

# Clubblad S.S.S. juli 2007 SSS Alkmaar opgericht 14 maart 1920

redactie: Brenda v/d Meulen & Wim Wamsteeker



### Derde editie 2007

Dit is de alweer de derde editie van het jaar 2007.

Er zijn toch steeds meer leden die leuke artikelen inzenden naar de redactie, 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](mailto:redactie@sssalkmaar.nl) of geef een geschreven versie af aan de bar.

Kijk ook eens op:

<http://www.sssalkmaar.nl>



### Nederlandskampioenschappen Bankdrukken te Geleen

Voor S.S.S. Alkmaar deed dit keer maar 1 lifter mee, Brenda van der Meulen.

Zaterdag 28 april vertrokken we met zijn drieën, Ferry, Joke en Brenda naar Geleen waar we vooraf een hotel "Bastion" hadden geboekt om daar te overnachten. Het is namelijk niet te doen om zondag 29 juni op de dag van de wedstrijd nog ruim 3 uur te moeten rijden en te weten dat om 09.00 uur de weging begint en om 11.00 uur de wedstrijd start.

We kwamen s'middags rond 4 uur aan in het hotel Bastion. Nadat we de koffers in de kamers hadden gezet gingen we nog heerlijk van de zon genieten met een koud drankje op het terras. S'avonds hebben we heerlijk gegeten in het hotel en daarna nog even de omgeving bekeken.

Zondag 29 april was het dan zover om 09.00 uur werd er gewogen in twee groepen want er deden 8 dames mee en ruim 80 heren bankdrukkers. De wedstrijd begon dan ook precies om 11.00 uur.

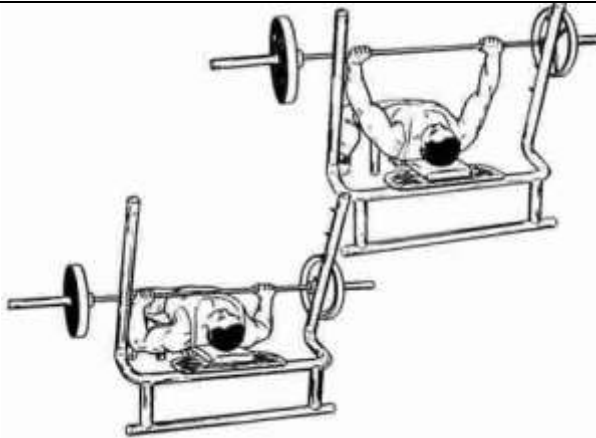
Brenda uitkomend in de +90kg begon haar eerste beurt met 140kg, maar door een technisch foutje ging het halter naar haar gezicht en kon ze het gewicht niet meer uitdrukken. Dit gebeurt haar niet vaak. Haar tweede beurt ging dan ook goed met 140kg, toen werd er verhoogd naar 150kg, dit ging erg zwaar maar de beurt werd goedgekeurd. Brenda eindigde op een tweede plaats achter Joanne Schaeffer. Brenda haalde uiteindelijk ook haar punten (125,3) om deel te mogen nemen aan het WK Bankdrukken te Denemarken die in juni worden gehouden.

### EK Powerliften dames/heren te Polen

Op maandag 7 mei vertrokken met de Nederlandse selectie apart met auto's naar Polen plaatsje Koscian voor het EK Powerliften. De volgende lifters deden mee bij de dames: Judith Meerding, Ielja Strik, Brenda van der Meulen en Joanne Schaeffer. Bij de heren deden er maar twee lifters mee: Pjoter van de Hoek en Pardeep Kailey. Na een lange rit kwamen we aan op plaats van bestemming. Pardeep mocht op woensdag het spits afbijten tot 75kg klasse. Dit was zijn eerste internationale wedstrijd dus Pardeep was best gespannen. Hij behaalde uiteindelijk een 10<sup>e</sup> plaats met 235kg kniebuigen, 147,5kg bankdrukken en 250kg deadliften een totaal van 632,5kg.

S'middags mocht Judith tillen in de 67,5kg klasse. Zij behaalde een 6<sup>e</sup> plaats met 152,5kg kniebuigen, 95kg bankdrukken hier zat echt meer in en 155kg deadliften een totaal van 402,5kg. Donderdag moest Pjoter in actie komen tot -90kg klasse. Pjoter behaalde een mooie 3<sup>e</sup> plaats met 312,5kg kniebuigen, 225kg bankdrukken en 300kg deadliften een mooi totaal van 837,5kg, tevens een zilveren medaille op het onderdeel bankdrukken.

Vrijdag mochten de zwaardere dames in actie komen. Brenda kwam op de NK Bankdrukken 29 april nog uit in de +90kg klasse (98,8kg) terwijl ze twee weken later op vrijdag 11 mei op het EK Powerliften uit wilde komen in de -90kg. Er is heel wat gepaard gebleven, maar uiteindelijk heeft Brenda haar gewicht tot 90kg klasse gehaald. Dit was overigens al een prachtige overwinning voor haar zelf. Brenda startte haar wedstrijd met 89,85kg (-90kg)



Haar tweede beurt met 170kg ging ook goed, maar toen er reck werd gezegd en Brenda een stap naar voren wilde doen om het halter in de standaards te gooien viel het halter zomaar van haar rug af, beurt werd daarom ook afgekeurd. Je moet namelijk een goede poging doen het halter te begeleiden naar de standaards. Er werd verhoogd naar 175kg en die beurt was goed. Er werd 130kg gebankdrukt, gevolgd door een mooie deadliftbeurt van 170kg. Dit was uiteindelijk goed voor een bronzen medaille. Ielja werd in dezelfde gewichtsklasse Europees kampioen met 250kg kniebuigen, 165kg bankdrukken en mooie 232,5kg deadliften een totaal van 647,5kg. Joanne Schaeffer uitkomend in de klasse +90kg werd eveneens Europees kampioen met 230kg kniebuigen, een hele mooie bankdrukbeurt van 187,5kg en 225kg deadliften een totaal van 642,5kg. De Nederlandse delegatie heeft op het EK Powerliften goede resultaten neergezet met 2x 1<sup>e</sup> plaats, 2x 3<sup>e</sup> plaats, 1x 6<sup>e</sup> plaats en 1x 10<sup>e</sup> plaats.

Zondagochtend rond de klok van 8.15 uur vertrokken we weer van Polen naar Nederland om s'avonds op tijd thuis te kunnen zijn.

### **WK Bankdrukken te Denemarken**

Van 30 mei tot en met 2 juni werd het WK Bankdrukken gehouden voor dames/heren te Denemarken. Voor Nederland deden ermee Ielja Strik, Brenda van der Meulen en bij de heren Ad van der Ven. Ad mocht het spits afbijten in de 110kg klasse. Hij behaalde een 10<sup>e</sup> plaats met 220kg. Brenda wederom uitkomend in de -90kg klasse werd 4<sup>e</sup> met 135kg. In haar derde beurt werd 142,5kg geladen om 2<sup>e</sup> te kunnen worden. Brenda drukte dit gewicht

wetende dat haar kracht door het afvallen niet optimaal zou zijn. Haar eerste beurt met 160kg ging goed.

Zondagochtend vertrokken we weer vroeg uit Denemarken, om weer op tijd thuis te kunnen zijn.

Na het WK Bankdrukken had Brenda gelijk een vakantie geboekt voor een week op Ameland om parachute te gaan springen. Brenda haalde zondagavond de laatste boot naar Ameland toe.

Na 1 dag theorie cursus gehad te hebben, was het dan zover Brenda mocht springen en hoe.....



wel uit alleen iets scheef hierdoor werd haar derde beurt afgekeurd. Op de 3<sup>e</sup> plaats eindigde een Finse met 137,5kg, op de 2e plaats een Poolse met 140kg en 1<sup>e</sup> werd Ielja met 170kg.



**Uit de oude doos**



Training in de Loreinenlaan -1975

Van links naar rechts: Henk Keizer, Nico Zwanenburg, Ferry van der Meulen (lifter) en Ben Zwanenburg.



Van links naar rechts: Dirk Grevelink, Peter de Ruiters (lifter) en Henk Keizer.

Uiteindelijk keerde Brenda vrijdagavond heelhuids weer terug naar huis.

### **Ingezonden stuk:**

#### **Trainen met een blessure**

Een blessure kan iedereen overkomen. Soms omdat je niet goed hebt opgewarmd, of omdat je een verkeerde beweging maakt. Wat nu?

De meeste huisartsen geven een standaard advies: rusten. **Of je besluit dit zelf te doen.** Niet meer naar de sportschool gaan is dus in sommige gevallen een makkelijke manier om met een blessure om te gaan. De vraag is ook hoelang je moet rusten, want licht belasten blijkt in veel gevallen het herstel juist te bespoedigen.

En wat doet het niet mogen trainen door een blessure met je motivatie? Dit zijn normale zaken die bij iedereen door het hoofd gaat als je geblesseerd raakt. Er is een mogelijkheid om anders met blessures om te gaan.

Licht trainen? Hoe bepaal je gewichten waarmee je dan gaat trainen? Je moet de oefeningen zo zwaar trainen dat de eventuele pijn die je voelt nog draagbaar is. Want als je de blessure te zwaar gaat belasten, bestaat de kans dat je meer stuk maakt en dat is zeker niet de bedoeling. Mocht je trainen met een blessure, stel dan de volgende dag vast wat de reactie van de training op de blessure is en pas daar de volgende training op aan.

Het is beter dat je licht doortraint bij een blessure of als je een keer geen zin hebt om zwaar te gaan trainen, om zo je kracht en conditie te behouden.

Hoe vaak gebeurt het niet dat een recreant sporter bij een blessure soms weken of maanden niet meer op de sportschool komt. En zijn ze dan weer aanwezig dan hoor je ze zeggen: "jeetje, wat ben ik terug gevallen, het lijkt wel of ik opnieuw moet beginnen".

En in sommige gevallen besluiten ze dan maar om helemaal te stoppen.

Als je een blessure hebt en je hebt de mogelijkheid om licht door te trainen, doe dat dan.

Je bent nog steeds in staat vooruitgang te boeken en je zult je na het herstel van je blessure toefit voelen.

**Want lichaam en geest beïnvloeden elkaar.**



Powerliftploeg -1980

Boven van links naar rechts: Gerard Braas, Ben Zwanenburg, Gerard du Prie, Ferry van der Meulen, Jean Groothuizen, Koos Groot en Henk Keizer.

Onder van links naar rechts: Dirk Grevelink, Jos Verhagen, Arie, Peter de Ruiter.

### **Contributie 2007 automatische betalingen**

Per heden zijn 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.

Het bestuur.

### **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

### **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 20:00-21:00

#### **Donderdag**

19:00-20:00

#### **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	Bodyshape
	18.00 - 19.00	Bodyshape
	19.00 - 20.00	Steps
Dinsdag	19.00 - 20.00	Bodyshape
	20.00 - 21.00	T.B.C.
Woensdag	10.00 - 11.00	Bodyshape
	20.00 - 21.00	Bodyshape
Donderdag	19.00 - 20.00	T.B.C.
Vrijdag	10.00 - 11.00	Pilates
	18.00 - 19.00	Steps
	19.00 - 20.00	Bodyshape
Zaterdag	10.00 - 11.00	Combi les

### **Ingezonden stuk**

Hier een stukje van de TBC. Wat is TBC? De afkorting staat voor Total Body Conditioning. Zoals Margriet altijd zegt is TBC langzaam doodgaan.

TBC is door middel van intervaltraining het hele lichaam trainen, er komen tevens gewichten aan te pas. Het is niet alleen lekker, maar ook nog gezond en gezellig ook.

Sandra (van de Kernploeg!!)

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

#### 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.



Eerst nog even de koppen tellen en de entreebewijzen halen en dan het pretpark in. Aan de gezichten van de worstelaartjes kon je zien dat ze er zin in hadden.

Er was geen houden aan eenmaal binnen gingen ze er helemaal voor er werd geen attractie overgeslagen.

Met de middag werd er stevig geluncht, natuurlijk gezond zoals patat, frikadellen, kroketten, kaassoufflés met veel mayonaise en pindasaus. Het smaakte de mannen dan ook prima; alles ging op!! Daarna weer vlug het pretpark in voor nog veel lol. Om 3 uur zoals afgesproken naar het tikibad. Dat was me weer een groot feest om naar te kijken, veel blijde gezichten natuurlijk ook van het grootste kind van allemaal "Thomas". Hij vond het prachtig al die kinderen boven op hem te springen in het zwembad.

Om 5 uur moest iedereen zich weer verzamelen dan op weg naar huis, maar niet voordat we eerst nog op de terugweg langs de Mac Donalds zijn geweest. Iedereen moest een eigen menu dus was het een grote chaos, maar dit mocht de pret niet drukken. Het was een geweldige dag nu nog een prettige vakantie toegewenst van de trainers.

Tot na de vakantie!!



### **Ingezonden stuk:**

Eindelijk was het dan zover het jaarlijkse uitje voor de worsteljeugd (de meeste stemmen gelden....)

Zondag 10 juni hadden de worstelaartjes besloten om naar Duinrell te gaan. Dus moest er van alles geregeld worden: auto's, ouders als begeleiders en natuurlijk de trainers Jan Sr, Jan Jr en Thomas. Voor die tijd zijn er briefjes uitgedeeld met de vertrektijden en dat de worstelaartjes hun zwempullen mee moesten nemen. Om 9 uur moest iedereen bij het clubgebouw van S.S.S. zijn. Toen ze er allemaal waren gingen we op uit. Thomas voorop, want die wist de weg naar Duinrell toe het beste te vinden, zo gezegd zo gedaan. Binnen een uur waren we dan ook op de plaats van bestemming.

### **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



### **Vistocht S.S.S.**

Zoals te doen gebruikelijk organiseert S.S.S. elke zomer een vistocht op de Noordzee voor de eigen leden. Er wordt dan in Den Helder een visboot afgehuurd om op de Noordzee een dag te vissen op makreel en over de wrakken heen te varen om nog een gulletje te vangen die achter zijn gebleven, want dit is eigenlijk een wintervis. Ook ditmaal gelukkig tussen al het slechte weer was het zondag 8 juli droog en zonnig, dus kon er gevestigd worden!!!



De vangsten waren redelijk; makreel genoeg met daar tussen door een enkele gulletje of wijting. Iedereen ving wel een maaltje. Jammer genoeg voor enkele vissers onder ons was het gauw over met vissen, want zij hadden niet genoeg hun zeebenen getraind en werden zeeziek. Waarbij zij groen en geel van kleur overgingen tot het voeren van de vissen en verder niet meer in actie kwamen. Ik zal geen namen noemen om hun viscarrière te beschermen, zodat zij het hopelijk volgend jaar weer proberen.

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



**Belangrijke mededelingen  
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.

Getekend een doorgewinterde zeerob.



**West Europese Kampioenschappen  
te België**

In het weekend van 21 en 22 september wordt de WEC gehouden in België.

Vanuit S.S.S zal Brenda van der Meulen hier aan meedoen.

**WK Powerliften te Oostenrijk**

Van 14 tot en met 20 oktober wordt het WK Powerliften senioren gehouden in Oostenrijk.

Bij de vrouwen doen mee: Judit Meering, Ielja Strik, Brenda van der Meulen en Joanne Schaeffer.

Bij de heren doen mee: Pardeep Kailey, Pjoter van der Hoek.

**GESLOTEN!!!**

**Tijdens de bouwvak vakantie zijn we enkele zaterdagen gesloten**

In de maand juli zijn we gesloten op: 21 en 28 juli.

In de maand augustus zijn we gesloten op: 4, 11 en 18 augustus.

Vanaf zaterdag 25 augustus zijn we gewoon weer geopend van 12.00 - 14.00 uur.

**Diversen**

Bent U op zoek naar een goede gebruikte auto? Of bent U op zoek naar onderdelen voor uw auto? Is uw auto stuk ga dan naar: **Autohuis Alkmaar** aan de

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.

### **Sportkleding !!**

Wil iedereen er opletten met sportkleding en sportschoenen de fitnessruimtes te betreden en dus niet met kleding van buiten. Een handdoek meenemen is zeer gewenst. Dank!

### **Agenda voor aankomende wedstrijden**

#### **EK Bankdrukken te Denemarken**

Van 23 tot en met 25 augustus wordt het EK Bankdrukken gehouden in Denemarken. Enkele genomineerden bij de vrouwen zijn: Ielja Strik, Brenda van der Meulen en Joanne Schaeffer. Bij de heren: Ad van de Ven en reserve Huub Hetterschijt.

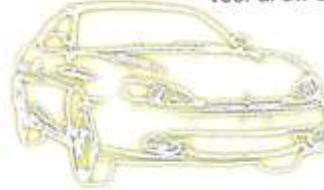
#### **Open NH kampioenschappen bij S.S.S. Alkmaar**

Op zondag 9 september wordt in ons eigen clubgebouw de Open Noordhollandse kampioenschappen gehouden. Meerdere lifters van S.S.S. doen hier aan mee, zij kunnen U support gebruiken!!

Edisonweg 16.

**autohuis alkmaar**

voor al uw occasions en reparaties



[www.autohuisalkmaar.nl](http://www.autohuisalkmaar.nl)

edisonweg 16  
1821BN alkmaar  
Tel.: 0725209505  
Fax: 0725209506