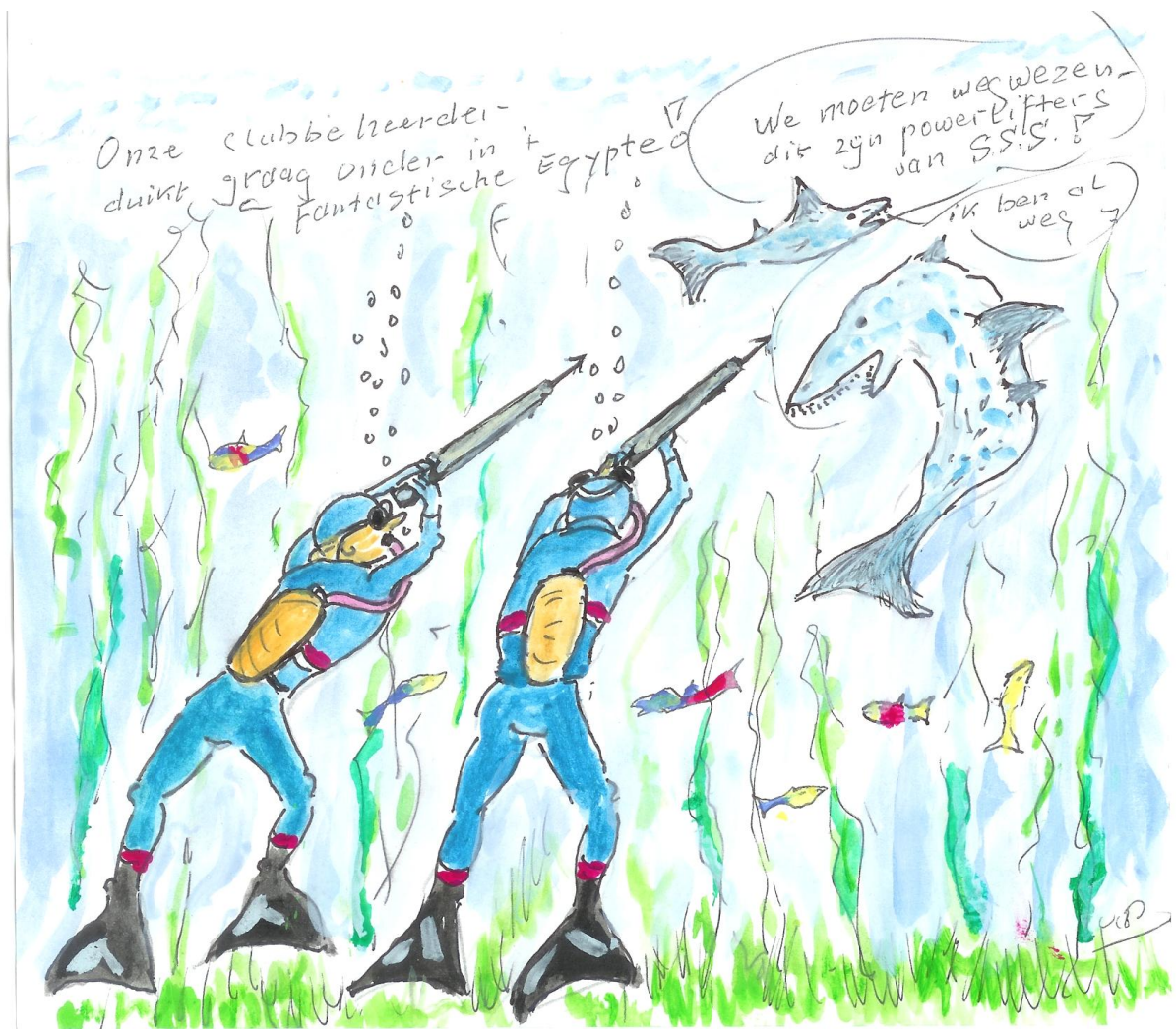


**Clubblad S.S.S.  
juli 2010  
SSS Alkmaar opgericht  
14 maart 1920**



## Inhoudsopgave

1.	Voorwoord redactie .....	2
2.	Bestuur .....	3
3.	Openingstijden .....	3
4.	Powerliften/Fitness .....	5
5.	Jeugdworstelen .....	7
6.	Aerobics .....	8
7.	Ingezonden stukken .....	8
8.	Overige.....	9

### 1. Voorwoord redactie

Dit is alweer de derde editie van het jaar 2010. In het tweede kwartaal is weer genoeg gebeurd o.a. ons 90 jarig jubileumfeest, het NK powerliften (sub) junioren/masters in eigen clubgebouw, tevens is er een verslag te lezen over het EK Masters van onze eigen "oudjes."

De zomervakantie staat weer voor de deur. Krachtsportvereniging S.S.S. zal dan ook 5 zaterdagen dicht zijn 17, 24, 31 juli, 7 en 14 augustus. Iedereen alvast een fijne, zonnige vakantie toegewenst!

Waarom lid van SSS?

S.S.S. Alkmaar oftewel Sport Staalt Spieren is één van de oudste maar ook gezelligste krachtsportvereniging van Nederland, opgericht 14 maart 1920.

Het clubblad is voor alle leden en vrijwilligers van de krachtsportvereniging S.S.S. en is nog steeds helemaal gratis!

De redactie zal elke editie een oproep doen naar de bijdrages van de leden. We willen immers toch allemaal dat het "**ons clubblad**" wordt en dat kan natuurlijk maar op 1 manier → heb je een leuk artikel of anekdote stuur dan een e-mail naar [redactie@sssalkmaar.nl](mailto:redactie@sssalkmaar.nl) of geef een geschreven versie af aan de bar.

Op onze website is ook genoeg informatie te vinden. Zie op: <http://www.sssalkmaar.nl>

Veel leesplezier  
Brenda van der Meulen  
Wim Wamsteeker



## 2. Bestuur

Voorzitter Jan Egbergen  
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, de deur staat altijd open.

We hebben achter de bar ook een rode ideeën bus hier kun je ook altijd iets kenbaars kwijt.

### **Sportkleding verplicht!!** **één van de huisregels**

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, het opruimen en afbouwen van de halters is wenselijk.

### **Contributie automatische betalingen**

Het 3<sup>e</sup> kwartaal (juli, augustus, september) is alweer ingegaan en de automatische betalingen stromen binnen. 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.

## 3. Openingstijden



**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  
**Zondag**  
Gesloten

## 4. Powerliften/Fitness

### NK bankdrukken 13 maart 2010

Op zondag 13 maart werd het NK Bankdrukken gehouden in Woerden. Sportschool Woerden had een mooi hal afgehuurd om het NK Bankdrukken te organiseren. De organisatie was een groot succes. Voor SSS deden er dit keer maar 3 lifters mee. Te beginnen met de dames Sandra Wildeman uitkomend in de klasse tot 60kg. Sandra tilde een goede wedstrijd. Sandra begon met 72,5kg, dit ging heel gemakkelijk, gevolgd door 80kg en in haar derde beurt drukte zij net niet de 85kg omhoog. Sandra behaalde een 1<sup>e</sup> plaats.

Brenda uitkomend in de klasse +90kg tilde een goede wedstrijd en moest het opnemen tegen concurrente Joanne Schaeffer. Brenda begon met 160kg, gevolgd door 170kg. In haar 3<sup>e</sup> beurt was 177,5kg iets te zwaar. Brenda werd uiteindelijk 2<sup>e</sup>, dit zal tevens voor dit jaar even haar laatste wedstrijd zijn. Brenda is namelijk in blije verwachting!

Bij de heren deed Sven den Houting mee in de -100kg. Sven drukte zijn eerste beurt met 165kg hard weg, verhoogd naar 172,5kg om uiteindelijk in zijn derde beurt 177,5kg te drukken, maar dit was helaas nog net iets te zwaar. Sven behaalde een 6<sup>e</sup> plaats. Sommige gewichtsklassen waren druk bezet en daar werd ook flink strijd gestreden. Enkele Nederlandse records bij zowel de senioren, masters maar ook junioren zijn weer gesneuveld, dit is altijd goed om te zien.

### NK powerliften (sub) junioren/Masters 28 maart 2010

Op zondag 28 maart werd het NK powerliften (sub) junioren/masters gehouden. Doordat S.S.S. 90 jaar bestaat werd deze grote wedstrijd in het eigen clubgebouw gehouden. Er deden totaal 5 lifters mee voor S.S.S.

Te beginnen met onze junior Joost de Groot. Joost uitkomend in de -90kg klasse tilde een goede wedstrijd met 205kg kniebuigen, 132,5kg bankdrukken en 230kg deadliften een totaal van 567,5kg. Joost behaalde een mooie 1<sup>e</sup> plaats.

Bij de Masters I hadden we 1 lifter Wim Wamsteeker (+125kg klasse). Wim begon zijn 1<sup>e</sup> kniebuigbeurt met 310kg, deze beurt werd afgekeurd. In zijn 2<sup>e</sup> beurt nam Wim de beurt over met 310kg en deze poging werd ook afgekeurd op diepte. Wim verhoogde naar 330kg maar helaas werd deze beurt ook afgekeurd, dit betekent geen totaal. Wim bankte 100kg en deadlifte uiteindelijk nog 285kg, helaas was 292,5kg net iets te zwaar.

Bij de Masters II hadden we 2 lifters in de -100kg klasse Leo Molenaar. Leo is een tijd van het plankier weggeweest, maar liet het publiek toch nog even zien wat hij op zijn leeftijd nog kan. Leo boog 207,5kg, gevolgd door 145kg bankdrukken en 250kg deadliften een totaal van 602,5kg. Leo behaalde een mooie 1<sup>e</sup> plaats. In de -110kg klasse deed Ronald Braak mee. Ronald tilde een goede wedstrijd met 280kg kniebuigen, 175kg bankdrukken (pr) en 245kg deadliften een prachttotaal van 700kg rond en versloeg zijn rechtstreekse concurrent Bram Hazeu.

Bij de Masters III hadden we 1 lifter onze eigen 'kubus' oftewel Dirk Grevelink uitkomend in de 100kg klasse. Dirk boog een nieuw Nederlandsrecord van 235kg, 100kg bankdrukken en 200kg deadliften een totaal van 585kg. Dirk werd keurig kampioen van Nederland. Totaal 4 keer goud voor de heren van S.S.S.



### Clubkampioenschappen powerliften bij Spartacus, 3 lifters van SSS deden mee

Op 22 mei werd het clubkampioenschap powerliften gehouden bij Spartacus Noord-Scharwoude. Henk Keizer eigenaar van Spartacus maakt er altijd een mooi spektakel van. Dit jaar deden er jammer genoeg niet veel lifters mee van Spartacus, wel deden er 3 lifters op uitnodiging mee van S.S.S. Bij de dames Sandra Wildeman, bij de heren Sven den Houting en Wim Wamsteeker.

BDW.	NAME	GYM	knieb	bankdr	SUB.	deadl	TOT.	Wilk's
58,8	S. Wildeman	SSS	135	85	220	137,5	357,5	404,9
103,2	J. Snijder	Spartacus	310	215	525	260	785	472,0
132,5	W. Wamsteeker	SSS	332,5	190	522,5	260	782,5	441,1
123,5	B. Koorn	Spartacus	272,5	165	437,5	265	702,5	401,3
97,9	S. Den Houting	SSS	255	162,5	417,5	230	647,5	397,5
98,3	K. Korver	Spartacus	215	145	360	240	600	367,7
106,6	G. Middel	Spartacus	190	140	330	235	565	335,9
113,9	R. Lieatjam	Spartacus	205	150	355	200	555	323,3
91,2	D. Sipahelut	Physical	180	145	325	180	505	320,3
77,5	J. Vos	Physical	170	85	255	170	425	296,2
73,1	Remco	Physical	115	72,5	187,5	160	347,5	252,1
85	A. Nijst	Physical	105	77,5	182,5	150	332,5	218,9

### Open bankdrukwedstrijd 6 juni te Nijmegen

#### **Goud en zilver bij de Open bankdrukkampioenschappen**

Op zondag 6 juni werd bij Atlas te Nijmegen de Open bankdrukkampioenschappen gehouden. Er deden vanuit S.S.S. Alkmaar dit keer maar 2 lifters mee waaronder Sandra Wildeman en Sven den Houting.

Sandra uitkomend in de -60kg klasse draaide een goede wedstrijd. Zij drukte in haar tweede beurt 80kg omhoog, helaas was 85kg net iets te zwaar in haar derde beurt. Sandra behaalde hiermee een mooie 1<sup>e</sup> plaats.

Sven den Houting uitkomend in de -100kg draaide een verrassende en goede wedstrijd. Sven begon met 160kg, gevolgd door 170kg beide pogingen werden gemakkelijk uitgedrukt. In zijn derde beurt drukte hij uiteindelijk 175kg omhoog, wat resulteerde in een mooie 2<sup>e</sup> plaats.



## Powerliftverslag vanuit Maine, Michael Kalter

Na het winnen van de Nederlandse kampioenschap in februari heb ik de training ietsjes opgevoerd, met het volgende resultaat.

20 juni was het zover Palm Springs California, Arnold Schwarzeneggers back yard the



American Nationals. De dag begon goed, ietsjes te zwaar (3 kilo over), dus zo even een stukje lopen 20 minuten later precies op gewicht 110kg. Lekker relaxt opwarmen, alles voelde goed aan zo begon met 300kg buig en die vloog, 2de beurt met 320kg ging ook erg gemakkelijk. Op naar 337,5kg, dit was genoeg om de Maine state record te breken en ook dat ging zonder

problemen. De wedstrijd begon dus goed 3 voor 3. Nu naar mijn favorite onderdeel het banken eerste beurt 190kg ging redelijk, maar door een kleine knie blessure, opgelopen gedurende het buigen kon ik niet volledig gebruik maken van mijn benen. Miste dan ook mijn 2de beurt met 200kg, met wat aanpassing van het shirt met hulp van Pete van Titan drukte ik de 200kg in de 3de beurt gemakkelijk uit. Met een goed gevoel aan het deadliften begonnen wat als de meeste van jullie weten in het verleden mijn beste onderdeel was. Mijn 1ste beurt 310kg ging soepel zo sprongen we naar 330kg en ook die voelde goed aan. Toen besloten we om 340kg in 3de beurt er aan te gooien en dat lukte even niet. Met 7 beurten van de 9 goed en een PR buig en totaal en ook mijn bank weer terug, was ik tevreden en is mij motivatie weer gestegen naar de 100%. Nu even een weekje rust, lekker relaxen met mijn broertje die hier op visite is vanuit Australië. Dan op naar de volgende wedstrijd misschien ligt het WK 2010 nog wel in het vooruitzicht.

Groeten vanuit Maine USA, Michael Kalter

## EK Masters gehouden op 22 juni Tsjechië

Op het EK Powerliften voor Masters te Pilsen (Tsjechië) heeft Ronald Braak een 3<sup>e</sup> plaats behaald en Wim Wamsteeker een 2<sup>e</sup> plaats.

Afgelopen dagen werd in Pilsen (Tsjechië) het Europees Kampioenschap Powerliften voor Masters gehouden. In de categorie Master II (ouder dan 50jaar) behaalde Ronald Braak in de klasse tot -110kg een mooie 3<sup>e</sup> plaats. Het was Ronald zijn debuut en dat bracht toch wat extra spanning voor Ronald mee. In de eerste beurt kniebuigen boog Ronald 260kg. Daarna verhoogde hij het gewicht naar 267,5kg. Doordat het halter te laag op zijn rug lag, kreeg Ronald geen start signaal. Dit bracht Ronald van slag, waardoor hij helaas zijn 3<sup>e</sup> beurt ook niet boog. Wel behaalde hij een mooie 2<sup>e</sup> plaats op dit onderdeel (dus zilver), wat toch de basis was van zijn uiteindelijke mooie 3<sup>e</sup> plaats. Bij het bankdrukken was het zaak dat Ronald zich herpakte en per beurt ging Ronald beter drukken. Zijn serie van 3 goede beurten was 155kg, 162,5kg en 165kg. Bij het deadliften was het kijken of er nog de mogelijkheid was om 2<sup>e</sup> te worden. De 1<sup>ste</sup> en 2<sup>e</sup> deadlift-beurten (230kg en 240kg) ging voorspoedig. In de 3<sup>e</sup> beurt werd 255kg geladen om voor de 2<sup>e</sup> plek te gaan. Dit gewicht was voor deze keer net iets te zwaar. Met een mooi totaal van 665kg heeft Ronald op zijn debuut toch een mooie 3<sup>e</sup> plaats behaald.

Daarna was het de beurt aan Wim. De wedstrijd verliep niet geheel volgens plan en ondanks dat gegeven, hield Wim zijn hoofd koel. Tijdens het kniebuigen werd Wim z'n 1ste beurt van 315kg afgekeurd. Dit gebeurde eveneens in zijn 2e beurt. De jury vond deze beurt wel goed en hierdoor mocht Wim zijn 2e beurt over doen. Hiervoor had hij zo'n 3 minuten de tijd voor. En als je net gebogen heeft met je banden om en je mag jezelf weer binnen 3 minuten banderen, dan brengt dat wat stress en vermoeidheid met zich mee. Helaas werd deze beurt eveneens afgekeurd. Dus het moest in de laatste beurt gebeuren, anders zou Wim uitbommen en dus geen totaal kunnen maken.

In zijn 3e beurt (dus eigenlijk 4e) boog Wim voor de 4x keer 315kg en deze werd gelukkig goedgekeurd. Wim bleef in de wedstrijd.

Bij het opwarmen van het bankdrukken had Wim toch nog last van de vermoeidheid van het kniebuigen. Hierdoor besloot hij iets lichter te beginnen en zijn 1ste beurt te beginnen met 190kg. Dit was een mooie beurt. Het shirt werd uitgedaan, zodat hij in zijn 2e beurt met zijn nieuwe shirt kon drukken. Zowel in Wim's zijn 2e als 3e beurt drukte hij 205kg en werd ondanks dat gegeven om technische redenen afgekeurd. Wim deelde deze mening natuurlijk niet.

Bij het deadliften had Wim kans om een gouden medaille te halen en door de vermoeidheid liet Wim zijn eerste beurt verlagen naar 250kg. Zijn concurrent op de gouden medaille begon met 260kg. De eerste beurt ging goed, waardoor Wim rustig de aanval opende door in zijn 2e beurt te verhogen naar 265kg. Deze beurt ging iets minder makkelijk doordat de riem tijdens het liften verschoof. De Duitse concurrent trok in zijn 2e beurt 270kg en gaf voor zijn 3e beurt 280kg op. Doordat je 2x tijdens de laatste deadliftbeurt mag veranderen, liet Wim zijn 3e beurt van 270kg ook verhogen naar 280kg. Doordat Wim iets lichter was dan zijn concurrent, verhoogde zijn concurrent naar 282,5kg. Bij het laden van Wim's zijn 3e beurt van 280kg, liet Wim zijn beurt snel verhogen naar 282,5kg. Doordat Wim's zijn concurrent een lager lotnummer had kon hij niet meer veranderen en werd voor hem 282,5kg geladen. Dit gewicht was voor de Duitser net iets teveel. Nu was de beurt aan Wim om toch nog een gouden medaille op een onderdeel te halen. Zoals zijn coach Peter Baltus altijd zegt op zo'n moment is het "mind over matter". Wim trok de 282,5kg en de beurt werd goedgekeurd. Dit was de mooiste beurt van de 3 deadliften beurt. Kortom, een gouden medaille op deadlift, zilver in de squat, brons bij het bankdrukken en zilver in totaal.

In oktober mogen de heren zich opmaken voor het WK Masters wat eveneens in Pilsen (Tsjechië) wordt gehouden.

## 5. Jeugdworstelen

### Trainingstijden

Vanaf 5 jaar kun je meedoen aan jeugdworstelen.

#### **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) voor de jeugd worsteltraining. Hier worden grepen geoefend en aan conditietraining gedaan.

Er is ook geregeld een Poolse trainer op de worstelmat te vinden. Hij zorgt voor een gevarieerde training voor de jeugd. Deze Poolse trainer geeft de trainingen kosteloos. S.S.S. hoopt hierdoor ook weer nieuwe jeugdworstelaars aan te trekken.

Worstelen is een goede (basis) sport voor jonge kinderen. Lekker een potje rollenbollen op de worstelmat, conditie opdoen, leren 'val' breken en jezelf leren beheersen. Alle jeugd vanaf 5 jaar is van harte welkom om eens kennis te maken met worstelen. Mocht je meer informatie willen hebben kun je altijd terecht bij Jan Egbergen (senior).

## 6. Aerobics

### Ideeënbus:

Er staat bij de aerobic ruimte een ideeënbus, mocht je ideeën hebben laat je stem dan horen!

### Aerobicrooster S.S.S. Alkmaar

Maandag	10.00 - 11.00	Aerobics
	18.00 - 19.00	Bodyshape
	19.00 - 20.00	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
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.



## 7. Ingezonden stukken

### Trainen op de sportschool

Bij het ouder worden neemt de spiermassa af en de vetmassa toe. Dit geldt voor mannen en vrouwen. U kunt dat zien in de spiegel: alles wordt een beetje slapper. Door die verminderde spiermassa daalt ook de stofwisseling. Hoe ouder u bent, hoe minder calorieën uw lichaam nodig heeft. Dat verklaart waarom mensen vaak langzaam maar zeker in gewicht toenemen, zelfs als ze precies hetzelfde blijven eten. De remedie? Meer spiermassa kweken. En niet alleen rond de buik, want wat de tv-reclames u ook willen doen geloven, uw buikomvang zal niet afnemen door alleen maar buikspieroefeningen te doen. Wél met een totaalprogramma van krachttraining op de sportschool. Want daarmee vervangt u over het hele lichaam vet door spiermassa en omdat spieren minder ruimte innemen dan vet, verliest u centimeters. Daarnaast verbrandt het lichaam met elke kilo spierweefsel die u opbouwt, dagelijks 75 calorieën meer. Elke dag weer, of u nu sport of niet, helpen die extra spieren de stofwisseling te verhogen.

Als u erin slaagt om 2 kilo ver 'in te ruilen' voor 2 kilo spieren, dan kunt u dagelijks 150 kilocalorieën extra eten zonder aan te komen. Als u een inspannende krachttraining doet, verbrandt u ook nog eens veel calorieën. Verder is de stofwisseling uren na een krachttraining nog verhoogd, omdat het lichaam bezig is met spieropbouw. Driedubbele winst dus van krachttraining!!!

Concentreer u daarbij op de grote spiergroepen, zoals borst, rug en benen, Juist die spieren kunnen snel extra massa kweken en daardoor de stofwisseling verhogen. En nee, u gaat er echt niet uitzien als een bodybuilder, Meer spiermassa zal er wel voor zorgen dat u strakker in uw vel zit, dat u meer rechtop loopt en dus slanker lijkt. Leeftijd is geen excuus om niet aan krachttraining te doen, want 65-jarigen kunnen net zoveel spiermassa opbouwen als een 45 jarigen, ontdekte de Amerikaanse fitnessexpert en onderzoeker Wayne Westcott. Na 10 weken twee à drie keer per week trainen op de sportschool kregen proefpersonen ongeveer drie pond meer spieren en verloren zijn drie pond vet. Goed nieuws voor de vrouwen: na die 10 weken was hun taille gemiddeld 2,5 cm slanker (bij mannen is het niet onderzocht, maar ook zijn worden gestroomlijnd door training)

Ben Zwanenburg

## 8. Overige

### **S.S.S. GESLOTEN tijdens de zomervakantie!!**

Krachtsportvereniging S.S.S. zal 5 zaterdagen gesloten zijn vanwege de bouwvakvakantie. De volgende zaterdagen zijn we gesloten:

In de maand juli 17, 24 en 31

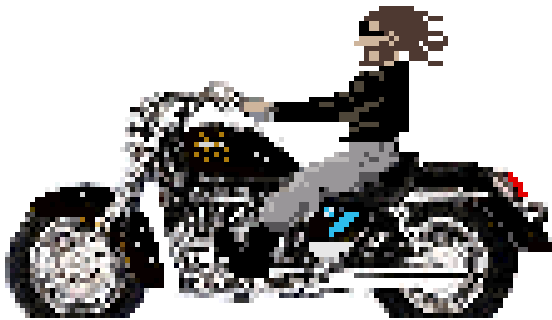
In de maand augustus 7 en 14

### **S.S.S. heeft een motorrit georganiseerd op zondag 11 juli**

Op zondag organiseerde Loek en Brenda voor het eerst een motorrit voor de leden van S.S.S. Om 10.00 uur verzamelen op het parkeerterrein van S.S.S. om rond half 11 te vertrekken. We waren totaal met 7 motoren, 5 heren en 2 dames.

We reden met prachtig mooi weer van het parkeerterrein van S.S.S. weg, om zo via de Friesebrug via Stompetoren en allerlei kleine plaatsjes tussengelegen een stop te maken vlakbij Hoorn.

We hebben met zijn allen gezellig gegeten aan het water en na een klein uurtje hebben



we de rit weer voortgezet. Onderweg zijn we over prachtige landweggetjes gereden om via Schagen, stukje snelweg uiteindelijk langs de kust van School, Bergen en Egmond langzaam weer terug te rijden naar Alkmaar. Nog een kleine stop gemaakt in Bergen om op een terras nog een koud drankje te nuttigen en de rit af te sluiten.

Ons racemonster Dirk kon zich niet meer inhouden en gaf volgas naar Egmond toe. Geregeld wordt Dirk achterna gezeten door zo een auto met blauwe zwaailichten, maar

zondag heeft hij zich keurig ingehouden, één ding weten we zeker geen bekeuringen! Uiteindelijk was het een geslaagde motorrit met grote dank aan Loek die de rit had uitgezet. Volgend jaar zullen we zeker weer een rit gaan organiseren en hopen dan dat er meer leden met de motor komen opdraven, het was namelijk de moeite waard!

### **Volgende editie**

De volgende uitgave van ons clubblad zal zijn in de maand oktober. Pak eens een pen en schrijf een leuk artikel, anekdote voor ons clubblad. Nogmaals laat het ons clubblad worden!! Stuur een email naar [redactie@sssalkmaar.nl](mailto:redactie@sssalkmaar.nl) of geef een geschreven versie af aan de bar. Deadline aanlevering van artikelen: vrijdag 1 oktober 2010.





Groep Kennemerwaert

Accountants • Belastingadviseurs

Heemskerk

- financiële administraties
- internetboekhouden
- omzetbelasting
- loonadministraties
- jaarrekeningen
- fiscale aangiften
- fiscale adviezen
- corporate finance

Contactpersonen:

Mr. J. Busch (j.busch@kennemerwaert.nl)

W. van 't Klooster AA (wklooster@kennemerwaert.nl)

Drs. R. Schaasberg RA (rschaasberg@kennemerwaert.nl)

**T** 0251 - 257 957

**E** postbus51@kennemerwaert.nl

**I** www.kennemerwaert.nl