

# DE BIKKEL



seizoen '17/'18 - nummer 4

# ALGEMENE INFORMATIE

## SSV

### Redactie

[DeBikkel@ssvsurvivalrun.nl](mailto:DeBikkel@ssvsurvivalrun.nl)

### Ledenadministratie

[info@ssvsurvivalrun.nl](mailto: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](http://www.ssvsurvivalrun.nl)

[facebook/ssvsurvivalrun](https://facebook.com/ssvsurvivalrun)

[info@ssvsurvivalrun.nl](mailto:info@ssvsurvivalrun.nl)

### Foto omslag

Sfeerbeeld De Dinxperloop

17/12/2017

### Opmaak

Peter Reus, Reuze ICT

[www.Reuze.nl](http://www.Reuze.nl)

## BESTUUR

### Voorzitter

Theo Jong

Mail: [theo.jong@ssvsurvivalrun.nl](mailto:theo.jong@ssvsurvivalrun.nl)

Telefoon: 0228 – 515767

### Secretariaat

[info@ssvsurvivalrun.nl](mailto:info@ssvsurvivalrun.nl)

### Penningmeester

[wichard.steen@ssvsurvivalrun.nl](mailto: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**
- 7 OP DE COVERRRRRRRR**
- 8 FF EEN PAAR VRAAGJES AAN**
- 9 TIPS VAN DE TRAINERS**
- 10 VAN DE JEUGDCOMMISSIE**
- 13 VERSLAGEN JEUGD**
- 20 DE PEN**
- 21 VERSLAGEN SENIOREN**
- 25 UITSLAGEN JEUGD**
- 28 TUSSENSTAND WEDSTRIJD JEUGD**
- 19 UITSLAGEN SENIOREN**
- 32 WEDSTRIJDKALENDER 2017 2018**

## EN VERDER

- 3 Agenda
- 4 Mededeling: Oerbos 2018
- 5 Mededeling: Kleding
- 6 Mededeling: Vacature
- 12 Puzzel
- 13 Verslag Vollenhove, Daan Wisman
- 14 Verslag Vollenhove, Kristel Sijm
- 15 Verslag Groningen, Daan Caspari
- 16 Verslag Groningen, Jasper Koenis
- 17 Verslag Doorn, Jelmer Oudenaller
- 18 Verslag Doorn, Julius Grin
- 19 Verslag Dinxperlo, Anouk Schilder
- 21 Verslag Stormrun Deest, Nico Beerepoot
- 22 Verslag Vollenhove, Dorien Kuin
- 24 Verslag Doorn, Justin Boonkamp
- 31 Oplossing Puzzel

## Deze Bikkel

In deze Bikkel vind je een verslag van de diplomatraining waarbij de senioren een gooi deden naar het felbegeerde bronzen, zilveren of gouden survivalrundiploma. Niet meegedaan? Volgend seizoen krijg je een nieuwe kans.

Deze keer hebben we vooral heel veel enthousiaste verslagen van de jeugdleden. Daar zijn we allemaal erg blij mee. In het volgende nummer willen we graag weer wat meer van de senioren lezen. Wij benaderen voor elke run leden met de vraag of zij een verslag(je) willen schrijven en dan hopen we op een bevestigend antwoord. Het is natuurlijk nog leuker als we spontaan verslagen krijgen. Stuur ons even een mail als je van plan bent iets te gaan schrijven.

Voor onze nieuwe rubriek met techniek- en trainingstips kunnen we ook inzendingen gebruiken. Mail je tips naar de redactie.

We hopen allemaal op nieuws over de nieuwe kleding. Op de foto's zie je al wat jeugdleden op het podium staan in de (geleende) nieuwe jasjes. Zo willen we er binnenkort natuurlijk allemaal uitzien. Meer nieuws vind je verderop in deze Bikkel.

We wensen jullie veel plezier met deze nieuwe Bikkel. Verslagen, foto's en mededelingen voor de volgende editie kun je tot 2 maart mailen naar [debikkel@ssvsurvivalrun.nl](mailto:debikkel@ssvsurvivalrun.nl) .

Team De Bikkel  
Peter Reus  
Sandra van Dijk  
Lisa Willemsen  
Gertjan Kreuk  
Beatrice Poot



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

## Bestuurlijkheden

Bericht vanuit het secretariaat

Allereerst wensen wij u alle goeds voor 2018 toe.

Wij kijken terug op een geslaagd 2017 !

- In 2017 hebben wij 37 jeugdleden mogen verwelkomen
- In 2017 hebben wij 66 afzeggingen (jeugd, volwassenen of niet door na STS)
- In 2017 hebben Semanta en Wendy het secretariaat overgenomen.
- In 2017 hebben wij om en nabij 300 leden.
- In 2017 is Gerard de Wit benoemd tot erelid.

In 2018

- Start er 15 januari een nieuwe Start- to- Survival.
- Opzeggen survival voor 1 augustus.
- Is ons e-mailadres nog steeds [info@ssvsurvivalrun.nl](mailto:info@ssvsurvivalrun.nl)
- Is ons telefoonnummer nog steeds: Wendy 06-13161410  
Semanta 06-24282928
- En is ons nieuwe correspondentieadres:  
Graaf Willemstraat 127  
1611HC Bovenkarspel

Aandachtspunten:

- Als u verhuisd bent, zouden wij de juiste adresgegevens willen ontvangen. Zodat wij de juiste gegevens up-to-date hebben.
- Mocht u ondertussen van bank veranderd zijn. Dan zien wij u nieuwe rekeningnummer graag tegemoet.

Sportieve groet,  
Wendy & Semanta

## Agenda

2 maart	Uiterste inleverdatum stukjes voor De Bikkel
13 maart	Verschijningsdatum de nieuwe Bikkel !
13 april	Buffeltraining jeugd-volwassenekoppel
10 juni	ODW (OpenDag Waterrecreatie) Streekbos
13 juli	Diplomatraining jeugd
14 oktober	Oerbos 2018

## Mededeling Oerbos 2018

### Datum 10de Streker Oerbos Survivalrun bekend!

De 10de Oerbos zal worden gehouden op ZONDAG 14 OKTOBER 2018.

Waarom niet in september ?

Omdat : de schoolvakanties begin september zijn afgelopen, zondag 16 september Udenhout wordt gelopen, zondag 23 september het kermis in Grootebroek is, zondag 30 september de clubkampioenschappen van SAV zijn, zondag 7 oktober run in Leeuwarden is, dan blijft de 14de oktober over als eerste mogelijkheid.

Omdat deze zondag ook de Halloweenfair op de Gouw is, zijn we bij de gemeente geweest om te constateren dat beide evenementen WEL samen kunnen worden gehouden. Gelukkig !!

De eerste aanvragen voor vergunningen zijn verstuurd en de sponsors die we nu al kunnen noemen zijn (weer !!) : Seed Valley, Univé en Woestenburg.



De andere sponsors van 2016 worden ook weer benaderd.

Weet jij ook iemand die wil sponsoren, of een bedrijf dat wil sponsoren, meld je dan even bij mij dan zal ik je informeren over de vele mogelijkheden.

Voor **€ 100** sponsor je al een hindernis !!

De vrijwilligers van 2016 hebben allemaal een kerst- en nieuwjaarskaart ontvangen en we hebben ze gelijk gevraagd om in 2018 ons ook weer als vrijwilliger te assisteren.

Je leest het, we zijn al volop bezig.

We zullen jullie via de Bikkel en [www.ssv-oerbos.nl](http://www.ssv-oerbos.nl) op de hoogte houden.

Jos Mathot

[thomareli@quicknet.nl](mailto:thomareli@quicknet.nl)



## Kleding!

Het is zover !!

De kledinglijn van de Stroker Survivalrun Vereniging is beschikbaar voor leden en belanghebbers. De windjacks van de eerste bestelling komen rond 8 januari binnen en de rest van deze bestelling zal uiterlijk 1 februari worden uitgeleverd.

Muta Sport zal voor de survivalruntights een voorraad aanleggen, waar men direct uit kan putten. Het huidige assortiment kan per artikel worden bekeken.

Producten op voorraad kunnen na de bestelling / orderbevestiging opgehaald worden bij Muta Sport in Leeuwarden. Wilt u dat uw bestelling wordt verzonden? Maak dan gebruik van de optie verzendkosten. (extra kosten € 5.95)

Producten welke niet voorradig zijn, worden per termijn besteld. Levertijd +/- 6 a 7 weken.

Tevens zijn ook verschillende types Salomon trailschoenen te koop in heren-, dames- en kindermaten.

Kijk voor meer info in de webshop: [www.ssv.muta.nl](http://www.ssv.muta.nl)

Door samenwerking met Jacco Koenis, hoveniersbedrijf, kunnen wij de kleding aanbieden met een korting van bijna 20 %. U hoeft nl. de btw niet te betalen !!  
Wij zijn Jacco daarvoor veel dank verschuldigd.



## Vacature

De SSV-kleedkamers worden schoongemaakt door vaste schoonmakers, maar niet in de vakanties. Survivalrunners hebben geen vakantie, daarom is er een vaste ploeg schoonmakers die in de vakanties de kleedkamers schoonmaakt. Onder andere Lisette Mol heeft dit tot nu toe gedaan, maar zij gaat stoppen met survivalrun vanwege een enkelblessure. Wie neemt de bezem over en vult de ploeg weer aan?

Het schoonmaken zal in een rooster gedaan worden waarbij je eens in de zoveel weken aan de beurt bent voor ongeveer een uur!

Alle seniorenleden zijn verplicht om een taak voor de vereniging te verrichten, zoals meehelpen met hersteldag, trainingen verzorgen, bestuurstaken, schoonmaken of schrijven voor De Bikkel.

Je kunt je opgeven voor deze taak bij Theo Jong. ([theo.jong@ssvsurvivalrun.nl](mailto:theo.jong@ssvsurvivalrun.nl))

Natuurlijk zal Lisette of iemand van de schoonmaakploeg zorgen voor overdragen van de tips en tricks van deze klus.





## Op de Coverrrrrrrr

Hoe leuk is dat, Sjaak Bakker op de cover van Survivalrun! Het ledenblad van de Survivalbond.

Wist je overigens dat je die Survivalrun kan vinden op: <https://issuu.com/sur5allsurvivalbond>



## ff een paar vraagjes aan.. Ramon Mol

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

Ik ben Ramon, 37 jaar en woon in Enkhuizen. In het dagelijks leven ben ik werkzaam bij DIGIT elektrotechniek in Zwaag, ik doe daar de werkvoorbereiding. Ik ben 1,5 jaar geleden met Sabrina getrouwd en we zijn al 14 jaar gelukkig samen. Samen hebben wij een zoon Milan van 9 jaar en een dochter Yara van 6 jaar.

### 2. Welke sporten heb je allemaal gedaan?

De laatste jaren doe ik het sporten recreatief en dan vind ik racefietsen, hardlopen, mountainbiken en survivalrun erg leuk om te doen.

### 3. Hoe kwam je in aanraking met survivalrunning?

Naar aanleiding van de Streker Oerbosrun in 2014 heb ik contact gezocht met SSV. Na de eerste proefles was ik verkocht.

### 4. Wat vind je zelf de beste sportprestatie?

Met een lach op je gezicht over de finish komen.

### 5. Wat is het bijzondere aan survivalrun?

Het bijzondere vind ik dat je lekker buiten in de weer bent, met leuke mensen in contact komt en in eerste instantie onmogelijke hindernissen uiteindelijk gewoon doet.

### 6. Hoeveel uur train je per week?

Ik train op maandag avond bij de vereniging, 1 avond in de week hardlopen en 1 avond in de week op de racefiets of mountainbike.

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

Waar nodig help ik mee met hersteldagen en opbouwdagen.

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

Het behalen van een licentie.

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

Rustig opstaan, broodje kaas, banaan een notenreep en voldoende water.

### 10. Wat is je mooiste survivalrun tot nu toe?

Tot nu toe is dat Doorn geweest en vooral om de prachtige omgeving.

### 11. Wat zou je als goede survivaltip mee kunnen geven, waar je zelf veel aan hebt?

Durf om tips te vragen, want de juiste techniek is het halve werk, bepaal je eigen tempo en durf je grenzen te verleggen.

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

Jan Bruin.



## Tips van de trainers: Techniektips



De basistechnieken heb je natuurlijk geleerd bij 'Start to Survival' en op de maandagavondtrainingen. Daarnaast zijn er nog wel wat manieren om aan tips te komen.

Survivalruncoaches Jeroen en Jurrian trainen bij Thor in Zwolle. Zij maken al een paar jaar filmpjes waarin zij klimtechnieken uitleggen. Je vindt de filmpjes op [Youtube](#) en op hun [Facebookpagina](#).

Daarnaast maken zij veel filmpjes van runs en van de vernieuwing van hun trainingslocatie.

Het magazine Survivalrun van de Survivalrunbond heeft ook weer een nieuwe rubriek waarin Jesper Hommes de technieken uitlegt. Dat magazine valt gewoon gratis in je brievenbus.

Prima tips krijg je ook door op zondagmorgen gewoon een beetje aan te klooiën op de Open baantraining. Er is altijd wel een ervaren survivaller die je wil laten zien hoe je het nu echt goed moet aanpakken. Het leuke daarbij is dat je vaak verschillende tips krijgt voor dezelfde hindernis. Zo krijg je soms net die ene aanwijzing waardoor je het wel snapt.

In De Bikkel willen wij graag aandacht besteden aan techniek- en trainingstips. We plaatsen al regelmatig stukjes met tips van de (jeugd)trainers en daar willen we graag mee doorgaan. Heb jij een goede tip? Mail jouw tip naar [debikkel@ssvsurvivalrun.nl](mailto:debikkel@ssvsurvivalrun.nl) en we plaatsen hem in deze rubriek.



## Jeugd

### Diplomatraining/ sinterkerstborrel voor de Senioren op 14 december 2017

De avond begon met het voorbereiden. Bart de hinder-nissen, Wendy de papieren, Loretta de knopen en Gert-jan had als mede-organisator het overzicht. Er hadden zich **12** jeugdleden opgegeven om te helpen en er kwamen er uiteindelijk **21**. Er hadden zich **29** senioren-leden opgegeven en er zijn er **36** van start gegaan.

De warming up werd verzorgd door Jasper Koenis. Zo hadden de andere jeugdleden de tijd om bij de hindernis te gaan staan en de hindernissen door te nemen.

Nog even een uitleg van mij en zo kon iedereen beginnen. Wij hadden **3** groepen voor Goud, **2** groepen voor Zilver en **1** voor Brons.

De jeugd was scherp. Als je een hindernis niet haalde, kon je deze nog overdoen. Ze konden niet voorkomen dat er bij het hangen en het knopen toch nog geHenkt werd!!

Ieder jeugd-/jurylid kreeg nog even lekker een warme chocolademelk met slagroom om op te warmen. Ze hebben de hele avond bij een hindernis gestaan met 4 graden. Wat een toppers!!

Nadat alle hindernissen genomen waren, moesten de goud deelnemers nog 3x borstwaartsom vol-brengen, waarvan 1 uit hang.

Hierna was het tijd om te gaan lopen.  
Brons **400** meter in 1.50/ zilver **1000m** in 4.50/ en goud **1600m** in 6.40.  
Brons haalden Rowald en Kim met 20 sec over, dus ruim binnen de tijd.

Mats van der Deure liep met zilver bij Brenda, zij was op een andere plaats gestart. Nog even een sprintje en ook Brenda was binnen. Jelmer en Jasper liepen met de overige groep. Op de tweede kwam de laatste binnen.

Bij goud was de tijd scherper. De mannen 55+ mochten 7.10 lopen en de rest 6.40.

Op 2 na hebben ze het allemaal gered. Jelmer liep met Joeri nog net over de streep en kwamen op 6.39 binnen. Mees hield het scorebord omhoog zodat iedereen wist welke tijd hij had gelopen.

Na het hardlopen hadden wij heerlijke olieballen, appelflappen en wafels, gesponsord door Jacco Koenis.



## Jeugd (vervolg)



Jasper heeft de jurylijsten nog even nagelopen. Hierna heeft Esther van der Deure de diploma's geschreven.

Jelmer Oudenaller was jarig en daarom hebben wij nog even voor hem gezongen.

Het was tijd voor de diploma uitreiking. Mees en Daan reikten de diploma's uit. Er waren **2** bronzen, **12** zilveren en **18** gouden diploma's behaald. Het was leuk dat Edwin Timmerman goud heeft behaald. Hier staat zijn eigen foto op. Het diploma is van het SBN.

Na de uitreiking hebben wij nog even lekker nageborreld met een hapje en drankje.

Allemaal heel erg bedankt voor jullie enthousiasme en hulp. Komend jaar willen dit weer gaan doen, maar dan richting de zomer. Ook gaan wij met een groepje SSV Platinum 1,2 en 3 maken om de jeugd en de senioren weer uit te dagen na het behalen van goud.

Kathy Oudenaller

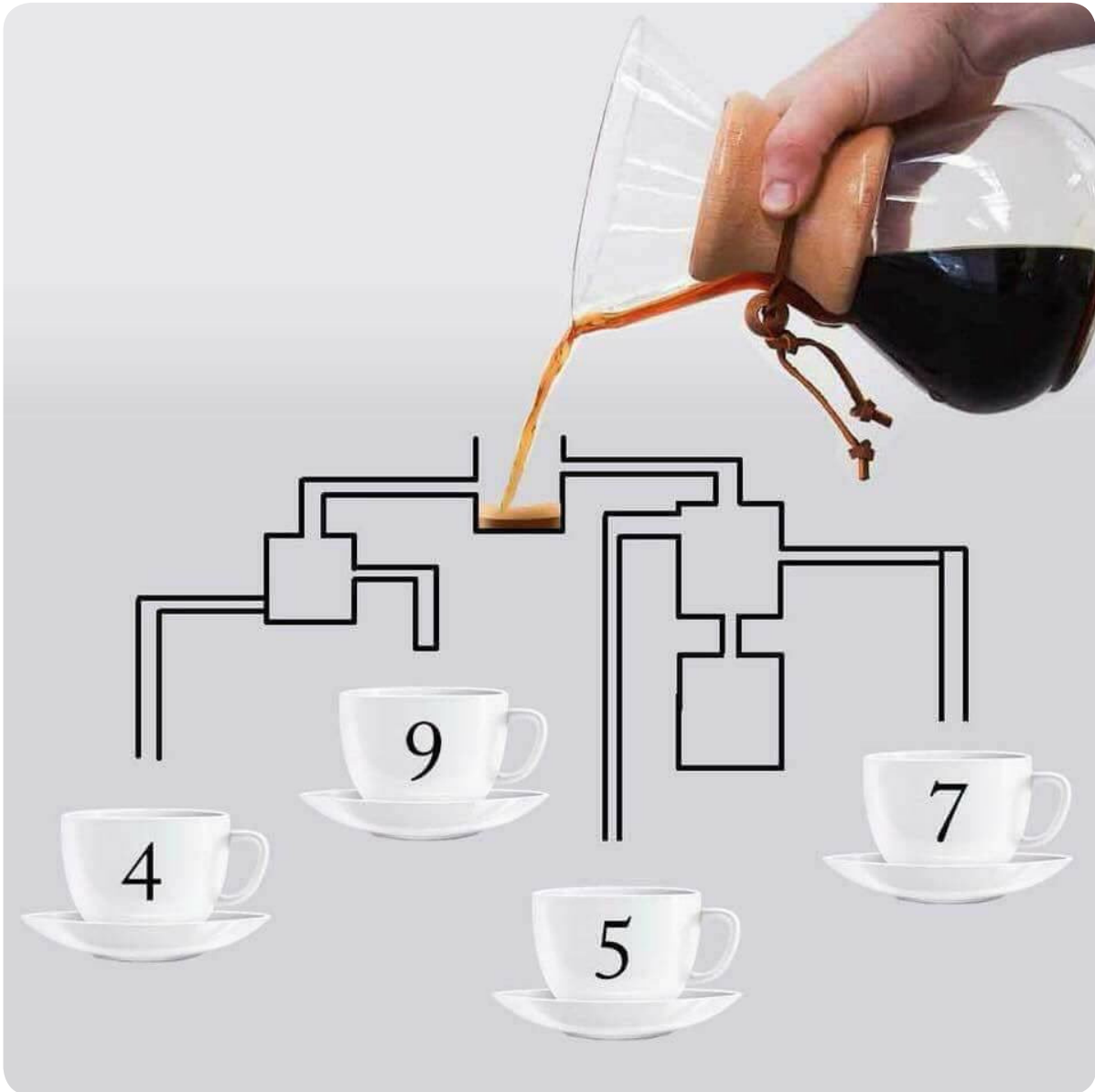


## Wie krijgt de eerste koffie



Zo na de vakantie is het weer even lastig opstarten, een bakkie leut kan daar bij helpen!  
(of een lekkere kop warme chocolademelk ;-)

Maar euh.... wie krijgt er nou een kopje koffie bij deze ronde?



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



## Verslag Vollenhove, Daan Wisman



Ik ging met mijn vader en moeder naar Vollenhove. Ik ging als eerste mijn shirt en mijn bandje ophalen. En daarna ging ik maar heel even zitten, want we waren drie kwartier te vroeg. Ik ging een half uur van tevoren de eindhindernis bekijken en een kwartier van tevoren heel even warm lopen. Ik ging vijf minuten voor mijn start kijken bij Jasper Koenis en Jelmer Oudenaller en ik ging ze aanmoedigen bij de start.

Toen startte ik, ik had best veel zenuwen of ik m'n bandje zou houden of niet. Toen ik startte ging het nog best goed, maar op een gegeven moment in een combi met een apenhang onder een net door en onder een balk door ging het mis. Er stond file in de combi-hindernis en ik hing daar, maar het ging niet meer. Ik liet los en ik ging even later toen het rustiger werd weer verder, maar het ging niet meer. Ik werd koud en ik verzuurde. Toen bedachte ik me dat ik een paar oefeningetjes van Bart de Haas had gekregen. Die hielpen, maar niet voor lang en niet goed genoeg. Ik kwam niet meer verder, dus ik had bij die hindernis m'n bandje laten doorknippen, jammer genoeg.

Verder heb ik wel alle hindernissen gehaald en daar ben ik wel trots op! Het was voor de rest een hele mooie run en heel erg koud en nat. De eindhindernis werd ik nog flink opgejaagd door Bart om nog effe op het einde een wedstrijdje te doen wie er als eerste finishte .

Daan Wisman



## Verslag Vollenhove, Kristel Sijm

Hallo, mijn naam is Kristel Sijm, ik ben 13 jaar en ik zit nu 3 jaar op survival. Ik deed dit jaar mee aan de run in Vollenhove op 11 november.

Vorig jaar deed ik JSC-C en dit jaar JSR 12-14. Vollenhove heb ik vorig jaar ook gedaan en ik heb vaak gekeken bij mijn broers, dus ik was er al iets van 5 keer geweest. Toch was het iets anders dan ik dacht, ik zag erg op tegen onder het net doorkruipen vlak bij de start. Toen ik zelf nog niet op survival zat heb ik daar een meisje zien huilen van de kou omdat onder het net veel natte blubber was. Maar dat net was er helemaal niet! Ik blij natuurlijk! Op de site van Vollenhove stond 'Veno in the Wetlands' en ik weet niet wat Veno betekent maar Wetlands wel, natte landen en ik kan jullie vertellen dat het inderdaad erg nat was. Het was ook heel koud en dus had ik mijn sintgeschenk van SSV van vorig jaar meegenomen, een col die je ook als muts kan doen. Thermoshirt aan en goede warming-up en toen starten. En toen vond ik het wel meevallen met de kou. Maar er waren best veel kinderen onderkoeld.

Het ging best lekker, alle hindernissen heb ik in 1x gehaald. Op het einde was een leuke hottub, het was een ja-koe-zie. En de douches waren lekker warm.

Nu stop ik er mee voorlopig, want in de winter doe ik geen runs. De volgende wordt Wesepe, die telt niet mee voor de JSR-runs, dus dan lijkt het me leuk om met een groepje van SSV te gaan of als koppel.

Groetjes van Kristel





## Verslag Groningen, Daan Caspari



Zondag 19 november was de run van Groningen. Mijn ouders vonden het wel leuk om Groningen te bezoeken, dus gingen wij zaterdagochtend al vroeg op pad.

Groningen is een leuke stad, Sinterklaas kwamen we ook nog tegen. 's Avonds lekker gegeten in Groningen en toen naar het hotel, heerlijk geslapen en 's morgens eerst nog even gezwommen en ontbeten en daarna door naar de run.

Toen we aankwamen was er een enorme stortbui, gelukkig was er een grote kantine bij de campus (daar was de run) waar we droog konden staan.

Toen ik mocht starten was het gelukkig droog en onderweg heb ik ook geen regen gehad. Maar omdat het zo erg had geregend, was er wel heel erg veel prut.

Ik startte in de laatste startgroep, en van de 56 deelnemers kwam ik als 18e binnen. Jasper was deze run eerste geworden!

Het was een leuke run, volgend jaar weer!  
Terug naar huis reed Mats gezellig met ons mee.

Groeten, Daan Caspari



# Verlag Groningen, Jasper Koenis



Zondag 19 november 2017 was een leuke dag in Groningen.

Ik heb namelijk meegedaan aan de wedstrijd voor de categorie JSR 12-14. Het begon allemaal al vroeg in de ochtend. Het weer belofde niet veel goeds. Tijdens de warming up begon het al met regenen en er was dus ook veel blubber, Sowieso dus een pluspunt. Door die regen was mijn warming up wel wat minder. Dat merkte ik gauw, na de eerste paar hindernissen zag ik dat het tempo hoger lag dan normaal. En het was al snel erg zwaar. Later eenmaal toen ik mijn voorsprong een beetje had gepakt bij de hindernissen, was ik wel weer aan het tempo gewend. Vlak voor de helft van het parcours moesten we boogschieten, ik liep met vier man van mijn categorie voorop. Ik was de enige van de vier die raak schoot met boogschieten. De blijheid spatte ervan af. Meteen daarna kwam er een combi van vier hindernissen. Ik kon dus snel en als eerste de hindernis in. Snel, om als enige tussen de JSR 15-17 door te wurmen. Degenen achter me waren met meer en hadden daar dus meer moeite mee. Ik had daar dus al een voorsprong. Mijn vader kwam gelijk naast me fietsen en zei dat die voorsprong een grootte had van wel ruim 15 seconden. Ik liep dus helemaal alleen en had niemand voor me. Ik kon snel door de hindernissen en de voorsprong werd alleen maar meer. In de eindhindernis was de strijd echter nog niet over. Voor mijn gevoel was er een plaatselijk bui vlak boven de triangels, want ze waren spekglad. En eindelijk mocht ik als 1e over de finish komen. Ik moest ik nog 1 minuut en 18 seconden wachten voor dat de nummer 2 over de finish kwam. Ik heb erg genoten van de run en ben ook erg blij met het resultaat, en als het aan mij ligt zou ik hem zo nog een keer lopen.

Jasper Koenis

1	Jasper Koenis	Hoogkarspel	62	00:36:09	0	1000.00
2	Jarno Visser	Kootstertille	60	00:37:27	0	997.40
3	Huib van der Veur	Mildam	67	00:38:05	0	996.13



## **Verslag Doorn, Jelmer Oudenaller**



Verslag Doorn van Jelmer Oudenaller

Om half 8 zijn wij gaan rijden. Bas Krul reed met ons mee.

In de auto nog een beetje gedronken en we aten een banaantje voor aankomst.

Snel het startnummer halen en de warming up.

De warming up heb ik samen met Jasper gedaan.

Wij waren in de eerste start groep van JSR 12-14

Voor de start voelden mijn tenen bevroren aan. Ik had dus zin om te gaan lopen.

Wij gingen snel van start en begonnen gelijk te sprinten. Al snel liepen wij voor op in de groep, ik als 3e en Jasper als 1e. Bij de eerste hindernisrij kon ik de persoon voor mij in halen en liep ik 2e.

Met het stuk hardlopen haalde ik Jasper in en bij de nettencombi Jasper mij weer.

Wij liepen hierna voorop en konden wij lekker praten, was gezellig.

Bij de laatste hindernis groep bij het water lag Jasper net voor. Ik wist dat er nog een stuk aan kwam waar je nog kon sprinten en maakte mij niet echt druk.

Na de laatste hindernisgroep ging ik sprinten en haalde ik hierbij Jasper in. Zo kwam ik als eerste bij de laatste hindernis aan en heb ik gewonnen.

Ik kwam binnen in 39.24 en Jasper in 39.34.

Bij de eindhindernis was het gezellig. Er stonden vele ouders van SSV te kijken en iedereen moedigde elkaar aan. Opa en Oma kwamen ook kijken en waren zeer trots.

Bij de prijsuitreiking kreeg ik de trainersjas van John van Dijk aan en Jasper de trainersjas van Martijn van der Deure. Zo stonden wij met clubkleding op het podium.

John en Martijn in een jas van ons.

Na afloop nog lekker warme chocolademelk met slagroom en op naar huis.

Zondag ben ik weer meegegaan naar Doorn voor de volwassenen en dat was leuk om het een keer van de zijkant mee te maken.



## Verslag Doorn, Julius Grin



We kwamen aan bij het startterrein, ik haalde mijn shirt op en begon met een warming up. Ondanks dat het buiten koud was, had ik het toch bloedheet.

Bij de start stond ik te springen. 3..2..1.. en toen ik de toeter hoorde, begon ik aan het parcours. Al snel liep ik als 2e uit mijn startgroep. Het zwaarste gedeelte voor mij was de zandvlakte, bijna aan het begin van de run. Daar voelde ik mijzelf verzwakken door het zand, maar zodra ik dat achter de rug had, was mijn energie weer terug.

De eerste hindernissen waren vrij simpel, de basistechnieken zoals swingovers en een stukje apenhang. Na een tijdje kwam ik aan bij het water. Ik pakte de pijl-en-boog, mis, snel een spijker slaan en snel door naar de monkey bars. Nadat deze combi achter de rug was ging ik weer rennen. De muur op, maar na een verkeerde afdaling schaafde ik mijn knie, maar daar lette ik niet op, ik ging gewoon verder.

Het was de laatste kilometer naar de eindhindernis waar ik een extra energiestoot kreeg. Ik kwam bij de eindhindernis en vloog er bijna doorheen. Ik luidde de bel. Ik keek op het scorebord en zag dat ik 15e was geworden.

Ik was tevreden en moedigde de andere deelnemers van mijn vereniging aan toen die naar de eindhindernis liepen, daarna ging ik weer naar huis na een leuke en gezellige run in Doorn.

### Julius Grin



## Verlag Dinxperlo, Anouk Schilder



Ik had zondag 17 december een survivalrun in Dinxperlo. Het was een mooie dag om een run te lopen.

Mijn startgroep startte pas 11:30, maar ik moest wel vroeg uit mijn bed, want het was ongeveer 2 uur rijden. Eenmaal daar aangekomen ging ik mijn shirt en bandje ophalen, daarna deed ik een warming-up. Uiteindelijk was het 11:30 en gingen we van start, mijn begin ging niet zo goed als verwacht.

Tijdens de run had ik toch weer wat mensen ingehaald, daarbij zat Anouk van Lieshout die bij een andere run van mij had gewonnen. De run ging goed, maar ik had wel wat last van mijn ademhaling en verkoudheid. Mijn tijd was 0:44:43 waarmee ik op de 12e plek ben geëindigd van de JSR 12-14 meiden.

Het was een superleuke run!

Anouk Schilder



## De Pen



- Hoe heet je?**  
Bas Krul
- Hoe oud ben je?**  
13 jaar.
- Waar woon je?**  
Aan de Prunesstraat in Hem.
- Op welke school zit je?**  
Martinuscollege
- Heb je broers of zussen?**  
Ja, 1 zusje, die zit ook op survival en 1 stiefbroertje
- Waarom ben jij survivalrun als sport gaan doen?**  
omdat een vriend het ook deed en ik ging een keer kijken en ik vond het ook wel leuk.
- Hoe lang zit je al op survivalrun?**  
2 of 3 jaar
- Wat vind je zo leuk aan survival?**  
dat je je lichaam traint en dat je door prut kan.
- Wie is jouw trainingsmaatje?**  
Mees van der Deure
- Hoe bereid jij je voor op je training en/of een wedstrijd?**  
eerst een warming up en dan zie ik het wel wat er gaat gebeuren.
- Welke run zou jij iedereen aanraden?**  
Oerbosrun
- Wat was jouw zwaarste ervaring tijdens een training of run?**  
Spaanse ruiter
- Heb je nog andere hobby's dan survivalrun?**  
gamen
- A. Welke vraag heb jij voor de volgende schrijver van deze rubriek?**  
Wat heeft jou gemotiveerd om door te gaan met survival?  
**B. vraag voor jou, Bas, van Jelmer:**  
Bas, wie is je voorbeeld in de survivalsport?  
Jelmer, want van hem kan ik veel leren.
- Ik geef de pen door aan:** Isabel Bleeker



## Verslag Stormrun Deest, Nico Beerepoot

Stormrun in Deest

Zondag 29 oktober was er voor de KSR de survivalrun van Deest, een run van 9 km in de omgeving van de Betuwe.

Na een paar jaar TSC en daarvoor RUC had ik van het voorjaar besloten nu eens te kijken hoe het op de korte afstand zou bevallen. Een afstand waar het meer draait om snelheid dan om duur. Ook staat het trainen al weer een tijd op een laag pitje dus al met al past het wel.

Dit was al weer mijn derde run dit seizoen en voor de tweede in Leeuwarden had ik een horloge met ingebouwde hartslag meter op de pols gekocht. In Leeuwarden zat ik tot twee derde van de run wat laag in de hartslag, dus ik dacht dan voer ik 'm vandaag wat verder op...

's Morgens was ik mooi op tijd vertrokken, zonder m'n vrienden, want er lopen op onze club niet veel KSR. In Deest aangekomen eerst even warm lopen en toen ertegenaan. Ik gooide het ritme lekker om hoog en de hartslag ging daar lekker in mee. Na een paar kilometer was er een kraanhindernis over een meertje. KSR, dus alles apenhang. En door... Meteen de gang er weer in. Wat swingovers en wat op en af over een dijk en verder. De hartslagmeter liep ondertussen behoorlijk op. 174, 176, 178 het voelde prima, maar ondertussen verzuur je wel...

Toen kwam er een laantje ik kon 'm goed doorpakken, maar het begon wel veel lucht te kosten. Het hoge ritme en de te hoge hartslag in combinatie met te kort trainen begonnen boven te drijven... oeps.

Toen ging het ritme flink naar beneden. De lol was er wel weer af. Er waren nog wat swingovers en een kleine combi en toen door naar het einde. De eindhindernis eindigde met houten-palen-tarzan. Dat had nog wel wat.

Maar ik was er nadat ik me over de kop had gelopen niet meer ingekomen.

Nico Beerepoot



## Verslag Vollenhove Dorien Kuin (recreantenrun)

Toen ik gevraagd werd om een stukje over mijn recreantenrun in Vollenhove te schrijven dacht ik: Leuk, hopelijk houd ik deze keer mijn bandje en kan ik daar een leuk stukje over schrijven.. Het eerste is niet gelukt, het tweede hopelijk wel. ;-)

Zaterdagochtend 11 november ging ik samen met Suzanne, Folkert en Mark richting Vollenhove. Onderweg gezellig gekletst en ons mentaal voorbereid op de wedstrijd. Ik had redelijk goed getraind en mijn vorige wedstrijd in Neede ging goed (op één hindernis na). Dus ik hoopte dat het me deze keer zou lukken om dat felbegeerde bandje te behouden.

Suzanne en Folkert deden de middellange run en startten ruim een uur eerder dan ik. Terwijl zij aan het warmlopen waren, bekeek ik de laatste paar hindernissen voor de eindhindernis. Die eindhindernis zag er best nog wel pittig uit!

Om 12.12 uur mocht ik van start, als enige SSV'er in mijn startgroep. Het begin ging goed, of mijn medestartgenoten waren gewoon niet zo snel ;) De eerste paar hindernissen waren allemaal enkele hindernissen en waren goed te doen.

Toen kwam ik bij hindernis nummer 19. Het was een combi van onder andere een apenhang, een horizontale paal onderlangs, een net onderlangs en een tarzanswing. Tot aan de tarzanswing ging het lekker, maar toen ik eenmaal in de tarzanswing hing, was ik helemaal verzuurd. Hoewel ik vast niet van plan was op te geven, gleed ik er toch uit. Ook de tweede keer kwam ik niet verder dan halverwege de tarzanswing. Zo jammer!

Ik wist dat ik hem een derde of een vierde keer ook niet zou gaan halen, dus ik besloot mijn bandje in te leveren. Op dat moment ontzettend balen, maar achteraf bleek het de juiste keuze. Ik had hem anders bij een andere hindernis in moeten leveren dus ik had hem sowieso niet gehouden. Ondertussen kwam Ivo aangerend die moeiteloos de hindernis haalde en in een lekker tempo doorging. Lekker bezig Ivo!

Ik ging verder door het smalle prutslootje en kwam even verderop bij het dikke touw Dirk en Robert tegen die achter mij gestart waren. Bij het dikke touw was het redelijk druk, maar daar kon ik mooi even op adem komen terwijl ik stond te wachten.





## Verslag Vollenhove Dorien Kuin (recreantenrun - vervolg)

De volgende paar hindernissen gingen lekker. Even verderop ging ik de apenhang in waar we vervolgens halverwege een net onderdoor moesten. Op zich niet heel moeilijk, maar wel druk. Terwijl ik half in de apenhang en half in het net hing te wachten tot er ruimte was om verder te gaan, ging er iemand achter me de apenhang in. Door het op en neer gaan van het touw hield ik het touw niet meer en viel ik uit de hindernis, plat op de grond. In één klap voelde het even alsof alle lucht uit mijn longen was geperst. Oef dat viel tegen. Ook had ik last van mijn linkerhand. Op dat moment kwam Robert naar me toe om te checken of alles goed met me ging. Thanks Robert! Dat kon ik dat moment wel even gebruiken. Na een korte stop zijn we verder gegaan, op naar de laatste (zware) kilometers. Pijl-en-boog schieten ging goed! Heeft die boogschietclinic van een paar jaar geleden toch effect gehad!

Na een dikke twee en een half uur kwam ik bij de finish. Al die tijd was de kou te doen, maar toen het einde in zicht kwam, begon ik wel koud te worden.

Gelukkig was de eindhindernis niet zo moeilijk als hij er uit zag en mochten wij tussendoor wel de grond aanraken. Voordeel van de recreantenrun ;-)

Helaas mijn bandje niet behouden en een gekneusde hand er aan over gehouden. Eén voordeel, het kan alleen maar beter worden. ;-)

Dorien Kuin



## Verslag Doorn, Justin Boonkamp

Zaterdag 25 november 2017  
Hang-On Run, Doorn  
8 km recreanten, individueel

Met z'n vijven vertrokken we om een uurtje of 9 naar Doorn. Het was een prima dag voor een run, droog en niet al te warm. Na ruim een uur alle lastige hindernissen en handige technieken besproken te hebben, kwamen we bij het terrein aan. We werden direct doorgestuurd naar parkeerplaats 2, een paar kilometer verderop. De eerste personen die we daar aantroffen waren onze medestarters van SSV. Er reden een aantal pendelbusjes, goed geregeld, zou ik zeggen. De taxipiloot leek de kleine heuveltjes in de provinciale weg volledig te negeren en zo waren we binnen zeer korte tijd op de plaats van bestemming.

Meteen maar even aanmelden... Als je bij de tafels 5 nummers roept waarvan 4 opvolgend en 1 afwijkend, zorgt dat gegarandeerd voor verwarring. Op naar de kleedhokken in de sporthal. Voor we binnen waren kwam de odeur de toilet ons al tegemoet. Helaas is dat gedurende de rest van de dag niet verbeterd. Na de gebruikelijke dingetjes, omkleden, banaantje, watertje, tas afgeven, plasje in het stinkhok en warming up duurde het nog maar even tot onze start.

JAI, en daar gaan we. We beginnen met een heel stuk lopen, dan wat simpele hindernissen en weer een eind lopen. Gelukkig klim ik een stuk beter dan ik loop en kon ik me lang verheugen op de volgende hindernis. De rest van het parcours was beter verdeeld, erg veel bruggetjes om over de hekjes heen te komen. De hindernissen met een wat hogere wand/muur waren voor mij nieuw, maar vrij eenvoudig te nemen. Ik wisselde af met een bekende uit dezelfde startgroep, hij liep bij me weg en ik klom hem voorbij. Na dit een keer of 5 herhaald te hebben, eindigden we met een kilometer lopen en een eindhindernis. Deze was helaas niet lang genoeg om hem nog in te kunnen halen. Ik ben tevreden met het resultaat van 1 uur 18. Op de terugweg hebben we uitgebreid alle ervaringen, acties en hindernissen nog even de revue laten passeren.

Al met al een lekker dagje gesurvivalrund.  
Justin Boonkamp



## Uitslagen Jeugd

### Vollenhove, 11 november

JSR 15-17

Heren:

28	Twan van Dijk	01.15.54	0
50	Benjamin Burghouwt	01.33.50	0
58	Wouter Westhoven	01.40.22	0
60	Mats van der Deure	01.50.27	0
63	Gijs Sybrandy	01.52.21	1

Dames:

12	Tessa Steltenpool	01.55.52	0
----	-------------------	----------	---

JSR 12-14

Heren:

4	Jasper Koenis	00.40.45	0
19	Jelmer Oudenaller	00.47.48	0
23	Daan Caspari	00.49.26	0
68	Niels de Boer	01.11.42	0
70	Mees van der Deure	01.21.18	0
74	Daan Wisman	01.41.49	0

Dames:

15	Tess Bregman	00.59.26	0
18	Anouk Schilder	01.00.02	0
35	Kristel Sijm	01.17.12	0
37	Isabel Bleeker	01.24.19	0
44	Delorean Oud	01.38.44	0

JSR 10-11

Dames:

11	Bodine Koenis	01.24.23	0
15	Gitte Steltenpool	01.46.20	0
19	Madalynn de Jong	02.00.31	1

### Groningen, 19 november

JSR 15-17

Heren:

24	Mats van der Deure	01.16.03	0
----	--------------------	----------	---

JSR 12-14

Heren:

1	Jasper Koenis	00.36.09	0
6	Jelmer Oudenaller	00.38.34	0
18	Daan Caspari	00.46.00	0
34	Bas Krul	00.53.15	0
55	Daan Wisman	01.58.16	1

Dames:

10	Anouk Schilder	00.58.11	0
----	----------------	----------	---



Fred en Isabel Bleeker

## Uitslagen Jeugd (vervolg)

### Doorn, 25 november

JSR 15-17

Heren:

13	Twan van Dijk	01.06.31	0
29	Mats van der Deure	01.18.44	0
35	Benjamin Burghouwt	01.23.54	0
38	Gijs Sybrandy	01.26.20	0
39	Wouter Westhoven	01.27.12	0

Dames:

7	Tessa Steltenpool	01.43.32	0
---	-------------------	----------	---

JSR 12-14

Heren:

1	Jelmer Oudenaller	00.39.24	0
2	Jasper Koenis	00.39.34	0
15	Julius Grin	00.46.38	0
19	Daan Caspari	00.47.48	0
23	Finn Braas	00.50.40	0
26	Bas Krul	00.52.17	0
41	Mees van der Deure	00.59.46	0
49	Niels de Boer	01.06.58	0
53	Daan Wisman	01.24.38	0

Dames:

12	Anouk Schilder	00.52.07	0
19	Tess Bregman	00.56.48	0
27	Jose Boon	01.08.42	0
31	Isabel Bleeker	01.22.41	0
33	Delorean Oud	01.28.13	0

JSR 10-11

Heren:

20	Aaron Ponne	01.31.45	0
----	-------------	----------	---

Dames:

2	Britt Bregman	00.57.55	0
12	Gitte Steltenpool	01.28.46	0
15	Madalynn de Jong	01.46.20	0



Niels de Boer. (foto Erik de Heer)

## Uitslagen Jeugd (vervolg)

### Dinxperlo, 17 december

#### JSR 15-17

Heren:

23	Mats van der Deure	01.05.30	0
27	Twan van Dijk	01.07.19	0

#### JSR 12-14

Heren:

4	Jelmer Oudenaller	00.33.25	0
6	Jasper Koenis	00.33.54	0
22	Daan Caspari	00.40.21	0
54	Mees van der Deure	00.55.27	0
63	Daan Wisman	01.50.27	1

Dames:

12	Anouk Schilder	00.44.43	0
----	----------------	----------	---

#### JSR 10-11

Dames:

10	Madalynn de Jong	01.13.04	0
----	------------------	----------	---

## Tussenstand wedstrijd Jeugd

Tussenstand wedstrijd Jeugd, datum laatste update: 21-12-2017

Aantal meetellende wedstrijden: 5 van 8

Categorie	Rang/Oud	naam	runs	punten
<b>JSR 15-17</b>				
Heren:	16/25	Mats van der Deure	7	4810.09
	40/50	Twan van Dijk	4	3880.33
	48/38	Benjamin Burgthouwt	4	3747.60
	65/57	Wouter Westhoven	3	2785.50
	68/60	Gijs Sybrandy	3	2561.94
Dames:	12/11	Tessa Steltenpool	3	2776.84
<b>JSR 12-14</b>				
Heren:	1/1	Jasper Koenis	7	4998.24
	3/3	Jelmer Oudenaller	7	4989.44
	41/47	Daan Caspari	4	3928.50
	50/65	Mees van der Deure	4	3778.51
	51/42	Niels de Boer	4	3768.01
	56/72	Daan Wisman	5	3070.60
	59/48	Julius Grin	3	2940.13
	64/51	Finn Braas	3	2920.40
	66/53	Bas Krul	3	2909.53
	129/123	David Ponne	2	680.67
Dames:	14/16	Anouk Schilder	6	4888.60
	23/11	Tess Bregman	4	3926.00
	34/27	Delorean Oud	4	3489.06
	39/34	Kristel Sijm	4	2854.80
	42/37	Isabel Bleeker	3	2774.07
	53/48	Jose Boon	3	1903.30
	77/75	Guusje Liefding	5	595.10
	79/77	Noami Groenewoud	1	582.97
<b>JSR 10-11</b>				
Heren:	32/30	Aaron Ponne	2	1764.54
Dames:	8/8	Madalynn de Jong	5	3933.63
	13/9	Britt Bregman	4	2986.97
	14/11	Bodine Koenis	4	2924.90
	18/17	Gitte Steltenpool	3	2784.34
	35/33	Kim ter Wolde	1	901.60

## Uitslagen Senioren

Tussenstand MSR heren: de top 50

Positie	Deelnemer	Runs
5	Max Visser	5
16	Roderick Visser	4
20	Menno Merlijn (40+)	5
19	Evert Visser	4
30	Fred Bleeker (40+)	5
54	Robbert Westhoven (40+)	4
60	Elwin Touw	4

Uitslagen Senioren

Deest, 29 oktober

KSR: Heren

Positie	Deelnemer	Looptijd	Hindernis gemist
74	Nico Beerepoot	01:31:12	0

Vollenhove, 11 november

MSR: Heren

Positie	Deelnemer	Looptijd	Hindernis gemist
6	Max Visser	01:40:52	0
16	Evert Visser	01:46:19	0
18	Roderick Visser	01:47:05	0
19	Sjaak Bakker	01:47:33	0
25	Rens Groot	01:51:51	0
40	Elwin Touw	02:00:28	0
51	Bart de Haas	02:05:54	0
57	John van Dijk (50+)	02:07:44	0
63	Jurriaan Alderlieste	02:10:02	0
67	Folkert Kaagman	02:10:27	0
106	Sjaak Steltenpool (40+)	02:31:21	0
107	Marco Messchaert (50+)	02:32:55	0
109	Michel Giling (40+)	02:37:24	0
117	Theo Jong (40+)	02:47:01	0
125	Jos Mathot (60+)	03:14:52	0

MSR: Dames

Positie	Deelnemer	Looptijd	Hindernis gemist
13	Suzanne Kuin	03:11:39	0

KSR: Heren

Positie	Deelnemer	Looptijd	Hindernis gemist
121	Edwin Timmerman	01:48:23	0
150	Martijn van der Deure (40+)	02:03:39	0

KSR: Dames

Positie	Deelnemer	Looptijd	Hindernis gemist
54	Marloes Kok	02:50:27	1

## Uitslagen Senioren (vervolg)

Doorn (NK MSR), 26 november

MSR: Heren

Positie	Deelnemer	Looptijd	Hindernis gemist
15	Max Visser	01:38:21	0
25	Rens Groot	01:42:58	0
32	Roderick Visser	01:44:55	0
33	Menno Merlijn (40+)	01:45:21	0
67	Fred Bleeker (40+)	01:59:34	0
77	Derk Groot	02:02:22	0
79	Bart de Haas	02:02:39	0
95	Elwin Touw	02:07:02	0
116	Folkert Kaagman	02:13:37	0
130	Robbert Westhoven (40+)	02:17:03	0
137	Peter Schilder (50+)	02:19:32	0
139	John van Dijk (50+)	02:20:41	0
150	Sjaak Steltenpool (40+)	02:24:05	0
160	Marco Messchaert (50+)	02:27:14	0
173	Jurriaan Alderlieste	02:33:00	0
174	Rob Visser	02:33:03	0
181	Thomas Kraakman	02:35:16	0
199	Lennart van Galen	02:44:35	0
213	Peter Kaagman	02:52:10	0
232	Frank Schuitemaker	03:12:18	0
235	Frank Bakker	03:13:31	0
239	Erik van Diepen	03:20:41	0
255	Marijn Wissekerke	02:53:56	1
270	Joeri Oudenaller (40+)	03:40:46	1



open MRS Doorn Peter 3e

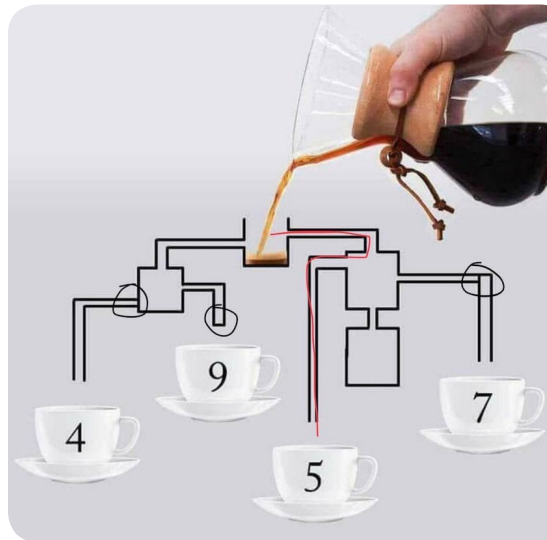
MSR: Dames

Positie	Deelnemer	Looptijd	Hindernis gemist
13	Margreet Schuttrups	03:54:50	0
16	Loretta Mccampbell	03:46:47	1



## Oplossing Puzzel

**Kopje 5 krijgt het bakje koffie, kijk maar eens:**



### RECEPT: ZELF MUESLI REPEN MAKEN – SUIKERVRIJ (nou ja.. tafelsuikervrij dan..)

Vooverpakte mueslirepen uit de supermarkt zitten vól suiker. Ik maak geen grapje, je kunt net zo goed een mars of snickers eten voor dezelfde hoeveelheid suiker. Wist je dat je echt in een hand-omdraai thuis mueslirepen kunt maken?

Wat heb je nodig?

2 grote rijpe bananen (of 3 kleine)  
 90 gram havermout  
 35 gram lijnzaad  
 boter, olie of kokosvet om de bakvorm in te vetten  
 De rest is je eigen keuze, ik heb het volgende gebruikt:

25 gram sesamzaadjes  
 25 gram zonnebloempitten  
 1 eetlepel kaneel  
 1 eetlepel cacao poeder  
 4 eetlepels kokos  
 rozijnen, amandelen, walnoten, dadels, vanille extract



Verwarm de oven alvast voor op 180 graden celcius

Doe de bananen in een keukenmachine, doe daar de kaneel en vanille extract bij als je deze gebruikt. Zo niet, dan mix je alleen de bananen. Dit zorgt ervoor dat alles goed aan elkaar blijft zitten en dat je repen zoet worden zonder suiker

Tijd om de rest met elkaar te mengen in een kom !

Als alle droge ingredienten met elkaar gemengd zijn, voeg je het bananenmengsel toe.

Als het een lekkere kleverige textuur heeft, is het perfect! Ga dan alvast de bakvorm invetten, en doe het mengsel er in. Strijk met de bolle kant van de lepel over het mengsel totdat het mooi glad is. Dit gaat voor 30 minuten de oven in. Laat het even 5 minuten staan als het net uit de oven is, snijdt het dan in stukjes (zo groot als je zelf wilt). Zorg ervoor dat je de stukjes snijdt wanneer het nog warm is. Als je het laat afkoelen is het hard geworden en heb je een grotere kans dat er stukken afbrokkelen bij het snijden. Nu krijg je mooie rechte stukken.

**Eet Smakelijk!**

# Wedstrijdkalender 2017-2018

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