

DE BINNENKEL



Gerard de Wit boulevard
hoofd bouwploeg 2003 - 2017



seizoen '17/'18 - nummer 3

ALGEMENE INFORMATIE

SSV

Redactie

DeBikkel@ssvsurvivalrun.nl

Ledenadministratie

info@ssvsurvivalrun.nl

Trainers

Hoofdtrainer jeugd:
Bart de Haas
06-53878627

Coördinator training Senioren:
Folkert Kaagman
06-14823751

Coördinator maandag &
Start To Survival:
Mark Veeken
06-10968015

Coördinatoren open baan (zondag)
Dick Rood
06-31643668

Online

www.ssvsurvivalrun.nl
[facebook/ssvsurvivalrun](https://facebook.com/ssvsurvivalrun)
info@ssvsurvivalrun.nl

Foto omslag

Gerard de Wit
Benoeming erelid, jaarverg. 13/10/2017

Opmaak

Peter Reus, Reuze ICT
www.Reuze.nl

BESTUUR

Voorzitter

Theo Jong
Mail: theo.jong@ssvsurvivalrun.nl
Telefoon: 0228 – 515767

Secretariaat

info@ssvsurvivalrun.nl

Penningmeester

wichard.steen@ssvsurvivalrun.nl
Telefoon: 0228 – 513435

Trainingen

Trainingstijden volwassenen:
Maandag: 19:00 uur – 20:00/20:30 uur Recreanten training
Dinsdag: 19:00 uur – 20:30 uur
Donderdag: 19:00 uur – 20:30 uur

Trainingstijden jeugd:
Woensdag: 19:00 uur – 20.30 uur: jeugd van 10 – 17 jaar
Vrijdag: 19:00 uur – 20.30 uur: jeugd van 10 – 17 jaar

Zondag (open baan):
10.00 uur – 11.30 uur Jeugd en Senioren
(Er wordt geen training gegeven. Bedoeling is zelfstandig te trainen)

IN DEZE UITGAVE

- 2 DEZE BIKKEL**
- 3 BESTUURLIJKHEDEN**
- 4 MEDEDELINGEN**
- 6 IN HET NIEUWS**
- 7 FF EEN PAAR VRAAGJES AAN**
- 9 TIPS VAN DE TRAINERS**
- 10 HOOFD TRAINERSCHAP SENIOREN**
- 12 VAN DE JEUGDCOMMISSIE**
- 16 VERSLAGEN JEUGD**
- 21 DE PEN**
- 22 VERSLAGEN SENIOREN**
- 26 DIPLOMATRAINING SENIOREN**
- 27 UITSLAGEN JEUGD**
- 28 TUSSENSTAND WEDSTRIJD JEUGD**
- 30 UITSLAGEN SENIOREN**
- 34 WEDSTRIJDKALENDER 2017 2018**

EN VERDER

- 3 Agenda
- 4 Mededeling: Tank en Schenk
- 5 Mededeling: 20 jaar SSV
- 13 Martinus Midnight Run
- 14 Pietentraining
- 15 Puzzel
- 16 Verslag Bakkeveen, Bas Krul
- 17 Verslag Leeuwarden, Aaron Ponne
- 18 Verslag Leeuwarden, Isabel Bleeker
- 19 Verslag Boerakker, Bodine Koenis
- 20 Verslag Boerakker, Noortje Liefthing
- 22 Verslag Udenhout, Roderick Visser
- 24 Verslag Boerakker, Brenda Koenis
- 33 Oplossing Puzzel

Deze Bikkel

Op de cover van deze Bikkel staat Gerard de Wit die op de jaarvergadering benoemd werd tot erelid van de vereniging, wegens zijn enorme inzet voor de bouwploeg. Vanaf nu hebben we een heuse Gerard de Witboulevard op ons trainingsterrein. Bedankt Gerard!

Binnen in deze Bikkel vind je weer verslagen, uitslagen en nieuwtjes. Op 1 december is er weer een speciale Sinterklaastraining. Op 14 december kunnen de jeugdleden controleren of de volwassenen eigenlijk zelf wel in staat zijn om de diplomatraining tot een goed einde te brengen. De jeugdcommissie gaat denken over een speciaal platina-diploma voor de jeugd om het jeugddiploma toch een beetje exclusief te houden.

Het bestuur heeft nieuws over de baan en over de statuten. Aan de webwinkel voor de kleding wordt gewerkt. Verder kun je je aanmelden als je wilt helpen bij de viering van het 20-jarig jubileum van de vereniging.

Daarnaast staan in dit nummer weer verslagen van wedstrijden, geschreven door enthousiaste wedstrijdlopers en recreanten en je vindt de tips van de trainer voor het koude seizoen. Verspreid over de pagina's kom je nog wat pompoenen tegen (tellen!) en een recept voor een voedzaam soepje.

Iedereen die iets wil schrijven over een run, een gouden trainingstip of een ander leuk survivalonderwerp, kan mailen naar DeBikkel@ssvsurvivalrun.nl. Stuur je bericht voor 28 december in.

Veel leesplezier!
Sandra van Dijk
Peter Reus
Gertjan Kreuk
Beatrice Poot
Lisa Willemsen

ps. wil jij kansmaken om op de cover van de volgende Bikkel te komen?
Mail ons dan je leukste survivalfoto!

Bestuurlijkheden

Ditmaal een korte blik op de vereniging vanuit het bestuur.

Eigenlijk zijn we met veel dingen bezig, maar zolang dat wordt besproken, is er nog weinig te melden.

Deze maand verwachten we de eerste exemplaren van de **nieuwe kledinglijn**, geleverd door Muta.

Het wachten is nu op de website, zodat je daarna gewoon via het net je kleding kunt bestellen.

De **atletiekbaan van SAV** is inmiddels klaar en ligt er mooi bij. Als straks het gras is volgroeid en de laatste rommeltjes zijn opgeruimd, kan SAV trots zijn op een prachtig baan.

Vanaf deze plaats alvast van harte en laten we hopen op mooie atletiekresultaten.

Wat minder mooi is, is dat we **geen gebruik** mogen maken van de rondbaan, zoals dat dan heet. SAV verwacht van ons een bijdrage in de kosten en over de hoogte van die bijdrage, daar zijn we het nog niet over eens.

Het **buffelpad** werd helaas gebruikt als opslagplaats voor overbodig materiaal, zodat we moesten uitwijken naar het Zouaven-veld voor de looptraining.

Afgelopen week is het pad voor zover weer vrijgemaakt, dat de "buffel"ronde weer gelopen kan worden.

Op korte termijn worden we bij de gemeente verwacht, omdat de **geplande datum van de Oerbos** 2018 op zondag 14 oktober samenvalt met de Halloween-viering op de Gouwe Stek. Ik hoop dat we daar ook weer uitkomen.

Binnenkort gaan we ook naar de notaris om de **statuten** aan te passen, zoals we dat in de laatste ledenvergadering hebben geaccordeerd. Als dat klaar is moeten we nog naar de Kamer van Koophandel om de juiste bestuursleden weer op de kaart te krijgen.

Je leest het wel, we zijn met veel dingen bezig.
Veel sportplezier en succes bij de wedstrijden.

Jos Mathot

Agenda

1 december	Sinterklaastraining jeugd
14 december	Diplomatraining & na afloop: Sinterkerstborrel!
28 december	Uiterste inleverdatum stukjes voor De Bikkel

Mededeling (1) Tank en Schenk

Even bijtanken.. Tank en schenk bij Peut in Wervershoof

Tijdens de jaarvergadering zijn we door één van onze leden geattendeerd op Tank en Schenk bij Peut in Wervershoof. Vanaf heden zijn we aangemeld en kun je na je tankbeurt schenken aan onze vereniging! Hoe geweldig is dat!

Voor de actuele stand kun je via de onderstaande link bekijken:
<https://www.tankenschenk.nl/deelnemers/peut-koper-wervershoof>

Hoe het werkt? Super eenvoudig!

- 1: Tank bij PEUT Koper Wervershoof (Dorpsstraat 154, 1693 AK Wervershoof)
- 2: Ontvang punten op basis van getankte liters (voor elke liter spaar je 1 cent !)
- 3: Schenk deze punten aan de Streker Survivalrun Vereniging !



Mededeling (2) 20 jaar SSV

In 2018 bestaan wij als SSV alweer 20 jaar!!

Dit willen wij niet ongemerkt voorbij laten gaan, vandaar dat we enthousiaste leden zoeken die mee willen denken en helpen bij het organiseren van een festiviteit voor alle leden.

Tijdens de jaarvergadering hebben zich al spontaan twee leden zich aangemeld!

We zoeken nog 2 leden die willen meehelpen !!

Je kunt je aanmelden door een mail te sturen aan gertjan.kreuk@ssvsurvivalrun.nl

Ook in 1998....

Nieuwsblad

November, 1998

Oprichting ISS

Het ISS (International Space Station) is een ruimtestation dat continue draait in een baan om de aarde wordt door diverse landen bekostigd, gebouwd en bemand. De eerste module werd op 20 november 1998 gelanceerd en sinds 2 november 2000 is het station permanent bewoond. Nog steeds worden er elk jaar nieuwe onderdelen aan het ruimtestation toegevoegd.

Nieuwsblad

1998

Juni 1998: natste juni van de eeuw

In De Bilt werd een jaargemiddelde temperatuur gemeten van 10,4°C tegen een langjarig gemiddelde van 9,4°C. Hiermee schaarde 1998 zich bij de zes warmste jaren sinds het begin van de officiële waarnemingen in 1901. De zomer van 1998 was extreem nat en in De Bilt viel over het hele jaar maar liefst 1240 millimeter neerslag tegen een landelijk langjarig gemiddelde van 792 millimeter. De maand juni was de natste junimaand van de twintigste eeuw.

Nieuwsblad

Googelen

In 1998 introduceert het Amerikaanse Google Incorporated de nieuwe zoekmachine Google op de internetmarkt. Google Incorporated, met hun zoekmachine Google waarmee webpagina's op het internet kunnen worden gezocht, werd door Larry Page (1973) en Sergey Brin (1973), twee studenten van de universiteit van Stanford in Californië, opgericht. Google Incorporated werd uit tot een van de grootste ICT-bedrijven ter wereld en werd vanaf 2004 een beursgenoteerde onderneming. Naast de gratis zoekmachine zijn de gratis mailservice Gmail, Google Earth en het in 2006 overgenomen YouTube, een gratis dienst voor het plaatsen en bekijken van videofilmjes, populaire diensten van Google. De zoekmachine werd zo populair in het eerste decennium van de eenentwintigste eeuw dat het woord googelen, als synoniem voor zoeken op internet, opgenomen werd in het Van Dale woordenboek.

In het nieuws!

In het Noordhollands Dagblad van 20 oktober stond een mooi stuk over de vereniging!

Streker Survival Vereniging telt inmiddels 200 senioren- en bijna 100 jeugdleden

SSV was nooit eerder zo groot

Vincent Schot

Grootbroek * „Mensen willen steeds meer hun eigen grenzen verleggen. Dan kun je met survival natuurlijk prima uit de voeten”, zegt Theo Jong. De voorzitter van de Streker Survival Vereniging (SSV) geeft er een mogelijke reden mee voor de groeispurt die de sport momenteel doormaakt. Met het aanbreeken van de herfst en het gure weer dus in het vooruitzicht is het nieuwe seizoen net begonnen. De Grootbroekers gaan dit in met tweehonderd seniorenleden nadat recent het inschrijfformulier van Thijs Vlam werd ontvangen. „En met ook nog eens bijna honderd jeugdleden zijn we de grootste club van Noord-Holland.”

Jong doet al jaren aan de sport - die hij zelf omschrijft als 'apenkooien waarbij ook nog eens water te pas komt' - waarbij een route van enkele kilometers moet worden afgelegd terwijl er onderweg uiteenlopende hindernissen moeten worden genomen. Het klinkt als Mud Masters, de obstacle run die de laatste jaren ook flink aan populariteit gewonnen heeft. Voor Jong echter is er een belangrijk verschil. „Die runs kun je ongetraind uitlopen, als je maar een beetje een goede conditie hebt. Dat is bij survival anders. De afstand die moet worden afgelegd is vaak langer, maar de hindernissen zijn zeker zwaarder. Hier moet je wel echt voor trainen.”

Bij SSV beginnen ze hier al mee met



Enkele ervaren leden trainen bij het licht van een lantaarn op de baan van de Streker Survival Vereniging. FOTO THEO GROOT

de jongste jeugd, een afdeling die ook een periode van bloei doormaakt. „Toen ik drie jaar geleden begon als voorzitter stond de jeugdafdeling nog niet goed op poten. Het ontbrak vooral aan goede begeleiding. Daarop hebben wij toen

twee goede trainers aangesteld. Je ziet dat dit nu de vruchten af begint te werpen. In omvang van de jeugd-tak, maar ook in de wedstrijden. Daarin doet SSV met jongens als Jelmer Oudenaller en Jasper Koenis regelmatig voorin mee. Betere jeugd

maakt dat het niveau van de hele club stijgt.”

Om de groei verder te stimuleren doet de club met een thuisbasis op sportpark De Kloet, waar het de kantine deelt met atletiekvereniging SAV en waarvan het de baan ge-

bruikt voor de warming-up, niet veel bijzonders, vertelt Jong. Scholen worden niet afgegaan om kinderen te enthousiasmeren voor de fysiek uitdagende sport. Het is niet nodig: „Om het jaar hebben wij natuurlijk onze eigen survivalrun. Daar doet de school die hier naast het complex ligt altijd aan mee, dus wat dat betreft is de jeugd hier wel bekend met survival.”

Hoewel jong geleerd, oud gedaan is, kunnen ook volwassenen prima instromen bij de club. Voor hen is er een aparte trainingsdag. „En voor hen zijn wij een aantal jaar geleden Start-to-survival gestart. Daar leren wij nieuwkomers de basisprincipes van de sport. Daarna kunnen zij doorstromen naar de trainingsgroep voor beginners op maandagavond”, vervolgt de voorzitter.

Niet alleen in deze regio maakt survival een groei door. In Alkmaar is recent een groep begonnen, weet Jong, en ook in Amsterdam en Edam wordt de sport sinds kort beoefend. Het is een tendens die de preses toejuicht. „Omdat het een mooie sport is, maar ook omdat het fijn zou zijn als deze clubs op een gegeven moment ook wedstrijden gaan organiseren. Nu moeten wij daarvoor inderdaad vrijwel altijd naar het oosten van het land, waar de oorsprong ligt van onze sport. Maar goed, dat zal nog wel enkele jaren duren want zo'n wedstrijd organiseren is veel werk. Vandaar ook dat wij onze run om het jaar houden. In 2018 is het weer zover.”



ff een paar vraagjes aan.. Ivo Hogestijn

1. Wil je iets over jezelf vertellen, opleiding, verliefd, verloofd....?

Ik ben Ivo, 39 jaar, woonachtig in Hoogkarspel samen met mijn vrouw Marga, dochter Eva en zoon Bram. Sinds 2008 werk ik als werkvoorbereider bij Akuflex in Hoorn. Dit bedrijf produceert en monteert aluminium gevelelementen, zoals kozijnen, deuren en schuifpuien.

2. Welke sporten heb je allemaal gedaan?

In het begin van de basisschool heb ik een korte tijd op voetbal gezeten, maar dit was niet helemaal mijn ding, vooral het sporten in een team vond ik niet leuk. Daarom heb ik gekozen voor atletiek. Dit heb ik ongeveer 5 jaar gedaan. Sprinten en horden lopen waren mijn favoriete onderdelen. Met atletiek heb ik ook regelmatig wedstrijden gedaan. Toen ben ik gaan werken en lagen mijn interesses meer in uitgaan dan in sporten en heb ik niet meer in clubverband gesport. Wel ging ik regelmatig hardlopen, schaatsen en wielrennen. Het laatste heb ik een tijd met een vaste groep gedaan en toen deed ik ook met toertochten mee.

3. Hoe kwam je in aanraking met survivalrunning?

In 2016 heb ik met 3 collega's als team met de Oerbos meegedaan. Dit vond ik erg leuk om te doen en besloot ik om mezelf op te geven bij SSV.

4. Wat vind je zelf de beste sportprestatie?

Ik vind het nu al een hele prestatie om bij een run over de finish te gaan met mijn bandje nog om. Hopelijk is dit over een jaar meer standaard dan uitzondering geworden ;-).

5. Wat is het bijzondere aan survivalrun?

De veelzijdigheid van de sport. Je traint zowel conditie, kracht, behendigheid als lenigheid. Daarnaast vind ik het heerlijk om in de buitenlucht bezig te zijn en om mijn grenzen te verleggen.



ff een paar vraagjes aan.. Ivo Hogestijn (vervolg)

6. Hoeveel uur train je per week?

Op dit moment train ik alleen op maandagavond en loop ik minimaal 1x per week hard. Elke dag fiets ik naar mijn werk in Hoorn en stoei ik meerdere uren op hoog niveau mijn kinderen!

7. Hoeveel uur ben je daarnaast nog met survivalrun bezig?

Af en toe doe ik mee met een run, maar zoals het nu gaat, zal dit wel geleidelijk opgeschroefd worden.

8. Welke sportieve uitdaging wil je graag nog een keer aangaan?

Het lijkt mij erg leuk om een uitdagende wandelvakantie te doen, bijvoorbeeld met een rugzak op in de Himalaya of een ander hooggebergte.

9. Wat doe je op de ochtend van een wedstrijddag? En wat zijn je eetgewoontes hierbij?

Niks speciaals, rustig wakker worden en normaal eten. Wel genoeg drinken van tevoren. Ik maak mij niet te druk, maar vlak voor de run heb ik altijd wel enige gezonde spanning.

10. Wat is je mooiste survivalrun tot nu toe?

Dronten, dat was mijn eerste run waar ik als individueel recreant over de finish ben gegaan met mijn bandje om.

11. Wat zou je als goede survivaal-tip mee kunnen geven, waar je zelf veel aan hebt?

Maak vooral plezier en geniet van het gevoel dat je iets hebt overwonnen.

12. Aan wie wil je graag dit soort vragen stellen?

Aan Ramon Mol



Tips van de trainers: Trainen in de kou



Hallo allemaal!

Zoals jullie wel merken begint het weer kouder te worden, koude weersomstandigheden zorgen voor een nieuwe uitdaging binnen de survivalsport.

Velen hoorde ik over de run van Boerakker 7 oktober 2017. Daar zorgden het vele water en gure wind ervoor dat het knap lastig was om de touwen goed in te knijpen.

Het lichaam heeft een inwendige thermostaat, het zal er alles aan doen om het binnenste van je lichaam warm te houden. Is het koud, dan zal als eerste de buitenste delen van je lichaam afkoelen, hier gaat dan minder bloed naartoe want dat bloed houdt je warm.

Hoe warmer je armen en benen, hoe warmer dus ook je handen en voeten.

Bij deze, de tips voor het overwinnen van de koude dagen. Er is geen slecht weer, alleen slechte kledingkeuzes.

Ik vind zelf het belangrijkste dat je in lagen gekleed bent. Zodat je iets extra's kan aantrekken of misschien wel uitdoen als het te warm is.

Een extra jack voor bij het warmlopen is ook geen overbodige luxe. Want nog belangrijker dan kleding, is een goede warming-up. Als de spieren niet goed warm zijn is de kans op blessures het grootst. Als je lichaam eenmaal goed opgewarmd is, zal het veel minder snel koud worden. Zelf maak ik gebruik van verschillende soorten kleding. Een korte of lange thermo, muts, sokken om mijn handen en soms zelfs vaseline.

Een simpel shirt met lange mouwen van de Bristol kan werken tegen de kou. Maar ik merk toch dat de thermoshirts van het merk Craft mij het beste bevallen. De redenen zijn de lichte stof, het droogt veel sneller dan een katoenen shirt en deze shirts zijn iets langer zodat je tijdens het trainen geen koude onderrug krijgt. Er zijn zelfs thermoshirts met korte mouwen en shirts met een "windstopper" erin zodat je ook beschermd bent tegen de gure wind.

De meeste warmte verlies je via je hoofd, pak deze dus zeker een muts in als het heel koud wordt.

Mocht de kou zo extreem worden dat je vingers er bijna af vriezen, zijn al die lagen misschien wel niet genoeg. Daar zijn simpele, maar hele effectieve oplossingen voor. Denk aan warme sokken waarbij de tenen eruit zijn geknipt. Die kun je over je vingers doen als je loopt en omhoog schuiven als je klimt, dit voor warmere handen.

Vaseline op de bovenbenen en in het gezicht zorgt ervoor dat de koude lucht niet direct op de huid komt, waardoor het snel minder koud voelt.

Ik merkte dit zelf afgelopen jaar tijdens de run van Vollenhove waarbij het ijs op de sloten lag.

Ik ben niet de nieuwe "Wim Hof", er zullen vast meer weetjes en trucs zijn, vraag dan ook zeker bij elkaar op de baan naar de beste manieren om warm te blijven, zo heb ik dat ook geleerd.

Met sportieve groet,
Bart de Haas



(Hoofd) trainerschap Senioren SSV Grootebroek

Ieder begin is makkelijk....

Bij de ontwikkeling van de trainingen van de survivalrun in Grootebroek deden we in het begin precies wat we dachten dat goed was. Dat betekende vaak zo lang en zo hard mogelijk. De trainingen van André, Rober en later ook die van Wilfred, Robbert en Gerard zijn legendarisch. Als een trainer er niet was dan stond er vanzelf wel weer iemand op die de training waarnam en vanzelf trainer werd. Dit was ook wel nodig want het aantal leden steeg explosief. Eerst alleen op donderdag, later ook dinsdag en nu al wat jaren ook op de maandag.

In de loop van de tijd kwamen we erachter dat alleen maar hard trainen niet altijd het gewenste effect had en soms leidde tot overtraining en blessures. Tegenwoordig is het allemaal meer uitgedokterd en termen van de periodisering, zoals AVP, SVP en WP zijn aan de orde. De cursus van Jesper Hommes is daarbij wel leidend.

Er kwam veel meer structuur in de trainingen en tegenwoordig is er zelfs een trainersoverleg en een apart periodiseringoverleg. Overleg is pure noodzaak om de trainingen op elkaar af te stemmen en in goede banen te leiden. De groepen zijn groot en soms zelfs te groot. Vragen, zoals 'moet de training in tweeën gesplitst?' of 'moeten er twee trainers op een groep?' zijn dan afwegingen. Best gezellig zoveel trainenden, maar de druk op de trainers is hoog. Bovendien willen ook de trainers zelf hun conditie opbouwen en dus lekker mee hobbelen. Is het noodzakelijk om onze gigantische, luxe, trainingsbaan op te splitsen voor diverse groepen. De start-to-survivalrun vergt veel capaciteit en aandacht en is van zaterdag naar maandag verplaatst. Rijst ook al weer de vraag: Is de zaterdag niet wat?



Folkert: 2003, Wesepe



Folkert: 1^e plaats SOS2004, met Piet Brussel als prijsuitreiker

(Hoofd) trainerschap Senioren SSV Grootebroek (vervolg)

Hoe daar allemaal mee om te gaan vergt veel creativiteit. Ja, we hebben best veel trainers en de kwaliteit van de trainers ligt hoog. Maar simpel gezegd moeten er meer bij. Als je daar aan bij wilt dragen of daar ideeën over hebt, ventileer deze dan naar je trainer. Mogelijk heb je ervaring in andere sporten en kan je dat goed toepassen op de survivalrun. Mogelijk kan je een stukje training overnemen, bv w-up of bepaalde oefeningen. Als het je dan leuk lijkt, bestaat de mogelijkheid om een cursus te volgen, mogelijk in het voorjaar 2018. Deze is door Jesper Hommes aangepast aan de eisen van het NOC/NSF. De huidige trainers stromen daarbij in op het niveau 3.

Zelf loop ik geen zware runs meer en kom weinig op de trainingen. Vandaar dat inmiddels Folkert Kaagman het aanspreekpunt is van de trainers. Hij coördineert de vergaderingen en is het aanspreekpunt voor de senior-trainers. Folkert is als klein jongetje betrokken bij de SSV en kent alle ins en outs. Folkert heeft van zijn hobby/sport zijn werk gemaakt en is dus goed geschoold. Hij is kritisch en inventief in het vinden van oplossingen. Hulp kan hij altijd gebruiken en hij zal staan te springen bij nieuwe aanwas in het trainersgilde. Ongetwijfeld zal hij zijn drive omschrijven in een stukje in een van de volgende Bikkels. Wel nog wat oude foto's gevonden van Folkert. Soms moet ik mezelf weer voorstellen dus toch nog maar een foto van mezelf met neef Theo, SSV voorzitter, bijgevoegd.

John Reus



Folkert: Apehang met een ODW



Folkert: 2007, Wadlopen

Jeugd

Van de Jeugdcommissie

Trainers!!

Wij willen beginnen om de trainers en hulptrainers van onze jeugd te bedanken voor al jullie inzet!! De jeugd is enorm enthousiast en de trainingen lopen goed. Jullie zetten je enorm in en het werpt zijn vruchten af. Wij hebben rond de 30 jeugdleden die meer dan 5 wedstrijden lopen per jaar. Wat een geweldig aantal is dit!! Dit mede dankzij jullie die zich iedere week inzetten om onze jeugd te stimuleren.



Sinterklaas training

Onder voorbehoud : hebben wij op vrijdag 1 december de sinterklaastraining. Het is voor woensdag- en de vrijdaggroep samen. Verdere info volgt.

Diplomatraining volwassenen

Wij hopen dat er op donderdag 14 december een aantal oudere jeugdleden willen helpen voor de diplomatraining van de volwassenen.

Het zal tot 20.30 duren. Wij hebben jeugd nodig bij de hindernissen die genomen moeten worden om het brons, zilver en goud te behalen.

Jeugd-volwassenekoppel of ouder-kindtraining

Deze training/ buffelrun willen wij gaan houden op vrijdag 13 april 2018. In februari komen wij met een opzet. Wij vinden het leuk om een jeugdlid samen met een seniorlid een buffeltraining te laten doen als koppel en mochten er ouders met hun kind willen trainen, dan kan dit ook op deze avond. In welke vorm het gegoten wordt, gaan wij nog bespreken.

Diplomatraining Jeugd

De diplomatraining voor de jeugd staat gepland op vrijdag 13 juli. Wij willen met een groepje jeugd een Platina SSV versie gaan uitwerken. Als enthousiast jeugdlid kun je je aanmelden bij mij ([Kathy](#)).

Sponsorrund van de Martinus

Op 21 december houdt het Martinus een sponsorrund 5.5km voor 3 doelen

- 1: Stichting Merakel
- 2: KWF Kankerbestrijding
- 3: Only Friends.

Er zijn al veel leden die op het Martinus zitten en die mee gaan lopen met deze sponsorrund. Nu mogen al onze jeugdleden ook meelopen. Hierbij kan je met je vriend/ vriendin meelopen die op het Martinus zitten.

Opgeven kan bij kathy.oudenaller@ssvsurvivalrun.nl .

Martinus Midnight Run



Martinus Midnight Run

Categorie: Nieuws Gepubliceerd: maandag 09 oktober 2017 10:06

Op 21 december 2017 tussen 21:00 uur en 02:00 uur is het zover: de Martinus Midnight Run 2.0.: een wervelende 5 km loop in en om het Martinuscollege. De school staat deze avond helemaal in het teken van deze loop en bruist deze avond van de activiteiten. Loop jij ook mee? Of kom je deze avond alle lopers aanmoedigen? Leuk!

Zo zijn er deze avond onder andere hapjes en drankjes, er is muziek, een grote loterij en een gezellige kerstmarkt. De opbrengsten van deze avond gaan naar volledig naar KWF Kankerbestrijding, Stichting Merakel en Only Friends.



Inschrijven voor de Martinus Midnight Run

Leerlingen van het Martinuscollege zijn automatisch ingeschreven. Daarnaast zijn ook andere

belangstellenden van harte welkom om mee te lopen. Voor €5,- loopt u gezellig mee én steunt u de goede doelen.

Inschrijven via de website kan tot en met 15 december 2017 [door hier te klikken](#) en op de avond van de MMR zelf op school tussen 20:00 uur en 21:00 uur.

T-shirt bestellen

Voor de Martinus Midnight Run zijn speciale sportshirts gemaakt (100% polyester, 145g/m², vochtregulerend). Voor €6,- kunt u een t-shirt bestellen bij uw inschrijving. Leerlingen kunnen een t-shirt bestellen via het formulier wat ze via hun mentor ontvangen. Bestellen kan tot en met 22 november 2017.

De goede doelen

Met de opbrengst van de Martinus Midnight Run steunen wij drie goede doelen: [KWF](#) [Kankerbestrijding](#), [Stichting Merakel](#) en [Only Friends](#).



Sponsors?

Wilt u de Martinus Midnight Run sponsoren? Daar zijn wij blij natuurlijk erg blij mee! U kunt hiervoor contact opnemen met de organisatie via mmr@martinuscollege.nl.



PIETENTRAINING

voor de jeugd!

vrijdag 1 december 2017

Voor de jeugd is er Pietentraining in de gymzaal van het Martinus College. Bij de SSV baan verzamelen om 18.45 uur.

Neem binnen/zaal sportschoenen en gewone trainingsbroek en shirt mee (survivaltights beschadigen snel op gymvloer)

Na de training is er limonade in Bart zijn vergaderruimte.

Wij zien jullie op vrijdag 1 december, dan maken we er met zijn allen een leuke avond van!!!

Sportieve groet,

Sint en piet.



Zoek de pompoenen in deze Bikkel

Wat was er een storm zeg, de afgelopen weken. Gelukkig hebben al onze hindernissen de storm weerstaan! Maar door de storm zijn er wel een aantal pompoenen door deze Bikkel heen gewaaid.... kan jij ze allemaal vinden? (helaas ze zijn niet allemaal meer heel....)

De pompoenen op deze pagina tellen niet mee hoor



De oplossing staat achterin deze Bikkel, maar probeer het wel eerst zelf he



Verslag Bakkeveen, Bas Krul

16 september

Ik ben Bas Krul 13 jaar zit nu 2 jaar op survival.

Ik heb laatst de run Bakkeveen gelopen en ik zat in de wedstrijd JSR. Dit was mijn eerste wedstrijd en ik ben van de 98e naar de 26e plaats geschoten. Ik startte met het nummer 98 en van mijn startgroep kwam ik als tweede binnen.

Toen ik aan het lopen was, ging een paar keer mijn voet dubbel. Doordat waar wij liepen bladerendekens lagen en je wist niet wat er onder lag.

En toen moesten wij door het water, maar ik had niet gedacht dat het water zo koud was. Het leek wel of er miljoenen naaldjes in mijn lichaam werden geprikt brrr. Maar voor de rest was de run wel heel mooi. We gingen over het land heen, door bossen, door het dorp en 's ochtends was het best fris. Toen ik moest starten waren er nog dauwdruppels op het gras. Ik heb zin in alle andere runs van dit jaar, maar ik ga sowieso volgend jaar weer naar Bakkeveen

geschreven door Bas Krul



Verslag Leeuwarden, Aaron Ponne

Zondag één oktober gingen we naar Leeuwarden voor “de bikkelrun”.

Er waren heel veel lopers van de SSV, dat vind ik altijd leuk.

Net voordat ik aan de beurt was ging het eerste onderdeel kapot, even dacht ik dat we hem mochten overslaan maar dat deel werd snel afgezet en we moesten de hindernis toch doen.

Ik deed voor het eerst mee met de wedstrijdgroep, ik heb erg mijn best gedaan, maar raakte toch mijn bandje kwijt. Daar baalde ik erg van waardoor ik eigenlijk geen zin meer had in de rest van de run.

Toch heb ik hem afgemaakt en was daar best trots op, maar het beste onderdeel van de hele run vond ik het warme bad dat klaarstond, want ik had het ijskoud gekregen en ik had overal pijn.

Nou klinkt het of ik het niet leuk vind, maar dat vind ik het wel hoor, in Groningen ben ik er gewoon weer bij.

Aaron Ponne



Verslag Leeuwarden, Isabel Bleeker

Hee, ik ben Isabel en ik ben 13 jaar oud. Ik zit al 3 jaar op survival en ik vind het nog steeds erg leuk. Een paar weken geleden heb ik Leeuwarden gelopen en dat vond ik een erg leuke run, alleen ben ik samen met een vriendin verkeerd gelopen en stonden we een paar minuten achter, dat was wel erg jammer. Later hebben we toch nog best wel veel mensen ingehaald en was het toch wel een leuke run. Ik dacht ook aan het begin dat het erg koud zou zijn, alleen dat viel heel erg mee, gelukkig.

Ik hoop dat ik de volgende keer niet meer verkeerd loop.

Isabel Bleeker.



Verlag Boerakker, Bodine Koenis

Zaterdag 7 oktober heb ik de run in de JSC-C gelopen in Boerakker. Ik vond de run heel leuk en niet te moeilijk. Het leukste vond ik het kanoën, omdat ik daar heel goed in ben en ik vind kanoën gewoon ook leuk. Verder vind ik het strafondje bij het boogschieten ook leuk, want je hoeft niet extra te lopen, maar klimmen. Op het einde van de run moest je nog boven een net langs en het zelfde net moest je ook onderdoor. Dat vond ik wel een beetje vervelend, want mijn vingers waren heel koud. Ik vond de run heel leuk, alleen het was jammer dat het zo koud was. Op het einde van de run vond ik de eindhindernis ook heel leuk. Toen ik de bel luidde ging ik meteen naar het score bord toe en ik was 3e ! Mijn ouders en broer waren nog binnen (die hadden mijn einde dus niet gezien) en ik zei dat ik 3e was geworden. Ik was heel blij, want ik ben nog nooit op het podium geweest. Bij mijn run heeft in het begin mijn moeder gekeken en op het einde een kennis. Ik vond het wel jammer dat bijna niemand mijn finish heeft gezien (ze hadden me niet zo snel terug verwacht), want het ging zo goed! Mijn tijd was ongeveer 1 uur en 15 minuten. Mijn broer heeft de run ook gelopen in de JSC-B en die was 1^e !
Groetjes, Bodine Koenis



Verslag Boerakker, Ouder-Kindrun Noortje Liefting



Ik heb samen met mijn vader (Rowald) een ouder kind run gelopen in Boerakker. Het was super leuk. Dat was mijn eerste run. En dit waren de hindernissen : paar balkswingovers, palletloop,modderheuvels, containers, pijl-en-boogschieten,staplussen, over een lage muur klimmen,

indianenbrug met korte touwtjes, veel door de moddersloten, onder een kruipnet, onder balken door en nog een paar dingen. Ik vond het superleuk. De groep waar ik in zat kregen een wit t-shirt je startnummer en van welke run het was. Het kind kreeg ook een bandje met het nummer van je t-shirt erop. Het kind kreeg een medaille en een certificaat. Het was superleuk. Alleen ik had iets te veel gedronken en gegeten dus ik had een beetje buikpijn. Ik was superzenuwachtig. Na afloop moest de auto nog met een trekker uit de bagger worden getrokken.

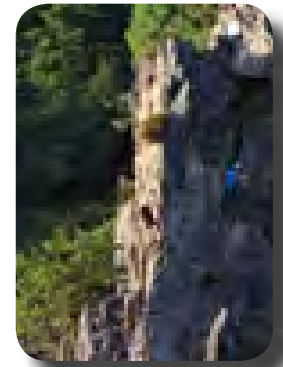
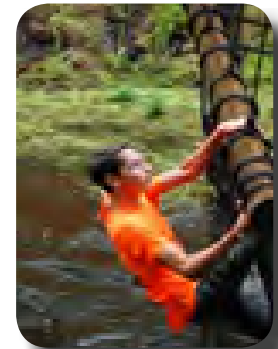
Groetjes, Noortje



De Pen



1. **Hoe heet je?**
Jelmer Oudenaller
2. **Hoe oud ben je?**
Ik ben 13 jaar.
3. **Waar woon je?**
Op de Buurt in Venhuizen.
4. **Op welke school zit je?**
Ik zit nu op het RSG 2^e jaar in een GPL klas.
5. **Heb je broers of zussen?**
Ik heb 1 zus. Noortje.
6. **Waarom ben jij survivalrun als sport gaan doen?**
Papa en Noortje gingen al naar de survival en hier wilde ik graag mee klimmen. Ik was ook erg blij dat ik eindelijk 10 jaar was geworden.
7. **Hoe lang zit je al op survivalrun?**
3 Jaar. Vollenhove was vorig seizoen mijn eerste run.
8. **Wat vind je zo leuk aan survival?**
Het klimmen en hardlopen. Het leukste vind ik dat ik mijzelf kan uitdagen.
9. **Wie is jouw trainingsmaatje?**
Iedereen. Ik train graag op eigen snelheid. De ene x rustig en de andere x wat harder.
10. **Hoe bereid jij je voor op je training en/of een wedstrijd?**
Ik eet altijd 2 biefstukken de avond voor de wedstrijd en probeer verder gezond te eten (wat niet echt mijn hobby is). Tot een uur voor de run drink ik voldoende water. Half uur van te voren een banaan en 10 minuten van tevoren nog 2 Dextro. Na een run in het warme bad en als er een masseur is ga ik daar graag heen. In de auto hebben mijn ouders altijd warme chocola de melk met slagroom. Verder eet ik speltbrood en probeer ik weinig suikers te eten.
11. **Welke run zou jij iedereen aanraden?**
Leeuwarden, Doorn en Steenbergen. Zelf vind ik de JSC-B ook veel leuker dan de JSC-C.
12. **Wat was jouw zwaarste ervaring tijdens een training of run?**
Geen!! Een run of training vind ik het niet zwaar. Alleen de kou dat vind ik iets minder!! Sloten tijdens de training is niet zwaar, maar dit vind ik niet leuk. Ik ben liever aan het trainen op de baan.
13. **Heb je nog andere hobby's dan survivalrun?**
voetbal, hardlopen en bergbeklimmen.
14. **A. Jelmer, wat vind jij de zwaarste hindernis bij een run?**
Door het koude water heen.
B. Welke vraag heb jij voor de volgende schrijver van deze rubriek??
Wie is je voorbeeld in de survivalsport?.
15. **Ik geef de pen door aan:** Bas Krul



Verslag Udenhout, Roderick Visser

De wekker gaat, het is 6 uur. Pff dat valt even zwaar. Het is wel erg vroeg. Gelukkig was ik gisteravond op tijd naar bed gegaan. Even nog wat eten in de tas doen en de laatste controle of alles in de tas zit en dan ontbijten. Ik had gekozen voor een licht ontbijtje van brinta, fruit en wat nootjes. Om 6.40 uur ging ik dan, op de fiets naar Max. Het is nog donker. En samen met Max en Evert haalden wij Jurriën op in Hoorn. Daarna zetten wij onze reis voort richting Udenhout. Onderweg was het erg mistig en koud. Ik maakte me al een beetje druk over mijn kledingkeuze. Was het niet te fris? Of toch te warm?

Om 8.40 uur arriveren we in Udenhout. Het is nog erg rustig, maar we zijn natuurlijk ook wel een beetje vroeg. We halen ons shirt op en kijken op het scherm alvast naar de hindernissen die ons te wachten staan. Er blijkt wat te zijn geschoven in het parcours vanwege het weer. Vervolgens kleden we ons om en ik eet nog even een banaan en twee zelfgemaakte pannekoeken voor de laatste energie. Deze had ik gisterenavond al gebakken, en de rest van het gezin kon daar vanmorgen van genieten. Rond kwart over 9 gaan we het parcours verkennen en om half 10 moedigen we Jurriën nog even aan die dan begint aan de lange afstand.

Inmiddels loopt de spanning bij mij toch al wel een beetje op. Je spreekt mensen en ze vragen naar je verwachtingen. Ik ben nog niet helemaal fit, na vele kleine blessures ben ik op de goede weg terug.

Ik ben vandaag vooral naar Udenhout gekomen om lekker te genieten. En om 10.20 uur meld ik mij bij de start om slechts 5 minuten later te starten in de tweede startgroep. Het is 10.25... er wordt afgeteld... en.... we mogen van start. Iedereen gaat er als een gek de eerste hindernis in. Een swing-over met band.. Deze is snel gedaan en we lopen verder richting de volgende hindernis. Diverse enkele hindernissen volgen elkaar op. Lopend door eerst een woonwijk, gevolgd door een boerenerf en tussen de appelbomen door merk ik al, dit wordt genieten deze run. Na ongeveer 10 hindernissen zie ik de eerste hindernis waar ik mij toch wel een beetje druk over had gemaakt: de steen gooien tegen de ton. Dit is de derde keer dat ik Udenhout loop en ik heb nog nooit raak gegooid. Ik neem de tijd en tot mijn opluchting raakt hij net de onderkant van de ton en mag ik verder. Yes! Dat is toch wel een opluchting, geen strafondje van minstens 300 meter.

Ik vervolg mijn wedstrijd. De omstandigheden zijn ideaal, een graadje of 15, geen wind en een stralende zon. Ik loop erg lekker en de hindernissen die voorbij komen ben ik makkelijk de baas. Het lopen gaat ook goed. Met een gangetje van rond de 12 km/ uur steek ik akkers en grasvelden over. De eerste echte serieuze hindernis voor mij volgt pas op 2/3 van de wedstrijd. Op dat moment kom ik ook Evert tegen die een startgroep voor mij was gestart. Het betreft een combinatiehindernis van apenhang, tarzanswing en kartbandjes die glad blijken te zijn. Gelukkig geeft Evert met wat tips die hij heeft opgepikt na 2 mislukte pogingen. Het lukt allemaal net en ik kan verder. Inmiddels ben ik al een uur bezig en heb ik het gevoel dat het toch best aardig gaat. Ik ben nog niet moe en ik weet dat er niet heel veel meer gaat komen.



Verslag Udenhout, Roderick Visser (vervolg)

We rennen snel verder door het bos. Er komen nog wat simpele swing-overs op mijn pad en dan kom ik aan bij het wel bekende laantje. Vorig jaar had ik hier moeite mee, dus we gaan geconcentreerd te werk. Het begin is makkelijk met pallet stappen, staplussen en een apenhang. Daarna komt het zware werk. Een bandenapenhang, een verticaal net en tot slot kartbandjes op armkracht. Er staat veel publiek aan de kant en aan het aantal wachtende deelnemers is te zien dat het een zware hindernis is. Alles gaat heel soepel maar helaas mis ik het laatste kart bandje en mag ik alles weer opnieuw doen. Dit kost kracht en tijd en ik baal enorm. Even de armen rust geven en opnieuw opladen. Het eerste deel gaat wederom soepel en bij de kartbandjes besluit ik een hoge voetklem te leggen bij het inklimtouw waardoor ik de eerst 4 bandjes kan overslaan. Vervolgens nog 3 bandjes te gaan. Ff doorzetten maar het lukt ik mag verder.

(voor live beelden zie <https://www.youtube.com/watch?v=yWJqNZiRRHU>, ik ben nummer 119!)

Het laatste deel van de race. Via een greppel ga ik een duiker in die onder de weg loopt. Vervolgens mag ik een boomstam gaan uitzoeken. Doordat ik redelijk voorin loop heb ik genoeg keuze. Ik zie een mooi niet te dik stammetje en ze het op een lopen. De stam heb ik na een klap of 8 doormidden. Ik ga de 2 blokken hout in de container en ren richting de eindhindernis. Ok, nog even de focus. Via een schuine paal omhoog, korte catcrawl en dan nog even over een net heen. Tot slot 3 triangels, nog even onder een pallet door en nogmaals 3 triangels en dan ben ik er.

Tot mijn verbazing blij ik het zeer goed gedaan te hebben met een tijd van 1.41.06 en de 17de plaats kan ik tevreden terug kijken. Oh ja en 2^e van de vereniging !



Verslag Boerakker, Brenda Koenis

Survivalrun Boerakker op 8 oktober 2017, Recreanten 8 km.

Hoi lezers, mijn naam is Brenda Koenis, 46 jaar, en ik zit sinds 3 jaar op survival. Af en toe loop ik ook een run, tot nu toe altijd de korte recreanten runs. De run van Boerakker is voor mij de eerste van dit seizoen.

's Morgens al vroeg op weg, omdat Jasper als eerste moet starten om half 11 en Bodine om 11 uur. Ik moet dan nog even wachten, want ik mag pas om 12.36 beginnen aan de run.

We komen netjes even voor half 10 aan en gaan even kijken waar we moeten zijn. Shirts ophalen, koppie doen en de eindhindernis bekijken. Het is nog droog, maar wel erg winderig en kort daarna begint het te miezeren. Gelukkig staat er naast de sporthal een grote partytent, maar het maakt het er niet gezelliger op. En het grasveld ziet er al erg modderig uit. Dat belooft wat. Tijdens het wachten en stilstaan begon ik het een beetje koud te krijgen, dus toch maar naar binnen.

Toch maar een thermoshirt met korte mouw aangedaan, want de eerste kinderen met onderkoeling werden al teruggebracht door de EHBO. Maar ja, uit de wind was het niet heel koud.

Na al dat wachten eindelijk dan mijn starttijd. Rustig aan beginnen met warmlopen rondom het veld, en daarna een paar makkelijke enkele hindernissen, swingovers en een net. Kort daarna de eerste palletloop. Even uithijgen, en dan in een keer naar de overkant. Gelukt, en weer door naar de volgende hindernis. Nog weer een paar enkele hindernissen, en toen tot de knieën door een slootje/greppel. Maar wat een eind door de greppel, er kwam geen eind aan, bochtje, nog een bochtje, weer een bocht en nog weer door. Geprobeerd te rennen, maar onder water zaten hoogteverschillen. Dan maar weer stevig doorwandelen.

Toen bij de waterplas door het water over een paar balken, en op naar de kano's. Er kwam net iemand weer terug, dus die kano overgenomen, ik kon zo instappen. Dit ging lekker snel, gelukkig had ik met Survivalkamp nog geoefend, dus de stabiliteit had ik zo te pakken. Bij boogschieten weer even uithijgen, en gelukkig raak. Weer door het dorp, door de bakwagen, en weer richting open veld. Ook de combihindernis lukte, zelfs de korte touwtjes!! Wel doordat er een knoop in zat, daardoor was het een stuk makkelijker. Maar wel blij mee. En ik mocht tussendoor op de grond staan wachten totdat mijn voorganger ruimte gaf. Hierna een heel stuk door het open veld. Rustig door rennen, om niet te koud te worden doordat ik nat was.



Maar als ik moe werd en ging wandelen, kreeg ik het meteen koud in de straffe wind. Om het nog lekkerder te maken nog een keer tot aan mijn nek door het water, en toen de kraanhindernis. Bij het stilstaan begon ik toch wel heel erg te bibberen, als ik liep ging het wel. Maar hier moest ik wachten omdat alle drie de touwen bezet waren.

Verslag Boerakker, Brenda Koenis (vervolg)

Gelukkig kon ik vrij snel toch over de hindernis heen. Kort daarna nog 2 enkele swingovers, en op naar de combi. Hier moesten we apenhang onder een aluminium buizensysteem, en daarna nog aan een schuin aflopend touw.

Ik sta enorm te bibberen, maar als ik het kort daarna probeer merk ik dat de buizen glad zijn, en mijn benen niet goed omhoog krijg. Ik ben bang dat als mijn handen los glijden, dat ik 3m lager rugge- lings in de sloot beland. Ik stap weer op de kant om ideeën en kracht op te doen, en ontdek dan de vuurkorf. Heerlijk even bij de vuurkorf opwarmen, en kijken hoe anderen het wel/niet lukt om de hindernis te nemen. Ik sta ook wat te praten, toch wel gezellig bij de vuurkorf, en krijg van de EHBO de aanbieding om met de auto mee te rijden, want ik sta toch ook wel erg te bibberen. Maar nee, daar kwam ik niet voor, ik was er om de run te volbrengen. O ja, ik moet nog verder. Nogmaals een poging gedaan, maar ik ben bang dat ik er af glij, en sla de apenhang onder het rek over. Ik klim aan het afdaaltouw omhoog om het laatste stuk apenhang in het touw wel te doen. Mijn bandje wordt niet ingenomen, ze laten me doorlopen.

Ik heb werkelijk geen idee meer hoe lang ik al onderweg ben, en hoe ver ik nog moet lopen. Als ik rustig ren, heb ik geen last van het bibberen. Ook bij de bandensleep in het maïsveld zakte ik tot voorbij m'n enkels in de blubber. Ik probeer weer te rennen om warm te blijven, maar dat lukt niet erg vanwege het baggerveld waar we doorheen moeten. Dan maar stevig doorwandelen. Ik heb inmiddels geen idee meer van tijd en afstand, maar ben gewoon lekker bezig alle hindernissen te nemen die ik tegenkom. Bij de palenklim lukt het nog, en ze zeggen dat ik er bijna ben. Ik begin de omgeving te herkennen. Hier staat onze auto in de buurt, en dat betekent dus ook de eindhindernis. Oooh, dat valt mee. En zomaar gaat het rennen weer wat makkelijker. Bij het net onderdoor merk ik wel dat mijn benen steeds bijna in de kramp schieten. Blijkbaar ben ik toch wel leeg van de run.

Op naar de eindhindernis. Daarin val ik twee keer op de grond, omdat ik onhandig zit te doen op de balken. Alleen nog de triangels. Ik hang aan twee armen, maar merk dat mijn rechterarm niet echt meer wil. Ik waag nog een poging, maar voel dat het met die arm niet gaat lukken. Spijtig moet ik in de eindhindernis mijn bandje inleveren. Maar als ik na de finish het bekertje limonade wil pakken, weigert mijn rechterhand. Dan maar met links. Gelukkig goed gevoeld in de eindhindernis, anders had ik nogmaals op de grond gelegen. En ik weet dat ik de combi ook niet heb gehaald.

Maar goed, ik ben blij dat ik gefinisht ben, want er zijn er genoeg door de EHBO met de auto terug- gebracht omdat het niet meer ging. En bij de vuurkorf hoorde ik ook dat de run zwaarder was dan vorig jaar, en niet alleen door het weer. Als ik echter mijn tijd hoor moet ik even slikken, 2,5 uur. Da's niet echt vlot. Als ik er een ongeveer half uur af haal vanwege het kletsen bij de vuurkorf is het nog niet snel. Maar ja, het was heel veel bagger, en een heel erg lang greppeltje. De kinderen hebben het beter gedaan. Maar goed, toch tevreden. Het was een leuke run, leuke hindernissen, goed ver- deeld, en goed georganiseerd. Alleen het weer kon beter, ook voor de toeschouwers en de vrijwilligers is dat veel prettiger.

Hopelijk volgend jaar weer beter, want ik wil hem wel weer doen. En vorig jaar scheen het zonnetje, dus daar ga ik voor in 2018.

Sportieve groet, Brenda Koenis



Diplomatraining Senioren

Wanneer: **Donderdag 14 december**

Voor: Alle volwassen zowel beginners als gevorderden

Tijd: Vanaf 19.00 uur

Aanmelden: Lijst in onze ruimte of mailen naar gertjan.kreuk@ssvsurvivalrun.nl

Aangeven: voor Brons / Zilver/ of Goud!!

Aanmelden: kan t/m 7 december



Na de diploma uitreiking hebben wij nog een

SINTERKERSTBORREL

SURVIVALRUN DIPLOMA

Brons	Zilver	Goud
KLIMTECHNIEK: Apenhang 10 meter	KLIMTECHNIEK: Apenhang 20 meter	KLIMTECHNIEK: Apenhang 40 meter
KRACHT EN UITHOUDING: <ul style="list-style-type: none">• 10 x over hekje 50 cm• Over verticaal net (hoogte 2,5 m)• 6x opdrukken (rug recht)• Swingover (2,5m) – tot middel op bovenbouw• 5x knie optrekken (hangend aan handen) tot bovenbeen horizontaal• Postmanawalk 8 meter• Rekatok 45 seconden los hangen• Indianenbrug 20 meter• 400 meter: 1:50 minuten	KRACHT EN UITHOUDING: <ul style="list-style-type: none">• 10x over hekje + 5x 1,5 meter ver springen• Van apenhang naar catcrawl + 5m catcrawl• 10x opdrukken (rug recht)• 3x Swingover (hoogte 2,5m)• 15x knie optrekken (hangend) tot bovenbeen horizontaal• Tarzanswing (5 verticale touwen met slag)• Rekatok 1:30 minuut los hangen• Over net, onder net/balk door en eroverheen• 1000 meter: jongens 4:50 – meisjes 5:10 minuten	KRACHT EN UITHOUDING: <ul style="list-style-type: none">• 10x over hekje + 5x 1,5 meter ver springen• kruiswagentrace 15 meter• 5 x Swingover (hoogte 2,5m) met grond aantik (hand)• 20 x opdrukken (rug recht)• Onderlinge horizontaal net 8 meter• 30 x knie-optrekken tot bovenbeen horizontaal• 10 Triangles (voeten los van het inklintouw)• 3x Borstwaartsom rekatok (minimaal 1x vanuit hang)• 5x dikke balkswingover (hoogte 2 a 2,5 meter)• Rekatok 2:00 minuut loshangen• Enteren aan handen: 10 meter• 1600 meter: jongens 6:40 – meisjes 7:00 minuten
KNOPEN: Mastworp en borging	KNOPEN: Mastworp, Prusik en borging	KNOPEN: Mastworp, Prusik, Paalsteek en borging

DE EISEN ZIJN VASTGESTELD DOOR DE SURVIVALBOND NEDERLAND
Iedere oefening gaat in een doorgaande beweging. Stoppen tijdens de oefening betekent opnieuw. Een deelnemer mag 1 maal opnieuw aan de oefening of opdracht beginnen.
Tijd per oefening is max. 2 minuten. (M.u.v. hangen en lopen)
Tussen de opdrachten zit maximaal 2 minuten pauze.
Totaaltijd max. 60 minuten. Het begin is het knopen.
Het lopen is altijd de afsluiting. Zie handleiding.
www.survivalbond.nl

LEEFSTIJNDIAGRAM:
..... meter lopen in minuten seconden

*Diploma's ontwerp tweede versie.
*Naar het oorspronkelijke idee van John Reus.

Uitslagen Jeugd

Leeuwarden, 1 oktober

Een groot aantal deelnemers vanuit de jeugd in Leeuwarden, met prachtig prestaties!

JSR 15-17

Herren:		Looptijd	Hindernis gemist
22	Gijs Sybrandy	01.14.41	0
31	Mats van der Deure	01.19.16	0
36	Benjamin Burgthouwt	01.24.49	0
38	Wouter Westhoven	01.26.54	0

Dames:		Looptijd	Hindernis gemist
8	Tessa Steltenpool	01.34.08	0

JSR 12-14

Herren:		Looptijd	Hindernis gemist
1	Jelmer Oudenaller	00.36.31	0
4	Jasper Koenis	00.38.30	0
19	Julius Grin	00.47.24	0
33	Finn Braas	00.52.12	0
44	Niels de Boer	01.03.49	0
56	David Ponne	01.16.11	0
58	Daan Wisman	02.13.53	1

Dames:		Looptijd	Hindernis gemist
5	Tess Bregman	00.49.52	0
12	Anouk Schilder	00.58.11	0
25	Kristel Sijm	01.09.15	0
26	Jose Boon	01.09.37	0
34	Isabel Bleeker	01.22.23	0
38	Delorean Oud	02.36.03	0
41	Guusje Liefing	02.08.23	1
43	Naomi Groenewoud	02.14.27	1

JSR 10-11

Herren:		Looptijd	Hindernis gemist
28	Aaron Ponne	01.50.57	0

Dames:		Looptijd	Hindernis gemist
1	Britt Bregman	00.56.55	0
12	Gitte Steltenpool	01.20.46	0
17	Kim ten Wolde	01.52.07	0
19	Madalynn de Jong	02.58.54	0



Uitslagen Jeugd (vervolg)

Boerakker, 5 oktober

JSC 15-17

Heren:		Looptijd	Hindernis gemist
26	Mats van der Deure	01.13.43	0
35	Benjamin Burgthouwt	01.27.05	0

JSC 12-14

Heren:		Looptijd	Hindernis gemist
1	Jasper Koenis	00.46.24	0
4	Jelmer Oudenaller	00.49.01	0
17	Julius Grin	00.58.13	0
33	Niels de Boer	01.16.04	0

JSC 10/11

Dames:		Looptijd	Hindernis gemist
3	Bodine Koenis	01.15.58	0



Tussenstand wedstrijd Jeugd

Datum laatste update: 14-10-2017

Aantal meetellende wedstrijden: 2 van 8

Categorie	Rang/Oud	naam	runs	punten
JSR 15-17				
Heren:	25/19	Mats van der Deure	3	1936.23
	42/71	Benjamin Burgthouwt	2	1880.00
	56/44	Twan van Dijk	1	984.80
	70/57	Gijs Sybrandy	1	962.73
	82/74	Wouter Westhoven	1	937.57
Dames:	18/16	Tessa Steltenpool	1	947.07
JSR 12-14				
Heren:	1/3	Jasper Koenis	3	1999.60
	3/2	Jelmer Oudenaller	2	1997.00
	25/55	Julius Grin	2	1954.60
	31/24	Finn Braas	2	1942.93
	50/81	Niels de Boer	2	1886.07
	74/62	Bas Krul	1	969.50
	84/80	Mees van der Deure	1	948.17
	97/95	David Ponne	1	680.67
	100/98	Daan Wisman	1	565.27
Dames:	7/6	Tess Bregman	2	1977.50
	16/14	Anouk Schilder	2	1947.17
	23/21	Kristel Sijm	2	1916.30
	38/30	Delorean Oud	2	1682.00
	50/47	Jose Boon	1	952.63
	57/56	Isabel Bleeker	1	927.10
	62/60	Guusje Liefding	1	595.10
	64/62	Noami Groenewoud	1	582.97
JSR 10-11				
Heren:	43/43	Aaron Ponne	1	862.77
Dames:	1/1	Britt Bregman	2	2000.00
	15/12	Madalynn de Jong	2	1700.20
	7/16	Bodine Koenis	2	1974.23
	22/22	Gitte Steltenpool	1	952.30
	25/22	Kim ter Wolde	1	901.60



Uitslagen Senioren

Udenhout, 17 september

LSR

Heren:	Looptijd	Hindernis gemist
5 Juriën Entius	02.31.06	0

MRS

Heren:	Looptijd	Hindernis gemist
6 Max Visser	01.31.55	0
17 Roderick Visser	01.41.06	0
21 Fred Bleeker	01.46.26	0
23 Evert Visser	01.48.03	0
39 Derk Groot	01.54.14	0
45 Robbert Westhoven	01.59.23	0
66 Bart de Haas	02.08.55	0
91 Wilfred Versteeg	02.21.51	0
97 Lennart van Galen	02.26.38	0
114 Rob Visser	02.39.14	0
118 Peter Schilder	02.40.23	0
119 Michel Gilling	02.41.16	0
121 Edward Reus	02.42.45	0
122 John van Dijk	02.43.00	0
124 Marijn Wissekerke	02.44.24	0
136 Peter Bakker	02.52.02	0
139 Theo de Jong	02.57.00	0
158 Mats Visser	02.50.55	0



Uitslagen Senioren (vervolg)

Leeuwarden, 1 oktober

MRS

Heren:		Looptijd	Hindernis gemist
6	Max Visser	01:43:33	0
9	Roderick Visser	01:47:19	0
26	Evert Visser	01:56:09	0
34	Fred Bleeker (40+)	01:59:17	0
62	Peter Schilder (50+)	02:16:41	0
68	Robbert Westhoven (40+)	02:19:26	0
71	John van Dijk (50+)	02:21:40	0
75	Wilfred Versteeg (50+)	02:27:22	0
83	Elwin Touw	02:34:58	0
87	Folkert Kaagman	02:38:18	0
88	Marco Messchaert	02:38:27	0
89	Sjaak Steltenpool (40+)	02:40:59	0
97	Rob Visser	02:53:12	0
115	Bart de Haas	03:16:50	0
116	Thomas Kraakman	03:21:37	0
118	Peter Kaagman	03:21:46	0
128	Tom ten Wolde (40+)	04:05:45	0

KSR

Heren:		Looptijd	Hindernis gemist
105	Rick Brugman	01:24:42	0
140	Martijn van der Deure (40+)	01:35:50	0

KSR

Dames:		Looptijd	Hindernis gemist
44	Marloes Kok	02:07:54	0

Organisatie Bikkelrun 2017:

We kunnen terug kijken op een zeer geslaagde Jonker Bikkelrun 2017. We hopen dat alle sporters hebben genoten van alle inspanning en we hopen elkaar weer te treffen op een volgende run. **2018** is voor de **Bikkelrun een zeer speciaal jaar**. We gaan de 25st. Bikkelrun organiseren op Zondag 7 oktober 2018 in de binnenstad van Leeuwarden. De Culturele hoofdstad van Europa.

Uitslagen Senioren (vervolg)

Neede, 22 oktober

KSR

Dames:	Looptijd	Hindernis gemist
34 Marloes Kok	02:31:06	0

MSR

Heren:	Looptijd	Hindernis gemist
5 Max Visser	01:31:41	0
26 Evert Visser	01:45:37	0
38 Fred Bleeker (40+)	01:53:40	0
55 Sjaak Bakker	01:58:31	0
67 Peter Schilder (50+)	02:02:50	0
77 Robbert Westhoven (40+)	02:04:10	0
87 Folkert Kaagman	02:07:47	0
97 Elwin Touw	02:10:11	0
128 Rob Visser	02:24:19	0
135 Jurriaan Alderlieste	02:27:38	0
152 Peter Kaagman	02:38:00	0

MSR

Dames:	Looptijd	Hindernis gemist
22 Margreet Schuttrups	03:47:38	0



We could make a fortune teaching Parkour you know...

Oplossing Puzzel

Er zijn in totaal 11 pompoenen door deze bikkel gewaaid !

Je kan ze vinden op de pagina's: **1, 6, 7, 9, 13, 16, 17, 19, 23, 25 en 29** (ja, de ui op pagina 18 is geen pompoen he.... en op de inhoudsopgave pagina heeft iemand met z'n grote voeten ook nog eens een pompoen stuk getrapt....)

Wist je eigenlijk dat Pompoenen heel erg gezond zijn? Pompoen is een ongelooflijk voedzaam voedsel.

Het is een nutriënt-dicht voedingsmiddel, wat betekent dat het veel vitaminen en mineralen bevat en relatief weinig calorieën. Het is ook uitzonderlijk hoog in bèta-caroteen, een krachtige antioxidant. Bèta-caroteen is een soort carotenoïde dat in het lichaam in vitamine A verandert.

Conclusie: pompoen gezond en boordevol met verschillende voedingsstoffen zoals vezels, vitaminen, mineralen en antioxidantia.

Zo dat was even een Educatief momentje, je kan er natuurlijk ook heerlijke soep van koken! Hier heb je een recept voor een heerlijke Pompoen soep:

Ingrediënten

(op basis van 4 personen)

- 1.2 kg pompoen (oranje pompoen of Japanse kabocha)
- 2 uien
- 2 tenen knoflook
- 250 g winterpeen
- 3 el olijfolie
- 2 laurierblaadjes
- 1 tl komijn (djinten)
- 1 liter kraanwater
- 1 groentebouillontablet
- 2 druppels tabasco
- 125 g crème fraîche (bekertje)



1. Snijd de pompoen in schijven. Verwijder de zaden en de draderige binnenkant en snijd met een scherp mes de schil er af. Snijd de pompoen in grove stukken. Snijd de ui en knoflook fijn. Schil de winterpeen en snijd hem in plakken.

2. Verhit de olie in een grote pan en bak de pompoen, winterpeen en ui 5 min. Voeg de knoflook, laurierblaadjes en komijn toe. Schenk het water erbij en voeg het bouillontablet toe. Breng aan de kook en laat alles in 30 min. gaar worden.

3. Verwijder de laurierblaadjes. Pureer de soep met de staafmixer en breng op smaak met de tabasco, peper en zout. Roer de crème fraîche los met een lepeltje, zodat deze smeugig wordt. Schep de soep in diepe borden of kommen en schep er crème fraîche op.

Wedstrijdkalender 2017-2018

**Kijk voor de actuele runs op de site van de Survivalrun Bond, of [klik hier](#).
Je kan direct op de "inschrijflink" klikken om je in te schrijven, geen excuses meer om je niet in te schrijven!**

Datum	Plaats	Circuits	Afstanden	min.leeftijd	Organisator	Inschrijflink
11/Nov/17	Vollenhove incl. NK JSC	M K J	5 - 8 - 13 km	8 jaar	Stichting Survival Vollenhove	>schrijf hier in<
19/Nov/17	Adegem (B)	L M	3 - 6 - 10 - 18 km	6 jaar	VZW Survivalrun Meetjesland	>schrijf hier in<
19/Nov/17	Groningen	J	5 en 8,5 km	8 jaar	Stichting Survivalrun Groningen	>schrijf hier in<
25/Nov/17	Doorn	J	6 en 8 km	8 jaar	Stichting Survivalgroep Hang-On	>schrijf hier in<
26/Nov/17	Doorn incl. ONK MSR	M	13 km	15 jaar	Stichting Survivalgroep Hang-On	>schrijf hier in<
17/Dec/17	Dinxperlo	K J	5 en 7 km	8 jaar	Stichting Survival Dinxperlo	>schrijf hier in<



Wedstrijdkalender 2017-2018

Datum	Plaats	Circuits	Afstanden	min. Leeftijd	Organisator	Inschrijflink
7/Jan/18	Beltrum	L	6,5 - 14 - 22 km	10 jaar	Stichting Survival Beltrum	>schrijf hier in<
21/Jan/18	Westerbork	K	4 - 7 - 13 km	10 jaar	Stichting Survivalrun Westerbork	>schrijf hier in<
28/Jan/18	Didam - Loil (indoor)		500m	10 jaar	Stichting Sportieve Activiteiten Loil	
3/Feb/18	Gendringen (za)	K J	4,5 - 6 - 9 km	8 jaar	Stichting Survival Gendringen	>schrijf hier in<
4/Feb/18	Gendringen (zo)	L M	9 - 13 km	18 jaar	Stichting Survival Gendringen	>schrijf hier in<
11/Mar/18	Kootstertille	M K J	5, 8 en 11 km	8 jaar	Stichting Survival Kootstertille	
18/Mar/18	Zeist Incl. ONK KSR	K J	4 - 5 en 7 km	8 jaar	Survivalrun Fit Zeist	
25/Mar/18	Wesepe		1 - 5 - 10 km	4 jaar	Stichting Survival Wesepe	
1/Apr/18	Rotterdam		3 - 6 en 12 km	vanaf 8 jaar	Outdoor Valley	
8/Apr/18	Zelhem		5,5 en 8,5 km	8 jaar	Survivalgroep Jan in 't Touw	
15/Apr/18	Bathmen	L M	6,5 - 9,5 en 12 km	10 jaar	Schipbeek Survival	
20/Apr/18	ALV Papendal				Survivalrun Bond Nederland	
22/Apr/18	Arnhem		5, 7,5 en 12 km	10 jaar	Stichting Survivalrun Lingezen	Opent 01-12-2017
27/Apr/18	Kollumerzwaag		7 km	9 jaar	Wrot Run	
29/Apr/18	Steenbergen	K J	1 - 4,5 - 7,5 km	vanaf 6 jaar	Survivalrun Diomedon Steenbergen	
6/Mei/18	Oldenzaal	M K	7 en 12 km	8 jaar	Outdoor Challenge Park	
13/Mei/18	Havelte	J	4,5 - 6,5 - 8,5 km	10 jaar	Stichting Survival Havelte	
26/Mei/18	Delft (za)		5,5 en 9 km recr.	16 jaar	Stichting SurvivalStrijd Delft	
27/Mei/18	Dronten	K J	5 - 8 - 12 km	vanaf 8 jaar	Stichting Dronterland Survivalrun	
2/Jun/18	De Knipe (za)	J	5 - 7 km	8 jaar	Stichting Survival de Knipe	
3/Jun/18	De Knipe (zo) ONK LSR	L	7 - 12 km	16 jaar	Stichting Survival de Knipe	
17/Jun/18	Harreveld	L M K J	5 - 8 - 14 - 21 km	10 jaar	Stichting Survival Harreveld	
24/Jun/18	Loil		5,5 km	8 jaar	Stichting Sportieve Activiteiten Loil	
1/Jul/18	's-Hertogenbosch		3 - 6 - 12 km	8 jaar	Stichting U-Battle Run	Opent 01-02-2018
1/Jul/18	Zwolle		1 - 4 - 8 km	6 jaar	Thor Zwolle	