

Clubkrant SSS oktober/november 2004

SSS Alkmaar opgericht 14 maart 1920

redactie: Brenda v/d Meulen & Wim Wamsteeker

Terug van weg geweest

De tweede clubkrant van dit jaar is een feit. Ja, en we kunnen weer verscheidene zaken mededelen.

Heb jij een onderwerp en/of anekdote wat jij graag in de clubkrant wilt laten publiceren, stuur dan een e-mail naar wimwam@wimwam.nl of geef een geschreven versie af aan de bar.



Eerste powerlift competitie 2004- 2005

Op zondag 17 oktober vond bij SSS de eerste powerlift competitie van het seizoen 2004 - 2005 plaats. Spartacus is op dit moment toch het team wat verslagen dient te worden. Helaas kon SSS niet in volledige oorlogssterkte aantreden. Peter Bongers die deze week wordt geopereerd aan zijn schouder. Peter sterkte met de revalidatie. Robbert Klaver die van de zomer ernstig ziek is geweest en nog rustig aan het trainen is. Ronald Braak die ook geblesseerd is, betekende dat het team bestond uit. Bas Bonouvrie, John Slooten, Bas Roessen, Brenda v/d Meulen en Wim Wamsteeker. Bas Bonouvrie tilde zijn 2^e wedstrijd en deed dat zeer verdienstelijk. Voornamelijk zijn bankdruk beurt van 152,5kg was mooi. John Slooten was nog steeds in goede doende en verbeterde zijn totaalrecord met 12,5kg en bracht dat op 550kg. Bas Roessen is druk bezig met zijn voorbereiding voor het WK en liet zien dat hij goed op weg is. Al zijn 3^e beurten haalde hij niet en liet wel zien dat dit binnen zijn mogelijkheden ligt. Het is nu aan hem om dat te laten zien op het WK. Met de 480 punten die hij behaalde, was het de best lifter van het team SSS. Brenda is net bezig met haar voorbereiding voor het EK, welk eind november wordt gehouden, tilde een mooie wedstrijd. Gaande weg zien we dat Brenda sterker wordt met deadliften, dus dat belooft wat voor haar totaal op het EK. Wim Wamsteeker tilde een nette wedstrijd en

record en bracht dit op 217,5 kg. Al met al een totaal van 555kg, wat ook weer een

heeft toch weer de smaak te pakken om door te trainen voor de volgende competitie wedstrijd welk op zondag 30 januari 2005 ook bij SSS wordt gehouden, dus zet de wedstrijd in je agenda om te komen kijken.

Het team Spartacus had met Mark Neele de troef in handen en speelde deze solide uit. Mark die voor 1000kg totaal ging, liet zien dat hij het wel kan, dus dat belooft wat op de volgende competitie. Want zal hij dan wel de 400kg kniebuigen. Ook Ptjotr v.d. Hoek liet zien dat hij goed bezig is met zijn voorbereiding voor het WK. Een mooie kniebuigbeurt van 300kg was daarvan het bewijs.

Uitslag
competitie:

1. Spartacus
2289 punten
2. SSS
2033 punten
3. Physical
1776 punten
4. Plato
1484 punten



Powerliftwedstr ijd Nederland - Engeland

Afgelopen zaterdag 23 oktober werd bij SSS de interland Nederland - Engeland georganiseerd. Het was een leuke en sportieve wedstrijd. Helaas werd Nederland verslagen door het over de breedte sterker Engeland. Ylke Vaassen, vaak trainend bij SSS, was de best lifter van het toernooi. Met een totaal van 845kg laat hij zien dat hij op de goede weg is. De deadlift van 335kg was fenomenaal om te zien. Ja, ja daar is hij weer. John Slooten werd een dag voor de wedstrijd gebeld of hij wilde invallen. John antwoordde gelijk ja, ook al had hij zondag daarvoor net getild. John begon de wedstrijd met een persoonlijk record kniebuigen, 197,5kg en verbeterde ook bij het deadliften zijn persoonlijk

Openingstijden SSS

verbetering was. John gaat zich nu richten op het Kaasstadtoernooi wat op 12 december wordt gehouden.

Eind uitslag:

Engeland 3238 punten

Nederland 3127 punten

Kortom, Nederland heeft volgend jaar weer iets recht te zetten in Engeland.

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

18:00 - 19:00

19:00 - 20:00

20:00 - 21:00

Donderdag

19:00 - 20:00

Vrijdag

18:00 - 19:00

19:00 - 20:00

Zaterdag

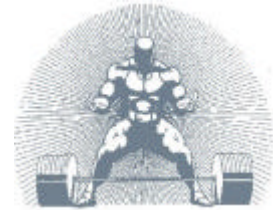
10:00 - 11:00



Centrale Training voor iedereen

Op zaterdag 20 november is er van 14:00 tot 16:00u weer een centrale training voor mensen die willen kennis maken met powerliften en/of hun techniek / trainingsopbouw willen verbeteren.

Aanmeldingsformulier hangt in de zaal bij de wedstrijduitslagen.



Sinterklaasfeest

op 1 december van 14:15 tot 15:30

Formulieren kunnen aan de bar tot en met 22 november worden ingeleverd.

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

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 20:00u vergadering. Dus wil je iets kenbaar maken aan het bestuur kom dan langs op een bestuursvergadering.

Jeugd worsteltraining

vanaf 5 jaar

Maandag

18:00 - 19:30

Vrijdag

18:00 - 19:30



Wedstrijden georganiseerd bij SSS

12 december Kaasstadtoernooi Powerliften

30 januari 2005 2^e Kompetitie Powerliften

De Clubkampioenschappen bankdrukken zijn op vrijdagavond 10 december

Aanvangstijden worden altijd voortijdig op het informatiebord in de hal gezet.