

Lisa Pap

INTRO

Voor je ligt de gloednieuwe editie van de Halter! Het is alweer een tijdje geleden sinds de laatste uitgave van de Halter gepubliceerd is, maar hier is een gloednieuwe! Ik kan alvast een goed voornemen van mijn lijstje afstrepen. Hopelijk hebben jullie allemaal fijne feestdagen gehad en natuurlijk een waardig bulk season. Als ik me een voorstelling maak van jullie goeie voornemens zal het woord PR daar niet in ontbreken, schat ik zo. Proost op een jaar waarin we nog veel sterker gaan worden met z'n allen! We zijn al enige tijd bekend als het bestuur van Obelix, maar voor degenen die net lid zijn en degenen die nooit in Kratistos komen (shame on you) of onder een steen hebben geleefd, hierbij een overzicht en voorstelronde van ons 5-koppige bestuur:

Voorzitter - Tobias Vast



Hoi krachtpaters, mijn naam is Tobias, jullie voorzitter voor het jaar 22/23, en liever laat dan nooit zal ik mij even voorstellen. Ik ben een verdwaalde dorpeling uit de biblebelt die na een hoop omzwervingen in Utrecht terecht is gekomen. Terwijl ik hier braaf mijn bachelor biologie volgde wist mijn goede vriend, en nu ook Obelix trainer, Maarten mij het licht van de kracht sport te laten zien in de vorm van calisthenics. Op een zwerige zomermiddag hing daar samen met ons plots een kerel met maar één been aan de bars muscle-ups te knallen en we raakten in gesprek. De rest is geschiedenis, zoals men zegt! Zo ben ik sinds 2019 lid van deze mooie vereniging en heb sindsdien bij vrijwel elke discipline even meegedraaid (niet verder vertellen, maar ik heb een half jaar weightlifting gedaan zodat ik de bewegingen beter kon uitvoeren in crossfit WODs). Wat blessures van calisthenics in de coronawinter hebben mij vervolgens in de nogal grote armen van hypertrophie gedreven, waar ik tot nu toe ben blijven hangen. Buiten gewichten repetitief bewegen houd ik me momenteel bezig met afstuderen aan de master sustainable development, maar veel liever dan dat heb ik het over muziek, filosofie, het kapitalisme, of de fragiele mannelijkheid. Om het nog erger te maken heb ik daarnaast een voorliefde voor zwarte koffie en art-house films. Nu zie je de foto naast dit stukje en vraag je je natuurlijk af of



iemand echt zo cliché kan zijn. En het antwoord is.... Kom eens met me praten en je vindt het vanzelf uit! Ik en mijn bestuur zijn je aanspreekpunt voor alles rondom Obelix, dus of je nu wilt weten op welk nummer je het beste PRs zet, of dat je een suggestie hebt voor materiaal of activiteiten oid.; ik hoor graag van je!

Vice-voorzitter - Zan Žagar



Hoi! Mijn naam is Žan Žagar, ik ben een net afgestudeerde expat uit Slovenië die nu drie jaar in Utrecht woont. Ik heb kunstmatige intelligentie (Msc) gestudeerd aan de universiteit van Utrecht, mijn interessegebied is computer vision en deep learning. Toen ik hier kwam was ik hard op zoek naar een studenten kracht sportvereniging, omdat ze niet bestaan in Slovenië. Ik hou van gewichtheffen dus Obelix was perfect voor mij. Het eerste jaar en een deel van het tweede jaar dat ik lid was, gebeurde er niet veel vanwege corona. Ik kon ook geen Nederlands, dus de communicatie bij online evenementen was soms vervelend. Ik heb echter wel veel leden leren kennen tijdens trainingen in de sportschool, en ze waren erg gastvrij. Toen de coronabeperkingen begonnen af te nemen, werd Obelix een stuk socialer. En omdat ik besloot Nederlandse taalcursussen te volgen, werd het een stuk gemakkelijker om vrienden te maken en gesprekken in het Nederlands te volgen. De

andere obelixers houden me gemotiveerd en zijn een goede steun. Dit heeft me geholpen met mijn "gym-gains" maar ook met mijn taalleerproces. Toen ik al een tijdje in Utrecht woonde ben ik ook begonnen met hardlopen, klimmen en fietsen. Hardlopen en cardio zijn een ketterzonde in krachttraining cultuur maar ik vind het te leuk om ermee te stoppen. Ik loop over het algemeen rond de 10k en probeer mijn snelheid te verbeteren, en ik vind dat als je het goed doet krachttraining en cardio elkaar kunnen aanvullen. Maar om competitief te zijn moet je je altijd specialiseren. Na ongeveer 2 jaar lid te zijn geweest zocht Obelix een nieuwe vice-voorzitter, en omdat ik het erg naar mijn zin had als lid en ik geslaagd was voor mijn cursussen Nederlands besloot ik dat het wel eens leuk kon zijn om te solliciteren. De taalbarrière is soms nog een probleem met de snelle spreektaal, maar door alle interacties leer je sneller, en ik vind mijn medebestuurleden erg aardig!

Secretaris - Lisa Pap



Hallo sterke leden! Ik ben Lisa, 23 jaar en dit jaar de secretaris van de vereniging! Voordat ik lid werd van Obelix zat ik bij een gezelligheidsvereniging, maar hier vond ik niet wat ik zocht. Ik was altijd al fanatiek in de sportschool en een vriendin van me zei "lijkt het jou niet wat om lid te worden bij Obelix?!".

Ik had geen idee dat er een Studenten Krachtsportvereniging in Utrecht zat, dus ik ging even onderzoek doen op internet en ik werd gelijk helemaal enthousiast. Ik heb toen in september de introductie cursus gedaan en ben een tijdje later pas lid geworden wegens gebrek aan een dak boven m'n hoofd in Utrecht. In het begin nog een tikkeltje geïntimideerd door alle krachtpaters die in Kratistos rondlopen, maar de sfeer bij Obelix is zo fijn, dat ik me heel snel al helemaal op m'n gemak voelde.

Toen mij gevraagd werd om bestuur te doen, heb ik geen moment getwijfeld. Natuurlijk wil ik me inzetten voor deze supertoffe vereniging! In het begin voelde het een beetje gek, omdat ik zelf nog niet zo lang lid was. Gelukkig raakte Corona vanaf die tijd steeds meer op de achtergrond, waardoor veel activiteiten weer plaats konden vinden en leden elkaar weer meer konden zien.

Ik doe nu mijn master "health psychology" aan de UU, waarbij ik leer hoe ik mensen onbewust gezondere keuzes kan laten maken. Ja, een soort manipuleren dus, maar dan voor een goed doel. Hiernaast volg ik een cursus tot Personal Trainer en werk ik bij de uni. Binnen Obelix ben ik eerst begonnen met voornamelijk powerliften en bodybuilding, maar focus ik me nu geheel op bodybuilding. Tijdens mijn trainingen klets ik iets te veel, waardoor mijn workouts vaak 3 uur duren, maar ik ben trots op de progressie die ik tot nu toe gemaakt heb en kijk ernaar uit om komend jaar nog veel sterker te worden en veel PR's neer te zetten. Ik houd van praten, dus spreek me vooral aan in Kratistos als je een babbeltje wil maken (tussen de sets door dan). En als je nog ideeën hebt voor leuke activiteiten, dan hoor ik het ook graag! Daarvoor zit ik ook nog in de AcCie. Ik wens jullie allen veel gains toe komend jaar en tot ziens in Kratistos of bij een activiteit!

Penningmeester - Rijk van Eijk



Hoi leden van Obelix! Ik ben Rijk van Eijk en ben dit jaar de penningmeester van Obelix. Mijn taken zien er uit dat ik nieuwe leden toelaat en ervoor zorg dat er goed met geld om wordt

gegaan en dat er ook genoeg van binnenkomt zodat wij als vereniging leuke dingen kunnen doen. Je kan me voor vragen altijd even aanspreken! Ik ben 22 jaar en op dit moment bezig met mijn minor blockchain aan de HU hierna ga ik afstuderen en hier ga ik een telefonische AI bot opzetten die de druk op de zorg moet gaan verminderen. Hiervoor heb ik een mbo gedaan en natuurlijk afgerond. Hierna was ik nog niet klaar met school en besloot ik dus nog een HBO erachter aan te gooien. Hierna wil ook nog een master gaan doen. Je zal mij vooral vinden bij kratistos rond mijn schooluren. Ik woon sinds 2021 in Utrecht en in april dat jaar Obelix gejoind omdat ik dit tegenkwam bij olympos eigenlijk met weinig ervaring. Ik had al enige ervaring met krachttraining en omdat ik 20 kilo was afgevallen enorm veel zin om meer gains te maken, in kratistos heb ik toen de powerlifles een aantal keer gevolgd om me hierna vol erop te storten. Met meerdere wedstrijden en de headcoach Li achter me te hebben ben ik klaar om te slopen op NKJ.

Hiernaast zit ook in galacie en verzorg ik voor de 2e keer het gala. Naast Obelix kan je mij vinden op festivals en in Utrecht zelf. Ik wens jullie allemaal een goed jaar toe bij Obelix!

Wedstrijdcommissaris - Leroy Mourits



Hallo iedereen! Mijn naam is Leroy en ik ben dit jaar wedstrijdcommissaris van Obelix. Dit is een nieuwe functie die nodig was vanwege de groei van de vereniging. Alle zaken rondom wedstrijden vanuit al onze disciplines regel ik, zoals het inschrijven van leden voor een powerlift wedstrijd, aankondigen maken over wedstrijden en het organiseren van de halfjaarlijkse mockmeet. Daarnaast ben het aanspreekpunt voor alle vragen rondom powerliften. Ik ben 21 jaar en zit momenteel in mijn 1e jaar van mijn master Geneeskunde aan het UMCU, rechtstreeks doorgestroomd vanuit de schoolbanken. Ik zal daarom vooral in de weekenden te vinden zijn in Kratistos vanwege de coschappen in het ziekenhuis en studie doordeweeks. Ik hoop me later te kunnen

specialiseren in een chirurgisch vak waar je nog wel veel patiënten contact hebt, zoals urologie, kaakchirurgie of KNO-arts. Vanaf februari 2021 woon ik in Utrecht in een appartement met mijn vriendin. Zo'n drie jaartjes terug ben ik door wat vrienden de sportschool in gesleept om een beetje fit te worden. Langzaam maar zeker ben ik de gym steeds serieuzer gaan nemen tot het punt dat ik met een vriend spullen heb gekocht om de basics in de garage te kunnen doen tijdens de corona lockdowns. Nadat ik verhuisd was naar Utrecht moest ik op zoek naar een nieuwe sportschool waarbij het goedkope olympos al gauw in de smaak viel. Door korte 1-uur outdoor workouts tijdens de lockdown op de olympos parkeerplaats ben ik leden van Obelix tegen gekomen. Ze vertelden me over het bestaan van de vereniging en gaven aan dat ik met mijn serieuze aanpak goed erbij paste. Zo ben ik anderhalf jaar geleden midden in de lockdown als een "wannabe powerlifter" bij de vereniging gekomen. Door de gemoedelijke sfeer van de vereniging ben ik overtuigd het powerliften nog serieuzer aan te pakken me in te schrijven voor mijn eerste wedstrijd, het Nederlands studenten kampioenschap 2021. Dit was zo'n fantastische ervaring dat ik het moeilijk in woorden kan uitdrukken en ook nooit meer ga vergeten. Sindsdien ben ik helemaal verliefd op de sport en heb ik met meerdere wedstrijden meegedaan. Door onder andere de coaches in de vereniging, eigen research en de Calgary Barbell community app heb ik veel kennis over powerliften opgedaan. Hierdoor ben ik sinds februari ook actief als coach in de coaching commissie en de advies commissie. In de toekomst zou ik heel graag willen meedoen met een internationale powerlifting competitie, zoals het Europees Kampioenschap en laten zien hoever ik gekomen ben. Momenteel kamp ik nog echter met een langdurige rugblessure, maar ik zal sterker dan ooit terugkomen. Naast het powerliften en de studie vind ik het leuk tijd door te brengen met vrienden en te lezen over filosofie. Ik hoop dat jullie een leuk jaar tegemoet gaan en ik zie jullie terug in kratistos!



Leroy Mourits

Een tijdje geleden heeft het Nederlands Studenten Kampioenschap Powerliften plaatsgevonden. Als studenten krachtsport vereniging hadden wij de eer Utrecht te mogen vertegenwoordigen op dit kampioenschap. Dit is dé plek om te laten zien hoeveel krachtpatsers onze vereniging in huis heeft. Vanuit het hele land zijn de beste studenten atleten samengekomen om te strijden voor de titel van de sterkste studentenstad. Dit jaarlijkse evenement is dan ook de competitie waar elke student-atleet al maanden van tevoren naar uitkijkt. Dit jaar vond het plaats in zaal X op de technische universiteit Delft, georganiseerd door D.S.K.V. IJzersterk.

Vanwege de hoeveelheid inschrijvingen waren er twee platformen waar mensen tegelijkertijd konden tillen. Dit jaar waren er tweehonderd deelnemers, het dubbele van vorig jaar en driedubbele van het jaar ervoor! Zaal X is een mooie



ruime hoge koepelhal, perfect geschikt voor een dergelijke wedstrijd. De twee platformen konden zo recht naast elkaar voor de tribune staan, gescheiden door de ingang. Vanuit de tribune was het zo mogelijk zelfs beide platformen te aanschouwen. Achter de schermen was er meer dan genoeg ruimte gemaakt voor de warm-ups met een goed aan rekken en platen. Er was zelfs een buitenruimte om af te koelen en om babypoeder op te doen.

Vanuit Obelix hadden we maar liefst achttien inschrijvingen voor deze wedstrijd, waarvan dit de eerste wedstrijd zou zijn voor acht van onze leden. Na de zomervakantie kon de voorbereiding voor de meesten van onze leden beginnen. Echter hadden veel van onze leden wat moeite om na de vakantie weer in het ritme van het powerliften leven te komen, waarbij een hele hoop wat blessures hadden opgelopen. Uiteindelijk hebben zeven leden zich helaas moeten uitschrijven gedurende de

voorbereidende weken in aanloop naar de wedstrijd.



Zaterdag 16 oktober was de eerste dag van het kampioenschap. In de ochtend waren de -83 kg heren aan de beurt. De dag begon erg vroeg gezien het invliegen al om 8:00 (!) zou zijn. Met onze trouwe supporter Menno en onze atleet Rijk konden we om 6:30 met twee auto's richting Delft. De heren -83 kg is een populaire klasse in de vereniging, vandaag waren het Rijk, Pepijn, Samtag, Janis en Leroy die deze klasse mochten verdedigen.

Voor Samtag, Janis en Pepijn zou dit de eerste officiële wedstrijd zijn. Zij begonnen hun wedstrijd gelukkig uitstekend met drie goede beurten op de squat.



Rijk en Leroy hadden helaas op een aantal beurten niet kunnen voldoen aan de strenge dieptestandaarden van de scheidsrechters. Toen was het tijd voor de bench, het beste onderdeel voor Janis en Pepijn, die beiden 132,5 kg hebben weten te drukken! Bij het deadliften was het tijd voor Rijk om te laten zien wat hij in huis heeft. Na een afgekeurde 240 kg vanwege een onvolledige lockout, heeft hij er toch voor gekozen 250 kg te doen. Met genoeg aanmoediging heeft hij deze wonder boven wonder weten te tillen!



Het was voor iedereen een geslaagde morgen. Samtag heeft uiteindelijk een perfecte eerste wedstrijd gedraaid met negen van de negen goede beurten. In de middag was onze -93 kg veteraan Jonathan aan de beurt. Bij de squat kon hij een mooi persoonlijk record neerzetten van 207,5 kg. Bench en deadlift gingen helaas minder, waar hij alleen zijn openers had gehaald. Uiteindelijk is Jonathan geëindigd op een 15e plek.



Op de zondag was de rest van het gezelschap aan de beurt. In de ochtend mochten de dames het platform betreden. Vanuit Obelix hadden we maar twee vrouwelijke atleten die meededen: Jasmijn in de -69 kg klasse en nieuw lid Betty in de -63 kg klasse. De wedstrijd begon voor beiden erg goed: Jasmijn heeft een persoonlijk record en een mijlpaal van 100 kg neergezet en Betty heeft zelfs een Nederlands studenten record weten te vestigen met een 138 kg squat! Ook op bench wist Betty een record neer te zetten met 78,5 kg. Daarna was het tijd voor haar beste onderdeel: de deadlift. Jasmijn heeft ondertussen na een zware strijd 120 kg weten te tillen op de deadlift. Betty kreeg een studentenrecord van 187,5 kg maar al te makkelijk de lucht in en ging hierna voor 200 kg, haar persoonlijke record. Helaas was dit net te zwaar en kon ze dit net aan niet locken. Nog steeds een eerste plek voor Betty met een totaal van maar liefst 404 kg.



In de middag waren de zwaargewicht heren aan de beurt. In de -105 kg waren Lars en Colin aan de beurt en Erik in de -120 kg. Allen hadden op de squats een aantal beurten die helaas niet aan de standaarden van de jury voldeden. Op de bench had Erik de 100 kg weten te doorbreken en kon Lars een mooi persoonlijk record van 130 kg neerzetten. Dan was het tijd voor de deadlift, het beste onderdeel van allen.



Colin ging na een comfortabele 265 kg voor een groot persoonlijk record van 275 kg, vijf rodeplaten en over de zeshonderd pounds! Na een zware strijd op de lockout heeft hij deze op het nippertje weten te krijgen. Colin ging na een comfortabele 265 kg voor een groot persoonlijk record van 275 kg, vijf rodeplaten en over de zeshonderd pounds! Na een zware strijd ojanip de lockout heeft hij deze op het nippertje weten te krijgen.

Erik had helaas net niet 175 kg kunnen locken en Lars kon de dag eindigen met een mooie 217,5 kg.

Uiteindelijk is Utrecht als 7e sterkste studentstad geëindigd voor de dames en 9e voor de heren. Gezien we binnen de top 10 vielen, mogen onze atleten die de totaalscore eis hebben gehaald, zich kwalificeren voor de European University Cup! Mogelijk zullen onze leden Colin, Janis, Rijk, Jonathan en Betty dan voor Utrecht strijden op internationaal front. We zijn naar huis gegaan met één medaille: een eerste plek voor Betty!

Het was wederom een fantastische ervaring met een geweldige organisatie, waar we DSKV IJzersterk erg voor willen bedanken. Hopelijk zien we iedereen en nog meer leden volgend jaar weer terug!

Naam	SQ	BP	DL	Totaal	Punten
Betty Aborah	138	78.5	187.5	404	89.363
Jasmijn Erkens	100	50	120	270	56.882
Rijk van Eijk	190	115	250	555	77.88
Janis Konigs	172.5	132.5	220	525	74.258
Leroy Mourits	175	107.5	210	492.5	68.447
Samtag Prakke	157.5	127.5	192.5	477.5	66.621
Pepijn Brenkman	160	132.5	16	457.5	64.443
Jonathan Rodrigues de Miranda	207.5	140	25	597.5	79.087
Colin Vernooij	195	140	275	610	75.701
Erik Mollers	140	102.5	165	407.5	49.593



AANKOMENDE WEDSTRIJDEN



ATLAS NK QUALIFIER

28-29 januari 2023

Nijmegen

Organisatie: NKV Atlas

BEGINNERSWEDSTR IJD TOPFIT

4-5 februari 2023

Geldrop

Organisatie: Sportcentrum
TOPFIT

OPEN NK POWERLIFTEN

25-26 februari 2023

Tilburg

Organisatie: TSKV Spartacus

NK BANKDRUKKEN & OPEN BENCH PRESS QUALIFIER

12 maart 2023

Wezep, Power Workout Gym

JUNIOREN NK POWERLIFTEN CLASSIC

29-30 april 2023

Stamproy - Loods 37

2023 NAJAAR*:

- NSK Powerliften
DSKV IJzersterk
- MASTERS NK
POWERLIFTEN
CLASSIC
- ODIN CUP

*Data volgen nog

HET GALA



Op 3 februari 2023 vond het jaarlijks Obelix gala plaats in het K-sjot! Onze eigen DJ's Menno, Hein & vrienden draaiden en er was een open bar! Het was een geslaagde avond, met dank aan Rijk en Menno voor de organisatie!

BULKFEST



Op 18 novembr vond het legendarische jaarlijkse Bulkfest plaats. Wat is er leuker dan met een grote groep mensen zoveel mogelijk calorierijk voedsel naar binnen te werken?! De AcCie had een unieke locatie geregeld dit jaar: het woonadres van Norbert op het prachtige landgoed Sandwijkstraat! Vanaf 17 uur kwam iedereen binnendruppelen met zijn/haar meestal zelfgemaakte, creatieve bulkvoedsel. Ook was er de gelegenheid om je in te wegen aan het begin van de avond, want wie o wie zou vanavond het meeste aan gaan komen? De tafel stond al snel helemaal vol en het eten ging van start. Toen iedereen uitgegeten was, vond de kwarkwedstrijd plaats; wie kan er het snelst 1 liter kwark opeten? plaats; wie kan er het snelst 1 liter kwark opeten?

Bastiaan won deze wedstrijd glansrijk met een tijd van maar liefst 13,55 seconden! Hij behoudt hiermee weer een jaar zijn titel als snelste-kwark-eter-van-Obelix! Vervolgens vond de legendarische pepernootwedstrijd plaats, waarbij het doel is om zoveel mogelijk pepernoten in de mond te stoppen. Deze overwinning is behaald door Colin, die maar liefst 100 pepernoten in zijn mond wist te proppen! Grote mond, klein hartje, zullen we maar zeggen 😊. Zie de foto's voor de vermakelijke mimieken die deze wedstrijd als resultaat had. Bastiaan mag zich tevens beste bulker van de avond noemen; hij heeft een toename van 3kg (3.85%) in gewicht geboekt deze avond! Gefeliciteerd iedereen met deze overwinningen! Op naar Cutfest!

SEXY KALENDER 2023

De KalenderCie heeft hard gewerkt aan het maken van onze eerste sexy Obelix kalender! Gedurende twee dagen vonden de fotoshoots plaats, eentje in de fotogenieke keuken van Menno in het studentikoze IBB-complex en de tweede in onze thuisbasis Kratistos. Het was nog even de vraag hoe dat in de praktijk zou gaan, aangezien Kratistos veel weg heeft van een aquarium, vooral 's avonds, maar met wat goed gepositioneerde kledingschermen hier en daar is dat helemaal goed gekomen.



Het resultaat mag er wezen! Nu kunnen we het hele jaar door genieten van sexy Obelixers aan de muur!

Leroy Mourits

Nieuwe powerliftcoach



Sinds een paar maandjes heeft Lijie Hu zich bij ons aangesloten als de hoofdpowerliftcoach! Sommigen van jullie hebben hem misschien al gezien of zelfs de gelegenheid gehad om met hem te kunnen trainen. Li zal een aantal van onze sterkste powerlifters coachen om nog betere prestaties neer te kunnen zetten. Hij zal ook powerlifting-seminars geven om elke squat-, bench- of deadliftliehebber op elk ervaringsniveau te helpen! De eerste seminar zal 27 januari plaatsvinden en gaat over de sumo deadlift. Er is veel animo voor en dat is leuk om te zien! We zijn verheugd om een doorgewinterde coach aan boord te hebben om de groeiende powerliftgemeenschap te versterken.

Hieronder een introductie van Li:

"Hallo iedereen. Mijn naam is Li Hu, en ik ben nu bijna 5 jaar een competitieve powerlifter, en ik doe nog steeds actief mee aan zowel nationale als internationale wedstrijden. Momenteel train ik voor de Nederlandse Kampioenschappen in februari. Mijn meest recente wedstrijd was de World University Cup in Istanbul, Turkije. Ik ben zo gepassioneerd door de sport dat ik mijn ervaring en kennis ben gaan delen met anderen. Vandaar dat ik coach werd bij TSKV Spartacus in Tilburg. Helaas kwam daar een einde aan, vanwege Covid en omdat ik vorig jaar voor mijn werk naar Utrecht verhuisde. Ik ben echter gezegend dat Obelix mij de perfecte kans heeft gegeven om mijn passie voor coaching en het begeleiden van andere aspirant-lifters bij het bereiken van hun doelen voort te zetten."

"Al met al ben ik erg enthousiast om te beginnen als jullie nieuwe coach en om jullie allemaal te ontmoeten. Laten we samen iets groots opbouwen! Voor degenen die geïnteresseerd zijn, mijn Instagram is: @LijieHu"

Ervaring van leden

"Ik zit nu ongeveer 7 weken bij Li zijn coaching en ben erg blij dat ik die stap heb gezet. We begonnen met een live technieksessie waarbij hij mijn zwakke punten in de 3 compounds vond. Die hebben we door de weken heen aangepakt, en gewichten die eerst RPE 10 waren vliegen nu met RPE 8 omhoog, en ik heb zelfs al een PR gezet!" - Emmy Severijns



"Sinds begin november ben ik gestart bij Li. Je merkt gelijk dat hij enorm veel kennis heeft en ook ervaring heeft met meerdere mensen coachen. Ik ben begonnen met een technieksessie en hier heeft Li eigenlijk alle 3 mijn compounds aangepakt, ben bijvoorbeeld van conventional naar sumo veranderd. Dit samen met een goede communicatie en training, zit ik op mijn 3 compounds nu op een 3rm 10kg pr en dit zonder een echte peak. Dit block ben ik begonnen met volume en zal ik met Li toewerken naar NK junioren!" - Rijk van Eijk



WINTER MERCHANDISE

De Obelix Merchandise; Winter Edition is uitgebracht! Er is afgelopen weken hard gewerkt om weer een exclusieve winter collectie samen te stellen voor jullie. Deze collectie bestaat uit trainingsbroeken, hoodies, beanies, handschoenen en nog veel meer! We kunnen niet wachten om jullie binnenkort te zien shinen in de nieuwe merch, in Kratistos of wie weet misschien wel op de piste tijdens Snowbelix!



Leroy Mourits

Afgelopen december keerde de halfjaarlijkse Obelix mockmeet weer terug naar Kratistos. De winter editie werd dit jaar gehouden op zaterdag 17 december, net voor de kerstvakantie. Ongeveer zeven weken voor de wedstrijd werd de datum bekend gemaakt. Ruim genoeg tijd dus voor de leden om zich te kunnen voorbereiden. Dit jaar hadden 14 leden zich ingeschreven voor het powerliften en vier voor het weightlifting, waarvan een groot deel van buiten de vereniging kwam.

Volgens traditie begon de dag met het powerliften vroeg in de ochtend. Vanaf 8:15 was het bestuur al binnen om alles klaar te zetten. De mockmeet werd zoals gebruikelijk in onze eigen krachtsportruimte kratistos gehouden, die voor de dag was afgehuurd. De open ruimte bij de ingang, waar normaal gesproken groeplessen worden georganiseerd, werd omgebouwd tot competitie platform met behulp van rubberen matten en het Obelix competitierack. De balie werd gebruikt als organisatietafel en de houten blokken werden banken gemaakt voor de toeschouwers. Het krachtspor gedeelte van kratistos werd gebruikt als opwarm ruimte voor de atleten. Om de wedstrijd meer officieus te maken waren er drie vrijwilligers van de vereniging verkozen om te scheidsen voor de mockmeet: Rijk, Colin en Emmy. Voor laden van gewichten en spotten van de lifters waren Vincent, Casper en Janis aanwezig. Aan de wedstrijdtafel stonden Lisa en Leroy om alles in goede banen te leiden.

Rond 9:00 kwamen de eerste atleten binnen voor het inwegen. Oorspronkelijk was de groep in tweeën gesplitst om zo omstebeurt aan de slag te kunnen gaan. Vanwege twee afmeldingen wegens ziekte werd er later toch gekozen om iedereen in één drukke ronde te proppen. Na het inwegen en bepalen van de rack hoogtes was er nog wat tijd om een hapje te eten en rond 10:00 kon het opwarmen beginnen.

Om 10:30 gingen we van start met de squat. Er was een spannende strijd om de top drie, maar nadat Gijs 185 kg twee keer moest overdoen voor een goede beurt, hadden Luka en Koen een gedeelde 1e plek met 190 kg. Na een korte pauze gingen we verder met de bench. Hierbij was Luka de duidelijke

“Dit jaar hadden 14 leden zich ingeschreven voor het powerliften en 4 voor het weightlifting”

winnaar met een 122,5 kg bench, gevolgd door Koen (105 kg) en Gijs (97,5 kg). Na de eerste beurt deadliften was de top drie al vrij zeker, echter was het nog wel spannend wie de 1e plek zou veroveren. Na een zenuwslopend gevecht had Luka 215 kg weten te trekken en Koen 230 kg. Hiermee heeft Luka met een totaal van 527,5 kg, maar net 2,5 kg meer dan Koen, de gouden medaille gepakt. Gijs is derde geworden met een 180 kg deadlift. Van de dames is Lene eerste geworden, met een totaal van 235 kg op een lichaamsgewicht van slechts 50 kg.

Na een pauze voor wat lunch gingen we om 15:00 verder met het weightliften. Het competitie rack was inmiddels weggehaald en één van de houten platforms werd gebruikt als competitie plateau. Als scheidsrechter was ervaren weightlifter Memmo aanwezig. Simon verzorgde de coaching voor onze drie van de vier van onze lifters. We trapt af met de snatch, waar Richard een fantastisch 68 kg had neergezet en Annabel en mooie 48 kg. Verder met de clean and jerk werd het nog spannend voor een eerste plek. Richard had 96 in de lucht weten te tillen, vier kilo onder zijn record en Annabel had 57 kg weten te tillen. Voor de laatste beurt had Richard een recordpoging van 102 kg opgeladen. Het werd nog spannend maar helaas kon hij de jerk niet eindigen. Annabel wist 60 kg wel in de lucht te krijgen en had daarbij een totaal van 108 kg, genoeg voor de overwinning.

Het was weer een geslaagde mockmeet met een hoop verbroken records. We hopen dat iedereen her naar zijn zin heeft gehad of in ieder geval wat ervaring heeft kunnen opdoen. We zien jullie graag weer terug komende zomer!

Hugo Heemskerk



Lieve Biceptici en Obeleden,

Als bijna voorzitter af van het grootste en tevens beste dispuut van SKVU Obelix, zijnde pompdispuut Bicep, wens ik jullie allen het beste (en grootste) voor 2023. De meeste lezers van De Halter zullen mij niet meer kennen, aangezien ik begin 2019 Utrecht heb verlaten voor een afstudeerstage. Wel draag ik SKVU Obelix en al haar sterke (oud-)leden nog altijd een warm hart toe.

Afgelopen bestuursjaar begon op een vreemde noot: de lockdowns waren voorbij, en de leden van Bicep hadden elkaar het jaar ervoor nauwelijks gezien. Wat hadden we elkaar gemist. Twee jaar lang af en aan gesloten gyms, geen diplomautreikingen, geen borrels, geen festivals, geen feestjes. Door de lockdowns waren regelmatig alle dingen waar Bicep van houdt verboden: VIP ofwel vies intens pompen, samen op Bicep trips gaan, Arnold Schwarzenegger-related drankspelletjes et cetera. Het gros van de aanwezigen op de kennismakingsborrel van Bicep stond er dan aanvankelijk ook een beetje verdwaasd



bij, als zijnde zojuist 10x10x150kg gedeaddlift te hebben, allicht met curls gesuperset. Aan het begin van de introductiespeech namen we enkele seconden stilte in acht voor alle gains die verloren waren gegaan tijdens de lockdowns. De verdwaasde blikken verdwenen snel toen er vlak hierna een mini-wedstrijd mega-bicep-pompen werd gehouden, en het het was weer gezellig als vanouds.

Door het gebrek aan mogelijke activiteiten diende het dispuut weer liefkozend wakker gewiegd te worden. Er werd een waarnemend bestuur gekozen, bestaande uit fiscus Evelien, abactis Marnix, en ik als praeses. Als een figuurlijke wake-up-light schenen wij een zachte en warme gloed op de bolle babywangetjes gesitueerd boven een indrukwekkende kaaklijn van de metaforische personificatie van het dispuut. Dit is wat mij betreft aardig gelukt - en het wordt alleen nog maar beter, aangezien wij voor 2023 een voortreffend volwaardig kandidaat-bestuur hebben gevonden. Van wake-up-light naar bouwlamp van 20.000 lumen. Val daar maar eens bij in slaap. Als je op dit punt bent gekomen en denkt: wie is deze mafketel en wat is dispuut Bicep, dan moet ik je behoeden voor een ernstige teleurstelling: voor die eerste vraag heb ik teveel tekst nodig. De tweede vraag kan ik gelukkig beantwoorden met een bondige samenvatting:

Bicep is strikt genomen het bodybuildingdispuut van SKVU Obelix. Als het een van je krachtsportdoelen is om

huge(r) te worden en/of zijn, dan vind je bij ons je gelijkgestemden.

Ook hoort het flaneren van zojuist genoemde huge-heid vanzelfsprekend bij onze identiteit.

Hiernaast noem ik Bicep zelf vaak liefkozend het boefjesdispuut. Dit heeft niet zozeer te maken met



BICEP

kattenkwaad, maar eerder met in hoeverre de leden openstaan voor nieuwe ervaringen. Als jij zo nu en dan te horen krijgt: je hebt *WAT* gedaan? - wanneer je aan medestudenten, collega's of familie over je weekend vertelt, dan belichaamt je ook zeker een van onze idealen.

Als je je hierin herkent, schroom dan niet om tijdens de hypertrofieles je poseerskills substantieel te demonstreren (tenzij dit ten koste gaat van je pomp), terwijl je luidkeels de deugden der Arnold Schwarzenegger verkondigt. Binnen de kortste keren lacht het Bicep-pantheon ook jou toe.

Ten slotte wil ik het nieuwe bestuur van Bicep alle gains en geluk toewensen in het voortzetten van ons prachtige dispuut. Zegene u de almachtige Arnie, Pomp en Curl en Heilige Whey. Armen.



SPONSOR

Wist je dat....

Obelix gesponsord wordt door de Fysiofabriek? Speciaal voor leden van Obelix zijn er open inloopspreekuren waarbij je gratis naar goede sportfysiotherapeuten kunt gaan met al je pijntjes en je vragen! Er zijn sinds een tijdje zelfs 2 momenten waarop je langs kunt komen, namelijk op maandagen en op donderdagen om 16.30 uur. Locatie: Boulderhal Energiehaven.



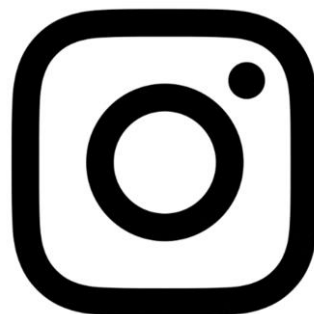
TIPS VAN HET BESTUUR

Podcasts over powerliften



Data driven strength
Stronger by science

Follow on Instagram:



@mennohenselmans
@ben_yanes

“Eet je groente? Luister naar je moeder (en Artim)”



-Tobias Vast

Bedankt voor het lezen van deze Halter! Heb je tips voor leuke rubrieken of feedback? Mail dan naar info@skvu.nl!



Groetjes,

Het bestuur van S.K.V.U. Obelix 2022-2023

Tobias, Zan, Lisa, Rijk & Leroy