

## PERSBERICHT

# Sterkste Man Rotterdam/Zevenkamp 2012

**zaterdag a.s. 18 augustus 2012**

**Winkelcentrum Zevenkamp, Ambachtsplein**

**Aanvang: 11.00 uur tot 17.00 uur**

Zaterdag 18 augustus a.s. vindt vanaf 11.00 uur bij het winkelcentrum Zevenkamp alweer **de vierde editie van de Sterkste Man van Rotterdam/Zevenkamp plaats**. Zestien mannen zullen, in zes onderdelen, gaan strijden om de titel Sterkste Man van Rotterdam/Zevenkamp.

**Om 11.00 uur zal Henk Koedijk van het dagelijks bestuur van Deelgemeente Prins Alexander, de openingshandeling verrichten door een van oefeningen te doen van de Sterkste Man wedstrijd.**

De **TRUCKPULL** begint direct daarna. Men moet een vrachtwagen van 10 000 kg zo snel mogelijk over een afstand van 20 meter zien te trekken. Dit gaat op tijd en afstand.

De **TIMBERWALK** is de 2e oefening. Hierbij moet men met in elke hand een gewicht van 100 kg (totaal 200kg) zo ver mogelijk zien te lopen.

Hierna is er een pauze van 15 minuten met een optreden van een Mystery singer

De **BANDENFLIP** is de 3e oefening.  
Men moet een shovelband van 300 kg 8 keer kantelen op tijd.

### **BOOMSTAMTILLEN**

De 4e oefening is tillen van een ijzeren boomstam boven het hoofd. Men moet hierbij in 4 beurten proberen zijn maximum gewicht boven te brengen. Men moet minimaal beginnen met 85 kg

**YOKERACE** is het 5<sup>e</sup> onderdeel

Met een grote omgekeerde U-beugel waaraan beide uiteinden gewichten hangen.

De deelnemers moeten met deze beugel op de schouders, met een gewicht van 250 kg een zo'n groots mogelijke afstand afleggen.

Pauze van 30 minuten met een optreden van Salsadansers

**DEADLIFT** 7<sup>e</sup> en laatste onderdeel

Deze oefening komt uit de sport POWERLIFTING.

Bij de deadlift moet een halter opgetild worden, geladen met het gewicht wat men zelf mag opgeven.

Men moet blijven tillen tot de rug en benen geheel gestrekt zijn.

De deelnemers krijgen 4 pogingen om tot hun maximum gewicht te komen.

### **Spektakel**

Sommige insiders uit het Sterkste Man circuit hebben doorgegeven dat er behoorlijk sterke deelnemers zich hebben ingeschreven (zelfs een deelnemer uit de top van Nederland) en dat er bij deze editie van zaterdag 18 augustus misschien wel ruim over de **300 kg** zou kunnen gaan worden getild bij de **deadlift**. Ook bij het boomstamtilten kan men extra spektakel verwachten.

### **PRIJSUITREIKING**

De prijsuitreiking zal rond 17.00 uur gedaan worden door de dagelijks bestuurder.

### **OPBLAASHINDERNISBAAN en LUCHTKUSSEN**

Voor de kinderen wordt door Sport en Recreatie een opblaashindernisbaan en een springkussen beschikbaar gesteld.

### **Jury en speaker**

De juryleden zijn:

Ted v.d. Parre (oud wereldkampioen Sterkste Man)

Rene Maliangkay (diverse keren Nederlands kampioen Powerlifting)

Speaker: William Paay (13 keer Ned. Kampioen powerlifting)

**Het evenement wordt het publiek aangeboden door de Winkeliersvereniging Zevenkamp.**

Informatie: Fernande van Dongen, winkeliersvereniging Zevenkamp, tel.: 0618 763 152

Organisatie Sterkste Man Rotterdam/ Zevenkamp, William Paay tel.: 0616 448 809

Ook kan men kijken voor informatie op [www.realdutchpower.nl](http://www.realdutchpower.nl) of [www.krachtsport.nl](http://www.krachtsport.nl)