

# DE BINNENKEL



# 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

Steenbergen, huldiging jsr 12-14jaar  
29/04/2018

### 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 GEBOORTE NIEUWS
- 5 FF EEN PAAR VRAAGJES AAN
- 7 EVEN VOORSTELLEN
- 8 TIPS VAN DE TRAINERS
- 11 FOTOBOEK
- 14 VAN DE JEUGDCOMMISSIE
- 18 VERSLAGEN JEUGD
- 22 DE PEN
- 24 VERSLAGEN SENIOREN
- 31 UITSLAGEN JEUGD
- 33 TUSSENSTAND WEDSTRIJD JEUGD
- 34 UITSLAGEN SENIOREN
- 38 WEDSTRIJDKALENDER 2018

## EN VERDER

- 3 Agenda
- 17 Agenda Jeugd!
- 18 Verslag Kooftertille & Zeist, Twan van Dijk
- 19 Verslag Zeist, Renze Boots
- 20 Verslag Wesepe. Guusje & Noortje Liefing
- 21 Verslag Steenberg, Madalynn de Jong
- 24 Verslag Zeist, Lisa Willemsen
- 26 Verslag Steenberg, Bart Wisman
- 28 Verslag Oldenzaal, Marco Messchaert



## Deze Bikkel

### Deze Bikkel

In deze nieuwe Bikkel vind je weer heel wat verslagen van runs en prachtige actiefoto's. Bij de run in Zeist was het nog bitter koud, maar bij Oldenzaal was het al zo warm dat er met smart naar de drinkposten werd uitgekeken. Echt voorjaar.

Jurriaan schreef de 'Tip van de trainer' een erg interessant artikel over het verhogen van de pasfrequentie om zo de hardloopprestaties te verbeteren. John Reus geeft wat informatie namens het bestuur. De vacature voor coördinator baanverhuur is opgevuld en Yvonne vertelt in deze Bikkel wat haar nieuwe functie inhoudt. De vacature voor materiaalman wordt ingevuld door Richard Sijm. Tijdens de bouw dagen zal hij de gebreken herstellen. We zoeken nog steeds iemand die in de schoolvakanties de kleedkamers kan schoonmaken (of twee mensen in wisseldienst). Mail naar: [theo.jong@ssvsurvivalrun.nl](mailto:theo.jong@ssvsurvivalrun.nl).

In deze Bikkel vind je veel verslagen van jeugdleden en ook het jeugdbestuur timmert lekker aan de weg met een overvolle agenda. Op stapel staan een gezamenlijke run (Dronten), jeugdkamp, diplomatraining en nog veel meer. Veel jeugdleden zijn vrijwilliger bij de Open Dag Waterrecreatie in het Streekbos.

In oktober is er weer een nieuwe editie van de Oerbosrun. De organisatie zoekt nog steeds vrijwilligers, dus geef je op voor de voorbereidingen en het opruimen en probeer voor de dag zelf mensen uit je omgeving te mobiliseren. Het is voor deelnemers en vrijwilligers een superleuke dag. Aanmelden kan bij [caroline@ssv-oerbos.nl](mailto:caroline@ssv-oerbos.nl).

Veel leesplezier!

Sandra van Dijk

Peter Reus

Lisa Willemsen

Gertjan Kreuk

Beatrice Poot

Verslagen en andere bijdragen voor De Bikkel kun je altijd mailen naar [debikkel@ssvsurvivalrun.nl](mailto:debikkel@ssvsurvivalrun.nl).



## Bestuurlijkheden

Stukkie bestuur SSV mei 2018

Ik schrijf dit stukkie nu de inschrijving voor de Streker Oerbos Survivalrun volop begonnen is. De eerste startgroepen lopen al aardig vol. Iedereen weet inmiddels dat survivalrun populair is en dat je er vroeg bij moet wezen. Het mooie is dat ik nu al hoor en mails krijg van mensen die willen helpen bij opbouw of op de dag zelf als vrijwilliger. Waar maak je dat nog mee. In ieder geval bij de survivalrun op 14 oktober wil iedereen betrokken zijn. De drijvende kracht van de organisatie ligt in handen van Jos Mathot. Deze club heeft de komende maanden de handen vol om alles te stroomlijnen. Denk je ook iets te kunnen betekenen meld je dan aan, want er kan maar beter veel op hen af komen dan dat ze overal moet leuren. Ook de gedreven bouwploeg heeft een paar honderd helpende handen nodig.

De bestuurlijkheden gaan jaarrond onverminderd voort. De SSV bestuursapp staat geen uur stil. De MUTA kleding kent zijn uitrol, maar kampt nog wel met een aantal kinderziekten. Het ziet er op z'n Westfries gezegd wel allemaal skoftig uit.

Dan de perikelen met SAV. De accommodatie kent een professionele uitstraling en bij de opening op 14 juli is er een landelijke atletiekwedstrijd met landelijke toppers. SSV en SAV zijn echter nog niet uit de verdelingen. Wie trekt er het hardst aan het touw. Er zit niet veel beweging in. De gemeente treedt hierin op als een soort bemiddelaar. Laten we elkaar er niet teveel op aankijken. Onderlinge sportiviteit en vriendschap (ooit als broer en zus naast elkaar) staan voorop. We komen er echt wel uit. Beiden hebben sowieso voordeel van de voorzieningen.

Dan de survivaltrainingsbaan. Het gaat de bouwers niet hard genoeg en het zal ook wel het uiterste vergen van hun inzet. Nog effies en dan staat er een compleet juweel van Van-Alles-en-Nog-Wat. In den lande waren ze al jaloers op onze baan, maar als ze 14 oktober hier weer rondlopen dan zal het klamme zweet hen in de handen lopen. Het is bijna jammer dat het telkens mooi weer is, want de polder en zijn sloten lonken ook om het hardst om de SSV-bikkels te verkoelen. Ook Schermerhorn komt er weer aan en een aantal van jullie zal daar ook voor willen trainen. [www.schermerhorn.nl](http://www.schermerhorn.nl) Nog een paar laatste runs en geniet dan van de zomer. Eens wat anders doen en eens in de ruststand is aan te bevelen.

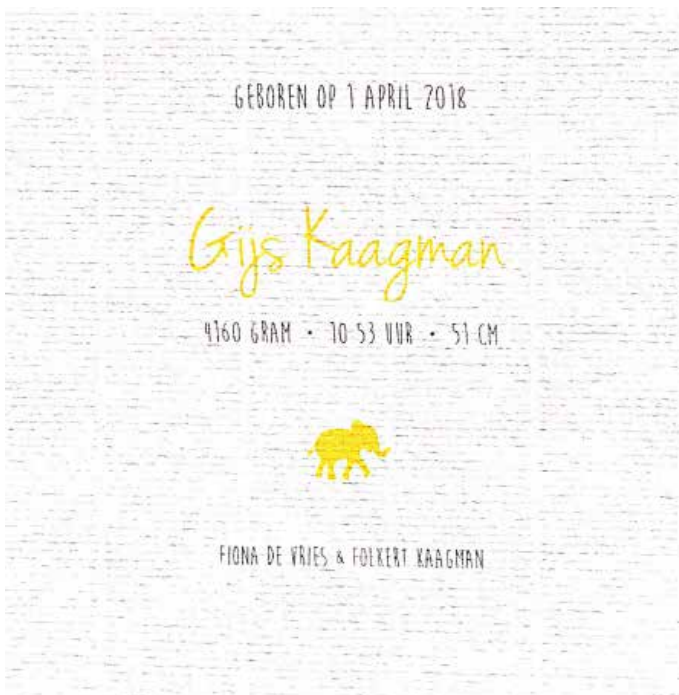
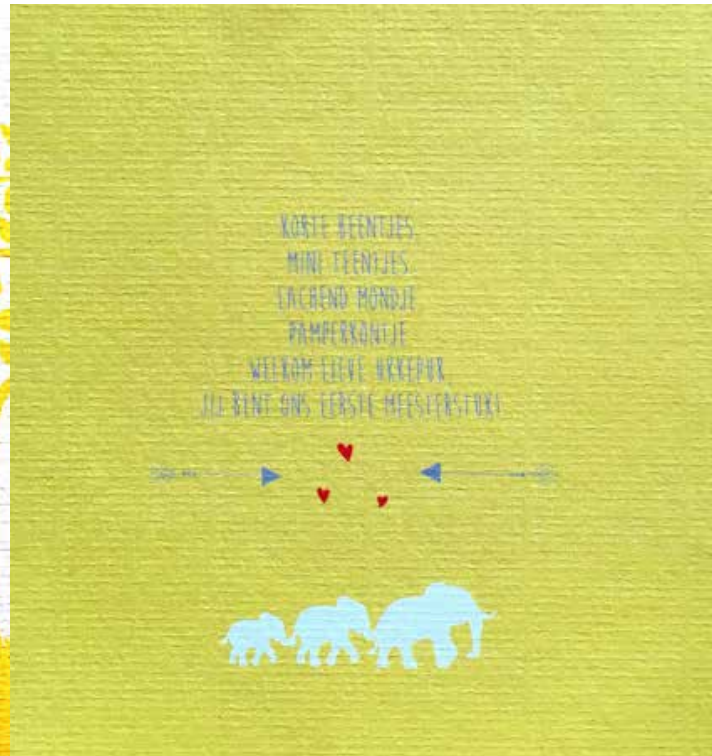
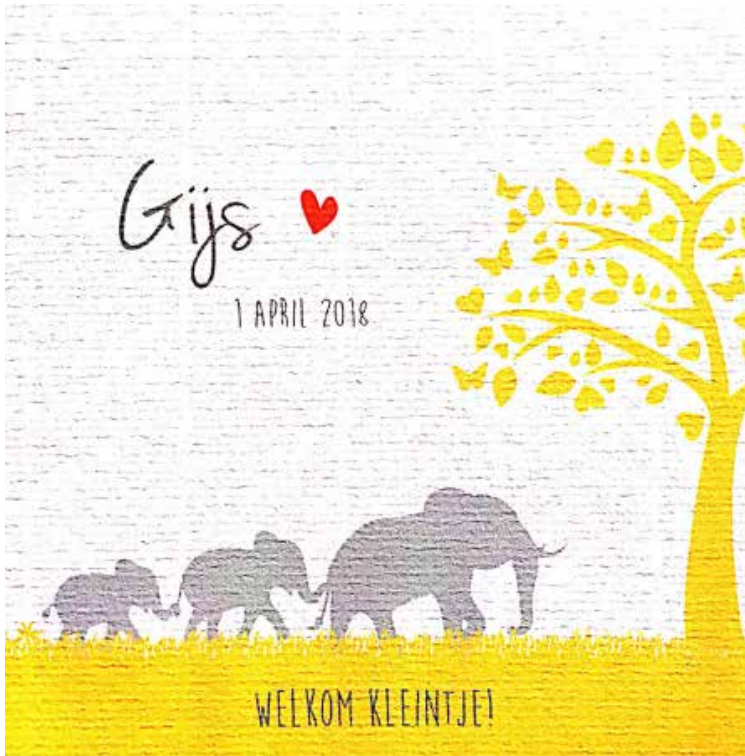
Groet, John Reus

### Agenda

10 juni	ODW (OpenDag Waterrecreatie) Streekbos
15 juni	Ouder-Kind training
13 juli	Diplomatraining jeugd
29 juli-1 juli	Jeugdkamp
14 oktober	Oerbos 2018

## Geboorte nieuws!

**Wat leuk! Folkert en Fiona hebben een zoon !**





## ff een paar vraagjes aan.. Roderick Visser

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

Ik ben Roderick Visser, 30 jaar. Ik ben ruim 5 jaar gelukkig getrouwd met Noortje Visser die ook traint bij SSV. Samen hebben wij 3 kinderen, Kiki van 4, Jussi van 3 en Heidi van net 1 jaar. Verder heb ik Human Resource Management gestudeerd en ben ik sinds 6 jaar werkzaam bij Syngenta. Inmiddels als supply-planner voor Tomaat.

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

Als klein jongetje ben ik begonnen met voetballen bij KGB. Dit heb ik gedaan tot mijn 26ste. Vanaf mijn 14de ben ik daarnaast actief gaan fitnesssen. Later werd dit crossfit. Sinds 2014 beoefen ik de survivalsport.

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

Een maatje van mij deed aan survival. Die vroeg me of ik mee wilden doen aan de Oerbos in 2014. Dat leek me wel een leuke uitdaging. Om niet helemaal onvoorbereid aan de start te verschijnen heb ik een proef training gedaan en daarna ben ik nooit meer weggegaan.

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

Ik loop nu voor het derde jaar competitie MSR. In mijn eerste jaar werd ik 45ste in de eindstand. In mijn tweede jaar werd ik 30ste en momenteel sta ik 15de in de tussenstand. Beste run was Leeuwarden 2017 waar ik 9de werd. Maar de prestatie waar ik het meest trots op ben is de 1ste plaats bij de Oerbos in 2016 op de 14 km. In een rechtstreeks gevecht heb ik toen de regerend kampioen MSR Jan Nauta verslagen.

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

De dynamiek tussen kracht en duursport waarbij elk individu weer zijn eigen sterke en zwakke punten heeft. Hierdoor deelt iedereen zijn wedstrijd weer anders in en dat maakt het heel uitdagend. Verder vind ik het heerlijk om buiten te sporten.

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

Ik train ongeveer 5 uur in de week. Op dinsdag 1,5 uur looptraining, op donderdag 1,5 uur klimtraining, meestal op zaterdag een duurloop van 1 uur en tot slot op de zondag nog een specifieke krachttraining gebaseerd op crossfit principes.

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

Daarnaast ben ik wekelijks nog maximaal een uurtje met survival bezig doordat ik op dinsdag looptraining geef en dit vereist voorbereiding en eens in de zoveel tijd overleg en vergadering met de andere trainers.

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

Op korte termijn, dit seizoen of volgend seizoen hoop ik een keer top 5 te lopen bij de MSR. Verder ga ik in juni het NK LSR lopen in De Knipe. Dit zal de eerste keer zijn dat ik een lange survivalrun loop dus ik ben heel benieuwd hoe me dat af gaat. Verder zit ik er over na de te denken om aan de Ironman 2019 in Hoorn mee te doen. Maar of dat echt gaat gebeuren hangt van heel veel factoren af..



## ff een paar vraagjes aan.. Roderick Visser (vervolg)

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

De avond ervoor probeer ik altijd pasta te eten. Op de dag zelf begin ik de ochtend met een licht ontbijt van Brinta, fruit en noten. Rond 1 tot 1.5 uur voor de wedstrijd eet ik nog 2 zelf gemaakte pannenkoeken met honing en appelstroop. Verder probeer ik een uur van tevoren op locatie te zijn om rustig om te kleden, hindernissen te bekijken en een half uur van tevoren de warming-up te kunnen starten.

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

Dat is natuurlijk de Oerbos van 2016. Een prachtig parcours, mooie hindernissen en onderweg gesteund door mijn vrouw, kids en vader. Al dit leidde tot de 1ste plaats, zie onderstaande foto.

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

Bereid je goed voor. Bekijk de hindernissen via Youtube, visualiseer de race zodat je weet wat je kan verwachten en waar je het eventueel zwaar verwacht te krijgen of waar je wilt gaan versnellen. Verder is het heel erg belangrijk om je krachten te doseren. Tot slot vind ik het heel belangrijk, maar ook moeilijk, om naar mijn lichaam te luisteren. Survival is een intensieve en belastende sport voor het lichaam. Op tijd een stapje terug doen of een rustweek inlassen kan blessures voorkomen.

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

Jurrien Entius, de "topper" van de vereniging.





## even voorstellen.... Yvonne Boon

Hallo Leden,

Sinds april heb ik de Baanverhuur van Mats Visser overgenomen en het leek mij wel zo leuk en netjes om me even voor te stellen.

Yvonne Boon is mijn naam, 44 jaar oud en getrouwd met Arnout moeder van José, Anna en Pieter. Via Robert en Wendy Westhoven ben ik in aanraking gekomen met de vereniging. Eerst is mijn oudste dochter begonnen bij de vrijdagjeugd en al snel heb ik mee gedaan aan de start to survival, nu twee jaar geleden. Waarin mijn dochter zich heeft opgewerkt naar wedstrijd JSR 12-14-niveau en nu twee tot drie keer in de week traint, moet ik eerlijkheidshalve zeggen dat ik niet zo fanatiek ben als zij is. Mede komt dit ook doordat ik er al 9 maanden uit lig i.v.m. een blessure. Ben vorig jaar aan mijn pols geopereerd voor carpaaltunnelsyndroom en het littekenweefsel wil niet altijd even goed meewerken. Gelukkig ben ik weer opbouwende. Ondertussen is in januari Anna ook begonnen met trainen op vrijdag en ook zij heeft het erg naar haar zin. Mijn twee mannen zijn meer van het mountainbiken en trainen daar ook veel in. Het leuke van de club vind ik het gemoedelijke en de prettige sfeer waarin iedereen ongeacht zijn niveau gewaardeerd wordt. Nu de kinderen wat ouder worden en ik niet meer zoveel help op school leek het me nu een goede tijd om wat voor de club te gaan doen.

En dan maak ik er ook meteen maar gebruik van om te lobbyen voor de baanverhuur, want de baan kan namelijk ook gehuurd worden door derden. Voor een kleine vergoeding is de baan dan, onder begeleiding van onze leden, beschikbaar voor een leuke, uitdagende en in sommige gevallen een vermoeiende clinic/teambuilding. Uiteraard is zo'n dag niet alleen leuk voor de huurders maar levert dit de vereniging een leuke vergoeding op waar weer de nodige aanpassingen en vernieuwingen van hindernissen van betaald kunnen worden. Ook steeds meer scholen weten ons te vinden en merken we dat in de aanvragen er ook meer gevraagd wordt naar doordeweekse dagen. We hebben al een leuke groep van begeleiders, maar meer begeleiders zijn altijd welkom. Veel wordt er niet van je gevraagd, het enige dat je moet kunnen is zelf de standaard survival-technieken onder de knie hebben! En dat kan, als het goed is eenieder van jullie. Verder ben je eigenlijk nooit alleen en hoef je in de regel niet zelf voor een programma te zorgen, dus geef je op. Gevorderde jeugdleden mogen zich ook opgeven (Dan zal er dan altijd overleg zijn met de hoofdtrainer of je dit ook daadwerkelijk aan kan.) Je helpt zo niet alleen de huurders, maar ook onze mooie vereniging. Met je hulp kan je ook nog eens sparen voor clubkleding of een extra bijdrage aan de club. Opgave kan via het volgende emailadres: [baanverhuur@ssvsurvivalrun.nl](mailto:baanverhuur@ssvsurvivalrun.nl)

Groeten, Yvonne Boon



## Tips van de trainers: Jurriaan Alderlieste



Voor een heel aantal van de survivalaars is hardlopen een welkome afwisseling tussen het klimmen door, voor sommigen een noodzakelijk kwaad om bij de volgende hindernis aan te komen. Mijn tip gaat over een onderwerp dat het misschien interessant voor je maakt met (nog meer) meer plezier hard te lopen. Wie wil er niet sneller kunnen lopen met dezelfde inzet van energie en minder risico op blessures? Mijn tip gaat dan ook over het belang van een hogere pasfrequentie bij het hardlopen en de voordelen daarbij.

In 'wetenschapsland' is dit al een tijdje een hot-item. Vele trainers en topatleten zijn er enthousiast over. De optimale pasfrequentie ligt tussen de 174-190/ min voor de meeste mensen. De beginnende, maar ook de gevorderde hardlopers zitten meestal tussen de 150-170/ min.

Het is belangrijk om op te merken dat, terwijl 180/min wordt begroet als het magische getal, ergens rond de 180/min ook prima is. Sommige professionele atleten zitten tussen de 170-180/min, terwijl anderen zelfs op meer dan 200/min zitten (maar laten we hier niet te wild worden). Door een paar "candanstrainingen" in de week te doen kun je gewend raken aan het aantal stappen dat je per minuut extra uitvoert.

### **De voordelen van een hogere pasfrequentie zijn:**

1. Een betere loophouding.

Het is een beetje een wisselwerking. Met een hogere pasfrequentie landt men op de midden- of voorvoet, waardoor er een betere loophouding ontstaat. Een midden- of voorvoet landing staat borg voor een 'snelle / reactieve volgende pas'.

Een landing op de middenvoet is vaak ook het gevolg van een landing onder het lichaams-zwaartepunt (+/- je navel), wat weer het gevolg is van een goede lichaamshouding tijdens de loop: "bovenlichaam rechtop of licht naar voren gebogen, zonder je billen naar achteren te brengen maar juist de heupen naar voren te duwen".

2. Minder (hardloop)blessures.

Een goede lichaamshouding lukt vaak niet bij een haklanding. Lopers met een haklanding hebben meer kans op rug-, heup-, knie-, kuit-, scheenbeen-, enkel- en/of voetproblemen. Voornamelijk knieproblemen komen nogal vaak voor in de praktijk. Met een midden-, voorvoet landing heb je minder weerstand met de ondergrond ten opzichte van een hiellanding, waardoor je de impact van de landing verkleint. Dit is ook met bewegingswetenschappelijk onderzoek aangetoond. Door die verminderde impact rem je minder af en heb je minder kans op blessures aan de knieën, maar ook de heupen en onderrug worden minder zwaar belast. Je kunt dus sneller lopen met dezelfde inzet van energie en minder risico.

## Tips van de trainers: Jurriaan Alderlieste (vervolg)

3. Minder energieverpilling (optimale hartslag bij een kleinere oscillatie). Zie toegevoegde link voor meer uitleg: <https://www.youtube.com/watch?v=Cl-QjKJ-Y90s>

Het voordeel van een middenvoetlanding ten opzichte van een echte voorvoetlanding waarbij je min of meer op de voorvoet blijft, is dat de kuit en achillespezen veel minder zwaar belast worden. Of je een midden- of een voorvoet landing hebt, is meestal individueel bepaald, net wat er voor jou prettig loopt.

### Rekken?

Wat echter minder goed belicht wordt in de wetenschappelijke literatuur is dat het pees- spiersysteem soepel/ lenig moet zijn om de loophouding mogelijk te maken. Dat houdt in dat de spieren die de heup strekken (o.a. de grootste spier in ons lijf, de m. gluteus maximus) zijn werk goed moet kunnen doen. Dit doe je door de spieren die aan de voorzijde van ons bekken/heup zitten lenig te houden (m. iliopsoas). Evenals onze m. quadriceps (voorzijde bovenbeen) , hamstrings en kuit. Land je meer op je voorvoet dan is het zaak iets meer aandacht te geven aan het rekken van de hamstrings en de kuit na de training. Dit houdt in: 3x30 seconden statisch rekken per spiergroep.

### Hoe verhoog je je pasfrequentie/ cadans?

Ten eerste betekent dit niet dat je persé sneller moet lopen, maar door efficiënter te lopen, zul je uiteindelijk sneller lopen. Wanneer je je pasfrequentie voor het eerst verhoogt, is het belangrijk om te voorkomen dat je dezelfde paslengte behoudt die je gewend was of dat het voelt alsof je sprint. Je wilt ook voorkomen dat je je pas teveel verkort omdat je dan heel snel gaat bewegen, maar niet ver komt.



## Tips van de trainers: Jurriaan Alderlieste (vervolg)



Voor degene die de cadans niet standaard op hun sporthorloge kunnen uitlezen: begin met het uitzoeken van jouw huidige cadans. Een eenvoudige manier om dit te doen, is door het aantal stappen dat je met een van de benen neemt, gedurende een minuut te tellen. Vermenigvuldig dat met 2 en je hebt je cadans. Je kunt ook de voetstappen aan één kant gedurende 30 seconden tellen, vermenigvuldig met 2 om de volledige minuut voor die poot te krijgen, en vermenigvuldig deze vervolgens nogmaals met 2 om het totaal voor beide benen te krijgen. Als je dat eenmaal weet, begin je met het geleidelijk verhogen van de pasfrequentie met 5-10%.

Op blote voeten lopen of met minimalistische schoenen helpt ook bij het behouden van een hogere cadans. Dit moet echter met de nodige voorzichtigheid gebeuren!! Om geleidelijk over te schakelen naar dergelijk schoeisel moet je geleidelijk afbouwen van veel naar weinig/geen demping in de schoenen. Neem het rekken na de training serieus!

Als je problemen hebt om de pasfrequentie te verhogen, ga je de 'heuvels' op. Neem kleinere stappen bergopwaarts en werk dan aan een snelle omloop (in plaats van lange passen) op de afdaling. Laat de zwaartekracht je een beetje helpen. Programma's zoals Spotify Running of apps zoals JogTunes spelen nummers die overeenkomen met een ingestelde cadans en helpen je op het juiste tempo te bewegen.

Voor nog wat extra informatie (in het Engels):

<https://therunningclinic.com/runners/blog/archives-anglaises/cadence/>

Veel hardloop-plezier gewenst!

Sportieve groet,  
Jurriaan Alderlieste  
Trainer van de donderdag



Fotoboek (Zeist)





# Fotoboek (Steenbergen)





# Fotoboek (Steenbergen)



## Jeugd

### Uitje naar Ede!!

Wij zijn op 21 april met een enthousiaste groep jeugd naar Ede gegaan.

Bij aankomst wilden wij beginnen, maar wij waren Mats en Jasper al kwijt. Ze waren in een doolhof gegaan waarbij er een luik sloot en als je hier doorheen ging, kon je niet meer terug. Gelukkig waren ze weer snel bevrijd.

De locatie was net als een paintballterrein met legernetten, heel anders opgezet dan bij ons. Het terrein wordt ook veel voor kinderpartijtjes gebruikt.

De jeugd werd opgedeeld in groepjes. Hierbij was er een ouder/trainer die de groep ging begeleiden en zelf ook kon proberen de groep bij te houden. Bij een aantal werd even de hartslagmeter gecheckt. De jeugd was op stoom.

Het viel Ede op dat de techniek goed aanwezig was bij de jeugd. Ze keken erg op van onze jeugd, zelfs van de beginners!!

Na een aantal rondjes had onze jeugd alle opdrachten volbracht. Daarbij bedachten ze ter plekke nog een aantal hindernissen zoals swingover met een triangel. Natuurlijk een makkie voor enkele jeugdleden. Er waren wat onbekende hindernissen die ze erg graag wilden nemen.

Het was een warme dag waardoor er ook van het water gebruik werd gemaakt. Als iemand het doolhof uit kwam dan werd er als verrassing een emmer water over je heen gegooid. Als einde was een voor iedereen een patatje met iets lekkers.

Het was een top-uitje. Enorm bedankt dat je er bij was en de ouders dank voor het rijden!!





## Jeugd (vervolg)



### 18 mei vanaf 20.30uur info-avond wedstrijd voor jeugd o.l.v Bart

Deze avond is voor kinderen en ouders die geïnteresseerd zijn om het aankomende seizoen wedstrijden te lopen en/of hier nog niet bekend mee zijn.

De punten die deze avond aan bod komen zijn:

- Aanvragen wedstrijdlicentie
- Hoe werkt de inschrijving
- 2x in de week trainen als je 5 of meer wedstrijden gaat lopen.
- JSC-A/ JSC-B en JSC-C
- JSR 15-17 (JSC-A), JSR 12-14 (JSC-B), JSR 10-11 (JSC-C)



### Survivalrun in Dronten op 27 mei

Het is bijna zover!!

27 mei gaan wij met meer dan 50 jeugdleden de run in Dronten lopen.

Op zaterdag 19 mei om 10 uur wil Sam met de jeugd van de groepjes een info-ochtend houden. Hierbij worden de hindernissen doorgenomen en er wordt informatie gegeven over het rijden, verzamelen, de starttijd. Je hoort wat de run inhoudt en welke trainers de groepjes ondersteunen.

Tijdens de reguliere trainingen wordt er ook aandacht besteed aan de run. De jeugd die nog extra aandacht nodig heeft bij een onderdeel zal hier extra uitleg over krijgen.

Wij hebben er zin in en we zien jullie in Dronten!!





## Jeugd (vervolg)



### ODW 2018!!

Ook dit jaar willen wij weer met onze jeugd starten met een mini-survivalrun

Wij gaan rond 16 mei een lijst ophangen waarop je je kunt aanmelden om mee te lopen en om die dag te helpen de ODW.

Het afgelopen jaar was het een geweldig succes. Hierbij gingen wij met meer dan 40 jeugdleden van start. Mooie oefening voor de Oerbos.

Zet de datum al vast in je agenda!!  
Verdere info volgt.



### Jeugdkamp vrijdag avond 29 juni t|m zondag ochtend 1 juli

Wij gaan van vrijdagavond 19.00 tot zondag ochtend 11.00 uur op kamp naar Dronten. Hier gaan wij verblijven in het Scoutinggebouw vlakbij de Survivalbaan in Dronten.

Aanmelden kan vanaf 30 mei t/m 15 juni. Hiervoor komt er een intekenlijst bij Bart.

Bij de inschrijving kan je aangeven of je met eigen vervoer kan of nog een plekje zoekt in een andere auto.

De onkosten voor het kamp zullen 20 euro bedragen. Verdere info volgt!!



## Jeugd (vervolg)



### Ouder-kind training op 15 juni

Deze avond kun je samen met een volwassene, ouder of geïnteresseerde de training volgen die speciaal staat in het teken: Weet jij wat je kind doet tijdens een training?? Ook is het leuk om te zien wat survival inhoudt. Heb je weinig conditie? Dat maakt niet uit, er wordt in verschillende groepjes getraind!!

Er is geen inschrijving. Iedereen mag gewoon komen. Mocht je als jeugdlid niemand kunnen vinden die de uitdaging aan durft. Er is ook een normale training tijdens deze avond. De avond begint om 19.00 uur en duurt tot 20.30u. Tot slot is er koffie of limonade!!

Tevens kan je terecht voor vragen en informatie



### 6 juli Diplomatraining

Vanaf woensdag 13 juni tot vrijdag 29 juni mag je je opgeven voor de Diplomatraining.

Ga je voor brons, zilver of goud?

Mocht je goud al hebben behaald. Wij zijn bezig met een SSV Platinum.

De avond begint om 19.00 uur en zal eindigen rond 21.00 uur.

Het is voor beide groepen zowel de woensdag- als de vrijdaggroep. Verdere info volgt.

**SURVIVALRUN DIPLOMA JEUGD**

Brons	Zilver	Goud
<b>KLARTECAMP:</b> Afhangig 10 meter <b>KLACHT EN UITHOUDING:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>10 x over heten 50 cm</li> <li>Over eenmaal met (hoogte 2,5 m)</li> <li>5x opstapen (hoogte 2,5m)</li> <li>3x hangover (2,5m) - tot middel op bovenste</li> <li>5x knie opzetten (hangend aan banden) tot bovenste horizontaal</li> <li>Paardenswaa 8 meter</li> <li>Heestok 40 seconden los hangen</li> <li>Indien nodig 10 meter</li> <li>400 meter 1:50 minuten</li> </ul> <b>WEDSTRIJF:</b> Middern en borring	<b>KLARTECAMP:</b> Afhangig 20 meter <b>KLACHT EN UITHOUDING:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>10x over heten + 5x 1,5 meter vier springen</li> <li>1x hangover naar horizontaal + 5x horizontaal</li> <li>10x opstapen (hoogte 2,5m)</li> <li>3x hangover (hoogte 2,5m)</li> <li>5x knie opzetten (hangend)</li> <li>10 bovenste horizontaal</li> <li>Tecanwieg (5 verticale staven met knie)</li> <li>Heestok 1:30 minuut los hangen</li> <li>Over het, onder eenmaal door de eenzaam</li> <li>1000 meter jongens 4:00 - meisjes 5:10 minuten</li> </ul> <b>WEDSTRIJF:</b> Middern, Prank en borring	<b>KLARTECAMP:</b> Afhangig 40 meter <b>KLACHT EN UITHOUDING:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>10x over heten + 5x 1,5 meter vier springen</li> <li>1x hangover naar 1,5 meter</li> <li>5 x hangover hoogte 2,5m met grond naar (hang)</li> <li>20 x opstapen (hoogte 2,5m)</li> <li>3x hangover (hoogte 2,5m)</li> <li>5x knie opzetten (hangend)</li> <li>10 bovenste horizontaal met 8 meter</li> <li>30 x knie opzetten</li> <li>30 Dronterlandrun (horizontaal)</li> <li>10 Trilspaan (veren los met het (indien nodig))</li> <li>10 Dronterlandrun rekken (indien nodig) (indien nodig)</li> <li>1x goud subkoning (hoogte 2 x 2,5 meter)</li> <li>Heestok 2:00 minuut los hangen</li> <li>Over het een handken 10 meter</li> <li>1000 meter jongens 6:00 - meisjes 7:00 minuten</li> </ul> <b>WEDSTRIJF:</b> Middern, Prank, Dronterlandrun en borring

**DE EISEN BOM VACTWEELOD DOKKE**  
**DE GEDWINGDE WEDSTRIJF**  
 In elke training gaat in een dergende beweging. Dit zijn de eisen die gelden bij het spelen. Een deelnemer mag 1 maal optreden aan de eisen of op afstand beginnen. 10 per oefening is max. 3 minuten. (M.u.s. hangen en lopen). Tussen de oefeningen 25 maximaal 2 minuten pauze. Totaal 100 minuten. Het spel is het spelen. Het spelen is 100% de afsluiting. De handtekening.  
[www.debikkel.nl](http://www.debikkel.nl)

**LEGGEDINDESTATIE:**  
 meter lopen in \_\_\_\_\_ minuten \_\_\_\_\_ seconden

Tijdsduur oefening wordt niet toegevoegd aan het spel.

### Overzicht Data

- 18 mei: info-avond beginnende wedstrijdlopers en ouders o.l.v. Bart
- 19 mei: Oefenen en info voor Dronterlandrun beginners o.l.v. Sam
- 27 mei: Dronterlandrun
- 10 juni: ODW-minirun in het Streekbos
- 13-29 juni: aanmelden voor diplomatraining
- 15 juni: Ouder- kind training
- 29 juni
- t/m 1 juli: JEUGDKAMP
- 6 juli: Diplomatraining



## Verslag Kootstertille & Zeist, Twan van Dijk



Ik mocht zondag 11 maart weer lekker vroeg uit bed voor de run in Kootstertille. Toen ik beneden kwam, had mijn vader al de juiste hoeveelheid yoghurt met havermout afgemeten en klaargezet. Na gegeten te hebben gingen we weg met de auto, we haalden eerst nog Fred Bleeker op die met ons mee reed. In de auto nam ik als voorbereiding nog een banaan, en een bakkie koffie gezet door Fred. Aangekomen in Kootstertille deed ik met wat anderen van de vereniging samen de warming-up. Ik zat samen met Mats in de startgroep, het was de eerste keer dat ik in de eerste startgroep zat, dus had ik me er al op voorbereid dat de eersten van het klassement erg hard van start zouden gaan. De start begon met een swingover. Mats en ik hadden een touw ergens achterin de groep, dat was dus niet zo gunstig. Ook moesten we een kartbandje vasthouden bij de swingover. Toen het startsein kwam, probeerde ik zo snel mogelijk de swingover te doen. Omdat ik een touw redelijk achterin had, moest ik langs de buitenkant om de groep heen. Hierbij kreeg ik ook nog een trap tegen mijn achterhoofd van Mats die de swingover deed. Het begin ging erg moeizaam, ik had het gevoel alsof ik amper lucht kreeg, daardoor liep ik niet zo snel. Redelijk aan het begin kwamen we in een bos. Hier blokkeerden twee boomstammen het pad, ik probeerde zo snel mogelijk te gaan en gleeed uit toen ik op de tweede boomstam stapte, hierbij haalde ik mijn hand open. Dit maakte niks uit in de run, ik voelde namelijk niks door de adrenaline van de wedstrijd. Na de helft begon ik een beetje op gang te komen, ik liep ongeveer in het midden van mijn start groep. Toen ik op driekwart van de run zat, ging het pas echt goed. Ik heb in de hindernissen vanaf daar ongeveer 6 man ingehaald, omdat ik een stuk sneller klom. De eindhindernis ging ook nog relatief makkelijk, en ik kwam uiteindelijk als 6e over de finish, wat een nieuw record van mij was, met een tijd van 1 uur en 5 minuten. Na de run kwam het nog het mooiste, de hot tubs. Hier hebben Mats, Benjamin en ik ongeveer een uur in gezeten.

Een week later gingen we naar Zeist, samen met Wouter en de trainer Bart. Ik had aan Bart om wat hulp gevraagd met de warming-up, omdat het begin van een run altijd erg moeizaam verloopt. Ik kreeg als tip om de warming-up redelijk lang te doen, ongeveer 20 minuten, en drie steigerings te doen voor de start, zodat je je hart al op gang hebt laten komen. Na de start ging het een stuk beter dan bij de runs ervoor en uiteindelijk ben ik als 5e geëindigd. En had ik voor het eerst onder het uur gelopen, namelijk in 58 minuten.

Ik heb twee erg leuke dagen gehad, ook met de anderen van de vereniging. Ik kijk alweer uit naar de volgende run!

Twan van Dijk



## Verslag Zeist, Renze Boots

Hoi,

Er is mijn gevraagd een stukje te schrijven over de run in Zeist;

Mijn naam is Renze Boots ik kom uit Venhuizen en ben sinds eind oktober 2017 lid van SSV. Door mijn vrienden Jelmer, Daan en Anouk ben ik lid geworden. Ik vind het heel leuk om te doen. Ik train op de woensdag, vrijdag en soms zondag. Ik vind het klimmen en de gezelligheid binnen de vereniging heel leuk. Ik ga graag naar de trainingen.

Op 18 maart 2018 was het tijd voor mijn tweede officiële run. Na Beltrum, mijn eerste run, was het wederom extreem koud weer. Het maakte niet uit, ik had er heel veel zin in. Samen met mijn ouders ging ik naar Zeist. In Zeist flink in de vaseline ging ik mijn startbewijs ophalen. Daarna ging ik samen met Jelmer, Daan en Finn nog wat inlopen. Ik mocht als laatste starten. Direct na een aantal hordes, was de eerste actie het boomstam zagen. Mijn houtstuk paste gelukkig precies (net aan, pfff), dus ik kon direct doorrennen. Met de kou ging het prima en ik liep lekker, het parcours ging dwars door de bossen. Mijn vader hoopte mee te fietsen, maar dat ging niet in Zeist. Halverwege kwam ik al clubgenoten tegen, dat was heel leuk. Het laatste stukje van het parcours ging over het zwembad en sommige mensen stonden aan de kant te juichen, dat was heel leuk. Ik vond het een heel leuke run en hoop nog vele mooie runs te lopen.

Sportieve groet, Renze





## Verslag Wesepe, Guusje en Noortje Liefing



Hoi ik ben Noortje, en ik liep samen met mijn vader (Rowald ) en mijn zus ( Guusje) Wesepe. We begonnen samen. Ik liep achterop. En we hadden 4 hindernissen gehad en toen kreeg Guusje een astma-aanval. Guusje kreeg van mijn mama( Danny) een puf. En ik moest toen doorgaan. Ik liep alleen verder en dat ging heel goed. Ik heb heel veel hindernissen alleen gedaan. En alles ging goed. Voor mijn doen liep ik heel snel. Ik was na 1:18:36 klaar. Bij de eindhindernis moesten we eerst enteren en dat ging heel goed. Daarna moest je een swingover maken. Daarna moest je met een net een balkswingover maken. En dan de laatste balkswingover. Ik ging bij een best wel kort touw. En er was een mevrouw die zei:” Je hoeft niet over de balk heen.” Maar ik dacht ik ga er overheen. En toen was ik klaar. Ik luidde de bel en ik was als 614e over de streep. Mijn papa wou me nog helpen bij de laatste swingover, maar het lukte. Toen ik klaar was, kreeg ik een beker water en een hoofddoekje.

Net toen ik binnen was, kwam mijn vader met Guusje binnen gesprint. Zij werden 644e en 645e

Ik vond het een top run.

Groetjes Noortje



## Verslag Steenbergen, Madalynn de Jong



Steenbergen, ik kom eraan!

Zondag 29 april werd ik weer vroeg mijn bed uit gehaald. Ik ging namelijk lopen in Steenbergen. Het enige wat ik wist, was dat het een heel stuk rijden was. Maar met een tussenstop kwamen we meer dan op tijd aan. Ik ging mijn shirt ophalen. Nummer 407 had ik. Om half 11 zou ik starten samen met Bodine en Gitte, en had er heel veel zin in.



Toen we ons naar de start moesten begeven, merkte ik wel dat ik er heel veel zin in had. Pieffffff en weg was ik, ik had een goede start en had goed de vaart erin. Vanaf de start moesten we een soort van loop lus maken en daar zag ik mijn slechtste onderdeel al, namelijk het zagen. Maar deze keer ging het mij goed af en was ik zo weer weg. Dat voelde eigenlijk wel heel erg lekker, ik had niet eens in de gaten dat het regende. Bijna bij het eind was er een hindernis bij een zwembad, hier hingen deuren, maar deze waren glad en hingen die meer lekker waardoor ze eruit gehaald werden en er een touw voor in de plaats kwam. Hierdoor moest iedereen wachten en hadden we een soort van opstopping. En dat merkte ik wel, ik liep even vast en moest weer even in mijn ritme komen. Ik hoorde wel al dat de finish in zicht was, dus ik ging naar de apenhang, al slingerend met mijn benen bereikte ik de overkant en moest de weg oversteken naar de atletiek-

baan waar ik richting de laatste hindernissen kon. Helaas ben ik geen vrienden geworden met de laatste hindernis en al helemaal niet met de kartbandjes. Ik ben al niet zo groot en dan hangen ze deze bandjes op reuzenhoogte op en een krukje voor mij neerzetten, dat deden ze nu ook weer niet. Dat neem ik de volgende wedstrijd dan zelf wel mee. En dan zal je zien, dan is er geen kartbandje te vinden.

Ik heb de finish gehaald, met mijn bandje nog om mijn pols. Ben ik tevreden met de race? Op dat moment niet, en ik was vooral boos en teleurgesteld dat ik zo heb zitten kloten met die bandjes. En als ik nu een paar dagen later erop terugkijk, mag ik niet klagen: ik heb lekker gelopen en weet waar mijn verbeterpunten liggen. Heb ik iets waar ik op moet oefenen? Ja, dat heb ik, namelijk de kartbandjes.

Hé meiden, sorry, normaal ben ik wel lief hoor. Alleen toen even niet.

Ik kijk alweer uit naar mijn volgende wedstrijd.

Groetjes,  
Madalynn





## De Pen



1. **Hoe heet je?**  
Mijn naam is José Boon
2. **Hoe oud ben je?**  
Ik ben 13 jaar.
3. **Waar woon je?**  
Ik woon in Grootebroek
4. **Op welke school zit je?**  
Op het RSG Enkhuizen in het eerste jaar van TTO-VWO
5. **Heb je broers of zussen?**  
Ja, 1 broertje Pieter 9 jaar hij doet aan wielrennen en mountainbiken en 1 zusje die is 10 jaar, zij doet ook aan survival en vindt het erg leuk.
6. **Waarom ben jij survivalrun als sport gaan doen?**  
Dan ben je buiten bezig en gezellig met anderen. Ook heb je dan een uitdaging en ik ben gek op uitdagingen.
7. **Hoe lang zit je al op survivalrun?**  
Al bijna 3 jaar.
8. **Wat vind je zo leuk aan survival?**  
Ik vind het klimmen en de uitdaging die je hebt erg leuk en natuurlijk alle gezelligheid van de trainers en kinderen.
9. **Wie is jouw trainingsmaatje?**  
Mijn trainingsmaatje is Isabel Bleeker. Ik ken haar sinds mijn 11e en we hebben het altijd super gezellig tijdens de training en ook buiten de training want dan spreken we ook veel af.
10. **Hoe bereid jij je voor op je training en/of een wedstrijd?**  
Ik bereid mij voor een wedstrijd voor door de hindernissen van tevoren te bekijken op de site. Ik let goed op wat ik eet de dagen voor de wedstrijd en de dag zelf begin ik altijd met een broodje pindakaas en banaan. Ook zorg ik ervoor dat ik een uur voor de wedstrijd niet meer eet en drink.  
We eindigen de wedstrijd altijd met een patatje satésaus.
11. **Welke run zou jij iedereen aanraden?**  
Ik raad Doorn aan omdat er weinig tot geen water in zit en dat vind ik prettig in dat tijdstip van het jaar. Ook is de run leuk door de bossen.  
In de zomer is Harreveld super om te doen.

## De Pen - Vervolg

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

Vorig jaar tijdens de run in Dronten kreeg ik mijn ademhaling niet onder controle hierdoor ben ik gaan hyperventileren. Helaas moest ik mijn bandje inleveren, wel uitgelopen. Mijn revanche komt dit jaar en nu weet ik wat ik beter moet doen om niet te hyperventileren.

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

Naast survival hou ik van tekenen en met vriendinnen afspreken.

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

Wat vind jij de moeilijkste hindernis?

**B. vraag van Isabel voor José:**

Zou je nog lang met survival door willen gaan?

Ja, ik zou nog heel lang willen doorgaan met survival. Ik moet mini maal eerst een podium plek halen en daarna nog meer...

15. **Ik geef de pen door aan:** Renze Boots





## **Verslag Zeist, Lisa Willemsen**

### Verslag Lisa Willemsen Zeist

Na al het klussen in ons nieuwe huis, is er weer wat meer tijd om te gaan survivalen, yes! Na een paar keer trainen, heb ik me dan ook direct weer ingeschreven voor een KSR run. Zeist werd het. Van tevoren heb ik het parcours bekeken, om te kijken of er iets in stond wat ik nog moest oefenen. Ik zag dat er dikke korte touwtjes in voorkwamen. Daar krijg ik toch altijd wel de zenuwen van in een wedstrijd. Deze heb ik dan ook nog een paar keer geoefend in de weken voor de wedstrijd. Verder zag ik dat er verschillende combi's inzaten, maar dat moet wel lukken zonder al te veel verzuring.

De run was op 18 maart 2018, twee dagen voor de aanvang van de lente, daar was echter nog niks van te merken. Het vroom en waaide hard. Gelukkig had ik al een aantal keer getraind met kou en dat ging prima. Toch zag ik wel een beetje tegen de run op, de minimum voorspelde temperatuur was -7°C. Gelukkig moest ik pas om 11:45 starten. Met lichte zenuwen stapte ik de auto in. Voor het mooie, kwam ik iets te laat aan in Zeist. Ik moest snel mijn spullen afgeven. Ik moest starten in de allerlaatste startgroep, dus de eerste KSR lopers waren al binnen. Een deelnemster vertelde me dat je niet het water in hoefde ("hè jammer") en dat het goed te doen was. Ook zei ze dat er op het einde een zware combi was, waar ik op moest passen.

Hardlopend naar de start, wat tegelijkertijd de warming-up was, niet zo handig.. In het start-hok nog even gauw wat spieren gerekt en toen luidde het startschot al. De korte touwtjes vielen erg mee. Daarna kwam er wel een wat zwaardere combi, een deel hiervan was een tarzanswing bestaande uit boomstammen, die was niet licht. Ik voelde de verzuring al opkomen na deze hindernis en daar schrok ik een beetje van, want ik was pas bij 8/30 hindernissen. Gelukkig komen er vaak wel wat makkelijkere hindernissen na een combi om weer te herstellen en dit was ook zo.



## **Verslag Zeist, Lisa Willemsen (vervolg)**

De kou viel enorm mee. De run vond vooral plaats in het bos dat de wind tegenhield. Als er een open stuk was, dan ging ik wat harder lopen om warm te blijven. Op een gegeven moment kwam ik veel lopers tegen met een hoger startnummer (nr. 250-350). Aangezien dit mijn eerste wedstrijd van het seizoen was, had ik een laag startnummer (nr. 409). Het nadeel hiervan is dat de wachtrijen bij de zwaardere hindernissen steeds meer oplopen door de lopers die het wat moeilijker hebben. Dit was wel jammer, want hierdoor krijg je het koud en het gaat ten koste van je looptijd. Totaal heb ik zo'n 15-20 min moeten wachten bij hindernissen. Dit is in het vervolg makkelijk te verhelpen door meer wedstrijden te lopen.

Toen het einde naderde, kwam ik bij de beruchte combi, waar het enorm druk was. Ik werd hier goed aangemoedigd door onze clubgenoten. De combi was inderdaad zwaar, vooral het laatste stukje was ik zo verzuurd, dat ik me afvroeg of ik wel zou blijven hangen, maar het lukte. Nu de eindhindernis nog, weer een combi, en wel over een buitenzwembad heen. Normaal zou deze combi een makkie zijn, maar mijn armen waren aardig leeg. Met korte pauzes, lukte het toch.

Mijn eindtijd van 1:58:10 was goed/slecht genoeg voor een 30e plaats, niet mijn beste run, maar voor mijn eerste run van dit seizoen ben ik blij dat ik mijn bandje heb behouden en alles in een keer heb gehaald. Ik vond het een erg leuke run! Lekker door de bossen heen, leuke hindernissen en combi's en niet te makkelijk. Ik heb me snel weer ingeschreven voor een volgende run, Oldenzaal.





## Verslag Steenbergen, Bart Wisman

Survivalrun Steenbergen, 29 april 2018

Eerst even voorstellen, ik ben Bart Wisman, 42 jaar en in januari begonnen met de survivalsport. Aangestoken door onze jongste zoon Daan, die met heel veel enthousiasme dit jaar voor het eerst een heel seizoen de wedstrijden in de JSC-B loopt, met start-to-survival meegedaan en lid geworden.

Allereerst stond 27 mei met grote letters in de agenda, Dronterland daar moest het voor het eerst gaan gebeuren. Ingeschreven voor de recreatieve 5 kilometer, dat moet lukken, het is pas in mei.

Ondertussen lekker op de maandag aan het trainen en gaat het, zeker na de martelgang van de eerste trainingen, best redelijk goed vooruit. Dus door een flinke dosis jeugdige overmoedigheid en het feit dat we toch een uitje hadden naar Steenbergen (Daan loopt er toch) ook ingeschreven voor de survivalrun aldaar. Recreatief wederom, wel iets langer dan Dronterland met 6 ½ kilometer, ook iets eerder en waarschijnlijk wat minder makkelijk, maar een leuke afsluiting van een gezellig weekend want we waren al op zaterdag afgereisd naar het zuiden.

Zondag 29 april, van zenuwen is bij het ontbijt nog niets te merken, dus gaan we met zijn allen (4 survivalgezinnen sterk) ontspannen vanuit Bergen op Zoom in een kwartiertje rijden naar Steenbergen.

's Ochtends mogen eerst de jongens aantreden waarbij Jelmer en Jasper heel knap als 2e en 3e achter Jarno weten te finishen in de JSC-B! Onze Daan doet het wat rustiger aan na een onhandig geplande skateboard crash in het Brabantse bos een dag eerder, maar bandje behouden en lekker uitgelopen.

Om 12:00 uur kan het warmlopen beginnen, voorzichtig informeer ik bij Joeri of ze die boomstammen niet gewoon vergeten zijn neer te leggen bij de plek waar die dingen in tweeën moeten. Dit blijkt NIET het geval te zijn dus ga ik om 12:20 voor het eerst van start bij een survivalrun met, jawel,

een boomstam op mijn schouder!

Na ongeveer een klein kilometertje moest dat ding dus in tweeën met een bijl om vervolgens de zelfde weg weer terug te gaan om een paar banden swing-overs aan te vallen. Hierna kom ik een sloot tegen en een man met de boodschap hier erin, ik vraag nog weet je het zeker? Niet belast met enig gevoel voor humor liet hij mij weten dat dat echt wel de bedoeling was.



Daan Wisman



## Verslag Steenberg, Bart Wisman (vervolg)

Sloot in, sloot weer uit en sloot oversteken, ik krijg ondertussen het gevoel aan een survivalrun te zijn begonnen. De eerste hindernis duikt op waarbij ik denk dit zou me mijn bandje wel eens kunnen kosten, maar het gaat eigenlijk prima. Dit tafereel herhaalt zich nog een aantal keer waarbij het nemen van de hindernissen goed gaat maar op een gegeven moment wel steeds zwaarder lijkt te worden. De vermoeidheid komt toch langzaam maar zeker om de hoek kijken. De wat langere stukken hardlopen net uit het koude water beginnen vervelend te worden voor de beenspieren.

Ondertussen evengoed met veel plezier onderweg en het bedwingen van lastige hindernissen voelt zeker voor deze eerste keer als een ware overwinning. Een Spaanse ruiter eerst de sloot in daarna er weer uit was ik nog niet eerder tegengekomen (kan snel), maar na een goede tip van een medeloper heb ik die toch weten te overwinnen.

Na deze 'overwinning' werd het toch menens: er stond een apenhang op het programma waar geen eind aan leek te komen. En ook voor de recreanten inklimmen via het touw, over de balk, apenhang, weer over de balk, apenhang, weer over de balk en weer apenhang en weer over de balk er weer uit en kapot!

Gelukkig krijg ik van de vriendelijke dame bij de hindernis te horen "nog 4 hindernissen". Dat leek goed nieuws. Volgende op het programma: vijf! verschillende swing-overs. Nog niet zo lang geleden was ik blij wanneer er 5 swing-overs goed gingen op een hele trainingsavond, dacht ik nog.

Maar ook deze hindernis ging wonder boven wonder heel erg goed, wel had ik het gevoel dat mijn onderarmen en eigenlijk ook de rest het wel zo'n beetje aan het begeven was. Dat gevoel bleek goed te kloppen bij de zwembadcombi die volgde. Het geheel dat ik daar aantrof, maakte een nogal rommelige indruk. Iemand had een bonte verzameling van touwen, staplussen, korte touwtjes, banden en al zulks meer opgehangen. Dat werd na een paar keer het eerste gedeelte te hebben geprobeerd toch te machtig en daar ging uiteindelijk, 3 hindernissen voor het einde, toch het bandje..

De pijp was inmiddels toch echt wel helemaal leeg dus alles wat restte was uitlopen, na 2 uur en 25 minuten en ruim 8 kilometer met een blij gezicht de finish gehaald.

Al met al een onvergetelijke ervaring om je eerste run, weliswaar zonder bandje helaas, uit te lopen als afsluiting van een zeer geslaagd survivalweekend in het Brabantse land.

Op naar Dronten!







## **Verslag Oldenzaal, Marco Messchaert**

Outdoor Challenge run 2018 te Oldenzaal

Deze keer is het mijn beurt om een verslag te schrijven voor de Bikkel.

Toch even terugkijken in de Bikkel hoe anderen dit aanpakken, beter gestolen dan slecht bedacht ☐

Vorig jaar was mijn eerste run in Oldenzaal en deze run bleef lang in mijn herinnering zitten, omdat ik hier mijn bandje heb laten doorknippen bij de apenhang met band. Hopelijk heb ik mij deze keer goed voorbereid om niet alsnog hier te stranden en met mijn staart tussen mijn benen en zonder bandje over de finish te gaan. Als ik net zo'n dag heb als in Bathmen dan moet dit zeker gaan lukken!

Ruim van tevoren is het al te zien dat het een hele warme dag zal worden en hopelijk zal het water in deze run wat verkoeling geven. Zondag 06:15 de wekker (het lijkt wel een werkdag). Even rustig ontbijten en alle spullen in de tas nog een keer doorlopen om te zien of ik alles mee heb. Op de afgesproken tijd 07:30 staan Michel Gilling, Derk Groot en Peter Schilder klaar op de Lelystaddijk om te vertrekken. Ik rij zoals gewoonlijk en in de auto een boel verhalen over Oldenzaal en de afgelopen run in Bathmen en mooie verhalen over onszelf en anderen.

De aankomst in Oldenzaal begint al op het verkeerde parkeerterrein, dus dat wordt een stukje lopen naar de start, want de slagboom gaat niet meer open ☐. Shirt opgehaald en gelijk gevraagd over het parkeren en hoe we straks weer van het parkeerterrein af komen. De vriendelijke dame achter de balie schrijft het op haar hand en als ik finish moet ik haar weer even aanspreken. Gelijk maar omkleden en direct maar even bij een paar hindernissen kijken met Peter, waarbij de op één na laatste in hun trainingsbos wel opvalt en die zal ook wel de zwaarste zal worden voor vandaag.

Ik start samen met Robbert Westerhoven en Sjaak Steltenpool om 10:20. Bij de eerste paar hindernissen is het erg druk. Als je er met een groep van 20 op afkomt en er niet meer plek is voor 8, dan moet je even wachten. Maar al snel zal er een verdeling komen, zodat je sneller door kunt gaan.

Het lopen voelt goed, maar al gauw merk ik dat het vandaag niet snel zal gaan door de warmte, dus niet te snel van start en kijken of er misschien op het einde nog wat energie over is om te versnellen. Ik loop de hele tijd in de buurt van Robbert; dan loopt hij voor en dan loop ik weer voor en dat houden we aardig lang vol.

Na de klinkerloop eindelijk de eerste drinkpost en ik pak 2 bekertjes en giet ze snel naar binnen, want Robbert loopt, mét de bekertjes drinken, door naar de volgende hindernis.

Bij de hindernis met het tonnetje stroopt het een beetje op en het ziet er naar uit dat wachten de enige optie is, maar dan zie ik mijn kans schoon aan de linkerkant en spring in één keer naar het touw en swing over de balk, terwijl de blauwe shirtjes nog twijfelen en wachten. Dan nog de swingover met de drijver, hij hangt aardig hoog, maar ik red het net om het touw te pakken in mijn sprong en klim verder.

Na hindernis 40, combi apenhang, balkje onderlangs, net onderlangs en lianen, voel ik mijn onderarmen aardig, maar kan ze gelukkig koelen tijdens het lopen door de beek....mijn god wat een eind door het water.



## **Verslag Oldenzaal, Marco Messchaert (vervolg)**

Bij een splitsing van KSR en MSR staat Wendy, de vrouw van Robbert, te wachten en ze heeft gelukkig wat water bij zich en ik mag een paar slokken nemen. Ik loop weer verder en hoor dat Robbert vlak achter mij zit. Robbert en ik gaan gelijktijdig hindernis 45 in met balkjes onderlangs, net onderlangs en een stukje apenhang. Wat is die Robbert lastig bij de balkjes onderlangs, ik zit op het laagste stuk en hij schuift steeds meer mijn kant op...."ik kan niet verder hoor", roep ik en dan roept hij terug dat ik ruimte moet maken PFFF... Gelukkig komt het net snel en stappen we samen weer uit de hindernis en lopen naar de volgende.

Ultra Bahia zie ik nu staan. Verschillende grip swings aan een touw. Ik kies voor de middelste en Robbert voor de rechterkant.

We moeten wachten, waarna ik aan de beurt ben en in de swing ga, maar ik krijg mijn hand niet goed in het op één na laatste lusje, omdat deze gedraaid zit en moet helaas mijn poging staken. Ik zie Robert rechts langs vliegen en met een grote gil ("Zo moet het!") raakt hij het laatste touw aan en rent er vandoor. PUK, denk ik.

Ik ga ook naar de rechterkant, want ik zie dat daar de lusjes beter hangen ook al moet ik even wachten. En dan lukt het mij ook in één keer...en nu door...maar of ik Robbert nog zal zien, betwijfel ik. Daar is de apenhang met band waar ik de vorige keer mijn bandje in moest leveren, maar nu ben ik er klaar voor en ga het dan ook doen, vertel ik mijzelf.

Ik zoek een mooi passend bandje uit en klim in het touw en vervolg mijn weg in de apenhang en het voelt goed. 1, 2, 3, 4 tel ik elke keer in mijn hoofd. Dat heb ik van iemand, geloof van Rens, die dat een keer vertelde. Het zonnetje schijnt in mijn gezicht en voordat ik het weet ben ik er al. Yes gelukt! Mijn dag kan bijna niet meer stuk, maar we zijn er nog niet, want de hindernis voor de eindhindernis zit er ook nog in.

Gelukkig krijgen we onderweg toch van vrijwilligers wat water te drinken. Er misten deze dag wel wat drinkposten met dit warme weer. Later zijn meer hindernissen bevoorrad met jerrycans water, dus vocht aanvullen waar het kan!

De kruisapenhang gaf mijn onderarmen ook nog even een uitdaging, maar hij lukte wel...

We zijn er bijna, denk ik, want de geluiden van de speaker worden luider. De pijlen bij het boogschieten waren erg licht en ja hoor, mis, niet eens in het bord.. strafondje waar ik netjes het lint volgde ;) toch Kathy . De waterhindernis valt reuze mee en ik klim er zonder problemen in een keer doorheen.

Bij elke swingover in de run hoorde je "Niet borstwaartsom!" van begin tot het einde en het lijkt wel of ze een geluidsbandje bij elke hindernis afdraaiden.

Nu nog even de laatste grote hindernis voor de eindhindernis.

Ik zie Robbert dan toch nog en hij rust even uit op het bandje in de hindernis, maar daar ben ik nog niet.

Het is druk door toeschouwers en de survivallers die een beetje onder de indruk zijn van deze hindernis.

Als ik in de hindernis zit hoor ik van Kathy dat Peter eraan komt. Doorklimmen, denk ik. Ook al is hij sneller, ik wil dan nog even eerder dan hij bij de bel zijn.

## Verslag Oldenzaal, Marco Messchaert (vervolg)



Eigenlijk klim ik in één keer door naar het bandje en kan even zitten en kijk achterom en zie inderdaad Peter eraan komen.

Even een diepe ademteug en gaan weer, maar in het net beginnen de onderarmen weer te branden en moet toch even aan mijn benen op de kop in het net hangen om de armen even los te schudden.

We kunnen weer en ik moet ook door om Peter voor te blijven bij de bel.

De eindhindernis kom ik zonder teveel moeite door en ik kan weer een klap tegen de bel geven. Het is me gelukt om sneller te zijn dan vorig jaar én mét bandje over de finish!



Peter finisht vlak achter mij, maar met een snellere tijd en samen drinken we water op het behaalde eindresultaat.

Peter en ik lopen samen naar de tas en gaan daarna even in de hot tub die zijn naam eer aan doet. Mijn god, het voelt bijna kokend aan! Even zitten en dan spullen spoelen in het meertje en aankleden.

Ik regel even snel bij de mevrouw van de balie een parkeerkaart om niet voor een gesloten slagboom te staan.

Peter vindt uit dat hij derde is geworden bij de 50+, wat een geweldige prestatie!

Mijn doel is om dat ook een keer te bereiken, maar ik ben er nog niet....al kom ik steeds dichterbij. Waar is Michel? Is hij er al of moet hij nog komen.. even bij de hot tub kijken, maar daar is hij niet.

Dan toch maar even met Derk en Peter naar de grote hindernis voor de eindhindernis lopen om te zien of hij al nadert en inderdaad, daar staat hij, even over de helft, uit te rusten om het laatste stukje te overbruggen. Het gaat niet van harte, maar hij komt er wel waarna hij de bel met zijn hoofd laat luiden.

Peter neemt de derde prijs in ontvangst en even later stappen we voldaan weer in de auto richting huis.

Wat is het toch een prachtige sport.  
Bedankt voor de mooie foto's, Kathy!

Eindtijd 2 uur 27.

Marco Messchaert



## Uitslagen Jeugd

### Kootstertille 11-03-2018

JSR 15-17 (Dames)	Looptijd	Hindernis gemist
6. Tessa Steltenpool	01:53:45	0
JSR 15-17 (Heren)	Looptijd	Hindernis gemist
6. Twan van Dijk	01:05:10	0
17. Mats van der Deure	01:12:53	0
27. Benjamin Burghouwt	01:21:51	0
JSR 12-14 (Dames)	Looptijd	Hindernis gemist
13. Tess Bregman	00:58:07	0
JSR 12-14 (Heren)	Looptijd	Hindernis gemist
2. Jelmer Oudenaller	00:39:20	0
8. Jasper Koenis	00:43:22	0
20. Bas Krul	00:49:41	0
21. Finn Braas	00:49:47	0
43. Daan Wisman	01:00:31	0
53. Niels de Boer	01:13:11	0
JSR 10-11 (Dames)	Looptijd	Hindernis gemist
3. Britt Bregman	01:01:27	0
11. Gitte Steltenpool	01:12:29	0
16. Madalynn de Jong	01:23:02	0

### Zeist (open NK KSR) 18-3-2018

JSR 15-17 (Dames)	Looptijd	Hindernis gemist
12. Tessa Steltenpool	01:53:55	0
JSR 15-17 (Heren)	Looptijd	Hindernis gemist
5. Twan van Dijk	00:58:25	0
19. Mats van der Deure	01:15:55	0
20. Wouter Westhoven	01:17:48	0
30. Benjamin Burghouwt	01:30:14	0
JSR 12-14 (Dames)	Looptijd	Hindernis gemist
12. Anouk Schilder	00:49:21	0
20. Tess Bregman	00:52:52	0
22. Jose Boon	00:55:06	0
25. Isabel Bleeker	01:01:09	0
JSR 12-14 (Heren)	Looptijd	Hindernis gemist
1. Jelmer Oudenaller	00:33:19	0
6. Jasper Koenis	00:35:20	0
19. Julius Grin	00:39:55	0
23. Finn Braas	00:42:45	0
24. Daan Caspari	00:42:47	0
42. Renze Boots	00:48:35	0
48. Mees van der Deure	00:50:52	0
51. Daan Wisman	00:53:59	0
56. Niels de Boer	00:58:39	0
JSR 10-11 (Dames)	Looptijd	Hindernis gemist
5. Britt Bregman	00:51:44	0
14. Gitte Steltenpool	01:06:47	0
17. Bodine Koenis	01:08:27	0
18. Madalynn de Jong	01:09:10	0





## Uitslagen Jeugd (vervolg)

### Steenbergen 29-04-2018

JSR 15-17 (Heren)	Looptijd	Hindernis gemist
7. Twan van Dijk	00:54:01	0
JSR 15-17 (Dames)	Looptijd	Hindernis gemist
9. Tessa Steltenpool	01:29:07	0
JSR 12-14 (Heren)	Looptijd	Hindernis gemist
2. Jelmer Oudenaller	00:42:30	0
3. Jasper Koenis	00:43:26	0
12. Julius Grin	00:50:57	0
28. Renze Boots	01:13:36	0
31. Daan Wisman	01:39:07	0
JSR 12-14 (Dames)	Looptijd	Hindernis gemist
18. Anouk Schilder	01:55:03	0
21. Delorean Oud	02:16:40	0
JSR 10-11 (Dames)	Looptijd	Hindernis gemist
5. Bodine Koenis	01:32:41	0
6. Gitte Steltenpool	01:32:42	0
7. Madalynn de Jong	01:33:27	0



## Tussenstand wedstrijd Jeugd

Tussenstand wedstrijd Jeugd

Datum laatste update: 17-05-2018

Aantal meetellende wedstrijden: 7 van 16

Categorie	Rang/Oud	naam	runs	punten
JSR 15-17				
Heren:	12/16	Twan van Dijk	8	6848.47
	16/24	Mats van der Deure	10	6730.35
	23/33	Benjamin Burgthouwt	8	6564.94
	61/60	Wouter Westhoven	4	3733.43
	74/74	Gijs Sybrandy	3	2561.94
Dames:	7/7	Tessa Steltenpool	7	6431.41
JSR 12-14				
Heren:	2/1	Jasper Koenis	11	6990.57
	3/3	Jelmer Oudenaller	11	6985.17
	33/23	Daan Caspari	6	5891.97
	44/42	Mees van der Deure	6	5704.24
	45/43	Niels de Boer	6	5644.37
	48/57	Daan Wisman	8	5467.31
	50/61	Julius Grin	5	4905.76
	52/47	Finn Braas	5	4875.36
	69/68	Bas Krul	4	3883.56
	103/119	Renze Boots	2	1901.87
	144/143	David Ponne	2	680.67
Dames:	13/14	Anouk Schilder	9	6853.90
	24/17	Tess Bregman	6	5875.50
	31/38	Delorean Oud	6	5242.36
	47/47	Isabel Bleeker	4	3729.77
	52/52	Jose Boon	4	2871.10
	54/54	Kristel Sijm	4	2854.80
	90/79	Guusje Liefding	5	595.10
	92/92	Noami Groenewoud	1	582.97
JSR 10-11				
Heren:	45/44	Aaron Ponne	2	1764.54
Dames:	9/10	Gitte Steltenpool	7	6631.91
	10/11	Madalynn de Jong	9	6591.86
	11/14	Bodine Koenis	7	5803.03
	14/12	Britt Bregman	6	4974.51
	44/44	Kim ter Wolde	1	901.60



## Uitslagen Senioren

### Kootstertille 11-03-2018

KSR (Dames)	Looptijd	Hindernis gemist
31. Marloes Kok	02:25:05	1

MSR (Heren)	Looptijd	Hindernis gemist
4. Max Visser	01:30:02	0
10. Rens Groot	01:42:23	0
12. Evert Visser	01:44:28	0
30. Bart de Haas	01:56:26	0
31. Fred Bleeker	01:57:04	0
38. Elwin Touw	02:02:48	0
47. Jurriaan Alderlieste	02:07:28	0
57. John van Dijk	02:15:51	0
60. Marco Messchaert	02:21:49	0
69. Lennart van Galen	02:33:43	0
88. Joeri Oudenaller	03:16:36	1

MSR (H40+)	Looptijd	Hindernis gemist
31. Fred Bleeker	01:57:04	0
57. John van Dijk	02:15:51	0
60. Marco Messchaert	02:21:49	0
88. Joeri Oudenaller	03:16:36	1

MSR (H50+)	Looptijd	Hindernis gemist
57. John van Dijk	02:15:51	0
60. Marco Messchaert	02:21:49	0

Recreatieve run 11 km	Looptijd	Hindernis gemist
32. Roel Neuvel	03:01:42	1
33. Mark Groen	03:01:52	1

Recreatieve run 8 (zwaar)	Looptijd	Hindernis gemist
37. Sam Volten	01:37:38	0
80. Ramon Mol	02:07:48	0
108. Thomas Klein	02:11:01	1

## Uitslagen Senioren (vervolg)

### Zeist (open NK KSR) 18-3-2018

KSR (Dames)	Looptijd	Hindernis gemist
29. Marloes Kok	01:58:08	0
30. Lisa Willemsen	01:58:10	0

NK KSR (Dames)	Looptijd	Hindernis gemist
39. Marloes Kok	01:58:08	0
40. Lisa Willemsen	01:58:10	0
55. Loretta Mccampbell	02:32:00	0

KSR (Heren)	Looptijd	Hindernis gemist
80. Edwin Timmerman	01:30:49	0
108. Koen Neefjes	01:53:09	0
126. Richard Sijm	02:11:21	0
138. Martijn van der Deure	02:41:30	0

NK_KSR (Heren)	Looptijd	Hindernis gemist
9. Jurien Entius	00:54:26	0
15. Roderick Visser	00:56:42	0
37. Menno Merlijn	01:03:01	0
48. Fred Bleeker	01:04:53	0
50. Elwin Touw	01:05:32	0
73. Peter Schilder	01:10:57	0
109. Rob Visser	01:19:05	0
122. Robbert Westhoven	01:22:50	0
148. Edwin Timmerman	01:30:49	0
150. Sjaak Steltenpool	01:32:15	0
185. Koen Neefjes	01:53:09	0
193. Rob Bakker	01:59:26	0
208. Richard Sijm	02:11:21	0
221. Martijn van der Deure	02:41:30	0
230. Frank Bakker	01:55:01	1

NK KSR (H40+)	Looptijd	Hindernis gemist
37. Menno Merlijn	01:03:01	0
48. Fred Bleeker	01:04:53	0
73. Peter Schilder	01:10:57	0
122. Robbert Westhoven	01:22:50	0
150. Sjaak Steltenpool	01:32:15	0
208. Richard Sijm	02:11:21	0
221. Martijn van der Deure	02:41:30	0

## Uitslagen Senioren (vervolg)

NK_KSR (H50+)	Looptijd	Hindernis gemist
73. Peter Schilder	01:10:57	0
KSR (H40+)	Looptijd	Hindernis gemist
126. Richard Sijm	02:11:21	0
138. Martijn van der Deure	02:41:30	0
Recreatief 5km (Dames)	Looptijd	Hindernis gemist
17. Denise Bleeker	01:21:37	0
22. Semanta Oud	01:27:01	0
Recreatief 5km (Heren)	Looptijd	Hindernis gemist
31. Fred Bleeker	01:21:40	0
37. Ducati Oud	01:27:04	0
Recreatief 8km (Heren)	Looptijd	Hindernis gemist
26. Sam Volten	01:34:58	0
41. Joeri Oudenaller	01:47:10	0
71. Milan de Wit	02:11:35	0
128. Ralph Trap	02:19:16	1

### Bathmen 15-04-2018

MSR (Heren)	Looptijd	Hindernis gemist
5. Max Visser	01:40:03	0
8. Rens Groot	01:46:57	0
10. Evert Visser	01:48:09	0
16. Menno Merlijn	01:51:23	0
22. Roderick Visser	01:55:41	0
29. Derk Groot	02:00:31	0
37. Elwin Touw	02:04:43	0
38. Fred Bleeker	02:06:32	0
45. Jelle Kreuk	02:11:14	0
68. Marco Messchaert	02:28:21	0
78. Wilfred Versteeg	02:37:06	0
84. John van Dijk	02:43:48	0
96. Peter Schilder	02:51:06	0
101. Lennart van Galen	02:58:35	0
105. Bart de Haas	02:59:46	0
112. Hans Vlaar	03:40:25	0
123. Robbert Westhoven	02:48:57	1
126. Rob Visser	02:58:07	1
LSR (Heren)	Looptijd	Hindernis gemist
5. Jurien Entius	02:25:35	0



## Uitslagen Senioren (vervolg)

### Oldenzaal 06-05-2018

KSR (Dames)	Looptijd	Hindernis gemist
34. Lisa Willemsen	02:25:08	0

MSR (Heren)	Looptijd	Hindernis gemist
5. Rens Groot	01:40:07	0
6. Evert Visser	01:42:18	0
23. Derk Groot	01:57:01	0
34. Elwin Touw	02:03:03	0
45. Fred Bleeker	02:10:05	0
56. Peter Schilder	02:17:48	0
60. Robbert Westhoven	02:18:34	0
77. Marco Messchaert	02:27:21	0
88. Sjaak Steltenpool	02:43:33	0
104. Joeri Oudenaller	03:03:35	0
105. Wilfred Versteeg	03:03:41	0
112. Michel Giling	03:22:54	0





## Wedstrijdkalender 2017-2018

Datum	Plaats	Circuits	Afstanden	min. Leeftijd	Organisator	Inschrijflink
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>	