

# DE BIKKEL



seizoen '17/'18 - nummer 7

# 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

Knippe  
02/06/2018

### 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 GEBOORTE NIEUWS
- 4 OERBOS 2018
- 6 IN HET NIEUWS
- 8 FF EEN PAAR VRAAGJES AAN
- 11 TIPS VAN DE TRAINERS
- 14 FOTOBOEK
- 16 VAN DE JEUGDCOMMISSIE
- 20 VERSLAGEN JEUGD
- 28 DE PEN
- 29 VERSLAGEN SENIOREN
- 33 UITSLAGEN JEUGD
- 35 EINDSTAND WEDSTRIJD JEUGD
- 36 UITSLAGEN SENIOREN
- 38 SENIOREN TOPPER
- 39 WEDSTRIJDKALENDER 2018

## Deze Bikkel

Deze Bikkel staat weer vol met verslagen van de laatste wedstrijden van het seizoen. Onze leden waren goed vertegenwoordigd. De jeugdleden hebben goed gepresteerd en als je de verslagen leest, zie je dat het plezier ervanaf spat. Ook het jeugdkamp en de Open Dag Water en Recreatie waren spetterend leuk. De tip van de trainer sluit daar mooi bij aan: ga zwemmen! Daarnaast nog voedingstips in de vraagjes aan Jurriën Entius.

Ondertussen komt de Oerbosrun wel dichterbij. Jos heeft er iets over geschreven en in dit nummer vind je ook de poster van de run.

Het is voor de meeste mensen bijna vakantie. Trainen kan altijd, want de trainingen gaan altijd door. In september verschijnt er weer een nieuwe Bikkel.

Fijne zomer!

Team De Bikkel

Bijdragen voor De Bikkel van september kun je voor 7 september mailen naar [debikkel@ssvsurvivalrun.nl](mailto:debikkel@ssvsurvivalrun.nl)

Veel leesplezier!

Sandra van Dijk

Peter Reus

Lisa Willemsen

Gertjan Kreuk

Beatrice Poot



Ruud Winter heeft een goede top: Na het verlies van een bril bij de Dronterland survivalrun tip hij deze antislips voor de bril !

Tekoop bij Aliexpress!  
(zoek op: 32845367898)



Geboortenieuws

*Jij bent ons mooiste avontuur*

*Nolan*   
*Alderlieste*



8 juni 2018



2:48 uur



2604 gram

*Eline & Jurriaan Alderlieste*



## Oerbos 2018!

Laatste nieuws Oerbos 2018: zondag 14 oktober 2018

Hier nog wat laatste ontwikkelingen van de organisatie van de Oerbos.

Begin mei is de inschrijving geopend en 2,5 maand later zijn we bijna vol. Nog een 30-tal startplekken staan open en dan zijn we vol. Dus....als je nog mee wilt doen....

Er zijn meer dan 250 verzoeken binnengekomen om samen te lopen. Deze zijn inmiddels allemaal verwerkt in het programma van de Survivalrun Bond.

Voor onze run hebben we veel vrijwilligers nodig. Caroline heeft er inmiddels bijna 100 op de lijst staan. Dat is echter nog niet genoeg. We zoeken nog meer helpende handen.

Welke "vacatures" hebben we openstaan ?

- Manager drinkposten. We hebben 5 drinkposten. Deze moeten worden neergezet, bevoorraden en na de run weer afgebroken.  
We zoeken iemand die dit leuk vindt om te doen.  
Een aanhangwagen of bestelbus is reuze handig !!
- John Reus en Richard Hoogland hebben al die jaren de meeste belinting verzorgd. Tijd om voor opvolging te zorgen. Wie vindt t dit leuk om te doen en wil "stage" lopen onder leiding van John en Richard ?
- Elke hindernis wordt bemand door minimaal 2 vrijwilligers. Je kunt ons helpen door deze zondag die taak te vervullen.  
Doe het samen met je maatje en je hebt een hele gezellige dag.
- Elke vrijwilliger krijgt een best lunchpakket en een lootje voor een verloting met leuke prijzen.
- Opgeven kan via de site of gewoon bij mij.

De sponsoring is ook deze keer weer goed gelukt.

Hoofdsponsors : Seed Valley, Univé en Woestenburg.

Shirtspansors : Germaco, Niels Kreuk BV, Frank's Witgoedservice, J. Koenis hoveniersbedrijf, Finish Building, notaris Hans van der Tuin, gemeente Stedebroec en Runnersworld.

Wij danken alle sponsors en hopen dat u ook aan hen denkt bij uw in- en aankopen.

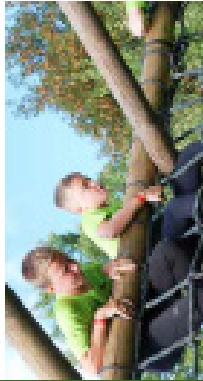
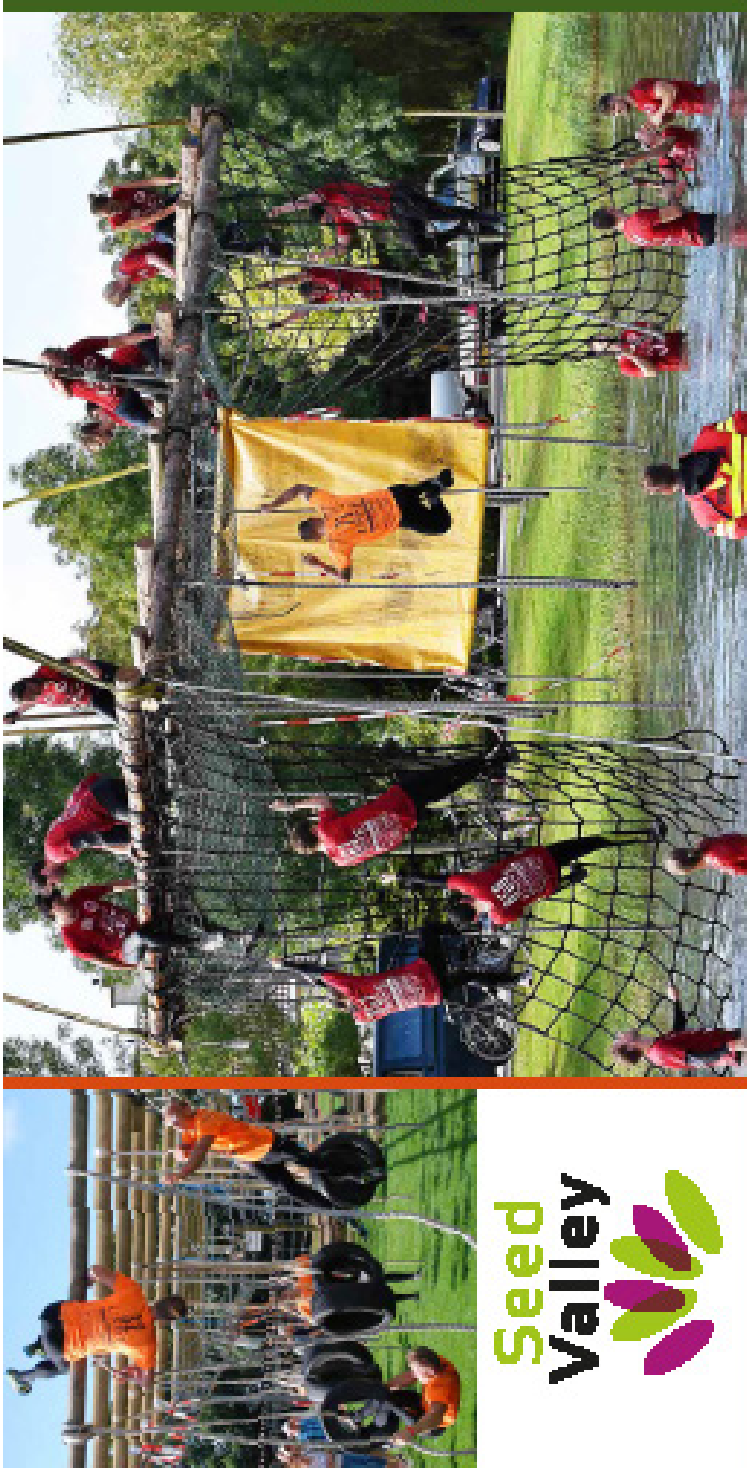
Deze run wordt voor de 10<sup>e</sup> keer gehouden. Daar willen we extra aandacht aan besteden.

Heb je een leuk idee, dan ben je van harte welkom. We zijn benieuwd.

Tot zover.

Namens de organisatie,  
Jos Mathot

Oerbos 2018!

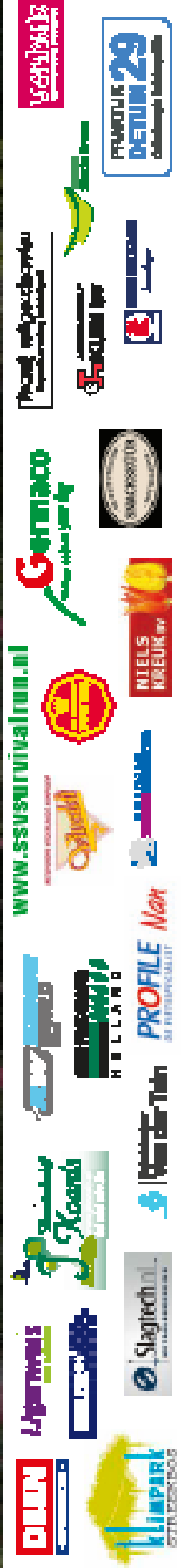


univé



# Streker Oerbos Survival Run Grootebroek

## ZONDAG 14 OKTOBER 2018



Toppers in het nieuws !

# Koenis en Oudenaller op voor plek in Nederlandse top 3

Robbert Daalder

**Hoern** # Jasper Koenis en Jelmer Oudenaller stamen volgende week zondag aan de start van de survivalrun in het Gelderse Harteveld. In de laatste wedstrijd van het seizoen strijden de twee West-Friezen om een plek in de Nederlandse top van de leeftijdscategorie 14 tot en met 14 jaar oud.

„Ik sta vijftien seconden achter op koploper Jarno Visser en het wordt lastig om die nog goed te maken”, stelt Oudenaller van wal. „Het zal daardoor om de tweede plek gaan tussen Jasper en mij. Hoewel ik natuurlijk altijd voor de eerste plek wil strijden, is mijn seizoen evengoed geslaagd. Mijn doelstelling was namelijk een plek bij de eerste drie en dat moet lukken.”

De tevredenheid is begrijpelijk aangezien de Venhulzer aan het begin van het seizoen nog wat zoekende was. „Het draaide toen vooral om het opdoen van wedstrijdritme en het leren knippen van de tegenstan-

ders. Toch ging het al snel steeds beter en belandde ik uiteindelijk vaak op het podium. Leuk dat de competitie nu zo'n spannend slot krijgt.” Wanneer Oudenaller wordt gevraagd waardoor hij voornamelijk werd van 196 deelnemers kan lopen, vertelt hij dat zijn snelheid een belangrijk wapen is. „Hoewel ik 1,80 meter lang ben, weeg ik slechts 58 kilo. Daardoor ben ik ook redelijk snel over de hindernissen. Daarnaast zit ik op aftebek bij SAV waardoor ik extra aan mijn techniek en snelheid kan werken.”

De twee leden van SSV uit Grootebroek legden het wedstrijd 20'7n zes kilometer af en konden daarbij 35 hindernissen tegem. Dit bij zomertemperaturen, maar ook op dagen waarop het onder het vriespunt is. Jasper Koenis is er grök op. „Ik loop sinds drie jaar wedstrijden. Waarom ik niet gewoon kies voor een positief verhaal met mijn vrienden? Omdat dit het leukste is! Ik was vroeger altijd al aan het klimmen en kruipen. En dan het liefst door de moedden.



Jasper Koenis.

FOTO: LUCAS DE VRIES



Jelmer Oudenaller.

FOTO: MARIE OUDENALLER

Tijdens een survivalrun kom je dit overal tegen en kun je het jezelf zo zwaar maken als je maar wilt. Dat is er veel plezier in heb, zorgt er ook voor dat ik goed presteer.” De leeftijd van de Hoogkarspeler speelt volgens hem ook een rol. „We zitten in de categorie 14 tot en met 14 jaar. Toen ik dit seizoen begon, was

ik nog 14 maar inmiddels ben ik 15. Ik heb mijn groetspunt dan ook al gehad en dat zorgde ervoor dat ik een goede start van dit jaar maakte. Jelmer en Jarno kregen deze iets later. Verderop in het seizoen deden zij daar hun voordeel mee en inmiddels is de eerste plaats in het

klassement gekost.” „Ik zal die plek ook niet meer terug krijgen. Toch ben ik blij met wat ik heb leren zien. Ik heb mijn best gedaan en achteraf zijn er altijd dingen die ik anders had kunnen doen, maar zo blijft het. Ik ben er trots op dat ik bij de beste drie Nederlanders in deze categorie hoort.”



(nog meer) Toppers in het nieuws !

# Survival-toppers uit Grootebroek

## Unieke score bij survivaljeugd

**GROOTE BROEK** Britt Bregmann werd 2e in de categorie Dames JSR 10-11 jaar en ook de jongens Jelmer Oudenaller en Jasper Koenis beklimmen zondag het podium voor de eindrangschikking in de Nederlandse competitie van Survivalrun sport. Daarmee boden de jongeren van SSV Survivalrun uit Grootebroek de club en de sport een unicum.

Jelmer (tweede in de eindrangschikking dit seizoen) en Jasper (3e) komen uit in de categorie Heren 12-14 jaar en vormen met de nummer 1 van dit jaar, Jarno uit het Friese Kootstertille een onverslaanbaar driemanschap en noemden zich gaandeweg 'De drie J's'. Het leverde hen bij de uitreiking van de sei-



● Toppers in survivalsport: Britt en de "de drie J's", Jelmer, Jarno en Jasper.

zoensprijsen afgelopen zondag in Harreveld zelfs een ingesproken boodschap op. van Jan Dullus, zan-

ger bij de échte 3 J's.

Het was een extraatje bij de uitreiking na de laatste wedstrijd in het

survivalrun seizoen. De club uit Grootebroek, 300 leden sterk, telt dus heel erg mee in het survivalrun wereld en is heel erg trots op de 3 jeugdleden bij de beste drie van Nederland. Trots zijn mag ook gezien de prestaties die ook jeugdleden moeten leveren bij een run: gemiddeld 6 km met zo'n 35 hindernissen (door sloten, onder duikers door, door bloemkolenvelden in weer en wind) en dat in ongeveer 35 minuten.

Overigens doet niet alleen de jeugd van de club uit Grootebroek van zich spreken. In de categorie Middellange afstandsrun MSR50+ (9 tot 15 km met 40-50 hindernissen) is er een 3e plaats voor in het eindklassement voor SSV-er John van Dijk. In totaal nemen 55 verenigingen deel aan de landelijke competitie. De run van SSV is in oktober.

Kathy Oudenaller

## ff een paar vraagjes aan.. Jurien Entius

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

Jurien Entius (Henk 1) woonachtig in Hoorn samen met mijn lieve vriendin Rianne Kok. Mijn dagelijkse leventje bestaat uit werken bij LVS Trucks (Van der Linden van Sprankhuizen) en daar ben ik verantwoordelijk voor onze vestiging in Broek op Langedijk en daarnaast ondersteun ik ook de andere vestigingen van LVS (Zwaag en Beverwijk).

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

In mijn jeugd jaren heb ik gevoetbald, wat hardgelopen en heel veel gevist. Ja, wedstrijden sportvissen, het bestaat en als je in dat wereldje zit is het best een leuke sport! Verder was ik ook veel in de natuur bezig of op het land om mijn vader te helpen in de bloemkool. Maar goed, daarna kwam een periode ieder weekend de kroeg in om je kop er maximaal vanaf te zuipen. Zo gezegd, zo gedaan totdat ik in aanraking kwam met de survival sport. De combinatie zuipen en survivals ging niet zo goed samen dus uiteindelijk vaker een verstandige keuze gemaakt :-D



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

Via een paar maten van me. Paul Botman en een oud-lid Jelle Kreuk.

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

Ik heb inmiddels, nu ik eraan terugdenk een aardig lijstje met mooie prestaties. Maar als ik er dan toch een mag uitpikken is dat het ONK LSR in Harreveld van 2017. Dat hele seizoen 2016-2017 heb ik bijna iedere wedstrijd op het podium gestaan en een aantal keer 1e geworden en uiteindelijk 2e in het eindklassement. Aan het einde van het seizoen had ik zo hard getraind, mede door alle goede wedstrijden, dat ik behoorlijk fit aan de start stond van ONK survivalrun van Harreveld. En dat naast toentertijd een zeer drukke deeltijd-studie. De wedstrijd verliep zo lekker en vooral knetterhard dat het nu ik eraan terugdenk nog steeds een onwijs goed gevoel geeft. Dat gevoel van topfit zijn is onwijs gaaf! Die periode was vol van prestaties omdat ik de dag na Harreveld ook nog eens afgestudeerd was. Alles bij elkaar geeft dat de beste prestatie! Toch klinkt het bovenstaande als een sprookje maar de boemerang is knetterhard teruggekomen. Ik dacht dat ik topfit was en best hard door kon gaan trainen, had immers geen studie meer. Door geen rust te nemen maar wel vol gas doorgaan, raakte ik langdurig geblesseerd. Ik viel in een enorm gat, kon niet meer trainen en had geen studie meer. Dat was echt een klote periode!! Vol gas doortrainen na een zware periode van alles van jezelf vergen is niet vol te houden. Dit heb ik dus moet bekopen met een zware blessure. Mijn tip aan iedereen: zorg dat je in balans bent en blijft en luister vooral heel goed naar je lichaam en blijf realistisch! Neem zo nu en dan een rustperiode ;-)

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

Het complete plaatje: hardlopen, klimmen, natuur en de uitdaging. Je traint je hele lichaam denk aan kracht, techniek, souplesse, uithoudingsvermogen en vooral mentaal maken jezelf sterker en sterker.

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

Als ik de tijd heb en ik kan mij een periode volledig focussen naar een wedstrijd train ik tussen de 8 en 14 uur. Wanneer ik ook andere druktes heb, wordt dat al snel tussen de 5 en 10 uur. Ik probeer minimaal 2 a 3x per week te trainen, al is het een klein rondje.

## ff een paar vraagjes aan.. Jurien Entius (vervolg)

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

-

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

De bucketlist is redelijk gevuld :-D

Ik zou graag nog een marathon willen lopen. Uiteraard met een doel en dat is minimaal onder de 3-uur. Een lange trailrun +50km zou ik nog wel eens willen doen bijvoorbeeld in Noorwegen of de Alpen.

Snelle tijden zetten op wegwedstrijden bijvoorbeeld een 10 km onder de 34 min of een halve marathon onder 1.15.00uur.

Genoeg uitdagingen dus :-D

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

Deze vraag is een veel gemaakte fout bij veel sporters. Het gaat er niet alleen om wat een op een wedstrijddag eet en drinkt maar net zo belangrijk zijn de dagen voorafgaand aan de wedstrijd.

Ik zorg er altijd voor dat ik op woensdag al begin met meer vocht drinken dan ik normaal doe. Vaak drink ik dan een bidon isotone drank per dag, vooral in de zomerperiode als het warmer is. In de week zelf zorg ik ervoor dat ik op vaste tijden eet bijvoorbeeld 9.00uur/12.30uur/15.00uur/18.30uur en gevarieerd. Op vrijdags eet ik vaak net iets meer koolhydraten en op zaterdag normale of iets kleinere porties.

Als ik op zaterdagavond een flinke pastamaaltijd eet en een scheppie extra opschep dan heb ik tijdens een wedstrijd met hoge inspanning een blokkerend gevoel, ook wel het opgeblazen gevoel; je boert continu of je kan niet lekker door ademen. Je lichaam is dan nog druk bezig het eten te verteren en die energie wil ik liever ergens anders voor gebruiken. Mijn avondeten voor de wedstrijd bestaat vaak uit een bordje nasi of iets anders met rijst. Rijst is voor mij licht verteerbaar waarvan ik geen opgeblazen gevoel van krijg.

Op de wedstrijdmorgen eet ik 3 à 4 uur voor de wedstrijd vaak oatmeal met banaan, ei, roodfruit, noten en een schep honing of appelstroop. Lekker zoet en voldoende langzame en snelle koolhydraten. Vlak voor de wedstrijd 2 à 1,5 uur eet ik nog een sportreep of een plakje ontbijtkoek. Vanaf wakker worden tot de start drink ik ook minimaal een bidon 0,75L met isotone drank. That's it. Je kunt denken dat is weinig maar als in de week voorafgaand aan de wedstrijd voldoende eet, heb je meer dan genoeg energie in je lichaam. En een goed getraind lichaam heeft geen kilo's aan eten nodig op een wedstrijddag.

Tijdens de wedstrijd, een LSR-run bijvoorbeeld, probeer ik om de 20 minuten wat te drinken en zodra ik een uurtje onderweg ben, eet ik een klein stukje sportreep. Na 1.30 à 1.45 uur racen werk ik vaak nog een gelletje naar binnen. Voor een MSR doe ik vaak een gelletje als ik 1 à 1.15 uur onderweg ben. Dit is meestal mijn eet & drink strategie tijdens een wedstrijd.

## ff een paar vraagjes aan.. Jurien Entius (vervolg)

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

Pff er zijn heel wat wedstrijden met ieder iets speciaals. Dat maakt de sport ook zo mooi. Als ik er een paar uit mag pakken: ONK LSR in Harreveld (2017) waar ik 3e werd, Kootstertille MSR waar ik 1e werd door in de eindhindernis de concurrent voorbij te gaan, Westerbork RUC (2016 & 2017) door het witte landschap sjouwen, Leeuwarden RUC (2013) een van mijn eerste runs waar ik te water viel en het daarna super koud had of de winst in De Knipe MSR (2017) die de 2e plek in eindklassement opleverde. Allemaal bijzondere survivalruns die allemaal iets hebben.

Wat ik ook zo mooi vind, is het onderlinge respect en de aanmoedigen van Fred bijvoorbeeld tijdens een run. Zal het maar niet herhalen :-D maar het heeft een vorm van; je ken niks of iets van doorlopen ho..

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

Wat veel atleten onderschatten in de survivalrunsport is dat je een survivalrun wint met hardlopen en niet met klimmen. Uiteraard is een klimmen een belangrijk vereiste. Een persoon die redelijk kan klimmen maar zeer goed kan hardlopen zal meer in het voordeel zijn dan een zeer goede klimmer en middelmatige hardloper. Het is daarom belangrijk om niet continu te trainen op klimmen maar ook te trainen op hardlopen. Een persoon die een goede hardloop efficiëntie heeft zal uiteindelijk meer energie overhouden om door een hindernis te knallen en na de hindernis weer het hoge hardlooptritme op te kunnen pakken.

Over het algemeen doe ik 2 klimtrainingen en doe ik daarnaast 2 à 4 hardlooptrainingen zoals lange duurloop, fartlek, interval of tempolopen. Dit hangt uiteraard wel van de periode af. Meestal een paar weken voor de survivalrunwedstrijd doe ik 3 klimtrainingen per week maar ook echt niet meer!

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

Volgens mij hebben wij een nieuwe lid: Thijs Vlam, althans ik heb een paar keer zien lopen en volgens mij traint hij bij SSV voor de Obstacle Runs. Ik ben wel eens benieuwd hoe hij dat aanpakt zo'n Obstacle Run.

## Tips van de trainers: Roderick Visser



Graag wil ik jullie wat meer vertellen over het herstel na een intensieve inspanning of een wedstrijd en in het algemeen. Het is belangrijk om je trainingsweek zo in te richten dat je een goede balans hebt tussen zware trainingsdagen en hersteldagen. Probeer daarnaast ook zeker een echte rustdag in te plannen waarbij je geen sportieve activiteit doet.

Goed herstel is heel belangrijk om sterker, krachtiger en energiever te worden. Vooruitgang in de prestatie hangt namelijk nauw samen met de balans tussen een training en het herstel. Vaak voel je zelf goed aan of je lichaam goed hersteld is, of niet. Er zijn ook diverse symptomen zoals verhoogde rusthartslag of stramme spieren die je meer vertellen over je herstel. Nu kun je natuurlijk een dag op de bank gaan hangen, maar je kunt ook kiezen voor actief herstel. Daar vertel ik graag wat meer over.

Een hersteltraining, of actief herstel, is een training op een lage hartslag welke geen opbouwend trainingseffect heeft. Je doet dus geen zware inspanning, maar bent "gewoon" lekker aan het bewegen. Het doel hiervan is dat de spieren die zwaar belast zijn goed doorbloed worden, wat het herstel versoepelt. Daarnaast worden opgebouwde afvalstoffen, zoals lactaat, sneller afgevoerd.

De hersteltijd is de tijd die nodig is om je lichaam volledig te laten herstellen, zodat je daarna weer maximaal en zonder belemmering kunt trainen. De hersteltijd is afhankelijk van een aantal factoren. Allereerst je leeftijd, de beoefende sport, de intensiteit van de training, de duur van de inspanning, de juiste inname van (herstel)voeding en/of supplementen en de mate en duur van rust.

## Tips van de trainers: Roderick Visser

Hieronder even wat globale hersteltijden per trainingssoort om je een idee te geven.

- lichte duurtraining van normale duur (ongeveer 1 uur): na 18 uur
- lichte duurtraining van lange duur (ongeveer 2 uur): na 72 uur
- normale duurtraining (: na 24 uur
- intensieve duurtraining: na 48 uur
- tempoduurtraining: na 48 uur
- lichte intervaltraining: na 48 uur
- normale intervaltraining: na 60 uur
- intensieve intervaltraining: minimaal 72 uur (Survivalrun)
- krachtraining: na 60 uur

Maar op wat voor manieren kun je actief herstellen? Je kunt een rondje gaan wandelen, een krachtraining doen met lichte gewichten, een rondje gaan fietsen, yoga of andere rekoefeningen, foamrollen maar wat ik vaak doe is gewoon zwemmen. De maandag na de wedstrijd duik ik tussen de middag even het zwembad in, in mijn pauze, en dat is heerlijk.

De survivalsport belast alle spieren in ons lichaam en daarom vind ik fietsen, of wandelen een te beperkte hersteltraining. Met zwemmen gebruik je je hele lichaam. Als je lekker gaat zwemmen dan masseert het water als ware je lichaam. Borstcrawl is goed voor de arm- en beenspieren. Bij rugslag ontspant je hele rug. Vermijd vlinderslag, want het is een zeer krachtige slag en dus niet goed voor herstel. Ook de schoolslag zorgt voor een ontspannen houding waarin je alle spieren wel gebruikt, maar in lichte vorm omdat je in het water zo licht als een veertje bent.

Daarnaast gaat hardlopen en zwemmen echt perfect samen. Zwemmen vult hardlopen perfect aan op diverse vlakken, zie redenen op de volgende pagina.

## Tips van de trainers: Roderick Visser (vervolg)



### **Betere ademhaling**

Ik weet niet hoe het met jullie zit, maar als ik een paar baantjes op tempo zwem ben ik binnen no time buiten adem. Dit kun je uiteraard trainen, dus door vaker te zwemmen wennen je longen aan het kort en snel ademen wat nodig is om een borstcrawl te kunnen doen. Voordeel? Je hebt hier ook profijt van bij het hardlopen! Onderzoek heeft aangetoond dat je loopcapaciteit met zes procent stijgt na slechts twaalf zwembadsessies.

### **Sterkere loopspieren**

Zwemmen is een full body workout is, je moet je volledige lichaam zelf aan het werk zetten om vooruit te komen in het water. Constante beenslagen vragen om krachtige slagen wat weer zorgt voor sterke benen en billen. Daarnaast wil je zo vlak mogelijk in het water blijven liggen en dat vraagt om aanspanning van het bovenlichaam en de core. Beide zorgen voor een groter spieruithoudingsvermogen en meer kracht.

### **Sneller herstel**

Moe van het hardlopen? Spierpijn of een blessure? Of gewoon geen zin om te gaan hardlopen? Ga eens zwemmen! Ondanks dat het een lage impact heeft op je spieren is het een goede vorm van het trainen van je bloedsomloop en de longen. Na een kwartiertje in het water ontspannen de spieren waardoor je vloeiender kunt bewegen, dit levert een positief effect op het herstel. En nog een ander bijkomend voordeel: met een half uurtje zwemmen verbrand je al snel ruim 250 calorieën. Dat gaat snel!

### **Soepel en flexibel lichaam**

Yoga is goed voor een flexibel lichaam, maar zwemmen is dat ook! Naast dat de spieren heel goed kunnen ontspannen is zwemmen ook een goede mobiliteitstraining. Je gebruikt je hele lichaam voor een volledig uitgevoerde beweging en strekt je lichaam helemaal uit voordat je naar een volgende slag gaat. Vooral de enkels worden ook erg soepel, waar je profijt van hebt bij het hardlopen.

**Kortom:** er zijn in mijn ogen geen redenen om niet te gaan zwemmen!

Daarnaast kun je de zomer periode aangrijpen om wat meer te gaan zwemmen om je 'survival' spieren wat extra rust te geven en kracht op te bouwen om het volgend seizoen weer fit en met volle energie in te gaan. Onze oudste dochter heeft nu zwemles in het buitenbad en dat is ook heerlijk! Toch buiten, net als de survival, en werken aan een sterk lichaam. Doe je ook mee?

# Fotoboek (Dronten)





# Fotoboek (ODW)



## Jeugd

Van het jeugdbestuur  
15 juni hebben wij een ouder-kindtraining gehouden.  
Op de avond waren er meer dan 30 belangstellenden  
aanwezig.

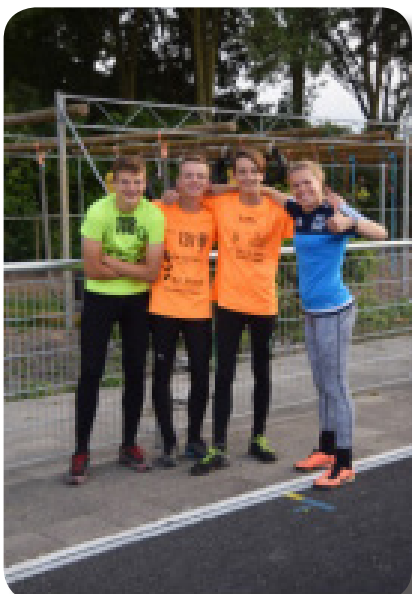
Vader, moeder, opa, neef, of een docent het kon allemaal. Wat leuk om te zien dat de volwassenen zo geïnteresseerd waren in wat de kinderen meemaken tijdens een training. Vele ouders hebben alles geprobeerd. Onder het net door, voetklem, indianenbrug, ringen, apenhang en sommige zelf een swingover.

Het was mooi om te zien hoe de ouders met respect naar de jeugd hebben gekeken. Ze konden hierdoor ook voelen hoe intensief survival is. Ook waren er kinderen stom verbaasd als ze papa/ mama of juf ineens alle hindernissen konden doen.

Er was een gezellige sfeer en er werd in verschillende groepen getraind. Zo konden ook de minder getrainde ouders voelen hoe het is.

Op het einde nog even de sloot in en tot slot nog een kop koffie of limonade met een heerlijke koek als beloning.

Wij hebben genoten en de reacties van de ouders waren geweldig. Volgend jaar gaan we het zeker weer proberen.



## Jeugd (vervolg)



### Jeugdkamp Dronten 2018

Wij zijn met 48 jeugdleden naar het scoutinggebouw in Dronten gegaan.

De begeleiders die mee waren: Bart, Sjaak, Fred, Joeri, Twan, Loretta, Brenda en ik als kookmoeder (met hulp van Brenda en Mats)

Bij aankomst hadden wij 1 gezamenlijke ruimte en 4 slaapvertrekken. 2 rustige kamers en 2 niet-slapen kamers.

Toen iedereen geïnstalleerd was, gingen wij verkennen. De brug was als snel in zicht, met een groot bord dat je niet mocht duiken. Volgens iedereen mocht je wel springen. Velen gingen hier al snel van af. Meer dan 10 meter hoog, maar dat maakte de jeugd niet veel uit. De randen om uit het water te gaan waren scherp dus er kwamen al veel voor een pleister. Gelukkig hadden wij een top-EHBO'er mee. Brenda kon aan de bak. Vanaf die tijd: allemaal schoenen aan met springen en klimmen.

Niels, Bart, Jelmer en Sjaak deden nog even een spelletje wie er het langste kon hangen. De jeugd kon dit dan ook het langste.



In de avond was er nog een spel in het bos. Uitgezet door Jade, Jasper en Amber. De avond was gezellig en ging nog lang door.

## Jeugd (vervolg)



Rond half 9 met zijn allen weer heerlijk aan het ontbijt. Hierna spullen even opruimen en op naar het volgende onderdeel: een survivalspeurtocht. De groepen werden opgedeeld in kleuren en we gingen op pad.

Er werd gestreden en behoorlijk gesport. Na 12 uur zijn wij naar de survivalvereniging Dronten gelopen. Hier hadden wij een soort 6-kamp. Eerst even eten en zeker drinken. Het was een behoorlijk warm weekend.

Na de 6-kamp was er een kanowedstrijd. Kanoën naar de brug in het touw omhoog klimmen en tegen wind in de kano weer terug. Het was geweldig. Hoe langer wij bezig waren hoe natter je werd. Iedereen die terugkwam met de kano werd hartelijk verwelkomd met een aantal bommetjes. Hierna hebben wij de helmpjes race gedaan. Draaien om een hamer heen en dan rennen. Het was hilarisch. Vooral de oudere jeugd had hier meer moeite mee en bij de begeleiders was het net alsof zij dronken waren. Zwalkend naar de overkant. Er was na dit spektakel nog ruimte om een vlot te bouwen, te boogschieten om nog even van de brug te springen.

Rudy, Jade, Stefanie en Amber hebben zich geweldig voor ons ingezet. Wij hebben van Survivalrunvereniging Dronten alles mogen gebruiken. Enorm bedankt hiervoor!!

De keuken was in bedrijf met hulp van Mats, Brenda en Tom. Wij hebben pasta gegeten met gehaktballen in tomatensaus. Stokbrood met kruidenboter en heerlijke meloenen. Na het eten hebben wij de jeugd gehuldigd voor het afgelopen seizoen. De beste 5 wedstrijden telden voor ons klassement.



## Jeugd (vervolg)



Dat het donker werd hebben een grote groep kinderen nog even een verstop spelletje gedaan in het bos. Een aantal jeugd met begeleiding bleef bij de scouting en waren lekker bezig bij het kampvuur.

Rond half 12 waren de meeste jeugd al op een oor. Het was een rustige avond. Een klein groepje jeugd heeft de wacht gehouden en kregen rond half 5 nog maar even iets te drinken.

8 Uur ging Fred langs alle kamers om de jeugd wakker te maken. Hierna hebben wij rustig ontbeten.



Daarna hadden wij nog een verrassing. Karel Cuip, Kjell en Rachard kwamen de jeugd lesgeven in Jiu-Jitsu!!!

Iedereen was heerlijk actief aan het meedoen. Was een zeer leuke ervaring. Daarna was het al snel 11 uur en werd iedereen opgehaald.

Ik wil de begeleiding en de jeugd enorm bedanken voor dit top kamp.

Als wij iets wilden vertellen was iedereen stil. Het eten en opruimen liep gesmeerd en iedereen hielp elkaar. Wat een mooie groep om trots op te zijn.

Groetjes, Kathy



## Verslag Havelte, Jelmer Oudenaller

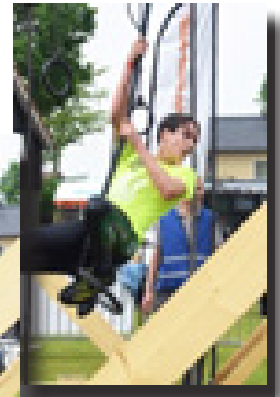
Mijn deelname bij Havelte JSR 12-14

Ik ben op pad gegaan samen met mijn moeder. Mijn vader kon helaas niet mee.

Bij aankomst het shirt ophalen. Dit bleek een kleur geel te zijn die erg lijkt op de kleur van de JSR-A.

Bij mij al de vraag, of dit goed zou komen.

Ik ging heel snel van start en lag al snel voorop. Daarna werd ik ingehaald door Jarno. Wij liepen samen op. Al snel kwamen wij er achter dat de vrijwilligers niet alert waren.



Vele hindernissen moesten wij net zo nemen als de JSR-A. dik boven de 3,5 meter en extra handelingen. Dit terwijl de nummers achter ons in onze categorie deze niet hoefde te nemen (alleen wij 2)!! Dit heeft ons erg veel tijd gekost.

Voor een duiker kon ik nog net voor Jarno erin duiken zodat ik als eerste bij de eindhindernis aan kwam. Ik was als eerste binnen met 42.33 en Jarno in 42.43 de 3e kwam pas binnen in 46.01 Het was een zware run, maar heerlijk om te lopen.

Wel enorm warm en benauwd. Mijn pollenallergie hielp er niet echt bij mee. Mijn moeder maakte nog een grapje voor de start. Het is wel Moederdag he!

Had een cadeautje vergeten te kopen, dus dat kwam mooi uit.

Helaas kon Jasper niet meedoen. Hij had examens.

Nu sta ik 0,2 punten achter Jasper. Ik hoop dat ik samen met Jarno en Jasper op het eind podium kan staan als de 3 J's op 1,2, en 3. Volgorde gaan wij nog wel zien.

Bij aankomst bleek dat ik mijn mobiel was vergeten. Ze hadden dit de gehele dag omgeroepen. Maar ja, ik dacht die zit in mijn tas.

De vrouw die mij de prijs had overhandigd heeft het 2 minuten voor de huldiging nog omgeroepen.

In mijn telefoon zat mijn schoolpas met mijn naam en foto. Had toch handig geweest al ze even had gekeken. Ze had hem namelijk in haar bezit.

In de avond appte Folkert dat er een telefoon was gevonden met SSV sticker. Met een schoolpas van het RSG. Toen ben ik toch maar even gaan kijken. Jahoor, het was mijn telefoon!!

Gelukkig is hij opgestuurd en had ik twee dagen later mijn telefoon weer.

Op naar Dronten en Harreveld.  
Groeten Jelmer



## Verslag Dronten, Sophie Burghouwt

Zondag 27 mei was het zover: Dronterland survivalrun.

Ik vond het heel spannend omdat dit mijn eerste echte run was.

Toen we aankwamen kregen we al snel onze shirtjes die we aan moesten voor de run. We deden een warming-up en er werd een groepsfoto gemaakt.

Ik zat samen in het groepje met: Bart, Anne-Marie, Guillermo en ik. Toen alles klaar was, waren wij aan de beurt, een iemand van het team moest een bal door een korf gooien, als hij mis was, moest je een straf rondje lopen.

Na 2 pogingen mochten we verder, toen begon het echt. De eerste hindernis was een swing-over, waarbij je over een hoog touw moest klimmen, en daar een koprol overheen maken.

Ik vond het best moeilijk, maar wel heel erg leuk.

Ongeveer op de helft gingen we ook het water in, en daarna weer nieuwe hindernissen. Uiteindelijk moesten we onder een grote brug door, die vond ik zelf erg moeilijk.

Daarna moesten we nog een paar hindernissen verderop, en dan zat het er eigenlijk allemaal weer op.

Ik heb deze run erg goed ervaren, en ik wil zeker nog meer runs doen in de toekomst.

Groetjes Sophie Burghouwt



## Verlag de Knipe, Bodine Koenis

Hallo allemaal,

Een paar weken geleden heb ik survivalrun de Knipe gelopen. Aan mij werd gevraagd of ik daar een stukje over wilde schrijven. Natuurlijk wil ik dat doen.

We moesten al vroeg vertrekken. Gelukkig ging dat snel voorbij. We kwamen als een van de eersten aan. Later kwamen er nog meer SSV'ers. Mijn broer moest als eerste starten. Dat ging niet zo goed. Je moest namelijk eerst zagen en mijn broer ging als laatste weg.

Een tijdje later ging ik met Britt op een klimmuur klimmen. Daarna moesten we starten. Ik had het dunste balkje en ik had mijn handschoenen voor de helft aan, zodat ik meteen weg kon. Ik was als eerste klaar met zagen. Toen lag ik een groot stuk als 1e van mijn startgroep.

Vlak voordat je een net over moest, haalde Britt mij in. Daarna moest je boogschieten. Britt schoot daar mis en ik schoot raak. We lagen de rest van de wedstrijd heel erg dicht bij elkaar. Toen ik bij de finish kwam, wist ik niet of ik 1e, 2e, of 3e zou zijn, want er was nog een startgroep voor mij gestart. We keken op het scorebord en ik bleek dus toch 1e te zijn. Ik was echt super blij en niemand had het verwacht. Veel mensen feliciteerden mijn en Britt, want zij was 2e. Ik wachtte op de prijsuitreiking met een patatje mayo. Uiteindelijk was het dan zover. Ik was best zenuwachtig, want het was mijn 2e keer dat ik op het podium kwam. Mijn broer was 3e geworden. We kregen als prijs 2 bekers op een houten plankje en nog eten erbij. Mijn tijd was 00.55.22 en de tijd van Britt was 00.55.38 en de tijd van nummer 3 was 00.56.15. We zaten dus heel erg dicht op elkaar. Ik heb ook heel erg van de run genoten.

groetjes, Bodine



*Zaterdag 2 juni 2018*

Voorlopige Uitslagen De Knipe 02-06-2018

Jeugd Survivalrun 12-14 Heren

==== Terug naar de uitslagcategorieën <====

Positie	Voornaam	Achternaam	Woonplaats	Vet.	Startnr	Looptijd	Hindernis gemist	Punten
1	Jarno	Visser	Kootstertille		1	00:39:31	0	1000.00
2	Jelmer	R Oudenaller	Verhuizen		3	00:40:53	0	997.27
3	Jasper	Koenis	Hoogkarspel		2	00:41:52	0	995.30
4	Huib	Van der Veur	Mildam		6	00:42:02	0	994.97
5	Bas	Smit	Vollenhove		4	00:43:06	0	992.83
6	Kick	Woltering	Varsseveld		5	00:43:23	0	992.27
7	Mik	van Lieshout	Arnhem		9	00:43:53	0	991.27
8	Imre	Monzón	Leeuwarden		7	00:44:40	0	989.70



## **Verlag de Knipe, Rens Dodeman**

Zaterdag moest ik vroeg mijn bed uit voor survivalrun De Knipe (Friesland).

Ik ging half 8 weg met de auto en om 5 voor half 11 startte ik, we begonnen met zagen waarbij het veel verschilde hoe dik de balk was die je moest doorzagen en ook waren sommige zagen nog erg bot.

De run ging vooral door het bos en door weilanden. In het bos was een smerige moddersloot waar ook nog iemand koppie onder ging.

De zwaarste hindernis vond ik de lusjes apenhang boven een brede sloot. Op de eindhindernis heb ik nog 3 mensen ingehaald voor ik via de buis het bad voor de finishbel in gleeed.

Ik vond het een leuke run en wil volgend jaar zeker weer meedoen.

Het was een zware run ten opzichte van andere runs omdat je gelijk door de sloot moest. Het regende voor, en in het begin, van de run dus was het modderige looppad zwaar om te rennen.

Mijn tijd was 1.16 uur ik ben er best tevreden mee, maar het is niet m'n beste tijd.

Rens Dodeman



## Verslag ODW, Lars Peerdeman



10 juni 2018: Open Dag Waterrecreatie in het Streekbos

Iedereen die zich op had gegeven om mee te doen aan de minirun in het Steekbos moest om kwart over 10 verzamelen bij de tent in het Steekbos.

Daar kreeg iedereen een nummer te horen in welk groep ze mochten. Elk groepje werd omstebeurt opgeroepen om te starten. Zodra je bij de finish kwam stonden mensen je op te wachten. Je kon ook nog andere groepjes helpen van de basisschool. Dat had ik ook gedaan.

Het was mooi weer om de minirun te doen en het was gezellig druk in het streekbos. Er was van alles te doen.

Ik vond het een leuke dag om mee te maken en ik heb er erg van genoten.

Lars Peerdeman.



## Verslag ouder-kind training Mick van Vliet en vader



### Ouder-Kindtraining

Ouder-kindtraining samen met mijn zoon Mick, wat hadden we er zin in. Aangekomen op het trainingsveld werden we samen met andere ouders toegewezen aan trainer Bart. We begonnen met een warming up, even lekker rekken en strekken. Na ongeveer een minuut of tien waren we er helemaal klaar voor. Het echte werk kon beginnen.....

De groep werd in tweeën gesplitst en wij begonnen met de 'apenhang'. Mick deed dit eerst voor en toen was het mijn beurt. Ik heb natuurlijk goed gekeken naar Mick en had de apenhang snel door. Hierna was het tijd voor het wisselen met de andere groep zodat wij de 'swing-over' konden oefenen. Ook hier deed Mick het voor en volgde ik snel, misschien niet zo soepel als Mick, maar toch ging het best aardig.

Er volgde nog vele andere oefeningen zoals bijvoorbeeld het 'W-net' en de 'Catcrawl'. Van alles heeft Mick me laten zien en laten proberen. Wat voor Mick soms een appeltje-eitje was, valt als ouder soms nog best tegen.

Na al dat klimmen en klauteren was het tijd voor de cooling down. Nadat de spieren weer een beetje ontspannen waren mochten we als BONUS een frisse duik nemen in de nabij gelegen sloot. Ook hier liet ik mij niet kennen en rende en sprong nog voor Mick het water in! Wat een lol hadden we samen, zeker omdat ik op één andere ouder na de enige ouder was die het water in ging.

Na dit alles stond er koffie, thee en limonade voor ons klaar waarna we nog even konden na praten over deze leuke ouder-kindtraining. Ik vond het zeer leuk om te zien wat Mick allemaal heeft geleerd en het dan na al zijn verhalen van alle training zelf te mogen ervaren.

Iedereen bedankt en zeker tot de volgende keer.

Ron van Vliet, vader van Mick van Vliet



## Verslag Harreveld, Britt Bregman



Ik heb afgelopen zondag de laatste survivalrun van het seizoen gelopen.

Dit was Harreveld. De rit erheen was wel een beetje lang. Ik zat in dezelfde startgroep als Bodine. Ik had er zin in.

Ik stond derde in het algemeen klassement toen ik begon. Het ging wel lekker, behalve het boogschieten. Daar schoot ik mis en moest ik een straf-swingover doen. Toen waren de touwen bezet en moest ik op een touw wachten. Dat vond ik niet zo leuk.

Aan het einde van de run werd ik derde in Harreveld. Omdat ik goed had gelopen kreeg ik meer punten dan de nummer 2 en werd ik in totaal 2e in het eindklassement. Daar ben ik best wel trots op.

Het wachten op de prijsuitreiking duurde wel een beetje lang en toen werden we ook nog met champagne bespoten. Niet zo lekker!

Volgend jaar word ik oranje! Daar heb ik wel zin in! Geen idee wat ik daarvan moet verwachten. Dat zullen we dus wel zien.

Britt Bregman



# Verslag Dronterlandrun, Kathy



## Dronterlandrun 2018



Wat een mooie gedachte was werd bij Dronten werkelijkheid.

Wij zijn met 23 jeugdleden op pad gegaan naar Dronten. Deze jeugd liep de 5km groepsrun. Per 3 jeugdleden hadden wij 1 begeleider.

Tom, Fred, Jos, Loretta, Bart, Sam, Rowald, Joeri, Theo en Brenda. Enorm bedankt voor het begeleiden van onze toppers.

Bij elkaar liepen er meer dan 53 jeugdleden.

Bij het aanmelden verzamelde iedereen zich. De JSR gingen als eerste van start. Daarbij waren er 2 podiumplekken: Britt 3e bij de JSR 10-12 en Jelmer 2e bij de JSR 12-14 jaar.

Ook zijn er een aantal jeugdleden die zelf recreatief 5km hebben gelopen.

Vele ouders waren te kijk en vele jeugdleden moedigden elkaar aan bij de eindhindernis.

Iedereen heeft het bandje behouden. Rowald had een mooi filmpje gemaakt met een Gopro op het hoofd van Noortje. Het is geweldig gelukt en het staat op Facebook.

Iedereen die gefinisht was, kreeg van opa en oma Oudenaller een flesje water met een sticker met ons logo. Deze waren heerlijk koud.

Het was op de dag enorm warm. Toch bleef iedereen bij de eindhindernis staan kijken.

Wat een mooie groep zo met elkaar en wat een geslaagde dag.

Sam, bedankt voor de organisatie!!

Komend jaar gaan wij dit nog een keer doen.

Een paar foto's staan op de site en Facebook.

Wat heb ik genoten!!

Groetjes Kathy



**De Pen**

1. **Hoe heet je?**  
Renze Boots
2. **Hoe oud ben je?**  
14 jaar
3. **Waar woon je?**  
We wonen op de Kerkweg in Venhuizen
4. **Op welke school zit je?**  
RSG Enkhuizen
5. **Heb je broers of zussen?**  
1 zus, Femke. Ze is sinds kort lid bij SAV.
6. **Waarom ben jij survivalrun als sport gaan doen?**  
Mijn vrienden zaten erop en het leuk mij ook heel leuk..
7. **Hoe lang zit je al op survivalrun?**  
Sinds oktober vorig jaar en vindt het super leuk!
8. **Wat vind je zo leuk aan survival?**  
De variaties die er zijn, hardlopen, bikkelen en weer door.)
9. **Wie is jouw trainingsmaatje?**  
Finn, Julius....
10. **Hoe bereid jij je voor op je training en/of een wedstrijd?**  
Lekker trainen
11. **Welke run zou jij iedereen aanraden?**  
Dronten
12. **Wat was jouw zwaarste ervaring tijdens een training of run?**  
Een plaat tijdens de run in Steenbergen die was echt zwaar..
13. **Heb je nog andere hobby's dan survivalrun?**  
Nee
14. **A. Welke vraag heb jij voor de volgende schrijver van deze rubriek?**  
Welke hindernis wil je graag nog "beter" leren?  
**B. vraag van José voor Renze:**  
**Wat vind jij de moeilijkste hindernis?** De korte touwtjes
15. **Ik geef de pen door aan:** Finn Braas



## Verslag Koppelrun de Knipe, Theo Jong

Zondag 3 juni 2018 ging ik samen met Ebbel richting De Knipe voor de koppel survivalrun.



Na een periode van zeer veel zon te hebben gehad vandaag gelukkig iets minder warm, ook in Friesland.

Het dorp binnenrijdend zagen we al gauw de welbekende kraanhindernis midden in het dorp. Altijd één van de laatste hindernissen die genomen moet worden.

Ook daaropvolgend kanoën, apenhang en houthakken.

De auto weggezet en ons mooie roze shirt en bandje opgehaald. Hier en daar een bekende gesproken en omgekleed.

Na een korte warming up richting startvak waar al een paar bekenden stonden te wachten; Joeri & Sam en de gebroeders Laan (Koen & Kris), de Strekers van RUIG te Amsterdam.

Al gauw werd het startsein gegeven en weg waren we. De mannen van RUIG hadden er zin want die namen direct al een grote voorsprong. De eerste hindernis was direct het water in, wat heerlijk was, en over een balkenconstructie heen.

Daarop bij het trainingsbosje van de Pauwen, waar we eerder al Fred mochten aanschouwen bij het NK survivalrun, een stuk of 6 swingovers.

Dat het niet zo zonnig was, wilde niet zeggen dat het niet benauwd was. De eerste paar kilometers moesten we echt even op tempo komen. Bij een Spaanse ruiter werd er volgens Ebbel nog even op los geHENKT door Joeri & Sam. Met de zeer begeerde HENK-bokaal die een dezer weken uitgereikt gaat worden in gedachte, zaten ze misschien nog op wat extra punten te wachten. Algauw kwamen de eerste combi's al in beeld.

## Verslag Koppelrun de Knipe, Theo Jong (vervolg)

Helaas daarachter grote hordes met lui die stonden te wachten om een poging te wagen. De eerste de beste combi hebben we welgeteld 12 minuten moeten wachten, waarop we in 1,5 minuut deze hindernis volbracht hadden. Dit ging helaas de hele wedstrijd zo'n beetje wel door omdat de NK-lopers nu eenmaal voorrang krijgen en zo veel oponthoud veroorzaakten. Maar ook de minder-getrainden die in de hindernissen hingen hielden de boel op. Wel was het de hele tijd stuivertje wisselen met Joeri & Sam. Dan lagen zij weer enkele meters aan kop, dan wij weer. Het maakte dan ook heel veel uit in welke rij je aansloot bij de hindernissen! Bij de een stond je sneller vooraan dan bij de ander. Zo'n beetje op de helft kwamen de mannen van Laan ook weer in de verte in beeld. We waren lekker op tempo, dus volle bak erachteraan.

Na nog enkele combi's te hebben gehad en een dozijn aan stuivers te hebben gewisseld met onze concurrenten kwamen we richting het dorp. Joeri & Sam kwamen vlak voor het dorp net iets beter uit een hindernis en trokken een laatste eindsprint en uit beeld waren ze. In het dorp kwamen we ze al gauw weer tegen, maar waar zij de kraanhindernis al gedaan hadden moesten wij er nog aan beginnen.

Hierop een 30 meter apenhang, kanoën en houthakken. Ebbel nam de bijl en ik de kano. Na het rondje om moest er een swingover vanuit de kano gemaakt worden. Dit ging echter bij mij niet goed; ik sloeg om met de kano en deze liep vol water. Gauw de swingover en zwemmend richting de kant want aardig wat kracht en tijd kostte.

Hier haalden we de Laantjes wel in, maar Joeri & Sam hadden zo een voorsprong van 100 meter opgebouwd. De laatste 500 meter volle bak richting de eindhindernis. Maar al snel werden we weer ingehaald door de RUIGe jongens.

Bij de eindhindernis aangekomen zaten Joeri & Sam al halverwege, direct erin en we deden een laatste poging om ze nog in te halen. De RUIGe jongens dachten idem en gooiden ook zo hun laatste krachten in de strijd.

Maar helaas voor hen, hadden Ebbel & ik net iets meer reserves en klommen van ze weg. De andere twee kwamen behoorlijk dichtbij. Zou het dan toch nog....

Joeri stond echter al bovenaan het laatste stuk en schreeuwde Sam het een en ander toe (iets in de trant van 'anders kom je er bij ons nooit meer in') en Sam klom met zijn laatste krachten over het laatste net richting eindbuis in zwembad. We kwamen net enkele seconden tekort om ze nog in te halen en zo finishten zij net iets eerder dan wij (zou het HENKEN dan toch geholpen hebben?).

Maar met een verdiende 4e plaats en Ebbel en ik op een 5e plaats feliciteerden we elkaar en met zeer veel genoegdoening gingen we richting douche.

Wat een prachtig parcours was het weer! Een prachtrun!

Groeten , Theo





## Verslag Harreveld, Tom ten Wolde

### Seizoensafsluiter Harreveld

Het wekkertje gaat af om 5:20. Brrr dat is de eerste hindernis die zich voordoet: 3 kinderen mobiliseren.

Na twee uurtjes sturen staan we bij een prachtige eindhindernis op het dorpsplein in Harreveld. Kim maakte zich klaar voor haar JSC-C wedstrijd en ik deed nog even vlug een laatste zenuwenplasje. Want man,man telkens toch weer die spanning voor een run, terwijl we getraind klaar staan.

10:35 met startnummer 1111 rennen we het dorp uit richting de schutting en de eerste swingover. Het veld valt al snel uit elkaar als we de eerste waterhindernis krijgen, ze voelen goed en de ademhaling komt goed terug na de hindernissen.

De eerste lange combi doemt op in de bossen, herkenbaar aan een vijftal wachtenden. De waarschuwing gaat al rond "die ijzerenpaal is glad en het touwtje dun" eindigend met wat los spul om aan te slingeren. Verderop veel lange loopstukken. Daar kan ik volgend jaar nog veel winst op pakken. Prachtige omgeving en ook leuk om op km 10 het kerkje weer te kunnen zien. Bij de kraanhindernis voor het hakken heb ik het toch nog even zwaar gehad. Bij het einde van de combi net niet goed genoeg de hindernis gelezen, een iets hogere ring en ik greep mis, dat kostte me gelijk wat vertrouwen in de handen. Na het hakken onder de biervaten doorgezwaaid en daar stonden al veel SSV'ers me aan te moedigen en laatste tips te geven. Heerlijke run met een tijd van 2 uur 43.

Kim was al gedoucht en weer op krachten met een nette tijd van 1 uur 11 min.

De club stond er weer erg goed bij met deze run en in het eindklassement. Heel erg trots op onze club met een voldaan gevoel stapten we weer in de auto.

Tom ten Wolde

## **Verslag Harreveld, Menno Merlijn**

Dit jaar zou mijn jaar gaan worden als eerstejaars 40-plusser zou ik bij de oudjes in het klassement gaan meestrijden. Udenhout, ging top tot de laatste hindernis. Leeuwarden mijn enkel verzwikt voor de 2e hindernis, waar ik in Neede, Vollenhove en Doorn nog steeds last van had. In de winter hard doorgetraind (meestal doe ik dan wat rustiger aan). Gendringen zou dat lukken? In het water gevallen bij een postman. Ik als koukleum, ben dan al verloren. In Bathmen ging het eindelijk zoals het moest: 1e plaats H40. En dan moet Harreveld nog komen....

Harreveld zou het moeten gebeuren. Een niet al te zware run met lange loopstukken (mijn sterke onderdeel). Het klassement had ik al naast me neergelegd, want mijn concurrent 7 minuten voorblijven was onhaalbaar. Toch wilde ik graag afsluiten met een top 10, zoals 2 jaar geleden. 's Morgens met mijn broertje richting Harreveld. Na het ophalen van het shirt had ik nog net 10 minuten om naar de start te lopen. Helaas dit keer geen warming-up.

De start ging super, ik lag al snel op een goede positie iets van 5e. In een flow ging ik over de hindernissen en het looptempo zat ook goed. Dit voelde top. Na 2,5km kwam er een lange combi met aan het eind wat kartbandjes, triangels, lintjes en dunne touwen. Ik bleef maar aan één kartbandje hangen en elke keer als ik de volgende triangel probeerde te pakken bewoog hij mooi uit-fase van mij af. Ik zag iedereen mij voorbijgaan. Ik deed mijn uiterste best en na ongeveer 4 minuten proberen, lukte me het dan toch om het eind te bereiken. Armen helemaal leeg en geslagen met een psychische mokerslag zette ik de run voort. Ik had het helemaal gehad. Pijl en boog mis, wet van Murphy...

Na ongeveer de helft van de run te hebben gehad, kreeg ik toch nog wat concurrent veteranen in zicht. Dat motiveerde me om nog even wat gas te gaan geven. Tempo ging weer lekker omhoog en al snel had ik ze ingehaald. Tot het boomstam uitkiezen ging het weer lekker, maar daarna moest die DIKKE boom ook nog door, zucht. Na 2 minuten hakken kwam Mark naast me staan hakken, met een heerlijk dun boompje was hij zo klaar. Ik was nog wel even bezig...

Eindhindernis was een makkie, klassering een top 20 en 4e in categorie. Qua prestatie een tegenvaller, maar wel weer genoten van een mooie run.

Menno

## Uitslagen Jeugd

### Havelte 13-05-2018

	Looptijd	Hindernis gemist
JSR 15-17 Heren		
13. Twan van Dijk	01:16:48	0
31. Benjamin Burghouwt	01:44:00	0
JSR 12-14 Dames		
9. Anouk Schilde r	01:03:59	0
15. Tess Bregman	01:10:02	0
26. José Boon	01:22:45	0
34. Delorean Oud	01:54:43	0
JSR 12-14 Heren		
1. Jelmer Oudenaller	00:42:33	0
21. Finn Braas	00:56:50	0
26. Bas Krul	01:01:02	0
42. Daan Wisman	01:16:33	0
48. Niels de Boer	01:31:39	0
JSR 10-11 Dames		
7. Britt Bregman	01:14:02	0
9. Madalynn de Jong	01:31:48	0



### Dronten 27-05-2018

	Looptijd	Hindernis gemist
JSR 15-17 Dames		
11. Tessa Steltenpool	01:57:14	0
JSR 15-17 Heren		
15. Mats van der Deure	01:09:48	0
23. Benjamin Burghouwt	01:15:35	0
33. Wouter Westhoven	01:21:59	0
JSR 12-14 Dames		
17. Tess Bregman	01:00:01	0
31. Jose Boon	01:14:28	0
35. Isabel Bleeker	01:19:04	0
43. Delorean Oud	01:35:06	0
JSR 12-14 Heren		
2. Jelmer Oudenaller	00:35:53	0
4. Jasper Koenis	00:36:48	0
19. Daan Caspari	00:47:45	0
20. Julius Grin	00:47:49	0
33. Finn Braas	00:51:15	0
38. Bas Krul	00:52:47	0
41. Renze Boots	00:53:19	0
52. Mees van der Deure	01:01:08	0
58. Niels de Boer	01:06:48	0
60. Rens Dodeman	01:17:30	0
66. Daan Wisman	01:56:30	0
JSR 10-11 Dames		
3. Britt Bregman	00:56:49	0
9. Bodine Koenis	01:02:06	0
14. Madalynn de Jong	01:13:55	0
18. Gitte Steltenpool	01:18:45	0
20. Kim ten Wolde	01:23:50	0

## Uitslagen Jeugd (vervolg)

### De Knipe 02-06-2018

	Looptijd	Hindernis gemist
JSR 15-17 Heren		
11. Mats van der Deure	01:05:08	0
21. Benjamin Burghouwt	01:11:49	0
JSR 12-14 Dames		
12. Tess Bregman	00:58:57	0
33. Isabel Bleeker	01:12:30	0
36. Anouk Schilder	01:13:48	0
37. José Boon	01:13:51	0
JSR 12-14 Heren		
2. Jelmer R Oudenaller	00:40:53	0
3. Jasper Koenis	00:41:52	0
18. Daan Caspari	00:49:55	0
20. Finn Braas	00:51:16	0
26. Julius Grin	00:52:12	0
35. Bas Krul	00:54:37	0
36. Renze Boots	00:55:07	0
53. Daan Wisman	01:04:18	0
65. Niels de Boer	01:14:11	0
67. Rens Dodeman	01:16:51	0
JSR 10-11 Dames		
1. Bodine Koenis	00:55:22	0
2. Britt Bregman	00:55:38	0
14. Madalynn de Jong	01:15:46	0



### Harreveld 17-06-2018

	Looptijd	Hindernis gemist
JSR 15-17 Heren		
18. Mats van der Deure	01:13:34	0
32. Wouter Westhoven	01:35:12	0
JSR 12-14 Dames		
11. Anouk Schilder	00:54:42	0
21. José Boon	00:59:56	0
25. Isabel Bleeker	01:04:12	0
JSR 12-14 Heren		
2. Jelmer Oudenaller	00:36:32	0
3. Jasper Koenis	00:36:48	0
14. Julius Grin	00:43:54	0
26. Renze Boots	00:49:18	0
30. Bas Krul	00:50:24	0
36. Mees van der Deure	00:54:18	0
42. Daan Wisman	00:57:08	0
JSR 10-11 Dames		
3. Britt Bregman	00:53:55	0
7. Bodine Koenis	00:57:11	0
14. Kim ten Wolde	01:11:12	0

## Eindstand wedstrijd Jeugd

Datum laatste update: 29-06-2018

Aantal meetellende wedstrijden: 8 van 16

Categorie	Rang/Oud naam	runs	punten
<b>JSR 15-17</b>			
Heren:			
17/16	Twan van Dijk	10	7805.77
20/21	Mats van der Deure	13	7745.06
32/30	Benjamin Burgthouwt	10	7570.07
52/55	Wouter Westhoven	6	5606.00
84/80	Gijs Sybrandy	3	2561.94
Dames			
12/11	Tessa Steltenpool	8	7326.21
<b>JSR 12-14</b>			
Heren			
2/2	Jelmer Oudenaller	15	7991.27
3/3	Jasper Koenis	14	7988.91
25/25	Daan Caspari	8	7847.07
26/47	Julius Grin	8	7838.53
33/31	Finn Braas	8	7792.19
37/50	Bas Krul	8	7751.59
46/54	Mees van der Deure	8	7614.94
47/43	Niels de Boer	9	7512.84
49/46	Daan Wisman	12	7379.80
76/88	Renze Boots	5	4808.14
120/117	Rens Dodeman	2	1841.73
153/152	David Ponne	2	680.67
Dames:			
15/13	Anouk Schilder	12	7838.23
18/16	Tess Bregman	9	7823.73
32/28	Delorean Oud	8	7016.16
40/43	Jose Boon	8	6668.63
42/44	Isabel Bleeker	7	6573.67
61/61	Kristel Sijm	4	2854.80
98/98	Guusje Liefing	5	595.10
100/100	Noami Groenewoud	1	582.97
<b>JSR 10-11</b>			
Heren:			
56/53	Aaron Ponne	2	1764.54
Dames:			
2/3	Britt Bregman	10	7951.52
10/9	Bodine Koenis	10	7815.39
14/13	Madalynn de Jong	13	7612.73
16/14	Gitte Steltenpool	8	7573.91
31/34	Kim ter Wolde	3	2790.53

## Uitslagen Senioren

### Dronten 27-05-2018

KSR Dames	Looptijd	Hindernis gemist
59. Marloes Kok	02:22:50	1
KSR (Heren)		
94. Edwin Timmerman	01:29:27	0
149. Martijn van der Deure	01:57:36	0
KSR Heren (40+)		
46. Martijn van der Deure	01:57:36	0

### Knipe 03-06-2018 (Open NK LSR)

Open NK LSR Heren	Looptijd	Hindernis gemist
19. Rick Wezenberg	02:50:22	0
21. Evert Visser	02:53:48	0
22. Roderick Visser	02:54:59	0
23. Menno Merlijn	02:55:18	0
29. Fred Bleeker	03:07:38	0
52. Elwin Touw	03:19:51	0
84. Peter Schilder	03:52:24	0
87. Folkert Kaagman	03:56:54	0
95. Bart de Haas	04:08:03	0
96. Marco Messchaert	04:09:42	0
119. Michel Giling	04:47:20	0
LSR Heren		
11. Rick Wezenberg	02:50:22	0
Open NK LSR Heren (40+)		
37. Michel Giling	04:47:20	0
Open NK LSR Heren (50+)		
4. Peter Schilder	03:52:24	0
6. Marco Messchaert	04:09:42	0

## Uitslagen Senioren (vervolg)

### Harreveld 17-06-2018

KSR (40+) Heren	Looptijd	Hindernis gemist
44. Martijn van der Deure	02:44:41	0
MSR Heren (40+)		
4. Menno Merlijn	01:39:57	0
7. Fred Bleeker	01:48:28	0
14. Robbert Westhoven	01:59:04	0
17. John Van Dijk	02:02:08	0
18. Marco Messchaert	02:04:00	0
33. Michel Giling	02:25:08	0
43. Joeri Oudenaller	02:55:14	0
MSR Heren (50+)		
3. John van Dijk	02:02:08	0
4. Marco Messchaert	02:04:00	0
MSR Heren		
7. Evert Visser	01:30:20	0
9. Roderick Visser	01:30:33	0
16. Menno Merlijn	01:39:57	0
26. Elwin Touw	01:48:04	0
27. Fred Bleeker	01:48:28	0
28. Derk Groot	01:48:38	0
35. Bart de Haas	01:52:35	0
40. Folkert Kaagman	01:53:46	0
49. Lennart van Galen	01:56:20	0
55. Robbert Westhoven	01:59:04	0
64. John van Dijk	02:02:08	0
67. Marco Messchaert	02:04:00	0
93. Michel Giling	02:25:08	0
111. Joeri Oudenaller	02:55:14	0
LSR Heren		
6. Rick Wezenberg	02:39:38	0

## Senioren Topper

**John van Dijk is 3e is geworden in het eindklassement MSR 50+H !!**



**Dikke Duim voor jou!**





## Wedstrijdkalender 2018-2019

Kijk voor de actuele wedstrijden op:

<https://survivalrunbond.nl/wedstrijdkalender-2018-2019/>

