

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



- 90 jarige jubileum SSS - de oudste
en zeker de bloeiendste kracht sport-
en fitness vereniging van Alkmaar -

Inhoudsopgave

1.	Voorwoord redactie.....	2
2.	Bestuur	3
3.	Openingstijden.....	3
4.	Powerliften/Fitness	4
5.	Jeugdworstelen.....	9
6.	Aerobics	9
7.	Ingezonden stukken	10
8.	Uit de oude schoendoos	12
9.	Overige	14

1. Voorwoord redactie

Het voorwoord is in het teken van ons 90 jarig bestaan. Het clubblad van de maand maart zal dan ook een 'speciale editie' zijn met wat andere artikelen dan verwacht! S.S.S. Alkmaar oftewel Sport Staalt Spieren is één van de oudste maar ook gezelligste krachtsportvereniging van Nederland, opgericht 14 maart 1920.

Van 1920 tot 1970 heeft men in zaaltjes en cafés getraind. De club beoefende worstelen, boksen en later gewichtheffen. In de jaren '60 werd het gewichtheffen verdrongen door het powerliften. De vereniging was groeiden en de vraag naar een eigen accommodatie werd dan ook door de gemeente Alkmaar gehonoreerd in 1977 aan de Tesselschadestraat.

Naast het powerliften (kniebuigen, bankdrukken en deadliften) wordt ook gedaan aan fitness, cardio training, aerobics, steps, bodyshape, pilates, TBC en spinning. Bij S.S.S. wordt ook nog steeds jeugdworstelen beoefend.

S.S.S. heeft vele kampioenen in haar midden zowel jong als oud en zowel bij het worstelen als bij het powerliften.

GROOT FEEST..! in verband met het 90 jarig bestaan viert S.S.S. op zaterdag 20 maart haar 90 jarig jubileum. Alle leden en ook oud-leden zijn van harte welkom. Aanvang 20.00 uur.

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 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

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

SSS na 10 jaar weer kampioen van Nederland

De powerliftcompetitie 2009/2010 is voor SSS zeer succesvol verlopen. Op 29 november 2009 was de eerste competitie wedstrijd door SSS gewonnen met maar 42,6 punten verschil op regerend kampioen Atlas. Dit seizoen was het dus weer mogelijk, ook al was het verschil met de grootste concurrent maar 42,6 punten. Daarnaast zou het kampioenschap het 90-jarig bestaan van onze club extra kleur geven.

Op 31 januari 2010 was het dan zo ver. Alle atleten van SSS waren gebrand op succes. Bij de start van de wedstrijd bleek dat de grootste concurrent (Atlas Nijmegen) met een onvolledig team aan de start verscheen. Toch wel heel jammer dat het merendeel van hun atleten de wedstrijd niet belangrijk genoeg vond, omdat de kans groot was dat zij dit jaar geen kampioen zouden worden. Desondanks lieten de lifters van SSS zich niet van deze wijs maken. Hiermee hebben wij (SSS) ons de afgelopen jaren toch wel onderscheiden. Elke wedstrijd er vol in gaan. De vangers/laders en coaches die ons elke keer toch bijstaan. Hiervoor dank, namens de lifters.



Peter Ruiter druk bezig met het halter schoonmaken, zijn hobby!

De wedstrijd begon en de volgende atleten vormden voor deze wedstrijd het team: Anne Bierma, Sven den Houting, Ronald Braak, Sandra Wildeman, Brenda vd Meulen, Mark Wever en Wim Wamsteeker.

Anne, normaal tillend voor de vereniging IJsbrechtum uit Friesland en al elke jaren op uitleenbasis tijdens de competitie tillend voor SSS. Hij tilde weer een solide wedstrijd zoals wij van hem gewend zijn. Anne is 1 van de lifters waar wij als vereniging toch altijd van op aan kunnen. Anne boog 260kg, bankte 165kg, trok 235kg wat een totaal van 660kg maakte. Sven verscheen griepig aan de start en deed toch mee. Hiermee liet hij zijn inzet voor het team zien. Ziek zijn en in vorm zijn blijkt toch echt dicht bij elkaar te liggen, want bij het kniebuigen en deadliften tilde Sven pr's, respectievelijk 252,5kg en 245kg. Het totaal wat hij tilde was 665kg en hiermee heeft hij een mooie bodem gelegd voor het komende NK.

Ronald tilde zoals we ook gewend zijn van hem een gedegen wedstrijd. Met 250kg - 160kg - 235kg maakt het een totaal van 645kg. Mark deed buiten mededingen mee, omdat een competitieteam maximaal uit 6 atleten mag bestaan. Hij tilde zijn 2^e

wedstrijd. Mark liet de stijgende lijn zien. Met de volgende gewichten 175kg – 115kg en 185kg deadliften, tilde hij een totaal van 475kg.

Sandra een aanstormend talent, tilde met een lichaamsgewicht van minder dan 59kg, 120kg - 77,5kg – 130kg een totaal van 327,5kg. Hiermee heeft Sandra ook een goede basis neergezet voor het komende NK en is het aan haar het komende jaar de aansluiting te maken met de top.

Brenda terugkomend van de "vakantie" die zij genomen had naar het WK in India en waar zij een Nederlands record had gebogen van 245kg, tilde een mooie en sterke wedstrijd. Dit te meer doordat zij 9 goede beurten tilde. Bij het kniebuigen kwam ze tot 225kg, bankdrukken 170kg en deadliften 190kg. Dit resulteerde in een totaal van 585kg. Voornamelijk de 190kg bij het deadliften was opmerkelijk, omdat dit maar 5kg onder haar PR is en dit voor haar minst makkelijke onderdeel is. Zal het dit jaar toch gebeuren dat Brenda de 200kg gaat deadliften. De basis is er en mogelijk zal zij het dus gaan tillen op het NK, wat voor haar een opstap is naar het EK in mei. Dat is de wedstrijd waar Brenda weer verwacht in topvorm te zijn.

Op de 1^{ste} competitie wedstrijd had Wim 3 fouten beurten gemaakt bij het kniebuigen en was het nu wel zaak dat dit beter zou gaan. Bij het kniebuigen ging de 300kg prima en helaas werd de 320kg afgekeurd. Bij het bankdrukken kwam hij tot 192,5kg en bij het deadliften liet hij zien dat hij weer op de weg terug is en kwam tot 280kg. Met een totaal van 772,5kg heeft hij ook een basis neergelegd voor het komende NK.

Uiteindelijk heeft SSS het kampioenschap na 10 jaar weer naar Alkmaar gehaald. Namens bestuur alle atleten gefeliciteerd en vangers/laders en coaches bedankt voor het mogelijk maken van deze wedstrijd.

Verslag NK Powerliften 28 februari 2010

SSS behaalt goede resultaten op NK Powerliften

Op zondag 28 februari werd het NK Powerliften gehouden in Cuijk. Aangezien dat toch zo'n 180km van Alkmaar vandaan is, reisde de meeste een dag eerder af naar Cuijk. In het mooie van der Valk hotel aangekomen was het in de middag relaxen in de lounge. Een deel van de groep ging eten in het restaurant van der Valk en een andere deel ging naar de Chinees. Na het eten troffen de groepen elkaar weer in de lounge en werd er wat gedronken bij het kijken van de Olympische Spelen.

De volgende ochtend was het de dag van de wedstrijd. Er werd getild in 4 groepen. 2 groepen in de ochtend en 2 in de middag. In de ochtend hadden de coaches van SSS (Ferry, Leo en John) het rustig, want ze hoefde maar 3 atleten te begeleiden. 's Middags was dit andere koek, want toen 6 atleten, waarvan 5 in 1 groep.

De wedstrijd begon en hieronder per atleet een wedstrijdverslag in chronologie van gewichtklasse.

Sandra Wildeman maakte haar debuut op het NK. De afgelopen periode had Sandra op de wedstrijden en trainingen laten zien dat ze sterker en technischer wordt. Sandra tilde in de -60kg klasse en was de lichtste van iedereen. Bij het kniebuigen maakte ze helaas een technische fout waardoor haar 3^e beurt niet lukte en kwam ze uiteindelijk toch tot 120kg, wat een wedstrijd PR is. Bij het bankdrukken gebeurde hetzelfde en evenaarde ze haar PR van 77,5kg. Deadliften het sterkste onderdeel van Sandra, maar bij haar 1^{ste} beurt ging er technisch iets fout. In haar 2^e beurt revancheerde Sandra en in haar 3^e beurt verbrak ze haar PR met 10 en kwam tot 140kg. Met een totaal van 337,5kg behaalde Sandra haar 1^{ste} Nederlandse titel powerliften.



In de +90kg bij de dames was het de beurt aan Brenda van der Meulen. Brenda die het NK als aanloop naar het EK van mei tilt. In de aanloop van dit NK wil het bij het kniebuigen nog niet zo gaan, zoals het op het afgelopen WK ging. Toch boog Brenda een mooie 225kg en was 232,5kg dit keer iets te zwaar. Bij het bankdrukken maakte Brenda weer een hele mooie serie met als hoogste beurt van 172,5kg. Haar laatste beurt ging technische heel

mooi en heel makkelijk. Mogelijk kan Brenda over 2 weken op het NK bankdrukken haar PR scherper stellen naar 177,5kg of misschien wel naar 180kg. Wie zal het zeggen.

Bij het deadliften tilden Brenda 2 beurten om zo haar kwalificatie voor het EK af te dwingen. Met 190kg deadliften maakte ze een totaal van 587,5kg. Met dit totaal werd Brenda wederom Nederlands kampioen.

Tot was het de beurt aan de heren.

In de -82,5kg tilde Pardeep Kailey. Pardeep komt uit voor Atlas Nijmegen en traint op vrijdagmiddag mee bij SSS. Pardeep was uit op een revanche, want het afgelopen NK was niet zo gegaan zoals hij had gehoopt. Bij het kniebuigen moest Pardeep in de wedstrijd komen. Zijn 1^{ste} beurt ging goed en ook zijn 2^e beurt. Helaas was zijn 3^e beurt iets te zwaar, maar er stond wel 262,5kg op het scorebord. Pardeep die altijd bij het bankdrukken de onderlinge strijd wilt aangaan met Brenda. Voor hem betekende in het verleden toch dat hij de onderlinge strijd verloor, maar zorgde hij nu voor een gelijkspel. Eveneens in een hele mooie bankdruk serie en drukte hij ook 172,5kg wat een verbetering was van 7,5kg op zijn PR. Bij het deadliften begon Pardeep met 255kg, om zich zo rechtstreeks te plaatsen voor het EK. In zijn 2^e beurt deed hij 265kg om zo een totaal van 700kg te maken. In zijn 3^e beurt ging hij voor een PR en ook trok hij deze, 272,5kg. Met een 707,5kg werd ook Pardeep weer kampioen van Nederland.

In de -90kg tilde Joost de Groot. Joost is nog junior en hij tilde een hele goede wedstrijd. In totaal tilde hij 9 goede beurten en op al de onderdelen een PR. Bij het kniebuigen kwam hij tot 195kg en bij het bankdruk tot 132,5kg (dit deed hij zonder bankdrukshirt). Het deadliften het beste onderdeel van Joost, zorgde hij toch voor een verrassing, want hij tilde in zijn 3^e beurt 250kg. Met een totaal van 577,5kg behaalde hij een mooie plaats bij de Senioren.

Kampioen in de -90kg werd Anne Bierma. Anne tillend voor Ysbrechtum en in de competitie tillend voor SSS, behaalde zijn 1^{ste} Nederlandse titel. Met een hele degelijke wedstrijd, wat wij van hem gewend zijn en werd het jaren lang trainen beloond. Bij het kniebuigen kwam Anne tot 272,5kg, bankdrukken 170kg, deadliften 252,5kg wat een totaal van 695kg maakte.

De -100kg was dit NK de koningsklasse, met maar liefst 9 deelnemers. In deze klasse mocht Sven den Houting het opnemen tegen Pjotr vd Hoek, Piet van Haaren en Floris van Melis. Allen selectieleden van de Nationale ploeg. Kortom, een mooie slagveld. Pjotr heeft vorig jaar een mooie wedstrijd reeks neergezet en deed dat nu weer. Met een totaal van 870kg totaal werd hij kampioen, met een nieuw NL totaalrecord en best lifter van het toernooi. Piet van Haaren, Master I lifter, tilde een totaal van 820kg en enkele Masters I records. Floris werd 3e met een totaal van 770kg en plaatste zich hiermee ook voor het komende EK.

Sven die nu ruim 1 jaar aan het powerliften is, tilde een hele goede wedstrijd.

Het mooie van Sven is dat hij een allrounder is. Op alle onderdelen kan hij meekomen



en heeft hij het afgelopen jaar een mooie progressie laten zien. Bij het kniebuigen kwam hij tot een nieuw PR van 260kg. Jammer genoeg werd zijn 3^e beurt op de diepte afgekeurd. Hij riep wel wat vraagtekens op: een beurt bij Sven op diepte afgekeurd ?????? Bij het bankdrukken wil het bij Sven nog niet zo gaan zoals hij wilt. De bankdrukshirts willen hem nog niet voegen. Uiteindelijke drukte hij makkelijk 170kg en op het komende NK

bankdrukken wordt het toch tijd dat hij 180kg plus gaat drukken, want anders heeft hij geen deel van leven meer op het Karelplantsoen. Dus Sven aan de bak ;-) Bij het deadliften zette Sven een mooie serie neer, met uiteindelijk 247,5kg wat een PR is. Met een totaal van 677,5kg behaalde Sven een mooie 6^e plaats.

In de -110kg 4 deelnemers van SSS: Dirk Grevelink, Ronald Braak, Rommie Zouthout en Micheal Kalter. Dirk was gebrand om het deadliftrecord in de Master III klasse te verbreken. Dirk kwam bij het kniebuigen tot 220kg (en dit was een makkelijke beurt), bij het bankdrukken drukte Dirk 120kg. Toen begon Dirk met het deadliften. Hij begon met 240kg en daarna werd 260kg geladen. Dirk trok en kwam helaas niet tot stand. Het record was nog iets te zwaar. Mogelijk zal Dirk zich 28 maart tijdens NK Masters hiervan revancheren. Met een totaal van 580kg behaalde Dirk als oudste deelnemer een keurige 5^e plaats.



Dirk ter voorbereiding op zijn deadliftrecord.

Ronald die het NK gebruikt om in vorm te komen voor het NK masters liet zien dat zijn vorm groeiende is. Bij het kniebuigen kwam hij tot een mooie 270kg.

Bij het bankdrukken verwisselde hij voor de wedstrijd nog gauw van shirt, omdat zijn

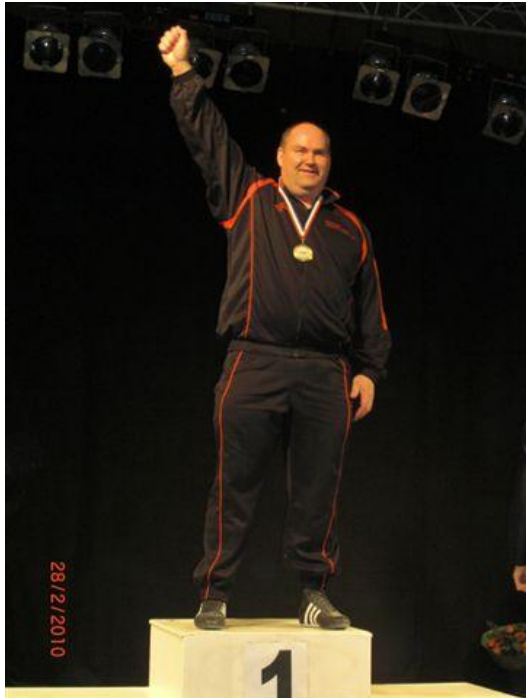


nieuwe shirt nog iets te strak zat. Met 165kg zette Ronald een mooie bankdruk neer. Het deadliften wil bij Ronald nog niet zo gaan als hij zou willen. Met 240kg deadliften en een totaal van 675kg behaalde hij een 4^e plaats en is hij op de goede weg voor het NK Masters.

Rommie Zouthout, wonend in Duitsland en tillend voor SSS, tilde een gematigde wedstrijd. We hadden meer van Rommie verwacht. Bij het

kniebuigen kwam hij tot 270kg, bankdrukken tot 180kg en bij het deadliften 280kg. Met een totaal van 730kg behaalde hij een 3^e plaats. Over gevlogen uit Amerika, stond Michael Kalter weer op het plankier. Michael tillend voor SSS en is weer lekker aan het trainen. Hij wilde weer kampioen van Nederland worden en dat dan ook gelijk maar op zijn verjaardag. Bij het kniebuigen werd helaas zijn 3^e beurt afgekeurd en kwam hij uiteindelijk tot 300kg. Bij het bankdrukken was zijn 3^e beurt iets te zwaar en drukte hij toch 195kg, wat maar 5kg onder zijn oude PR is. Het deadliften, wat van oorsprong het onderdeel van Michael is, bracht hem dit keer niet verder dan 300kg. 325kg was 2x te zwaar voor hem. Met een totaal van 795kg, werd Michael kampioen. Als hij het komende jaar blijft doortrainen, dan kunnen wij weer veel van verwachten en genieten.

Als laatste mocht Wim Wamsteeker aan de bak, in de klasse +125kg. Bij het



kniebuigen gaat het qua kracht goed bij Wim, alleen heeft hij de laatste periode moeite de juiste diepte te maken. Dit probleem kwam tot uiting bij Wim's zijn 1^{ste} beurt van 310kg. Toch liet Wim gewicht verhogen in zijn 2^e beurt naar 325kg, welk goedgekeurd werd. Helaas zijn 3^e beurt van 335kg werd afgekeurd. Bij het bank-drukken gaat het de laatste tijd lekker. Wim drukte 3 goede beurten en in zijn laatste beurt drukte hij 202,5kg. Het deadliften begint weer iets beter te lopen. Wel had Wim tijdens het NK last van vermoeidheid waardoor hij technisch minder tilde als op de laatste competitiewedstrijd. Toch lukte het Wim een mooie serie neer te zetten met als 282,kg als hoogste gewicht. Met een totaal van 810kg behaalde Wim, in zijn 19x oprij deelname aan NK, zijn 10^e Nederlandse titel. Wim zal net als Dirk en Ronald op 28 maart deelnemen aan het NK Masters.

Terugkijkend op het NK, was het een hele mooie kampioenschap met veel goede resultaten. Coaches bedankt, want mede door jullie hebben wij (atleten) dit kunnen realiseren.

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
	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
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

EIWITTEN

Alle cellen en weefsels van het lichaam zijn voornamelijk opgebouwd uit eiwitten. Eiwitten, of proteïnen, zijn organische stoffen.

De eiwitten die we uit onze voeding opnemen, zijn belangrijke bouwstoffen. De rol van

eiwitten als brandstof is van ondergeschikt belang. Iemand die aan sport gaat doen heeft in het begin van de training extra eiwit nodig, omdat de spieren groter worden. De gemiddelde Nederlander of Belg gebruikt echter voldoende eiwit om aan deze extra vraag voor de opbouw van de spieren tegemoet te komen.

Voor de extra energiebehoefte tijdens sportieve prestaties heeft men niet meer eiwit te gebruiken, omdat eiwit geen goede bron van onmiddellijk beschikbare energie vormt. Het lichaam kan geen eiwit opslaan. De overtollige hoeveelheid wordt in vet omgezet en kan als zodanig worden opgeslagen.

Voedingsmiddelen die veel eiwit bevatten zijn: melk, vlees, ei, kaas, graan en peulvruchten.

De eiwitten zijn opgebouwd uit 23 verschillende aminozuren. Het lichaam kan hiervan zelf veertien maken, zodat de resterende negen uit de voeding moeten worden betrokken. deze negen noemt men essentiële aminozuren.

De eiwitten in de voeding kunnen niet zonder meer worden opgenomen; ze moeten eerst worden afgebroken in hun bouwstenen, de aminozuren.

Voor het lichaam maakt het dus geen verschil of een bepaald aminozuur afkomstig is van bijvoorbeeld vlees, vis, of pinda's.

Wanneer het aminozurenpatroon van een eiwit veel lijkt op dat van het lichaamseiwit

noemen we dit een eiwit met een hoge biologische waarde.

Wanneer er echter enige aminozuren in kleinere hoeveelheden vertegenwoordigd zijn,

vermindert de biologische waarde van het eiwit. Om toch de goede verhouding van aminozuren te verkrijgen, kunnen we voedingsmiddelen met eiwitten van verschillend patroon combineren[bijv. graanproducten met peulvruchten]. Eiwit van dierlijke oorsprong heeft voor de mens een hoge biologische waarde. Plantaardige eiwitten zijn over het algemeen van een lagere biologische waarde. Mensen met het eiwit in hun cellen genezen eerder.

B.Z.

Krachtsport historie door Ben Zwanenburg

De oudheid heeft ons het verhaal nagelaten van de sterke man -- Konon was zijn naam, als we ons niet vergissen -- die een os optilde, het dier tien meter wegdroeg, het beest dood sloeg -- en het dezelfde dag vrijwel geheel opat. Dat is natuurlijk een record van alle tijden.

Op de vereniging hebben wij ook een twee leden gehad, die tot zoiets in staat waren; te beginnen met Ferry van der Meulen in zijn beste jaren als gewichtheffer en powerlifter. En uitgerekend een worstelaar Arie van Lienen, noemde hem al gauw Jeroentje of Jerommeke naar een stripfiguur uit de stripboeken van Suske en Wiske. Over hem later nog veel meer....

En dan Gerard du Prie, die was wel in staat om een os in een week te consumeren. Gezien het wandbord waar hij altijd uit at, alle pannen in één keer leeg, zei hij altijd. Zijn prestaties logen er ook niet om, om worstelkampioen en powerliftkampioen te worden. hij was ook Nederlands Eerste Sterkste Man, maar dit even terzijde.

Als je in een tijdbestek van 8 jaar vier maal verhuist, dan ligt alles door elkaar en met name, mijn krachtsportarchief is dan niet goed meer te bereiken. Ik ben dan ook zo een 20 procent kwijt geraakt. Maar nu ben ik weer in rustig vaarwater en ik heb weer overzicht van wat ik aan krachtsporthistorie bezit en dat is niet mis...

In 1941 begon in al met de verzameling. Ik was toen 13 jaar. Drie jaar later werd ik al lid van Krachtsportvereniging S.S.S. De eerste foto's waren die van de Nederlandse kampioenschappen gewichtheffen, Bram Charité uit Den Haag. Waarom ik juist het gewichtheffen uitkoos zal wel te maken hebben met het gezegde: "hij heeft een zwak voor sterke mensen". Ik heb toen een enorme verzamelwoede gehad over de krachtsport. Mijn interesse is nationaal en internationaal. Nu vond ik onlangs nog een halve brief, die ik in zijn geheel had opgestuurd naar de K.N.K.B., die is toen in zijn heel in het Bondsblad geplaatst, met de aankondiging: Ben Zwanenburg breekt een lans voor de krachtsport.

De iets wat emotionele brief van mij ging om het feit, dat bij powerliftwedstrijden altijd gewichtheffers meededen. Nu bleven zij weg. Ik heb er toen een bekende gewichthefftrainer over aangesproken, met zijn naam begint de brief, leest u zelf maar. Aansluitend dat wat de Alkmaarsche Courant over onze jongens vermeldde.

De laatste 5 jaar laten zij zich echter niet meer zien. Aan de heer P.H. Brandt, trainer van... "De Spartaan" heb ik gevraagd waarom zijn niet meer meedoen. Hij vertelde mij, doordat zij een schema volgde, speciaal afgestemd op gewichthefcompetitie. Heel begrijpelijk.

Maar het moet toch te combineren zijn. Op onze vereniging doen wij dat ook Ferry van der Meulen en Henk Keizer deden dit met goed gevolg. Van der Meulen werd Kampioen van Nederland gewichtheffen, bij de zwaargewichten in 1974. Keizer behaalde de 2e plaats in het lichtzwaargewicht. Beide zijn eerste klassers.

Onze gewichtheffers trainen 5 maal in de week en echt niet alleen maar trekken en stoten.

Als ik bijvoorbeeld Henk Keizer neem (zijn persoonlijk record stoten is 145kg !!). Hij doet veel oefeningen voor krachtvergaring. Kijk, dan kom je vanzelf bij powerlifting terecht. Powerlifting kan men tot op een hoge leeftijd beoefenen.

In Amerika vindt met veel mannen van om en nabij de 50 jaar, die nog aan wedstrijden meedoen. Een bijzonder geval is toch wel de Amerikaan, Karl Nordberg

(van Zweedse afkomst). Hij presteerde het om op zijn zeventigste jaar 180kg te bankdrukken. Toen hij vorig jaar tachtig jaar werd, drukte hij nog 140kg op de bank. deze prestatie werd door de Amerikaanse TV uitgezonden. U zult wel begrijpen, dat dit niet voor een ieder is weggelegd. maar toch ben ik van mening, dat teveel gewichtheffers/powerlifters, te vroeg ophouden met hun sport. Een Alkmaars Dagblad schreef:

S.S.S. Powerlifters aan Landelijke Top. Nu dat is dan ook geen kunst als andere verenigingen thuis blijven. Dus, heren powerlifters, meedoen ook als men geen kans heeft op een medaille. Vergeet niet wij zijn nog steeds AMATEURS!

In ieder geval zijn de powerlift kampioenschappen weer dit jaar in Alkmaar. Dit betekend, dat met zich voldoende kan voorbereiden en ook als men niet in de prijzen valt. Toch is hier de gelegenheid om uw persoonlijk records te verbeteren en veel ervaring op te doen. Ferry van der Meulen heeft er ook ruim 10 jaar over gedaan om kampioen te worden. Ziedaar, heb er dus iets voor over en laat men uw prestaties eens zien in het oude clubgebouw van S.S.S. Alkmaar, dit jaar..... Tot ziens!

G.B. Zwanenburg

Een ongelukkige val

Zoals de meeste fitness mensen wel weten maakt onze cartoonist, Klaas Besse de bij passende tekeningen voor ons clubblad met telkens een ander onderwerp.

Maar afgelopen winter was hij zelf het lijdend onderwerp want tijdens een rit op zijn scooter naar zijn zoon wonend in Langedijk, ging Klaas hard onderuit op de spiegel gladde wegdek en brak hierbij vier ribben en zijn sleutelbeen.

Daarnaast heeft hij nog lelijke brandwond opgelopen op zijn been van de hele uitlaat. Klaas heeft hierdoor een week of twee in het ziekenhuis gelegen, alwaar hij door half S.S.S. bezoek kreeg. Gelukkig is Klaas nu weer thuis en zachtjes aan gaat het weer iets wat beter. We hopen dat Klaas eerdaags weer langs kan komen bij S.S.S. al is het mar voor een bakkie koffie.

De fitnessploeg.

8. Uit de oude Schoendoos

De dames uit de goede oude tijd:

Ik vond in de oude doos een paar foto's van de dames uit de goede oude tijd.

Wij zijn begonnen op de woensdagavond, van 19.00 tot 20.15 uur alleen met dames na 20.15 uur mochten de heren pas in de zaal komen.

Dit kan je nu niet meer maken hahaha.



Later kwam de maandag en vrijdagochtend erbij, dat waren leuke ochtenden. Er was altijd wel iemand jarig geweest dus er viel altijd wel iets te vieren met een heerlijk koekje of een taartje. We trainen het de volgende keer wel weer eraf, werd er dan gezegd... We hielden ook elk jaar een bankdrukwedstrijd voor de dames, dit was altijd erg gezellig. Totaal

deden er 12 dames mee, die het aandurfd en te laten zien waarvoor zij trainen.

Ik vond nog een uitslag van de wedstrijd gehouden op 15 februari 1990 (helaas ontbreekt alleen het lichaamsgewicht).

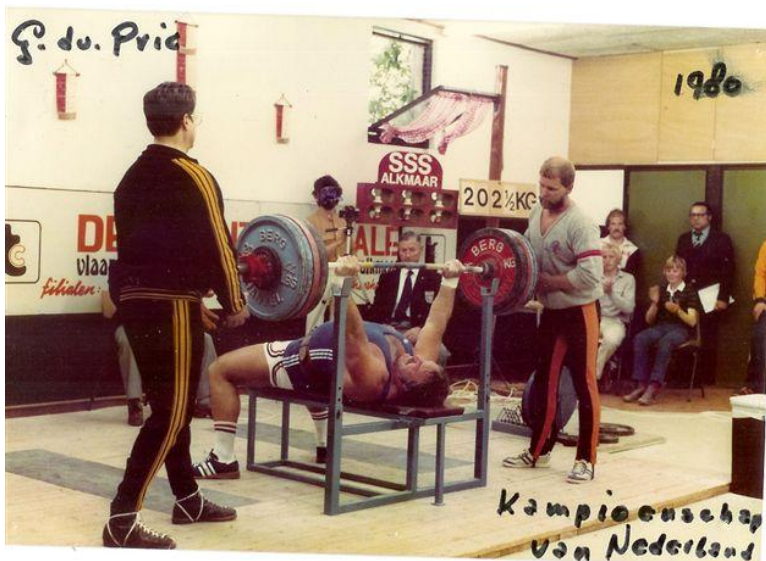
15 februari 1990 Bankdrukkampioenschap dames

Naam	Aantal kg	Aantal pnt	Eind klassem ent
Marijke Zeeman	65,0	53	1e
Angelique Vos	57,5	52	2e
Ria de Engelsman	50,0	46	3e
Ineke van Veen	62,5	45	4e
Corry Veken	55,0	43	5e
Nel Kuyper	57,5	43	6e
Gre de Waard	55,0	41,90	7e
Saskia Sierag	50,0	41,28	8e
Gina Schreuder	50,0	40	9e
Brigitte Beers	42,5	33	10e
Olga Slik	37,5	29	11e
Loes Leune	30,0	24	12e

Deze foto's is gemaakt op 15 februari 1990. De helft van de dames trainen nu nog steeds bij S.S.S.



Powerliftkampioenschap van Nederland 1980:



Hier dus nog een NK foto uit 1980 in het clubgebouw van S.S.S., met op de bank liggend Gerrit du Prie die hier volgens het aangegeven kilobord 202,5kg wegdrukt. Maar als je de kleuren van de schijven bekijkt, twee rode, twee blauwe schijven, een 5kg plus een 2,5kg schijfje met afsluiters, dan zou je zo zeggen dat het 220kg is. Aan de zijkant (onder het scorebord) ziet u nog scheidsrechter Straathof met op de achtergrond (naast het scorebord) Koos Groot, Sjonnie van

Wanrooij en Wim Bevers? Dan voor mij een onbekend jongetje dat in zijn handen klapte en achter het scoreboard Wolfgang. En niet te vergeten twee toen volslanke vangers/laders te weten op de rug gekeken G.B. Zwanenburg en de nog actief zijnde in de sport P. Ruiters (alias de weerWOLF).

Ferry

9. Overige

Er zijn door diverse leden interview formulieren ingevuld in verband met het 90-jarig bestaan:

Naam: Mark Wever

Leeftijd: 34 jaar

Burgerlijke staat: gehuwd en twee kinderen

Wat doe jij in het dagelijks leven: Hondengeleider bij de Politie

Lid van S.S.S. sinds: 2000

Wat is jouw reden om lid te worden bij SSS en/of door wie ben jij lid

geworden: Ik ben lid geworden in 2000. Ik kwam als kleine jongen kijken bij mijn broer die aan worstelen deed samen met Herman van Tol. Met de komst van de kinderen is het in verval geraakt en ben toen een aantal jaar niet geweest. Ik ben sinds 2007 weer fanatiek gaan trainen samen met mijn schoonvader John Slooten.

Wat typeert SSS: Ongedwongen sfeer, jong en oud traint samen waardoor het zeer gezellig is.

Wat vind jij het leukst om te trainen/doen bij SSS: Powerliften

Welke anekdote heb jij over iets wat jij hebt meegemaakt/gehoord bij SSS:

Dat was toch wel meneer Zwanenburg, die altijd wel een mooi verhaal te vertellen had tijdens de training

Wat zou je anders willen zien bij SSS: Een club met zoveel leden, dat er zo weinig leden komen kijken/aanmoedigen bij de wedstrijden in eigen huis. Het is hartstikke gezellig en geeft de wedstrijdssporters van SSS een extra stimulans.

Hoelang denk jij nog lid te blijven: Heel lang

Heb jij aan wedstrijden gedaan of je doe nog steeds aan wedstrijden. Wat zijn jouw behaalde resultaten? Wat is jouw erelijst? (denk hierbij aan worstelen, gewichtheffen, powerliften of andere sporten):

Mijn allereerste wedstrijd powerliften was de beginnerswedstrijd op Papendal 2009. Ik boog 155 kg, 105 kg bankdrukken en 185 kg deadliften.

Mijn beste prestatie: Mijn allereerste powerliftwedstrijd 31 januari 2010. Ik boog hier 175 kg, 115 kg bankdrukken en 185 kg deadliften met een mooie foto in actie in de Alkmaarsche Courant.

Wat vind je zo leuk aan de sport? Ondanks dat het een solistische sport is, kan je niet buiten je medesporters. Het resultaat van hard trainen moet je zelf leveren. Maar omdat te behalen heb je de hulp/ondersteuning/feedback en aanmoediging van je trainingsmaatjes hard nodig.

Waar heb jij een hekel aan: Onrecht/misbruik.

Wat is je grootste blunder bij SSS/in de sport: ---nog niet---



Naam: Koos Groot

Leeftijd: 60

Burgerlijke staat: gehuwd

Wat doe jij in het dagelijks leven: VUT, oppassen op de kleinkinderen en genieten

Lid van S.S.S. sinds: 1970-1980 en in 2009 weer begonnen

Wat was jouw reden om lid te worden bij de SSS: Ik ben altijd al gek geweest van krachtsport

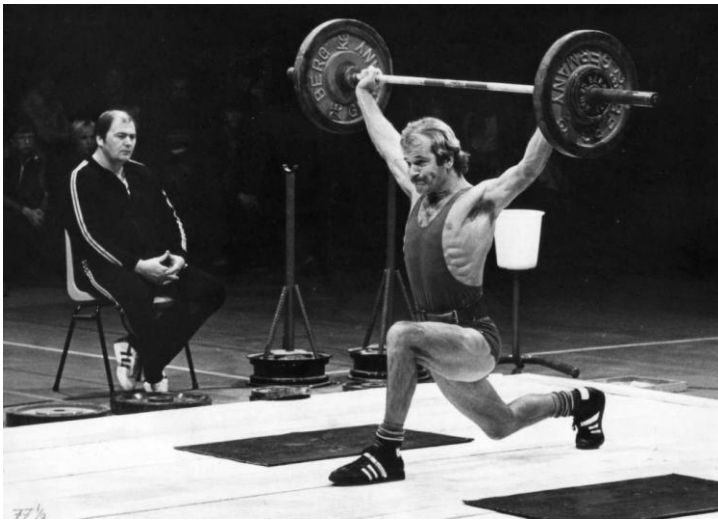
Wat typeert SSS: De gemoedelijke sfeer

Wat vind jij het leukst om te doen bij SSS: Lekker trainen

Welke anekdote heb jij over iets wat jij hebt meegemaakt:

In de 10 jaren dat ik in de gewichtheffploeg zat heb ik zoveel gelachen dat er niet 1 anekdote uitspringt, maar ik vond het een schitterende periode.

Wat zou je anders willen zien bij SSS: Ik zou zeggen; Houwen zo!



Hoelang denk je nog lid te blijven: Zolang mogelijk

Wat is jouw erelijst:

gewichtheffen: gewichtsklasse tot 75 kg; trekken 97,5 kg en stoten 122,5 kg

powerliften: kniebuigen 155 kg, bankdrukken 150 kg en beste prestatie deadlift 180 kg.

Wat vind je zo leuk aan de sport:

Om steeds je prestatie te verbeteren, maar op deze leeftijd valt dat niet mee, het is nu een kwestie van een beetje bijhouden.

Waar heb jij een hekel aan: Aan mensen die niet eerlijk zijn

Wat is je grootste blunder: Ik zou het niet weten



Naam: Sven den Houting

Leeftijd: "maar" 33 jaar

Burgerlijke staat: Samenwonend, (nog) niet getrouwd...

Wat doe jij in het dagelijks leven: Badmeester in de Hoornse Vaart

Lid van S.S.S. sinds: sinds januari 2009

Wat was jouw reden om lid te worden bij de SSS: Ben verhuisd uit Bergen op Zoom

Wat typeert SSS: De ouderwetse manier van trainen

Wat vind jij het leukst om te doen bij SSS: Powerliften

Welke anekdote heb jij over iets wat jij hebt meegemaakt: Op maandagavond traint er een veteraan die bankt als een weerWOLF! Aoehhhh

Wat zou je anders zien bij SSS: Meer/betere parkeerruimte

Hoelang denk je nog lid te blijven: Zolang als maar kan

Wat zijn jouw behaalde resultaten: Ik heb meerdere wedstrijden getild bij SSS met als beste resultaat een 2^e pl op de OPEN kaasstad 13 december 2009 met 657,5kg totaal, maar ben trotser op mijn 4^e pl op de Open NH vanwege mijn totaal van 670kg. NK Powerliften 2010: 260kg buig, 170kg bank, 247,5kg deadlift totaal 677,5kg (6^e pl) - 100kg klasse.

Wat is jouw erelijst: Powerliften: 260 – 170 – 247,5 – totaal 677,5.

Bankdrukken: 180kg (PR)

Wat vind je zo leuk aan de sport: De uitdaging om je grenzen te verleggen.

Waar heb jij een hekel aan: Te laat komen en mensen die eromheen lopen te draaien.

Wat is je grootste blunder: Tijdens mijn 1^e powerlift wedstrijd bij SSS klapte het halter bijna op mijn pannetje met 172,5kg bij het bankdrukken.

Wil je verder nog iets kwijt: Dat ik elk jaar sterker word, maar vooral gelukken en gezond blijf!

Naam: D. Fischer

Leeftijd: 62 jaar

Burgerlijke staat: Getrouwd

Wat doe jij in het dagelijks leven: Ik zit in de VUT

Ben je nog lid van een andere vereniging: Ja, H.A.K.79. Heerhugowaardse Kunstenaars-vereniging, 18 jaar lid.

Wat was jouw reden om lid te worden bij de SSS: Om mijn lichaam in goede conditie te houden.

Wat typeert SSS: Gemoedelijke sfeer, gewoon doen

Wat vind jij het leukst om te doen bij SSS: Fietsen en gewichten

Welke anekdote heb jij over iets wat jij hebt meegemaakt: Jaren geleden kwam ik op een zondag kijken naar een powerliftwedstrijd waar nu de fitnessapparaten staan. Er was een podium gebouwd en het was behoorlijk druk toendertijd. Gerard du Prie stond naast me en er waren al een paar lifters geweest. Gerard zei tegen me straks komt er één binnen die is zo groot als een klerenkast. Opeens zal ik 4 man, ook geen kleine jongen het gewicht op het podium dragen en even later kwam die klerenkast Staggo Piszko uit Limburg. Gerard en ik keken elkaar aan, 350kg kniebuigen met heel pak en het gewicht ging omhoog onder luid applaus (voor toendertijd erg veel kilo's).

Hoelang denk je nog lid te blijven: Zolang mogelijk als alles goed gaat.

Wat vind je zo leuk aan de sport: Je kan het alleen doen en je kan gaan en staan wanneer je wilt.

Naam: Frank Mors

Leeftijd: 50 jaar

Burgerlijke staat: Heb een meissie

Wat doe jij in het dagelijks leven: Autobuschauffer



Ben je ook lid van een andere vereniging: ja, motorclub

Lid sinds: 1999

Wat was jouw reden om lid te worden bij de

SSS: om te sporten

Wat typeert SSS: Gezellig clubie en de eenvoud

Wat vind jij het leukst om te doen bij SSS:

Bankdrukken

Wat zou je anders zien bij SSS: Gezamenlijk douchen

Hoelang denk je nog lid te blijven: Tot ik erbij neerval

Wat zijn jouw behaalde resultaten: een 3^e en 7^e plaats op het clubkampioenschappen bankdrukken in december.

Wat vind je zo leuk aan de sport: Alles

Waar heb jij een hekel aan: Cardioen

Wat is je grootste blunder: Dat ik eraan begonnen.

Wil je verder nog iets kwijt: Ga zo door jullie.

Naam: Nel Kuypers

Leeftijd: 58 jaar

Burgerlijke staat: Nederlandse, gehuwd

Wat doe jij in het dagelijks leven: Huisvrouw, oppas OMA en vrijwilliger de voetbal en SSS.

Lid van S.S.S. sinds: sinds ± 1983

Wat was jouw reden om lid te worden bij de SSS en/of door wie ben jij lid geworden: Lia van Wanrooi

Wat typeert SSS: Familieclub

Wat vind jij het leukst om te doen bij SSS: Aerobics, de gezelligheid

Wat zou je anders zien bij SSS: Niets is goed zo!

Hoelang denk jij nog lid te blijven: Tot mijn lichaam het geest dat wil

Wat zijn jouw behaalde resultaten: Onderlinge bankdrukwedstrijd bij de dames (erg lang geleden)

Beste prestatie: Alles

Wat vind je zo leuk aan de sport: Om lekker bezig te zijn.

Waar heb jij een hekel aan: Aan ouwehoeren. We komen allemaal op te sporten.

Wat is je grootste blunder: Niets

Wil je verder nog iets kwijt: Ik ben altijd nog graag naar de sportschool gegaan.

Volgende editie

De volgende uitgave van ons clubblad zal zijn begin juli. 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 of geef een geschreven versie af aan de bar. Deadline aanlevering van artikelen: maandag 21 juni 2010.