

Clubblad S.S.S. januari 2007 SSS Alkmaar opgericht 14 maart 1920

redactie: Brenda v/d Meulen & Wim Wamsteeker



Eerste editie 2007

Allereerst wil de redactie iedereen nog een gelukkig, sportief maar vooral gezond **2007** toewensen!!

Dit is de eerste editie van het jaar 2007 en heeft wat vertraging opgelopen, onze excuses hiervoor.

We zijn vanaf oktober online. Kijk eens op:

<http://www.sssalkmaar.nl>

Mocht je op- of aanmerkingen hebben zijn die altijd welkom.

Mocht je een leuk artikel of anekdote hebben stuur dan een e-mail naar redactie@sssalkmaar.nl of geef een geschreven versie af aan de bar.

Laat het dit jaar nog meer "ons clubblad" worden.



Sinterklaasfeest 29 november 2006

Dit jaar is Sinterklaas niet stilletjes voorbij gegaloppeerd aan de Tesselschadestraat. Op woensdag 29 november vond het Sinterklaasfeest plaats voor kinderen tot 8 jaar. Het Sinterklaas was dit jaar net zoals voorgaande jaren onwijs gezellig. Voordat de Sint kwam gingen de kinderen allemaal uit hun bol en maakte dikke pret op de mat. Rond 14.15 uur kwam de Sint dan ook binnen en had vele cadeaus meegenomen. De kinderen werden zo 1 voor 1 naar voren geroepen om hun cadeaus in ontvangst te nemen, de cadeaus vielen goed in de smaak, zie de foto hieronder.



Daarnaast zijn er nog meer foto's gemaakt van het Sinterklaasfeest, zie op onze website: <http://www.sssalkmaar.nl>

Clubkampioenschappen bankdrukken 2006

Vrijdagavond 15 december was het weer zover. De jaarlijkse clubkampioenschappen bankdrukken werden gehouden in ons clubgebouw. In totaal 19 deelnemers verdeeld in 3 verschillende klasse (Masters en A- & B). Bij de junioren waren er helaas geen deelnemers dit jaar, hopelijk volgend jaar beter.

Bij de Masters was de strijd spannend. Kampioen werd Richard Vermeulen met 150kg. Steve Smit had zich helemaal speciaal gekleed voor deze wedstrijd en werd uiteindelijk netjes 2^e met 140kg. Jan Egbergen (sen.) behaalde een 3^e plaats met 120kg.



Foto: Steve Smit

In de B-klasse werd D. Maasakker kampioen met 140kg. Op de 2^e plaats eindigde P. Wesseling met 150kg en 3^e werd R. Hofman met 110kg.

In de A-klasse werd erg goed getild hier werd kampioen Ruud Zwart met maar liefst 180kg. Op de 2^e plaats eindigde M. Mohammadey met een keurige bankdrukbeurt van 150kg. Bas Bonnevie behaalde een 3^e plaats met 145kg.

Kortom, de jaarlijkse bankdruk kampioenschappen was weer een mooi succes. Hopelijk doen er volgend jaar nog meer deelnemers mee.

Hopelijk zien we de Sint en Piet volgend jaar weer terug.



Foto: Ruud Zwart

Voor de complete uitslagen van de clubkampioenschappen bankdrukken zie onze website. Hier staan tevens meer foto's gepubliceerd.

Open Kaasstad toernooi Powerliften 2006

Op zondag 17 december werd het Kaasstad toernooi Powerliften gehouden in het clubgebouw S.S.S. Dit is een junioren & Master kampioenschap.

We hadden totaal maar 2 lifters die meededen aan deze wedstrijd, erg jammer. Na een heel druk jaar had John Slooten (master II) toch besloten mee te doen in de -90kg klasse. John boog 205kg, gevolgd door 142,5kg bankdrukken. Helaas was 150kg dit keer net iets te zwaar. John deadliften een nette 207,5kg. John werd met een totaal van 555kg kampioen.

Dit keer uitkomend in de 110kg klasse tilde Dirk Grevelink (master II) een mooie wedstrijd met een kniebuigbeurt van 230kg, gevolgd door 120kg bankdrukken. Dirk maakte een prachtige deadliftbeurt van 252,5kg. Dirk probeerde in zijn derde, tevens laatste deadliftbeurt een recordpoging van maar liefst 267,5kg, maar helaas was dit gewicht nog iets te zwaar. Volgend jaar zullen we zien of dit gewicht dan nog steeds te zwaar is voor Dirk. Dirk werd met een mooi totaal van 602,5kg kampioen.

Nieuwjaarsreceptie 6 januari 2007

Op zaterdag 6 januari vond voor de zoveelste keer de nieuwjaarsreceptie plaats in ons "eigen" clubgebouw.

Het was deze avond erg druk maar vooral gezellig. Er werd behoorlijk gedronken en gegeten door iedereen.

Alle kampioenen werden nog gehuldigd door de voorzitter Jan Egbergen. Daarnaast werd Joke van der Meulen gehuldigd als erelid van S.S.S., zij is namelijk al 25 jaar lid van S.S.S en verricht daarnaast veel werkzaamheden voor de club.

De zanger "Henkie" 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 2007..... toch?

Ingezonden stuk

Pure Power – Van na-sets en 'lichte' trainingen, daar word je pas echt sterk van.

In een artikel in Sport & Fitness stond beschreven door maximaal te gaan, door niet maximaal te trainen. Aansluitend op dit verhaal is de kracht van de na-sets en de 'lichte' trainingen. Hierover verschillen ook de meningen en om een eigen mening te formuleren is het zelf een periode van 2 tot 3 maanden zelf uit te proberen. Voordat je dat kan doen is het interessant te weten wat de kracht van na-sets en 'lichte' trainingen. Mijn visie als trainer is dat je sterk wordt van de na-sets en de 'lichte' trainingen die je doet. De vraag is dan: waarom? Na-sets zijn sets die je na je zwaarste set doet en dus een x-aantal kilo's lichter zijn dan je zwaarste set. Dit betekent dus dat het gewicht dus 'relatief' licht weegt en dus zekerheid geeft over jouw kunnen. Door dit effect kan jij je dus nog meer richten op jouw techniek en explosiviteit. Kortom, gewichten die in je opbouw naar je zwaarste sets mogelijk nog wat minder makkelijk gingen gaan nu een stuk makkelijker. Dit heeft als (bij) effect dat dit een positieve effect heeft op jouw zelfvertrouwen op dit gewicht. Daarnaast kan je met dit gewicht lekker maximaal te gaan. Op het moment dat je 8 weken voor een wedstrijd zit dan zou ik de herhalingen van een na-set beperken tot maximaal 5 en dat afbouwen naar 3. Na-sets hoeven geen werkbeurten te worden. Juist het

Hoe kan je dan je na-sets indelen na je zware set. Je zwaarste set was bijvoorbeeld 3 x 280kg (kniebuigen), daarna doe je een na-set van 3 x 260kg, dan een na-set van 3 x 240 kg en als laatste een na-set van 5 x 220kg. Kortom, je doet elke keer 20kg minder. Hoe hoger de zwaarste set is geweest hoe groter het verschil wordt met de na-sets. Iemand die 200kg heeft gebogen kan zijn na-set doen door elke keer met 10kg te verlagen. Je zal merken dat je een zeer tevreden en sterk gevoel eraan over houdt, wat jou dus weer op scherp zet voor je volgende training. Het advies is minimaal 1 na-set en maximaal 3 na-sets, zodat je niet je doel voorbij schiet. Hanteer dit principe bij de hoofdoefeningen, zoals kniebuigen, bankdrukken en deadliften. Een andere fenomeen waar je echt sterk van wordt is van 'lichte' trainingen. Van je 'lichte' trainingen is jouw geest anders ingesteld (mogelijk nonchalanter) dan met een zware training en hierdoor bestaat de kans dat het dus een zware training wordt. Voordat we verder gaan. Wat is dan een 'lichte' training. Dit is een training die volgend op je zware training. Om dit beter uiteen te zetten, hieronder een voorbeeld met gewichten.

In week 1 heb je met jouw kniebuigtraining 3x250kg gedaan, de week daarop is jouw zwaarste set 3x240kg. Kortom, 10kg lichter dan de week daarvoor en dus een 'lichte' training. Kortom, je traint lichter dan de week ervoor en het gewicht is van dat kaliber dat het toch wat met je doet. Doordat je mentaal je mogelijk anders voorbereid en/of staat bent, bestaat de kans dat je een dergelijke training dus meer op kracht doet en hierdoor kracht ontwikkeld. Daarna weer de na-sets en die gaan vaak een stuk makkelijker, waardoor dus extra explosiviteit (lees kracht) ontwikkeld. De week daarop doe je dan 3x260kg en de week daarna heb je weer een 'lichte' training van 250kg (wat een paar weken daarvoor dus nog een zware training was). Je ziet dus dat je hiermee jouw basiskracht ophoog kan brengen. Week 1 zwaar (250kg), Week 2 lichter (240kg), Week 3 zwaarder (260kg), Week lichter = Week 1 (250kg). Dit principe werkt dus ook zo door met de hoofdoefeningen die je normaal 'licht' traint

tegendeel. Mooie en explosieve beurten. De werkbeurt heb je al met je zwaarste set gehad.

traint en dan train je mogelijk de ene keer wat lichter dan de andere keer. Richt je dus met je 'lichte' trainingen op je techniek en explosiviteit en jouw kracht zal nog meer gaan toenemen. Met andere woorden: Je hoeft dus niet altijd zwaar te trainen om sterker te worden. Belangrijk is dat je gericht traint. Succes!

2^e competitiewedstrijd Powerlifting 2006/2007

Op zondag 28 januari werd de 2e competitie wedstrijd Powerliften gehouden bij S.S.S. Voor het eerst sinds jaren deden er weer eens 5 teams mee namelijk: Spartacus (Noord-Scharwoude), Atlas (Nijmegen), Physical (Lelystad), Plato (Zoetermeer) en S.S.S. (Alkmaar). Na de eerste competitiewedstrijd stond S.S.S 18 punten voor op Spartacus (Noord-Scharwoude), die regerend kampioen is.

Het was een zeer verrassende wedstrijd. De favoriet Spartacus zag de winst bijna door hun vingers glippen doordat Mark Neele bijna 3x faalde bij het onderdeel bankdrukken, uiteindelijk haalde Mark zijn derde beurt met 265kg. Spartacus werd dit jaar toch weer kampioen.

Einduitslag powerlift competitie:

1. Spartacus
4255 punten
2. S.S.S.
4110 punten
3. Atlas
3953 punten
4. Plato
3466 punten
5. Physical
3411 punten



Voor S.S.S. kwamen de volgende lifters uit: John Slooten, Brenda van der Meulen, Wim Wamsteeker, Anne Bierma en Rommie Zoethout
John tilde een lekkere wedstrijd met 200kg

in jouw trainingsschema. Vaak heb je in je trainingsprogramma zo opgesteld dat je minimaal alle spiergroepen 2x per week Brenda boog 190kg, gevolgd door 137,5kg bankdrukken en 175kg deadliften een totaal van 502,5kg.

Wim heeft de afgelopen periode zeer onregelmatig getraind, maar tilde evengoed nog een goed wedstrijd. Met 272,5kg kniebuigen, 182,5kg bankdrukken en een mooie deadliftbeurt van 262,5kg. Wim behaalde een totaal van 717,5kg. Anne tilde een solide wedstrijd met 235kg kniebuigen, 162,5kg bankdrukken en 250kg deadliften een totaal van 640kg. Rommie (woonachtig in Duitsland) tilde een hele goede wedstrijd met een mooi totaal van 710kg met 260kg kniebuigen, 180kg bankdrukken en 270kg deadliften. Hij maakte het punten totaal voor het team S.S.S. rond.

Ingezonden stuk "gewichtheffen"

Hier een stukje krachtsportgeschiedenis uit 1964. Er werd toen bij Krachtsportvereniging S.S.S. nog aan gewichtheffen gedaan in teamverband. Zo werd er in die tijd ook in teamverband geworsteld.

In 1964 werd er een gewichtheffwedstrijd georganiseerd tegen een Duits team in het Wapen van Heemskerk. Het was toen een druk bezochte gecombineerde wedstrijd met hieronder afgebeeld nog twee "zeer jonge" gewichtheffers die in de bloei van hun leven nu nog steeds trainen bij S.S.S. De heren zijn wel ietwat gevulder geworden, maar toch nog een GROOT voorbeeld voor de sport.

kniebuigen, 142,5kg bankdrukken en 215kg deadliften een totaal van 557,5kg Brenda was nog maar net 4 weken gestart met trainen, dus tilde wat zij waard was.

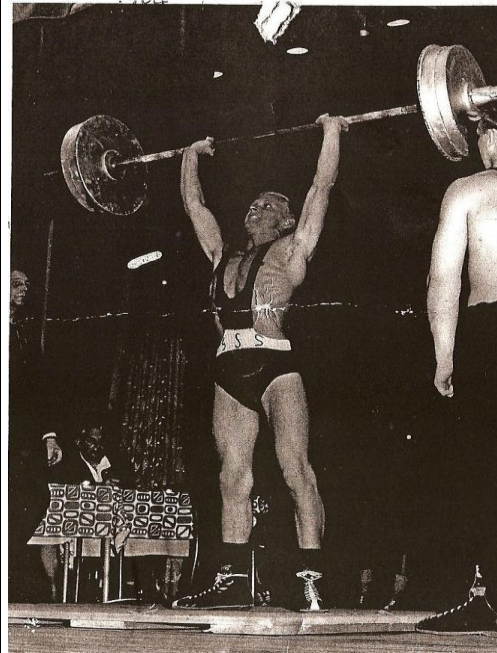


Foto 2

Herkent U deze (prachtige jonge atleten), graag Uw reactie aan dit blad.

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 dinsdag 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.

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

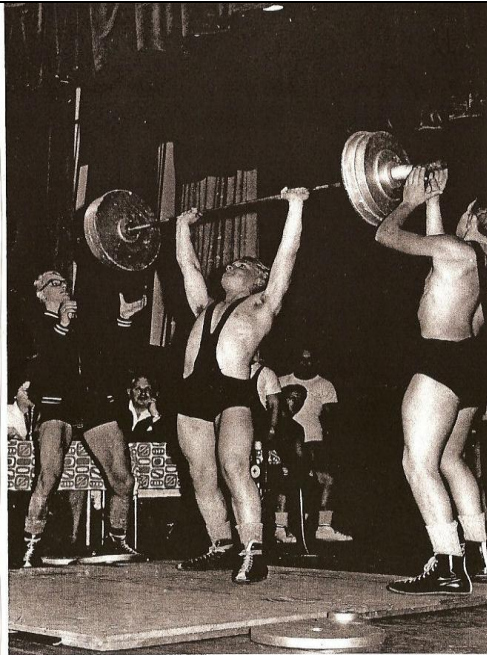


Foto 1

Ingezonden stuk

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:

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

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.

Ingezonden stuk:

De kerstvakantie is weer voorbij en de worsteltrainingen zijn weer van start gegaan. De jongens zijn goed uitgerust dus kunnen er weer hard tegenaan. De eerste trainingen na de vakantie beginnen we meestal met een goede conditie opbouw, veel lopen, opdrukken, buikspieren en veel rek en strek oefeningen.



Aerobics tijden

Maandag

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

Dinsdag

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

woensdag

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

€ 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



Aerobicrooster S.S.S. Alkmaar

Maandag	10.00 - 11.00	Bodyshape	Margriet
	18.00 - 19.00	Bodyshape	Renate
	19.00 - 20.00	Steps	Renate
Dinsdag	19.00 - 20.00	Bodyshape	Kim
	20.00 - 21.00	T.B.C.	Margriet
Woensdag	10.00 - 11.00	Bodyshape	Margriet
	19.00 - 20.00	Combi les	Channa
	20.00 - 21.00	Bodyshape	Channa
Donderdag	19.00 - 20.00	T.B.C.	Margriet
Vrijdag	10.00 - 11.00	Pilates	Jolanda
	18.00 - 19.00	Steps	Renate
	19.00 - 20.00	Bodyshape	Renate
Zaterdag	10.00 - 11.00	Combi les	Margriet



Belangrijke mededelingen

Algemene jaarvergadering

Op vrijdag 6 april 2007 wordt vanaf 20:30u de algemene jaarvergadering gehouden.

Donderdag

19:00-20:00

Vrijdag

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

Zaterdag

10:00-11.00

Per 1 juli 2007 gaan de acceptgirobetaalkaarten voor S.S.S. bij de bank weg. Het bestuur vraagt u dan ook vriendelijk 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.

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 per heden 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. Wil iedereen er ook opletten met sportkleding en sportschoenen de fitnessruimtes te betreden en dus niet met kleding van buiten.

Het bestuur.

Genomineerd als sporter van Alkmaar

Weten jullie al dat Brenda van der Meulen door de Sportraad van Alkmaar genomineerd is als sporter van het jaar. Maandag 12 februari weten we meer!!

Agenda voor aankomende wedstrijden

Op 11 februari wordt de 2^e competitie wedstrijd bankdrukken georganiseerd door Atlas Nijmegen.

Op 4 maart wordt het NK B-klasse powerlifting georganiseerd door Top-Fit Geldrop.

Op 17 en 18 maart wordt het NK Powerliften georganiseerd door Stichting Friends of Powersports Foundation te Cuijk.

Op 29 april wordt het NK bankdrukken georganiseerd door Fennell Geleen.

Dus schrijf de datum in je agenda en zorg dat je aanwezig bent.

Alle leden zijn welkom op deze avond !!

**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 Wim Wamsteeker of Ferry v.d. Meulen, zodat er afspraken gemaakt kunnen worden om jou op te leiden tot vanger/lader.

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 v.d. Meulen.

**FUN tekeningen
voorbeeld**

Er is altijd 1 persoon Klaas Besse die trouw een FUN tekening bij de redactie inlevert. Klaas heeft voor dit jaar ook beloofd elk kwartaal een FUN tekening aan te leveren. De redactie wil Klaas alvast bedanken voor al zijn moeite ☺ ☺