

Clubblad SSS februari 2005

SSS Alkmaar opgericht 14 maart 1920

redactie: Brenda v/d Meulen & Wim Wamsteeker

Zesde editie

Dit is de derde editie van dit jaar en we krijgen niet echt veel onderwerpen en/of anekdote toegestuurd. Mocht je toch iets willen publiceren in het clubblad, stuur dan een e-mail naar wimwam@wimwam.nl of geef een geschreven versie af aan de bar.



NK Powerlifting A-klasse, Sub-junioren, Junioren en Master I en II 2005

Op zondag 20 maart werd in Noord-Scharwoude het NK Powerlifting A-klasse, sub-junioren, Junioren en Masters gehouden. Dit was voor het eerst dat alle categorieën samen tilde, hierdoor werd het een groot toernooi met plusminus 45 lifters.

Tevens was het NK Powerlifting een kwalificatiewedstrijd voor het WK dames (Finland) en voor het EK heren (Luxemburg). Er deden maar liefst 9 lifters mee aan het NK van S.S.S. waaronder Joke van der Meulen, Brenda van der Meulen, Bas Roessen, Roel Blokzyl, Ronald Braak, Dennis Natziyl, Wim Wamsteeker, Leo Molenaar, John Slooten en Dirk Grevelink.

Bij de dames behaalde **Joke** van der Meulen een mooie 2^e plaats in de -82,5kg klasse met 162,5 kniebuigen, 95kg bankdrukken (nieuw Nederlands record) en 180,5kg deadliften eveneens een nieuw Nederlands record en een Europees Master record. **Joke** tilde een mooi totaal van 437,5 kg dit was ook een nieuw Nederlands totaal record. **Brenda** van der Meulen behaalde net als haar moeder een mooie 2^e plaats in de +90kg klasse met 212,5kg kniebuigen, 152,5kg bankdrukken haar derde beurt 157,5kg werd door een kleine hapering afgekeurd. Deadliften is niet het sterkste onderdeel van **Brenda** maar dit keer trok zij een mooie 190kg van de grond dit bracht een totaal van 555kg. Doordat **Brenda** meer dan 450 punten heeft behaald (kwalificatie eis) is zij uitgenodigd om mee te mogen doen aan het WK powerlifting te Finland (25-29 mei 2005). Zoals jullie in een vorig clubblad hebben kunnen lezen, traint **Ielja** Strik regelmatig bij ons op de vereniging. Ielja werd in de klasse -82,5kg kampioen met 220kg

Ylke Vaassen werd Kampioen van Nederland

kniebuigen, 152,5kg bankdrukken. **Ielja** probeerde een aanval te doen op het Europees- en Wereldrecord bankdrukken senioren 161kg, maar helaas was dit nog even te zwaar. Zij trok op het onderdeel deadliften een mooie 210kg van de grond, dit bracht een totaal van 590kg. **Ielja** is ook uitgenodigd om mee te mogen doen aan het WK Powerlifting te Finland. Tevens behaalde zij de best lifster prijs.

Bij de heren werd **Bas** Roessen kampioen in de klasse -100kg met 290kg kniebuigen, 180kg bankdrukken en een deadlift van 275kg dit bracht een totaal van 745kg. In dezelfde klasse deed **Roel** Blokzyl mee. **Roel** tilde een goede wedstrijd met 270kg kniebuigen, 170kg bankdrukken en 265kg deadliften een mooi totaal van 705kg. Roel behaalde bij de senioren een mooie 2^e plaats en daarnaast werd **Roel**

kampioen van Nederland bij de Masters I.

Ronald Braak uitkomend in de 110kg werd 3^e bij de senioren met 255kg kniebuigen, 170kg bankdrukken, hier

zat meer in maar bij zijn eerste bankdruk beurt scheurde hij uit zijn shirt; hierdoor was hij genoodzaakt zijn eerste beurt over te doen.

Bij het deadliften trok **Ronald** toch nog een mooie 245kg van de grond. Een mooi totaal van 670kg. **Ronald** werd met dit totaal kampioen van Nederland bij de Masters I.

Dennis Natziyl eveneens uitkomend in de -110kg klasse behaalde een mooie 4^e plaats. Voor **Dennis** was dit zijn eerste wedstrijd bij de A-klasse. De wedstrijd begon niet zo lekker voor **Dennis** (iets te laat klaar met intrainen) hierdoor miste hij zijn eerste kniebuigbeurt van 235kg uiteindelijk boog hij is zijn tweede beurt wel goed. Een bankdruk van 160kg en een deadlift van 250kg bracht een totaal van 645kg.



in de klasse -110kg. Zoals jullie ook eerder hebben kunnen lezen traint **Ylke** ook geregeld op vrijdag bij ons op de vereniging. **Ylke** boog een mooie 310kg gevolgd door 185kg bankdrukken en een deadlift van 300kg maakte een mooi totaal van 795kg. **Wim** Wamsteeker (bondstrainer van de NPB) nu uitkomend in de +125kg klasse werd Kampioen van Nederland met een mooie kniebuigbeurt van 305kg. Door een blessure (ingescheurde borstspier) bankdrukte **Wim** toch nog een mooi 190kg. Tot slot het onderdeel deadliften hier trok **Wim** een 280kg van de grond hierdoor behaalde **Wim** een totaal van 775kg. **John** Slooten uitkomend in de -90kg werd Nederlands kampioen bij de Masters II met 210kg kniebuigen, een mooie bankdruk-beurt van 147,5kg en een deadlift van 220kg, **John** tilde een mooi totaal van 577,5kg. **Dirk** Grevelink een tijdje geteisterd door blessures stond toch weer eens op het plankier tot -100kg klasse. **Dirk** werd Kampioen van Nederland bij de Masters II met 220kg kniebuigen, 120kg bankdrukken en een mooie deadlift van 240kg. **Dirk** tilde een pracht totaal van 590kg. Zie tevens voor alle uitslagen: www.nkpowerliften.nl

Nieuw plafond aerobiczaal

In de maand maart is er een nieuw plafond gemaakt in de aerobiczaal. Het oude plafond was echt aan vervanging toe. Aan de dames en enkele heren van de aerobic wensen wij jullie allen veel trainingsplezier. De eerste reacties die het bestuur heeft mogen ontvangen over het nieuwe plafond zijn positief.

Het bestuur van SSS

Voorzitter	Jan Egbergen
Vice-voorzitter	Jan Busch
Secretaris	Toon Korver
Penningmeester	Joke v/d Meulen
Algemeen bestuurslid	Wim Wamsteeker

Ledenadministratie Brenda v/d Meulen

Iedere laatste dinsdag van de maand heeft het bestuur vanaf 20:00 uur vergadering. Dus wil je iets kenbaar maken aan het bestuur kom dan langs op een bestuursvergadering

Belangrijke mededelingen

Algemene Ledenvergadering

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



Aerobics tijden

Maandag	10:00-11:00	18:00-19:00	19:00-20:00
Dinsdag	18:00-19:00	19:00-20:00	20:00-21:00
woensdag	10:00-11:00	19:00-20:00	20:00-21:00
Donderdag	19:00-20:00		
Vrijdag	18:00-19:00	19:00-20:00	
Zaterdag	10:00-11:00		



vrijdag 29 april 2005

Elk jaar wordt er een algemene ledenvergadering georganiseerd in het clubgebouw van SSS. Dit jaar zal de algemene ledenvergadering plaatsvinden op vrijdag 29 april om 20.00 uur.

De algemene ledenvergadering is bedoeld voor alle leden die lid zijn van SSS.

Je kunt hier onderwerpen aankaarten of ideeën naar voren brengen. Mocht je een onderwerp hebben om in te brengen is vrijdag 29 april een mooie gelegenheid. De bar is na de algemene ledenvergadering geopend.

WK Bankdrukken Masters te Tsjechië

Van 21 tot 24 april wordt het WK Bankdrukken Masters gehouden in Tsjechië. Joke van der Meulen zal aan het WK Bankdrukken mee doen.

NK Bankdrukken te Lelystad

Op 1 mei 2005 organiseert Physical uit Lelystad het NK Bankdrukken, zie poster op het informatiebord in de hal.

Kom eens gezellig kijken en de atleten aanmoedigen!!

FIBO te Duitsland

Op 6 mei wordt in Duitsland de FIBO georganiseerd. Hier is alles te vinden op het gebied van fitness en krachtsport. Tevens worden er shows gegeven door bekende sporters. Vanuit S.S.S. zal er een bus vertrekken voor meer info vraag aan de bar.

EK Powerlifting Heren te Luxemburg

Van 18 tot 22 mei wordt het EK Powerlifting Heren (senioren) gehouden in Luxemburg, plaatje Hamm.

Bas Roessen en Ylke Vaassen zullen aan dit EK mee doen.

WK Powerlifting Dames te Finland

Van 25 tot 29 mei wordt het WK Powerlifting Dames (senioren) gehouden in Finland.

Brenda van der Meulen en Ielja Strik zijn beide uitgenodigd om mee te doen aan dit WK.

Op de laatste pagina zijn enkele FUN tekeningen te zien. De redactie wil Klaas Besse bedanken voor zijn ingezonden tekeningen. Klaas ga zou door!!

Een oproep voor ons clubblad

Help de redactie met onderwerpen en/of anekdote's of gewoon iets leuks voor publicatie in ons clubkrant.

Je kunt dit sturen naar wimwam@wimwam.nl of geef een geschreven versie af aan de bar.

Alvast bedankt voor alle moeite en we zien jullie graag op de algemene ledenvergadering van vrijdag 29 april.

Centrale Powerliftraing

Vorig jaar zijn er enkele centrale trainingen gehouden. Helaas nam het animo af en zijn er dus tijdelijk geen trainingen georganiseerd. Nu schijnt er weer animo te zijn en is dus (ondervoorbehoud) een nieuwe centrale training gepland.

Datum: zaterdag 24 april 2005

Tijd : 14:00 tot 16:00

Als je wilt deelnemen aan een centrale training, laat het dan weten aan de bar. (Bij voldoende aanmeldingen zal de training doorgaan).

