

# De Halter

April 2018 - Jaargang 2, nummer 3

## Even voorstellen

### Iris Kensenhuis

Dag iedereen,  
Het heeft even geduurd, maar via deze weg zal ik me aan jullie voorstellen. Voor degenen die nog niet weten wie ik ben is dit interessant, voor de mensen die me al rond hebben zien lopen misschien wat minder.

Ik ben Iris Kensenhuis, 34 jaar, woonachtig in de regio Utrecht. Ik ben een alumna van de Universiteit Utrecht en heb een master in de Nederlandse Rechtsgeleerdheid, met als expertise Jeugdstrafrecht en Publieke Dienstverlening. Ik ben jurist van beroep en ik heb een passie voor krachttraining. Mensen in beweging krijgen en er aan bijdragen dat dit gerealiseerd wordt interesseert mij.

**Hoe cool is het als je mensen mag helpen om in hun eigen kracht te staan?**

In het dagelijks leven ben ik projectmedewerker in het onderwijs. Daar hou ik me bezig met het beleid en de coördinatie van een procedure die het mogelijk maakt dat basisschoolleerlingen de overstap maken naar het voortgezet onderwijs in de



gemeente Utrecht en Stichtse Vecht. Mijn rechtenstudie komt hierbij goed van pas. Het onderwijsrecht, bestuursrecht en privacy wetgeving maken hier zoal onderdeel van uit. In februari 2016 ben ik begonnen met powerliften. Het grootste deel van mijn leven (oh wat klink ik oud) ben ik actief op sportgebied. Atletiek (2 jaar), basketbal (2 jaar), kickboksen (1,5 jaar), recreatief hardlopen (3,5 jaar), bootcamps (2 jaar) en personal training (2 jaar) hebben me gebracht waar ik nu sta op sportgebied. Ook heb ik 2 jaar lang fanatiek gedanst. Doordat mijn liefde voor powerliften de overhand heeft genomen heb ik mijn dansschoenen aan de wilgen gehangen. "Dancing the night away" heb ik ingeruild voor "Lifting the day away".

Sinds medio februari heb ik het voorrecht om de studenten en selectieleden van SKVU Obelix te begeleiden en ondersteunen. De vraag bereikte mij via mijn

Even voorstellen	1
Nieuwe leden	2
Beginnersmeet Northside	3
NK Equipped Powerlifting	5
Pro(teïne) Tips	6
PEP	9
Way better than coffee	11
Wist je dat...	12
Agenda	13

trainer en coach Wim Wamsteeker. Oprichter van Cardiopowerlifting en mede-eigenaar van Titan Nederland. Hij was van mening dat dit iets is dat mij op het lijf is geschreven. Ik zeg niet snel nee tegen een uitdaging, nieuwe situaties en het ontmoeten van welwillende en nieuwsgierige mensen. Het begeleiden en ondersteunen van individuen en (kleine) groepen vind ik leuk.

Hoe cool is het als je mensen mag helpen om in hun eigen kracht te staan? Te helpen bij zaken die complex lijken, maar eenmaal concreet en krachtig uitgelegd ervoor zorgen dat het individu zelf het verschil kan maken? Dit is wat ik de leden van Obelix hoop te kunnen leren en laten ervaren. Zelf ben ik onwijs dankbaar voor alle hulp die ik heb ervaren in de ontwikkeling die ik als powerlifter en wedstrijdatleet heb mogen ontvangen. Eerst ontving ik dit op afstand door mijn voormalige trainer en coach Floris van Melis (oprichter en eigenaar van BAS-Coaching). In combinatie met de fysieke begeleiding van Wim Wamsteeker leerde ik om losse eindjes aan elkaar te knopen en mezelf als volwaardig lifter te profileren. Onder de begeleiding

van Wim doe ik dat nog steeds en hoop ik dit nog vele jaren te



mogen doen.

Dit alles doe ik ook samen met mijn zus(je) Ilrish Kensenhuis (31). Haar zien jullie af en toe ook rondlopen bij Krastitos. Zij is degene die mij de vraag stelde of het mij niet wat leek om, net als zij, ook te powerliften. Precies op

het juiste moment; toen ik op zoek was naar een nieuwe sportieve uitdaging. Circa 2 jaar later blijken we er allebei aanleg voor te hebben en mogen we ook aan internationale wedstrijden meedoen.

In het powerliften sta ik bekend om mijn deadlift. In december heb ik tijdens het NK Powerliften 2017 het deadliftrecord van 220 KG in de -84KG klasse op mijn naam gevestigd. Sinds december 2018 heb ik mij laten verleiden om ook het Equipped powerliften te verkennen en ik heb in februari 2018 tijdens het NK Equipped powerliften het record van 230,5 KG in de -84 klasse ook op mijn naam mogen vestigen. Al

met al ben ik erg blij en onwijs vastberaden om mezelf te blijven ontwikkelen en plezier te hebben in het liften. Dat ik dit ook met de leden mag delen is voor mij een manier om terug te geven aan de sport.

*Wil je meer over mij en mijn sportavonturen lezen? Hou dan wekelijks [www.powerlifter.nl](http://www.powerlifter.nl) in de gaten. Daar kun je lezen en zien wat mij zoal bezig houdt op sportgebied.*

## Nieuwe leden!

### Wouter Goofers

Beste mede-Obelix leden, Ik ben Wouter, 24 en geboren en getogen in Den Haag. Ik doe sinds mijn 16de aan gewichtheffen en ben begin februari naar Utrecht verhuisd. Ik zit momenteel in het eerste jaar van mijn master Earth, Surface and Water bij de geo-faculteit en doe daarbinnen de Hydrology track. Verder houd

### Ryan Ho

Hi everyone! My name is Ryan and I'm from Singapore. I am here in Utrecht on exchange, studying Economics at Utrecht University. I love going for gigs, chilling with friends and of course – powerlifting!

ik van gitaar spelen, ben ik een gepassioneerd SCUBA-duiker en probeer ik vaker in het buitenland te zijn dan dat ik in Nederland verblijf.

Uiteraard kijk ik nu al uit naar de BBQ's, waar ik best een keer mijn pulled pork recept met jullie zou willen delen! Mocht er nog iemand een trainingspartner zoeken die redelijk gemotiveerd

I started lifting a little over 2 years ago and since then have competed once in 2017, placing third for my weight class U82.5kg (190/105/210). Since then, my latest maxes are 195/110/217.5 and I'm trying to get stronger still, but all this cycling around is making me lose weight hahaha - I don't know

is om een tweedeurslinnenkastje te worden, dan hoor ik dat graag!

In mijn glorie tijd (jaren geleden) heb ik op 2,5 kg na de 100 kg net niet kunnen benchen. Ik zou het wel mooi vinden om dat foutje de komende 2 jaar even recht te zetten.

how you guys do it! Hope to see you guys around and getting to know and learn from you all, I'm in the gym pretty often so come say hi! :) (I'm the only Asian guy I think...)

## Nick van de Luijngaarden

Hoi allemaal, mijn naam is Nick van de Luijngaarden, een 22-jarige jongen die is opgegroeid in het dorpje Den Hoorn in "Het Westland", een mooi natuur- en kassengebied in Zuid-Holland. Toen ik voor mijn bachelor Informatica & Economie in Leiden studeerde was thuis wonen en het reizen nog prima te doen. Ik kon op mijn gemakje in de ochtend gaan sporten en nog op tijd zijn voor mijn college om 11 uur.

Toen ik in Utrecht ging studeren voor mijn master Business Informatics (klinkt fancier dan het eigenlijk is) werd het reizen mij toch wat teveel, dus ik besloot om een kamer te gaan zoeken. Nu was ik niet alleen in deze zoektocht, maar deed ik dit samen met twee dames die ik ken van mijn bachelor. Na een zware en lange grind (een low-carb dieet is er niks bij) waren we uitgekomen bij een supermooi

rijtjeshuis in het liefvallige en prachtige Zeist. Lekker dichtbij de universiteit, vlak naast de Lidl en we hebben zelfs een open haard! Oja, en we hebben drie vissen en de kerstboom staat nog steeds, zie foto voor een sfeerimpressie...



Sporten is een grote hobby van mij en ik houd mijzelf nu bezig met voornamelijk fitness en voetbal. In de 2,5 jaar dat ik in de gym te vinden ben focuste ik mij voornamelijk op een combinatie van powerlifting en bodybuilding. Ik wil van de éne kant de pump en de body van het bodybuilding, maar ik wil ook

gewoon heavy barbells liften, in plaats van alleen maar reps and reps.

Het leuke van Obelix vind ik 1) dat iedereen dedicated is en 2) iedereen heel supportive is. In de paar keer dat ik nu bij Kratistos ben geweest, heb ik al allemaal tips gekregen van anderen en goede gesprekken gehad. Je ziet dat iedereen er serieus mee bezig is, resultaat wilt en graag anderen willen helpen. Dit is ook de reden dat ik bij Obelix ben gekomen; ik wil in een omgeving trainen waar er mensen om mij heen zijn die allemaal voor goud willen gaan en elkaar willen supporten in elkaars doelen. Ik hoop jullie allemaal een keer te zien en dat ik veel van iedereen kan leren!

Buiten fitness en voeding kun je ook met me praten over; cryptocurrencies, festivals, programmeren en games!

## Beginnersmeet Northside Barbell

### Meike Schipper

Op zaterdag 17 en zondag 18 februari vond de jaarlijkse powerliftwedstrijd voor beginners plaats bij Northside Barbell in het verre Groningen.

Voor een grote groep afgevaardigden van Obelix was dit hun wedstrijdontgroening. Na

maandenlange training en afmattende lessen van Iris, verschenen Richard, Norbert, Thomas, Meike, Mart, Hidde en opa Geert voor het eerst op het strijdtoneel oftewel plankier. Onder begeleiding van coach Michiel en gehuld in ongemakkelijk strakke pakjes gingen ze de uitdaging aan om PR's neer te zetten. Laurens kon door zijn blessure helaas niet meedoen, maar was toch aanwezig voor de mentale support en het maken van fantastische filmpjes.



Geheel volgens etiquette begin ik dit verhaal natuurlijk met mezelf. Al op vrijdagavond was ik samen met Janna naar Groningen afgereisd, omdat het wegen al om 8 uur 's ochtends begon. Na een

brave vrijdagavond zonder wijn (!) was de dag die je wist dat zou komen eindelijk daar. Wegen, kleding, rackpositie, check. "Weet ik de commando's nog wel? Ben ik wel goed opgewarmd? Waar zijn de mooie roze wristwraps? Ik ben al bijna aan de beurt. Aah ik moet plassen!". Gelukkig zorgde Michiel er voor dat ik ging zitten en niet zenuwachtig heen en weer bleef lopen. En dankzij de luide aanmoediging van mede-Obelixers ("eassy!") vloog de barbell soepel op en neer en ging het liften boven verwachting goed.



Op zaterdagmiddag waren Richard, Norbert, Thomas en Geert aan de beurt. Het was even spannend of Thomas wel diep genoeg zou squatten. Norbert lifte als een held met echte Obelix-vlechtjes. Richard werd in toom gehouden door Iris, die via de livestream meekeek. En Geert bleek helemaal geen krakkemikkige opa te zijn. Ik zat op het puntje van mijn stoel en was zenuwachtiger dan de dag ervoor (ja, dat kan), maar natuurlijk zetten deze helden ook weer flinke PR's neer.

Daarna was het tijd om onze persoonlijke overwinningen te vieren met pizza, bier en wijn. Van onze wilde uitgaansplannen kwam vanzelfsprekend niks meer terecht, want na het eten stortten we allemaal moe maar voldaan op bed in het hostel.

Op zondag was het plankier voor Mart en Hidde. Er werd even getwijfeld of ze hun gewichtsklasse van -83 wel zouden halen, maar zonder

ontbijt lukte dat precies. Hidde voegde een extra spanningselement toe door sumo te deadliften. Mart kon helaas zijn laatste deadlift niet doen vanwege rugklachten, maar al met al zetten ze beide een goede score neer! Daarna kwam het weekend dan echt tot een einde. Ik vond het echt een super toffe en leerzame ervaring. De wedstrijd was goed geregeld en ik voelde me even een 'echte' powerlifter! Ik kan dan ook alle powerliftgroentjes aanraden om hier volgend jaar aan mee te doen. Dan kom ik als oma Meike aanmoedigen. "Eassyyyyy!"



	Klasse	Squat			Bench			Deadlift			Totaal	Wilks
Norbert Hoenderop	-93	120	127,5	135	95	100	105	170	180	185	437,5	279,93
Geert Kerkvliet	-105	145	155	160	85	92,5	97,5	165	175	180	432	262,08
Mart Kicken	-83	85	95	100	80	90	95	155	160	-	345	230,95
Thomas Koopman	-93	120	127,5	135	95	100	105	170	180	185	425	275,01
Meike Schipper	84+	80	85	95	45	50	55	90	100	115	265	218,44
Richard Schoonhoven	-93	152,5	162,5	167,5	117,5	125	127,5	205	220	230	515	342,07
Hidde Wissmann	-83	147,5	155	162,5	90	95	100	180	190	195	440	293,91



# NK Equipped Powerlifting

**Sara Cohen**

Op 25 februari mocht onze geweldige coach Iris Kensenhuis shinen op het Nederlandse Kampioenschap Equipped Powerliften in de -84 klasse. Dit was een hele leuke dag, waar we veel sterke mensen bizarre gewichten hebben zien tillen.

Voor ik hierover ga vertellen, wil ik eerst iets uitleggen: **wat is het verschil tussen Raw en Equipped powerliften?**

Heel kort door de bocht: bij **Equipped** powerliften dragen de deelnemers "equipment" die bij **Raw** wedstrijden niet zijn toegestaan: deadlift- en squat-suits, knie wraps en bench shirts. Waarom is deze equipment zo bijzonder? De suits (die verdacht veel lijken op singlets) en bench-shirts zijn gemaakt van een stof die tot een bepaald punt kan uitrekken en zich dan weer snel terugtrekt. Als jij het materiaal uitrekt door bijvoorbeeld te squatten, helpt het materiaal jou met omhoog gaan omdat het materiaal dan "terugtrekt" naar zijn originele staat. Hierin wordt ook nog het verschil gemaakt tussen **single-ply** en **multiply**, wat simpelweg betekent dat het suit één of meer lagen van dit speciale materiaal bevat. Bench-shirts en knie-wraps hebben eenzelfde soort effect (Brooke, 2016). Per federatie verschilt welke equipment wel en niet toegestaan is. In Nederland

worden de Technical Rules en de IPF-approved list aangehouden (te vinden op [powerlifting-ipf.com](http://powerlifting-ipf.com)), maar riemen van afwijkende merken worden gedoogd als het logo is afgeplakt. Dit betekent in de praktijk voor Raw wedstrijden in Nederland dat je mag squatten met knie-sleeves, wrist wraps en een belt (mits ze aan de IPF-eisen voldoen).

Nu dat uit de weg is, kunnen we terug naar de wedstrijd. De wedstrijd vond plaats in de S.S.S. (Sport Staalt Spieren) te Alkmaar. Net zoals bijna alle powerlift-wedstrijden kon ik niet veel informatie vinden over wie wanneer moest tillen, maar Iris zat in groep 1 en die begon om 11 met tillen. Janna en ik kwamen met onze semi-brakke hoofden met de trein vanuit Utrecht.

Eenmaal in Alkmaar (om een uur of 1) moesten we nog met de bus naar de locatie toe komen. We stapten bij de juiste bushalte uit, maar waren in de war omdat we alleen maar gezinswoningen zagen. Op een gegeven moment moesten we links afslaan en daar stond een vaag gebouw dat een beetje op een buurthuis leek. We stapten naar binnen en hoorden allemaal mensen schreeuwen (dit bleek iemands 3e squat-beurt te zijn die hij haalde). Snel gingen we zitten in het super kleine zaaltje waar een stuk of 50 mensen gepropt zaten. Irish hadden we snel gevonden want haar enorme knot was niet te missen.

We hadden de squats gemist, maar waren wel op tijd om Iris te



zien benchen en deadliften. Iris heeft 165 kg gesquat en zelfs meer, maar deze werd afgekeurd op diepte (hier was Irish het overigens niet mee eens). Toen Iris ging benchen ging de eerste poging super goed met 80 kg. Haar tweede beurt werd niet goed unracked, wat na het terugleggen en weer unracken helaas zorgde voor een niet goede beurt op 85 kg. Ook de 3e beurt haalde ze niet, maar Iris was super blij met haar 80 kg bench (#povertybench). Hier was ook nog een chick die even 200 benchte en daarna het Nederlands record verbrak met een 210kg bench. Nadat Iris had gebench kwam ze even bij ons zitten en zei ze: "jullie zijn toch niet helemaal voor mij hier naartoe gekomen?!". Janna en ik: "Jawel". Iris: "OOOH WAT LIEEEF!".

Na het benchen was het natuurlijk tijd voor de deadlift, waar Iris even een nieuw Nederlands record vestigde van maar liefst 230,5 kg! Hierna deed ze nog een poging van 237 kg die ze tot de helft trok. Achteraf bleek dat Iris dacht dat de bar nauwelijks van de grond kwam, maar volgens mij heeft iedereen dat met zware deadlifts... Verschrikkelijk.

Daarna was het tijd voor de mannen om te gaan tillen waaronder Jordi Sneijders die zijn bench opende met de makkelijkste 220 kilo Raw bench die ik ooit in real life heb mogen waarnemen. Janna en ik waren

aan het discussiëren hoeveel kilo er bij zou komen omdat zijn tweede beurt wel met suit ging zijn. We dachten ergens tussen de 20 en 50 kilo, maar nee de tweede beurt was 300 kilo!!!! Belachelijk.

Al met al was het een nieuwe ervaring en een gezellige dag. Daarna mochten Janna en ik weer met onze brakke hoofden in de trein terug naar Utrecht. :)

## Whisky & Deadlifts

### Laurens Craanen & Janna de Vos

Afgelopen 30 maart was de avond van Whisky & Deadlifts, een traditioneel moment om de verjaardag van de erevoorzitter te vieren en om ouderwets veel te tillen. Het lot wilde blijkbaar niet dat dit heuglijke evenement zou doorgaan: eerst bleek dat even over het hoofd gezien was dat 30 maart Goede Vrijdag was, wat betekende dat Kratistos – de geselecteerde deadlift-locatie – gesloten zou zijn. Vervolgens (1 à 2 dagen van tevoren) bleek dat de geselecteerde whisky-locatie dat weekend werd verbouwd waardoor we hier ook niet terecht konden. Na wat onderhandelen kregen we toch

toestemming Kratistos die avond te gebruiken, maar de Cambridgebar ging echt niet lukken. Gelukkig laten onze leden zich niet zo gemakkelijk uit het veld slaan!



Onder begeleiding van onze enige echte penningmeester werd iedereen letterlijk en figuurlijk warmgemaakt met behulp van de beruchte warming-up van coach Iris.

Het programma bestond deze editie uit fatgrip deadlifts, duo deadlifts en een erg geslaagd

experiment: deadliften op het liedje 'Flower' van Moby (aka Bring Sally Up). Voor de penningmeester – die het fatgrip onderdeel had gewonnen met 130kg – was bodyweight voor dit laatste onderdeel natuurlijk niet genoeg uitdaging dus door hem werden deze floating gedaan. Dit bleek toch net weer iets te veel uitdaging (beeldmateriaal is op te vragen bij de secretaris).

Na alle onderdelen afgewerkt te hebben was het natuurlijk tijd voor het belangrijkste onderdeel van Whisky & Deadlifts. Dankzij de gulle openstelling van zijn kelder konden de deelnemers bij Richard terecht voor een welverdiend glas Glenlivet. Ondanks veel last-minute improvisatie was dit toch wederom een zeer geslaagde avond!

## Pro(teïne)-Tips

### Sara Cohen

Wij van Obelix zijn druk bezig met trainen, maar een belangrijk onderdeel van goed trainen is goede voeding. Wij

kennen natuurlijk de standaard kip, broccoli en rijst, maar er zijn nog veel meer eiwitrijke bronnen. Om jullie wat inspiratie te geven hebben we bij een aantal leden de favoriete eiwitbronnen geïnventariseerd. Calorieën en macro's zijn per 100 gram.

Wil je meer weten over voeding in combinatie met trainen? Kom dan naar het voedingsseminar op 13 april!

Boothzaal, UB de Uithof  
13 april, 19.00 tot 21.00  
€5,- voor leden  
Inschrijven via [skvu.nl](http://skvu.nl)



**Galbani Mozzarella light (te koop bij de Albert Heijn) | 165 kcal | C2/P19/F9**

Norbert: Een hele bol mozzarella light! Het is een chill product omdat je het lekker uit het vuistje kan eten.

**AH Cottage Cheese | 90 kcal | C3/P12/F3,5**

Janna: Cottage cheese vind ik super chill omdat je het op brood en crackers enzo kan eten, maar ook bijvoorbeeld door salade of andere maaltijden. Daarnaast vind ik het gewoon heel lekker! Je moet er wel van houden.



**Tilapia | 98 kcal | C0/P17,5/F3,1**

**Tonijn uit blik, op waterbasis (Princes) | Kcal 99 | C0/P23,5/F0,5**

Marnix: De meeste soorten vis, bijvoorbeeld tilapia en tonijn, zijn fijne eiwitrijke producten. Vis bevat bovendien goede vetten zoals onverzadigde vetten (Verkoelen & Wijman, 2009) en omega 3 (Langens, 2006).



**Quinoa (Lassie) | 354 kcal | C57,2/P14/F6,1**

Marnix: Een goede en simpele plantaardige eiwitbron is quinoa. Je kan hieraan toevoegen wat je wil, maar je hebt al een redelijk eiwitrijke basis.

**Kipstuckjes (Vegetarische Slager) | 164 kcal | C4,7/P21,4/F4,8**

Matthijs: Ik vind Kipstuckjes van de Vegetarische Slager een erg lekker product met verrassend veel eiwit. Het smaakt eerlijk waar beter dan echte kip.

**Linzen (uit blik) | 95 kcal | C12,7/P7,1/F0,9**

Michiel: Linzen zijn lekker van zichzelf, maar bovendien goed te combineren met groenten, rijst, pasta etc! Hoog in proteïne, vullend en veel vezels en vitamientjes! Goed voor een goedkope vullende maaltijd en handig om mee te mealpreppen.

**Tofu Naturel (Jumbo) | 120 kcal | C0,2/P13,8/F6,8**

**Tempeh (Jumbo) | 193 kcal | C1,5/P22,3/F9,6**

Veel vleesvervangers worden van soja gemaakt, ze zijn laag in vet, hoog in proteïne maar wel duur. Dus je kan het ook los kopen, in de vorm van tempeh of tofu. Hiermee kan je doen wat je wilt, d.m.v. kruiden en sauzen kan je het heel divers laten smaken. Ook hoog in proteïne en laag in vet uit zichzelf.

**Tarwegluten | 401 kcal | C4,8/P80/F6**

Tarwegluten is zeer hoog in proteïne, maar bevat niet het optimale aminozuren-profiel. Belangrijk is om gevarieerd te eten en dan is er geen probleem. Tarwegluten worden meestal gebruikt om seitan te maken, als je dit zelf maakt kan je het naar je eigen wensen smaak geven, met zoete BBQ saus of zoute sojasaus. Vanwege het hoge proteïne gehalte wordt de seitan heel "vlees achtig". Je kan er burgers, worstjes, gehaktbrood, kipnuggets en allemaal andere vleesvervangers of leuke vormpjes van maken! Dus goed te combineren met de rest van je maaltijd; groenten, rijst, pasta, eigenlijk bij alles.

**Vegetarisch kruidgehakt (Veggie Chef) | 103 kcal | C1,4/P20,2/F0,6**

Janna: Het vegetarisch gehakt van de Jumbo (Jumbo Veggie Chef) is vet lekker en super makkelijk te verwerken in sauzen en allerlei schotels. Verder is de voedingswaarde ook nog veel beter dan normaal gehakt (mager rundergehakt F10,5/P19,4), net zoals bij veel andere vega-alternatieven (m.u.v. de burgers want die zijn vaak nogal vet). Tip: tijdens het bakken een beetje water erbij doen, zo wordt het niet mega droog.

**Zeeuws Knabbelspek (Lassie) | 570 kcal | C0,1/P55/F39**

Bastiaan, Cas & Norbert: Knabbelspek! Goed om mee te bulken. Sommige mensen vinden het totaal niet lekker en sommigen wel. Bevat wel lekker veel proteïne.

**Biefstuk | 198 kcal | C0/P23/F2**

Jasper: Het is niet heel bijzonder (en qua prijs niet echt studentvriendelijk), maar biefstuk is wel superlekker en heeft hele goede macro's.

**Shake (MyProtein Impact Whey unflavored & Chocomel halfvol) | 771 kcal | C97/P57/F15**

David: 2 scoops (40 gram) eiwit poeder (smaakloos) + 300 ml chocomel + 5 gram creatinepoeder + 100 gram oatmeal. Door de blender = awesome shake! Voor variatie kan je ook de shake maken met 300 ml water of melk. Je kan nog verder variëren door er fruit doorheen te doen, bijvoorbeeld banaan en/of aardbei.

**Omelet + 2 boterhammen + oude kaas + ham | 732 kcal | C59/P51/F33**

Karien: Mijn (lactosevrije) go-to ontbijt met veel eiwit: omelet van 4 eieren op twee boterhammen met een halve voorgesneden plak oude kaas (ja, oude kaas is lactosevrij) en vier plakken ham. Pro-tip: je kunt hier ook tosti's van maken met het ei er bovenop, leuk de tosti gerust op met tomatensaus, ananas of Italiaanse kruiden voor extra culinaire gains! :D



**AH Plantaardige variatie op yoghurt ongezoet | 43 kcal | C0,4/P4,5/F2,5**

Sara: Zelf houd ik totaal niet van kwark, maar ik vind het wel altijd zo'n makkelijke eiwitbron en je zit er goed vol van. Kwark heeft zo'n zure smaak, wat mij echt aan kots doet denken. Gelukkig bestaat er nu ook soja-"yoghurt", bijvoorbeeld van Alpro heb je Alpro Go-On. Alpro is wel een A-merk dus een bak is al gauw 2 euro. Bij de Albert Heijn hebben ze ook soja-kwark van hun huismerk is het weer iets goedkoper. Het smaakt (duh) erg naar soja, als je hier niet van houdt is dit niks voor jou.

## PEP Eiwitrepen

### Sara Cohen

Soms is het lastig om op een drukke chaotische dag al je eten te preppen met de juiste macro's en genoeg eiwitten binnen te krijgen. Gelukkig leven we in een moderne wereld waar er van alles met eten geëxperimenteerd wordt. Zo bestaan er allerlei eiwitrijke snacks om ons fitte

leven wat makkelijker te maken. Ondertussen zijn er zo veel eiwitrijke producten dat je soms niet weet waar je moet beginnen.

Nu kwam Remy met het goede idee om een Protein Panel te starten, waarin we allerlei eiwitrijke producten kunnen reviewen. Deze editie komt naar mijn idee een van de, dan al wel niet de populairste eiwitrijke snacks aan bod: de **eiwitreep**.

Een eiwitreep is een makkelijke en snelle manier om na een

(zware) training je energieniveau en eiwitgehalte aan te vullen, zodat je spieren goed kunnen herstellen. Verder zijn ze gewoon erg handig als je zin hebt in een zoetige snack, of als je even snel iets moet meenemen voor onderweg.

*Sidenote: alle reviews zijn persoonlijke meningen, deze hoeven niet voor jou te gelden. Prijzen zijn per stuk berekend als online bestelling per doos, niet in de winkel.*

## Quest Bar

### Cookie Dough

207 kcal | C7/P21/F9 | € 2,-

**Smaak** De smaak is een beetje vreemd, en smaakt nergens in de buurt van cookie dough. Het is een specifieke smaak en elke Quest bar smaakt ongeveer zo. Het smaakt een beetje naar zoetstof. Het heeft wel lekker veel vezels (7 gr).

**Structuur** Het is een "cookie dough" reep, met chocoladestukjes. Het is een redelijk taai reep.



## NitroTech Crunch Bar

### Birthday Cake

240 kcal | C19/P22/F7 | € 2,10

**Smaak** De smaak is echt super zoet en chemisch. Het omhulsel en crunch zijn lekker, maar de reep zelf vind ik echt veel te zoet smaken. Volgens mij hoort birthday cake ook niet zo te smaken en het smaakt ook niet naar vanille. Aan het einde van de reep was ik ook vrij misselijk.

**Structuur** Het is een reep met crunchy bolletjes bovenop, omhuld in witte chocola. Het is een best goede structuur.



## Body&Fit Protein Wafers

### Vanilla/Chocolate

205 kcal | C10/P13/F13 | € 1,-



- Smaak** Ik vind het een hele lekkere reep. Het smaakt natuurlijk niet precies naar een pennywafel, het heeft wel een beetje bijmaak. Al met al smaakt het lekker en het is ook totaal niet taai. De macro's zijn alleen niet super goed.
- Structuur** Het is een soort pennywafel met chocolade eromheen. Het is een lekker zachte reep.

## Fulfil

### Chocolate Caramel Cookie Dough

188 kcal | C11/P20/F7 | € 1,66



- Smaak** Het smaakt natuurlijk niet naar cookie dough en de caramel proef je ook niet echt, maar het is wel een lekkere reep waar je niet misselijk van wordt. Het smaakt niet super chemisch, maar het is gewoon een chille reep.
- Structuur** Het is een reep met caramel erop, wat crunch bolletjes erin en omhuld in chocolade. De bar is lekker zacht.

### Cookies and Cream

208 kcal | C8/P20/F9 | € 1,66



- Smaak** Het is een beetje een taaiere reep, maar ik vind het wel een lekkere smaak hebben. Voor zover het cookies and cream is, is het wel vooral cookies met heel weinig cream.
- Structuur** Het is een reep bestaande uit allemaal crunchy (proteïne?) balletjes. Deze zijn heel donker (zoals oreo's, bijna zwart). In het midden zit wat cream, maar het is wel een beetje een karige hoeveelheid. Aan de onderkant zit een beetje chocolade.

### Chocolate Peanut and Caramel

205 kcal | C10/P20/F9 | € 1,66



- Smaak** Deze reep vond ik echt tegenvallen omdat ik die andere van Fulfil echt heel lekker vond. Het is een beetje een standaard eiwitreep, niet veel bijzonders. Het is niet vies maar ook niet iets speciaals. Het is een zachte reep en smaakt niet chemisch, gewoon prima.
- Structuur** Het is een reep met caramel erop en wat pinda's. De reep is omhuld in chocolade. De reep is lekker zacht.

## Body & Fit Vegan Protein Bar

### Cookie Dough

186 kcal | C5/P20/F5 | € 1,24



- Smaak** De smaak is echt totaal niet lekker, ik weet niet waar het naar smaakt maar meer dan 1 hap hoef ik er niet van. Nope nope nope.
- Structuur** Het is een reep en that's it. Het is super taai.

## Body & Fit Smart Bar Crunchy

### White Chocolate Cookie

164 kcal | C12/P16/F6,3 | € 1,04



- Smaak** Het is een best zoete reep, maar ik vind het wel lekker. Je proeft vrij veel witte chocola en de reep zelf die naar 'cookies' smaakt.
- Structuur** Het is een reep met "caramel" en crunch bolletjes erop, omhuld met witte chocolade. Naar mijn idee is de reep een beetje droger dan de meeste van B&F, maar door de rest van de reep merk je dat niet zo. De karamel is vrij smaakloos, vandaar de aanhalingstekens.

## Way better than coffee!

### Mart Kicken

**Ammonia**, het spul dat menig (zware) lifter gebruikt om net dat beetje meer op zijn PR te krijgen! Hoe werkt het nu eigenlijk precies?

In je longen zitten speciale **irritant receptoren**, deze reageren op irriterende substanties ook wel irritanten genoemd. Deze irritanten variëren van koude lucht, sigarettenrook tot irriterende moleculen zoals zwaveldioxide (belangrijk bestandsdeel van smog) en dus onze vriend ammonia. Deze receptoren zitten op zenuwen in je longen die signaleren naar de hersenen en activeren bij genoeg activatie je sympathisch zenuwstelsel. Dit is het **fight-flight zenuwstelsel** en zorgde ervoor dat onze voorvaders keihard konden wegrennen als ze een leeuw of een kleinere maar wellicht gevaarlijkere slang zagen. Je

sympathisch zenuwstelsel bereidt je dus voor op actie! Hierbij wordt adrenaline afgegeven en krijg je een hogere hartslag, snellere ademhaling, meer bloed naar je spieren en minder bloed naar de dan meer nutteloze orgaansystemen zoals de spijsvertering. Door de verandering van ademhaling krijg je ineens verhoogde zuurstoftoevoer naar de hersenen en voel je je ook direct alerter en opgewekt.

Nu is de theorie voor ammonia bekend, maar is het bewijs dat het werkt voor betere PRs niet sluitend. Zo zou men vaak niet diep genoeg inademen en het effect maar van zeer korte duur (ideaal voor PRs lijkt mij) en wellicht meer psychologisch/placebo zijn. Ook past het lichaam zich aan als je het te vaak gebruikt en zal je reactie op ammonia minder worden. Een recente studie uit 2017 lieten 10 mannen en 10 vrouwen deadlift-PRs (100%, 102,5%, 105% en 107,5%) doen nadat ze ammonia hadden gekregen. Minimaal 72 uur hersteltijd later, lieten ze hen opnieuw een deadlift-PR



doen, maar dan met wateroplossing. Er bleek geen significant verschil te zijn (Vigil et al., 2017). Ook lijken veel professionele lifters het bijna als gewoonte te nemen bij zware lifts en kan er zelfs verslaving optreden als een soort van even scherp/wakker voelen ("Great way to start the day! Way better than coffee!") (Aichs, 2007).

Of het nu een placebo- of gewoon echt effect heeft, ammonia heeft toch bij velen van ons net dat extraatje gegeven. Echter kunnen een paar goede tikken op je rug je ook in zo'n fight-flight modus brengen. Ammonia kan niet zoveel kwaad, maar ook hier geldt 18+ en gebruik met mate.

## Wist je dat...

- ...David pas sinds 2 jaar de achternaam Pattipeilohy heeft
- ...zijn achternaam hiervoor Patty was omdat zijn opa (van Molukse afkomst) na de treinkapingen (1975 & 1977, door Molukse kapers) zijn achternaam heeft gewijzigd
- ...Davids zus het initiatief heeft genomen de achternaam terug te veranderen omdat zij het zat was steeds "Patty" genoemd te worden
- ...Evelien en Cas elkaar al kenden voor zij samen bij Obelix zaten
- ...zij ooit op Tinder-date zijn geweest
- ...Evelien inmiddels geïnteresseerd is in een van de andere leden
- ...Brigitte niet zo goed kan beslissen welk Kratos-lid ze nu echt het leukst vindt
- ...ze eigenlijk ook niet zo goed kan beslissen wel Obelix-lid ze het leukst vindt
- ...er bij Iron House en Olympos eigenlijk ook best wel leuke jongens rondlopen
- ...Richard ooit een hamster kocht en deze zwanger bleek te zijn
- ...hij de babyhamsters (m.u.v. eentje) vervolgens heeft terug verkocht aan de dierenwinkel
- ...de hamsteraankoop uiteindelijk dus winst heeft opgeleverd (penningmeester in hart en nieren)
- ...er inmiddels genoeg leden verslaafd zijn aan schaken om een schaakcommissie te kunnen oprichten
- ...de moeder van Brigitte niet bepaald enthousiast was over haar nieuwe tatoeage
- ...ze zich volgens haar vader (Bri's opa) niet zo aan moet stellen
- ...Janna verliefd is op de penningmeester
- ...de penningmeester ook super klef is met Janna
- ...dit de tweede Obelix-relatie is
- ...Sara graag inbreekt in andermans Halter-projecten
- ...Matthijs en Karien niet op date willen met hun partner met het datediner
- ...Sara joods is en haar bat mitswa heeft gedaan
- ...Mo een wallsit kan met 15 kilo + een Bri
- ...Michiel donkey calf raises kan met een Janna + een Bri
- ...Brigitte hip thrusts kan met een Richard + het gewicht dat hij voor hip thrusts gebruikt
- ...er een Obelix-dames whatsappgroep is
- ...hierin vooral (Obelix-)heren en eet- en drinkwaren worden besproken
- ...alle Obelix-leden 10% korting krijgen bij Titan (!!)
- ...Iris en Ilrish een vet leuk alfabetspel kennen (vraag er volgende training anders even naar)
- ...Hugo tijdens zijn bezoek aan de VS is gespankt door een midget-nurse
- ...hij je hiervan heel graag het beeldmateriaal laat zien

## Bronvermelding

### NK Equipped Powerlifting

Brooke, S. (2016) Raw vs. Equipped powerlifting geraadpleegd van <https://barbend.com/raw-vs-equipped-powerlifting/>

### Way better than coffee!

Vigil, J. N., Sabatini, P. L., Hill, L. C., Swain, D. P., & David, J. B. (2017). Ammonia inhalation does not increase dead lift one-repetition maximum in college-aged male and female weightlifters. *Journal of strength and conditioning research*.

Aichs, C. (2007). Addicted to ammonia? Geraadpleegd van <https://www.elitefts.com/education/motivation/addicted-to-ammonia/>

# Agenda

Alle evenementen en activiteiten zijn ook te vinden op [skvu.nl/leden/evenementen](http://skvu.nl/leden/evenementen).

## 2018

### april

- 13** Voedingsseminar
- 14** Nationale Teamcompetitie ronde 1 *WL*
- 16** Verjaardag voorzitter!
- 18** Boulderen
- 21** Verjaardag secretaris!
- 21 + 22** Nederlands Kampioenschap Classic *PL*
- 21 t/m 30** World Masters *WL*

### mei

- 3** Date Diner?? (SAVE THE DATE!)
- 15** Strength Day (Wageningen Beasts) *ST*
- 19** Nationale Teamcompetitie ronde 2 *WL*

### juni

- 8 t/m 10** Groot Nederlands Studenten Kampioenschap
- 16** Nationaal Studenten Kampioenschap *WL*
- 23 + 24** Nederlands Kampioenschap Classic (sub)juniores *PL*
- 30** Nationale Teamcompetitie ronde 3 *WL*

Help mee de Halter te verbeteren! Zijn er dingen die jij graag wil lezen in de Halter? Rubrieken die je graag vast wil zien of die je juist helemaal kut vindt? Laat het ons weten! Heb je zelf een idee voor een rubriek? Of wil je gewoon eenmalig iets leuks/informatiefs schrijven? Ook helemaal prima!

Feedback, klachten, vragen, stukjes etc. kun je mailen naar [dehalter@skvu.nl](mailto:dehalter@skvu.nl).