

DE BINKEL



seizoen '17/'18 - nummer 5

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

Beltrum, John van Dijk
7/01/2018

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 VACATURES
- 5 IN HET NIEUWS
- 6 FF EEN PAAR VRAAGJES AAN
- 7 TIPS VAN DE TRAINERS
- 8 VAN DE JEUGDCOMMISSIE
- 10 VERSLAGEN JEUGD
- 11 DE PEN
- 13 VERSLAGEN SENIOREN
- 17 UITSLAGEN JEUGD
- 18 TUSSENSTAND WEDSTRIJD JEUGD
- 19 UITSLAGEN SENIOREN
- 21 WEDSTRIJDKALENDER 2018

EN VERDER

- 3 Agenda
- 10 Verslag Gendringen, Tessa Steltenpool
- 13 Verslag Beltrum, John van Dijk
- 16 Verslag Gendringen, Max Visser
- 20 Recept

Deze Bikkel

In deze Bikkel vind je weer een nieuwe tip van de trainer, veel weetjes van het jeugdbestuur en foto's.

In deze periode waren er niet zo erg veel runs, dus het aantal verslagen is beperkt. Lisa heeft een programmaatje gemaakt en we hopen dat we de uitslagen nu nog beter kunnen verwerken. Als er iets niet klopt, dan horen we dat graag.

In Bestuurlijkheden vind je het nieuws over de baan, de kleding en de hersteldag. Verder hebben we natuurlijk weer oproepen voor klussen voor de vereniging. We zouden het nog steeds fijn vinden als meer mensen (gevraagd of ongevraagd) verslagen van runs inzenden voor het volgende nummer.

Bijdragen voor de volgende Bikkel kun je tot 3 mei mailen naar debikkel@ssvsurvivalrun.nl

We wensen jullie veel leesplezier.

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

Bestuurlijkheden

Momenteel is er behoorlijk wat bedrijvigheid rond onze vereniging. We proberen de leden zo goed als mogelijk is hiervan op de hoogte te houden via de mail of via Facebook.

De eerste lading met kleding is ieder geval naar Grootebroek gekomen. Via de site www.ssv.muta.nl kun je de kleding bestellen. Momenteel is er een hoodie, tight, clubshirt, windjack, onderkleding en schoenen beschikbaar. Achter de schermen wordt volop gewerkt voor meer artikelen. Te weten tassen, rugzak, trainingsjas en een trainingsbroek. Zodra deze artikelen beschikbaar zijn zullen we jullie hiervan op de hoogte stellen. Erg mooi moet ik zeggen en ik hoop dat we deze kleding veel mogen bewonderen (bij voorkeur op het podium) bij de diverse runs.

Wat betreft de baan zijn de gesprekken met SAV en de gemeente nog altijd gaande. We gaan nog altijd uit van een positieve afloop waarbij wij als SSV samen met SAV gebruik maken van de atletiekbaan. We mogen ieder geval weer vanaf heden gebruik maken van de atletiekbaan en hopen dat we er binnenkort uit komen met SAV en de gemeente. Mocht er nieuws zijn, dan zullen wij dit mededelen.

Afgelopen zaterdag was er weer een bouwdag, waarbij er weer een gedeelte van onze mooie trainingsaccommodatie is aangepakt. Grote klasse hoe de bouwploeg dit weer professioneel aanpakt. Ook zijn er weer flink wat houtsnippers verwerkt. De kantine van SAV vordert aan de buitenzijde waardoor het totale complex is steeds mooier wordt.

De Oerbos survivalrun staat gepland voor 14 oktober. Inschrijven kan vanaf 1 mei 2018. Het belooft weer een mooi evenement te worden.

Er zijn nog altijd twee openstaande vacatures, te weten coördinator baanverhuur en materiaalman/vrouw en een notulist(e). Zie ook verder in deze Bikkel en post van 19 februari op Facebook.

Lijkt het je leuk om wat te doen voor onze vereniging: meld je aan bij Theo:
theo.jong@ssvsurvivalrun.nl

Gertjan Kreuk

Agenda

13 april	Buffeltraining jeugd-volwassenekoppel
10 juni	ODW (OpenDag Waterrecreatie) Streekbos
13 juli	Diplomatraining jeugd
14 oktober	Oerbos 2018

Vacatures!

Vacature baanverhuur

Binnen de SSV hebben we een coördinator baanverhuur, deze is aanspreekpunt voor het verhuren van de baan met bijbehorende trainers.

Laatste jaren heeft Mats Visser dit op zich genomen maar hij heeft aangegeven dat hij er mee wil stoppen.

Daarom zijn wij naarstig op zoek naar een vervanger voor hem!

Info mbt de functie kun je opvragen bij Mats via baanverhuur@ssvsurvivalrun.nl of spreek hem anders aan tijdens de training.

Vacature Materiaalman/vrouw

Binnen de SSV zijn we op zoek naar een materiaalman/vrouw.

De functie houdt onder meer in;

- Eerste aanspreekpunt voor gebreken en beschadigingen van baan/kleedkamer/ed.
- Het is natuurlijk handig als je zelf (kleine) gebreken kunt repareren.

Vacature Notulist(e)

Afgelopen 4 jaar heeft Marieke Sijm tijdens vergaderingen van SSV de notulen opgemaakt.

Dit naar grote tevredenheid van het bestuur.

Marieke is echter onlangs gestopt en zijn we op zoek naar een vervanger.

Voel jij je geroepen om tijdens de vergaderingen, +/- 1x in de 6 weken, te komen notuleren ben je van harte welkom. Vergaderingen duren van ongeveer 19.45-22.00u.

Voor informatie; theo.jong@ssvsurvivalrun.nl

Met vriendelijk groet,

Theo Jong

Voorzitter Streker Survivalrun Vereniging Grootebroek



In het Nieuws!

Wat leuk! Weer een paar SSVers in het nieuws!

Dit keer Dick en zijn dochter Rilana met een leuk stuk in de SurvivalRun van maart.

Het is hier wat lastig te lezen, maar je kan de volledige versie lezen op:

https://issuu.com/sur5allssurvivalbond/docs/survivalrun_maart_2018

THE NEXT GENERATION

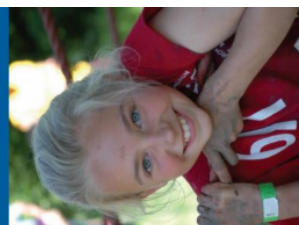
door samen survivalruns te lopen.' En wat is jullie mooiste gezamenlijke survivalrun moment? Dick: 'De aankomst in zo'n pittoresk dorp dat op het moment van een survivalrun het bruisende middelpunt is. Van afstand zien we de kerktoren met bijna steevast daar in de buurt een kraan met een heermis in de takels. Vervolgens zien we datzelfde beeld als we de run bijna voltooid hebben.' Rilana: 'Tijdens onze eigen Streker oerbos survivalrun mochten we de makkelijkere recreantenkant van een kraanhindernis doen. M'n vader pakte voor de uitdaging en om tijdswinst de rustige maar moeilijker wedstrijd, hij had nooit verwacht dat ik ook achter hem aan kwam via deze wedstrijd, je had z'n gezicht moeten zien!'

ADVIES

Welk advies willen jullie elkaar geven? Dick: 'Door afwachtheid verlies je aan kracht dus "go for it".' En zie een wedstrijd niet als een strijd want lachend kun makkelijker hindernissen overwinnen, dus zorg dat je lol hebt tijdens de survivalrun. Geniet van de hindernissen, de mensen en de prachtige omgeving waarin we altijd mogen lopen tijdens een survivalrun. Rilana: 'Geef nooit op en blijf uitdagingen aangaan!'

Wil jij de volgende keer met je vader, moeder, broer, zus of een ander familielid in deze rubriek staan? Laat het ons dan weten en stuur ons een mail: redactie@survivalrunbond.nl.

"Je moet je inleven in survivalsmurfen"



regelmatig een koppelpaar voor de gezelligheid en dan hebben we altijd een hele gezellige dag.'

VAN ELKAAR LEREN

Het is altijd fijn om van iemand anders wat te leren. Hebben jullie nog wat van elkaar kunnen leren tijdens het survivalrunnen? Dick: 'Survivalrun houdt me jong van geest en als je met je kind een wedstrijd loopt moet je inleven in "survivalsmurfen". Dat is toch anders gaan denken, voorbereiden en handelen.' Rilana: 'Het belangrijkste dat ik van mijn vader heb geleerd is de voetklem en andere technieken. Mijn vader geeft ook jeugtraining en ik vind het dan ook gezellig als hij mijn groep training geeft. Mijn vader let ook altijd veel op techniek.'

TROTS

Waarop zijn jullie het meest trots bij elkaar? Dick: 'Iedere keer als we weer lachend over de finish komen en de bel luiden nadat we veel lol en ongemak hebben gehad onderweg, ben ik trots. We hebben het vaak getroffen met het weer, maar we hebben ook wel gehad dat een survivalrun echt een strijd tegen de elementen was, dan ben ik trots in het kwadraat. Vaak loop je als koppelpaar of ouder/kind recreatief waarbij de hindernissen iets minder uitdagend zijn, ik vind het mooi om te zien als Rilana dan toch achter mij aan gaat in de moeilijke of hoge hindernissen. Rilana: 'Ik ben het meest trots op m'n vader omdat hij blijft doorzetten, nooit stopt, altijd wel handige tips heeft en omdat hij gewoon een goede vader is.'

MOOISTE MOMENT

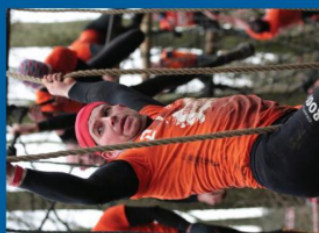
Dick: 'Je kunt als puber kiezen uit zoveel comfortabelere sporten of activiteiten (uitslapen), maar toch kiest Rilana ervoor om in weer en wind te klimmen in noeste hindernissen. Het maakt je lichamelijk en geestelijk weerbaar. Dat vind ik mooi om te zien.' Rilana: 'Ik vind het mooi dat mijn vader deze sport beoefent omdat we dan samen nieuwe uitdagingen aan kunnen gaan. En dat we samen tijd door kunnen brengen

DE JONGERE GENERATIE ALS INSPIRATIE

In de rubriek THE NEXT GENERATION

laten we een 'volwassene' en een 'kind', die beiden de survivalrunsport beoefenen en de liefde voor de sport van de ene generatie naar de andere overdragen, aan het woord. Dat kan overigens twee kanten op. Deze keer zijn Dick en Rilana Rood aan het woord.

Tekst: Familie Rood (bevestiging: Marlies Pether)
Beeld: Familie Rood



geen grote commerciële belangen zijn, is survivalrun in mijn ogen nog een heel zuivere sport. Rilana: 'Mijn vader heeft mij grotendeels geïnspireerd omdat ik af en toe mee ging naar de wedstrijden, daar zag ik een meisje die ook meedeed en daardoor dacht ik, dat moet ik ook kunnen. Dat andere meisje is nu overigens een vriendin en trainingsmaatje van mij.'

SAMEN OF ALLEEN

Hoe vaak trainen jullie samen en lopen jullie wel eens samen een survivalrun? Dick: 'Door de week train ik op dinsdag en donderdag met de senioren. Op vrijdagavond geef ik regelmatig jeugtraining, waarbij ik dus ook Rilana train. Op zondagochtend is de trainingsbaan open om te "freewheelen", iedereen kan dan voor zichzelf trainen, dan trainen Rilana en ik vaak samen.' Rilana: 'Ja en we lopen



EVEN VOORSTELLEN
Vader Dick is 46 jaar, hij voelt zich 26 maar gedraagt zich als 16 jaar en woont in Bovenkarspel aan het altijd mooie IJsselmeer. Dochter Rilana is 13 jaar oud en woont in Grotebroek.

HOE HET BEGON

Hoe zijn jullie met survivalrun begonnen? Dick: 'Door een bedrijfsuitje met teambuilding en outdoor activiteiten ben ik geïnteresseerd geraakt. Extreme sporten hebben altijd mijn interesse gehad en survivalrun zie ik toch ook als een extreme sport. Ik had het geluk dat de trainingslocatie van SSV Grotebroek praktisch in m'n achtertuin lag, maar ik wist niet van het bestaan af. Na een aantal proeftrainingen was ik verkocht, ondanks de verklaarbare en onverklaarbare blauwe plekken, schrammen, schaafwonden, stramme spieren als gevolg van de toertijd nog "diep Oost-Duritse" trainingmethoden en gebrek aan souplesse en techniek. De mentaliteit van de leden van onze club, de sportiviteit en gemeedelijke sfeer onder de survivalrunners en de inzet van alle vrijwilligers uit veelal kleine dorpen spreekt mij enorm aan. Doordat er afgezien van lokale sponsoring

ff een paar vraagjes aan.. Jan Bruin

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

Ik ben Jan Bruin, 41 jaar en geboren en getogen in het mooie dorpje Limmen in de kuststreek. Na wat omzwervingen via Texel, Amsterdam en Castricum woon ik samen met mijn vrouw Lidwien en onze 2 fantastische meiden al 10 jaar in Bovenkarspel. Ik werk als trait project lead (resistentie-veredelaar) nu alweer 15 jaar bij Syngenta in Enkhuizen. Een baan waarvoor ik behoorlijk veel moet reizen naar tal van verre en vaak ook tropische bestemmingen, waardoor het regelmatig komen trainen een uitdaging is.



2. Welke sporten heb je allemaal gedaan?

In mijn jonge jaren wedstrijdzwemmen en daarna op redelijk niveau schaatsen waarin vooral de sprintafstanden mij erg goed af gingen. In de zomermaanden heb ik in die periode ook veel hard gelopen en op de racefiets gezeten. Momenteel natuurlijk survivalrun, hardlopen en in de zomer SUPPEN.

3. Hoe kwam je in aanraking met survivalrunning?

Toen ik wekelijks mijn dochter naar atletiek bracht, zag ik altijd die stoere mannen en vrouwen in geweldige obstakels hangen. In die tijd liep ik wel eens hard, maar was eigenlijk op zoek naar een sport waarbij conditie en kracht nodig zijn. Ik ben toen op de maandag mee gaan trainen, wat ik nu nog steeds met heel veel plezier doe..

4. Wat vind je zelf de beste sportprestatie?

Ik heb op de 500 meter een mooie 42.10 op de klok gezet (zonder klapschaatsen op een buitenbaan). Op survival gebied ben ik al blij dat ik met een bandje over de finish in Doorn gekomen ben.

5. Wat is het bijzondere aan survivalrun?

De combinatie van klimmen, lopen en door de sloot baggeren. Het "overwinningsgevoel" wanneer je eindelijk over een nieuwe moeilijke hindernis komt. Daarnaast natuurlijk ook de gezelligheid met de mede-survivalaars.

6. Hoeveel uur train je per week?

Tja.... ik wil graag 2 maal per week trainen, maar moet al blij zijn als mij dit 1 maal per week lukt.

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

Hooguit 1 maal per week een rondje hardlopen. Ook probeer ik met de baan hersteldagen mee te helpen.

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

Rustig opstaan, een flink bord Brinta eten en in de auto op weg naar de run een pannenkoek.

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?

Onze Oerbos run 13km was mijn eerste run en daarom speciaal. De run in Doorn vond ik ook erg leuk.

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

Kijk vlak voor de run even op YouTube, hierop staan meestal wel filmpjes van de run in voorgaande jaren. Hindernis-info en specifieke technieken kunnen je goed helpen in de run.

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

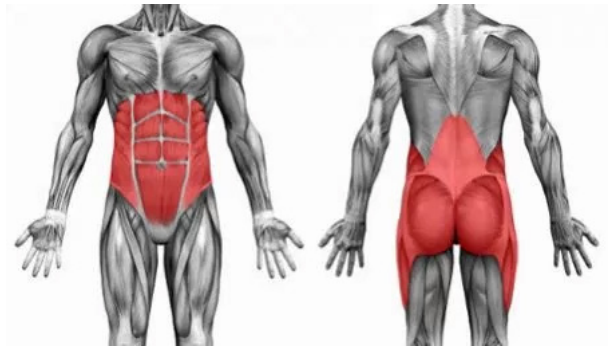
Aan mijn collega en survival topper Roderick Visser!!!

Tips van de trainers: Core Stability



Tip van de trainer

Mijn tip gaat over het belang van Core stability. Een van de belangrijkste spiergroepen van het lichaam voor onze sport bevindt zich in de romp. Voor zowel het klimmen als het lopen heb je goede buik- en rugspieren nodig. Bij bijvoorbeeld een swingover span je de buikspieren aan om je benen omhoog te brengen.



Ga je in de apenhang, gebruik niet alleen je armen om vast te houden, maar de beweging die nodig is om te verplaatsen onder het touw activeert je volledige romp.

In de trainingen wordt er meestal in de warming-up aandacht besteed aan de buik- en rugspieren middels diverse soorten (core)oefeningen, maar ook tijdens de rest van de training gebruik je deze spieren optimaal. De meeste onder ons doen buiten de training om niet veel aan core stability training. Dit is eigenlijk jammer want deze spieren kan je 4 tot 5 keer per week trainen. Je dient er wel op te letten dat het aantal oefeningen dat je doet voor de voorkant van de Core gelijk is aan het aantal oefeningen voor de achterkant. Doe je dit niet, dan krijg je uiteindelijk vanzelf een keer last van de onderrug. Je Core is pas in verhouding als beide zijde even sterk zijn. Om optimaal je Core te trainen zijn de dynamische oefeningen aan te bevelen. Twee minuten in een statische plank heeft minder effect dan 30 seconden dynamisch planken. Tijdens de dynamische oefeningen activeer je ook kleine spiertjes die bij de statische vorm niet worden aangespannen.

Moet je dit dan lang doen ?

Nee, als je 4 tot 5 keer per week 10 minuten hieraan besteedt zal je zien dat je hier al veel voordeel uit zal halen.

En uiteraard is dit ook goed voor het "strandseizoen" dat er weer aankomt.

Leuke en uitdagende oefeningen kan je vinden op internet, maar let er wel op dat je niet te zwaar begint, maar rustig opbouwt. Spierpijn van meer dan een dag is een signaal van je lichaam dat je te gek heb gedaan.

Groet,
Robbert Westhoven
trainer van de donderdag

Jeugd

Bij de komende Dronterlandrun op **ZONDAG 27 MEI** staan wij met een grote aantal jeugdleden aan de start.

Bart en Sam hadden het plan om bij de jeugd te gaan polsen of er jeugdleden geïnteresseerd zouden zijn om in groepjes met een trainer de run te lopen.

Sam is dit gaan inventariseren en er waren maar liefst 23 jeugdleden die zin hebben om mee te doen.

Ze gaan in groepjes van 3 jeugdleden met een jeugdtrainer op pad. Ze lopen hierbij 5km recreatief. Voor vele jeugdleden zal dit dan ook de eerste run zijn die ze gaan lopen.

Gelukkig zijn er ook 9 trainers om tijdens de run met de jeugd mee te lopen

Totaal zijn er tot nu toe al 54 jeugdleden zich aanmeldingen bij de survivalrun in Dronten in de groepen JSC-A/ JSC-B/ JSC-C/ de 5km Groepsrun en de 5km recreatief.

Dit kan niet anders dan een geweldige dag worden voor SSV. Begin mei komen wij nog met info over de dag en de week ervoor met de starttijden.

Wij gaan ervan uit dat de meeste ouders mee gaan en willen rijden. Mocht dit een probleem geven, dan kan dit worden aangegeven vanaf begin mei bij Bart.



Jeugd (vervolg)



ODW:

ZONDAG 10 JUNI is er weer OpenDagWaterRecreatie in het Streekbos. Zet de datum alvast in de agenda.

Wij willen net als afgelopen jaar weer met onze jeugd van start met een mini-survivalparcours in het streekbos. Dat is ook leuk om te oefenen voor onze eigen Oerbos Survivalrun op 14 oktober. Verder info volgt nog.

Informatie over Oerbos vind je ook op de site: ssv-oerbos.nl en Facebook.

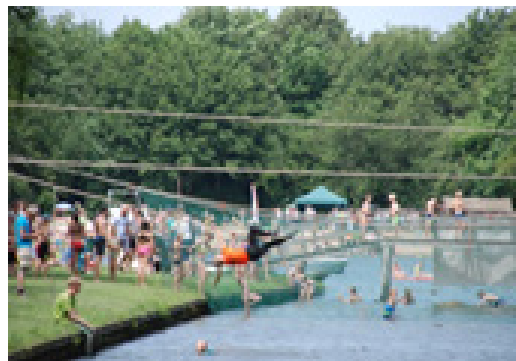
Jeugdkamp:

Op dit moment zijn er plannen om het jeugdkamp te houden van vrijdagavond 29 juni t/m zondagochtend 1 juli. Zet de datum alvast in de agenda.

Tijd en locatie worden later bekend gemaakt.

Zijn er activiteiten en weetjes voor de jeugd, dan melden wij dit in een Jeugd informatie app. Mocht je hier niet in zitten en je wilt er aan worden toegevoegd, dan kun je dit melden bij Bart. Hij kan je aan de lijst toevoegen. Wij proberen het zo te regelen dat alleen Bart en ik op deze app. iets toevoegen. Zo blijft het kort en overzichtelijk.

Groetjes, Kathy van het jeugdbestuur



Verslag Genderingen, Tessa Steltenpool



Gendringen, zaterdag 3-02-2018

Ik ben Tessa Steltenpool, en ik loop in de categorie JSR 15-17.

Ik had veel zin om weer een run te lopen. Ik stond hierdoor positief maar gespannen aan de start. Toen ze begonnen met aftellen kreeg ik er steeds meer zin in, en verdwenen de zenuwen ook weer. Ik begin bij de start altijd rustig en loop daardoor ook achteraan, ik weet dat het niet erg is, want zo kan ik me focussen op de lopers voor mij. De eerste hindernissen gingen goed, maar ik voelde wel dat het lopen moeizaam ging. Hierdoor haalde ik de mensen voor mij langzaam in, dat vond ik niet erg want ik wilde mij focussen op de kilometers en de hindernissen die nog kwamen. Ik wist dat dit een loop run was, en dat zijn niet mijn beste runs.

Nadat ik een paar hindernissen had gehad kwam ik bij een lastige combi. Het was er een voor je armen, dat lukt mij meestal wel. Ik zag dat veel lopers van mijn groep het moeilijk hadden met deze hindernis dus ik nam de tijd en keek een beetje hoe de anderen het deden, en hoe ik het het beste kon aanpakken. Met aanmoediging van mijn vader, Sjaak Steltenpool, heb ik de hindernis in 1x gehaald. Na een tijdje voelde ik dat mijn armen langzaam verzuurden, daar baalde ik best van, want ik moest de eindhindernis ook nog doen. Toen ik aankwam bij de eindhindernis stonden daar een paar jeugdleden en ouders, zij moedigden mij ook aan en dat gaf weer een extra boost. De eindhindernis bestond uit een tarzanswing, een net waar je overheen moest, een apenhang op ijzeren buizen, een tarzanswing met palen en op het einde pakladders. Alles ging goed tot ik bij de tarzanswing met palen kwam, ze waren glad en bij de eerste 3 zat geen touwtje. Mijn armen waren aardig verzuurd en ik kreeg geen grip. Na 6x proberen lukte het wel, alleen was ik hier niet heel blij mee want het heeft mij veel tijd gekost.

Ondanks dat heb ik de run gelopen in een tijd van 2:04:59 uur en ben ik 9e geworden. Ook heb ik mijn bandje behouden. Ik ben evengoed blij dat ik heb mee gedaan want het was een mooie run en een gezellige dag.



De Pen



1. **Hoe heet je?**
Hoi ik heet Isabel Bleeker.
2. **Hoe oud ben je?**
Ik ben 13 jaar oud en zit sinds mijn 10de al op survival
3. **Waar woon je?**
Ik woon in Venhuizen.
4. **Op welke school zit je?**
Ik zit op het Martinuscollege.
Ik zit in het tweede jaar van atheneum en ik vind het erg leuk.
5. **Heb je broers of zussen?**
Ik heb twee zusjes. Joyce is 11 jaar en die heeft ook een tijdje aan survival gedaan en mijn andere zusje Denise is 9 jaar en doet nu aan survival. Denise vind het ook erg leuk net als ik.
6. **Waarom ben jij survivalrun als sport gaan doen?**
Ik ben survival gaan doen omdat mijn vader ook aan survival deed en nog steeds doet en het leek mij super leuk om in de touwen te klimmen en in de zomer de sloot in te gaan.
7. **Hoe lang zit je al op survivalrun?**
Ik zit nu al zo'n $\frac{3}{4}$ jaar op survival, dus sinds mijn 10de. Ik vind het nog steeds super leuk.
8. **Wat vind je zo leuk aan survival?**
Ik vind vooral het klimmen erg leuk en natuurlijk de gezelligheid met al de kinderen en trainers.
9. **Wie is jouw trainingsmaatje?**
Mijn trainingsmaatje is José Boon. Ik ken haar ook sinds mijn 10de en we hebben het altijd super gezellig tijdens de training en ook buiten de training, want buiten de training spreken we ook vaak af. Af en toe is dat best lastig omdat we allebei op een andere school zitten, maar vaak spreken we af in het weekend.
10. **Hoe bereid jij je voor op je training en/of een wedstrijd?**
Ik heb niet echt een speciale voorbereiding, ik trek gewoon mijn kleren aan en ga ervoor.
11. **Welke run zou jij iedereen aanraden?**
Ik zou Harreveld aanraden, want dat vind ik een erg leuke run en de run is ook niet heel erg zwaar.

De Pen - Vervolg



12. Wat was jouw zwaarste ervaring tijdens een training of run?

Ik denk dat mijn zwaarste ervaring was tijdens mijn eerste run, want toen had ik erg veel moeite met de Spaanse ruiter, tijdens die run was het de eerste keer dat ik de Spaanse ruiter moest doen, gelukkig waren er wel mensen die me wilde helpen.

13. Heb je nog andere hobby's dan survivalrun?

Qua sport doe ik alleen survival, maar ik vind het ook super leuk om met vrienden af te spreken.

14. A. Welke vraag heb jij voor de volgende schrijver van deze rubriek?

Mijn vraag: Zou je nog lang met survival willen doorgaan?

B. vraag voor jou, Isabel, van Bas:

Wat heeft jou gemotiveerd om door te gaan met survival?

Ik vind het super leuk om mij gewoon lekker uit te leven bij survival en ik denk dat ik daarom door ben gegaan en natuurlijk door de gezelligheid met iedereen.

15. Ik geef de pen door aan: José Boon



Verslag Beltrum, John van Dijk

Beltrum

7 januari 2018. De dag van de run in Beltrum. Samen met Robbert Westhoven loop ik de koppelrun, starttijd: 09:51, ruim twee uurtjes rijden, dus dat was vroeg op! En dan met de temperaturen die wij voor onze kiezen gaan krijgen, dat wordt afzien. Maar goed, ik kan natuurlijk niet mijn koppelmaat laten zitten, dus koffie mee, en hup in de auto, en onderweg. Twan mee, hij loopt de halve run, Sandra voor de mentale ondersteuning, en onderweg nog Mats van de Deure opgehaald die ook de halve run loopt.

Slechts één keer gestopt onderweg, om de zenuwen weg te plassen, en bij aankomst Beltrum sprintend naar de WC voor een grote boodschap, zal ook wel met zenuwen te maken hebben.

Robbert was reeds aanwezig, samen met Wendy die ons natje en droogje onderweg tijdens de run verzorgde.

Shirt gehaald, omkleden, lichaam in een dikke laag vaseline, hup naar buiten warmlopen! Nou ja warm lopen, was meer afkoelen, er stond een dikke koude wind, dus snel de tent weer in, even opwarmen.

09:49 het startvak in, gezamenlijk met het koppel Sjaak Steltenpool en Wilfred Versteeg. Elkaar veel succes gewenst, en 9:51 gaan met die banaan. Afgesproken met elkaar om niet te hard van start te gaan, want het zijn toch 21 kilometertjes. Een heerlijke opbouw met wat swing-overs en apenhang, zowel onder als gewoon. Daartussen heerlijke loopstukken, toen nog over goed begaanbare weilanden en paden. Je begrijpt al, dit werd snel anders! Onder de brug door, mooi over de balken, echter deze lagen toch wel ver van elkaar. Dus met goede afspraken vlogen we naar de overkant. Ondertussen liepen we net iets voor op Sjaak en Wilfred, wij de hindernis uit - zij erin!



Verslag Beltrum, John van Dijk (vervolg)

En toen kwam het eerste water, de kano. Maar goed instappen, geen gezeik, tot de knietjes in het water en zitten maar, in 10 cm water! Een drukte van jewelste, ik vooraan, Robert erachter, filevaren, het vaarwater lag overvol. En inderdaad daar kwamen wederom Sjaak en Wilfred, nog steeds achter ons. Inmiddels terug bij de kant, een drukte van jewelste, uitstappen, tot mijn middel in het toch wel koude water, peddel op de kant, boot op de kant, en wie staan daar? In een inmiddels nog langere rij: de gebroeders Kaagman, welke we even motiverend hebben toegeroepen.

Gelijk hierna, we waren nu toch al nat, dezelfde rivier oversteken, dus weer tot het middel door het water! Ja, en dan is het weer even zaak de spieren op temperatuur krijgen.

Hierna de postmanswalk, swingover, en wie zien we daar? Theo, onze voorzitter, die we ook wat bemoedigende worden hebben meegegeven, maar snel door, want we konden niet op hem wachten. Dus door, de korte touwtjes, wel allemaal gebruiken, ging top, ondanks de inmiddels wat koudere vingertjes!

Op naar de beruchte, beroemde BOK. Drie keer het kanaal oversteek, over het net, wat coulant, en apenhang. En weer terug, Apenhang, en wederom over het net, echter schuin, heel hoog. Gelijk de derde oversteek terug, zijkant helikopternet, apenhang, eindigend met een tarzanswing.

Tijd voor een gelletje, erg lekker die persoonlijke verzorging van Wendy die lekker meefietst, voor weer een extra boost, en bij de drinkpost een bouillonnetje, kon ik gelijk de vingers even opwarmen.

Door maar weer, ik met koude vingers en Robbert met koude tenen, wat echter de pret niet mocht drukken.

Tarzan-swing, triangels, net onderlangs, Spaanse ruiters en staplussen. Heerlijk gaat het, tempo zit er nog steeds redelijk in. Hierna onder de brug door, onmogelijk om niet nat te worden, maar zolang we in beweging blijven gaat het goed. En weer een oversteek door een riviertje, waarna je beenspieren tijdens het lopen weer echt op temperatuur moeten komen. Diverse akkers, waar ook al zoveel water staat, waar we een beetje dribbelden, en soms zelfs af en toe gewoon moesten lopen.

Nog een aantal lekkere combi's met triangels Tarzan-swing, de volgende apenhang, Tarzan-swing, balken onderlangs eindigend met triangels. Ennnn, nog een combi, apenhang, staplussen, onder de balkenlaag door en nog eens apenhang.



Verslag Beltrum, John van Dijk (vervolg)

Gelukkig, weer een lekker loopstuk, een zware akker, waardoor we de bovenbeetjes al aardig begonnen te voelen. Tempo zakte, maaaaaar, we kregen nog steeds het ene been voor het ander!

Weer een paar lekkere combi's, swingover een tarzan-swing en Spaanse ruiter, wat ondanks de koude handen nog steeds lekker gaat. Aaaaaah, het boogschieten, altijd een zekerheidje voor Robbert, en er hoeft er maar één van ons te schieten! Dus Robbert.....mis met die koude handen. Gelukkig viel het strafondje met een swingover mee. Ja en toen weer een waterdoorwading, tot aan je tepels door het koude water (de indianenbrug was toch echt alleen voor de jeugd). Een stuk door een bos, waar we voor mijn gevoel wel 20 keer door en of over slotjes moesten. Inmiddels was Sandra ook aangesloten, want Twan en Mats waarmee zij meefietste hadden het super gedaan en waren gefinisht. Met de extra aanmoedigen nog wat combi's, met triangels, apenhang, net onderlangs, met het zicht op de kerk, het dorp, oftewel de finish. Inmiddels diverse keren even de handen opwarmen bij de vuurkorven, komen we weer aan in het dorp. Balkje uitzoeken, en lopen maar weer. Ja en dan is het toch lekker zo'n koppelrun, één balk die we lekker konden afwisselen tijdens het lopen, maar ook het hakken. Een loei-scherpe bijl, dat ging als een speer, totdat hij helemaal vast in de boomstam zat, Robbert neemt over, en ik mag de laatste klap geven.

Zo, op naar de eindhindernis, swingovers, Tarzan-swing, triangels, klompjes op armkracht Tarzan-swing, en over het net. Tussendoor even de handjes opwarmen, en de warme aanmoedigen van de kant, zo slepen wij ons eroverheen. Hier eraf, en kijk, de verlossende bel.

Tijd 3 uur 35 minuten, top gegaan!

John van Dijk



Verslag Gendringen, Max Visser

Zaterdag avond, ik ga op tijd mijn bed in om de volgende ochtend fit te zijn voor de wedstrijd. 6:30 gaat de wekker ik pak mijn spullen en smeer mijn brood en pak wat voor onderweg. De pasta van gisteravond gaat natuurlijk ook mee.

De jongens halen mij om 7:30 op. De lange rit van 2 uur was een gezellige rit, onderweg een plas-pauze voor de zenuwen. Eenmaal aangekomen voelde we de kou van deze vroege ochtend goed. Er lag zelfs nog een klein beetje sneeuw.

Op naar de kleedruimtes waar ik mij omkleed voor de wedstrijd. Samen met de jongens doe ik een warming up en verkennen wij een beetje de baan. Altijd voel ik weer een gezonde spanning wanneer ik naar de start toe loop.

De start begon goed, ik liep lekker met de jongens voorop. Ik dacht dit komt wel goed 13km lang. De eerste hindernissen gingen erg soepel en snel. Ze waren voor mij niet heel uitdagend. Op één hindernis, de Postmanwalk, na..

De hindernis die over het water heen liep. Vele mensen voor mij vielen in het water gelukkig hield ik mijn pootjes droog. Toen met volle moed richtig de kano's, kijk ik achter mij zie ik opeens Rens vlak achter mij. Eenmaal weer aan wal hing ik in de apenhang waar het niet meer zo soepel voor mij ging. Hierdoor kwam Rens steeds dichterbij en haalde hij mij op dit moment in.

Ik probeerde hem nog bij te houden maar het wilde mij niet meer lukken. Op naar het boogschieten waar ik een boog met te weinig spanning had waardoor mijn pijl als een slappe dweil tegen het bord aan klapte. Op naar een strafrendje rennen, waardoor ik Rens steeds verder van mij af zag komen. Ik liet het maar links liggen op naar de finish... Eenmaal over de finish kwam ik 1 min achter op Rens.

Gefeliciteerd jongen!

Ik eindig deze wedstrijd op de 10e plaats. Helaas!

Op naar de douche en ons klaar maken voor de rit naar huis.

Uitslagen Jeugd

Gendringen 03 februari

JSR 15-17 (Dames)	Looptijd	Hindernis gemist
9. Tessa Steltenpool	02:04:58	0
JSR 15-17 (Heren)	Looptijd	Hindernis gemist
17. Twan van Dijk	01:09:13	0
28. Mats van der Deure	01:18:12	0
31. Benjamin Burghouwt	01:22:14	0
JSR 12-14 (Dames)	Looptijd	Hindernis gemist
14. Anouk Schilder	00:50:26	0
31. Delorean Oud	01:21:47	0
JSR 12-14 (Heren)	Looptijd	Hindernis gemist
4. Jasper Koenis	00:38:16	0
9. Jelmer Oudenaller	00:39:57	0
16. Daan Caspari	00:44:02	0
38. Mees van der Deure	00:54:49	0
JSR 10-11 (Dames)	Looptijd	Hindernis gemist
7. Bodine Koenis	01:08:08	0
9. Gitte Steltenpool	01:11:43	0
10. Madalynn de Jong	01:15:29	0

Beltrum 7 januari

10-11 jaar (dames)	Looptijd	Hindernis gemist
7. Madalynn de Jong	01:16:15	0
12-14 jaar (heren)	Looptijd	Hindernis gemist
2. Jelmer Oudenaller	00:40:05	0
23. Renze Boots	00:58:45	0
34. Daan Wisman	01:02:27	0
15-16 jaar (dames)	Looptijd	Hindernis gemist
3. Tessa Steltenpool	00:59:40	0
15-16 jaar (heren)	Looptijd	Hindernis gemist
1. Jasper Koenis	00:40:23	0
15-17 jaar (heren)	Looptijd	Hindernis gemist
8. Twan van Dijk	02:03:41	0
11. Mats van der Deure	02:21:53	0

Tussenstand wedstrijd Jeugd

Tussenstand wedstrijd Jeugd

Datum laatste update: 10-02-2017

Aantal meetellende wedstrijden: 5 van 16

Categorie	Rang/Oud naam	runs	punten
JSR 15-17			
Heren:			
19/40	Twan van Dijk	5	4853.13
23/16	Mats van der Deure	8	4812.09
34/48	Benjamin Burgthouwt	5	4694.37
67/65	Wouter Westhoven	3	2785.50
69/68	Gijs Sybrandy	3	2561.94
Dames:			
12/12	Tessa Steltenpool	4	3660.84
JSR 12-14			
Heren:			
1/1	Jasper Koenis	8	4998.24
4/3	Jelmer Oudenaller	8	4989.44
24/41	Daan Caspari	5	4910.90
42/50	Mees van der Deure	5	4739.34
56/51	Niels de Boer	4	3768.01
61/56	Daan Wisman	5	3070.60
66/59	Julius Grin	3	2940.13
71/64	Finn Braas	3	2920.40
73/66	Bas Krul	3	2909.53
134/129	David Ponne	2	680.67
Dames:			
14/14	Anouk Schilder	7	4902.93
26/34	Delorean Oud	5	4412.36
30/23	Tess Bregman	4	3926.00
42/39	Kristel Sijm	4	2854.80
45/42	Isabel Bleeker	3	2774.07
55/53	Jose Boon	3	1903.30
79/77	Guusje Liefing	5	595.10
81/79	Noami Groenewoud	1	582.97
JSR 10-11			
Heren:			
36/32	Aaron Ponne	2	1764.54
Dames:			
9/8	Madalynn de Jong	6	4461.86
11/14	Bodine Koenis	5	3896.23
14/18	Gitte Steltenpool	4	3748.51
16/13	Britt Bregman	4	2986.97
36/35	Kim ter Wolde	1	901.60

Uitslagen Senioren

Gendringen 04 februari

MSR (H40+)	Looptijd	Hindernis gemist
8. Menno Merlijn	01:33:21	0
11. John van Dijk	01:36:51	0
19. Robbert Westhoven	01:41:12	0
40. Marco Messchaert	01:56:19	0
53. Joeri Oudenaller	02:25:17	0
MSR (H50+)	Looptijd	Hindernis gemist
2. John van Dijk	01:36:51	0
13. Marco Messchaert	01:56:19	0
MSR (Heren)	Looptijd	Hindernis gemist
5. Rens Groot	01:18:59	0
6. Evert Visser	01:19:24	0
10. Max Visser	01:20:01	0
18. Roderick Visser	01:23:35	0
26. Bart de Haas	01:27:24	0
50. Menno Merlijn	01:33:21	0
63. John van Dijk	01:36:51	0
64. Jurriaan Alderlieste	01:37:16	0
73. Elwin Touw	01:39:34	0
83. Robbert Westhoven	01:41:12	0
121. Lennart van Galen	01:51:36	0
125. Marijn Wissekerke	01:53:48	0
133. Marco Messchaert	01:56:19	0
162. Joeri Oudenaller	02:25:17	0
LSR (Heren)	Looptijd	Hindernis gemist
9. Jurien Entius	02:19:00	0
10. Rick Wezenberg	02:19:41	0



John van Dijk 2e bij de MSR 50+ 13 km in Gendringen

Beltrum 07 januari

Recreatief 12 km (Heren)	Looptijd	Hindernis gemist
112. Joeri Oudenaller	02:53:07	0
128. Jos Mathot	02:58:49	0
Recreatief 21 km (Heren)	Looptijd	Hindernis gemist
14. Fred Bleeker	03:05:23	0
32. Peter Schilder	03:26:57	0
37. Jurriaan Alderlieste	03:30:28	0
54. Folkert Kaagman	03:47:46	0
70. Peter Kaagman	03:56:10	0
79. Lennart van Galen	04:09:46	0
LSR (Heren)	Looptijd	Hindernis gemist
12. Rick Wezenberg	02:44:35	0

Recept

MUG CAKE – SNEL EN GEZOND ONTBIJT CAKEJE

Dit is wel het meest eenvoudige en lekkerste receptje! Eenvoudig? Nou de combi van slechts een paar ingrediënten, mengen in een kom of mok (vandaar de naam 'mug' cake), even in de magnetron en 1,5 minuut later heb je een cakeje! Een gezond ontbijt cakeje wel te verstaan.

Wat heb je nodig?

1 ei
3 el havermout
1 kleine banaan
Honing (naar smaak; hoe meer, hoe zoeter)
Krenten, nootjes of wat jij lekker vindt!

Prak de banaan in een kom of mok (niet te groot, want hierin maak je uiteindelijk de cake).
Voeg het ei, de havermout en de honing toe.
Klop alles tot een glad beslag. Roer tot slot de krenten, nootjes of door jou gekozen 'topping'.
(of niets he, dat kan natuurlijk ook)

Zet 1,5 tot 2 minuten in de magnetron (op circa 900 watt).
Et voila! Klaar is je mug cake!

Draai de mok om op een bord en je cakeje staat.

Eet Smakelijk!



Wedstrijdkalender 2017-2018

Datum	Plaats	Circuits	Afstanden	min. Leeftijd	Organisator	Inschrijflink
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 Linge-zegen	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	