

De Bikkel februari maart 2014

Adres baan: Raadhuislaan 8, 1613 KR Grootebroek
Corr. adres: Zesstedenweg 260, 1613 KG Grootebroek
Internet: www.ssvsurvival.nl

Streker Survival Vereniging

E-mail De Bikkel: clubblad@savatletiek.nl

Redactie:

Coördinator De Bikkel

Suzanne Kuin: suzannekuin@hotmail.com

Vormgeving

Linda Hoek: clubblad@savatletiek.nl

Dagelijks bestuur:

Voorzitter

Jos Timmerman

0228-513596

Secretariaat

Caroline Kaagman en

0228-513249

Marian Koomen

0228-514371

Penningmeester

Wichard Steen

0228-513435

Bestuursleden:

Technische Commissie

John Reus

0228-562221

Baancommissie

Gerard de Wit

06-53636524

S.O.S.

Jos Mathot

0228-583347

Trainerscommissie

Wilfred Versteeg

06-14235287

Ledenadministratie:

Caroline Kaagman en

0228-513249

Marian Koomen

0228-514371

Open Dag Waterrecreatie:

Caroline en Marian

Coördinator zondagstraining:

Dick Rood

0228- 518918

Aanmelden en opzeggen via de website: www.ssvsurvival.nl

Aanmaak en onderhoud website: Marloes Timmerman

0228-513596

Kantine alleen tijdens training en wedstrijden:

0228-518333

Coördinator baanverhuur: Rob Bakker

06-16398760

Trainers:

Beginners/ Recreanten training:

Folkert Kaagman ,Robbert Westhoven, Peter Kaagman,
Karin de Wit, Mark Veeken en Theo Jong

Jeugd:

Robbert Westhoven (hoofdtrainer) Richard Sijm, Peter Kaagman,
Peter de Haan, John van Dijk, John Dekker, John Reus, Cees Scheer,
Stanley Smit, Simone Lakeman, Sjaak Steltenpool, Kris Laan, Dick
Rood

Senioren:

Rober Stroet, André Oud, Gerard de Wit , Chris Boomsma, Wilfred
Versteeg en John Reus

De kosten per jaar:

Contributie voor de jeugd tot 18 jaar: €	42,50
Bondscontributie verplicht	14,-
Contributie senioren:	80,-
Bondscontributie verplicht	14,-

Stukkie bestuur SSV 2014

Stukkie BIKKEL SSV en SOS 2014.

Elke Bikkel wordt geopend door een van de bestuursleden van onze vereniging SSV. Deze keer zal ik dit voor mijn rekening nemen. Waar ga ik het over hebben? Het zal jullie niet verbazen dat de 8^{ste} Streker Oerbos Survivalrun 2014 één van de onderdelen van dit stuk zal zijn.

Maar allereerst een terugblik op de laatste **jaarvergadering**. Zoals gebruikelijk was de opening voor de jeugdleden. Ondanks het bar slechte weer was de opkomst nog wel redelijk te noemen. Echte kanjers dus. Er waren pakjes drinken gekocht, maar de warme chocomelk smaakte veel beter.

En de jeugd gaan we uiteraard niet vermoeien met moeilijke zaken over reglementen en contributie. Nee, gelijk tijd voor de jeugd sportman- en vrouw van het jaar 2013. Bij de meisjes werd dat Anouk Schilder en bij de jongens Sven Reus. Jaja, het zit in de familie, zo vader, zo... Eigenlijk verdient ieder jeugdlid het om sportman of vrouw van het jaar te worden!

Daarna zouden de foto's van het 15-jarig feest in de Paus worden vertoond, maar helaas had de beamer van Piet het diezelfde middag begeven. Nog wel een nieuwe dure lamp gekocht, maar helaas, het mocht niet baten. De fotovoortelling houden we dus nog tegoed. En Piet maar sparen voor een nieuwe!

Na de jeugd was het de beurt aan de groterts. Marian en Caroline vertelden over de ledenadministratie en Westfriesland Aktief. Gerard informeerde over de staat van onderhoud van de baan: er zijn weer nieuwe hindernissen bij gebouwd en er zijn ook nog nieuwe plannen. Bij baanherstel is de opkomst goed te noemen, meld je alleen even van te voren aan, zodat Wilfred weet hoeveel eieren hij moet meenemen.

Robert verzorgt sinds een half jaar de jeugdtraining als opvolger van Frank. Samen met de assistenten gaat dat zeer naar wens. Nadat Wichard het financiële gedeelte voor zijn rekening had genomen, kon Jelle verklaren dat de geldzaken prima waren beheerd. Allen werden uiteraard bedankt voor hun belangrijke bijdrage aan onze vereniging. Als je dingen koopt, kost dat geld. Op verzoek van de penningmeester hebben we het huishoudelijk reglement voorzien van spelegels over de aankoop van goederen. Wie mag wat kopen, voor hoeveel en van wie is toestemming noodzakelijk. Ook wordt de voorzitter gemachtigd om als 2^{de} persoon de papieren te bekijken.

Het bestuur is sinds deze vergadering versterkt met Gert-Jan Kreuk en Nico Beerepoot, terwijl Theo meeloopt met Jos. Deze avond meldt zich ook Rens om het bestuur te assisteren. Helaas moeten we afscheid nemen van Dick Rood, die heeft besloten de bestuurswerkzaamheden te stoppen. Dick, reuze bedankt voor je inzet. Gert-Jan, Nico en Rens van harte welkom en succes.

Hierna volgde de verkiezing van de sportman van het jaar 2013. Het blijft in de familie Schilder, want deze beker was voor Peter, vader van Anouk. Een sportief gezin op het erepodium.

Na het officiële gedeelte was er gelegenheid om na te zitten met een biertje en een plakje worst. Al met al weer een nuttige en gezellige avond.

Dit jaar viert **Stedebroec** het **650-jarig bestaan**. Er is een feestcommissie in het leven geroepen, die allerlei activiteiten organiseert. Op 14 september zouden een schuientocht en een kilometers lange ontbijttafel worden georganiseerd, maar na een mail van ons is dat gelukkig anders gepland.

Wij hebben immers onze SOS en daarvoor hebben we vele vrijwilligers en deelnemers nodig.

Wij hebben het briefpapier van de SOS voorzien van het 650-jarig logo en we zullen dat logo ook op de wedstrijdshirts gaan afdrucken. Ik vind het bijzonder leuk om te melden dat de burgemeester dit jaar één van de vele vrijwilligers zal zijn. Zij heeft zich spontaan aangemeld tijdens de vorige editie, zeer onder de indruk van onze organisatie.

Deze maand start weer een **trainerscursus**. Deze cursus omvat 4 zondagen waarin allerlei elementen van onze mooie sport worden behandeld. Zondag 16 maart zal de cursus op onze baan worden gehouden. Namens SSV gaan Peter de Haan, Robbert Westhoven en Mark Veeken deze cursus volgen om daarna het trainerscorps te versterken. Mannen, veel succes en plezier toegewenst !!

De noorderlijke survivalverenigingen zijn verenigd in het **SONN, survival overleg noord nederland**.

Elk kwartaal vergaderen we in Heerenveen en hieruit is een werkgroep ontstaan die de **licentieperikelen** gaat bekijken. Wat is het probleem: volgens de reglementen van de bond hebben licentiehouders startgarantie bij wedstrijden tot 3 weken voor de wedstrijddatum. En gezien het groeiend aantal licentiehouders wordt dat steeds meer een probleem. Inschrijvingen zijn al eerder vol dan deze 3 weken. Wat moet je dan doen als organisatie? Omdat reglementen op de jaarvergadering van de Survivalbond worden besproken en mogelijk veranderd, hebben we gemeend om voor deze bijeenkomst in april een stuk samen te stellen zodat voor het volgende seizoen eventuele verandering mogelijk is. We zullen zien hoe dit gaat uitpakken. Voor onze eigen Oerbos heeft dit geen gevolgen.

En last but not least: de **8^{ste} Streker Oerbos Survivalrun**, op zondag 14 september 2014 .

Sinds september zijn we al weer bezig met de voorbereidingen voor deze 8^{ste} run.

De bouwploeg heeft de route bekeken en de hindernissen zijn weer doorgesproken. Er zijn bv. bomen gesneuveld tijdens de afgelopen stormen en sommige hindernissen moeten worden aangepast om de doorstroming te verbeteren. Ook de waterhindernissen krijgen meer aandacht om onderkoelingrisico's zo veel mogelijk te vermijden. Ook al is het september!

Een van de eerste dingen die we met de organisatieploeg oppakken, is de sponsoring. Bedrijven maken begrotingen voor het nieuwe jaar en wij willen hen natuurlijk graag bijstaan. Dit jaar was het best lastig om de sponsoring rond te krijgen. Het is daarom zeer verheugend te melden dat we er in zijn geslaagd een nieuwe hoofdsponsor aan te trekken voor onze run. Dit nadat Wienesse uit Wijdenes de afgelopen 2 edities als hoofdsponsor was opgetreden. **Onze nieuwe hoofdsponsor is Seed Valley**. Met Seed Valley wordt het gebied in Noord-Holland tussen Enkhuizen en Warmenhuizen bedoeld. In dit gebied zijn tientallen bedrijven gevestigd die zijn gespecialiseerd in de veredeling, productie en verkoop van hoogwaardige zaden en plantaardig uitgangsmateriaal. Tot dit cluster behoren ook leveranciers van diensten en machines die specifiek zijn voor de zaadsector.

Onder aanvoering van Ontwikkelingsbedrijf Noord-Holland Noord heeft het bedrijvencluster in 2008 de krachten gebundeld in stichting Seed Valley. Missie van de samenwerking in Seed Valley is versterking van de economische positie en verankering van het cluster in Noord-Holland. Dat wil stichting Seed Valley bereiken door te investeren in haar imago, de instroom van vakbekwame arbeidskrachten, innovatie en kennisdeling. Eenentwintig bedrijven richten de gezamenlijke blik op de toekomst en willen Seed Valley neerzetten als een duurzame, vitale, hoogwaardige en innovatieve bedrijfstak. Een boeiende sector om in te werken, met een grote bijdrage aan de economie, in een aantrekkelijke leefomgeving. Aan welke bedrijven in Enkhuizen moet je denken: Incotec, Syngenta, Enza zaden, Monsanto, Peerdeman orchideeën,

plantenkwekerij Gitzels, proeftuin Zwaagdijk, Syngenta, Pop Vriend en Seed processing. Uiteraard zijn wij zeer blij met deze nieuwe hoofdsponsor.

De andere belangrijke sponsor Wienesse zijn we zeker niet vergeten. Zij zullen de run weer sponsoren en we zijn zeer blij te kunnen melden dat zij ook de hoofdsponsor van onze vereniging SSV gaan worden. Verdere bijzonderheden zullen nog worden uitgewerkt. Daarover de volgende Bikkel veel meer.

Tot zover de dingen van maar één van de enthousiaste bestuursleden.

Groet, Jos Mathot

Reglement trainingsterrein SSV

- * Leden van de SSV zijn verplicht mankementen en/of onveiligheden op/aan de survivalbaan door te geven aan de daarvoor verantwoordelijken.
- * Gebruikte losse oefenmaterialen zoals wandstok(jes), balken, stammen, dienen tijdens/na de training ordentelijk te worden teruggelegd. Knopen die niet in de touwen horen te zitten, worden eruit gehaald.
- * De kantine, inclusief toiletgroep, krachthok en doucheruimte worden niet betreden met baggerschoenen.
- * Survivalrunners die deelnemen aan de buffelrun hebben voorrang op de overige leden die aan het trainen zijn.
- * Urineren op of zichtbaar vanaf het trainingsterrein danwel zichtbaar voor mensen van buitenaf is NIET toegestaan.

De Pen

- 1. Hoe heet je?**
Shannah Reus.
- 2. Hoe oud ben je?**
14.
- 3. Waar woon je?**
Grootebroek.
- 4. Op welke school zit je?**
Martinus College.
- 5. Heb je broers of zussen?**
Ja, 1 zus Celine en 1 broertje Djoi
- 6. Heb je nog andere hobby's dan survival?**
Tekenen.
- 7. Hoe lang zit je al op survival?**
1 jaar.
- 8. Wat vind je zo leuk aan survival?**
Het klimmen en in de zomer door de polder.

Vervolg -De Pen

9. Heb je nog iets anders te melden?

Nee.

10. Ik geef de pen door aan: Chiara Stootman.

Trainingstijden

Maandag

19.00 - 20.00/20.30 uur Beginners, recreanten
mannen+vrouwen

Dinsdag:

19.00 uur – 20.30 uur Senioren

Donderdag:

19.00 uur – 20.30 uur Senioren

Vrijdag :

18.40 uur- 19.45/20.15 uur Jeugd 10-17 jaar

Zondag: Jeugd en Senioren

Open Baan

10.00 uur - 11.30 uur

(bij de indeling wordt niet alléén naar de leeftijd gekeken)

De training vindt plaats rondom de atletiekbaan van de Streker Atletiekvereniging.

Van de redactie:

Teksten inleveren voor het aprilnummer 2014: t/m maandag 14 april, komt uit in de week van 28 april.

Geen foto's in Word plakken, maar los bijleveren in minstens 300 Kb of mailen via WeTransfer

Graag aanleveren op clubblad@savatletiek.nl

Run Gendringen

Zaterdag 8 februari 2014. De regen op het dakraam verwelkomt ons als de wekker gaat om 06.15. 'Ah, zo'n dag wordt het dus'. Nog even omdraaien, maar om half zeven toch echt eruit want Stephan start om 10.35 en Yvonne om 10.45. Met ruim twee uur rijden voor de boeg wilden we dus wel om half acht vertrokken zijn. Het sterke pak alvast aan. 'Hebben we alles mee? Zijn we warm genoeg aangekleed'? En rijden maar.

Ruim op tijd arriveren we bij het sportcentrum kei-fit in Gendringen, de modder vloog al om de oren vanaf het moment dat we uit de auto stapten. Maar wel ruim op tijd dus rustig aan opwarmen en een paar starts kijken. De start was namelijk verassend origineel. Zaag een dun plakje van een houten paal, neem dat mee over twee schotten en deponeer het via een gleuf in een bak. Plakje te dik gezaagd? Overnieuw, anders niet verder.

Om 10.35 mocht ik mij daar zelf aan wagen. Gelukkig heb ik genoeg zaagervaring, dus dit zou geen probleem moeten zijn. De eerste balk die ik te pakken had bleek echter nagenoeg onmogelijk om te zagen dus toen snel naar een andere gestapt. Ergens als middelste van de groep kon ik toen vertrekken en met mijn naam over de luidsprekers klom ik de steiger op aan het begin. Ik voelde me goed en wilde deze wedstrijd echt proberen een zo snel mogelijke tijd neer te zetten. Met als doel Dick Rood in te halen die een groep eerder was gestart. Twee niet al te moeilijke swing-overs en daarna hardlopend door de eerste zeer modderige akker. Op naar een oversteek over een brede sloot. Meerdere balken naast elkaar waar je schuifelend/lopend overheen kon. Over alle balken, en door. Grote sprong naar de oever, ik zink met mijn linkerbeen een halve meter de modder in, trek mijn been eruit en.... schoen weg..... De jongens die er als jury stonden lagen uiteraard in een deuk, net als ik zelf overigens. Maar toch, dit was niet echt handig en die scherpe tijd kon ik wel vergeten. Na een aantal keren oeverloos gewroet in de modder vraagt een vrouw uit het publiek welke schoenmaat ik heb, want als het paste dan ging ze wel even oude hardloopschoenen van haar man halen. Zoveel aardigheid kon ik natuurlijk niet weerstaan en een geschatte tien minuten later was ik een ander paar schoenen aan het veteren. Op dat moment kwam ook Yvonne aanzetten en gesterkt door deze barmhartigheid heb een klein stukje met Yvonne opgelopen tot de volgende swing-over om vervolgens de pas erin te zetten om te zien wie ik nog in kon halen van mijn startgroep.

Bij de eerstvolgende hindernis van wat pakladders en staplussen had ik de eerste oranje t-shirts alweer in het zicht. Ik vloog er doorheen en door naar de volgende hindernis. Een daknet in, om de balk, overheen en er onderlangs weer uit. Geen problemen hier. Een paar swing-overs en een schenen-schurende oversteek volgden. Tussen de hindernissen leek wel steeds een verregende akker te zitten met dikke, glibberige modder en ik zag dan ook velen glijdend de oversteek maken. Of er werd uit frustratie maar gewandeld. Volgende hindernis: onderlangs een paal omhoog en lussen waarbij de BSC over de balken heen moest. Helaas waren achterop komende kinderen die onderlangs mochten niet van het wachten dus toen ik bovenop lag, gingen zij onderlangs. Dit kost tijd, dus dan maar er tussendoor springen. Een korte tarzanswing, onder een bord door en een bleeker-bord als toetje. Hier kreeg ik ondertussen de eerste dames van een paar startgroepen eerder in het zicht dus nog even een tandje erbij. Geklungel bij de volgende hindernis met wat slappe apenhangs kostte tijd, die ik dan maar hardlopend moest goedmaken. Een simpel verticaal net en bij de verversingspost zag ik de eerste (en laatste) uit mijn startgroep terug. Het was hier ook meteen veel drukker met jeugd, omdat de hindernis hier bij de splitsing van 5 en 8km stond. Een slappe apenhang en een net onderlangs waren goed te doen. Alleen de tarzanswing aan het einde was nog wel verraderlijk met de dunne touwtjes maar geen al te groot probleem.

Vervolgens een rondje kanoën waar ik nog wat ontredderde kinderen de goede richting heb opgesleept om vervolgens met een apenhang de sloot over te steken naar een niet al te lastige kraanhindernis. Touw op, over het net en weer naar beneden. Een originele hindernis vond ik wel: het schuiven met lusjes over een

balk. Maar benadert met 'triangeltechniek' leek het moeilijker als dat het was. Een paar hele kleine hindernissen later was het tijd om te boogschieten. Ik had wel te doen met degenen die een strafondje moesten lopen door de modder. Vervolgens onder de brug door, terug naar waar ik mijn schoen was verloren. Overgebleven schoen meenemen, over het water en een stam op de schouder. Opmerkingen over de eenzame schoen grotendeels genegeerd, door naar het houthakken dat voortvarend verliep. Overigens hoorde ik later dat er voor de dames geen aparte stammen waren, zij hadden net zo goed de dikke variant. Een stroeve balk en een glibberige enterbuis en door naar de eindhindernis. Allemaal natuurlijk met een bungelende schoen aan mijn pols. Onderlangs een net met aansluitend onderlangs een balk en als laatste een tarzanswing waar de touwen best ver uit elkaar hingen. In de eerste poging landde ik echter onderin het net op de grond, die moest dus overnieuw. Met een laatste grote zwaai was het dan over en met een tijd van 1:55 ben ik gezien de lange pauze in het begin niet eens ontevreden. Toen nog op zoek naar de aardige mensen van wie ik de schoenen geschonken had gekregen en daarna onder een lekker lauwe douche de modder afspoelen.

Op de terugweg zijn we nog maar even langs bataviastad gereden en heb ik direct nieuwe schoenen gescoord. Dus als je binnenkort iemand ziet rondrennen met fel oranje en nog schone schoenen dan weet je wie het is. De moraal: strak veteranen of minder overmoedig in de modder springen kan veel tijd schelen.

Stephan Twisk

Uitslagen Beltrum 05-01-2014

TSC Heren

Plaats	Naam	Tijd	Hind.
15	Ron Hauwert	02:45:08	0
29	Rens Groot	02:56:07	0
59	Fred Bleeker	03:17:17	0
76	Peter Schilder	03:25:07	0
125	Gerard de Wit	03:52:05	0
166	Lennart Nicolai	04:08:21	0
183	Peter Bakker	04:14:07	0
192	Edward Reus	04:18:58	0
216	Jos Mathot	04:41:24	0
218	Rick Rood	04:43:09	0

Uitslagen Westerbork 19-01-2014

RUC Heren

14	Rens Groot	01:32:50	0
22	Max Visser	01:36:54	0
50	Derk Groot	01:46:46	0
67	Rutger Dekker	01:57:42	0
81	Jurriaan Alderlieste	02:04:02	0
82	Peter Schilder	02:04:57	0
96	Robbert Westhoven	02:17:11	0
105	Rob Bakker	02:27:37	0
114	John van Dijk	02:43:34	0
117	Hans Vlaar	03:02:21	0
118	Gertjan Kreuk	03:02:21	0
123	Frank Schuitenmaker	03:03:01	6

BSC Heren

35	Edwin Timmerman	01:15:17	0
113	Stephan Twist	01:59:59	0

BSC Dames

16	Laura Kuin	01:57:11	0
29	Yvonne Wierts	02:15:16	5

Uitslagen Gendringen 07 en 08-02-2014

BSC Heren

18	Edwin Timmerman	01:15:28	0
81	Dick Rood	01:40:10	0
96	Stephan Twisk	01:55:20	0

BSC Dames

23	Yvonne Wierds	02:40:23	0
----	---------------	----------	---

JSC A Dames

5	Claudia Rijkhoff	02:06:08	0
---	------------------	----------	---

Recreanten

29	Sjaak Steltenpool	01:21:40	0
----	-------------------	----------	---



ff een paar vraagjes aan:

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

Mijn naam is Edwin Timmerman. Ik doe de opleiding MBO werktuigbouwkunde niveau 2 op het Horizoncollege in Hoorn. Ik zit in het laatste van de twee jaar, dus heb dit jaar mijn examen. Als ik die behaal dan ga ik verder leren op niveau drie technisch tekenaar. Ik kom van het VMBO. Daar heb ik ook een metaalopleiding gedaan en die met wat minpuntjes maar vooral pluspunten behaald. Dit jaar ben ik er achter komen dat de praktijk van het vak toch niet helemaal mijn ding is; mij lijkt iets zoals technisch tekenaar toch leuker. Verder ga ik in de zomervakantie naar Guatemala (Zuid-Amerika) om daar met 40 anderen een naschoolse opvang te bouwen. Dit gaat vanuit een stichting met de naam World Servants. Ik heb er echt heel veel zin en het zal een hele mooie ervaring worden. Maar wij hebben daar ook geld voor nodig, we halen dat geld op door verschillende acties te voeren zoals bijvoorbeeld wc papier en pepermunt

doosjes verkopen. Nu is mijn vraag of jullie ook interesse hebben om daar iets van te kopen? Voor de kosten en verdere informatie kunnen jullie een mailtje sturen naar mij: Edwin_timmerman@live.nl. Ik zal hier dan ff meer over uitleggen. Alvast hartstikke bedankt. Jullie zullen mij en de kinderen in Guatemala er heel blij mee maken. Verliefd ben ik helaas niet, ik doe het allemaal mooi rustig aan. Ik laat het allemaal wel op me af komen.

2. Welke sporten heb je allemaal gedaan?

Mijn allereerste sport als kind was gym, zoals bij de meeste wel denk ik. Daarna heb ik op schoonspringen gezeten. Dat konden mijn oren niet aan, dus moest ik wat anders zoeken. Dat waren uiteindelijk voetbal en survival geworden, wat ik nog steeds met alle plezier doe.

3. Hoe kwam je in aanraking met de Survivalsport?

Mijn vader (Jos Timmerman) deed dit toen al een aantal jaar en ik vond de verhalen die hij er over vertelde altijd erg aantrekkelijk. Daardoor was ik ook op het idee gekomen om me op te geven voor survival.

4. Wat vind je zelf de beste sportprestatie?

Mijn beste sportprestatie was in me jongere jaren bij de gym. Ik stond toen met volle trots op het hoogste plankje, maar kon er uiteindelijk slechts drie minuten van genieten want ze hadden verkeerd gerekend. Ik moest toen een plekje zakken. Maar ook dat was tot nu toe mijn beste sportprestatie. Mijn beste prestatie in de survival was een zesde plek bij de jeugd vorig seizoen. Dit jaar loop ik mee in de BSC. Dat is echt een hele andere categorie. De afstand is wel hetzelfde als bij JSCA, maar ze lopen hier zo veel harder en er doen veel meer deelnemers mee. Twee februari van dit jaar heb ik mijn beste prestatie behaald van mijn BSC seizoen: een 18^e plek in Gendringen. Maar er komen er echt nog wel vele beteren aan want ik train nu meer en harder. Ik hoop daarmee toch wel n keer de top drie te halen.

5. Wat is het bijzondere aan survivals?

De kick die je bij elke wedstrijd weer krijg door het behalen van een hindernis en dan weten dat je er nog veel meer moet doen. Dat vind ik echt gaaf. Het kunnen lopen door de natuur en over de drassige gebieden vind ik bijzonder. Het enthousiasme van de mensen die bij elke wedstrijd kijken is ook bijzonder om te zien. En het samen zijn met al die andere survivalsaars en het contact dat je met ze hebt is leuk en bijzonder.

6. Hoeveel uur train je per week?

Ik train op dinsdag met de survival anderhalf uur, op woensdag train ik voor de voetbal ook anderhalf uur, donderdag train ik met de survival anderhalf uur en op vrijdag train ik met de survival ook anderhalf uur.

Als ik dat niet doe dan train ik voor de voetbal anderhalf uur en elke zondag dan nog een voetbal wedstrijd. Thuis doe ik ook nog af en toe een insanity programma dus ik heb altijd wel een mooi vol weekje.

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

Ik help meestal met het opbouwen bij de ODW en loop dan altijd met die kinderen mee langs de hindernissen. Vorig jaar en dit jaar help ik met het organiseren van het jeugdkamp. Dit jaar ga ik natuurlijk ook weer helpen met het opbouwen van onze eigen survival wedstrijd. En af en toe doe ik ook nog wel wat kleine dingen.

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

Ik wil me sowieso op gaan geven voor de categorie TSC. En verder heb ik nog niet echt een sportieve uitdaging die ik wil doen, maar die zullen er zeker nog wel komen.

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

Eh ja dat is n goeie.. Ik weet niet wie er al zijn geweest en wie nog niet. Maar ik kies toch maar voor Laura Kuin.

10. Heb je nog vragen gemist?

Nee volgens mij niet, ik vind het goede vragen.

Uit de jeugdhoek

Voor de jeugd en belangstellenden.

Jeugdsurvivalruns

Soms ontvangen wij de vraag: hoe gaat zo'n run nou precies en wat heb je nodig?

In het volgende stukje zal ik het een en ander proberen duidelijk te maken.

en survivalrun is een outdoor crossloop met natuurlijke- en gebouwde hindernissen verdeeld over een parcours. Hierbij moet je denken aan touwen, bruggen, sloten, banden etc.

Om dit parcours af te leggen heb je een aantal dingen nodig, namelijk:

- doorzetting vermogen;
- kracht en souplesse;
- sportschoenen met veel profiel;
- strakke tyke;
- hoge sportsokken;
- thermo shirt voor de koudere maanden;
- en niet te vergeten veel lol.

Een shirt krijg je bij iedere run als je je inschrijft.

Als jeugdtrainers/begeleiders zien wij dat er helaas maar weinig kinderen aan de diverse runs in het land meedoen. Dit vinden wij er jammer want het is namelijk zo ontzettend leuk om een run te lopen. Je hoeft niet per se aan de wedstrijd mee te doen, maar je kan je ook als recreant, als koppel (twee personen), of als groep inschrijven. Wanneer je je als recreant inschrijft, heb je geen wedstrijdlicentie nodig; dit geldt alleen voor de JSC-A, JSC-B of JSC-C categorie. Als koppel kan je met een vriendje of vriendinnetje lopen, maar ook met je vader, moeder, broer, zus, neef etc. Als groep is natuurlijk ook leuk om met vrienden of familie te lopen. Bij sommige runs is er een speciale categorie ouder en kind. In het algemeen zijn deze recreatieve runs ongeveer vijf tot acht kilometer en is heel goed te doen voor de jeugd met weinig/geen wedstrijdervaring. Als je als ouder een beetje fit bent, kun je dit samen met je zoon of dochter zeker volbrengen. En als je een hindernis niet haalt, is dit natuurlijk geen probleem maar ga je gewoon weer verder naar de volgende hindernis. Het samen sporten en plezier hebben staat voorop.

Als je een run gelopen hebt, weet je ook waarom je de dingen doet op de training en dat je die vaardigheden (voetklem, apenhang, swingover) moet beheersen en trainen.

Bij alle runs in het land is het altijd heel gezellig en de vrijwilligers zijn vriendelijk. Het uitlopen van een run is een goede prestatie en geeft je een goed gevoel. Wel of niet alle hindernissen gehaald, het maakt niet uit. Als je het parcours (afstand) maar uitloopt. Voor alle data's van de diverse runs kan je op de site kijken van www.survivalbond.nl bij 'wedrijdkalender 2013-2014'.

Wil je als SSV jeugdlid wel lopen maar je ouders kunnen, willen of durven niet, er zijn een aantal seniorentainers die wel mee willen als begeleiding in groepsverband of als koppel. Ook wat betreft vervoer, er zijn altijd wel een aantal ouders die rijden en een plekje over hebben in de auto. De inschrijving en vervoer worden geregeld door Jolanda Huisman (de moeder van Robin, Nicky en Marck Smit) en door Monique Molenaar (de moeder van Jaap Molenaar).

P.s. Bij alle runs is er ook een fietsroute om de deelnemers op het parcours te kunnen volgen.

Kunnen opa en oma ook komen kijken hoe jij je fluitend door de prut, sloten en de hindernissen gaat.

De jeugdtrainers