

Clubblad S.S.S. september 2009 SSS Alkmaar opgericht 14 maart 1920

redactie: Brenda v/d Meulen & Wim Wamsteeker



Klaas Besse

Derde editie 2009

Bijgaand de derde editie van het jaar 2009. In het derde kwartaal is weer genoeg gebeurd, dus lees maar snel!!

De redactie blijft 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, kijk eens op: <http://www.sssalkmaar.nl>

Inhoudsopgave

1. Bestuur
2. Openingstijden
3. Powerlifting/Fitness
4. Jeugd worstelen
5. Aerobics
6. Ingezonden stukken
7. Mededelingen

1. Het bestuur van K.S.V. S.S.S. Alkmaar

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 of gooi iets in de ideeën bus, de rode bus achter de bar.

2. 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	

3. Powerlifting/Fitness

Beginnerswedstrijd 23 mei Verslagje Mark Wever

Nadat ik (Mark Wever) al enige maanden samen met John Slooten aan het trainen ben, en al diverse mensen begonnen te vragen wanneer ik op het plankier ging staan. Heb ik afgelopen 23 mei toch maar de stoute schoenen aangetrokken. Het betrof een beginnerswedstrijd bestemd voor lifters die nog nooit aan wedstrijden hebben meegedaan. Bij deze wedstrijd wordt geen gebruik gemaakt van kniebuigpakken, bankdrukshirts en deadlift pakken. Een riem en knie- en polsbandage is wel toegestaan.

Na een pittige voorbereiding, met stevig aantrekken van bandage (niet zeuren hoor, ze zitten nog losjes), en de nodige aanwijzingen. Was het 23 mei zover. Eerst John (coach) en Elly (support) ophalen in Alkmaar. Na een rit van anderhalf uur kwamen we aan in Papendal. Daar nog even wat drinken en de nodige broodjes naar binnen gewerkt voordat de wedstrijd echt zo beginnen.

Om 10.45 uur verzamelen in de krachtsportruimte, inschrijven en daarna wegen. Het viel me alles mee, ik woog toch maar mooi 96,5 kilo. Gelijk voor alle drie de onderdelen de eerste beurt doorgegeven.

Aangezien het een beginnerswedstrijd betrof werd er niet in gewichtsklasse getild, maar in wilkspunten. Het totaal gewicht wat je tilt over de drie onderdelen gezien, wat daarna omgerekend met je lichaamsgewicht. Hierna zijn we begonnen



De groep bestond uiteindelijk uit 16 lifters. Omstreeks 12.00 uur begon de wedstrijd, met eerst een korte uitleg van het kniebuigen. Mijn eerste beurt gestart met 135 kilo. Even onwennig maar kwam goed omhoog. Hierna tweede beurt 145 kilo, hoorde het OP van John niet waarop ik zelf omhoog ging en een beetje uit balans ging. Derde beurt verhoogd naar 155 kilo. Vol overtuiging en dit resulteerde in een goede beurt.

Na een korte pauze werd er om 13.15 uur gestart met bankdrukken, eerste beurt 95 kilo op het halter. Eerste beurt goed hierna verhoogd naar 100 kilo. Deze beurt was niet met overtuiging, ik kon slecht op spanning op het bankje liggen.

Hierop de derde beurt verhoogd naar 105 kilo en het halter een standje lager later plaats. Derde beurt ging nu veel beter. Ik lag goed op spanning en hierdoor drukte ik 105 kilo goed eruit. Ondertussen toch even kijken bij de overige lifters. Er zaten toch jongens tussen, die goed kunnen bankdrukken.

Als laatste onderdeel het deadliften, toch wel mijn favoriet. Als eerste beurt gestart met 165 kilo, ging lekker omhoog. Tweede beurt 175 kilo op het halter, wederom een goede beurt. Deze beurt ging erg goed dus besloten om te verhogen naar 185 kilo. De laatste beurt ging goed omhoog, daar zat echt wel meer in.

Maar goed het is mijn eerste wedstrijd en het doel was om ervaring op te doen en op techniek tillen en 9 goede beurten neer te zetten.

Met een totaal van 445 kilo en 274,8 wilkspunten een tiende plek. Nog een herinnering van deze dag gekregen, en moe maar met een goed gevoel naar huis gegaan.

met opwarmen en links en rechts kijken naar de tegenstanders.

EK Powerliften Masters Pilsen Tsjechië

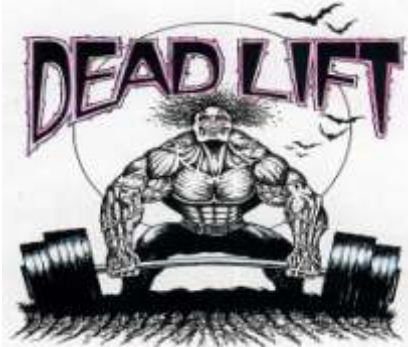
Persbericht Alkmaarsche Courant.

PILSEN, Tsjechië, afgelopen week is daar het EK Powerliften voor Masters gehouden. Masters staat voor leeftijd boven de 40 jaar. Dit is dan nog verder onderverdeeld in Master I, II, III en zelfs IV. Elke klasse schuift met 10 jaar op. Dus uiteindelijk is in deze taak van sport een leeftijd categorie boven de 70 jaar. Aan dit Europees kampioenschap deden 166 deelnemers uit 18 verschillende landen mee. Voor Nederland deden 7 atleten mee, waaronder John Slooten en Wim Wamsteeker beide trainend bij SSS Alkmaar.

John was gebrand om zijn succes van het EK in 2006 te herhalen (3^e plaats). John tilde in de klasse tot -90kg, Masters II. John maakte bij het kniebuigen een onnodige fout, waardoor hij niet hoger eindigde dan 232,5kg (een PR en een 4^e plaats). Bij het bankdrukken gebeurde eigenlijk hetzelfde, waardoor John eindigde met 160kg (evenaring van zijn PR en wederom een 4^e plaats). Bij het deadliften had John nog alles in de hand voor een medaille voor het eindklassement. Hij begon met 230kg en helaas was 245kg 2x te zwaar, waardoor hij op dit onderdeel ook 4^e werd en ook een 4^e plaats behaalde in het eindklassement met een mooi totaal van 622,5kg



John Slooten met 160kg.



Het terugkomen op niveau is voor Wim nog niet zo makkelijk gebleken, wil het wel zo zijn dat hij een zeer mooie wedstrijd tilde op dit Europees kampioenschap. Bij het kniebuigen kwam hij tot een gewicht van 315kg (2^e plaats), bij het bankdrukken tot 190kg (2^e plaats) en deadliften 270kg (2^e plaats). Dit alles resulteerde in een totaal van 775kg en een mooie 2^e plaats in het eindklassement



Wim Wamsteeker met 320kg kniebuigen

Daarnaast waren Joke en Ferry van der Meulen mee als supporters en hebben daarnaast ook gecoacht bij de wedstrijd. Joke, internationaal scheidsrechter categorie I heeft nog als scheidsrechter moeten berechten op het EK. Enne ze was best in vorm ☺

World Games Kaohsiun Taiwan van 16 t/m 26 juli 2009

Persbericht Alkmaarsche Courant

Brenda vd Meulen maakt droom waar! 4 jaar geleden had Brenda een droom: Meedoen aan de World Games. De World Games zijn de 'Olympische Spelen' voor niet Olympische Sporten. Kortom, voor het Powerliften de meest hoogst haalbare.

Wim Wamsteeker maakte zijn debuut als Master I en is bezig aan een comeback. Wim heeft de afgelopen jaren zich voornamelijk bezig gehouden met het trainen & coachen van de nationale powerlift selectie.

Vandaag, zondag 26 juli 2009 was het zover Brenda mocht aantreden op de World Games. Eveneens de 2 andere dames (Ielja Strik en Joanne Schaefer) die al een keer de grens van 600kg totaal hebben overschreden mochten aantreden.

Vooraf was Ielja Strik de favoriet voor de eindzege. Helaas voor haar, sloeg het noodlot toe bij het bankdrukken. Daar maakte Ielja 3 fouten beurten bij het bankdrukken met 165kg en was hiermee uit de wedstrijd.

Joanne terugkomend van een zware rugblessure, tilde uiteindelijk de volgende cijfers: kniebuigen 210kg, bankdrukken 180kg en 197,5kg deadliften, dit resulteerde in een totaal van 587,5 kg (482 punten) en een 7^e plaats.

Voor Brenda begon de wedstrijd fantastisch. Met 3 goede beurten bij het kniebuigen zat ze heel goed in de wedstrijd. In haar 3^e beurt behaalde zij zelfs 240kg, wat een verbetering betekende van 5kg op haar oude persoonlijk record. Brenda zat nu in de race om haar 2^e doel, een totaal 600kg te halen. Bij het 2^e onderdeel, het bankdrukken, zette Brenda de lijn door. 3 goede beurten, met in haar laatste beurt, 165kg. Dit laatste gewicht heeft Brenda nog niet eerder gedrukt in een powerlift wedstrijd.



Kortom, wederom een stap dichterbij haar doel een totaal van 600kg.

Daarnaast had Brenda de droom om een totaal van 600kg te tillen. Een totaal wordt opgebouwd uit hoogst behaalde kilo's van de 3 onderdelen (kniebuigen, bankdrukken en deadliften). Op dit moment zijn er maar 2 andere vrouwen in Nederland geweest die dit ook al hebben gerealiseerd.

Brenda is de afgelopen jaren stap voor stap vooruit gegaan en heeft hierdoor op het laatste moment (2^e plaats Europees Kampioenschap) haar definitieve deelname voor de World Games afgedwongen.

Nu had Brenda nog een beurt over en verhoogde het gewicht naar het magische getal van 200kg.

Dit zou wederom een verbetering zijn van 5kg op haar persoonlijk record.

Helaas was dit te zwaar.

Uiteindelijk behaalde Brenda een mooie 6^e plaats en was dus de beste Nederlandse deelneemster bij het Powerliften op de World Games.



EK Bankdrukken Frydek Mistek Tsjechie

Vanaf 6 tot en met 8 augustus werd het EK Bankdrukken gehouden in Tsjechië.

Nog maar net terug van de World Games deden er 3 dames mee Ielja Strik, Joanne Schaefer en Brenda van der Meulen.

Joanne, Ielja en Martin (man van Joanne) vertrokken woensdagavond laat om donderdagochtend aan te komen in het hotel.

Ferry en Brenda vertrokken woensdagochtend, zodat zij rustig konden rijden en onderweg een hotelletje zouden pakken om de laatste kilometers donderdagochtend te gaan rijden. Vrijdag was de wedstrijddag. Helaas was het EK zowel bij de mannen als vrouwen niet erg druk bezet. Waarschijnlijk vanwege de World Games die twee weken ervoor hadden plaatsgevonden.

Ielja uitkomend in de -90kg klasse mocht als eerste Nederlandse beginnen met 150kg, gevolgd door 162,5 maar doordat deze beurt niet helemaal recht werd

Bij het deadlifte begon Brenda met 180kg. Deze ging goed en hierdoor werd in haar 2^e beurt gelijk 195kg geladen. Als Brenda dit zou halen, dan betekende dat zij haar 2^e doel zou bereiken.

En ja, Brenda tilde de 195kg. Hiermee maakte zij een totaal van 600kg.

gewicht mooi uit en eindigde knap op een 2^e plaats. Joanne liet in haar derde beurt 191kg laden, een poging op het Europees record maar helaas was dit net even te zwaar. Joanne behaalde een mooie Europese bankdruk titel.

Na de wedstrijden zijn we (Ferry en Brenda) gelijk huiswaarts vertrokken, met een overnachting in Pirna (Duitsland) om zaterdag laat in de middag weer thuis te kunnen zijn.

4. 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.



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

uitgedrukt werd haar 2^e beurt afgekeurd. In haar derde beurt drukte Ielja wel 162,5kg en prolongeerde zij haar europesetitel bij het bankdrukken.

Joanne en Brenda uitkomend in de +90kg mochten de strijd met elkaar aangaan. Brenda begon met 152,5kg en Joanne met 170kg beide een goede beurt. Brenda verhoogde in haar 2^e beurt naar 162,5kg, goede beurt. Joanne drukte in haar 2^e beurt 180kg gemakkelijk weg. In de derde beurt liet Brenda 170kg laden, dit was evens een PR en zij drukte dit

5. Aerobics tijden

Maandag

10:00-11:00

18:00-19:00 19:00-20:00 20:00-21:00

Dinsdag

19:00-20:00 20:00-21:00

woensdag

18:00-19:00 19:00-20:00

Donderdag

19:00-20:00 20:00-21.00

Vrijdag

10:00-11:00

Zaterdag

10:00-11.00



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	Combi
	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

willen hebben kun je altijd terecht bij Jan Egbergen (senior).

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.

Gelukkig kunnen we straks als het mooie weer wat minder wordt weer stevig aan de gang. Er waren wat vragen over de nieuwe dans vorm "Zumba" en ik wil daar even het een het ander over vertellen. Het is een dansvorm op Afrikaanse muziek met daaraan verbonden bewegingen. Het is geen trainings of aerobicsles en valt daarom onder de dansvormen. Het is leuk om te doen maar niet geschikt voor sportscholen. Vandaar!

Er zijn wat dansscholen in Alkmaar die "Zumba" in het programma hebben. Voor nu wil ik iedereen een gezellig en sportief nieuw seizoen toewensen.

Margriet

6. Ingezonden stukken

6 januari 1985

Lopen op de Noordpool

Het vriest 6 graden, een zuidwesterstorm raast over Nederland en sneeuw maakt wegen onherkenbaar en spekglad. Ondanks de barre omstandigheden starten 3.750 mensen in de halve marathon van Egmond 1 daarvan was Klaas Besse rechts voor op de foto, gestreepte muts en een wit shirt aan. Een legende is geboren!

Zaterdag

10.00 - 11.00

T.B.C.

Verlagje van de aerobics

Het vakantieseizoen is bijna voorbij en de lessen zijn al weer vol op begonnen. Vier weken bouwvak waren er wat lessen uit het rooster waaronder de maandag- en zaterdagmorgen, deze zijn inmiddels weer terug.

De lessen in de zomermaanden bleven redelijk aardig bezet. Dus de mensen die wilden blijven trainen hebben niet veel gemist en konden gewoon doorgaan.

Massage

Wanneer men zich eens een ogenblik verdiept in het menselijk lichaam – in zijn samenstelling en in zijn functies – dan wordt men er zich van bewust welk een wonderschone en tevens ingewikkelde schepping het is. Een schepping, welke niet voleindigd is met haar ontstaan, zoals dit bij schilderij en beeldwerk en geval is, doch die voorleeft en verandert evenals de wereld zelf. Ja, nog tijdens onze rust gebeurt er heel wat in het lichaam; het hart blijft rusteloos zijn taak vervullen en zorgt in samenwerking met de ademhaling voor een der gewichtigste verrichtingen; de gaswisseling.

Ook bij het lichaam in rust toch gaan de levensprocessen door en moeten tal van organen in nauwkeurige samenwerking zich van hun taak kwijten.

En wat al functies en processen spelen zich af bij tot standkoming van de werking van een enkel orgaan (bijvoorbeeld het hart) of bij de werking van een enkele spiervezel!

Gehele reeksen van mechanisme en chemische processen- om nog te zwijgen van de psychische – voltrekken zich bij het maken van een enkelvoudige beweging.

Bedenkt men hier nog bij, dat het lichaam niet is een op zichzelf bestaand iets, maar dat het in een steeds wisselende omgeving (temperatuur, vochtigheidsgehalte van de lucht etc) leeft, waaraan het zich voortdurend heeft aan te passen, dan zal men zich enigszins kunnen voorstellen wat er al nodig is alleen voor de instandhouding.

Het zal dan ook duidelijk zijn wat het voor het lichaam betekent wanneer hogere eisen gesteld worden aan de verschillende functies en organen – hetgeen gebeurt zodra de inspanning, die van het lichaam



Tegenwoordig is Klaas hard aan het trainen op de fitness toestellen. Eind december doet Klaas zeker mee met de clubkampioenschappen bankdrukken.

ander peil doet leven en dat aan het aanpassingsvermogen, dat het lichaam bezit, grote eisen worden gesteld. Nu moet men niet denken, dat de invloed van de verhoogde werkzaamheid is geëindigd zodra de inspanning ophoudt, Neen, keert het lichaam tot rust terug, dan is er na iedere vermeerderde inspanning vermeerderde behoefte aan herstel. Dit is nu het moment dat het lichaam geholpen kan worden; door kunstmatige middelen kunnen wij voorwaarden scheppen, gunstig tot spoedig herstel niet alleen, maar ook voor het vormen van een zo gunstig mogelijke basis voor volgende hogere prestaties.

Onder de kunstmatige middelen neemt massage een vooraanstaande plaats in. Onder massage verstaan wij een systematische mechanische bewerking van het lichaam met het doel de groei- en herstelkrachten te ondersteunen en te bevorderen. Deze mechanische bewerking vindt meestal plaats door het uitoefenen van verschillende handgrepen (intermitterend drukken, strijken, kneden, rollen, schudden en wrijven) terwijl voor andere bewerkingen (vibreren en kloppen) veelal met apparaten gewerkt wordt. Om de werking der massage volledig te kunnen begrijpen is de kennis van de levensverrichtingen van het menselijk

gevraagd wordt, groter is dan die waaraan het gewend was.

Elke sportieve arbeid stelt hogere eisen aan het lichaam als geheel. Het is niet alleen het spierweefsel, dat meer arbeid moet verrichten: het hart moet meer presteren, de ademhaling wordt aangezet, de voedselvoorziening in de spier wordt intensiever, vermoeiingsstoffen worden gevormd en moeten weer worden afgevoerd, zenuwprikkels worden in meerdere mate afgezonden etc. Het zal door deze korte uiteenzetting wel duidelijk zijn, dat elke sport het lichaam op een

Naschrift

Het nut van het masseren heb ik zelf ook ondervonden tijdens mijn tijd dat ik nog actief was als gewichtheffer. Met mij waren er nog drie anderen van de vereniging, die dat ook lieten doen onder meer: Ferry van der Meulen, Henk Keijzer en Andrie Volkert. Dit gebeurde meestal bij de heer Jaap Hoogland in Heiloo. Een sportmasseur met een medische achtergrond

Dit was dan ook een hele opgave voor de goede man. Jaap zei eens tegen mij: "Als ik jullie vieren masseer, dan heb ik er eigenlijk al acht gehad". Door zijn behandeling en advies en ons fanatiek trainen werden wij allemaal wel ergens kampioen van Nederland in gewichtheffen of powerlifting, met Ferry voorop, die wel meer dan 30 maar kampioen van Nederland werd, clubkampioenschappen meegerekend.

Maar wat een geluk hebben we toch, dat je tegenwoordig ook op de vereniging terecht kan bij mevrouw Gerdy Oldenburg. Gezien de advertentie die zij geregeld in ons voortreffelijk clubblad plaatst. Dit is een must voor ieder die zijn rug zwaar belast. Masseren is nu eenmaal soms belangrijker dan de verjaardag van je schoonmoeder.

G.B. Zwanenburg

lichaam onontbeerlijk. Voor de toepassingen der massage is daarenboven nog kennis van de anatomie vereist. De beknoptheid van dit hoofdstuk laat niet toe deze levensverrichtingen en derhalve de invloeden der massage in hun geheel te bespreken. Wij kunnen slechts zeer in het kort de invloed van de massage behandelen. De verschillende weefsels, die de mechanische bewerking der massage ondergaan zijn: de huid, het onderhuids weefsel, de spieren, de banden, de pezen, de bloed- en lymfevaten, de zenuwen (en misschien nog slijmbeurzen en kleiweefsel).



Ontspanningsmassage

Wat is er prettiger dan je tijd door te brengen in de sportschool van S.S.S. en daarna een heerlijke ontspanningsmassage om volledig weer bij te komen.....

Een heerlijke ontspanningsmassage bij Gerdy Massagepraktijk!



Dat is sterk!

7. Mededelingen

Contributie 2009 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 adm.kosten dien je contant te voldoen aan de bar. Zolang er niet betaald is, mag er niet getraind worden.

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 is wenselijk

Sint-Nicolaasfeest 2 december voor kinderen t/m 8 jaar

Ook dit jaar zal Sinterklaas niet stilletjes voorbij de Tesselschadestraat galopperen. Sinterklaas zal ook dit keer weer de hulp van de pappa's en mamma's inschakelen voor een geschikt kado. In de maand november zijn er kleurplaten te verkrijgen aan de bar, hier kunnen de kinderen tevens hun wensen op kwijt. Graag tijdig de kleurplaten weer inleveren in de beruchte **GEEL-RODE** ton, die t.z.t. op de

Door een 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 voor lichaam en geest.

Gerdy Oldenburg heeft jaren gewerkt als ziekenverzorgster en heeft sinds enkele jaren een praktijkruimte aan huis. Ze is gespecialiseerd in stoelmassage, ontspanningsmassage, voetreflex en is ze Reiki master.

Naast behandelingen thuis komt ze ook op de werkplek langs, dus ook bij S.S.S.

Is je interesse gewekt?

Bel dan snel voor een afspraak!

Of kijk voor meer informatie op de website.

Gerdy Oldenburg
Kennemerstraatweg 185
1814 GJ Alkmaar
Tel: **072-5153170**
Mobiel: **06-23814976**

Site: www.gerdymassagepraktijk.nl

Email: gerdymassage@online.nl

NIEUWS

90 jarig bestaan!!

Het lijkt allemaal nog zo ver weg, maar volgend jaar op 14 maart 2010 bestaat kracht sportvereniging S.S.S. Alkmaar alweer 90 jaar. Korte historie van S.S.S.

S.S.S. Alkmaar oftewel Sport Staalt Spieren. S.S.S. is één van de oudste kracht sportvereniging 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 jeugd worstelen beoefend.

We willen het 90 jarig bestaan niet zonder

bar staat.

Clubkampioenschappen bankdrukken 2009

Vrijdagavond 11 december is het alweer zover. De jaarlijkse clubkampioenschappen bankdrukken die gehouden worden in ons clubgebouw. Vorig jaar deden er maar liefst 26 deelnemers mee, zullen we dit jaar het aantal gaan verbreken!

De gele aanmeldingsformulieren hangen reeds in de gang en in de fitnessruimte. Zet je naam op het formulier en doe gewoon gezellig mee. Na afloop maken we er met zijn alleen weer een gezellige avond van.

Alvast veel succes met de voorbereidingen!!

Nieuwjaarsreceptie

In januari 2010 zal de nieuwjaarsreceptie gehouden worden voor alle leden van S.S.S. Voor de exacte datum hou het bord in de gang goed in de gaten.

slag of stoot voorbij laten gaan. Er komt zeker een feest!! Maar de redactie wil ook iets specials doen "Een special uitgave", wie heeft er nog meer leuke ideeën.

Mocht je leuke ideeën hebben stuur een e-mail naar redactie@sssalkmaar.nl of geef een geschreven versie af aan de bar.

Volgende editie

De volgende uitgave van ons clubblad zal zijn in december/januari. Nogmaals laat het ons clubblad worden!!

Wil je iets laten publiceren, maakt niet uit wat voor soort artikel, stuur dan een e-mail naar redactie@sssalkmaar.nl of geef een geschreven versie af aan de bar.

Deadline aanlevering van artikelen:
→ maandag 21 december 2009.

