:

Medewerker van Corus (proces operator)

Welke sport beoefen je bij SSS:

Fitness

Ere-lijst:

Beste prestatie is 182,5kg bankdrukken

Lid sinds:

Sinds 1999 bij SSS, daarvoor 13 jaar bij American Gym

Hobby's:

Fitness (trainen), vissen, films kijken

Lievelingsdrank:

Biertje uit de tap

Lievelingseten:

Chinees

Favoriete TV programma:

C.S.I.

Favoriete film:

Ben HVR.

Favoriete boek:

Ben geen lezer...

Favoriete sporter:

Ronnie Coleman (8x Mr. Olympia)

Ik heb een hekel aan:

Mensen die altijd te laat komen.

Wat is je grootste blunder:

Achteruit rijden zonder te kijken dat kosten me dus mijn bumper..... er stond een boom

Wil je verder nog iets kwijt:

Train altijd met veel plezier bij SSS

Ik geef de pen door aan:

Jan Robé

Kaasstadtoernooi gehouden worden door SSS. Helaas door te weinig animo ging deze wedstrijd niet door.

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.

Het barpersoneel zoekt ook nog enkele vrijwilligers die zo nu en dan eens willen helpen achter de bar.

Indien je geïnteresseerd bent, laat het dan weten aan Ferry van der Meulen of bij Joke van der Meulen.

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.



Worstelen in Nederland.

Een andere discipline binnen de KNKF is het worstelen. Worstelen is een sport waarvoor je goed van 'lijf en leden' moet zijn. Belangrijke punten zijn:



Foto: Ruud Zwart bankdrukken 187,5kg

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

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

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	Steps
	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.

het reactievermogen, snelheid, evenwichtszin, lenigheid, tactiek en een goede conditie.

De regels tijdens de wedstrijden zijn streng. Het is niet toegestaan om elkaar pijn te doen of elkaar letsel toe te brengen. Vroeger was de beoefening van de worstelsport een echte mannenaangelegenheid, tegenwoordig neemt het aantal vrouwelijke beoefenaars toe. Voor het worstelen bestaat een aparte bond, namelijk de Nederlandse Olympische Worstel Bond. De NOWB is sinds 1 januari 1999 een zelfstandige organisatie met statuten en een bestuur. Als bond maakt ze deel uit van de Koninklijke Nederlandse Krachtsport en Fitness Federatie.

Sinds eind februari heeft SSS iets nieuws: **"Spinning"**. SSS heeft totaal 15 spinning-fietsen aangeschaft.

Wat is spinning

Wil je veel calorieën verbruiken? Snel je conditie verbeteren? Gewicht verliezen? Verschillende spiergroepen trainen? Kom dan eens spinnen!! Laat je eens in een groep meeslepen, ga mee in de tempo-versnellingen op opzweepende muziek. Verbrand calorieën, verbrand vet en verhoog je conditie.

Je kunt de weerstand van je speciale spinningracefiets aanpassen aan je conditieniveau, zodat je, met de anderen, in hetzelfde ritme blijft. Klimmen, sprinten, jumpen, lange of korte en intensieve sessies, kies zelf welke vorm van spinning het beste bij je past:

Er zijn verschillende vormen van spinning:

Power Hour: is een combinatie van 30 minuten spinnen en 30 minuten Buik-Billen-Benen. Geschikt voor beginners en gevorderden.

Interval: als je inschrijft voor de intervaltraining, heb je al een basisconditie, want intervaltraining bestaat uit hoge snelheden, vlakke ritten en steile bergritten. Hoe sneller je terugkeert van een hoge hartslag naar een lagere, des te beter is je conditie. Je inspanningsintensiteit is 65 tot 92% van je maximale hartslag.

	20.00 - 21.00	Spinning
Vrijdag	10.00 - 11.00	Pilates
	18.00 - 19.00	Bodyshape
	19.00 - 20.00	Spinning ?/ Body dance ??
Zaterdag	10.00 - 11.00	T.B.C.

Eind februari is Renate na bijna 13 jaar gestopt met aerobic lesgeven bij SSS. Haar lessen worden vanaf heden door iemand anders overgenomen. We willen Renate nog bedanken voor haar inzet en samenwerking.

Long Ride: deze intensive spinningles duurt anderhalf uur. En is daarmee alleen geschikt voor de gevorderde spinner. Onder begeleiding van opzweepende muziek is geen berg te hoog en geen sprint te lang tijdens deze training. De ideale les om je voor te bereiden voor een beklimming van de Alpe d'Huez of zwaarder nog, de Mont Ventoux. Ideaal voor wielrenners om bij te trainen. Maar ook heel goed om je conditie te verbeteren, af te vallen, een betere renner te worden. Je inspanningsintensiteit is 77 tot 92% van je maximale hartslag. Sportcentrum Vlaardingen adviseert je, bij deze training, een eigen hartslagmeter mee te nemen en te gebruiken.

We zijn ook gestart met een introductieles van **"Body Dance"**.

Wat is body dance?

Deze training is een sensationele high intensity dance work-out met een mix van de leukste bewegingen uit streetdance, latin, hip-hop, disco en funk. De nadruk ligt op plezier, terwijl de intensiteit hoog is.

Wanneer?

Een introductieles start vrijdag 29 februari van 19.00-20.00 uur en misschien op vrijdag 7 maart nog een keer!!!

Hoe fit moet ik zijn?

Body dance is bedoeld voor iedereen die affiniteit heeft met dansen. Je hoeft echt geen dans-professional te zijn, want de "FUN" staat voorop. Iedereen kan meedoen met body dance. Het is eenvoudig te volgen en zeker niet saai!!! Ook voor de mensen met knie-problemen.

Strength: hier gaat het om zware weerstand voor het ontwikkelen van kracht en uithoudingsvermogen. Als je kracht traint, worden je spieren sterker. Je gaat zowel staand als zittend klimmen in wisselende ritmes. De zware weerstand doet de hoeveelheid melkzuur in je spieren toenemen. Vermoeide spieren reageren na rust door sterker en beter te worden. Zo kun je vrij snel al vaststellen dat je jezelf zwaarder en langer kunt belasten. En dat betekent dat je conditie toegenomen is. Je inspanningsintensiteit is 75 tot 85% van je maximale hartslag

Grote kans dat jij volledig in de ban raakt van **"BODY DANCE"**

Mocht dit aanslaan, kun je deze les drie maanden volgen, zodat je in die drie maanden de choreografie praktisch uit hun hoofd kent en de pasjes beheerst. Laat het ons weten of er interesse is in BODY DANCE!!



6. Ingezonden stukken

Het begin moet er zijn

Indien men slechts de poorten even kon openen, om een kijkje te nemen in de afgelopen jaren van ons leven, welk een gewaarwording zou dit zijn. Begane fouten zullen allicht in de toekomst vermeden kunnen worden en we zouden zeer zeker niet de kostbare tijd verloren laten gaan, zowel we in zovele gevallen deden in de jaren die achter ons liggen. We zouden tot zoveel meer ontdekkingen komen..... Vrijwel zeker zouden we met bodybuilding/ powerlifting enkele jaren eerder aangevangen zijn, indien men geweten had hoe groots en goed de resultaten waren. We zouden vele jaren in ontwikkeling en kracht

Je zult calorieën verbranden, je conditie verbeteren en beter leren dansen.

Wat moet ik meenemen?

Neem een flesje water mee en een handdoek. Je kleding moet los en comfortabel zijn, zodat je je optimaal kunt bewegen.

Dus wat nu?

Ga ervoor!!! Schrijf je in op de intekenlijst te vinden in de aerobiczaal.

Er kunnen zich maximaal 13 mensen voor inschrijven, dus wees er snel bij want VOL=VOL.

van een halflevende, half ontwikkelde menselijke samenleving, een deel van het mensdom dat niet weet wat "leven" zeggen wil. Deze mensen "bestaan", ze werden geschapen, maar leven doen ze niet. Ieder moment dat men denkt een nieuw leven te beginnen, ieder moment dat men daadwerkelijk tot bodybuilding/ powerlifting wenst over te gaan, is een stap in de goede richting. Het is als een bulldozer in de wildernis. Een begaanbaar pad wordt voor de rust van Uw leven veroverd, een levens-weg waarop U eens met trots zult terug zien. Laat het echter niet blijven bij het bewonderen van andere bodybuilders en powerlifters op foto's van hen, maar begin met bodybuilding/ powerlifting, nu direct zonder uitstel. Dan zult U zelf voelen het verschil tussen Uw leefwijze van vroeger en thans.

B. Zwanenburg

Zwaar tillende gasten

Het gebeurde op een zeer drukke verkeersweg in de buurt van Arnhem. Een Buick, een zespersoos vehikel, slipte en sloeg om. Het liep allemaal goed af, maar het vehikel blokkeerde beide rijbanen. Aan beide kanten groeide het aantal wachtende auto's, het werd een onafzienbaar lint van wagens. En omdat het in Nederland gebeurde, lieten al die ongeduldige de claxons loeien. De verkeerspolitie kwam, men keek zeer deskundig naar de gekantelde wagen, het zag er naar uit dat de politiemannen alles keurig gingen opschrijven. Er werd ook een takelwagen

vooruit ons huidig stadium kunnen zijn. Het enige dat wij kunnen doen is, om de tijd die voor ons ligt, zo nuttig mogelijk te be-steden. Met iedere minuut begint een volgend uur en met elke dag een nieuw jaar. De tijd staat niet stil, ook onze organen en spieren ondervinden dit. Het zijn onze spieren, welke ons steeds wakker schudden met de kreet: "Train ons meer, train ons beter!!" We lieten echter de tijd als zand voor onze vingers doorglijden. Indien men dus volledig op zijn qui-vive is, indien men dan inderdaad bodybuilding/ powerlifting een aanvang willen maken, dan zal men hoe eerder men hiermee begint, datgene bezitten waarnaar we zo verlangden: Meer kracht, uithoudingsvermogen en gratie. Men zal niet meer een nummer in de maatschappij zijn, men zal niet meer een van de massa zijn, een deel

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:

besteld. Een zware autobus naderde de file van wagens. Ook die bus moest stoppen, maar loeide niet mee. Uit de bus stapte een aantal zwaargebouwde, sportieve jongelieden. Zij gingen eens kijken naar de hindernis. Bij de Buick aangekomen, hielden de jongens even krijgsraad. Toen namen zij een kloek besluit, pakten met zijn allen de wagen op, droegen het ding naar de kant van de weg en ploem, daar lieten zij de vehikel vallen. De claxons der auto's zwegen verbaasd, de verkeerspolitie stond voor een probleem minder, de wachtende wagens konden zich in beweging zetten; ook de bus met Deense en Arnhemse worstelaars en..... gewichtsheffers.

G.B. Zwanenburg (IJmuidenaar)

Sinterklaasfeest 5 december

Dit jaar is Sinterklaas niet stilletjes voorbij galopperen aan de Tesselschadestraat.

Op woensdag 5 december vond het Sinterklaasfeest plaats voor kinderen tot 8 jaar. Het Sinterklaas was dit jaar net zoals voorgaande jaren onwijs gezellig.. zie foto hieronder.



€ 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

**Contributie 2007
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 administratiekosten dien je contant te voldoen aan de bar. Zolang er niet betaald is, mag er niet getraind worden.

Sportkleding verplicht!!

Wil iedereen er ook opletten met sportkleding en sportschoenen de fitnessruimtes te betreden en dus niet met kleding van buiten. Een handdoek is wenselijk.

**Workshop Beginnend Powerlifting
19 januari te Papendal**

Zaterdag 19 januari 2008 vond de workshop powerliften voor beginners plaats. Iedereen (beginner/gevorderd jong/oud of in powerlifftermen gesproken sub-junior of masters III), die interesse had in power-liften kon deze dag in de kracht sport ruimte van het topsport centrum Papendal te Arnhem terecht, de thuisbasis van de selectie van het nationale Powerlifting team.

Deze training werd verzorgd door de selectieleden en onder toezicht van de

**Nieuwjaarsreceptie
5 januari 2008**

Op zaterdag 5 januari vond voor de zoveelste keer de nieuwjaarsreceptie plaats in ons "eigen" clubgebouw.

Het was deze avond erg gezellig. Er werd behoorlijk gedronken en door vele goed gegeten.

Alle kampioenen werden gehuldigd door de voorzitter Jan Egbergen.

De zanger "Ruud Oudejans" die voor deze avond moest optreden deed het ook erg leuk. Er werd behoorlijk gedanst op de dansvloer.

Vele hebben weer goede voornemens voor het jaar 2008..... toch?

**28 maart Algemene Ledenvergadering
Bij SSS**

Op vrijdag 28 maart wordt de Algemene Ledenvergadering gehouden bij SSS. Aanvang 20.30 uur. Vorig jaar was de opkomst laag, hopelijk wordt het dit jaar drukker. Kom allen!!

**30 maart NK Powerliften
(alle categorieën) te Cuijk**

Op zondag 30 maart wordt door Friends of Powersports Foundations het NK Powerlifting gehouden voor zowel sub-junioren als junioren, senioren en masters. Vanuit SSS doen de volgende lifters mee: Brenda van der Meulen, Dirk Grevelink, Leo Molenaar, Ronald Braak en Wim Wamsteeker. Als coach gaan mee Ferry en Joke van der Meulen en John Slooten. Deze wedstrijd is tevens een kwalificatie wedstrijd voor het EK Powerliften in mei.

**6 april NK Bankdrukken
(alle categorieën) Fennel te Geleen**

Op zondag 6 april wordt door Fennel het NK Bankdrukken gehouden te Geleen. Dit is altijd een druk bezochten wedstrijd. Vanuit SSS doet er dit jaar maar 1 lifter mee: Brenda van der Meulen. Zij zal gecoacht worden door haar eigen pappie en mammie. Dit is tevens een kwalificatie wedstrijd voor het WK Bankdrukken in juni.

**Van 6 tot en met 10 mei EK Powerliften
mannen/vrouwen te Tsjechië**

In de week van 6 tot en met 10 mei wordt het EK Powerliften gehouden voor zowel

bondscoaches Wim Wamsteeker en Piebe Faber werden de kilogrammen getild, gedrukt en getrokken. Doel van dit evenement was om meer talent kennis te laten maken met de Powerliftsport, de opkomst was daarom veelbelovend.

Er waren zo'n 35 sporters op deze workshop afgekomen. Wat het tot een druk geheel maakte, maar wat toch ook als zeer positief door de selectieleden werd ervaren, omdat dit er ook op wijst dat het powerliften mogelijk weer in de (power)lift komt.....

De gehele middag verliep in een goede sfeer. De deelnemers genoten zichtbaar van hetgeen hen verteld en voorgedaan werd. Een initiatief dat zeker navolging verdient. Hou de website van de NPB daarom ook goed in de gaten www.powerliftingbond.nl

mannen als vrouwen in Tsjechië. Uitkomend voor Nederland zijn de volgende lifters: Brenda van der Meulen, Ielja Strik en Joanne Schaefer. Bij de mannen Pardeep Kailey en Pjoter van der Hoek. Als coach gaan mee Wim Wamsteeker en Ferry en Joke van der Meulen.

Volgende editie

De volgende uitgave van ons clubblad zal zijn in de maand mei-juni 2008.

Mocht je iets in het clubblad willen publiceren stuur dan een e-mail naar redactie@sssalkmaar.nl ☺

SSS gesloten

SSS is op woensdag 30 APRIL oftewel Koninginnedag gesloten!!!