

DE BIKKEL



seizoen '18/'19 - nummer 2

ALGEMENE INFORMATIE

SSV

Redactie

DeBikkel@ssvsurvivalrun.nl

Ledenadministratie

info@ssvsurvivalrun.nl

Trainers

Hoofdtrainer jeugd:

Bart de Haas

06-53878627

Coördinator training Senioren:

Folkert Kaagman

06-14823751

Coördinator maandag &

Start To Survival:

Mark Veeken

06-10968015

Coördinatoren open baan (zondag)

Dick Rood

06-31643668

Online

www.ssvsurvivalrun.nl

facebook/ssvsurvivalrun

info@ssvsurvivalrun.nl

Foto omslag

Evert visser, Vollenhove

10/11/2018

Opmaak

Peter Reus, Reuze ICT

www.Reuze.nl

BESTUUR

Voorzitter

Theo Jong

Mail: theo.jong@ssvsurvivalrun.nl

Telefoon: 0228 – 515767

Voorzitter Jeugd

Kathy Oudenaller

kathy.oudenaller@ssvsurvivalrun.nl

Secretariaat

info@ssvsurvivalrun.nl

Penningmeester

wichard.steen@ssvsurvivalrun.nl

Telefoon: 0228 – 513435

Trainingen

Trainingstijden volwassenen (en jeugd vanaf 16 jaar):

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 DE ZE UITGAVE

- 2 DEZE BIKKEL**
- 3 BESTUURLIJKHEDEN**
- 4 VACATURES**
- 7 PRIVACY VERKLARING**
- 9 WIST JE DAT**
- 10 DE OERBOS BOUWPLOEG**
- 14 TIPS VAN DE TRAINERS**
- 18 VAN DE JEUGDCOMMISSIE**
- 22 VERSLAGEN JEUGD**
- 33 DE PEN**
- 35 VERSLAGEN SENIOREN**
- 47 UITSLAGEN JEUGD**
- 49 UITSLAGEN SENIOREN**
- 53 WEDSTRIJDKALENDER 2018 2019**

Deze Bikkel

In deze nieuwe Bikkel kijken we nog even terug naar onze eigen Oerbosrun. Wat was het toch een fijne run, met lieve vrijwilligers, prachtig weer en een uitstekende organisatie. In de verslagen lees je over de uitdaging, de pijn en de triomf.

Nieuwe inspiratie en motivatie haal je misschien uit de tips van de trainer. Deze keer hebben we wel drie tips en daar zijn we erg blij mee. Op het gebied van voeding kun je experimenteren met de haverkoekjes. Over voeding willen we wel iets meer schrijven en daarvoor zoeken we mensen die het leuk vinden iets bij te dragen aan een rubriek over voeding. Je kunt je aanmelden bij de redactie.

Bij de Bikkel en bij de parcourscommissie zijn er vacatures. Het bestuur is bezig met de veilige sportomgeving en met de privacywet. De privacyverklaring is verderop in deze Bikkel te lezen.

Verder is er natuurlijk veel te lezen over runs door het hele land. De verhalen en de foto's spreken voor zich. Wij benaderen altijd wat mensen met de vraag of zij een stukje willen schrijven, maar als je spontaan iets inlevert, is dat natuurlijk meer dan welkom. Mail naar: debikkel@ssvsurvivalrun.nl

Veel leesplezier!

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

Bestuurlijkheden

Afgelopen periode zijn er weer vele leuke activiteiten geweest bij SSV.

Er is een feest geweest van de opening van de nieuwe loods. Deze luistert naar de naam de Bikkkelboet. Het was een erg gezellig feest waar vele leden bij aanwezig waren. Met de medewerking van velen is dit een groot succes geworden. Inmiddels is de Bikkkelboet al weer aardig gevuld en is tijdens de jaarvergadering ook de beletting met verlichting onthuld. (met dank aan Slagtech) Tijdens de bouw dag van 1 december zal ook de opslag bij SAV worden leeggehaald en zullen deze spullen er ook bij komen.

Ook is onze Oerbos survivalrun 14 oktober geweest. Een groot aantal deelnemers, prachtig mooi weer en een super goede sfeer. Al met al super goed gegaan. Er staat een aftermovie op facebook, dus als je nog wilt nagenieten dan kun je daar nog naar kijken.

Afgelopen vrijdag was de jaarvergadering. De tweede dit jaar. Deze was in de kantine van SAV. Een mooie opkomst waarbij het wel en wee van de vereniging is besproken. Punt van aandacht is de blijvende aanwas van zowel senioren als junioren. Bij de jeugd is al een wachtlijst van ongeveer 50 kinderen en bij de senioren is het aantal leden aardig richting de limiet. Tevens is de wildgroei van niet-leden die op de baan trainen en leden die buiten de trainingstijden trainen een probleem. We moeten ons als bestuur er nog over buigen hoe we hiermee omgaan.

Tevens is er een privacyverklaring opgesteld. Deze kun je verderop in de Bikkkel lezen. Heb je hier nog vragen of opmerkingen over. Graag mailen aan gertjan.kreuk@ssvsurvivalrun.nl

Ook gaan we met de sociaal veilige sportomgeving (SVS) aan de gang. Inmiddels is hiervoor op de website een apart gedeelte ingeruimd. Onder SVS vind je onder andere de procedure die gehanteerd wordt voor degenen die met onze jeugd aan het werk zijn. Ook vind je hier de gegevens van onze vertrouwenspersoon Mats Visser (vcv@ssvsurvivalrun.nl).

Tot zover.

Gertjan Kreuk



Vacatures

Vacature redactielid

We zoeken iemand die het leuk vindt de inhoud van De Bikkel te verzorgen. Wij maken De Bikkel met een team van vijf personen. Eén keer per jaar houden we een avond overleg en verder kun je je tijd zelf indelen. We overleggen meestal per mail of app. en telkens rolt daar weer een leuke Bikkel uit.

Wegens een langdurige knieblesure is Beatrice helaas gestopt met survival, daarom zoeken we vanaf het volgende nummer een nieuw redactielid.

Om een idee te geven van de taken:

- stukjes van de senioren verzamelen, leden benaderen om een verslag over een run te schrijven
- controle op taal- en spelfouten
- voorwoord schrijven
- mailbox beheren
- denken over de inhoud

Natuurlijk is het in overleg mogelijk om de taken op een andere manier te verdelen.

Voor informatie en aanmelding kun je mailen naar debikkel@ssvsurvivalrun.nl

Vacature jeugd

Voor De Bikkel zijn we ook op zoek naar een jeugdlid (of twee jeugdleden). Vind je het leuk om wat nieuws vanuit de jeugdtraining in De Bikkel te zetten of wil je een bijdrage leveren aan een leuke nieuwe jeugdrubriek? Meld je aan bij Team De Bikkel. debikkel@ssvsurvivalrun.nl

Vacature parcourscommissie

Verderop in De Bikkel vind je een stukje van John Reus over de parcourscommissie. Heb je interesse in een functie bij de parcourscommissie? Neem contact op met John Reus. john.reus@ssvsurvivalrun.nl



Parcourscommissie Survivalrun Bond Nederland

De parcourscommissie is een onderdeel van de SBN, dit al 26 jaar onder de bezielende leiding van Hans te Veldhuis. De PC-leden waken tijdens de survivalruns over de veiligheid en het ordentelijk en reglementair verloop, altijd in nauw overleg met de desbetreffende wedstrijdorganisatie. Het draaiboek is het brandende middelpunt waarin alles is verwoord om een gedegen survivalrun neer te zetten. Ook hoort daar al langer een veiligheidsplan bij.

Wat doet een PC-lid?

Ieder jaar krijg je een aantal (wedstrijd)survivalruns toegewezen. Meestal zijn dit de runs waar je zelf ook gaat lopen. Ruim twee weken ervoor krijg je van de organisatie een draaiboek toegestuurd. De controle is dan de dag voor de run. Op deze dag word je om 12:00 uur verwacht bij de organisatie die je uiteraard ontvangt met koffie en wat versnaperingen. Dan wordt het nodige besproken m.b.t. het parcours, de hindernissen en bijvoorbeeld of de vergunningen inzichtelijk zijn. Daarna ga je meestal met twee koppels op pad. Soms met de quad, maar soms ook rennend langs de hindernissen. Zo kan je gelijk zien of alle belinting duidelijk is. Onderweg worden al dan niet met de nodige discussies de hindernissen gekeurd. Kleine aanpassingen worden soms direct gedaan. Een enkele keer wordt gevraagd om een hindernis, een constructie of een bepaalde ophanging aan te passen. Dit komt dan in het verslag.



Hoog hangend kijken of deze knoop wel voldoet.



Parcourscommissie Survivalrun Bond Nederland (vervolg)

Daarna op de dag van de survivalrun zelf leg je weer contact met de organisatie en neem je eventueel de punten door die bij de controle verbetering behoeften. Tijdens de runs heb je het recht om bv een hindernis of een deel eruit te halen, indien gevaar dreigt of het toch te gevaarlijk blijkt. Denk bijvoorbeeld aan stijgend en hard stromend water zoals de duiker in Leeuwarden of de beek in Gendringen. Ook kunnen balken breken of touwen toch niet helemaal goed zijn bevestigd. Dit schreef ik op voor de run in Vollenhove en het bleek daar toch gebeurd te zijn.

De vooruitgang gaat snel en nieuwe materialen, zoals de balkbussen en steigerconstructies vergen de nodige welles/nietes-discussies. Wie kent nog de tijd met alleen sisaltouwen, die in een paar jaar tijd weg konden rotten. Survivalrunners zijn creatief en als iets al goed is, moet het toch weer groter, verder, sterker en mooier.

Keuring trainingsparcours.

Ieder jaar krijg je een stuk of drie, soms vier trainingsparcoursen om te keuren. Voor mij is dat vaak Dronten en Zwaan in Dronten. Ook vaak APGS in Amsterdam. Nieuw zijn de laatste jaren SurvivalAlkmaar, (oud-leden Stephan en Yvonne, Ruig (door onze Jelle en Theo) in Amsterdam en Edam (Cees Beets) Veelal kom je dus je vaste en entouwsiaaste bekenden tegen net als in de survivalruns zelf.

De door de vereniging opgestelde lijst wordt ingevuld aan de hand van de hindernissen die gebouwd zijn. Veelal is er dan alweer bijgebouwd en kan je de nieuwe gelijk meenemen. Daarna is het aan de organisatie zelf om nieuwe hindernissen degelijk te bouwen en naar de bond te verantwoorden, middels bijvoorbeeld foto's.

Heb je interesse in een functie bij de parcourscommissie?

Neem contact op met John Reus. john.reus@ssvsurvivalrun.nl



Privacyverklaring Streker Survivalrun Vereniging

Laatste update: 05-11-2018

De Streker Survivalrun Vereniging (hierna: SSV) wenst zorgvuldig om te gaan met de persoonsgegevens van haar leden. In deze Privacyverklaring staat hoe de SSV uw persoonsgegevens verwerkt en welke maatregelen zij treft om deze te beschermen. Wijzigingen in dit beleid worden op onze website bekend gemaakt en zullen, indien het ingrijpende wijzigingen zijn, ook steeds aan u bekend gemaakt worden. SSV is gevestigd te Grootebroek. SSV treedt op als verantwoordelijke partij voor de verwerking van uw persoonsgegevens onder Algemene verordening gegevensbescherming (AVG). SSV is bereikbaar via haar website www.ssvsurvivalrun.nl en het e-mailadres info@ssvsurvivalrun.nl SSV faciliteert de mogelijkheid tot het beoefenen van de survival sport aan haar leden.

Hoe worden uw persoonsgegevens gebruikt? In de eerste plaats worden de gegevens in het kader van de vereniging, de diensten van de vereniging en het lidmaatschap verwerkt. Meer concreet worden de gegevens in dat kader voor de volgende doelstellingen verwerkt: 1. het aanhouden van een ledenlijst voor communicatie met en tussen de leden van SSV; 2. het communiceren binnen en tussen commissies, werkgroepen en andere groepen binnen de vereniging; 3. het toesturen van informatie omtrent de eigen diensten van de SSV. waaronder bijvoorbeeld de agenda en stukken voor ledenvergaderingen, de bikkel en nieuwsbrieven; 4. het innen van facturen door SSV; 5. het beheren van uw dossier en voor archief doeleinden; 6. Voor statistische doeleinden en voor het verbeteren en beveiligen van de website.

Bij aanvraag tot het lidmaatschap ontvangt de SSV van u de volgende persoonsgegevens die zij ook zal verwerken:

- Voorletter(s)
- Voornaam
- Tussenvoegsel(s)
- Achternaam
- Geslacht
- Geboortedatum
- Geboorteplaats
- Privéadres
- Huisnummer
- Huisnummer toevoeging
- Postcode
- Woonplaats
- Land
- Telefoonnummer privé
- Mobiel nummer
- E-mail privé
- IBAN rekeningnummer
- Tenaamstelling rekening
- Beroep

Privacyverklaring Streker Survivalrun Vereniging (vervolg)

Voorts zal SSV persoonsgegevens over u verkrijgen doordat u gebruik maakt van de dienstverlening van de vereniging. Het gaat dan om gegevens die u zelf uit eigen beweging aan de SSV verstrekt, zoals overeenkomsten en correspondentie en gegevens die de SSV verkrijgt als gevolg van uw gebruik van de website van de SSV, zoals bijvoorbeeld uw IP adres en informatie uit cookies.

Wie hebben toegang tot uw gegevens? De SSV verstrekt uw gegevens alleen aan derden om aan haar verplichtingen tegenover u te kunnen voldoen en om te verzorgen dat derden aan hun verplichtingen jegens u kunnen voldoen. Concreet maken wij gebruik van de volgende derde partijen voor:

- Het aanmelden nieuw lid bij de survivalrunbond (SBN Nederland);
- Het verkrijgen van de subsidie (Gemeente Stede Broec).

Automatische gegenereerde informatie die SSV verzamelt voor statische doeleinden (in het kader van de werking van de website) en de beveiliging en verbetering van de website zullen alleen aan derden worden verstrekt voor zover zij niet tot u herleidbaar zijn. SSV kan uw gegevens ook aan derden verstrekken indien zij daar op grond van wet- en regelgeving toe is verplicht, zij daartoe genooddaakt is als gevolg van een rechtszaak en/of in het geval zij dat noodzakelijk acht ter bescherming van haar eigen rechten.

Wat zijn uw rechten? U hebt het recht om informatie op te vragen over de persoonsgegevens die we over u bewaren. Indien die gegevens onjuist, niet (meer) van toepassing of onvolledig zijn dan kunt u ons vragen om deze gegevens te wijzigen of te verwijderen. Hiervoor kunt u contact opnemen met info@ssvsurvivalrun.nl.

Wijzigingen: SSV behoudt zich het recht voor om wijzigingen aan te brengen in deze privacyverklaring. SSV adviseert u daarom regelmatig deze privacyverklaring te raadplegen voor een update.

Wist je dat.....?

Wist je dat.....?

..... jeugdleden die bijna 18 worden af en toe met de senioren meetraineren om zo de overstap wat te versoepelen?

..... nog niet iedereen gewend is aan de naam Bikkelboet?

..... er in de kledingshop nu ook een buff-colletje te koop is?

..... we nog iemand zoeken die het leuk vindt om een bijdrage te leveren aan een nieuwe rubriek over voeding?

..... dat de survivalbond 11.230 leden heeft? Dat is een groei van 19% ten opzichte van het jaar ervoor.

..... je als je wist-je-datjes kunt mailen naar debikkel@ssvsurvivalrun.nl ?



De Oerbos belevenissen van de bouwploeg

De run is reeds geweest en succesvol verlopen en het meeste materiaal is opgeborgen in de Bikkelboet. Maar toch zijn wij als bouwploeg nog niet klaar met de run. Waar hebben wij als bouwploeg allemaal mee te maken gehad voordat jullie mee konden doen aan de run?

Onze voorbereiding begon al voor de vakantie met wat overleg-momenten om te brainstormen over wijzigingen en het plan van aanpak.

Daarna de inventarisatie van de materialen per hindernis, wat is er nog, is het nog bruikbaar, wat hebben we nog nodig. Dit jaar hebben we besloten om gebruik te maken van spanbanden voor het hangen van de balken. Dit scheelde een hoop tijd zoals de meesten die meehielpen hebben gemerkt. Normaal moet je elke balk vast zetten met een sjorring, wat veel tijd en touw kost.

Enkele weken voor de run beginnen we met het per hindernis klaarleggen van de materialen. De eerste oproep voor de bouwdagen gaat eruit via de mail en alles begint steeds meer vorm te krijgen. Afhankelijk van de opgaves voor de bouwdagen wordt de planning gemaakt. Daarom is het voor ons belangrijk dat we een opgave krijgen wie er komt helpen, alle hulp is altijd welkom, maar graag wel vooraf aangeven.

Uiteraard beginnen we de bouwdagen met een bakkie koffie, daarna worden de ploegen samengesteld en gaan we de materialen pakken. Dit jaar had Yoeri mooie bordjes gemaakt "SSV Bouwploeg" zodat niet de mensen raar opkijken als we met de auto's over fietspaden en grasvelden rijden. Na elke bouwdag volgt weer een overleg om te kijken wat er nog moet gebeuren en wordt het plan bijgesteld voor het volgende bouwmoment. We kunnen sommige hindernissen niet al 2 weken voor de run bouwen, want dan worden ze gesloopt of worden de touwen geleend zonder dat ze terug gebracht worden. □ De laatste zaterdag voor de run moet circa 80% van de hindernissen klaar zijn zodat we de laatste dagen voor de run zo min mogelijk nog hoeven te bouwen. Gelukkig hadden we ook dit jaar weer mensen die op hun vrije doordeweekse dagen hebben geholpen. Wij als bouwploeg zijn elke avond in de weer voor de laatste details en kleine werkzaamheden. Ook worden door de echte bikkels de sloten uitgelopen zodat er tijdens de run niet iemand met een fiets onder zijn arm de sloot uit komt lopen.

De Oerbos belevenissen van de bouwploeg

De dag voor de run moeten we om 13.00u alles klaar hebben zodat het parcours door de parcourscommissie gekeurd kan worden. Want zonder hen: geen run!

Alle hindernissen zijn dit jaar weer in orde bevonden. De laatste plannen voor de zondag worden doorgenomen en rond 1700u gaan we ons thuis maar weer opzoeken.

De zondag begint voor de bouwploeg rond 0700u, lekker vroeg, maar zeker nodig. Wat we dan nog doen is bv de starthindernis klaar zetten (banden), kraan hindernis hijsen, controle ronde parcours. Als het startschot is gegeven staan wij paraat voor het geval er onverhoopt een hindernis kapot zou gaan, op 1 los touwtje na is alles heel gebeven deze keer. Wij rijden/fietsen rond om te blijven controleren of alles goed gaat. Hierdoor hebben we bij hindernis 4 gezien dat het uitklim touw beter even boven het water kon hangen omdat niet iedereen eerst zijn voeten op de grond zette als ze uit het touw komen.

Vanaf de start van de laatste groep 13km zijn we gelijk begonnen met afbreken van de 13km lus. Hierbij krijgen we altijd de hulp van de leden die al gefinisht zijn. Dit jaar hadden we om 19u alle hindernissen afgebroken en het materiaal weer terug in de loads. Het was hard werken voor iedereen en zeker na een run was het niet voor iedereen makkelijk om nog te moeten sjouwen.

Helaas houden de werkzaamheden nog niet op, nu begint het wegwerken van de gebruikte materialen in en rond de loads. Daar zijn we nog een aantal avonden mee bezig en ook de bouwdag op 1 december zal daarvoor gebruikt worden.

We zijn iedereen dankbaar voor de hulp, zonder jullie hulp, auto's, aanhangers, ladders, (koffie) geen run. De voorbereiding voor de Oerbos 2020 begint binnenkort voor ons alweer omdat we aan het kijken zijn naar een mogelijk compleet nieuw parcours.

Namens de bouwploeg,
Robbert

Bouwploeg
Lennart
Wilfred
Sjaak
Robbert

ff een paar vraagjes aan.. Loretta McCampbell

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

Ik ben Loretta McCampbell, ik woon samen met mijn vriend in Hem. Ik ben moeder van Naomi die bij de jeugd traint en van Joey, die niet kan wachten tot ook hij op survival mag. Met zijn 6 jaar is hij nu begonnen bij SAV zodat hij straks door kan stromen.

2. Welke sporten heb je allemaal gedaan?

De sporten die ik heb gedaan... in een grijs verleden heb ik aan klassiek ballet gedaan, heel wat jaren, maar tegelijk ook karate in Lutjebroek. Daarna heel lang niks. In 2013 had ik meegedaan aan een mudmasters met 2 vriendinnen en dat was erg leuk. Daarna meerdere obstacle runs gedaan, die al serieuzer werden. Daarnaast hardlopen en naar de sportschool, maar dat laatste is toch niks voor mij.



3. Hoe kwam je in aanraking met survivalrunning?

Het obstacle-runnen kwam bij een vriendin op verjaardag ter sprake, en daar haakte Wendy mooi op in door te vertellen wat voor sport zij deed. Survivalrun, ik ben gelijk die maandag erna gaan kijken en ben sindsdien eraan verslingerd geraakt.

4. Wat vind je zelf de beste sportprestatie?

De beste prestatie, ik vind het elke keer weer een prestatie als ik mijn bandje houd. Maar waar ik trots op ben dat is het NK LSR Harreveld 2017 die had ik gehaald met bandje, veruit de allerlangste run ooit, maar ik genoot er enorm van.

5. Wat is het bijzondere aan survivalrun?

Het bijzondere aan survivalrun is dat het een individuele sport is die je nooit alleen doet. Tijdens trainingen sport je samen met alle niveaus en leeftijden en iedereen is even enthousiast, ook tijdens de run ervaar ik dit zo. De sport beoefen je altijd buiten, in de hitte maar ook in storm, regen en kou dat geeft het wat extra's. Het is enorm uitdagend en je kunt elke training zo gek maken als je zelf wilt.

6. Hoeveel uur train je per week?

3 tot 5 uur per week

ff een paar vraagjes aan.. Loretta McCampbell (vervolg)

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

Het liefste zou ik 2 à 3 keer per week survival trainen maar door mijn werk, en het reilen en zeilen thuis mag ik blij zijn als ik 1x per week aanwezig ben. Daarnaast loop ik nog 1x per week een rondje hard.

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

Binnenkort start ik met het specifiek trainen voor de TMPT dat staat voor - Tweedaagse Militaire Prestatie Tocht- waar veel fietsen, marsen, speedmarsen en ook kajakken, kaart en kompas lezen, schieten, hindernisbaan en jawel ook een survivalbaan in zitten. Een hele leuke uitdaging.

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

Op de wedstrijd dag doe ik niet veel bijzonders naast zenuwen lijden. Ik ben altijd zenuwachtig, ik kan er niks aan doen. Ontbijten doe ik wel altijd. De dagen ervoor eet ik net iets meer fruit en drink ik net iets meer thee of water. Persoonlijk vind ik het fijn om 2 dagen voor een run nog een rondje te hardlopen, niet te ver en niet te gek maar wel even ter voorbereiding.

10. Wat is je mooiste survivalrun tot nu toe?

.Nou eerlijk gezegd heb ik er nog maar 3 gedaan, omdat ik pas net gestart ben met runs te lopen i.v.m. de OCR-competitie waar ik afgelopen seizoen nog volop in zat. Mijn leukste vond ik De Knipe, samen met Ramon Mol omdat daar de hindernissen gewoon wel leuk waren en we ook lekker mochten klimmen en het gezellig was samen te lopen. Maar omdat ik afgelopen weekend eerste werd bij de prestatieve 8km in Gennep vond ik die natuurlijk ook erg leuk. Vollenhove vond ik minder leuk i.v.m. de lange wachtrijen waardoor ik erg koud werd.

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

Survivaltip voor bij ons op de baan is, om de hindernissen eens vanaf de andere kant te klimmen. Zorg voor de juiste schoenen met voldoende grip, wissel eens van trainingsmaatje zo kun je van elkaar leren, want iedereen neemt de hindernissen toch op hun eigen manier, en vergeet niet om plezier te hebben, ook al heb je geen zin om naar een training te komen, omdat het slecht weer is, of je hebt een lange werk/schooldag achter de rug, na afloop ga je toch met een smile weer naar huis.

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

Deze vragen geef ik door aan Erik van Diepen



Tips van de trainers: Robbert Westhoven



Het valt op dat er velen onder ons zijn die tijdens de training niet het aangeboden trainingsprogramma volgen maar hun “eigen dingetje” doen. Als er sprake is van blessureleed of als er een run is op korte termijn is dit natuurlijk een goede reden. Toch wil ik iedereen erop wijzen dat de aangeboden programma's zijn uitgedacht om een goede balans te krijgen tussen belasting en rust. Het gevaar is dat als je veelal je eigen programma doet, er op langere termijn sprake is van overtraining of ondertraining. Overtraining geeft blessures en ondertraining een achteruitgang of stilstand in je prestaties. De opbouw van de trainingen op de dinsdag en donderdag bestaan uit een AVP/SVP en WP periode.

AVP is een algemene training waarin de aandacht uitgaat naar het opbouwen van (spier)conditie, techniek en algemeen versterkende oefeningen. In SVP (specifieke voorbereidingsperiode) gaan we steeds zwaarder trainen en worden de algemene oefeningen vervangen voor specifieke survival gerelateerde oefeningen. De WP (wedstrijdperiode) duurt ongeveer 2 weken, hier ben je fysiek gereed voor een run op jouw top niveau. De training in de WP zal veelal bestaan uit bijvoorbeeld een buffelrun op wedstrijd tempo.

Dus de tip van de trainer: als je komt trainen volg dan het aangeboden programma. Dan word je (sneller) beter dan wanneer je zelf iets verzint. Is de training te zwaar? Geen probleem, overleg met de trainer hoe je dit voor jou kunt aanpassen op een uitdagende, maar toch verantwoorde manier.

Groet,
Robbert (donderdag trainer)

Tips van de trainers: Bart de Haas (1)

Hallo allemaal!

Het lichaam heeft een inwendige thermostaat, het zal er alles aan doen om het binnenste van je lichaam warm te houden. Is het koud, dan zullen als eerste de buitenste delen van je lichaam afkoelen. Hier gaat dan minder bloed naartoe en dat bloed houdt je warm. Hoe warmer je armen en benen, hoe warmer dus ook je handen en voeten.

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

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

Een extra jack voor bij het warmlopen is ook geen overbodige luxe, want nog belangrijker dan kleding, is een goede warming-up. Als de spieren niet goed warm zijn, is de kans op blessures het grootst. Als je lichaam eenmaal goed opgewarmd is, zal het veel minder snel koud worden. Zelf maak ik gebruik van verschillende soorten kleding.

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

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

Mocht de kou zo extreem worden dat je vingers er bijna afvriezen, zijn al die lagen misschien wel niet genoeg. Daar zijn simpele, maar hele effectieve oplossingen voor. Denk aan warme sokken waarbij de tenen eruit zijn geknipt. Die kun je over je vingers doen als je loopt en omhoog schuiven als je klimt, dit voor warmere handen. Vaseline op de bovenbenen en in het gezicht zorgt ervoor dat de koude lucht niet direct op de huid komt, waardoor het snel minder koud voelt.

Met sportieve groet,

Bart de Haas



Tips van de trainers: Bart de Haas (2)



Wanneer ik zelf train, of training geef, komt vrijwel altijd de voetsklem, apenhang en de swingover aan bod. Soms hoor ik de jeugd wel eens klagen waarom ze nu weer de apenhang moeten doen. "Die kan ik nu wel eens" wordt dan gezegd. De reden zal ik hier uitleggen, er zijn namelijk verschillende redenen waarom dit ik dit doe (en ook zelf doe).

Komt in iedere run voor

In iedere survivalrun kom je een swingover tegen, net zoals een apenhang en een netswingover. Op het moment dat je deze erg goed beheerst, kost het je nagenoeg geen moeite meer om deze te halen. Je hebt dan ineens meer kracht over om te gebruiken voor de hindernissen waar je iets meer moeite mee hebt.



basistechniek versterken

In het begin kwam ik na een training altijd thuis met enorm veel blauwe plekken op mij bovenarmen. Ik beheerste de techniek van de balkswingover nog niet zo goed. Daarom besloot ik meer tijd te besteden aan het verbeteren van mijn voetsklem en leren hogere voetklemmen te zetten. Nu heb ik bijna nooit blauwe plekken meer op mijn armen. Niet alleen voor de normale swingover, maar ook voor de tarzanswing en andere swingover variaties had dit een positief effect.

Met de apenhang is dat net zo, ik train liever 10x een korte apenhang dan 5x een lange. Dan kun je je namelijk nog richten op je techniek, wat uiteindelijk het belangrijkste is. Als je snel kunt apenhangen met grote slagen zonder te slingeren, ga je dat pas uitbreiden naar langere afstanden.

Combinatiehindernissen

Als laatste ervaar ik dat in ontzettend veel combinatiehindernissen een apenhang verwerkt zit, bovenop alle andere gekke hindernissen zoals steigerplanken of korte touwtjes. Op het moment dat ik de apenhang snel en zonder veel energie doorkom, heb ik meer kracht over voor de rest van de combi. Dit geldt ook voor bijvoorbeeld de tarzanswing en het daknet.

Het mag misschien soms een beetje saai zijn om een hindernis, of bijvoorbeeld de voetsklem een aantal keer achter elkaar te doen, maar het resultaat zorgt ervoor dat andere hindernissen een stuk gemakkelijker worden.

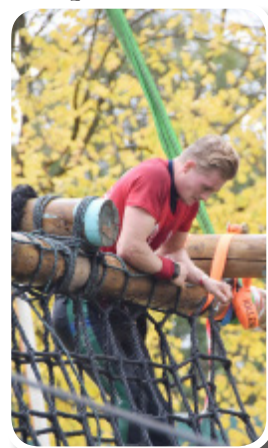
Als laatste wil ik de volgende tip meegeven: neem niet genoeg met het halen van een hindernis, maar blijf jezelf uitdagen om deze makkelijker en sneller door te komen. De meeste technieken zijn namelijk op die manier ontstaan.

Wil je meer technieken leren om die basis te versterken, adviseer ik eens op deze youtube pagina te kijken. Naar mijn mening de beste technieken:

Primates Outdoor en Survivalrun Zevenaar:

<https://www.youtube.com/user/hondjes26>

Bart de Haas



Recept Haverkoekjes (Brenda Koenis)

Ipv gekochte mueslirepen. Ik vind ze erg lekker, en maak ze met appel ipv sinaasappel. De kids vinden ze niet lekker (maar das vaak met gezonde hapjes



11:13

HAVERKOEKJES

MET KOKOS EN EEN VLEUGJE SINAASAPPEL

Tussendoortje

VOEDINGSWAARDEN PER KOEKJE

119 kcal
11,5 g koolhydraten
2 g eiwit
6,7 g vet
(waaronder 1,2 g verzadigd)
1,7 g vezels

ALLERGENEN
haver (gluten), noten

VARIATIE TIP
Vervang het sinaasappelsap door een halve appel en de sinaasappelrasp door 2 theelepels kaneel.

VARIATIE TIP
Wissel de hazelnoten af met walnoten, pompoenpitten, zonnebloempitten of sesamzaad.

12 koekjes **10** min. **20 min.** oventijd

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Hak de hazelnoten in grove stukjes.

VARIATIE TIP
Vervang het sinaasappelsap door een halve appel en de sinaasappelrasp door 2 theelepels kaneel.

VARIATIE TIP
Wissel de hazelnoten af met walnoten, pompoenpitten, zonnebloempitten of sesamzaad.

12 koekjes **10** min. **20 min.** oventijd

INGREDIËNTEN

- 20 g hazelnoten
- 150 g havermout
- 2 el kokosrasp
- 50 g olijfolie
- 10 dadels
- sap van ½ sinaasappel

BENODIGDHEDEN

keukenmachine of blender, bakpapier

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Hak de hazelnoten in grove stukjes.
3. Maal de havermout in de keukenmachine fijn en doe in een kom samen met de kokosrasp, hazelnoten en olijfolie.
4. Was de sinaasappel. Rasp de schil en voeg samen met een snufje zout toe aan het havermout mengsel.
5. Mix in de keukenmachine het sinaasappelsap met de dadels. Voeg het dadelmengsel toe aan het havermout mengsel en kneed tot een samenhangend deeg.
6. Verspreid het deeg over een met bakpapier beklede bakplaat. Druk het deeg plat met de achterkant van een lepel en maak de zijanten recht met de vlakke kant van een mes voor vierkante koekjes.
7. Bak de koek in 20 minuten goudbruin en gaar. Haal halverwege uit de oven en snijd het deeg met een mes in 12 stukjes. Zet terug in de oven, en bak af.

20 • BEWUST & LEKKER MET DEEN

Jeugd

Het seizoen is in volle gang,
Udenhout/ Boerakker/ de Oerbos en Vollenhove zijn
weer achter de rug.

Het is mooi om te zien dat wij steeds meer jeugdleden
op de wedstrijden tegenkomen in de wedstrijd, als
recreant of in een groepsloop. Tijdens de wedstrijden
worden er foto's gemaakt. Mocht je niet met je gezicht
op Facebook willen komen of op de site,
dan kan je dit melden bij Kathy: 06-10439774/
kathy.oudenaller@ssvsurvivalrun.nl

In Vollenhoven stonden er 30 jeugdleden aan de start
en in Doorn zijn er 35 jeugdleden die van start gaan.

Afgelopen wedstrijd in Dronten hebben 23 jeugdleden
hun eerste wedstrijd gelopen onder leiding van een trainer.

Per drie jeugdleden één trainer in een groepje van vier. Bij de komende

Dronten-survivalrun op 19 mei 2019 willen wij dit ook weer gaan ondernemen. Rond februari krijgt
iedereen hier de info over. Iedereen mag natuurlijk ook zelf zich aanmelden en alleen lopen wedstrijd/
of recreatief. De Dronterlandrun is nog niet open voor inschrijving.



Ook zien wij dat er steeds meer jeugd in kleding van SSV gaat lopen. Zeer herkenbaar tijdens de runs.
Zo kan iedereen elkaar aanmoedigen. Soms weet iemand van de woensdag niet wie er op de vrijdag
traint en kan je elkaar wel herkennen in de hindernissen. Let goed op bij het bestellen staat de voor-
raad op 0 dan moet je even wachten. Wij proberen samen met Muta de voorraad bij te houden maar
het kan snel gaan. Vorige week was er gelegenheid om schoenen te passen, daar zijn jullie per mail/
jeugdapp voor uitgenodigd. Het bestellen kan via de site bij Muta.

Jeugd (vervolg)



Sinterklaastraining

Wij hebben op vrijdagavond 20 november de Sinterklaastraining gehad met onze jeugd. Onder leiding van Mats van der Deure en Jasper Koenis. Ook Tessa, Tess, Veerle, Niels, benjamin, Julius en Wesley enorm bedankt voor de ondersteuning.

Wij waren rond 19.00 uur in het Martinus. Daar werden de groepen in vieren gedeeld. In 4 gymzalen waren 2 begeleiders met een spel. Op de avond werden de spellen door iedere groep gespeeld. Foto's zijn te vinden op de site en Facebook.

Rond 20.15 waren er ook twee pieten met wat lekkers. Zij hebben heerlijk meegespeeld. Nog even op de groepsfoto en daarna het lijnen-eindspel door Bart.





KERST TRAINING voor de jeugd

Vrijdag avond 28 december houden wij
kerst training voor de woensdag en
de vrijdag jeugd.

Aanmelden hoeft niet, je mag gewoon komen.
Een gezellige avond met lichtjes
en een klimparcours.

Hocht je even moeten wachten tijdens
dez training zorg wel voor warme kleding.

Rond half 9 is er chocolademelk
en iets lekkers.

Jeugd (vervolg)



Kamp

Afgelopen jaar waren wij op kamp in Dronten. Wij hebben hier enorm genoten. Komend jaar gaan wij naar Lelystad en verblijven wij weer in het scoutinggebouw bij het Beleveninssenbos.

Het kamp zal van vrijdagavond 19.00 uur gehouden worden tot zondag ochtend 11.00 uur.
Op 5-6-en 7 juli 2019.

T.z.t. komt hier meer info over.



Verslag Leeuwarden, Niels de Boer



Survivalrun Leeuwarden zondag 7 oktober

Zondag 7 oktober heb ik meegedaan aan de Bikkel survivalrun in Leeuwarden. Het is voor mij net als de vorige jaren de eerste run van het nieuwe seizoen. Doordat ik wedstrijd loop, mocht ik lekker vroeg uit bed, want de start was al om 09.00 s morgens.

De run was deze keer dwars door de stad met de start en finish in hartje centrum. Het was voor de 25ste keer dat het georganiseerd werd en ook is Leeuwarden dit jaar Culturele hoofdstad van Europa, wat goed te zien was in de stad.

Van de jeugd was ik de enige deelnemer samen met Anouk Schilder. De start was vanuit een zee container waar we uit moesten klimmen. Daarna rennen naar een swingover en dwars door de stad volgden de hindernissen elkaar snel op.

Hindernissen die mij nog bij bleven zijn een combinatie van hindernissen over een gracht en een grote oude bus waar we eerst onderdoor gingen. Hierna over het dak van de bus en tot slot door het achterraam van de bus, via monkeybars naar de voorkant van de bus. Er waren gelukkig niet al te veel waterhindernissen, want het water was eigenlijk al best koud.

Bij de finish aangekomen was het al gezellig druk met toeschouwers en volgde er nog een niet al te moeilijke eindhindernis. De finishbel stond boven op de wall die je met veel snelheid moest nemen. Ik vond het een mooie run, ook omdat de hindernissen midden in de stad stonden.

Groetjes, Niels de Boer



Verslag Boerakker, Jelmer Oudenaller



Mijn verslag van Boerakker 13 oktober 2018

Ik ben met mijn vader en moeder naar Boerakker gegaan. Als enige van de club ging ik daar van start. Zo zit ik de komende runs in de eerste startgroep.

De start en de finish waren bij elkaar op een weiland. Bij de start ging Jarno al snel van start en Kick en ik liepen als 2e en 3e. Ik voorop.

De hindernissen waren te doen en het lopen ging goed. Tot wij bij een splitsing kwamen bij de rotonde.

Wij gingen rechts i.p.v. rechtdoor. Er stond geen vrijwilliger en er stonden ook geen bordjes, dus wij moesten gokken. De mensen die aan het kijken waren, wisten het ook niet. Na een stuk kwamen wij er achter dat wij verkeerd liepen. Kick ging een weiland over en ik ben alleen terug gelopen. Daarna heb ik het parcours weer gevolgd. Bij de laatste 2 hindernissen voor de eindhindernis heb ik nog meerdere top 10 lopers in gehaald. Ik kwam als 4e aan bij de eindhindernis. Wel balen als je de hele weg 2e hebt gelopen.

Kick was als 2e binnen gekomen maar bleek gediskwalificeerd. Hij had 1 hindernis overgeslagen bij het oversteken van het weiland. Hierbij zijn wij met 4 jeugdleden naar de jury gegaan en hebben met de bond de plek bezocht waar het mis was gegaan. Zij vonden het ook niet goed aangegeven en hadden verwacht dat er iemand bij zou staan. De 13 km liep op de 6 en andersom. Het was slecht aangegeven. Kick kreeg hierbij zijn plek terug en ik zou 45 sec krijgen voor het misverstand.

Na het bekijken van de tijd bleek bij de 45 sec aftrek iets zijn misgegaan. Ik was van de 4e naar de 7e plek gegaan. Weer met mijn maatjes terug naar de jury. "O, stom foutje. Wij gaan het herstellen".

Bij thuiskomst zagen wij dat de 45 + en – was gedaan, dus dan kom je weer op nul uit. Geen tijdsvoordeel gekregen dus. Het maakt ook niet zo veel uit. De volgende x ga ik gewoon weer knallen en morgen is de Oerbos!!

Verslag Oerbos, Jelmer Oudenaller



Verslag van de OERBOS 14 oktober 2018

Na Boerakker ging ik zondag van start bij onze eigen Oerbos.

Mijn opa zat al 2 jaar te wachten om te kijken bij deze run, maar helaas is hij in de zomer vakantie overleden. Dit was wel heel jammer. Het was wel mooi dat oma en mijn nichtje Eline nu mee gingen fietsen.

Wij gingen met de bus van het terrein naar het Streekbos. Het was enorm gezellig in de bus. Jarno uit Kootstertille (gisteren 1e in Boerakker) was er ook bij. In het Streekbos zijn wij nog even gaan opwarmen. Wij hoopten dat de 3 J's nog een x op het podium zouden komen. Net als in het eindklassement 2017-2018 JSC-B. In welke volgorde maakte mij niet uit. Bij de start onder het net door. Wij gingen gelijk met z'n drieën op kop. In het midden van de run lag ik voorop. Wij hebben alle hindernissen lekker zwaar mogen nemen. Op en neer in het streekbos bij de apenhang en daarbij om de ton heen en de hogere hindernissen bij de KGB. Wij vonden het heerlijk.

Bij het zagen en kanoën was ik als eerste klaar en zo kon ik het laatste stuk nog even knallen. Ik hoefde tijdens de run niet harder te lopen dan de anderen. Zo had ik nog genoeg over voor het laatste stukje. Ik kwam net voor Jasper op de baan bij de eerste hindernis. Jarno had iets moeite met kanoën. Het laatste stukje kon ik nog even lekker hard. Helaas schoot ik mis met het boogschieten, dus ik moest nog even onder de balken door. Ik kwam met 3 minuten voorsprong op Jasper en 6 minuten voorsprong op Jarno binnen. Na een aantal foto's ben ik de rest gaan aanmoedigen. Renze kwam als 4e binnen en stond daarbij bij Jarno en mij op het podium. Jasper was 1e bij de 15-17 jaar.

Het was een gezellige middag waarbij wij iedereen hadden aangemoedigd. Over de Oerbos: De eindhindernis vond ik heerlijk. Het hele parcours was zeer goed te doen. Alles onderlangs, hoog en lekker doorklimmen. Van mij mogen er wel meer van die hindernissen zijn. 8km hardlopen vond ik ook te doen, ik had aan het einde nog wat over. Ik kan niet wachten tot ik de 13 km wedstrijd in Beltrum mag doen. Het is van 15 t/m 17 jaar en dan ben ik net 15 geworden.

Groet, Jelmer



Rang	Naam	Plaats	Weg	Tijd	Punten
103	Jelmer Oudenaller	Venhuizen	1000.0	00:57:41	0
104	Jasper Koenis	Hoogkarspel	985.0	01:00:10	0
114	Jarno Visser	Kootstertille	989.0	01:03:00	0
105	Renzo Boots	Venhuizen	967.0	01:13:44	0
107	Bernardus Burghout	Bovenkarspel	965.0	01:15:04	0
109	Julius van	Lutjebroek	957.0	01:18:56	0
112	Bas Kruil	Hoogkarspel	945.0	01:24:44	0
108	Daan Gelpert	Bovenkarspel	940.0	01:27:24	0
110	Mees van der Grinte	Haarlem	936.0	01:28:33	0
111	Niels de Boer	Bovenkarspel	921.0	01:37:10	0
113	Sidma Koenis	Hoogkarspel	921.0	01:37:11	0
115	Annemiek Koedooder	Hoogkarspel	904.0	01:45:38	0
116	Renzo Dordeman	Wijdenes	870.0	02:02:24	0
117	Kim ten Wolde	Hoogkarspel	867.0	02:03:50	0
118	Delmar Oud	Groenbroek	809.0	02:32:42	0
119		Hem	777.0	02:49:02	0

Verslag Oerbos Koppel, Ron en Mich van Dijk



Het is zondag 14 oktober.

Om ongeveer 8.00 uur word ik wakker van wat gerommel en een draaiende motor van de kraan van Boots. De bouwploeg is met de kraan "hindernis 38" boven het meertje op Op den Hoef aan het installeren. Wij brengen nog even een kopje koffie naar de bouwploeg en de kraanmachinist. Even later arriveren de vrijwilligers van de drinkpost op ons pad met drinken en eten voor de deelnemers. Ook wij installeren een aantal stoelen en tafel aan de weg. Het weer is heerlijk. De vrijwilligers voor de "kloet walk" arriveren ook en dan is het wachten op de eerste deelnemers.

Mitch, mijn zoon, zit ook te wachten en als om +/- 10.30 uur de eerste deelnemers voorbij komen wordt hij ongeduldig. Wij starten pas om 13.24 uur en krijgen steeds meer zin. We gaan ons omkleden en gaan richting het sportcomplex van SSV om ons te melden. Het is inmiddels al gezellig druk op het terrein.

In het bezit van onze armbandjes en roze shirt voor de "8 km koppelrun" zijn wij er helemaal klaar voor. En vervolgens zoeken we de bus op die ons naar het Streekbos brengt. Onderweg zien we overal deelnemers die aan het zwoegen zijn over de hindernissen. Bij het Streekbos hangt ook een gezellige sfeer. De geluidswagen roept de startnummers om, die om de zoveel tijd starten en dat gaat allemaal als een geoliede machine.

En dan is het zover, ons nummer wordt omgeroepen, en we begeven ons in het start vak, het startschot klinkt (toeter) en we zijn onder weg. De eerste hindernissen geven geen problemen tot we weer terug zijn bij het meer waar we moeten suppen. "Dat kan ik niet", zegt Mitch maar na wat geruststellende woorden, "opgegeven is geen optie", klimt hij op z'n knieën op het board, geeft een paar slagen, en krijgt al snel de vaart erin.

Dan is het zover, voor het eerst het water in, door een net over de sloot. Dat blijkt toch wel fris te zijn. Aan de overkant aangekomen moeten we weer terug langs een touw in apenhang. Als we door een lange duiker moeten voelt het water al minder koel aan. Dan zijn we aanbeland bij een sloot met boomstammen er over heen. Mitch gaat over de eerste boom en ik over die er ongeveer 1 meter naast ligt. We houden elkaar in evenwicht en schuifelen naar de overkant. Toch wel handig om als koppel deel te nemen.



Verslag Oerbos Koppel, Ron en Mich van Dijk (vervolg)



In looppas gaan we verder op weg naar de eerste drinkpost, het valt me steeds meer op hoe vriendelijk alles verloopt en met een enthousiast publiek voel je je een waar sportman. Eiland hoppen door blubbersloten en dan komen we bij de kraanobstakel, we zijn bijna thuis. Ook hier komen we goed overheen, nog even de kloetwalk en dan nemen we even onze rust. We zijn bij ons huis. Opa, oma, broer, zus en moeder staan ons aan te moedigen, even een knuffel met oma en we gaan weer door, want we zijn er nog niet.

Op naar de Burgemeester Schrijnderlaan, "de Spaanse ruiter", deze is toch wel lastig, maar met een helpende hand van elkaar komen we er toch goed overheen. Mitch doet als extraatje nog even de glijbaan in de speeltuin. Nu nog een keer door het water, zagen en kanoën. En komen we aan bij SSV, het einde is in zicht, een stukje buffel pad en dan boogschieten.

Mitch schiet mooi in het blauw en ik in de witte cirkel, dat blijkt niet goed te zijn en ik moet een strafondje lopen, maar Mitch loopt ook gewoon mee, want we zijn tenslotte een team. En dan de eind hindernis. We blijken nog wat energie over te hebben en doen nog een extra swingover, en daar is de bel, we hebben het gehaald met het bandje nog intact, het mooie roze shirt iets bevuild, maar we hebben genoten. Mitch begint gelijk over hoe en met wie hij over 2 jaar hier aan de start wil verschijnen, zijn enthousiasme is alleen nog groter geworden.

Het was een fantastische dag en een top organisatie. Bedankt voor deze ervaring.

Groeten Mitch van Dijk (10 jaar) en Ron van Dijk (iets ouder)



Verslag Oerbos Koppel, Dick en Rilana Rood



10e OERBOS 2018

Bescheiden als SSV is, hebben we onze eigen run omwille van andere evenementen verschoven van de nog comfortabele maand september naar het wispelturige en gure oktober. Maar hoewel Oerbos verwijst naar prehistorie en ijsstijden, konden wij deze dag voordelen ervaren van de opwarming van de aarde. Een heerlijk zonnetje, windstil en 23 graden. Een echte Indian summer. En dus schalden er bij de start voornamelijk BBO-platen door de geluidsinstallatie van de discobus. Goed om te ontspannen, te “warming uppen.....” of om op te zwepen voor degenen die van start gaan. Wij (ik en mijn oudste dochter Rilana) hebben ingeschreven voor de helse 8 km. koppelrun. Het roze shirt staat Rilana goed, voor mij is het precies pas..... ik lijk op ehmmm..... Barbapappa....

De volgstoot met verzorging, camera, klapvee, influencers en motivators is geïnstrueerd en om 13.12 gaan we van start. Veel deelnemers in onze startgroep hebben blijkbaar niet zoveel zelfkennis en overschatten zichzelf door vol gas van start te gaan. Wij blijven rustig en cooooooolllll..... en dus duurt het niet lang voordat we vooraan lopen. Hup op de SUP! “Meneer, u staat verkeertesemom!” OK dan jump ik ff om. Rechttuit gaat prima maar met keren lijkt het wel een mammoettanker, wel leuk om te doen.

Als de sodemieter naar de apenhangen, veel volk hier, alle ogen gericht op de deelnemers. We schieten naar de overkant. Rilana kan me natuurlijk makkelijk bijhouden. De hindernissen zijn voor onze categorie niet zo technisch, maar vooral leuk. Langzamerhand beginnen we in te lopen andere recreatieve lopers. In het hordebosje staan hordes mensen waar we onderdoor, langsheen en overheen kruipen om bij de balken te komen. Ook bij de villaplan-takel staan deelnemers op de kant te wachten totdat er plek is in de hindernis. Het wedstrijdspoor is helemaal vrij, wij gaan dus onderdoor via de tarzanswing en onder het schot door. Uiteraard is dit ook veel leuker dan via het net bovenlangs. Dit is tenminste een echte hindernis.

Compilatie Oerbos



Verslag Oerbos Koppel, Dick en Rilana Rood(vervolg)



Langs het parcours in de woonwijken is het bieregezellig. Overal volk, in de tuin en op de steigers, ik kan de verleiding dan ook niet weerstaan om een goeie aanloop te nemen voor een sprong in sloot en de kermisklanten in een zitkuil te trakteren op een heerlijk verfrissende blauwalgdouche. Survival in eigen dorp voelt als een ereronde, een triomftocht, we zwaaien wat en kletsen of brullen wat en lopen of klimmen weer verder. Mijn compagnon Rilana is dan al bezig met de kloetwalk. Ook de Schrijnderlaan is altijd gezellig. We komen aan bij de Spaanse ruiter, ik heb na 10 jaar survival opgezocht waar deze naam vandaan komt en dat zouden jullie ook eens moeten doen..... Bij de kloet even een plakje hout zagen en ik doe die van Rilana ook wel, zij heeft mij immers vandaag ook al zo vaak geholpen. Nog even een rondje kanoën. Er liggen er genoeg, ruim keus in kleur en variant. Rilana gaat voor rood, want..... rood is aaaaaltijd snel. Ik ga voor geel Yellow submarine). Lekker belangrijk.

Op naar het finishterrein. Ik zeg niet wie er mis geschoten heeft met boogschieten (rilana), maar we hebben beiden een strafondje gelopen en gekropen. Heel fijn dat iedereen die misgeschoten heeft ook herkenbaar is.... De eindhindernis is voor ons een makkie, de grootste uitdaging is om subtiel langs andere deelnemers te glippen. Nog een paar swingovertjes en dan mogen wij ook een hengst aan de klepel van de bel geven. Uiteraard is Rilana mij weeeeeer voor!!! Na de finish de jubileumbidon in ontvangst genomen en in het warme blauwalgbad gedoken, niet dat het nodig was om op te warmen, maar het rook zo lekker dat we de verleiding toch niet konden weerstaan. Ondertussen arriveren de groepen bij de eindhindernis, de amusementswaarde is groot. De- genen die nog kunnen ademen helpen de teamleden met bijna-doodervaring, als een lappenpop worden ze over de balken gegooid. Het blijft leuk om samen met je kind een survivalrun te lopen.

De organisatie was weer dik voormekaar. Iedereen die hier aan bij gedragen heeft hartelijk dank.

Rilana en Dick



Verslag Vollenhove, Guillermo en Madalynn



De strijd van de elementen, in ons geval de strijd van broer en zus.

De hele week al kriebels van de zenuwen in mijn buik. Mijn eerste officiële wedstrijd in de wedstrijdklasse JSCB. Spannend... nee, vooral eng. Wat als ik.... Spookt er dan door je hoofd. Eerst maar een nachtje goed slapen.

Al vroeg vertrokken wij richting Vollenhove. Het was er al gezellig druk, het weer was ons goed gezind. Tijd om onze shirtjes op te halen. Madalynn had 648 en ik 698. Nadat we hadden ingelopen en onze spieren losgemaakt hadden gingen we richting de start. Madalynn startte 2 groepen voor mij, dus ik zou haar nog kunnen inhalen. Ik loop sneller en Madalynn is bij de hindernissen weer handiger. Na het startschot van mijn groep ging het eigenlijk wel lekker. De apenhang over het water verliep vlotjes. Ik liep heerlijk, de hindernissen gingen vlot, te vlot naar mijn idee. Onderweg kon ik evengoed nog genieten van het uitzicht. Ik liep al de kant op van het weiland, een bekend weiland voor mij, vorig jaar reed ik hier met de fiets namelijk. In het weiland staan diverse toestellen onder andere de beruchte combi waar Madalynn vorig jaar haar bandje niet vrijwillig had afgestaan. Maar ik weet nu wel waarom. In mijn ooghoeken zag ik Madalynn bij de boerderij al lopen, maar blijkbaar zag Madalynn mij ook want ze was toch snel weg, het leek Max Verstappen wel.

Van apenhang naar daknet. Mijn armen waren voor mijn gevoel al wat zwaar. Maar of de gaten in het net zijn te klein, of mijn voeten maat 46 zijn te groot. Bam daar lag ik weer. En nog een keer, na 5 keer proberen was ik er wel klaar mee, mijn armen wilde niet meer en wilde toch het parcours afmaken, daar was ik voor gekomen. Dan maar zonder bandje verder. Onderweg nog even wat kunnen drinken en hup heuveltje op, niet wetende dat achter deze heuvel nog meer toestellen en water lag. Deze toestellen gingen wel redelijk snel, nog een stukje het weiland door om te gaan boogschieten. Iets waar Madalynn altijd mis schiet, maar dan ook echt flink mis, raakte ik de roos in 1 keer. Ik kon de vaart er nog lekker inhouden, en de ene hindernis ging mij wat gemakkelijker af dan de ander. Maar voordat ik erg in had, had ik de finish al in zicht. Nog even een apenhangetje aangemoedigd door Madalynn die ondertussen al een half uurtje geleden was gefinisht. Nu nog even naar de laatste hindernis waar ik de bel kon luiden in 1 uur en 38 minuten en 5 seconden. Oké, wel als laatste en zonder bandje. Maar een ervaring, blauwe plekken en spierpijn rijker. Eens maar nooit meer, maar niets is wat het lijkt. Zondag sta ik net als Madalynn aan de start in Groningen. Zelfde startgroep deze keer en we gaan wel zien hoe het gaat lopen.

Groetjes, Guillermo en Madalynn



Verslag Vollenhove, Luke en Gwen



Hallo allemaal, wij zijn Luke en Gwen Hoekstra, 11 en 10 jaar oud en we komen uit Lutjebroek. Luke zit nu anderhalf jaar op SSV en Gwen een half jaar. Luke heeft al een run in Dronten meegedaan en we hebben allebei meegedaan aan de Oerbos, dit jaar. We hebben 10 november samen als koppel de 5km recreatief gelopen in Vollenhove.

We vertrokken om tien uur van huis omdat we de SSV-wedstrijdlopers wilden zien finishen. Wij hadden onze start om zes voor een. We namen de fietsen mee omdat onze ouders dan mee konden fietsen. We liepen door de kantine om onze shirts op te halen. Toen het bijna tijd was om van start te gaan was het tijd voor een warming-up. Nadat we een paar rondjes hadden gerend gingen we ons melden bij de start. Er was een man met een camera. Het was de man van Brenda, Jacco want zij liep voor ons van de startgroep voor ons. Hij heeft onderweg leuke foto's van ons gemaakt.

De run was veel door weilanden met leuke hindernissen. Bij hindernis 17 hadden we wat moeite maar het was gelukt om ons bandje te behouden. Na een stuk langs de dijk gingen we onder een duiker door het was best koud maar ook heel ondiep, dus dat was wel fijn. Ook gingen we langs boerderijen dat was best leuk om te doen. We gingen ook weer door de kisten die we tot nu toe iedere run hebben gehad.

(eigenlijk vinden we de Germaco kisten toch de leukste;)

Toen kwamen we bij de eindhindernis die we beiden niet moeilijk vonden. Het was zover, we luidden de bel en we waren aangekomen. Het was tijd om in een lekker warm bad te gaan en te douchen.

We kregen daar ook een lekker koppie soep van de organisatie, die was heerlijk.

We zijn 6e geworden als koppel, dat vinden we best prima.

Volgende keer gaan we aan een wedstrijd meedoen en willen we punten pakken.

Groetjes van Luke en Gwen

Verslag Vollenhove, Luke en Gwen (foto's)



Renzo Wouda 2018

De Pen



1. **Hoe heet je?**
Sam Bregman
2. **Hoe oud ben je?**
Ik ben 14 jaar oud.
3. **Waar woon je?**
Ik woon in Westwoud, aan de Dr. Nuijensstraat
4. **Op welke school zit je?**
Ik zit op de RSG in Enkhuizen, in 3 HAVO TTO
5. **Heb je broers of zussen?**
Ik heb 2 zussen, Britt (12) en Tess (16). Ze zitten ook allebei op survival. Tess zit in de JSCA en Britt in de JSCB.
6. **Waarom ben jij survivalrun als sport gaan doen?**
Omdat mijn zus en zusje er op zaten en ook wat vrienden van school. Het leek me wel leuk.
7. **Hoe lang zit je al op survivalrun?**
Sinds een paar maanden. Juni afgelopen zomer.
8. **Wat vind je zo leuk aan survival?**
Dat het zwaar kan zijn en dat het een sport is dat als het fout gaat dat je alleen jezelf de schuld kan geven.
9. **Wie is jouw trainingsmaatje?**
Ik heb er niet een ik heb er meerdere. Onder andere Finn, Daan, Rens.
10. **Hoe bereid jij je voor op je training en/of een wedstrijd?**
Ik doe niet iets speciaals, alleen voor een survivalrun doe ik een warming up.
Ik heb net pas 2 runs gedaan. Nu in november ga ik er drie doen.
Vollenhove, Groningen en Doorn. Dat wordt wel zwaar denk ik.
11. **Welke run zou jij iedereen aanraden?**
Ik heb er nog maar twee gelopen dus ik weet het niet.
Misschien de Oerbos?;)



De Pen (vervolg)**12. Wat was jouw zwaarste ervaring tijdens een training of run?**

Tijdens een run het rennen en het klimmen gecombineerd.

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

Ja, ik hou van freerunning en trucks doen op trampoline, ook vind ik mountainbiken leuk. Ik zit ook op voetbal.

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

Wat vind je het leukste eindspel van de trainingen?

B. vraag van Finn voor jou:

Wat was jou eerste indruk van de survivaltrainingen/-wedstrijden?

Er is op de training en voor en na een run een goede sfeer. Ik vind het heel leuk

15. Ik geef de pen door aan: Rens Doodeman

Duintraining door Thijs Vlam

Op zaterdag 1 december zijn wij met 20 deelnemers naar Schoorl gereden om daar om 12 uur te beginnen aan de training onder leiding van Thijs Vlam.

Met assistentie van Sam Volten en Joeri.

Eerst hebben we even los gemaakt en opgewarmd en toen volgde een uitleg. Wij gingen over rulle paadjes rondes lopen. 1 minuut snel en daarna 1 minuut langzaam tempo. Daarna 2 en 3. Toen even rust en uitleg van Thijs. Het ging erom dat iedereen dit kon volhouden op eigen tempo. Ouders en kinderen verschillende niveaus bij elkaar was geen probleem. Bij de bochten stond iemand die daar uitleg gaf hoe je dit stukje het beste kon nemen.

Na de rondes gingen wij de heuveltjes over. Omhoog een rondje en als je beneden was 1 minuut rusten en dan ging je weer. Dit deden wij 5x. Het was intensief en heerlijk om te doen.

Na deze training gingen wij de trappen op. Eerst tot de helft. Omhoog snel. Naar beneden in rust en als je beneden was, ging je direct weer op snelheid omhoog.

Ondertussen waren wij al wel 1,5 uur bezig en konden we onze benen al lekker voelen. Daarna helemaal naar de top en om de plek heen weer naar beneden.

Na de training hadden wij koffie, warme chocolademelk met slagroom en lekkers.

Thijs, enorm bedankt. Het was enorm leuk om te doen!!



Verslag Leeuwarden, John & Twan van Dijk

Bikkel survivalrun te Leeuwarden gelopen door John en Twan van Dijk

John: Het is 7 oktober 's morgens kwart voor zeven, als het wekkertje gaat. Een speciale run dit keer vanwege het parcours dat door de stad Leeuwarden zelf gaat. Maar ook speciaal omdat Twan voor het eerst uitkomt in dezelfde MSR categorie. Al weken zitten wij elkaar op te hitsen wie deze run het snelste zal lopen. Ik, 50+ met mijn ervaring op de MSR, of Twan, 18 jaar met zijn jonge sterke lichaam.

Twan: Ik word 7 oktober 's morgens vroeg wakker en ben al zenuwachtig voor de run, ik heb namelijk al rond verteld dat ik mijn vader ga inmaken. De twijfels daarover beginnen nu een beetje te komen aangezien ik die afstand nog nooit gelopen heb en moet hakken waar ik niet goed in ben.

John: Kwart voor negen worden Sandra, Twan en ik opgehaald door Robbert en Wendy, en rond tien uur parkeert Robbert de auto vlak bij de start. Shirt halen, omkleden en eerst even de start en finish aan een nauwkeurige inspectie onderworpen.

Hierna de warming-up, en om 11:12 uur klinkt het startschot voor startgroep vier waarin ook Robbert en Marco zaten.

Vanuit een container naar buiten klimmen, band pakken (mijn band leek wel een brommerbandje) waarmee een swingover gedaan moest worden. Verder rennen over en onder een aantal balken richting Oude Lombartsteeg waar we kuubskisten in en uit moesten springen, en door een lage container, welke ze vergeten waren te ontdoen van allemaal oude autobanden.

Het volgende plein, boomstammetje zoeken en hakken maar (boomstam, 10 cm doorsnee, met reeds een zaagsnede tot de helft). Werkelijk waar, twee klappen en ik vertrok als nummer twee van de startgroep van het plein, Robbert en Marco achter mij latend, een heerlijk gevoel. Volgende hindernis, een streekbus onderdoor, overheen, en via de achterkant erin klimmen, waar we stangen op armkracht (monkeybars) moesten doen. Verder in de stad, een grachtje waarboven ze een combi hadden gefabriceerd, prachtig zoals het eruitzag! Stapbanden, apenhang onder touw en net, en afsluiten met een tarzanswing. Super ging het.

Na twee palletlopen, mochten we blaaspijp schieten. Ik stel voor om dit in de toekomst altijd te doen i.p.v. boogschieten! Ik zag het pijltje niet gaan (geen bril op, dus zo kippig als wat) maar schijnbaar in het bord, en mocht dus door naar de volgende hindernis zonder strafondje.

Hierna diverse soorten swingovers, kruipnet om aan te komen bij een school, waar we een paar klinkers mochten, nee, moesten pakken, om daar het hele fietsenhok mee door te zigzaggen. Ik voelde me super, zag Robbert en Marco nog steeds niet, maar omdat Wendy ineens opdook wist ik dat in ieder geval Robbert in de buurt was. Zo halverwege de run werden wij een flat ingeleid, waar ik gelijk vroeg waar de lift was, maar nee we moesten de trap van de portiekflat naar de bovenste verdieping nemen. Twaalf verdiepingen, rennend begonnen, om er snel achter te komen om snel doorstappend naar boven te gaan. Via de galerij naar de andere kant van de flat om buiten langs via de wenteltrap weer af te dalen.



Verslag Leeuwarden, John & Twan van Dijk (vervolg)

Hierna door een prachtig stukje natuurgebied/ park met nog een aantal prachtige combi's en hindernissen, waar Marco mij in mijn nek begon te hijgen. Tijdens de lastloop met een zandzak, suppen en kaboutertarzan, kon ik Marco en Robbert toch nog steeds achter mij houden.

Na nog een boomdoorsteek en vijf swingovers stond ik daar ineens voor een giga kraanhindernis. Dat was even schrikken, Evert, Roderick, Derk, en nog vele andere stonden daar nog, terwijl ze toch echt 12 minuten eerder gestart waren, en wel een iets hoger looptempo hebben dan ik. Wat was hier aan de hand? Maar goed, ik voelde mij top, dus hup die hindernis in. Schuin omhoog klimmen, (wat de meesten eerst in catcrawl deden om droog naar boven te gaan) door het water, een ronde paal, waarachter twee spijkerbroeken hingen, wat vier pijpen opleverde, en dan weer een paal, met nog zo éénzelfde setje. Veel te gehaast, greep ik de eerste spijkerbroek nog prima vast, om daarna veel te slap via spijkerbroek twee een meter of vijf lager kopje onder in het water te belanden. Ok, poging twee, inmiddels in gezelschap van Peter, begon ik het al wat kouder te krijgen. Ondertussen zie ik Derk in het water plonzen, doorzwemmen en zijn bandje af laten knippen, wat Roderick ook doet. Lekker bemoedigend! Dit keer kom ik tot in de laatste paal, maar heb ondanks de tips en aanmoedigingen van de kant, de zogenaamde beste stuurlui, geen kracht meer om mij omhoog te trekken, dus daar ging ik weer, om even later ook Peter met een giga plons te water zien belanden. Ondertussen zie ik Robbert met een giga vreugdekreet de hindernis halen, wat met een luid applaus wordt beantwoord, en ook Marco komt er in één keer doorheen. Nou poging drie, inmiddels rillend van de kou in mijn tuig, behaal ik weer de laatste ronde paal. Maar helaas, de kracht is er door de kou niet meer, dus door gezwommen en Derk en Roderick hun voorbeeld gevolgd, en met pijn in mijn hart mijn bandje laten knippen!

Twan: Mijn vader moest een uur eerder beginnen met de run, en mijn moeder fietste het eerste deel met hem mee, om terug te komen en dan weer op tijd bij mijn start te zijn. Ik zat met een hoop andere SSV'ers in de startgroep aangezien de meeste mensen op plaats werden ingedeeld. We begonnen door een container uit te klimmen, ik probeerde een beetje vooraan te staan en snel te starten, zodat ik later niet hoefde te wachten bij de eerste hindernissen. Dit lukte, ik startte snel en liep als eerste van de groep. Tot we bij het hakken aankwamen, ik nam mijn tijd en dacht een lekker dun balkje uit gekozen te hebben. Tot Jacco aan kwam en een balk uit de stapel trok die 3x zo dun was als die van mij. Hij was dus ook een stuk sneller weg dan ik. Verder met de run, ik vroeg onderweg meerdere keren aan mijn moeder of ik sneller als mijn vader liep, ik was er namelijk op gebrand om hem te verslaan. Dit was het geval ik liep ongeveer een minuutje op hem voor. Dit tempo probeerde ik dus vol te houden. Toen kwam het schieten met een blaaspijp, hier was ik blij mee aangezien ik nooit raak schiet met boogschieten, dus hier was een kans. En hoppa ik schoot hem in de tweede cirkel van binnen.



Verslag Leeuwarden, John & Twan van Dijk (vervolg)

Dit gaf me weer hoop om snel door te lopen. Toen kwamen de laatste paar kilometer van de run, we moesten hier een hoop swingovers doen achter elkaar. Makkelijk dacht ik, ik was namelijk nog niet echt verzuurd, maar ja toen kwam de kramp, bij elke swingover kreeg ik last van kramp, maar opgeven was natuurlijk geen optie en ik ging gewoon door. Ik liep hierna al niet zo soepeltjes meer. Toen ik net klaar was met het suppen zag ik Folkert op een supplank stappen en die wilde ik natuurlijk voorblijven, ik kreeg weer wil om door te rennen met mijn benen die voor geen meter meer wilden. Even later kwam ik aan bij de hindernissen met de spijkerbroeken, er stonden daar een hoop mensen te wachten maar omdat ik een hoger nummer had kon ik er bijna meteen in. Eerst omhoog met een touw, aangekomen bij de spijkerbroeken wilde ik met de hindernis beginnen en pakte een spijkerbroek vast. Waarna meerdere mensen naast me begonnen te roepen dat hij niet zo hoefde en dat je via de balk mocht. Dit deed ik dus, en meteen hoorde ik allemaal mensen van de vereniging naar me roepen (vooral Fred natuurlijk) dat ik het verkeerd deed en aan het Henken was. Ik trok me hier niks van aan en ging verder op die manier.

John: Rillend van de kou, eerst de verkeerde kant opgelopen, maar al snel weer op de goede weg naar het Wilhelminaplein, waar we eerst nog een hindernis op armkracht, de scherjonklompkes moesten bedwingen, om te eindigen met de Kootstertille eindhindernis. Apenhang, losse ringen, steigerplank-tarzanswing, slinger en net-onderlangs. Maar dan nog het toetje, de zogenaamde pipe-runner, welke ik drie keer mocht doen (twee keer met mijn neus op de plaat) om daarna op de gong te mogen slaan.

Twan: Uit de hindernis gekomen lag ik gelijk met Folkert, die nog kon hardlopen. Ik had zoveel last van kramp dat ik eigenlijk niet meer kon hardlopen maar omdat Folkert bij me liep probeerde ik er nog zoveel mogelijk uit te krijgen als er kon. Ik ging tegelijk met Folkert de eindhindernis in. Bij de ringetjes aangekomen pakte ik meteen de hindernis. Ik had niet goed gekeken dus miste een stokje met de ring omdat ik dacht dat er daar een zat, wat niet het geval was. Ik moest hem opnieuw doen. Ik zag ook dat Folkert ook bij deze hindernis aan het kloten was, dus deed ik de hindernis weer zo snel mogelijk opnieuw en haalde hem wel deze keer. De rest van de eindhindernis ging wel. Op het einde moesten we een ramp oprennen, wat nog een moeilijke opgave zou worden door mijn kramp. Ik wachtte even, en het was toen alles of niets, ik rende zo hard mogelijk die ramp op en haalde het. En mepte zo hard mogelijk op de gong. Ik was eerder dan Folkert binnen (die overigens wel gewonnen had, omdat hij 5 minuten later startte). Achteraf was ik blij met mijn resultaat, alleen vond ik het jammer dat er een hindernis was veranderd in de loop van de run omdat die te moeilijk was. Hierdoor heb ik het gevoel dat ik niet eerlijk van mijn vader heb gewonnen die hem op een andere manier moest pakken. Dus die winst komt nog een andere keer!



Verslag Leeuwarden, Derk Groot

De dag voor de wedstrijd werd mij gevraagd of ik een stukje wilde schrijven over de Bikkelrun in Leeuwarden. Met veel zin en goed vertrouwen dat ik run goed ga lopen (vorig jaar 18e), zou dit stukje dus ook geen probleem moeten zijn. Echter, verliep het allemaal even wat anders.

Het zonnetje scheen toen ik wakker werd, na een ontbijtje vertrokken Francis en ik richting Leeuwarden. Supergaaf om een run een keer dwars door de stad te lopen. De auto parkeerden we in de garage en vanuit de garage kwamen we uit op het plein waar de start en finish te zien was. Na het ophalen van de T-shirts even warmlopen door de stad langs een aantal hindernissen, het ziet er allemaal gaaf uit. Mijn T-shirt paste gelukkig prima, dit was voor de top 10 lopers wel even anders die liepen in een naveltruitje.

Ik was er klaar voor; 11:04 uur klonk het startschot en startten wij vanuit de container. Direct door naar de eerste swingover met autoband, daarna door naar het houthakken. Volgende hindernis een combi over de gracht. Ik liep redelijk, Roderick zat vlak voor mij Fred en Bart zaten al achter mij, met een goed gevoel ging ik verder naar de volgende hindernis. Er was een stadsbus geparkeerd, hier onderdoor overheen en via de achterkant naar binnen vervolgens de bagage rekken als monkey bars gebruiken richting de uitgang. Super tof, dit kom je niet vaak tegen in een run! Vervolgens vijf apenhangen waarbij we iedere keer over de balk moesten. Door naar het park, waar we blaaspijp moesten schieten. BAM in één keer raak!

Door naar de lastloop, twee bakstenen die we tussen de fietsenhokken van een school zigzag moesten mee nemen. Inmiddels zat ik lekker in de wedstrijd, lopen ging goed ik had twee haasjes voor mij die ik goed kon volgen. Na een apenhang, moesten we het trappenhuis van een flatgebouw bestijgen helemaal naar de bovenste verdieping en vervolgens via een wentelbrandtrap weer naar beneden, dit gaf nog al een dizzy effect. Vanuit de flat door naar het Leeuwardense bos. Onder de brug door en verder een lang stuk lopen. Helaas was het wat slecht afgelint waardoor we verkeerd liepen, klein stukje extra gelopen. Na de loop door het bos kwamen we aan bij een enterplankje. Nog een klein stukje door het bos gelopen waarna we uiteindelijk weer terug kwamen tussen de flatgebouwen. Een hindernis met een dubbele swingover aan beide kanten. Door de catcrawl waarna we een fietsentunnel door gingen en uitkwamen bij het suppen. Dit ging Sup(p)er lekker ☐. Afstap ging alleen iets minder, door naar de burg waarna we met een zandzak moesten lopen die nog voller dan vol was. Een apenhang over de vijver van het park en als laatste een Spaanse ruiter voor we terug de stad weer in kwamen. En daar was ie... De kraanhindernis.

Tot mij grote verbazing stonden Evert en Roderick hier nog te wachten, "wat is hier aan de hand?" Conclusie; een kreng van een hindernis! Eerst even horen hoe zij hem hebben gedaan. Voor de mensen die deze hindernis niet gezien hebben; vanaf de kant eerste een lange apenhang omhoog, vanuit de apenhang naar een verticale paal, daar tussen twee spijkerbroeken, weer een verticale paal en weer twee spijkerbroeken en om het plaatje compleet te maken wederom een verticale paal en dan weer via een apenhang afdalen naar beneden.

Verslag Leeuwarden, Derk Groot (vervolg)

Nou daar gaat ie dan! Ik kwam tot de derde spijkerbroek, maar ik was inmiddels al zo ver weggezakt dat ik hierdoor onder aan de spijkerbroek hing en een slinger maken zat er niet echt meer in. Toen kwam ik op het briljante idee om de hindernis maar eens over te doen. En zonder niet al te veel na te denken laat ik me in het kanaal water vallen, koppie onder! Dit was geen slimme zet, want vervolgens sta je in de wind zeiknat en blauwbekkend te wachten op je volgende beurt. Oké, nog een keer proberen. Helaas had ik de balk niet goed vast waardoor ik weer kopje onder in het water terecht kwam. In de tussentijd kwamen Fred en Bart aan. Eens kijken wat zij er van kunnen maken. Eerst ging Fred, twee keer knippen met mijn ogen en Fred was aan de overkant. Wat een irritant mannetje is dat toch! Bart kwam er al snel achteraan aan, bleef wat steken bij de laatste spijkerbroek en balk maar ook die haalde het. Ook Robbert en John gingen een poging wagen.

Robbert haalde het, maar ook John dacht dat zwemmen makkelijker zou gaan. Shit daar gaat mijn klassement, met zoveel tijdsverlies, maar goed ik ga het nog een laatste keer proberen. Roderick had inmiddels zijn bandje al door laten knippen, die was te koud geworden. Eerst even een reepje en wat warm lopen voor zover dat mogelijk is. Francis probeerde mijn handen nog even op te warmen, die waren inmiddels al wit weggetrokken en gevoelloos geworden. Daar ging ik, apenhang en daarna rusten op de balk (inmiddels was dat toegestaan). Weer verder naar de volgende spijkerbroek.

Die broek was zo enorm droog en mijn handen koud waardoor ik niet genoeg knijpkracht had. Ik probeerde met het laatste stukje van de broek die wel vochtig was mijn handen nat te maken. Daarnaast was er ook genoeg commentaar vanaf de zijlijn, waar ik lichtelijk niet goed van werd, want ja de beste stuurman die staan aan wal. Klemmen tussen de twee spijkerbroeken, moest ik mijzelf toch laten vallen. Ik had te kort kracht om mijzelf omhoog te trekken. Aan de overkant heb ik naast mijn bandje ook mijn ego verloren. Nog nooit heb ik in een wedstrijd mijn bandje moeten door knippen. Met opgeheven hoofd ben ik verder gegaan en het parcours afgemaakt. Koud en gekrenkt kwam ik de finish over. Ook dit is sport..

Even opwarmen in de hottub en snel naar huis. Waar ik nog lang heb na lopen denken hoe ik anders deze hindernis had kunnen en moeten nemen. Op naar de volgende run... de OERBOS!

Groeten,
Derk

Verslag Oerbos, Suzanne Kuin

Oerbos survivalrun 2018

Na een voorjaar en zomer van voornamelijk triatlons kon ik de oerbos survivalrun toch echt niet aan mij voorbij laten gaan. De 13 km wedstrijd stond op de planning, dus er moest nog wel even flink getraind worden. De voorbereiding leek aardig gelukt, in de weken voor de wedstrijd kwam de kracht aardig terug. 1,5 week voor de wedstrijd helaas nog een spierscheurtje opgelopen in mijn bovenbeen met de training, waardoor ik in deze tijd niet meer heb kunnen trainen. Voor de wedstrijd was het even spannend, als die pijn maar niet meer terugkomt.

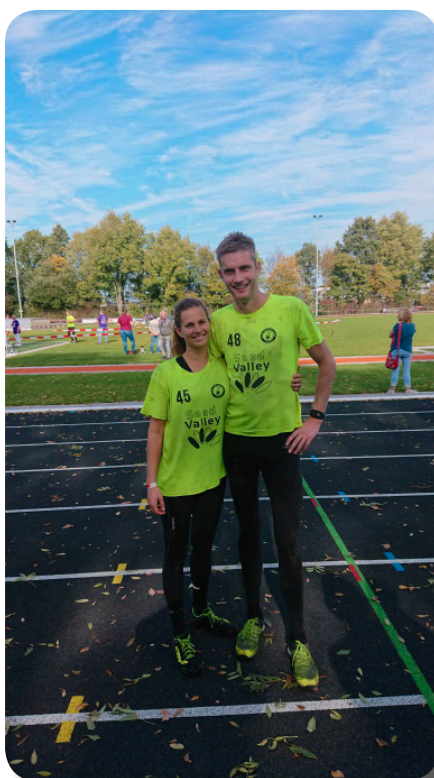
En op 14 oktober was het dan eindelijk zover! Met flink wat gezonde spanning verscheen ik aan de start. In het startvak samen met onder andere vriendje Mark. Ook de enige drie andere vrouwen die mee deden in deze categorie, leuk voor de strijd! De eerste kilometers gingen niet vanzelf. Ik zat direct heel hoog in mijn hartslag en kwam daardoor met lopen niet lekker in mijn tempo. Ook zaten de lastige hindernissen meteen al in mijn hoofd. Met als eerste de korte touwtjes. Dat viel gelukkig mee, daar was ik in 1x doorheen. Met de tak/stam swingover die daarna kwam had ik nog meer moeite. Dat kreng was glad en ik gleed er meteen uit. Kreeg verschillende keren het aanbod voor wat hulp, maar dat is uiteraard niet te bedoeling. Na veel moeite was het gelukt en ja hoor, ik was er net over en de hindernis werd wat makkelijker gemaakt. De laatste hindernis van dat bosje was de apenhang met dubbel touw. Dit ging wel goed en hier had ik de koploper van de dames in gehaald. Ik stond eerste. Maar ondertussen kwamen die apenhangen in het streekbos in mijn hoofd. En dan vooral die laatste met boei. Inmiddels begon het looptempo wel eindelijk wat te verbeteren, dus dat liep al een stuk lekkerder.



Verslag Oerbos, Suzanne Kuin (vervolg)

Na een relaxed stukje SUP-pen aangekomen bij het straatje met de apenhang. Tot mijn verbazing zie ik Markie daar ineens staan! Ik was verbaasd, want ik had hem hier niet verwacht, ik dacht die zie ik pas bij de finish weer. Mark vertelde er al een paar keer te zijn uitgevallen bij het stuk met de boei. Bij mij sloeg de stress hierdoor meteen toe want ik dacht als het die Veecken met die lange stelten al niet lukt, hoe moet het mij dan wel lukken met mijn korte pootjes. Gelukkig stond zus Marloes er met wat tips en aanmoedigingen en hierdoor was het toch zomaar gelukt. Had ik nou zomaar Mark in gehaald? Ik kon natuurlijk nog even blijven kijken bij Mark zijn volgende poging, maar ik dacht nu ik hem heb ingehaald wil ik eigenlijk wel snel door en deze kans pakken om Mark te verslaan! 'Nou Mark succes hé' en ben hem maar snel gepeerd. Nu kwam het rode bord bij de KGB in mijn hoofd. Dat bord waar ik twee edities geleden wel een half uur heb gestaan. Deze keer stond hij ook nog vlak bij de sloot, al die bagger maakt het nou niet bepaald makkelijker ofzo... Het bord hing tegen een aantal kisten en ik zag meteen al dat er hierdoor makkelijk gehenkt kon worden. Verleidelijk... Maar gelukkig lukte het toch meteen al op eigen kracht. Fieuuwww die ook weer gehad. Het stuk door het park en door het dorp ging eigenlijk goed, nog geen verzuring. Ook de kraanhindernis met tarzanswing viel mee. Toen mocht ik een balkie uitkiezen. Helemaal onderop te stapel lag een mooi vrouwenbalkie. Hakken is mijn zwakste punt. Hier verlies ik altijd zo veel tijd mee. Had gehoopt binnen de 3 uur te finishen en of ik dat ging redden hing hier van af. Verrassend snel had ik hem door gehakt, goed balkie uit gekozen en een scherpe bijl denk ik. Na het hakken voelde ik dat mijn onderarmen begonnen te verzuren. Aangekomen bij de eindhindernis zag ik ineens Mark het terrein op lopen, hij zal mij nu toch niet nog ff inhalen op het einde?! Snel door de eindhindernis dan maar. Met 2:55 op de klok mocht ik de bel luiden! Super blij dat ik hem zonder pijn heb kunnen uit lopen en nog met een mooi resultaat ook: 1e vrouw! Tijd kon beter, maar dat is niet erg. Ik moet nog wat te verbeteren hebben voor de volgende keer. De run was weer helemaal top georganiseerd. Genoten van alle bekenden op en langs het parcours, het mooie weer en de uitdagende hindernissen.

Suzanne Kuin



Verslag Oerbos, Yvonne Boon

Oerbos

Wat maanden terug een leuk idee leek, wederom de koppelrun lopen maar nu twee jaar later met mijn andere dochter, werd steeds een minder goed plan gezien mijn blessure (slijmbeurs ontsteking). Belofte maakt nu eenmaal schuld en ergens wilde ik toch ook wel bewijzen dat ik het kon. Het wilde overigens niet zeggen dat ik er niet tegen op zag, sterker nog naarmate de datum in zicht kwam dacht ik: waar ben ik aan begonnen? Anna die telde de dagen af dat we konden starten wat had zij er een zin in. Van twee jaar terug wist ik dat het een onvergetelijke ervaring was om dit samen met je dochter te mogen doen. José liep deze keer met haar maatje Isabel en ik zou met onze andere dochter Anna van start gaan.



Wat waren de weergoden ons goed gezind, want beter als dit kon het toch niet worden op weg naar de baan waar we onze shirts konden ophalen daar nog even gekeken naar de eerste wedstrijdlopers die binnen kwamen om ons vervolgens richting bus te begeven. Super geregeld dat alle lopers met bussen naar het Streekbos worden gereden, daar in de bus sloeg bij Anna toch wel de spanning toe, want wat kon ze verwachten. Ondanks dat we een groot deel van de route al hadden bekeken in de dagen ervoor werd het nu echt.

We mochten van onze groep vooraan starten en waren dan ook lekker snel weg, na de bocht was er wat onduidelijkheid welke kant we op moesten, maar toen we dat eenmaal hadden gevonden konden we lekker doorlopen ook Anna had er een lekkere dribbelpas in zitten. We waren in het eerste gedeelte voorbereid op een hoop modder onder het kruipnet, maar ja als iemand de emmers water vergeet, dan valt dat gelukkig mee. Het suppen was na een valse start van mijn kant (viel van het bord af) prima te doen. Mooi op onze knieën op het bord en gaan met die banaan, o nee, bord. Daarna het net doorlopen om vervolgens een apenhang te doen. Hier had Anna tegenop gezien want het was voor haar doen best een lange apenhang, maar het was nergens voor nodig. Voordat ze er erg in had, was ze al aan de overkant. Aangemoedigd door dochterlief en familie vanaf de kant ging ik er ook overheen. Daarna onze eerste grote angst: het water in onder de duiker door. Water is niet echt mijn ding maar dat is in combi met een survivalrun niet te ontlopen. Anna dacht: jullie bekijken het maar, ik zwem wel naar de overkant dat gaat veel sneller dan het erdoor heen waden. Supersnel over de balken wat waren we daar een topteam arm in arm erover heen hier hebben we onze winst weten te pakken.

De hindernissen die daarna volgden vielen mee en waren goed te doen, het eilandje hoppen vond Anna iets minder fijn omdat ze daar iedere keer bijna onder ging, maar vrolijk kwam ze weer boven. Wat is het toch een fijn gevoel als je eenmaal in de Rozenboom loopt aangemoedigd door heel wat mensen aan de kant zie je de baan in Grootebroek steeds een stukje dichterbij komen. Ik was mij er echter heel bewust van dat de knelpunten voor mij en dus ons nog zouden komen. Tot de kraanhindernis ging het super met mijn blessure en konden we op onze manier en gangetje lekker door gaan. Anna ging als eerste de kraanhindernis in deze vond ze super spannend, mede door de hoogte. Bovenin geholpen door iemand van de club kon ik er snel achteraan. Dit vergde wel wat van mijn armkracht maar eenmaal boven ging het super ook Anna ging er rap door heen. Even weer helpen met het naar beneden gaan maar wat een topper.

Verslag Oerbos, Yvonne Boon (vervolg)

En daar was dan de zo gevreesde Spaanse ruiter. Wie dat ding ooit verzonnen heeft! Ik weet wel wat ze met die persoon kunnen doen. Anna kon er met mijn hulp snel overheen en toen moest ik nog. Wat heb ik daar lopen vloeken en schelden, Anna heeft me zover als ze kon geholpen en toen kwam het op mijn eigen armkracht aan en daar stopte het voor mij ik kon niet meer, mijn arm ging kapot. Met hulp er toch overheen gekomen om vervolgens daarna even een potje te janken van de pijn. Anna gaf aan dat ik ook best mocht stoppen dat ze dat wel begreep. Mijn mantra was 'pijn duurt even, trots duurt eeuwig.' Na die een aantal keren te hebben herhaald, gaan we er weer voor, Anna. Opgeven is geen optie, we zijn nu zo dichtbij, we gaan het afronden. Wat een die laatste kilometer sloten was voor mij geen probleem meer bij Anna begon de kou toe te slaan en wat even sorry voor de organisatie maar wat een ge.... bij het zagen was het nu 1 of 2 plankjes zagen geen handschoenen hier was voor mij het enige min puntje van de hele run maar goed na twee plankjes zagen eerst even tape gewisseld bij mijn steun en toeverlaat om daarna de laatste loodjes te kunnen doen op de baan.

De eerste swingover die we op de baan tegenkwamen ging met moeite, want de vermoeidheid en pijn hakten er aardig in. Natuurlijk een strafroondje want de pijn ging niet daarheen waar ik hem heen wilde om vervolgens de eindhindernis in te gaan. En dat ging lekker. Anna had hier wat moeite met het touwklimmen, ook bij haar sloeg de vermoeidheid toe, om vervolgens samen het net in te gaan erover heen en naar de bel. Was de bedoeling echter viel ik uit het net en moest eerst even bijkomen om vervolgens samen naar de bel te gaan en te finishen.

Anna: Ik vond het heel erg leuk om deze run te lopen samen met mijn moeder. Het was na Dronten mijn 2e run en ik wil nu ook graag meer runs lopen. Eerst vond ik de kraanhindernis heel eng en gelukkig was er iemand die mij bovenin hielp, want daar was een groot gat en dat vond ik eng. Maar toe ik hem had gedaan vond ik het de leukste hindernis. De volgende keer wil ik hem weer lopen.

We hebben beide genoten van de run en ondanks dat het niet helemaal vlekkeloos en pijnloos verliep heb ik er wel van genoten, want wat is het toch een feest om deel te mogen uitmaken van zo'n geweldige sport. Normaal ben ik mee als support voor mijn dochter(s) en dan sta ik er iedere keer weer van te kijken hoeveel mensen er zijn om aan te moedigen en te motiveren. Nu het weer een keer van de andere kant mee mogen maken maar het is een cadeautje. Dankjewel iedereen die ons onderweg gesteund, geholpen heeft, dankjewel organisatie voor dit evenement. Top geregeld!

Groeten, Anna en Yvonne Boon



Verslag Oerbos, Yvonne Wiert

The one and only...

14 oktober was het zover: de oerbosrun! Verheugd, maar met gezonde spanning zag ik deze wedstrijd tegemoet. Het belooft een topdag te worden; ondanks dat we SurvivAlkmaar hebben opgericht, draag ik SSV nog steeds een warm hart toe en voelt deze run als een echte thuiswedstrijd. Dat comfort en de minimale reisafstand zorgde er ook voor dat ik zin had in een experiment; normaal loop ik de MSR afstanden, laat ik nu eens de 18 km proberen... ook al heb ik me de laatste jaren toegelegd op de langere duursporten, zou dit toch wel een flinke klus worden. Binnen een maand tijd 3 wedstrijden: Udenhout, het bijzondere NK MSR in Leeuwarden, een week daarna de 18km Streker oerbosrun en dat na 1,5 jaar blessureleed. Geen idee waar ik stond qua fitheid. Maar ach, het zou mooi weer worden, en dan lekker aan de gang tussen allemaal bekenden en gezelligheid; deze dag kon eigenlijk al niet meer stuk.

Als enige dame aan de start tussen 17 heren bij de 18 km wedstrijd. Wetende dat ik de mannen niet kon bijhouden, dan maar er achteraan hobbelen in een rustig maar gestaag tempo. Tijdje later natuurlijk de toppers van de 13km wedstrijd in m'n nek. Allemaal bekenden! Terwijl ze me voorbij stoven in de eerste 5km lus, probeerde ik ze nog succes te wensen. In het bosje van de swingovers en de (losse) apenhangcombi, werd ik ook bijgehaald door de snelle jongens van SurvivAlkmaar.

De twee 5km rondes gingen best lekker! Zonder al teveel problemen weer door naar het oerbos, al voelde ik het NK van de week daarvoor toch nog zitten in mijn armen. Na de eerste kraanhindernis en de swingovers kwam ik erachter dat ik niet goed in mijn voeding zat (traag in reactie en denken). Gelukkig waren er genoeg verversingsposten die mijn gelletjes konden aanvullen, dus voor ik bij het (hoge!!!) laantje van genot was, was ik weer bijgetrokken. Balken onderlangs, eiland hoppen, nog een kraanhindernis en toen pepernoten! Wat een toppers deze vrijwilligers! Nu nog een stukkie en dan naar de baan. Stammetje in 3-en hakken, nog even ontspannen in de kajak en dan nog een paar flinke combi's voor de eindhindernis. Algemene vermoeidheid begon te overheersen. Net 1 cm mis met boogschieten, kak! Maar door de aanmoediging van velen kreeg ik vleugels waardoor ik de rest mooi kon 'uitdieselen'.



Verslag Oerbos, Yvonne Wierds (vervolg)

Nog een laatste keer in mijn handen kwatten, de laatste swingovers onder aanmoediging van Jos Mathot, de speaker, vele bekenden van SurvivAlkmaar en SSV na 4 uur en 9 min de bel kunnen luiden! Wat een onthaal! Meteen met Jos naar het podium waar ik een heuse prijsuitreiking kreeg als one en only dame met bandje. Een gegraveerd schepje en bloemen! Super attent!

Hartstikke leuk om een keer het hoogte treetje te mogen betreden, terwijl ik normaal in de klassen mee doe met de middenmoot. Tja; 4:09 was geen top tijd, maar een prestatie die voor mij dikke prima was (zonder het als een excuus te laten klinken:), want ik ben geen diehard wedstrijd-loopster. Ik survival, trail en doe aan triathlons omdat ik geniet van de mensen en natuur om mij heen, maar bovenal; ik sport voor mijn lol (en zo duurzaam mogelijk) naast mijn dagelijkse leven als ondernemer, fysiotherapeut, en survivalruntrainster. Bovendien kan je de Limburger wel uit Limburg halen, maar Limburg niet uit de Limburger hahaha.

Gelukkig komen er steeds meer dames in de survivalsport maar bij deze wil ik nog een oproep doen aan de dames die aan de oerbosrun 2020 willen deelnemen: Zoals jullie lezen, hoeft bij het woord 'wedstrijd' niet meteen de prestatie in vergelijking tot anderen centraal te staan. Laat je niet afschrikken door het snelle geweld van de heren. Het kan ook gaan om de uitdaging voor jezelf, strijd met jezelf en verleg je grenzen. Doe dat vooral op je eigen manier en verder is het alleen maar genieten van dit leuke evenement en deze prachtige sport!

Dus heb het leuk in de trainingen en runs, blijf bij jezelf, denk om je rust, houd jezelf heel en hopelijk zien we elkaar in 2020, zodat ik niet meer alleen als one and only lady achter de wedstrijdgroepen aan hoef aan te rennen hahaha. Ik ben zelfs bereid om alle aandacht van toeschouwers en het podium met jullie te delen ;)

Yvonne Wierds



Uitslagen Jeugd

Wedstrijduitslagen junioren

Boerakker 13 oktober 2018

JSR 12-14 (Heren)	Looptijd	Hindernis gemist
4. Jelmer Oudenaller	00:43:48	0

Oerbos 14 oktober 2018

JSR 12-14 (Heren)	Looptijd	Hindernis gemist
4. Jelmer Oudenaller	00:43:48	0
1. Jelmer Oudenaller	00:57:41	0
2. Jasper Koenis	01:00:10	0
4. Renze Boots	01:13:44	0
5. Benjamin Burghouwt	01:15:04	0
6. Julius grin	01:18:56	0
7. Bas Krul	01:24:44	0
8. Daan Caspari	01:27:24	0
10. Mees van der Deure	01:37:10	0
11. Niels de Boer	01:37:11	0
12. Bodine Koenis	01:45:38	0
13. Annemia Koedooder	02:02:24	0
14. Rens Dodeman	02:03:50	0
16. Delorean Oud	02:49:02	0
17. Maik Bakker	02:37:36	1
18. Malena Bibo	02:38:11	1

Vollenhove 10 november 2018

JSR 15-17 (Dames)	Looptijd	Hindernis gemist
14. Tess Bregman	01:46:15	0
15. tessa steltenpool	01:48:08	0
19. Anouk Schilder	02:33:11	0
25. Orla de Jager	02:13:43	1
26. Rilana Rood	02:32:48	1
JSR 12-14 (Dames)		
17. Britt Bregman	00:54:43	0
25. Gitte steltenpool	00:59:09	0
28. José Boon	01:00:17	0
31. Isabel Bleeker	01:03:12	0
35. Madalynn de Jong	01:05:03	0
JSR 10-11 (Dames)		
8. Denise Bleeker	01:50:15	0
JSR 15-17 (Heren)		
6. Jasper Koenis	01:04:06	0
10. Mats van der Deure	01:05:13	0
28. Wouter Westhoven	01:20:34	0
46. Niels de Boer	02:10:29	0

Uitslagen Jeugd (vervolg)

Vollenhove 10 november 2018

	Looptijd	Hindernis gemist
JSR 12-14 (Heren)		
2. J Oudenaller	00:36:59	0
11. Finn Braas	00:42:19	0
14. Renze Boots	00:44:18	0
18. Daan Caspari	00:45:33	0
31. Daan Wisman	00:51:09	0
37. Mees van der Deure	00:53:39	0
40. Sam Bregman	00:54:29	0
58. Rens Dodeman	01:04:37	0
63. Guillermo de Jong	01:38:05	0

Groningen 18 november 2018

	Looptijd	Hindernis gemist
JSR 15-17 (Heren)		
17. Mats van der Deure	01:03:30	0
JSR 12-14 (Dames)		
11. Britt Bregman	00:57:39	0
18. Madalynn de Jong	01:01:53	0
JSR 12-14 (Heren)		
2. Jelmer Oudenaller	00:33:51	0
14. Bas Krul	00:43:28	0
15. Daan Caspari	00:44:34	0
25. Sam Bregman	00:52:40	0
40. Daan Wisman	00:59:18	0
55. Guillermo de Jong	01:46:18	0



Uitslagen Senioren

Wedstrijduitslagen senioren

Leeuwarden 7 oktober 2018

	Looptijd	Hindernis gemist
MSR (Dames)		
42. Loretta Mccampbell	03:12:34	1
MSR (Heren)		
11. Max Visser	01:28:47	0
24. Rens Groot	01:35:40	0
31. Menno Merlijn	01:38:03	0
37. Bart De Haas	01:40:06	0
43. Fred Bleeker	01:43:43	0
52. Folkert Kaagman	01:48:53	0
62. Twan van Dijk	01:51:49	0
74. Robbert Westhoven	01:55:35	0
92. Marco Messchaert	02:02:10	0
127. Sjaak Steltenpool	02:15:20	0
135. Evert Visser	02:17:21	0
145. Rob Visser	02:23:30	0
173. Stephan Twisk	02:32:24	0
180. Edward ECM Reus	02:37:04	0
187. Joeri Oudenaller	02:40:08	0
218. Hans Vlaar	03:02:21	0
224. Theo Jong	03:08:20	0
233. Michel Giling	03:15:04	0
256. Roderick Visser	01:59:56	1
261. Derk Groot	02:09:53	1
266. Peter Schilder	02:18:33	1
271. John van Dijk	02:21:07	1
MSR (H40+)		
4. Menno Merlijn	01:38:03	0
6. Fred Bleeker	01:43:43	0
13. Robbert Westhoven	01:55:35	0
22. Marco Messchaert	02:02:10	0
36. Sjaak Steltenpool	02:15:20	0
50. Edward ECM Reus	02:37:04	0
53. Joeri Oudenaller	02:40:08	0
65. Hans Vlaar	03:02:21	0
67. Theo Jong	03:08:20	0
71. Michel Giling	03:15:04	0
86. Peter Schilder	02:18:33	1
89. John van Dijk	02:21:07	1



Uitslagen Senioren (vervolg)

Leeuwarden 7 oktober 2018

	Looptijd	Hindernis gemist
MSR (H50+)		
4. Marco Messchaert	02:02:10	0
9. Edward ECM Reus	02:37:04	0
16. Hans Vlaar	03:02:21	0
21. Peter Schilder	02:18:33	1
22. John van Dijk	02:21:07	1

Oerbos 14 oktober 2018

	Looptijd	Hindernis gemist
Wedstrijd 13 km (Totaal)		
1. Rens Groot	01:37:03	0
2. Roderick Visser	01:40:34	0
3. Bart de Haas	01:41:51	0
4. Derk Groot	01:44:55	0
6. Menno Merlijn	01:49:29	0
7. John Van Dijk	01:56:45	0
8. Jurriaan Alderlieste	01:58:48	0
10. Marco Messchaert	02:04:57	0
11. Twan van Dijk	02:06:16	0
12. Thijs Vlam	02:07:45	0
15. Mats van der Deure	02:13:00	0
18. Gerard de Wit	02:18:15	0
22. Edward Reus	02:23:39	0
23. Peter Kaagman	02:27:12	0
24. Joeri Oudenaller	02:30:26	0
25. Niels Tel	02:32:16	0
26. Tom ten Wolde	02:36:53	0
29. Erik van Diepen	02:45:15	0
30. Richard Sijm	02:48:14	0
31. Suzanne Kuin	02:51:44	0
33. Rick Brugman	02:57:26	0
34. Mats Visser	03:06:31	0
35. Hans Koenis	03:07:46	0
36. Martijn van der Deure	03:09:29	0
39. Loretta McCampbell	03:40:53	0
40. Mark Kok	03:47:39	0
41. Ramon Mol	03:59:31	0
43. Ivo Hogenstijn	02:59:53	1
44. Mark Veeken	03:00:54	1

Uitslagen Senioren (vervolg)

Oerbos 14 oktober 2018

	Looptijd	Hindernis gemist
Wedstrijd 13 km (Totaal)		

46. Edwin Timmerman	03:28:48	1
48. Robert Appelman	03:47:04	1
49. Dirk Munneke	03:59:24	1

Wedstrijd 18 km (Totaal)

1. Jurien Entius	02:02:39	0
2. Max Visser	02:07:48	0
4. Evert Visser	02:11:00	0
7. Fred Bleeker	02:28:34	0
8. Peter Schilder	02:39:00	0
9. Lennart van Galen	03:02:39	0
10. Stephan Twisk	03:05:30	0
12. Frank Boon	03:43:10	0
13. Yvonne Wiert	04:09:23	0

Neede 21 oktober 2018

	Looptijd	Hindernis gemist
MSR (H40+)		
2. (6e totaal) Menno Merlijn	01:38:16	0
LSR (Heren)		
8. Rick Wezenberg	02:45:25	0

Deest 28 oktober 2018

	Looptijd	Hindernis gemist
MSR (Heren)		
7. Roderick Visser	01:18:35	0
8. Evert Visser	01:18:37	0
11. max visser	01:19:11	0
18. Rens Groot	01:22:25	0
37. Jurriaan Alderlieste	01:31:29	0
84. Rob Visser	01:52:41	0

Uitslagen Senioren (vervolg)

Vollenhove 10 november 2018

	Looptijd	Hindernis gemist
KSR (Dames)		
28. Lisa Willemsen	01:42:15	0
43. Marloes Kok	02:05:51	0
KSR (Heren)		
90. MP Wissekerke	01:21:13	0
140. Thijs Vlam	01:32:41	0
155. Martijn Van der Deure	01:39:28	0
MSR (Heren)		
10. Max Visser	01:29:30	0
16. Bart De Haas	01:32:48	0
22. Evert Visser	01:33:50	0
23. Roderick Visser	01:34:20	0
24. Derk Groot	01:34:29	0
25. Menno Merlijn	01:35:02	0
26. Rens Groot	01:35:45	0
84. Peter Schilder	01:52:48	0
88. Robbery westhoven	01:53:59	0
89. Marco Messchaert	01:54:00	0
92. John van Dijk	01:55:50	0
94. Lennart van Galen	01:56:59	0
119. Michel Giling	02:10:03	0
121. Joeri Oudenaller	02:10:27	0
132. Theo Jong	02:25:40	0
136. Richard Sijm	02:45:57	0
145. Jos Mathot	02:44:06	1

Wedstrijdkalender 2018-2019

Kijk voor de actuele wedstrijden op:

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

