

WALTER'S MUSCLE

Magazine

niewsbrief: september 2015

Chemseddine

El-Bey

Jong talent

**DAG VAN DE
KRACHT**

**VITAMINE E
BELANGRIJK?**



6
WEKEN NOG VOOR
**WALTERS
OPEN**

FIBO 2015
POWER



INHOUD

1.....	INTRO
2.....	EK 2015 en WALTERS CUP 2015
3.....	FOTO'S EK & WALTERS CUP
4.....	DAG VAN DE KRACHT, <i>DAY OF STRENGTH</i>
5.....	FIBO 2015 KEULEN, <i>COLOGNE</i>
6.....	BODY POWER UK 2015
7.....	WALTERS OPEN NK 2015
8-9.....	WETENSWAARDIGHEDEN, <i>SCIENCE AND HEALTH</i>
10-11.....	INTERVIEW CHEMSEDDINE EL-BEY
12.....	OPENING BODY-ENGINEERS SHOP
13.....	UIT DE OUDE DOOS, <i>PICTURES FROM THE PAST</i>
14.....	POSTER
15-16.....	INSCHRIJVINGSFORMULIER, <i>APPLICATION FORM</i>
17.....	EXTRA'S GRATIS ONDERZOEK, <i>FREE RESEARCH</i>



Beste mensen,

Hierbij ingesloten onze meest recente nieuwsbrief van augustus 2015. Natuurlijk zijn we met man en macht bezig om ons SUPER BODYBUILDING- FITNESS -POWER-SPORTS EVENEMENT op 18 oktober tot een voltreffer te maken.

Een en ander zal plaatsvinden in het schitterende Theater De Kring in Roosendaal. Theater De Kring is een mooie locatie, voor deze wedstrijd, met een 900 zitplaatsen.

Zoals gebruikelijk zullen we extra prijzen hebben voor de deelnemers, en extra optredens. We houden jullie op de hoogte.

Verder in deze nieuwsbrief een interview van de overall winnaar en jong getalenteerd Chemseddine Elbey onder begeleiding van Ferdi Robeyns. Vanaf heden ook gezonde weetjes in alle nieuwsbrieven, tips en tricks van kenners enzo...

Voor meer info : wvdbranden@zeelandnet.nl, zie ook www.nbpf.nl en www.walterscup.nl

Veel succes aan de deelnemende atleten! Geniet ervan en tot in oktober!

Walter Van Den Branden



Walters Cup® + European Championship 2015



MUSCULI.COM

TRUE INGREDIENTS FOR TOP RESULTS AND HEALTH

**PRIZE MONEY
10.000 EURO**



Wat een wedstrijd weekend op 6 en 7 Juni j.l. in het Chasse theater in Breda, met op zaterdag het WBPF EK 2015, met een 150 deelnemers en WALTERS CUP 2015 op zondag 7 Juni, met 200 deelnemers.

Niet te vergeten de Crossfitters, onder leiding van Marcha van Galen, met ongeveer 160 kandidaten. Alles bij elkaar meer dan 500 actieve deelnemers.

En daar boven op de deelnemers voor de Bench Press demonstratie onder leiding van William Paay. De Vlaamse catchers, met hun worstelaars. De armworstelaars, Krav Maga onder leiding van Max Heemskerk. Braziliaans Jiu-jutsi met Bart Aarts en zijn team uit Breda. De armcurl wedstrijd onder leiding van Uwe Abend. En natuurlijk Wout Zijlstra, de reus uit Friesland, die alles aan elkaar praat.

Ook voor de organisatie was het hard werken om dit alles in goede banen te leiden.

Alles liep naar wens, dus eind goed, al goed.

Nogmaals mijn dank, aan alle deelnemers, ook de buitenlandse gasten, de bezoekers en ons organisatie team.

Onderaan nog fotos van dit super fitness weekend.

What a great weekend at 6th and 7th of June in the magnificent Chasse Theatre in the city of Breda.

At saturday WBPF European Championships 2015, with 150 competitors and Walters Cup at sunday 7th of June, with 200 competitors, and for the first time, the Walters Throwdown, under the leaderships of Marcha van Galen, with 160 athletes competing, all together 500 competitors.

And even more with Bench Press demonstration, coordinated by William Paay, and the Flemish wrestlers, and arm-wrestling, Krav Maga with teacher Max Heemskerk and Brazilian Jiu-jutsi with Bart Aarts.

Also present Uwe Abend, with his armcurling team, and the High Land Games giant Wout Zijlstra, out MC at the different locations.

It was hard working for the organising team, my thanks to all of you, and to our main and co-sponsors, for this weekend.

pictures below

FOTO'S EK & WALTERS CUP



JETTY EN FERDI ROBEYNS, TIJDENS DE WEGING VAN EK EN WALTERS CUP 15.



DE DAMES, ONNISBAAR BIJ DE INSCHRIJVING.



OOK DE JONGE "GANG" WAS DUIDELIJK AANWEZIG, MET IN HET MIDDEN WESLEY VAN STAVEREN. (WALTERS CUP 15) WESLEY IS DE ZEER GEWAARDEERDE MC OP ONZE WEDSTRIJDEN.



DAMES BIJ DE WEGING BIJ DE WALTERS CUP 2015.



MET DANK AAN MUSCULI, EN ALL ONZE CO SPONSOREN TIJDENS DE WALTERS CUP 2015.



MIECHELLE STEENHAUT, EEN VAN DE TOPPERS BIJ DE DAMES BODYBUILDING



OVERALL WINNER OF WALTERS CUP 2015 ELBEY CHAMSEY SAMEN MET DE CHINESE KAMPIOENE ZHANG PING (SHANGHAI)



EEN GROOT AANTAL DAMES NAMEN DEEL AAN DE WALTERS CUP 2015, HIER BIJ DE AFTER CONTEST PARTY MET EDDY.



RUDY, WORDT OPGEWARMD, DOOR BEIDE DAMES, TIJDENS DE WALTERS CUP 2015.



DUIDELIJK, EAT CLEAN, TRAIN DIRTY!



OOK DE JONGE BEZOEKERS KWAMEN AAN HUN TREKKEN., HIER SAMEN MET DE IERSE WORSTELAAR, EN EDDY.



DE ARM WORSTELAARS WAREN OOK PRESENT BIJ DE WALTERS CUP 2015.



DAG VAN DE KRACHT

Op 21 April j.l. was er de Dag van de Kracht, gesponsord door Matrix Fitness apparatuur.

Verschillende sprekers waren hier aanwezig, zoals o.a. Ard Schenk (schaats held) en Henk Grol, bekend nationaal en internationaal top judoka.

Hierbij werd het belang van krachttraining voor verschillende sportvormen onder de aandacht gebracht.

DAY OF STRENGTH

At 21 st of April, Matrix Fitness Equipment organised this seminar.

Many well known national sports heroes were present, like fast scating legend Ard Schenk, and Henk Grol, famous national and international judi champion.

Several lectures were presented, with a scientific approach to strenght training for other sports activities.

FIBO 2015 KEULEN POWER COLOGNE



Zoals gebruikelijk, ieder Jaar de trip naar Duitsland, om de Fibo te bezoeken. Gelukkig had ik mijn ticket en hotel accommodatie reeds lang vooraf geboekt. Want alles was opnieuw uitverkocht. Enkele jaren geleden, dacht de Fibo organisatie nog, om de Bodybuilding en krachtsport hallen, van het Fibo programma te verwijderen. Ze zullen zich gelukkig prijzen, om dit onzalige idee niet te hebben doorgevoerd! Wat een grote belangstelling op FIBO Power, en het wordt hier elk jaar drukker. Onderaan wat fotos.

As usual, each year my trip to Fibo in Germany, and this Expo has grown every year. Now you have to buy your tickets in advance, this explains how great the interest is. Also realising that the Fibo organisation, wanted to get rid of the power and bodybuilding hall, a few years ago. I am sure they now realise, how great the interest is in the different power sports activities. It is always a pleasure to visit the Fibo every year below some pictures



BODY POWER UK 2015

Voor de eerste keer een trip gemaakt naar Birmingham om de Body Power Expo te bezoeken. Een zeer drukke beurs, met vele standhouders. Niet zo groot als FIBO, maar toch zeer veel bezoekers, en de bekende merken op gebied van voedingssupplementen, waren aanwezig. Wat wel opviel, dat er weinig stands waren met trainings apparatuur. Tegelijk van de gelegenheid gebruik gemaakt, om Temple Gym van Dorian Yates te bezoeken, nog een gym van de oude stijl, gelokaliseerd in een kelder, waar de oude bodybuilding sfeer van vroeger nog terug te vinden is.

For the first time a trip to Birmingham, to visit the Body Power Expo. Indeed a big expo with many, many visitors. Not as big as Fibo, but it is worth the trip to England. Many well known names in the foodsupplement business had their booths, but not so many with exercise equipment. I also visited Dorian Yates gym, called Temple Gym. It is an old time gym, where Dorian and many others used to train, and still train. It is located in a cellar, and gives you a special feeling.



WALTERS OPEN NK 2015



Op 18 Oktober a.s. gaan we verder met onze najaars wedstrijd in Theater De Kring in Roosendaal.

Theater De Kring is een mooie locatie, voor deze wedstrijd, met een 900 zitplaatsen. Zoals gebruikelijk zullen we extra prijzen hebben voor de deelnemers, en extra optredens.

We houden jullie op de hoogte.

Voor meer info : wvdbranden@zeelandnet.nl, zie ook www.nbpf.nl en www.walterscup.nl

At 18th of October, our autumn contest in De Kring Theatre in the city of Roosendaal.

De Kring Theatre a nice place, with 900 seats. We will have extra prices for the competitors, and of course lots of surprises.

For more info: wvdbranden@zeelandnet.nl, www.nbpf.nl, www.walterscup.nl

**WALTER'S
OPEN NK 2015**
(WALTERS OPEN DUTCH CHAMPIONSHIPS 2015)
ZONDAG 18 OKTOBER 2015
(SUNDAY 18TH OF OCTOBER 2015)

LOCATIE: THEATER DE KRING, KERKSTRAAT 1, ROOSENDAAL (NL), NETHERLANDS!

WEDSTRIJD DEELNAME VOOR IEDEREEN; EERSTE STAPPERS, BEGINNERS, JUNIOREN, MASTERS, A/B ATLETEN, DAMES EN HEREN ALLE CATEGORIEEN
CONTEST OPEN TO EVERYBODY! EVERY CATEGORY WILL BE PRESENT!

ALSO WHEELCHAIR / HANDICAPPED CONTEST MEN & WOMEN

Inschrijvingen informatie (Registration):
wvdbranden@zeelandnet.nl met copy naar marcelhonigh@gmail.com

Organisatie (Organisation): Stichting NBPF, Postbus 204, 4560 AE Hulst (NL)

Walter vd Branden: TEL 31 (0) 114 31 4483 & (31 (0) 6 22 20 84 33)
Marcel Honigh: (Contest coordinator): TEL 31(0) 6 52 63 20 24

Inschrijvingen/weging (Registration/weight in/registration ponderation):	9,00u*
Deuren Open (Doors Open/ Porte ouvert):	11,00u
Aanvang wedstrijd (Start competition, debut competition):	13,00u
Inschrijfgeld atleten (Athletes fee/frais inscription athletes):	25,- pp
Coaches:	25,- pp
Entree prijs (Entree ticket price/entree prix):	25,- pp

* Bij deelname van zeer veel atleten, zal de weging op zaterdag avond, 17 okt. plaatsvinden.

Entreekaarten kunnen ook gereserveerd worden, via vooruitbetaling, stuur hiervoor email naar:
(Entry tickets may be pre-ordered by sending email to): wvdbranden@zeelandnet.nl

WWW.NBPF.NL
WWW.WALTERSCUP.NL
Info: wvdbranden@zeelandnet.nl

EXTRA PRICE MR. SIX PACK (MEN SPORTSMODEL)

Denk je aan SuppTrade dan denk je aan gratis coaching, begeleiding en advies op gebied van voeding, training en supplementen.

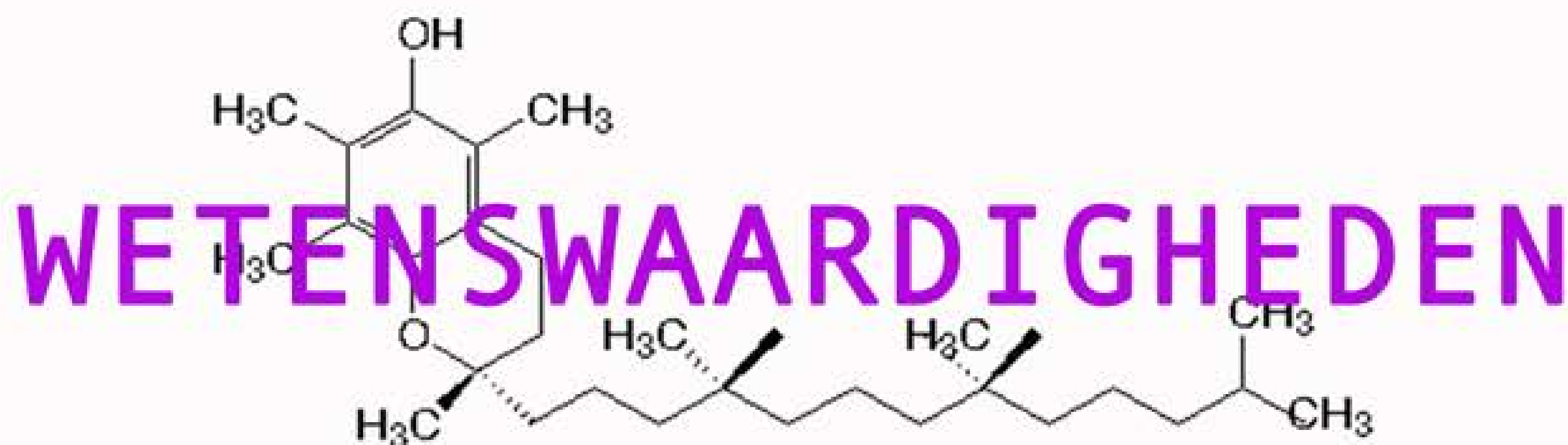
Uit liefde voor de sport willen we Walter's Open NK en haar deelnemende atleten steunen.

Iedere wedstrijddeelnemer krijgt van ons maar liefst 15% korting op ons gehele assortiment (met uitzondering van bestaande acties). Zo kunnen we de beste supplementen toegankelijk maken in de toch al dure wedstrijdvoorbereidingen.

Alsof dit nog niet genoeg is schenken we op iedere aankoop in onze webshop van de deelnemende atleten 10% aan de organisatie van Walter's open.

Interesse gewekt? Ga dan snel naar www.supptrashop.nl en bestel met deze unieke kortingscode "WALTERSNK2015" Geef ons een like op facebook.....bedankt...





Vitamin E (α -tocopherol)

Vitamine E van belang voor opbouw van spierweefsel en herstel van de cel membraan. Dit staat vermeld in het Journal Free Radical Biology and Medicine. Het onderzoek stond onder leiding van Dr. Paul McNeil, Medical College, van de Georgia Regents University, USA. Het is nu duidelijk, dat een tekort aan vit.E, ten koste gaat van de Plasma(spiercel) celmembranen, en er geen herstel plaatsvindt, na training.

Vit.E important for restoring muscle tissue and cell membrane activity. This article was printed in the Journal Free Radical Biology and Medicine. and research done by Dr. Paul Mc Neil, Medical College, Georgia Regents University, USA. It is clear, that a lack of Vit.E, will shorten the (muscle) cell membrane activity, and no recovery will take place, after training.

recommended daily dosage vitamin E per category and age

Boys / Men	mg/day	Girls / Women	mg/day	Girls / Women	mg/day
1 - 4	5,7	1 - 4	5,5	Pregnant	0,6
4 - 7	7,8	4 - 7	7,1	Breastfeeding	2,7
7 - 10	9,1	7 - 10	8,3		
10 - 13	10,1	10 - 13	9,5	Dosage in tocoferol equivalentents (TE/day): 1 TE = 1 mg alfa-tocopherol = 2,5 mg beta-tocopherol = 10 mg gamma-tocopherol = 100 mg delta-tocopherol	
13 - 16	11,8	13 - 16	10,6		
16 - 19	13,3	16 - 19	11,0		
19 - 22	13,0	19 - 22	9,9		
22 - 50	11,8	22 - 50	9,3		
50 - 65	10,7	50 - 65	8,7		
>65	9,4	>65	8,3		

Als dit over een langere periode gebeurt, zien we een afname van het spierweefsel.

Bij onderzoek, onder een microscoop, zien we dat bij extra Vit.E toevoeging, de quadriceps spiervezels, zich snel herstelden, in vergelijking met spiervezels, die een tekort hadden aan vit.E. Het onderzoek werd uitgevoerd met eccentric oefeningen, omdat deze de meeste belasting geven op de spiervezels. Zowel de spiervezels als de cel membranen hebben baat bij voldoende vit.E aanvoer. Daarnaast is vit. E Een sterke antioxidant.

If this lack of Vit.E will take place over a long time, we see a depletion of muscle tissue in the human body. Looking at microscopic level at the muscle fibers of the Quadriceps muscle, as soon as vit.E is added, these muscle fibers recover very quickly, when there was a lack of Vit.E, muscle tissue did not recover. The research was done on eccentric resistance exercises.

WETENSWAARDIGHEDEN



Vitamin E (α -tocopherol)

Een ander onderzoek, gepubliceerd in het tijdschrift *Phytotherapy Research*, komt tot de conclusie, dat 4 gram Gember, per dag, vijf dagen vooraf aan de training, een vermindering te zien gaf van de spierschade na een intensieve training. Gember zou dus een ontstekingsremmend effect hebben. Onderzoek werd verricht door James Smoliga, High point University, N. Carolina (USA).

More research was also taking place on Ginger (Herb) supplementation., published in the Journal of Phytotherapy Research. They concluded, that taking 4 grams of ginger each day, before training during a period of 5 days, reduces muscle damage after intensive training.

Ginger will reduce the inflammation, according James Smoliga, High Pont University. N. Carolina. USA



Verder een leuk artikel over het belang van pomegranaat sap, (onderzoek Italle). Pomegranaat geeft een positief, bloedvat verwijdend effect, doordat de NO (nitric oxide) wordt gestimuleerd. (zoals ook L-Arginine en L.citruline doet).

Wellicht, elke dag en voor de training een glaasje pomegranaat sap nuttigen, voor een explosive workout en het tegen gaan van vaatvernauwing door plaque vorming in de bloedvaten.

Another interesting article related to pomegranate juice (research done in Italy). Pomegranate stimulates the vaso dilatation (makes bloodvessels wider), because NO (nitric oxide) is produced (remember L-Arginine and L.Citrulline).

So, perhaps drinking some pomegranate juice, before training, will give you a high intensity workout, and also protecting your bloodvessels at the same time. A recent research, published in The Journal of Oxidative Medicine and Cellular Longevity, als indicated the importance of Vitamine E, it also showed the positive effects on the inside of the bloodvessels . Vit.E stimulated the production of NO.

Important conclusion was, that the combination Tocopherolen and Tocotrienolen, are important for protecting the inner side of the bloodvessels.

Many vitamine E supplements have only (Alpha) tocoferole, always look for a vitamine E supplement, containing both Tocopherol and Tocotrienoles .

CHEMSEDDINE EL-BEY



WANNEER BENT U BEGONNEN MET BODYBUILDING? WHEN DID YOU START BODYBUILDING?

Ik ben in 2009 begonnen toen was mijn leeftijd 17jaar.

I started in 2009, when I was 17years old.

WIE OF WAT MOTIVEERT U OM DOOR TE GAAN? WHO OR WHAT MOTIVATES YOU TO CONTINUE?

Ik heb geen mij het meest motiveert is de uitdaging en ook om te winnen.

My biggest motivation is the challenge, and of course to be a winner!

WAT RAAD U DE NIEUWELINGEN AAN OM EEN WEDSTRIJD TE BEGINNEN? WHAT ADVISE YOU GIVE TO NEW ATHLETES WHO WANT TO COMPETE?

Ik raad ze aan om in hun eigen te geloven en met volle vertrouwen de podium op te komen, nooit de moed opgeven. Eikel met deze gedachte kan men ver geraken.

My advise is, believe in yourself be confident, never back down. Only with this strong thoughts you will go further.



LUISTERT U NAAR MUZIEK TIJDENS HET TRAINEN? ZOJA? DE WELKE? DO YOU LISTEN TO MUSIC WHILE TRAINING? WHAT KIND?

Ja ik luister naar Booba, haha..

Yes, I listen to Booba. hahah...



CHEMSEDDINE EL-BEY



BEN JE DROOG HEEL HET JAAR OF DOE JE MEE AAN BULKEN? ARE YOU SHREDDED THE WHOLE YEAR, OR ARE YOU BULKING?

Neen, ben niet heel het jaar droog, ik geef mijn lichaam ook rust en op dees manier meer massa te kweken.

No, I am not dry the whole year, I give my body some rest and so I make more mass.

WAT IS UW FAVORIETE SPIERGROEP? WHAT'S YOUR FAVORITE MUSCLE?

Mijn favoriete spiergroep is armen, vooral biceps!

My favorite muscle is arms, especially biceps!

WAT VOOR SUPPLEMENTEN GEBRUIK JE? WHAT KIND OF SUPPLEMENTS YOU USING?

Ik gebruik NUTRITECH als merk, supplementen zoals whey isolaat, bcaa's, glutamine, multivitamine en omega 369.

I use NUTRITECH as brand, supplements like whey isolate, bcaa's, glutamine, multivitamine and omega 369.

WAT ZIJN UW TOEKOMSTIGE WEDTRIJDEN? DID YOU PLAN ANY COMPETITIONS IN THE FUTURE?

De eerst volgende wedstrijd is Arnold Classic in 2016.

The first planned competition is Arnold Classic in 2016.

WAT IS UW DROOM? MR OLYMPIA? WHAT'S YOUR DREAM? MR OLYMPIA?

Ja zeker, denk dat hetiedereen zijn droom is om mee te doen aan mr. olympia

Yes sure, I think that's everybody's dream to copete at the mr. Olympia.



Erko Jun's BODY ENGINEERS shop



Sportieve maar elegante kledij die een getraind en gespierd lichaam accentueert. Voor elke fervente fitnesser, gaat Antwerpenaar Erko Jun (25) verkopen in zijn shop, in shoppingcenter De Bijenkorf aan de Oudaan 24/25 in Antwerpen. Erko Jun, van Bosnische origine, zal in zijn shop aanvankelijk vooral kledij van de merken 4Invictus en Body Engineers verkopen. "Ontwikkeld voor mensen die veel tijd in de fitness doorbrengen en zich dus graag sportief kleden, maar die buiten de gym er ook graag goed uitzien", vertelt Erko Jun. "Voorlopig worden de merken alleen via het internet verkocht." Bij de opening kwamen meer dan 1000 mensen! En vele bekende gezichten, Tavi Castro, Joey Swoll,...

Athletic and elegant apparel, that will bring your best shape through. For any dedicated fitness people, Erko Jun (25) will sell in his shop, at the mall 'De Bijenkorf' at Oudaan 24/25, Antwerp city. Erko Jun, originally from Bosnia, will eventually sell brands like 4Invictus and Body Engineers. "Made for people who spend a lot of time at the gym and want like sports clothes, also outside the gym." tells Erko Jun. "At this moment the brand are only online available." At the Grand opening, more than 1000 people came! A lot of famous faces like, Tavi Castro, Joey Swoll,...



UIT DE OUDE DOOS PICTURES FROM THE PAST



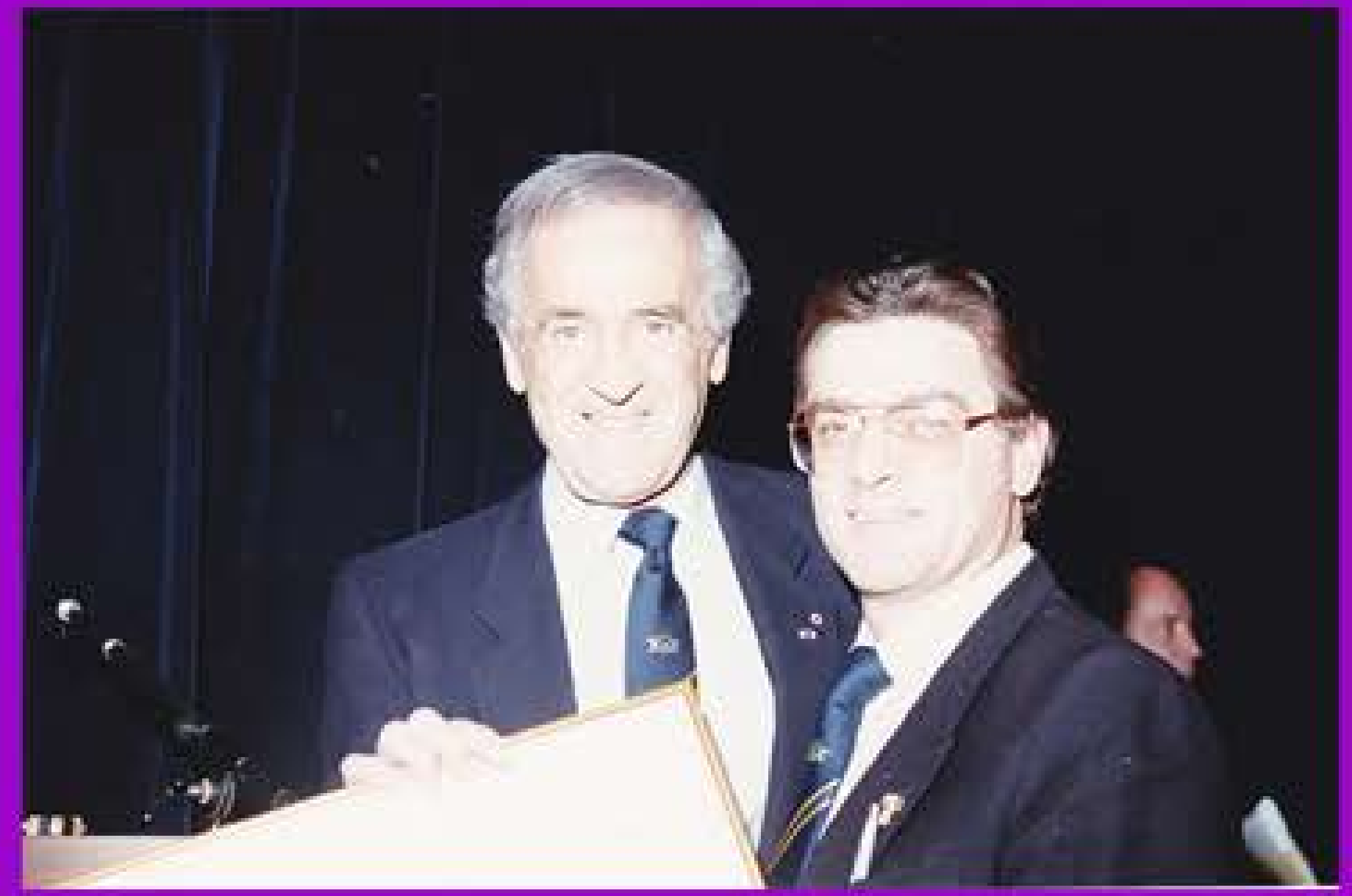
Ook Boyer Coe, verbleef mij mij thuis, hij gaf een gastoptreden in Nederland.
Also Boyer Coe stayed at my home, he gave a guest posing in the Netherland.



Met Frank en Christina Zane, bij mij thuis.
Toen Frank een gast optreden gaf op een van onze wedstrijden in Delft.
With Frank and Christina Zane at my home.
Frank gave a guest posing at one of our contest in Holland.



Samen met George Elferman, in zijn Las Vegas Gym.
George de vriendelijkheid zelf, was de trainingspartner van Steve Reeves.
Together with George Elferman, at his gym in Las Vegas.
George a very kind person, was trainingpartner of Steve Reeves.



Met mijn mentor en teacher, Ben Weider, foto genomen in, Parijs 1989.
With my mentor and teacher, Ben Weider, picture from Paris 1989.



Met Bill Pearl en zijn vrouw Judy, bij mij thuis.
Bill gaf een gast optreden in Nederland. De gentleman bij uitstek, samen met zijn vrouw een geweldige stel.
Bill is nu in de tachtig, en woont nu in Oregon. Bill is reeds een lang een fervent vegetarier.

Bill Pearl, with his wife, Judy at my home.
While giving a guest posing in Holland. Bill the Perfect gentleman! Together with his wife an amazing couple.
Bill is around 80 now and lives in Oregon, and for many years a vegetarian.

POSTER WALTERS OPEN

18 oktober 2015



WALTERS OPEN NK 2015

(WALTERS OPEN DUTCH CHAMPIONSHIPS 2015)
ZONDAG 18 OKTOBER 2015
(SUNDAY 18TH OF OCTOBER 2015)

LOCATIE: THEATER DE KRING, KERKSTRAAT 1, ROOSENDAAL (NL), NETHERLANDS

WEDSTRIJD DEELNAME VOOR IEDEREEN; EERSTE STAPPERS, BEGINNERS,
JUNIOREN, MASTERS, A/B ATLETEN, DAMES EN HEREN ALLE CATEGORIEËN
CONTEST OPEN TO EVERYBODY! EVERY CATEGORY WILL BE PRESENT!

**ALS
WHEELCHAIR /
HANDICAPPED
CONTEST
MEN & WOMEN**

Inschrijvingen informatie (Registration):
wvdbranden@zeelandnet.nl met copy naar marcelhorvigh@gmail.com

Organisatie (Organisation): Stichting NBPF, Postbus 204, 4560 AE Hulst (NL)

Walter vd Branden: TEL. 31 (0) 114 31 4483 & (31 (0) 6 22 20 84 33)
Marcel Horvigh: (Contest coordinator): TEL.31(0) 6 52 63 20 24

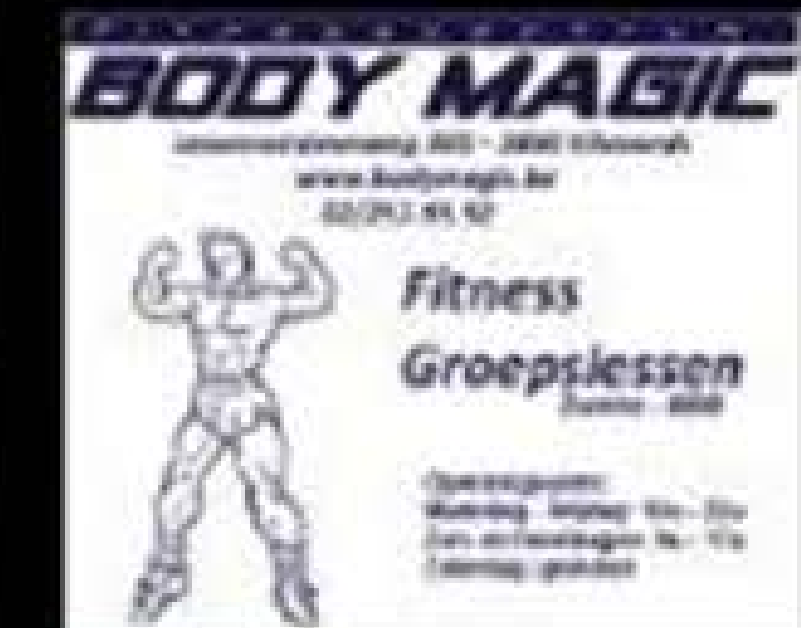
Inschrijvingen/weging (Registration/weigh in/enregistrement ponderation):	9.00u*
Deuren Open (Doors Opens/ Porte ouverte):	11.00u
Aanvang wedstrijd (Start competition, debut competition):	13.00u
Inschrijfgeld atleten (Athletes fee/frais inscription athletes):	25,- pp
Coaches:	25,- pp
Entree prijs (Entree ticket price/entre prix):	25,- pp

* Bij deelname van zeer veel atleten, zal de weging op zaterdag avond, 17 okt, plaatsvinden.

Entreekaarten kunnen ook gereserveerd worden, via vooruitbetaling, stuur hiervoor email naar:
(Entry tickets may be pre-ordered by sending email to: wvdbranden@zeelandnet.nl)

WWW.NBPF.NL
WWW.WALTERSCUP.NL
info: wvdbranden@zeelandnet.nl

**EXTRA
PRICE
MR. SIX PACK
IMEN
SPORTSMODEL!**



Pure Vital Food
WWW.PUREVITALFOOD.COM

FitnessResult
www.fitnessresult.nl



First Class Gym



Life maxx
FITNESS ACCESSORIES



INSCHRIJVINGSFORMULIER

18 oktober 2015



Zie ook www.nbpf.nl zie ook www.walterscup.nl

Iedere deelnemer neemt voor eigen rekening/risico deel aan de wedstrijd/evenement. De bond is, behoudens opzet of grove schuld, niet aansprakelijk voor schade die deelnemers lijden als gevolg van hun deelname aan trainingen, wedstrijden of evenementen welke onder auspiciën van de bond of door de bond zelf worden georganiseerd, dan wel door toedoen of nalatigheid van de door de bond aangestelde personen. Eventuele dopingcontroles vinden buiten de verantwoordelijkheid van de NBPF plaats.

De bond is niet aansprakelijk voor het niet of niet tijdig houden van trainingen, wedstrijden of evenementen. Een deelnemer die schade toebrengt aan eigendommen van de bond dient die schade op eerste verzoek volledig te vergoeden. Een deelnemer die bij een training, wedstrijd of evenement schade toebrengt aan een ander dan de bond, is voor die schade aansprakelijk en vrijwaart de bond tegen alle aanspraken die derden jegens de bond



zouden kunnen doen gelden. De NBPF houdt zich het recht voor om data en locatie te veranderen of te annuleren, zonder vermelding of mededeling.

Naam

en handtekening deelnemend atleet.....

Plaats en datum.....

Dit formulier voor 7 Oktober 2015 opsturen naar: NBPF

Postbus 204; 4560AE Hulst.(NL)

Of e-mailen naar : wvdbranden@zeelandnet.nl met cc. naar marcelhoningh@gmail.com

IN HET RECENTE VERLEDEN WERDEN DE WEDSTRIJDORGANISATOREN GECONFRONTEERD MET HOGE EXTRA REINIGINGSKOSTEN IN DE ZAAL OF HET THEATER DOOR HET BRUININGSMIDDEL DAT DEELNEMERS GEBRUIKEN.

DIT BRUINSEL BEVOND ZICH OP DE MUREN, VLOERBEDEKKING, ZITPLAATSEN, IN DE TOILETTEN, ETC.

SOMMIGE THEATERDIRECTEUREN ZIJN DAAROM TERUGHOUDEND OM DE ZAAL OPNIEUW TER BESCHIKKING TE STELLEN.

inschrijven, dan zullen we weging/inschrijving verplaatsen naar de zaterdag avond 17 oktober. We houden jullie hiervan op de hoogte.



IK NEEM DEEL IN CATEGORIE : D- ATLETEN (eerste maal wedstrijd) (C) BEGINNERS of A / B Categorie

Graag aankruisen welke categorie. Bij twijfel in welke categorie je thuis hoort, beslist de organisatie.

De beginners (C) winnaars van de vorige NBPF wedstrijden dienen zich in te schrijven in de gevorderden klasse (A/B) bij een volgende wedstrijd.

Er dienen minimaal twee atleten deel te nemen per categorie om in aanmerking te komen voor de extra prijs (kan bv TV zijn of andere prijzen)

De leeftijdsgrens voor junioren is uitgebreid tot de leeftijd van 23 jaar.

Gewicht/Lengte..... Heren / Dames

Graag invullen gewicht en of lengte, dames of heren.

COPY PASPOORT MEEBRENGEN aub.

Entree kaarten reserveren, kan ook via vooruitbetaling, stuur email naar: wvdbranden@zeelandnet.nl

INSCHRIJVING VERPLICHT VOOR 7 oktober 2015

Hotel accommodatie, voor degenen, die willen overnachten:
(je moet zelf je kamer boeken, en afrekenen)

HOTEL TONGERLO (100 meter verwijderd van theater De Kring)
Bloemenmarkt 2
4701 JB Roosendaal.
Tel. 31 (0) 185- 584888
emailingo@hotel-tongerlo.nl
www.hotel-tongerlo.nl

WE WILLEN GRAAG EEN MOOIE WEDSTRIJD LOCATIE, DAT VINDEN WE ALLEN BELANGRIJK. DAAROM JULIE MEDEWERKING GEVRAAGD: BEPERK HET GEBRUIK VAN HET BRUININGSMIDDEL EN GEBRUIK HET ALLEEN ACHTER OP HET PODIUM !

NIET IN DE KLEEDKAMERS, NIET OP TOILETTEN.

GA NIET ZITTEN OP EEN ZITPLAATS IN DE ZAAL IN KORTE BROEK. GEBRUIK LANGE BROEK MET TRAININGS PAK, LANGE MOUWEN, TREK JE SCHOENEN AAN. NEEM DE NODIGE PLASTIC HANDSCHOENEN MEE EN 'n STRETCHER EN KLAPSTOEL TER VOORKOMING VAN BRUINSEL OP DE VLOERBEDEKKING. MAAK GEBRUIK VAN DE WC MET PLASTIC BEDEKKING ZODAT DE ORGANISATOR NIET GECONFRONTEERD WORDT MET EXTRA HOGE KOSTEN.

DIT GELD KUNNEN WE BETER BESTEDEN VOOR EXTRA PRIJZEN. DAT IS EEN VEEL BETERE BESTEDING.

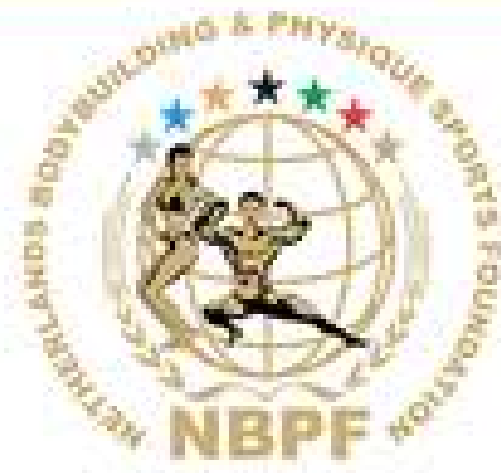
WE REKENEN OP JULIE MEDEWERKING !

Noteer nu reeds in je agenda : WALTERS CUP 2016, op 8 Mei 2016. Exacte plaats volgt spoedig. Met eveneens Walters Fitness Power- Sport Expo.

zie ook www.nbpf.nl en www.walterscup.nl

INSCHRIJVINGSFORMULIER

18 oktober 2015



INSCHRIJFFORMULIER
ENTRY FORM
WALTER'S OPEN NK 2015
(Walters Open Dutch championships 2015)

WALTER'S OPEN NK 2015. Zondag 18 oktober 2015. (Sunday 18th of october 2015) .
THEATER DE KRING, Kerklaan 1, Roosendaal.(Netherlands) (voor navigatie vul in Nieuwstraat)

Voornaam	
Achternaam	
Man/Vrouw	
Geboortedatum	
Adres	
Postcode	
Woonplaats	
Telefoon	
E-mail	
Categorie	
Gewicht	
Lengte	
Niveau D, C,B,A	First Contest(D)* Beginners(C)* Seniors (A/B)*
Sportschool	
Adres	
Telefoon	
E-mail	

*Omcirkelen welke klasse je deelneemt.

-INSCHRIJFGELD DEELNEMERS 25,- EURO P.P. (contant te betalen bij inschrijving)
-COACHES: 25, EUR P.P. (contant te betalen bij inschrijving)(geen gegarandeerde zitplaats in theater)
-ENTREE TICKETS: 25,- PP

[Klik hier voor info over de Reglementen van de verschillende dames categorieën](#)

Ticket reservering, via vooruitbetaling, info: wvdbranden@zeelandnet.nl

Categorieën: Junioren/Masters/ Senioren/Dames(Women)/Heren/Men.

Bodybuilding (Dames+Heren)(Men and women)
Classic Bodybuilding (Athletique Physique) (Heren)(Men)
Mens Sports Model Physique (Heren) (Men). Nieuwe categorie!!!!!!New category!
Dames Body Fitnes (Athletique Physique) (Women)
Dames Model (Bikini)
Dames Sports Model(Women) Nieuwe categorie. New category.
Dames Fitness Aerobics (Women)
Dames (Model/Bikini klasse) (Women)
Bodyweight categories Mens bodybuilding : t/m75kg, t/m85kg, t/m95kg en
boven 95 kg.(**nieuwe indeling!**)

WE HEBBEN EEN NIEUWE EXTRA CATEGORIE voor de Heren, de MEN'S SPORT MODEL, voor degenen die niet de intentie hebben om in de toekomst aan de (Classic) Bodybuilding wedstrijd deel te nemen. Deelnemers in deze categorie, dienen een iets langere (gekleurde) sportbroek te dragen tot ongeveer 10 cm boven de knie.(swimshort suit)

Er is geen poseer ronde voor deze categorie, enkel een T-walk en quarter turns met vergelijkingen. In deze klasse kunnen geen Bodybuilders of Classic Bodybuilders deelnemen! Deelnemers aan MEN'S SPORT MODEL klasse (sommigen noemen het "Beach Boys" categorie) kunnen niet deelnemen in de andere categorieën

Alle deelnemers in deze categorie (Mens Sport Model) zullen zich moeten melden bij de weging in deze langere sportbroek, om te kunnen beoordelen of ze werkelijk in deze klasse thuishoren. Bij enige twijfel zal de hoofdjury beslissen in welke categorie men dient deel te nemen. Op het podium zijn sportschoenen niet toegestaan.

OOK NIEUW EXTRA CATEGORIE voor de dames, WOMEN'S SPORT MODEL, deze klasse ligt tussen de Figure(Bikini) klasse en de Body Fitness (Athletique Physique) klasse in. In de sportsmodel categorie dames, zien we dus iets meer spierdefinitie dan bij de Figure(Bikini) categorie.Zie ook Men's Sport Model.

In de klasse Heren Classic Bodybuilding, dient men een ZWART BOXER broek te dragen, zijkant minimaal 10 cm breed, dus GEEN posing trunk, zoals in de bodybuilding klasse.

Lengte-gewichtsklasse indeling Heren Classic Bodybuilding:

tot 1.70 cm= + 2kg (bv lengte is 1.70cm= max.72kg lichaamsgewicht)

tot 1.75cm= + 4kg (bv lengte is 1.75cm= max.79kg lichaamsgewicht)

tot 1.80 cm= +6kg (bv lengte is 1.79cm= max.85kg lichaamsgewicht)

boven 1.80 cm=+8kg(bv lengte is 1.90cm= max.98kg lichaamsgewicht)

De dames in deModel/ Bikini, Sport Model, en Body Fitness(Athletique Physique) categorie, dienen ook in bikini te verschijnen tijdens de weging.Om ook hier discussie uit te sluiten in welke categorie ze kunnen deelnemen.

Overzicht disciplines en categorieën:

We hebben de beschikking, tijdens de wedstrijd, over een 4 tal spray cabines, als je hiervan gebruik wil maken, laat ons dit tegelijk met deze inschrijving weten, met ja of neen (aankruisen wat je wilt) kosten 30,- euro pp., met olie 35,-pp. ja/neen (aankruisen) Stuur tegelijk je aanmelding voor de spray cabine naar Wesley van Staveren naar allfit@live.nl.

WEDSTRIJD AANVANG ZONDAG 18 oktober 2015: 1300u.

Weging/Inschrijving: zondag 18 oktober: 9.00 smorgens. Mochten er zich zeer veel deelnemers

WE WILLEN GRAAG EEN MOOIE WEDSTRIJD LOCATIE, DAT VINDEN WE ALLEN BELANGRIJK. DAAROM JULIE MEDEWERKING GEVRAAGD: BEPERK HET GEBRUIK VAN HET BRUININGSMIDDEL EN GEBRUIK HET ALLEEN ACHTER OP HET PODIUM !

NIET IN DE KLEEDKAMERS, NIET OP TOILETTEN.

GA NIET ZITTEN OP EEN ZITPLAATS IN DE ZAAL IN KORTE BROEK. GEBRUIK LANGE BROEK MET TRAININGS PAK, LANGE MOUWEN, TREK JE SCHOENEN AAN. NEEM DE NODIGE PLASTIC HANDSCHOENEN MEE EN 'n STRETCHER EN Klapstoel TER VOORKOMING VAN BRUINSEL OP DE VLOERBEDEKKING. MAAK GEBRUIK VAN DE WC MET PLASTIC BEDEKKING ZODAT DE ORGANISATOR NIET GECONFRONTEERD WORDT MET EXTRA HOGE KOSTEN.

DIT GELD KUNNEN WE BETER BESTEDEN VOOR EXTRA PRIJZEN. DAT IS EEN VEEL BETERE BESTEDING.

WE REKENEN OP JULIE MEDEWERKING !

Noteer nu reeds in je agenda : WALTERS CUP 2016, op 8 Mei 2016. Exacte plaats volgt spoedig. Met eveneens Walters Fitness Power- Sport Expo.

zie ook www.nbpf.nl en www.walterscup.nl

EXTRA'S

Gratis onderzoek!!!



HOGESCHOOL VAN AMSTERDAM, ONDERZOEK EIWIT INNAME BIJ BODYBUILDERS/KRACHTSPORTERS. INDIEN INTERESSE, MELD JE HIERBIJ AAN.

De Hogeschool van Amsterdam (HvA) biedt u de kans om gratis op wetenschappelijke wijze uw lichaamssamenstelling (vetvrije massa en vetpercentage) en energiegebruik te laten meten!

De HvA (afdeling Gewichtsmanagement) voert een onderzoek uit naar het effect van eiwitname tijdens bulken en cutten op de lichaamssamenstelling. Dit biedt u als atleet een ideale mogelijkheid om inzicht te krijgen in uw exacte lichaamssamenstelling en energiegebruik, en de veranderingen hierin als gevolg van een periode bulken en cutten. Iedere gezonde mannelijke of vrouwelijke krachtspporter (ten minste 18 jaar) die periodes van bulken en cutten van ten minste 2 maanden hanteert kan deelnemen aan het onderzoek. Voor het onderzoek breng je 3 keer een kort bezoek aan de HvA en vul je 2 keer thuis een voedings- en trainingsdagboekje in. Wil je graag meer inzicht krijgen in je eigen lichaam, het effect van je training, en heb je interesse in deelname aan dit onderzoek? Neem dan voor aanmelding of vragen contact op met de Hogeschool van Amsterdam via mucmus@hva.nl.

Amsterdam High School College gives you the chance to know how your body reacts on supplementation with a high protein diet, during a period of bulking up, and training down. In this way the exact composition of your body tissue will be known, and also your energy level. Every healthy man or woman can be part of this research, when you are 18 years old, the research will take two months. You need to come to Amsterdam High School three times, and at home you need to fill in your nutrition and exercise schedule.

If you want to be part of this research program, you can get in touch with Amsterdam High School via: mucmus@hva.nl