



6 MEI (6th MAY) 2012 WALTERS OPEN HOLLAND CUP, NIEUWE NOBELAER THEATER ,ETTEN LEUR, NETHERLANDS (not 9th May, like mentioned before)

NIEUWSBRIEF NBPFF Dec. 2011
(English version at the bottom of the Dutch version)

VERSLAG WK HEREN MALAKKA, MALEISIE 9-14 NOV. 2011

Met twee atleten zijn we naar het WK 2011 in Maleisië vertrokken, te weten Emilio Scoop en Milendro Koeiman. Na een vliegreis van 12 uur werden we op het vliegveld van Kuala Lumpur opgewacht door het organiserend comite, en van daar met de bus naar Malacca, een rit van een kleine twee uur, door het mooie en tropische landschap van Maleisië.

We logeerden in een mooi hotel, met twee grote zwembaden, dus aan luxe geen gebrek. en de organisatie was opnieuw in handen van "oldtimer" Gan Boon Leong. Hij organiseerde reeds twee voorafgaande WK's te weten in 1991 en 2000, beide keren was ik ook aanwezig. Van hem is bekend, dat hij een meester is in het organiseren van bodybuilding en fitness wedstrijden, geen enkel detail ontsnapt aan zijn aandacht! Zo kregen alle atleten een mooie beeld aangeboden, dat speciaal was ontworpen in Italië, door een bedrijf gespecialiseerd in het maken van hoogwaardige kwaliteitsproducten.

Gan Boon Leong, is naast politicus op nationaal en ministerieel niveau, ook eigenaar van een grote gym in Malacca, in zijn jonge jaren werd hij wereldkampioen bodybuilding in 1950 en gaf later talrijke optredens met een strong man act, wie hem ooit een hand heeft gegeven, kent zijn ijzeren handgreep. Hij is in Maleisië een alom gewaardeerd en bekend persoon en politicus, die zich vele jaren lang ook heeft ingezet voor de minder bedeedden in de maatschappij.

Hij is altijd samen met zijn vrouw, ze zijn onafscheidelijk. Verderop vindt U enige foto's van beiden.

Wat de wedstrijd zelf betreft, waren er 39 landen aanwezig., zoals gewoonlijk was Iran met de grootste delegatie aanwezig, en enkele bekende atleten, die bij de Aziatische kampioenschappen in Bangkok meededen, waren nu ook aanwezig.

De wedstrijd locatie vond buiten plaats, gezien de tropische temperatuur, hoeft dit geen probleem te zijn, ofschoon, toch een regenbui het wedstrijd verloop dreigde te bederven.

Emilio Scoop was in zeer goede shape, en eindigde op een 7e plaats, hij had zeker een vijfde plaats verdiend. Voor Milendro Koeiman werd het toch moeilijker om zich in de top te plaatsen, hij zal zeker hoog scoren in Classic Bodybuilding. Shahin Irani uit België, plaatste zich 8e. in de categorie tot 85 kg. Overall winnaar werd Moharam Panahi uit Iran.(2epl.Kamal, Qatar en 3epl overall Wong Hong, Maleisië) Verderop vindt je wat foto's die een sfeer beeld geven van de wedstrijd, deze werd in de openlucht gehouden, in een Chinese winkelstraat, hierdoor werd het twee daags festijn door zeer veel toeschouwers bekeken. Een fantastische ervaring.

Marcel en Jolanda waren niet aanwezig in Maleisië, ze hadden belangrijkere zaken te doen, ze trouwden op 11 Nov. jl. nogmaals onze hartelijke felicitaties en de allerbeste wensen voor de toekomst!!

Wetenswaardigheden

In de vorige nieuwsbrief, vertelde ik, dat ik in zou gaan op het begrip telomeren, hetgeen wellicht nog weinig bekendheid geniet.

In de binnenkant van de celkern, aan het uiteinde van ieder chromosoom, bevinden zich speciale DNA structuren, dit zijn de telomeren.

De lengte van deze telomeren bepalen onze gezondheid en wellicht ook onze levensduur. Het enzym telomerase is hierbij een bepalende factor, dit bepaalt niet enkel de lengte van de telomeren, maar zorgt er ook voor dat onze cellen langer gezond blijven, en onze immuniteit optimaal functioneert. Wanneer telomerase actief is, dan wordt als het ware de "anti aging clock" geactiveerd, zelfs zeer korte telomeren kunnen dan nog tot activiteit over gaan.

Telomeren zijn zeer gevoelig voor het negatieve effect van oxidatieve stress, waardoor er een verlies van telomeren ontstaat. In laboratorium onderzoek zien we dat toevoeging van anti oxidanten de activiteit van het enzym telomerase doet toenemen, en verkorting van de telomeren tegengaat. Bij een verhoogd LDL cholesterol (geoxideerd) zien we ook een verkorting van de telomeren, en een verhoogde stijfheid van de halsslagader. (arteriosclerose)

Een goede manier om je telomeren op goede lengte te houden is lichamelijke oefening en regelmatige training, en stress onder controle te houden. We zien dan ook dat in vergelijking met ongetrainde, degenen die actief zijn en sporten, een verhoogde telomerase activiteit met een optimale telomeren lengte.

Voeding speelt ook een rol, we zien dat bij voldoende inname van EPA en DHA (visolie) een verminderde afname van de telomeren lengte. Ook Resveratrol heeft aangetoond, dat het telomerase enzym - activiteit doet toenemen. Resveratrol zit in druiven en rode wijn, en is ook verkrijgbaar als supplement. Dus twee glazen rode wijn per dag is gezond.

(Een en ander is gepubliceerd in Clinical Science, Zhu H et al. (London 2011)

In volgende nieuwsbrief een ander interessant onderwerp.

ENGLISH LANGUAGE

Newsletter December 2011

REPORT MENSWORLD CHAMPIONSHIPS 2011 Melacca, Malaysia.

Two athletes competed in Melacca from the Netherlands, Emilio Scoop and Milendro Koeiman. After a 12 hour flight to Kuala Lumpur, the organizing comite members waited for us, and by bus we drove to Melacca, traveling through the beautiful Malaysia countryside. We were accommodated in a very nice hotel, with two swimming poles, so no reason to complain. The organization again was in the hands of Datuk Gan Boon Leong, he already organized two successful world championships (1991 and in the year 2000).

So we knew he was a master in organizing world bodybuilding and world fitness championships, every detail gets his attention!

All competing athletes received a statue, that was designed in Italy, by a company specialized in producing high quality products.

Gan Boon Leong is not only a well-known Malaysian political person, but also the owner of a big gym in Melacca, in his younger years he became world champion bodybuilding in 1950, and also performed in many strongman acts. Whoever shook his hands, knows his iron grip. He is a well-respected man in Malaysia, not only because of his political activities, but also because he has helped less fortunate persons in the Melacca society. A man with the hard at the right place.

39 countries competed in this world championship, Iran had the biggest team of officials and competing athletes, some of them competed also in the Asian Championships in Bangkok.

The competition took place in open air, with nice weather and lots of people watched the contest at night, in one of the busiest streets of Melacca.

Emilio Scoop from the Netherlands took 7th place. Milendro Koeiman will feel more comfortable in competing in the Athletic Bodybuilding category. Shahin Irani from Belgium placed 8th in the 85kg category. Overall winner was Moharam Panahi (Iran), 2nd place went to Kamal (Qatar) and 3rd overall place went to Wong Hong (Malaysia)

At the bottom of this letter you will see some pictures, which gave you a good idea, of the two days finals of these world championships. A great experience!!

Marcel and Jolanda were not present in Melacca, they had to do more important things, they married at the 11th of November, our best wishes and warm regards for their future happiness.

NUTRITION

In my last newsletter I told you, I should talk about telomeres, many of us do not know the meaning. Inside the nucleus of the cell,

are specialized DNA structures called telomeres. The main function is the stability of our genome. With each cell division telomeres shorten a little bit. Eventually, telomeres reach a critical short length and can no longer protect the ends of our chromosomes.

Telomeres shortening is not the only factor that dictates cell death. The enzyme telomerase is another critical factor. Telomerase not only functions as to maintain telomere length, but also preserves healthy cell function, and long term immune function.

When telomerase is active, it moves back the hands of the so called "aging clock".

Telomeres are highly sensitive to damage by oxidative stress, conversely addition of anti-oxidants decelerates telomeres shortening. A higher level of oxidized LDL (low density lipo protein) is also linked to shorter telomeres length, also chronic inflammation and stress gives shortening of telomeres.

Exercise is linked with longer telomeres, so regular exercise gives us anti-ageing benefits!

Compared with untrained individuals, young and middle aged athletes show an up regulation of telomerase activity.

Increased intake of omega 3 fatty acids (EPA+DHA) also shows a slower telomeres shortening.

Resveratrol has also been shown to increase telomerase activity. Resveratrol is a nutrient inside grapes, it can also be bought as a supplement. Drinking two glasses of red wine each day, eating fatty fish, or taking your fish oil capsules is also a good way to get your right level of telomeres.(published Clinical Science, Zhu H.et al (London 2011)

Next time in our newsletter another evidence based news item.



Een levensgroot standbeeld voor de sportschool van Gan Boon Leong, hier geen twijfel, hier is hardcore bodybuilding.

A huge statue in front of Gan Boon Leong's gym in Melacca, no doubt hardcore bodybuilding is here taking place.



Welkom WK heren Malakka (Mensworld Championship 2011 Melacca)



Emilio at swimming pool.
Milendro , back stage.

Emilio Scoop (NI) in super shape

Emilio en



Peter Molnar, fantastische atleet uit Hongarije (4e pl. t/m 100kg) samen met Sangram Babar (India)
Peter Molnar, fantastic athlete from Hungary 94th place mens 100kg) together with Sangram Babar (India)



Double biceps front, in Melacca city center, with Hungarian athlete Peter Molnar together with multiple Chinese and Asian female Champion Mrs. Zhang Ping (Shanghai)

multiple Chinese and Asian female Champion Mrs. Zhang Ping (Shanghai)



Rudy, Walter Eddy at contest stage



Walter together with Gan Boon Leong and his charming wife.



wie is de sterkste? (who's the strongest ?)
en Shahin.

Overall winner Moharam Panahi (Iran) Rudy





Eddy Mangnus, bij Gan Boon Leongs gym.
samen met Gan Tian Loo, voorzitter opleiding jeugd en sport , Melacca.

Back stage Emilio with Eddy.

Walter



Holland Belgium team: Rudy Getteman, Eddy Mangnus, Emilio Scoop, Milendro Koeiman and Sahin Irani.



Eddy Mangnus met Wong Hong, Maleisie, winnaar in de klasse t/m 100kg.
Eddy Mangnus together with Wong Hong, winner Mens 100kg.



Overall winner Moharam Panahi (Iran)