

# De Bikkel augustus/september 2015

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

## Streker Survival Vereniging

E-mail De Bikkel: clubblad@savatletiek.nl  
Redactie:  
Coördinator De Bikkel: Suzanne Kuin: [suzannekuin@hotmail.com](mailto:suzannekuin@hotmail.com)  
Vormgeving: Linda Hoek: clubblad@savatletiek.nl

### Dagelijks bestuur:

Voorzitter	Theo Jong	0228-515767
Secretariaat	Caroline Kaagman en Marian Koomen	0228-513249 0228-514371
Penningmeester	Wichard Steen	0228-513435

### Bestuursleden:

Coördinator training Senioren	John Reus	0228-562221
Coördinator SOS en bouw	Jos Mathot	0228-58334
Coördinator evenementen	Gertjan Kreuk	06-53812781
Coördinator promotie	Nico Beerepoot	06-83715209

Coördinator jeugd	Rens Groot	06-34573129
-------------------	------------	-------------

### Diversen:

Baancommissie	Gerard de Wit	06-53636524
Trainerscommissie	Wilfred Versteeg	06-14235287
Ledenadministratie:	Caroline Kaagman en Marian Koomen	0228-513249 0228-514371
Westfriesland Actief:	Jos Mathot	0228-583347
Coördinator zondagstraining:	Dick Rood	0228-518918

### **Aanmelden en opzeggen via de website: [www.svsurvival.nl](http://www.svsurvival.nl)**

Website:	Marloes Timmerman	0228-513596
Kantine alleen tijdens training en wedstrijden:		0228-518333
Coördinator Baanverhuur	Mats Visser	0228-542087

### **Trainers:**

Beginners/Recreanten training: Mark Veeken, Robbert Westhoven, Peter Kaagman, Karin de Wit, Theo Jong en Jacco Hoffer

Jeugd: Folkert Kaagman (hoofdtrainer vrijdag), Bart de Haas (trainer woensdag), Richard Sijm, Peter Kaagman, Peter de Haan, John van Dijk, John Dekker, John Reus, Stanley Smit, Simone Lakeman, Sjaak Steltenpool, Dick Rood, Edwin Timmerman

Senioren: Wilfred Versteeg, Gerard de Wit en John Reus

Open baan coördinatoren: Hans Vlaar, Dick Rood, Nico Beerepoot en Peter Schilder.

# Trainingstijden

## Maandag

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

## Dinsdag:

19.00 uur – 20.30 uur      Senioren

## Woensdag :

19.00 uur- 20.15 uur      Jeugd 10-17 jaar

## Donderdag:

19.00 uur – 20.30 uur      Senioren

## Vrijdag :

19.00 uur- 20.15 uur      Jeugd 10-17 jaar

## Zondag:

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 het trainingsterrein is NIET toegestaan. Daarvoor zijn er toiletten bij de kleedkamers.

### 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 oktober nummer 2015: t/m donderdag 1 oktober, komt uit in de week van 12 oktober. Graag aanleveren op [clubblad@savatletiek.nl](mailto:clubblad@savatletiek.nl)

# Bestuurlijkheden

Zo vlak voor mijn vakantie, vandaag woensdag 12 augustus, nog even wat aan het papier toevertrouwen, het ken nog net. Dus hierna zomaar wat losse survival flodders die me spontaan te binnenschieten :

\* Start-to-Survival : de nieuwe introductietraining voor beginnende survivalvrienden. Start zaterdag 12 september a.s. Er hebben zich minstens 8 kandidaten aangemeld. Een succesformule : immers de eerste editie hadden we 9 aanmeldingen, waarvan 8 mensen nu lid zijn geworden. En nu op maandagavond trainen.

\*De komende 3 weken zal Wilfred de training nog verzorgen. Al jarenlang staat hij voor de groep En ik neem met eerbied mijn pet voor hem af. Ga er maar aan (of voor) staan. Als u dit leest, is het afscheid als trainer al geweest, al blijven we natuurlijk nog heel lang genieten van Wilfred zelf als sportman, sportbeest, materiaaldeskundige, eierspecialist, knoopkoning, biertjesliefhebber en klompendrager. Maar vooral als vriend !!!

De nieuwe trainer is inmiddels ook begonnen. Zijn naam ???

Een goed bewaard geheim. Ik wens hem veel succes toe en hoop nog vele jaren plezier van en met hem te kunnen beleven.

\*We feliciteren Rob en Deborah Bakker met de geboorte van hun dochter Saar.

Myrthe en Fenne hebben er een zusje bij. Wel druk met al die meiden, Rob. Ze zullen vast geen herenkapster worden. Sterkte !!!

\*Theo zit tot over zijn oren in de nieuwe sportkledinglijn. De testbroeken zijn inmiddels binnengekomen en gepast. Lekker kontje Theo !! De kleur groen moest nog een tikkie groener, net als het bestaande logo. Als dat gelukt is, ziet het er prachtig uit. De trainers zullen volgens mij als eerste in het nieuw verschijnen. Hou ze en ook onze site in de gaten. Misschien een idee voor Sinterklaas alvast ??

\*Op 14 juni jl. hebben we de 25<sup>ste</sup> ODW nieuwe versie mogen meemaken. Met verse energie van Mark Boukens van de Reddingsbrigade en ondergetekende hebben we een prachtige dag mogen organiseren en neerzetten. Met dank aan de weergoden en de gemeente Stedebroec.

De deelnemers waren vol lof en we kunnen daar met genoegen op terugkijken. De survival was weer een belangrijk onderdeel, maar ook de andere deelnemers zijn onmisbaar voor het totaalbeeld. Dit geeft verse energie voor de 26<sup>ste</sup> editie volgend jaar op zondag 12 juni 2016. We beginnen dan wel eerder met de organisatie, nieuwe ideeën zijn altijd welkom !!

\*Johan Berga, sinds oktober 2006 lid van SSV is sinds 5 juni jl. hulpverlener van het jaar. Hij kreeg deze eervolle onderscheiding in Enkhuizen uitgereikt uit handen van minister Van Steur van Veiligheid en Justitie. Johan is ambulance chauffeur en bezocht in zijn vrije tijd een schaatsmarathon in Heerenveen. Daar kreeg Martin van der Pol een schaats in zijn knieholte, waarna Johan door zeer snel optreden met zijn broekriem een beste bloeding wist te stoppen. Een prachtige actie met goede afloop. Gefeliciteerd Johan !! ( kun je de baan niet meer vinden ??)

\*Sinds zondag 12 juli weten ze in Schermerhorn weer hoe sterk getraind SSV-survivalers zijn. We stonden sterk vertegenwoordigd op het podium. Jurrien werd afgetekend winnaar bij de senioren. Claudia was de sterkste dame. Gold old John stond weer op het podium bij de veteranen en wel op de 3<sup>de</sup> plek. Ze moeten die plek ook maar alvast reserveren voor 2016. Anders nemen we ons eigen podium wel mee !! In alle wedstrijden was SSV sterk present. Iedereen van harte gelukgewenst met jullie top prut prestatie.

\*SOS 2016. Jawel, de volgende Streker Oerbos Survivalrun staat weer op de agenda voor 2016.

Het wordt de 9<sup>de</sup> editie. Binnenkort gaan we weer starten met het eerste overleg en gaan we o.a. de datum bepalen. Jurrien en Robert hebben hun assistentie toegezegd en daar zijn we heel blij mee.

Als er meer mensen zijn die willen helpen, meld je dan bij mij. Dank alvast.

\*Trainerscursus Jesper Hommes. Binnenkort start de nieuwe cursus van Jesper. Maar liefst 8 kandidaten uit de Streek, die daarna ook training gaan geven. Het zijn : Roderick Visser (hele cursus), Laura Kuin (3 à 4 dagen), Detlev Grinn (2 à 3 dagen), Jurriën Entius ( 4 dagen), Jeroen Kok ( 8 dagen), Peter Reus (8?), Yvonne Wierds (8?) en Stephan Twisk (8?). Waarbij Peter en Laura hebben aangegeven jeugd te willen gaan trainen en Jurriën de senioren. Prachtig dat zoveel mensen deze opleiding willen volgen en daarna hun skill inzetten voor onze vereniging. De kosten zijn trouwens voor rekening van SSV.

Tot zover deze berichtgeving van mij. Misschien zie ik jullie het komend weekend op de gezelligste kermis van Nederland in Wervershoof en anders iedereen heel veel sportplezier.

Jos Mathot

## *Verjaardagen september*

### **Senioren+**

03-09 Marco Calis  
10-09 Mark Kok  
12-09 Dave McBride  
13-09 Mark Noorlander  
17-09 Nico Beerepoot  
19-09 Folkert Kaagman  
20-09 Dorien Kuin  
25-09 Chris van Sliedrgt  
27-09 Rens Lugtenaar  
30-09 Renate Wünsche

### **Junioren**

01-09 Daan Caspari  
18-09 Kees Wiering  
19-09 Brenda Videler  
24-09 Arjan Kroonenburg  
24-09 Finn Braas  
27-09 Benjamin Burghouwt

# De Jeugdhoek

## **Belangrijke gegevens:**

Trainers:

Folkert Kaagman, 06-14823751

Email: [folkert\\_kaagman@hotmail.com](mailto:folkert_kaagman@hotmail.com)

Bart de Haas , 06-53878627

Email: [bartdehaas1994@hotmail.com](mailto:bartdehaas1994@hotmail.com)

Namens jeugdcommissie:

Monique Molenaar

Email: [molenaar33@ziggo.nl](mailto:molenaar33@ziggo.nl)

Jeugdhoek de Bikkel :

Sandra van Dijk

Email: [v.dijk22@gmail.com](mailto:v.dijk22@gmail.com)

## **Trainingstijden:**

Woensdag:	19.00-20.15	Afmelden voor aanvang training per sms/app bij Bart
Vrijdag:	19.00-20.15	Afmelden voor aanvang training per sms/app bij Folkert

## **Wedstrijdkalender 2014-2015**

<b>Datum</b>	<b>plaats</b>	<b>organisator</b>
12 september	Bakkeveen	survival Bakkeveen ( inschrijving reeds gesloten)
04 oktober	Leeuwarden	stichting survivalrun Friesland (inschrijven tot 20 september)
10 oktober	Boerakker	stichting survivalteam Boerakker (inschrijven tot 12 september)
14 november	Vollenhove	stichting survival vollehove (inschrijving opent 1 september)
28 november	Doorn	Hang-on run ( inschrijven tot 15 november)
20 december	Dinxperlo	stichting survival Dinxperlo
30 januari	Gendringen	stichting survival Gendringen
13 maart	Koostertille	stichting survival Koostertille
20 maart	Zeist	Fit Zeist
27 maart	Wesepe	Stichting survival Wesepe
24 april	Steenbergen	s.v.Domodon
08 mei	Havelte	stichting survival Havelte
15 mei	Dronten	stichting Dronterland survivalrun
04 juni	De Knipe	stichting survival de knipe
19 juni	Harrveld	stichting survival Harreveld

Dit zijn allen jeugdlicentiewedstrijden. Voor wie nog geen licentie heeft: opgeven hiervoor kan via de website van de survivalbond.

Daarnaast zijn er ook recreatieve runs, zodat een ieder op zijn eigen tempo en nivo een wedstrijd kan lopen. Zie ook hiervoor de website van de survivalbond: [www.survivalbond.nl](http://www.survivalbond.nl)

## Wedstrijduitslagen en –verslagen

### 21 juni, Harreveld:

JSC-B Heren:

10	Bart Stap	00.41.20	0
31	Wouter van Westhoven	01.02.54	0

JSC-C Heren:

36	Mats van der Deure	00.58.14	0
43	Ilja Kruizinga	01.06.44	0

JSC-C Damer

17	Anouk Schilder	01.00.13	0
18	Tessa Steltenpool	01.05.13	0

### Diploma uitslagen:

12 juni jl kon de jeugd zijn uiterste best doen om een survival diploma te bemachtigen.

De volgende diploma's zijn deze avond behaald:

Brons;

Arjan Kroonenburg  
Daan Caspari  
Finn Braas  
Gwenda Boon  
Veerle Spigt  
Julius Grin  
Kristel Sijm  
Noortje Oudenaller  
Tess Bregman  
Tygo Nicolai

Zilver:

Amber Kunne  
Anouk Schilder  
Ilja Kruizinga  
Erwin Sijm  
Demi Kunne  
Djoi Reus  
Koen Botman  
Niels de Boer  
Mats van der Deure  
Miriam Neuvel  
Nouska Wagemaker  
Rilana Rood  
Tessa Steltenpool

Goud:

Emiel Bleeker  
Jaap Molenaar  
Twan van Dijk  
Jasper Koenis  
Bart Stap

## *De Pen*

**Hoe heet je?**

Gwenda Boon

**Hoe oud ben je?**

13 jaar

**Waar woon je?**

Venhuizen

**Op welke school zit je?**

Martinus college Grootebroek

**Heb je broers of zussen?**

Ja, 1 broer Jordi

**Heb je nog andere hobby's dan survival?**

Andere sporten

**Hoe lang zit je al op survival?**

4 maanden

**Wat vind je zo leuk aan survival?**

Het is erg afwisselend

**Heb je nog iets anders te melden?**

Nee

**Ik geef de pen door aan:**

Erwin Sijm

# *ff een paar vraagjes aan: Bart de Haas*

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

Mijn naam is Bart de Haas, ik ben 20 jaar oud en ben geboren in Bovenkarspel.

Momenteel studeer ik aan de Academie voor Lichamelijk opvoeding te Amsterdam, afgekort de ALO. Aankomend schooljaar zal ik beginnen met afstuderen.

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

Door mijn opleiding ben ik in aanraking gekomen met allerlei sporten, van atletiek tot zelfverdediging. Daarnaast heb ik van mijn 7e tot 19e jaar gevoetbald bij voetbalvereniging KGB. Momenteel doe ik aan survallen en ben ik in mijn vrije tijd veel aan het longboarden.

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

De hoofdtrainer van de jeugd Folkert Kaagman heeft mij in aanraking gebracht met de survivalsport. Op de middelbare school hebben wij wel eens gesurvallt en heb ik meegedaan aan de oerbos survivalrun.

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

Mijn beste sportprestatie komt uit de turnsport, de naam van deze sprong is de tsukahara. Een sprong met een dubbele salto's, de eerste salto is met een halve draai en de tweede salto is achterover.

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

Het bijzondere aan de survivalsport vind ik dat iedereen het op zijn eigen manier doet. Er is geen perfecte techniek waaraan je je moet houden. Iets wat misschien nog wel bijzonderder is, is dat deze sport van jong tot oud wordt beoefend, van gemotiveerde junioren tot oersterke senioren.

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

2 tot 3 uur per week als het uitkomt naast school.

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

3 uur, dan ben ik bezig met het voorbereiden en trainen van de jeugd op de woensdagavond.

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

Mijn eerste sportieve uitdaging is zelf beter worden in de survivalsport.

Andere uitdagingen komen uit andere sporten. Zoals 100 km afleggen op mijn longboard, maar ook over 4 meter springen met poolstokhoogspringen. Als laatste wil ik ook meer met tumen gaan doen. Veel doelen om naar te streven.

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

Als ik mij voorbereid voor een wedstrijddag, dan zorg ik dat ik minimaal een uur van tevoren goed gegeten heb, een maaltijd met veel koolhydraten die tijdens de wedstrijd worden verbrand. Daarnaast zorg ik dat ik voor de wedstrijd goed warm ben door een uitgebreide warming-up.

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

Helaas heb ik nog niet zoveel runs gelopen in mijn leven, maar de mooiste was tijdens de laatste oerbos run.

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

Een belangrijke tip, die door de jeugd vaak vergeten wordt is het belang van goed lopen. Een sterke romp is hier erg belangrijk bij. Daarom geef ik als tip mee. Vergeet de rug en buikspieren niet te trainen.

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

....

## **13. Heb je nog vragen gemist? Nee**

# Prutmarathon Schermerhorn

Zondag ochtend, de wekker op wedstrijd tijd. En in tegenstelling tot een run, was dat niet zo bizar vroeg. Dat gaf echter wel het nadeel van nog vaker naar het toilet kunnen, en dus moeten. Mijn eerste PR had ik te pakken.

Opgepikt door Evert Visser die twee sportieve dames mee had, waaronder een debutante, richting de prut van Schermerhorn. Kim had de modder van het jaar daarvoor nog op haar netvlies zitten, en tegen de tijd dat we aankwamen hadden we Nicole ook aardig zenuwachtig gekregen door de verhalen. 'Waarom doen we hier ook alweer elk jaar aan mee? Heb je er eigenlijk wel zin in? Volgens mij heb ik weer last van m'n oude enkelblessure, ik blijf wel bij de bierwagen staan.'

De dames starten samen met de senioren een uur voordat de topfite jonge honden de bagger in mochten. Tijd om het parcours te bekijken, aan te moedigen, pr aan te scherpen en een teutje te maken met alle Henkers die de weg naar de prut hadden gevonden. Bij de dames lag Claudia als eerst in het water en liep ogenschijnlijk eenvoudig net als het jaar ervoor naar de winst. Daarachter kwam Kim steeds dichterbij Karin, maar die wist het gaatje net groot genoeg te houden. Jhon 'modder' Reus, wist bij de senioren een derde plaats binnen te prutten. Misschien nog wel leuker dan het derde treetje op te lopen, is de badkuip die voor de beste drie staan te wachten. Voor Peter Schilder zat dat er dit jaar helaas niet in. Die had waarschijnlijk een broek van Jhon geleend. Bij iedere enkel hing een zak met Schermse prut van twee kilo elk wat resulteerde in een niet zo'n soepele tred. Sjaak Steltepool debuteerde ook, en genoot met volle teugen. Al was het niet van de natuur en de mooie vergezichten. Daar was weinig van mee te krijgen met al die bagger in je ogen. Veeg ik het er nou uit, of er toch juist in..

Meervoudig winnaar bij de mannen was dit jaar niet aanwezig, wat betekende dat Juriën zichtbaar in de stress zat. Zijn vriendin was meegekomen, en hij zag de onontkoombare bui al hangen na de prijsuitreiking: dat werd geheid fratsen met de rondemiss, en daarna dus op het matje. Dat nam ie blijkbaar voor lief, want na een slootje of 5 heb ik de speaker alleen nog maar horen spreken dat er een Henk op kop lag. Gelopen wedstrijd. De wedstrijd in de wedstrijd was uiteraard veel interessanter. Er moesten een zootje andere Henkers verslagen worden. Ene Henk Kreuk was het daar niet mee eens, en kwam me na het eerst rondje voorbij gesjouwd. Jhon had zich rap weten op te frissen en zat met een fotocamera achter me aan. Tenminste, dat dacht ik. Aanmoedigende geluiden voor Sven. Bietjes, wat gingen we nou krijgen, een Reus in m'n nek te hijgen. Die moeten we in de gaten houden, maar voor een eventuele inhaalpoging mag ie het volgend jaar nog eens proberen.

Net als ikzelf trouwens, want volgend jaar zijn we er sowieso weer bij!

## Jeugd

13. Anouk Schilder 11:55

## Dames

1. Claudia Rijkhoff 30:27

8. Karin de Wit 36:22

9. Kim Essen 36:26

11. Nicole Bakker 37:54

## Mannen

1. Juriën Entius 23:24

5. Evert Visser 25:09

10. Jelle Kreuk 26:07

12. Peter Kaagman 26:15

13. Sven Reus 26:41

14. Paul Botman 26:56

## Veteranen

3. John Reus 27:55

5. Peter Schilder 29:12

8. Sjaak Steltepool 31:24



# Jeugdkamp 2015

Het kamp was dit jaar bij Detlef thuis, hij is jeugdtrainer en heeft 6 hectare grond en paarden. Toen we aankwamen moest er nog een tent opgezet worden daarna konden we allemaal een plaats gaan zoeken. Er was eigenlijk te weinig plek maar uiteindelijk lukte het.

Daarna gingen we naar het streekbos om levend stratego te doen.

Na het spel deden we een soort puzzeltocht terug naar het kamp. We moesten een stuk met een kompas fietsen. Onderweg kwamen we langs controlepunten waar we verschillende spellen moesten doen. We moesten elke keer op een andere manier verder de weg vinden. We zijn onderweg een paar keer de weg kwijt geraakt en een groepje is gelijk terug gegaan omdat ze niet durfden in het donker.

Toen we terugkwamen was er een kampvuur en hebben we broodjes gebakken. Er is één groepje gaan slapen maar de rest heeft de nacht doorgehaald.

De tweede dag hebben we s'ochtends wat sportspelletjes gedaan die bedacht en begeleid werden door de meiden van de jeugdcommissie.

Aan het einde van de ochtend zijn we in de buurt naar een brug gegaan om wat te klimmen en te zwemmen, er werd een man boos omdat we bommetjes naast boten deden. We hebben op de terugweg nog wat hout gesprokkeld.

Na de lunch gingen we een mini survivalrun doen, er waren op verschillende plekken hindernissen opgehangen, er was bijvoorbeeld een apenhang over een sloot, een touw inklimmen en bovenin een som oplossen, een hindernisparcours, zagen, en een megabal door de waterberging duwen. Bij elke hindernis kregen we een code die we uiteindelijk op moesten lossen.

Daarna hebben we gezwommen in het zwembad van Detlef's ouders.

Er zijn een paar kinderen ziek naar huis gegaan. S'avonds was er een barbecue.



Later op de avond gingen we een smokkelspel doen in het bos, we wilden hout meenemen maar dat deden we toch maar niet want er kwam politie die wilden weten wat we daar deden.

Er was weer een kampvuur maar dit keer ben ik niet geweest want we waren moe en gingen met een groepje buiten slapen. Later hoorde ik dat er s' nachts leiding met een bal over ons heen gerold heeft maar ik was er gewoon doorheen geslapen.

We werden 9 uur wakker gemaakt voor ontbijt, daarna was er een eindspel.

We moesten kokertjes zoeken die de aanwijzingen gaven om een briefje te vinden waar op stond waar de prijs konden vinden, er was voor elk groepje een zak snoep verstoppt in het hooi.

De meiden tent stortte tijdens het spel al in dus die hoefde alleen nog opgeruimd te worden. Nadat alle spullen weer gepakt waren gingen we weer naar huis.

Al met al was het een leuk kamp.

Wouter Westhoven