

Clubblad SSS mei 2005

SSS Alkmaar opgericht 14 maart 1920

redactie: Brenda v/d Meulen & Wim Wamsteeker

Zesde editie

Dit is de zesde editie van dit jaar en we krijgen nog steeds geen 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.



EK Powerlifting Heren te Hamm, Luxemburg

Van 18 t/m 22 mei werden de Europese Kampioenschappen Powerliften voor Heren gehouden te Hamm, Luxemburg. Nederland had 3 atleten geselecteerd om deel te nemen aan dit kampioenschap. 2 daarvan trainen bij SSS. Bas Roessen, ook uitkomt voor wedstrijden voor SSS en Ylke Vaassen, uitkomend voor Atlas Nijmegen. Ptjor van de Hoek (Spartacus) tilde zijn wedstrijd op vrijdagavond. Ptojr tilde een goede wedstrijd. Kniebuigen 307,5kg, bankdrukken 210kg en deadliften 295kg. Jammer dat Ptjor zijn hand stuk trok bij zijn 2^e deadliftbeurt (305kg). Ptojr is goed op weg het Nederlands totaalrecord van 825kg in de -90kg te gaan verbreken, nu hij een totaal van 812,5kg heeft getild. Uiteindelijk een mooie 5^e plaats. Op zaterdag was het de beurt aan Bas en Ylke en daarom hadden Brenda en Wim besloten te gaan kijken in Hamm. Dus 's morgens vroeg (6:30) reden we uit Alkmaar weg en om 10:30 waren we op de plaats van bestemming. Bas tilde in -100kg klasse. Het afgelopen NK was voor Bas niet geheel naar zijn zin verlopen en was daarom zeer gebrand om weer een goede wedstrijd te tillen. Bas opende het kniebuigen met 315kg en deze ging makkelijk. Daarom werd er verhoogd naar 335kg en dit was wederom een zeer mooie beurt. In de 3^e en laatste beurt werd verhoogd naar 345kg (een aanval op het Nederlands record). Helaas dit was nog iets te zwaar voor Bas. Bas liet zien dat hij weer in zijn oude doen was. Dit zette ook door bij het bankdrukken, met drie goeie beurten, wat uiteindelijk resulteerde in 210kg. Bij het deadliften begon Bas met 295, daarna werd verhoogd naar 305kg om zijn 6^e plaats

WK Powerliften voor Dames

zeker te stellen. In zijn laatste beurt werd verhoogd naar 310kg. Als hij dit zou trekken dan zou hij het Nederlandse totaal record verbreken. Bas liep naar het halter en ging ervoor. Nee, het was te zwaar. Bas maakte een mooi totaal van 850kg en daaraan gekoppeld een 6^e plaats. Met dit resultaat heeft Bas zich direct geplaatst voor het WK einde dit jaar, wat wordt gehouden in Amerika. (Wat vervelend). Nu was het de beurt aan Ylke. Het EK was Ylke zijn eerste internationale, dus er komen ook andere krachten om de hoek kijken. Ylke voelde zich sterk en had daarom al zijn aanvangsbeurten met 5kg verhoogd. Bij het kniebuigen begon Ylke met 305kg. Dit was een goede beurt en daarom werd er verhoogd naar 320kg. Dit was eveneens een goede beurt. In zijn 3^e en laatste beurt ging hij voor 327,5kg. Ylke boog deze beurt heel mooi. Wij vonden het een goede beurt, alleen besliste de scheidsrechters anders. Bij het bankdrukken sloeg het noodlot toe. Bij de eerste beurt van Ylke schoten zijn voeten weeg. Dit kan gebeuren, omdat je bij het bankdrukken goed je benen aanspant. Hierdoor miste Ylke zijn 1^{ste} beurt. In zijn 2^e beurt had hij andere schoenen aangedaan. Helaas bracht dat niet wat hij hoopte. Zowel zijn 2^e en 3^e beurt drukte hij niet en hij bomde dus uit. (gediskwalificeerd). Een zware dobber op zijn wedstrijd, want je kunt wel voorstellen hoe jij je zou voelen als dit jou op zo'n wedstrijd zou overkomen. De wedstrijd was voorbij. Brenda en Wim hebben daarna nog met het team gegeten, voordat zij weer naar Alkmaar reden. Uiteindelijk waren ze weer om 1:00 in Alkmaar. wat

resulteerde in 3 witte lampen en dus een



te Yltorino, te Finland

Afgelopen weekend werd het WK Powerliften voor Dames gehouden in Yltorino te Finland. Nederland had 3 atleten geselecteerd om deel te nemen aan dit kampioenschap. 2 daarvan trainen bij SSS. Onze eigen Brenda en Ielja Strik, uitkomend voor Atlas Nijmegen. Waar heb ik zoiets eerder gelezen? Ielja was de eerste die het spits mocht afbijten. Ielja tilde in -82,5kg. Vorig jaar was Ielja nog 3^e geworden en dus was het nu tijd een stap vooruit te gaan. Ielja begon met 225kg kniebuigen. Een goede beurt. Daarna 235kg, eveneens een goede beurt. Haar 3^e beurt, 240kg, was iets te zwaar doordat zij bij het laatste stuk vergat uit te ademen. 2^e op dit onderdeel, dus een zilveren medaille. Bij het bankdrukken begon Ielja met 155kg, helaas maakte ze een technische fout, waardoor de beurt overgedaan moest worden. Die ging goed. In de 3^e beurt werd er 161kg geladen, een aanval op het wereld record. Helaas dit was te zwaar, mede doordat Ielja haar 1^{ste} beurt over had moeten doen. Wederom een zilveren medaille op dit onderdeel. Bij het deadliften begon Ielja met 200kg. Deze ging goed. Haar 2^e beurt ging fout, doordat het gewicht van haar af ging. Toch werd haar 3^e beurt verhoogd naar 215kg. De reden hiervan was als zij die zou tillen wereldkampioen zou worden. Helaas tilde Ielja het niet en werd met een totaal van 590kg 2^e van de Wereld. Brenda tilde samen met Joanne Schaefer (het 3^e teamlid) in de klasse +90kg. Een drukke klasse, 10 deelneemster. Brenda opende haar wedstrijd terughoudend met 200kg. Deze ging makkelijk en ging ze in haar 2^e beurt naar 215kg (evenaring van haar PR) en deze ging wederom goed. In haar 3^e beurt ging Brenda voor de 220kg (een verbetering van haar PR) en deze boog ze strak en werd goed gekeurd. Joanne maakte eveneens 3 goede beurten bij het kniebuigen, met uiteindelijk 235kg. En deze beurt ging zeer makkelijk, dus het wordt tijd dat Joanne gewoon er wat gewicht bijgooit. Bij het bankdrukken startte Brenda met 145kg. Deze ging gewoon goed en daarom werd er met 10kg verhoogd. Tijdens deze beurt (155kg) maakte Brenda een kleine onevenheid in het uitdrukken, maar ze herstelde het goed, waardoor de beurt gewoon goed werd gekeurd. In haar 3^e beurt, 157,5kg, drukte Brenda gelijk en mooier dan haar 2^e beurt

Het bestuur van SSS

Voorzitter Jan Egbergen
Vice-voorzitter Jan Busch

goede beurt. Joanne drukte 160kg, 165kg in haar 3^e beurt werd helaas afgekeurd. Wel behaalde ze een bronzen medaille op dit onderdeel. Zowel Joanne als Brenda mochten geen fouten maken op het onderdeel deadliften. Joanne zat in de strijd om de 4^e plaats en Brenda zat in de strijd om de 6^e plaats. Brenda opende haar *favoriete* onderdeel met 175kg. Deze beurt ging heel hard, waardoor werd verhoogd naar 187,5kg (2,5kg onder haar PR). Haar 2^e beurt ging eveneens heel goed. Om de 6^e plaats te consolideren werd haar 3^e beurt verhoogd naar 192,5kg. Dit om de druk op te voeren bij de concurrentie. Brenda tilde wederom deze beurt. Wat resulteerde in 9 goeie beurten en dat op een WK is gewoon heel goed. Uiteindelijk behaalde Brenda een totaal van 570kg en de 6^e plaats. Joanne tilde eveneens 3 goeie beurten met uiteindelijk een deadlift van 215kg. Dit bracht haar wederom een bronzen medaille op een onderdeel. Uiteindelijk behaalde zij met het totaal van 610kg (hoogste totaal wat ooit door een Nederlandse vrouw is getild) een hele mooie 4^e plaats. In het landen klassement van 21 deelnemende landen werd Nederland 9^e en dat geeft aan hoe goed de dames gepresteerd hebben. Zowel Ielja en Joanne zullen volgende maand deelnemen aan de World Games in Duisburg, Duitsland. In het weekend van 16 en 17 juli wordt deze wedstrijd gehouden. Het is de moeite waard om naar deze wedstrijd te gaan kijken. Alle wereldtoppers zullen aanwezig zijn.

Mededeling Nederlandse Powerliftingbond

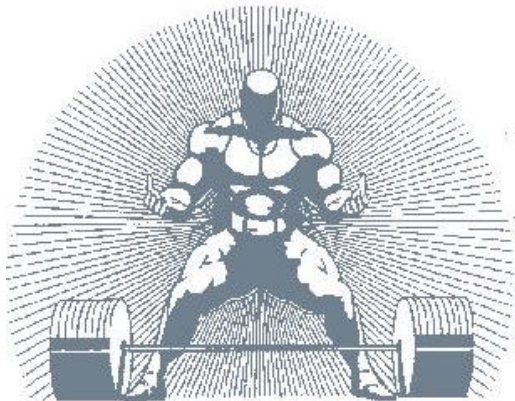
Op 7 mei jongstleden is de Algemene Leden vergadering (ALV) van de Nederlandse Powerliftingbond (NPB) gehouden. In deze vergadering is er een nieuwe voorzitter in de persoon van Dré Meerding gekozen. Ad Schenkels had te kennen gegeven om persoonlijke redenen een punt achter zijn voorzitterschap te zetten. Henk Keizer had medegedeeld dat hij naar 23 jaar (wat een tijd) in het bestuur te hebben gezeten te willen stoppen. Hierdoor kwam zijn functie van topsportsportcoördinator beschikbaar. Wim Wamsteeker had zich voor deze functie beschikbaar. Tijdens de ALV is Wim gekozen als topsportsportcoördinator en zal hij deze functie naast de functie van bondstrainer uitvoeren.

Openingstijden SSS

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



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.

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

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

