

Wildcard leidt tot zevende plek

Natuurlijk zijn er erg veel sterke mannen in Nederland. Ongeveer 150 geeft zich jaarlijks op voor een regionale voorronde. De besten kwalificeren zich voor de landelijke wedstrijd waaraan maar 12 personen meedoen. Maikel Bagerman uit Vaassen die afgelopen januari de ziekte van Pfeiffer had, kon eigenlijk niet voor de volle 100 procent meedoen aan de voorrondes. Toch haalde hij tot tweemaal toe goede resultaten. En toen de landelijke wedstrijd in Vroonshoop plaatsvond, viel er onverwachts iemand uit. “Vrijdagavond laat werd ik opgebeld. Of ik mee wilde doen. Ik kreeg een wildcard. Ik heb er geen moment over nagedacht en ben die ochtend daarna vertrokken.” De inmiddels 140 kilo zware Bagerman presteerde verrassend goed. Helemaal gezien de voorbereiding die niet geheel optimaal was. Toch werd hij zevende.

Voeding van wezenlijk belang

VAASSEN – Sterk zijn is één ding, maar goede voeding is ook van wezenlijk belang om je uiteindelijk tot de sterksten van Nederland te kunnen rekenen. Toch gaat Maikel Bagerman daar op een nuchtere manier mee om. “Voorheen nam ik wel van die eiwit- en proteïneshakes. Tegenwoordig denk ik daar wat anders over. Nog steeds slik ik dagelijks mijn multivitaminen. Die zijn zeer belangrijk. Daarnaast eet ik zeven keer per dag. ’s Ochtends begin ik standaard met een omelet van vier eieren en vier bruine boterhammen. Verder probeer ik dagelijks twee keer warm te eten. En ’s avonds sluit ik wederom af met een omelet.”

Ledenvergadering

EPE – De Nederlandse Patiëntenvereniging afdeling Epe e.o. nodigt leden en belangstellenden uit voor haar ledenvergadering en informatieavond. Deze vindt 12 november in verenigingsgebouw De Ark aan de Keizerstraat in Oene plaats. Spreker op deze avond is Sarina Brons-Van der Wekken. Het onderwerp van deze avond is: Leer je kind omgaan met boosheid. Aanvang: 19.45 uur.

Flitsende workshop

EPE - Joop Luimes uit Epe houdt een workshop over flitstechnieken. Deze is bedoeld voor mensen die een losse flitser bij hun camera hebben gekocht en hier meer uit willen halen. Vragen die daarbij aan bod komen? In welke situaties flits je wel of juist niet? Direct of indirect flitsen? Welke instelmogelijkheden heeft mijn flitser? Kan ik de flitssterkte beïnvloeden? Verder worden de diverse mogelijkheden van de flitser besproken, gedemonstreerd en uitvoerig beoefend. Aan het eind van deze workshop begrijpt de deelnemer de mogelijkheden van de flitser beter. Nadere informatie via www.joopluimes.com.

Afvallen met pittige tantes

EPE - Van diëten krijg je vaak alleen maar honger, aldus de Eper diëtistenpraktijk Pittige Tantes. Instanties zeggen vooral wat je niet mag eten. Waardoor je spontaan trek krijgt in de verboden vruchten. Gelukkig kun je ook afvallen zonder op dieet te gaan, zo meldt de instantie. Hoe? Dat leer je bij de workshop ‘Afvallen? krijg de smaak te pakken’. Daarom worden er vrijdag 123 en zaterdag 28 november workshops gegeven in Epe. Deze zijn bedoeld voor vrouwen van 18 jaar en ouder en worden gegeven aan de Lange Veenteweg 29. Voor nadere informatie of opgave, bezoek de website www.pittigetantes.com.

Krachtpatser

VAASSEN/HEERDE - Een lichaam van lood, benen als betonblokken en bovenarmen als boomstammen. Het zijn de kenmerken van een zeer selecte groep mannen die jaarlijks meedoen aan de voorrondes die moeten leiden naar de prestigieuze wedstrijd De Sterkste Man van Nederland.

Maikel Bagerman (34) uit Vaassen kan zich hier inmiddels tussen scharen. Sterker; hij behaalde dit jaar de zevende plek in die landelijke wedstrijd. De spierbundel vertelt openhartig over zijn passie. “Tijdens die wedstrijd moet je er vol voor gaan. Op basis van diverse elementen, wordt de winnaar bepaald. Uiteindelijk doet je hele lichaam pijn. Maar het gekke is: ik ben van die pijn gaan houden.”

Maikel Bagerman komt oorspronkelijk uit Heerde. Zat je indertijd bij hem op de middelbare school dan wist je al, dat hij een gedreven winnersmentaliteit bezat. Voornamelijk op het sportieve vlak, wilde hij graag tot het uiterste gaan. Of dat nu voetbal of jiu-jitsu was, Bagerman ging er vol voor. “Toen ik 17 jaar was, kwam ik in aanraking met iemand die vele uren in de sportschool vertoefde. Iemand die steeds breder en gespierder werd. Ik zag hoe fanatiek hij daar mee bezig was. Dat sprak me heel erg aan. En, ik was eigenlijk wel jaloers op hoe hij er uit zag. Die man had ‘pik in z’n mouwen’. Hij leefde in een wereld met veel elementen van ongrijpbaarheid. Daar wilde ik ook bijhoren.” Bij Sportschool Bijsterbosch in Heerde begon hij naar eigen zeggen ‘als een bezetene’ te trainen. In twee jaar tijd werd hij twintig kilo in spiermassa zwaarder. Toen hij als beroeps in het leger kwam (‘Rode Baretten’) lag zijn trainingsschema een tijdje stil, maar in 1998 heeft Bagerman de krachttraining weer uiterst fanatiek opgepakt. In 2001 kwam de spierbundel in contact met vijfvoudig Sterkste Man van Nederland; Jarno Hams. “Ik vroeg hem of ik ook eens met hem mee mocht trainen. Dat was goed, ze vonden dat ik talent had. Sindsdien train ik wekelijks met Jarno en een groep sterke mannen mee.” De trainingsomgeving bij Hams en consorten is erg sober en basic, vertelt Bagerman. “Het is geen hypermoderne sportschool, maar een gewone boeren-



Maikel Bagerman deed deze zomer mee met de Sterkste Man Van Nederland-wedstrijd. Zie hier zijn prestatie op het onderdeel ‘deadlift’. Hij tilde 420 kilogram van de grond.

FOTO DOTZEE HOVIUS

schuur in Ommen. Dat spreekt me zeer aan.” Het koppel traint daar met loodzware kogels en shovelbanden alsof het knikkers en kartonnen wieltjes zijn.

Drie keer in de week, ‘hangt Bagerman aan de ijzers’. “Bewust niet iedere dag. Het lichaam moet wel goed kunnen herstellen.”

BONUS HATTEM

Alle Robijn wasmiddelen

Bijv. color vloeibaar
3 flessen à 1.5 liter

liter 1.91

2+1
GRATIS

12.⁸⁷

8.⁵⁷

Alle Heineken pils

Bijv. krat 24 flesjes
à 0:30 liter

LITER 1.22

10.⁸⁹

8.⁷⁹

Alle Unox bliksoepen

Bijv. stevige tomatensoep
2 blikken à 800 ml

LITER 1.43

3.⁰⁵

2.²⁹

AH kipfilet voordeelpak

Per kilo

5.⁹⁹

3.⁹⁹

Deze aanbiedingen zijn geldig van maandag 9 november t/m zaterdag 14 november 2009. Prijswijzigingen, drukfouten en/of uitverkoop voorbehouden. Voor alle aanbiedingen geldt: OP=OP. * Wij verkopen geen alcoholische dranken aan personen onder 16 jaar.

Vechtstraat 7 Hattem

10x Pakket

Win een pakket met een Jaarabonnement Taptoe én het spel Stratego Fortress!

ga snel naar www.deweekkrant.nl/actie