

# De Bikkel december 2014

Adres baan: Raadhuislaan 8, 1613 KR Grootebroek  
Corr. adres: Zesstedenweg 260, 1613 KG Grootebroek  
Internet: [www.ssvsurvival.nl](http://www.ssvsurvival.nl)

## Streker Survival Vereniging

E-mail De Bikkel:	clubblad@savatletiek.nl	
Redactie:		
Coördinator De Bikkel	Suzanne Kuin: <a href="mailto:suzannekuin@hotmail.com">suzannekuin@hotmail.com</a>	
Vormgeving	Linda Hoek: <a href="mailto:clubblad@savatletiek.nl">clubblad@savatletiek.nl</a>	
Dagelijks bestuur:		
Voorzitter	Jos Timmerman	0228-513596
Secretariaat	Caroline Kaagman en Marian Koomen	0228-513249 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 Marian Koomen	0228-513249 0228-514371
Westfriesland Actief:	Caroline en Marian	
Coördinator zondagstraining:	Dick Rood	0228- 518918
Aanmelden en opzeggen via de website: <a href="http://www.ssvsurvival.nl">www.ssvsurvival.nl</a>		
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:	Folkert Kaagman(hoofdtrainer) Richard Sijm, Peter Kaagman, Peter de Haan, John van Dijk, John Dekker, John Reus, Stanley Smit, Simone Lakeman, Sjaak Steltenpool, Kris Laan, Dick Rood.	
Senioren:	Gerard de Wit , Wilfred Versteeg en John Reus	
Open Baancoördinatoren	Dick Rood, Nico Beerepoot, Peter Schilder en Johan van Gelderen	

## Stukkie bestuur SSV

Zoals de voorzitter al in het vorige 'stukkie' aankondigde, zijn de nieuwe bestuursleden aan de beurt om een 'stukkie' te schrijven. Hoewel, zo nieuw ben ik eigenlijk ook weer niet. Inmiddels ben ik alweer ruim een jaar bestuurslid van SSV. Toch is het voor mij de eerste keer dat ik een 'stukkie' schrijf.

Ik heb gemerkt dat SSV een club is waar veel gebeurt en dat snel aan het groeien is. Deze groei is natuurlijk een positieve ontwikkeling, maar vraagt ook veel van de organisatie. Om maar wat te noemen: toen ik hier zo'n 5 jaar geleden begon met trainen werd er alleen op dinsdag en donderdag getraind en vrijdag was de trainingsavond voor de jeugd. Inmiddels is dit behoorlijk uitgebreid met op maandag training voor beginners, op zondag de open baan en binnenkort kan de jeugd op woensdag ook trainen. Hiervoor zijn vanzelfsprekend veel vrijwilligers nodig, ook om dit alles aan te sturen. Daarom is het van groot belang dat iedereen zijn steentje bijdraagt en dat er ook begrip is dat sommige zaken misschien beter kunnen.

Het bestuur is met bovenstaande zaken druk bezig. Dit blijkt ook uit het beleidsplan die we aan het maken zijn. Met behulp van dit beleidsplan willen we, vanwege de groei die SSV doormaakt, meer structuur krijgen binnen de organisatie. Zo willen we ervoor zorgen dat alle activiteiten die rondom de club gebeuren in goede banen worden geleid.

Voor wat betreft de jeugd is er een mooie ontwikkeling gaande; binnenkort kan er ook op woensdag getraind worden. Enerzijds kan hiermee de wachtlister op termijn weggewerkt worden, anderzijds worden er op deze wijze meer trainingsmomenten voor de jeugd gecreëerd. Deze ontwikkeling is door John en Folkert in gang gezet, waarbij we blij zijn dat zij Bart bereid hebben gevonden om de trainingen op woensdag te gaan verzorgen. Om het beheersbaar te houden, zal dit alles in kleine stapjes uitgevoerd worden.

Zondag 23 november is de clinic met 'survival-goeroe' Jesper Hommes. Hij zal meer vertellen over periodisering. De inschrijving voor deze clinic is gesloten en inmiddels heb je van Theo gehoord of je in de ochtend of in de middag mag komen. Hopelijk zal dit net zo groot succes worden als de boogschiet clinic.

Zaterdag 22 november is er weer een hersteldag, de laatste van dit jaar. De uitnodiging heb je inmiddels van Gerard ontvangen. Je hulp is hierbij weer zeer gewenst, want vele handen maken licht werk. En zo houden we onze baan veilig en up-to-date!

Indien je nog leuke foto's hebt van een run met een kort verhaaltje, stuur ze naar [info@ssvsurvival.nl](mailto:info@ssvsurvival.nl). Dan zetten wij ze op Facebook en/of op de website van SSV. Zo houden we onze Facebook en website levendig!

Tot slot, donderdag 27 november is de sinterklaastraining. De officiële uitnodiging volgt nog, maar zet hem alvast in je agenda.

Zoals je ziet zijn er weer volop activiteiten rondom de vereniging. Veel plezier en tot snel bij SSV!

Gertjan Kreuk

## De Pen

- 1. Hoe heet je?**  
Rilana Rood.
- 2. Hoe oud ben je?**  
11.
- 3. Waar woon je?**  
Grootebroek.
- 4. Op welke school zit je?**  
't Vierspan loc. Woud.
- 5. Heb je broers of zussen?**  
Ja 2 zusjes Cerise en Dionne
- 6. Heb je nog andere hobby's dan survival?**  
Ja, tekenen en buiten spelen
- 7. Hoe lang zit je al op survival?**  
Sinds november 2013
- 8. Wat vind je zo leuk aan survival?**  
Het lijkt gewoon op buiten spelen en op een grote speeltuin
- 9. Heb je nog iets anders te melden?**  
Ik ga er voorlopig nog niet van af
- 10. Ik geef de pen door aan:**  
Demi Kunne

## Verjaardagen in december/januari :

Junioren december		Junioren januari	
Ruben Koopman	9-12	Djoi Reus	10-01
Jelmer Oudenaller	14-12	Julius Grin	17-01
Nicky M Smit	14-12		
Ryon de Leth	17-12		
Colin van de Linde	23-12		
Mark Noorlander	25-12		
Belize van de Linde	27-12		

Vervolg verjaardagen op pagina 11.

# 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.

## 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 kosten per jaar:

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

## Van de redactie:

Teksten inleveren voor het **januarinummer** 2015: t/m donderdag 8 januari, komt uit in de week van 19 januari. Geen foto's in Word plakken, maar los bijleveren in minstens 300 Kb of mailen via WeTransfer  
Graag aanleveren op [clubblad@savatletiek.nl](mailto:clubblad@savatletiek.nl)

## Survivalrun Brugge 2-11-2014

Afgelopen zomer was ik de wedstrijdkalender voor het komende seizoen aan het bekijken en de runs aan het plannen die ik kan gaan lopen. Tot mijn schrik zag ik dat ik door mijn werk niet aan de vereiste 6 zou gaan komen. De wedstrijdkalender bestuderende kwam ik tot de conclusie dat ik dan maar een run in België moest gaan lopen.....das best ver weg.

Hoe kon ik dit het beste oplossen ??

Wetende dat mijn vrouw altijd al graag een keer een weekendje naar Brugge wilde smeedde ik mijn plan. Ik stelde haar voor om het eerste weekend van november gezellig naar Brugge te gaan met het gezin. Helaas kunnen wij mannen niet zo goed doen alsof..... En was haar eerste reactie waarom dat weekend en is er dan een run ofzo ? Oke daar ging mijn plan.

Gelukkig zei ze vlak daarna dat het best was maar op voorwaarde dat de zaterdag besteed zou gaan worden aan het bekijken van de stad en lekker winkelen enzo. Dat moet dan maar zullen we maar zeggen, want je moet er iets voor over hebben. Pratende hierover tijdens de trainingen heb ik Peter Schilder ook zo gek weten te krijgen dat ook hij met (een deel van) het gezin naar Brugge ging.

Me zelf voorbereidende op de run heb ik natuurlijk de route en de hindernissen bekeken, waarom doe ik dat toch altijd ?? Peter heeft dit ook gedaan en allebei hadden we vooraf al weer stress, waarom ?

Uiteindelijk was het zover de reis kon beginnen, lekker vroeg in de auto zodat we de hele dag te besteden hadden in Brugge. Aangekomen vlak bij Brugge kwamen we spontaan door het dorpje Damme, daar waar de run doorheen gaat, en zagen we eerste hindernissen verschijnen. En ja hoor daar was de wedstrijdspanning. Hevig discussiërend over de moeilijkheidsgraad van de hindernissen rijden we verder naar het hotel in het centrum van Brugge.

Aangekomen in de stad komen we tot de ontdekking dat het een feestdag was in België en dus de winkels grotendeels dicht zijn. Ik kon natuurlijk niet hardop juichen maar de heren onder ons snappen de blijdschap.....

's avonds afgesproken met Peter om met zijn allen in een restaurantje lekker pasta te gaan eten om de benodigde voeding voor de volgende dag te verorberen.

En dan is de dag van de run daar, eerst maar het halve ontbijt buffet van het hotel leeg gegeten. Het bordje dat lunch maken niet was toegestaan heb ik begrepen want ik heb de lunch maar gelijk opgegeten want je moet toch een goede bodem hebben.

Op naar de startlocatie, de Belgen moeten toch maar eens leren dat bordjes plaatsen naar de start toe best handig kan zijn voor de mensen.

Nadat ik Peter heb opgezocht zijn we gaan omkleden om daarna eerst maar eens de eindhindernis gaan bekijken. Hmmm, toch maar effies de haken-tarzanswing beoefend en daarna de dwangbuis, viel uiteindelijk wel mee vonden we.....toen.

Warming-uppen en dan op naar de start. Beide in dezelfde startgroep, samen met alle toplopers van de RUC. Ik wist al dat ik waarschijnlijk de gehele run eenzaam en alleen zou lopen, want die snelle mannen houd ik als ouwe man natuurlijk niet bij.

De start, eerst een rondje met zandzak en dan snel naar de eerste swing-over, en ja ik liep al gelijk laaste, pffff.

Thermo-tje uit trekken want het is toch best warm, gek hé met 16 graden, dat had ik eerder kunnen bedenken.

Na wat rustigere hindernissen komen we bij het kanaal waar een apenhang met dwarsbalk hangt waarbij je halverwege de balk een halve slag moet laten draaien en je dan verder kan gaan. Dan hang je dus fff op zijn kop, das best een vreemde gewaarwording. Ik heb daar wel wat tijd ingelopen aangezien de helft van mijn startgroep nog stond te wachten indusief wat langzamere TSC'rs. Snel ff kijken wat de snelle rij is, en daar stond toevallig ook peter. Peter aangemoedigd en dan vervolgens l in het touw geklommen en gas geven maar.

Op de splitsing gekomen van de diverse categorieën is het gevoel nog goed, het gaat best lekker. Maar dan..... aangekomen bij een hindernis met een hoge Knipe gehalte begint de ellende. Helemaal alleen hang ik daar in de hindernis te martelen en moet vervolgens rusten op een schuine balk. Moeilijk kijkend en puffend zegt de beste man bij de hindernis: "als u straks 40 wordt moet u hiermee stoppen en aan de jongere mensen overlaten". Het echtpaar dat daar stond te kijken beaamde dat, waarop ik zeg: "ik ben al 41 wat nu dan ?? "De dame van het echtpaar zegt: goh bent u al 41 dat zou ik niet zeggen als ik u zo bezig zie"" . Tja dan kan je maar 1 ding: gas geven en doorklimmen en net doen alsof je geen pijn voelt, en keihard doorgaan.

Weer op naar het kanaal voor de swing-overs, Kanoën, tarzanswings, brug-apenhang en nog veel meer. Vervolgens komen we aan in het dorpje Damme, met eindelijk de eerste drinkpost, het mocht effe duren. Het was de eerste run waar je kon kiezen uit cake, wafels, koek en nog veel meer. Maar ja na een groot ontbijt had ik geen honger, dus doorgaan.

Dorpje uit en de weilanden in, hmmmmmm de benen beginnen tegen te strubbelen en het lijkt alsof de rechterarm ergens hard tegen aan is gekomen, NEE TOCH !

Lopende tegen de wind in voel ik de snelheid wegzakken en de benen steeds zwaarder worden, in de combi's moet ik halverwege rusten, dit gaat niet goed. Gelukkig moedigen wouter en wendy me nog steeds vol overgave aan. Alle hindernissen worden nog steeds in 1 keer gehaald. Aangekomen bij een hindernis met allerlei attributen erin; touwen/banden//triangels/korte touwen/enz, eerst kijken wat handig is. Oké gezien; linker spoor, gaan..... en dat dacht nog iemand, kom je elkaar halverwege tegen en wil je in dezelfde lus uitkomen, dat vond die dame niet een goed idee. Nadat ze uitgevloekt was zei ik een niet gemeente sorry en liet haar achter in de lus om zelf snel de hindernis af te maken.

De benen beginnen nu echt tegen te strubbelen en de energie vloeit weg. De armen voelen nog redelijk maar ook niet meer echt goed. Vervolgens wordt ik ingehaald door de nummer 5 van de TSC die een zodanig looptempo had dat ik dacht dat ik aan het achteruitlopen was.....

De finish nadert, maar eerst nog even een Belgisch hardhouten betonpaaltje hakken, ik moest gelijk denken aan Theo ;-)

Nog 5 hindernissen te gaan, waaronder een apenhang combi op een uiterst mooie locatie, zei Wendy naderhand want ik zag niet veel meer van de omgeving.

Dan het laatste stuk naar de finish, voel ik daar mijn ontbijt opkomen ?? Ja en deze keer smaakt het toch anders, snel een slokkie water nemen dan maar. Zoekende naar de laatste meters komt daar Peter aangehuppeld vrolijk kijkend, hmmm die is zo te zien al een tijdje binnen.

Eindelijk de eindhindernis, half strompelend naar het begin en gaan. De haak tarzanswing voelt nu toch een stukje anders als voor de warming-up, de armen beginnen te branden en gelukkig haal ik het precies, uitpuffen dan maar.

Wendy en Peter roepen me goed bedoelde tips toe voor het net onderlangs, maar ja als je daar zit hoor je helpt toch niet meer want je voelt je zielig.

Netje op karakter en dan de lusjes aan de balk en dan..... de dwangbuis. De kramp zit in het linkerbeen, dus dat gaat wat worden. In de dwangbuis en hup springen en klimmen, nou daar dacht mijn been anders over, aaaaaaaahhh, en loslaten dan maar. Even bijkomen en volgende poging, gelukkig de kramp is te laat aanwezig en ik kan snel de dwangbuis bedwingen. Gerard: dit is een leuke voor ons !!

Eindelijk de finish, moe en niet voldaan. Voor mijn gevoel een eeuwigheid over gedaan, wat achteraf ook blijkt aan de eindtijd.

Al met al een leuke maar pittige run en zeker de moeite waard voor eenieder en petje af voor Peter die uiteindelijk een zeer verdiende 2<sup>e</sup> plaats bij de veteranen heeft behaald, respect.

Robbert Westhoven

## *ff een paar vraagjes aan:*

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

Deze Zuid-Limburgse is 8 jaar samen met Stephan Twisk en we wonen samen in Heerhugowaard. Ik verdien de kost als fysiotherapeut en ben gespecialiseerd in ouderen en chronisch zieken.

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

Volleybal, klimmen, wielrennen, en alles wat valt te combineren met bergsport.

### **3. Hoe kwam je in aanraking met de Survivalsport?**

We waren in 2012 een rondje aan het wielrennen door West-Friesland tijdens de Oerbos run. Toen dacht ik: dat wil ik ook!

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

Lastige vraag. Ik merk dat ik in de 2 jaar dat ik nu survival nog steeds vooruit ga en mijn grenzen blijf verleggen. Maar dit seizoen begon voor mij mooi met 2 recreatieve runs van 12 km waarbij ik eerste en tweede dame werd (Oerbosrun en Udenhout). Dat had ik nooit voor mogelijk gehouden en ben er best trots op.

### **5. Wat is het bijzondere aan survivals?**

Ultieme totale lichaamstraining, lekker buiten, waarbij je alles gebruikt waarvoor je als mens ontworpen bent.

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

Ik train op donderdagavond en zondagmorgen

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

Daarnaast train ik voorwaardenscheppend het hardlopen met 1x per week een duurloop op lage hartslag en 1x per week een interval training. Minder consequent ben ik in het trainen van stabiliteit, buik en rugspieren. Als tijd en weer het toelaat probeer ik ook nog een keer te fietsen in de zomer of te zwemmen in de winter.

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

Dit jaar eens zien of ik in de BSC mijn positie ten opzichte van vorig jaar kan verbeteren en af en toe een wat langere recreatieve of koppelrun. Misschien in de toekomst meedoen aan een 8<sup>e</sup> triathlon of zelfs deelnemen in de RUC. Maar daar ben ik nog niet over uit.

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

Wendy Westhoven, Stephan sla ik over want die doet hetzelfde als ik ;)

### **10. Heb je nog vragen gemist?**

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

## *Martinus Midnight Run*

Donderdagavond 18 december wordt voor de eerste keer de Martinus Midnight Run gelopen.

Zoals je wel zult vermoeden is organisatie door de leerlingen van het Martinus College.

Als jullie de kleedkamers van SSV en SAV binnenlopen, zie je gelijk de poster van deze Martinus Midnight Run!

Alle 2000 leerlingen van het Martinuscollege gaan 5 km hardlopen op, rond en door de school. De eerste lopers starten ws. rond 21.30 uur, de laatsten om 3 uur 's nachts.

De Raadhuislaan zal hiervoor vanaf 21.00 uur worden afgesloten.

Via deze run wil het Martinuscollege zoveel mogelijk geld ophalen voor Serious Request.

Dit jaarlijkse radiospektakel vanuit het Glazen Huis komt deze keer uit Haarlem.

De leerlingen zullen ook over de SAV baan lopen en over het terrein van de Zouaven.

Omdat wij een prima samenwerking hebben en de leerlingen in de warme maanden te gast zijn op onze accommodatie vroeg het Martinus college zich af of wij, de leden van SSV en SAV ook mee willen lopen. Wij zullen dan als een van de eersten kunnen starten, rond 22.00 uur.

Het bestuur van SSV vindt dit een prima initiatief en **verdubbelt** het inschrijfgeld van elk SSV-lid dat meeloopt ! Ook organiseert het SSV bestuur na afloop van de run van haar eigen leden van 23.00 uur tot 24.00 uur een borrel voor alle leden die hebben meegelopen. De leden van SAV zijn daarbij ook van harte welkom.

Dit zijn twee goede redenen om je gelijk op te geven! De inschrijfkosten zijn 5 euro p.p.. +5 euro van het SSV-bestuur = 10 euro per SSV deelnemer voor het goede doel!!

Dit zal uiteindelijk in Haarlem belanden in het Glazen Huis

Geef je snel op via onderstaande link. Geef aan dat je van de survival bent door voor je naam "SSV" te typen. Een voorbeeld komt er dan als volgt uit te zien:

Voornaam: SSV Folkert (SAV leden zetten gewoon hun voornaam)

Achternaam: Kaagman

Gewenste starttijd: 22:00-23:00 (voor iedereen van SSV en SAV)

Bevestig je inschrijving door 5 euro over te maken naar onderstaand rekening nummer (onderstaand in de volgende link).

<http://www.martinuscollege.nl/nieuws/nieuws/midnight-run/591-mmr-voor-externen.html>

Wij rekenen op een grote opkomst onder onze leden!

Met sportieve (goede doel) groet,

namens het SSV bestuur,

Jos Mathot



## Verlag survivalrun Neede (BSC) 2014

Wat een uitzonderlijk mooie dag, de 19<sup>e</sup> oktober 2014 Survivalrun Neede.

De zon schijnt volop, geen zuchtje wind, dus de ideale omstandigheden om er vol tegenaan te gaan. Na een goed ontbijt van boer Henk en boer Wout van een B&B aldaar en een goed gesprek met Bep en Cyrill van het programma Expeditie Man bijt Hond op naar de start van de survivalrun BSC klasse. Na een korte warming-up klonk het startschot. Via een rondleiding op het terrein van de plaatselijke voetbaldub op weg naar de eerste hindernis. Daar vliegen we zo doorheen. Een goed begin is het halve werk!

Aangekomen bij de boomstammen volg ik het advies van de experts: eerst goed kijken. Dit is mijn 2<sup>e</sup> BSC run, vorig seizoen heb ik 2 runs op recreatief niveau gelopen. Goed advies kan ik dus nog goed gebruiken. Tijdens het lopen met de boomstam kwam ik er al gauw achter dat ik toch de verkeerde keuze had gemaakt en bij het hakken wist ik dat zeker. Maar ach, zo is het, even het gas erop. Halverwege de run zie ik op mijn horloge een tijd van 28min. Ik dacht: "Moet lukken binnen het uur"! Iets te ambitieus blijkt naderhand want vanaf dat moment komt de ene hindernis na de ander. Maar daar kwamen we natuurlijk voor. Hoewel het lopen wat stroef gaat, gaan de hindernissen prima. Aangemoedigd door het enthousiaste publiek gaat het best. Aangekomen bij het laatste stuk van het parcours heeft mijn horloge het uur al aangetikt, dus zoals ik al zei was ik iets te ambitieus.

De boog in de hand genomen ram ik de pijl vol in de roos. Op naar de mega-apenhang. Even concentreren want deze wil je maar één keer doen natuurlijk en dat lukte. De armen zijn dan wel al lekker vol. Nog even de eindhindernis. Die vond ik wel geinig, dus deed ik hem twee keer ;-). Dit zette een eindtijd op de klok van 1.34 en nog wat. Enorm genoten van deze run en daar gaat het natuurlijk om. Op naar de volgende run en dat zal voor mij Dinxperlo zijn.

Michel Giling

### Verjaardagen in december/januari :

Senioren december		Senioren januari	
Mark Veeken	1-12	Ron Hauwert	4-01
Patrick Nugter	4-12	Gertjan Kreuk	8-01
Jos Timmerman	6-12	Rober Stroet	11-01
Joerie Oudenaller	9-12	Detlev Grin	12-01
John Dekker	11-12	Yvonne Wierts	13-01
Stefan Vedder	16-12	Gerard Feij	15-01
Frank Bakker	17-12	Maarten Laan	17-01
Hans Vlaar	18-12	Andre Oud	19-01
Stanley Smit	19-12	Bas Reus	19-01
Sjaak Steltenpool	20-12	Eelco Schraven	19-01
Dick Rood	22-12	Theo van Opzeeland	22-01
Edwin Timmerman	26-12	Wim Tensen	22-01
		Ron Timmerman	22-01
		Dave van Hinte	23-01
		John Reus	24-01
		Edward Reus	27-01
		Jurien Entius	28-01
		Rens Groot	30-01

## Open NK RUC Udenhout 21-09-2014

### HEREN RUC

Plaats	Naam	Tijd	Aantal gemiste hindernissen
12	Jurien Entius	01:35:19	0
15	Max Visser	01:38:04	0
42	Derk Groot	01:49:54	0
70	Peter Schilder	02:02:43	0
90	Jurriaan Alderlieste	02:10:08	0
150	Hans Vlaar	02:42:03	0
154	Stephan Twisk	02:43:37	0
158	Theo Jong	02:46:30	0
165	Martijn Wilms	02:53:44	0
195	TOTAAL		

## Leeuwarden 05-10-2014

### HEREN RUC

45	Derk Groot	01:43:07	0
61	Peter Schilder	01:49:15	0
92	Gerard de Wit	02:01:38	0
102	Robbert Westhoven	02:09:17	0
107	Frank Bakker	02:12:29	0
108	Jurriaan Alderlieste	02:15:47	0
115	Hans Vlaar	02:22:28	0
122	Frank Schuitenmaker	02:50:25	0
140	Rob Bakker	02:52:50	1
143	Gertjan Kreuk	03:09:02	1
160	TOTAAL		

### HEREN BSC

90	Rick Brugman	01:29:34	0
92	Michiel Gieling	01:29:40	0
163	Mark Kok	01:56:27	1
200	TOTAAL		

### DAMES BSC

22	Suzanne Kuin	01:37:09	0
25	Wendy Westhoven	01:39:47	0
32	Marloes Kuin	01:50:13	0
39	Claudia Rijkhoff	02:11:42	0
57	TOTAAL		

### HEREN JSC B

49	Erwin Sijm	01:23:24	0
52	TOTAAL		

### HEREN JSC C

29	Remco Sijm	00:58:26	0
34	Mats van der Deure	01:03:02	0
49	TOTAAL		

## Boerakker 11-10-2014

### HEREN JSC B

36	Erwin Sijm	01:13:30	0
40	TOTAAL		

### HEREN JSC C

25	Remco Sijm	01:04:16	0
38	TOTAAL		

## Neede 19-10-2014

### TSC HEREN

12	Rens Groot	02:47:13	0
27	Fred Bleeker	03:09:51	0
38	John Reus	03:37:42	0
46	TOTAAL		

### RUC HEREN

7	Max Visser	01:38:23	0
23	Evert Visser	01:48:05	0
33	Sjaak Bakker	01:50:11	0
44	Derk Groot	01:55:02	0
86	Peter Schilder	02:07:32	0
120	Jurriaan Alderlieste	02:18:18	0
121	Robbert Westhoven	02:18:18	0
141	Edward Reus	02:30:57	0
168	Theo Jong	02:59:17	0
176	Stephan Twisk	03:13:53	0
190	Edwin Timmerman	02:38:00	4
201	TOTAAL		

### BSC HEREN

100	Rick Brugman	01:24:05	0
131	Michel Gieling	01:34:19	0
192	TOTAAL		

### BSC DAMES

21	Suzanne Kuin	01:29:46	0
38	Wendy Westhoven	02:07:08	0
44	Yvonne Wierts	02:07:07	1
47	Claudia Rijkhoff	02:52:10	1
52	TOTAAL		

## Vollenhove 08-11-2014

### BSC DAMES

19	Suzanne Kuin	01:22:32	0
34	Yvonne Wierts	01:33:58	0
39	Marloes Kuin	01:44:46	0
47	Wendy Westhoven	01:35:50	1
59	TOTAAL		

### JSCB HEREN

20	Mark Noorlanders	00:35:26	0
31	Jaap Molenaar	00:38:17	0
49	Erwin Sijm	00:52:06	0
53	Wouter Westhoven	01:05:05	0

JSCC HEREN

34	Jasper Koenis	00:45:31	0
40	Remco Sijm	00:47:47	0
49	Marck Smit	00:52:39	0
51	Mats van Deure	00:53:18	0
65	TOTAAL		