

Clubblad SSS september 2004

SSS Alkmaar opgericht 21 maart 1921

redactie: Brenda v/d Meulen & Wim Wamsteeker

Terug van weg geweest

Het is alweer jaren geleden dat het clubblad werd uitgebracht. Nu de vereniging in volle bloei is en zoveel groter is geworden, lijkt het ons leuk iedereen weer te informeren wat er op vereniging allemaal gaande is.

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



Eerste powerliftwedstrijd van het seizoen

In het weekend van 18 en 19 september werd zoals gewoonlijk de openingswedstrijd van het powerliftseizoen georganiseerd bij SSS. De wedstrijd is bekend onder de naam Open Noordhollandse Kampioenschappen Powerliften. Open staat voor het feit dat er ook lifters vanuit het buitenland mogen deelnemen en al enkele jaren komt er dus een team vanuit Denemarken om aan deze wedstrijd deel te nemen.

En natuurlijk deden er niet alleen Denen mee, ook powerlifters van onze eigen vereniging deden mee en niet zonder succes. John Slooten tilde zaterdag in de gewichtklasse tot 90kg. John die een hele mooie wedstrijd tilde. Hij verbrak uiteindelijk al zijn records en behaalde een eerste plaats met een totaal van 537,5kg bij de B-klasse. Op 12 december zal John zijn opwachting maken op het Kaasstadtoernooi, welk ook bij SSS wordt georganiseerd, en dit resultaat geeft een mooi vooruitzicht.

Zondag was het de beurt aan de dames en de mannen die tillen in de A-klasse. Bij de dames waren het Joke en Brenda v/d Meulen die uitkwamen voor SSS. Joke tilde, zoals gewoonlijk een solide wedstrijd, en werd kampioen in de -82,5kg met een



zijn resultaat op het EK al had gekwalificeerd voor het WK, hoefde niet vol uit te gaan.

totaal van 432,5kg. Brenda die in de week voor de wedstrijd nog betrokken was geraakt bij een aanrijding, ging vol de wedstrijd in. Helaas kwam haar goede voorbereiding niet tot uiting bij het kniebuigen. Maar wat in het vat zit, verzuurt niet. Bij het bankdrukken liet Brenda zien dat ze niet voor niets had getraind en drukte maar liefs 150kg en verbeterde haar record met 7,5kg. Uiteindelijk behaalde zij een 2^e plaats. Met het totaal van 530kg heeft zij zich gekwalificeerd voor het EK te Slowakije in november 2004. Ielja Strik die met regelmaat traint bij SSS behaalde een mooie eerste plaats met een totaal van 592,5kg en heeft zich ook gekwalificeerd voor het EK.

Bij de heren kwamen voor SSS uit: Peter Bongers en Bas Roessen. Peter had zich de afgelopen periode goed voorbereid en wilde zich kwalificeren voor het WK te Zuid-Afrika in november 2004. Bij het kniebuigen maakte Peter een mooie kniebuig met 325kg en lag mooi op schema om de kwalificatienorm van 840kg totaal te halen. Toen gebeurde het; Peter raakte bij het intrainen met bankdrukken zwaar geblesseerd aan zijn schouder. De blessure was van die aard dat hij zijn aanvangsgewicht van 170kg verlaagde naar 70kg. Na het drukke van de 70kg was Peter niet meer instaat de kwalificatienorm te realiseren. Wel tilde hij nog 300kg bij het deadliften en behaalde uiteindelijk toch nog de eerste plaats. Op dit moment is het nog onduidelijk wat de blessure aan Peter zijn schouder is. Hierbij willen wij Peter beterschap en sterkte toewensen en hopelijk kunnen wij Peter weer snel terugzien op het plankier. Bas die zich naar aanleiding van



Jeugd worsteltraining
vanaf 5 jaar

<p>Bas wilde zich toch van zijn goeie kant laten zien. Zijn voorbereidingen voor het WK zijn nog maar net gestart en toch was Bas alweer instaat om 290kg te buigen, 175kg te banken en 270kg te deadliften. Met dit resultaat werd hij weer makkelijk kampioen en kan zijn voorbereiding voor het WK nu echt beginnen. Ylke Vaassen die net als Ielja regelmatig traint bij SSS, behaalde ook een eerste plaats met een totaal van 820kg en is hierdoor gevraagd om deel te nemen aan de Interland Nederland - Engeland, welk op 23 oktober plaatsvindt en eveneens wordt georganiseerd bij SSS.</p>	<p>Maandag 18:30 - 19:30 Vrijdag 18:30 - 19:30</p> 										
<p>Wedstrijden georganiseerd bij SSS 17 oktober Kompetitie Powerliften 23 oktober Interland Nederland - Engeland Powerliften 12 december Kaasstadtoernooi Powerliften</p> <p>Aanvangstijden worden altijd voortijdig op het informatiebord in de hal gezet.</p> <p>Kom eens op een wedstrijd kijken!</p>	<p>Centrale Training voor iedereen</p> <p>Op zaterdag 16 oktober is er van 14:00 tot 16:00 uur weer een centrale training voor mensen die willen kennis maken met powerliften en/of hun techniek / trainingsopbouw willen verbeteren.</p> <p>Aanmeldingsformulier hangt in de zaal bij de wedstrijduitslagen.</p>										
<p>Openingstijden SSS</p> <p>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</p>	<p>Het bestuur van SSS</p> <table border="0"> <tr> <td>Voorzitter</td> <td>Jan Egbergen</td> </tr> <tr> <td>Vice-voorzitter</td> <td>Jan Busch</td> </tr> <tr> <td>Secretaris</td> <td>Toon Korver</td> </tr> <tr> <td>Penningmeester</td> <td>Joke v/d Meulen</td> </tr> <tr> <td>Algemeen bestuurslid</td> <td>Wim Wamsteeker</td> </tr> </table> <p>Ledenadministratie Brenda v/d Meulen</p> <p>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 1 van de vergadering.</p>	Voorzitter	Jan Egbergen	Vice-voorzitter	Jan Busch	Secretaris	Toon Korver	Penningmeester	Joke v/d Meulen	Algemeen bestuurslid	Wim Wamsteeker
Voorzitter	Jan Egbergen										
Vice-voorzitter	Jan Busch										
Secretaris	Toon Korver										
Penningmeester	Joke v/d Meulen										
Algemeen bestuurslid	Wim Wamsteeker										
<p>Aerobics tijden</p> <p>Maandag 10:00 - 11:00 18:00 - 19:00 19:00 - 20:00 20:00 - 21:00 Dinsdag 18:00 - 19:00 19:00 - 20:00 20:00 - 21:00</p> 	<p>Woensdag 10:00-11:00 18:00 - 19:00 19:00 - 20:00 20:00 - 21:00 Donderdag 19:00 - 20:00 Vrijdag 10:00-11:00 18:00 - 19:00 19:00 - 20:00 Zaterdag 10:00 - 11:00</p>										