

DE BIKKEL



29 september 2018

Van 16.00 uur tot 22.00 uur

Opening loods



20 jarig bestaan van SSV survivalrun vereniging.

seizoen '18/'19 - nummer 1

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

Uitnodiging opening loads

29/09/2018

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:

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**
- 5 OERBOS 2018**
- 6 FF EEN PAAR VRAAGJES AAN**
- 8 TIPS VAN DE TRAINERS**
- 10 VAN DE JEUGDCOMMISSIE**
- 13 JEUGDTRAINER BART DE HAAS**
- 15 VERSLAGEN JEUGD**
- 16 DE PEN**
- 18 VERSLAGEN SENIOREN**
- 19 UITSLAGEN JEUGD**
- 20 UITSLAGEN SENIOREN**
- 21 WEDSTRIJDKALENDER 2018 2019**

Deze Bikkel

Deze eerste Bikkel van het seizoen bevat alle informatie voor een goede start van het seizoen: informatie van de trainers over de periodisering, alles over de jeugdtrainingen, de clubkleding en de stand van zaken rond de nieuwe loads. Natuurlijk vind je hier ook informatie over het feest en natuurlijk over onze Oerbosrun op 14 oktober.

Voor de Oerbosrun zoeken we nog vrijwilligers, net als voor enkele functies binnen de vereniging en bij De Bikkel. Lees voor meer informatie Bestuurlijkheden en meld je z.s.m. aan.

Wie heeft er leuke input voor het nieuwe (als er voldoende input komt) item "wist u datjes"? Wij lezen graag over jouw belevenissen. Verslagen van runs en andere stukjes voor De Bikkel kun je mailen tot 16 november. Debikkel@ssvsurvivalrun.nl

We wensen iedereen een fijne start van het survivalrunseizoen en een fantastische Oerbosrun!

team De Bikkel

Peter Reus
Sandra van Dijk
Lisa Willemsen
Gertjan Kreuk
Beatrice Poot



**Trainers gezocht! Zowel bij senioren als de jeugd.
Opgave bij Folkert Kaagman**

Bestuurlijkheden

Er is volop activiteit bij SSV, dat is erg leuk en mooi om te zien. Een korte opsomming hiervan.

Loods

Er was voor de zomervakantie de extra ledenvergadering. Hierbij hebben de leden akkoord gegeven op de bouw van de loods / opslagruimte en de bijdrage voor de nieuwe atletiekbaan.

De afgelopen week is begonnen met de bouw van de nieuwe loods / opslagruimte. De verwachting is dat ze 5 dagen nodig hebben om dit gereed te hebben. Hierdoor is deze gereed voor de Oerbosrun. Zo kunnen we de materialen van de Oerbosrun gelijk opslaan in de nieuwe loods. Na het gereedkomen van de loods zullen er nog wel enkele werkzaamheden moeten worden uitgevoerd, zoals het maken van een verdiepingsvloer / verlichting en het aanleggen van elektra.

Feest

Aangezien de loods nog enkele weken leeg zal zijn, hebben we als bestuur bedacht om een feest te houden in de nieuwe loods. Voor de opening van de loods en vanwege het feit dat we als SSV alweer 20 jaar bestaan!!

Dit is pas kortgeleden gepland, want we wisten nog niet wanneer de bouw van de loods zou plaatsvinden.

Inmiddels hebben jullie de uitnodiging voor het feest ontvangen. We hopen dat jullie allemaal aanwezig zullen zijn. Tevens is er een prijsvraag uitgeschreven voor een naam voor de nieuwe loods.

Ik ben benieuwd wat voor mooie namen eruit voortkomen. Zaterdag 29 september vanaf 16.00 uur is het feest en zal de loods geopend worden. Je kunt je aanmelden bij Kathy of ondergetekende zodat wij weten hoeveel boodschappen we moeten halen.



Bestuurlijkheden (vervolg)

Oerbosrun

Tevens zit de 10de Oerbosrun er weer aan te komen. Het Oerbosteam en de bouwploeg zijn druk bezig met de voorbereidingen. 14 oktober is de grote dag. We hopen dat jullie weer bereid zijn te helpen met de bouw en afbouw van de run. Mochten jullie nog vrienden /bekenden / familie hebben die ook willen hebben met de run dan zijn ze meer dan welkom.

Voor degenen die de Oerbos willen lopen is er een Start to Oerbos. Waarbij er 4 dinsdagen getraind kan worden. Ik heb begrepen van het secretariaat dat er heel veel aanmeldingen hiervoor zijn.

Vacatures

Er zijn nog enkele vacatures waar ik de aandacht voor wil vragen.

- Er is een coördinator voor de schoonmaak nodig. Richard Hoogland heeft dit jarenlang gedaan, waarvoor dank. Hij heeft echter aangegeven te stoppen. De schoonmaak is alleen van toepassing in de vakanties. (In de reguliere schoolweken wordt dit voor het Martinus verzorgd door een extern schoonmaakbedrijf.) Dus als je het leuk lijkt/ of je wilt nog extra informatie over de functie, geef dan een berichtje aan Theo. (voorzitter@ssvsurvivalrun.nl)
- Beatrice heeft aangegeven te stoppen met haar taak in het "Bikkel" team. Zij verbeterde alle stukjes, zodat er goedlopende zinnen in stonden. Tevens benaderde ze seniorenleden voor het schrijven van een stukje. Uiterlijk na de kerstvakantie stopt Beatrice ermee. Lijkt het je leuk om tot het enthousiaste team toe te treden, stuur dan een berichtje naar gertjan.kreuk@ssvsurvivalrun.nl
- De baanverhuur is sinds enige tijd overgenomen door Yvonne Boon. Zij doet dit met veel enthousiasme en er wordt weer veel gebruikgemaakt van onze baan door externe groepen. Er is een groep leden waaruit zij kan putten om te begeleiden. Lijkt het jou ook leuk om af en toe eens een groep te (helpen) begeleiden, stuur dan een berichtje naar Yvonne. baanverhuur@ssvsurvivalrun.nl

Agenda

Om alvast te noteren in jullie agenda: vrijdag 16 november is de ledenvergadering om 20.30. We hopen dan weer op een goede opkomst.

Al met al staan er weer allerlei mooie evenementen op stapel en we kunnen straks trots zijn op zo'n mooie loads. Als we maar zorgen dat iedereen een steentje bijdraagt, want vele handen maken licht werk. Actieve leden zijn en blijven de basis van een bloeiende vereniging. Ik reken op jullie!

Gertjan Kreuk

10de Streker Oerbos Survivalrun zondag 14 oktober 2018

Net teruggekeerd van vakantie heb ik nog twee dagen voor een artikel over de Oerbos. Tijdens de vakantie wel het een en ander per mail of app geregeld maar verder weinig vergaderd. Komen de woensdag 12 september zitten we weer bij elkaar. Wat kan ik wel melden ?

- De inschrijving is gesloten. We zitten rond de 1200 deelnemers. Een record. Nu de inschrijving is gesloten, kunnen we verder met de startlijsten en de groepsindeling van de deelnemers.
- Er zijn meer dan 250 verzoeken tot samenlopen ingediend en deze zijn allemaal beantwoord.
- De gemeente is nog steeds druk bezig met de vergunning. We hebben nog geen groen licht.
- Wel zijn we al twee keer naar het gemeentehuis geweest voor toelichting op bepaalde zaken.
- De burgemeester, de heer Wortelboer, zal de wedstrijddeelnemers wegschieten.
- De logo's van de shirtponsors zijn naar de shirtshop gemaild, met dank aan Joeri. Bij de shirtshop/drukker wordt een ontwerp gemaakt en na onze goedkeuring worden alle wedstrijd- en vrijwilligersshirts gedrukt. En dan maar hopen dat alles op tijd klaar is.
- De bouwploeg is druk met het bekijken van de route en met welke hindernissen we dit jaar het parcours gaan vullen.
- Zouaven 1 en 2 spelen beide uit, zodat het bij voetbal minder druk zal zijn dan andere jaren. We zijn met hen in overleg over de toegangsweg naar het complex, die moet toegankelijk zijn en blijven voor de hulpdiensten.
- We hebben veel vrijwilligers nodig en kunnen nog steeds mensen gebruiken. Dus weet je mensen die dit zouden kunnen doen, of doe je zelf niet mee, maar wil je er wel bij zijn, meld je dan bij ons aan via de oerbossite.
De beloning ? Een best lunchpakket, een leuke sportieve dag en kans op het winnen van leuke prijzen.
- Ook voor de opbouw van de run en van de hindernissen hebben we jullie hulp hard nodig. Laat weten of je beschikbaar bent en wanneer. Dit kan tijdens de training worden gemeld.

De volgende Bikkel zal waarschijnlijk verschijnen rond de run, dus als er weer nieuws is, zullen we jullie via de mail gaan informeren.

Met sportieve groet,
Jos Mathot



ff een paar vraagjes aan.. Thijs Vlam

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

Mijn naam is Thijs Vlam ik ben 25 jaar en ben woonachtig in Hem. Ik werk als installateur bij mijn vaders bedrijf Polytechniek in Hem. Ik ben samen met Bo de Groot, een meervoudig Nederlands en Europees kampioen binnen de survival en OCR-sport, trainend bij Survivalteam Ede.

2. Welke sporten heb je allemaal gedaan?

.Voorheen heb ik altijd gevoetbald en 3 jaar honkbal gedaan, tot ik aanraking kwam met de OCR (Obstacle Course Racing)

3. Hoe kwam je in aanraking met survivalrunning?

Toen ik vorig jaar juni 2017 tijdens mijn EK OCR in Frankfurt uit een survivalhindernis viel, dacht ik bij mezelf 'oké hier moet wat aan gedaan worden, want dit mag niet weer gebeuren.' Zodoende heb ik wat heen en weer gevraagd en me aangemeld voor de STS-cursus.

4. Wat vind je zelf de beste sportprestatie?

.Mijn beste sportprestatie tot nu toe in mijn leven is de overwinning tijdens de Strong Viking OCR-series marathon in Spaarnwoude. Na 43,5 km en 100 hindernissen kwam ik als eerste over de finish in een tijd van 4:35:19 met een mooie ruime 6 minuten voorsprong op de nummer 2. Dat moment van over de finish lopen na zo'n strijd geeft me nog steeds kippenvel. Momenteel, nu ik dit typ, zit ik in Schotland in Perth me voor te bereiden op mijn tweede langeafstandswedstrijd, namelijk de Spartan Ultra die zal bestaan uit 50/60 km en 60 hindernissen of meer. Ik krijg namelijk de precieze afstand en hindernissen niet van te voren te weten. Voor iedereen die dit niet kent: check maar eens op internet. Ik hoop hier een top 10-plek te lopen en mocht dat lukken, dan is dat zeker ook mijn beste prestatie ooit!

5. Wat is het bijzondere aan survivalrun?

.Het bijzondere is de afwisseling in kracht, techniek en uithouding. Je moet van alles wat hebben om zo goed tot je recht te komen in een wedstrijd.

6. Hoeveel uur train je per week?

Afhankelijk van naar welke en wat voor wedstrijd ik toe werk, train ik zo'n 8 tot 18 uur per week over meerdere disciplines zoals kracht, fietsen, lopen, zwemmen en klimmen natuurlijk. Door die afwisselende trainingen krijgt mijn lichaam elke keer weer andere prikkels om zo steeds beter en sneller te worden.



ff een paar vraagjes aan.. Thijs Vlam (vervolg)

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

.Naast het trainen voor de survival ben ik sowieso altijd wel geïnteresseerd in mensen en wedstrijden binnen de sport, ook omdat m'n vriendin het ook doet, blijf je er mee bezig en zijn we continu op zoek om onszelf te verbeteren. Ik train nu in ieder geval wel altijd op maandag en donderdag en als het kan ook elke zondag. En natuurlijk 1x in de 3 weken de training die ik geef.

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

.Ik zou graag nog een keer een hele Ironman gaan doen, dit is een hele triatlon waarin je start met 3.8km zwemmen dan 180km moet fietsen en je eindigt met een marathon lopen van 42.2 km. In mei 2019 ga ik een Ironman 70.3 doen op Mallorca, dit zijn alle eerdere genoemde kilometers maar dan de helft daarvan.

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

.Voor een wedstrijd ben ik gewoon mezelf, net als doordeweeks. Ik eet ook hetzelfde als doordeweeks om zo m'n lichaam niet in de stress te brengen. Mensen denken vaak dat ze voor een wedstrijd anders moeten eten, in verband met de energie, maar dat werkt alleen maar tegen. Ik eet gewoon mijn bakje kwark en mijn broodjes pindakaas net als gewoon en ik drink dan wel wat sportdrank ruim voor de wedstrijd om goed gehydrateerd te zijn en vaak 1,5 uur voor de wedstrijd eet ik een banaan. Dit doe ik bij wedstrijden tot 21 km. Bij langere wedstrijden zoals een marathon of een ultra start mijn voorbereiding al een dag of 5 van te voren.

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?

.Qua tips zou ik geven: kijk vooral goed hoe anderen het doen en leer en corrigeer elkaar. Dat is iets wat mij steeds heel veel goed doet. Laat mensen maar tegen je zeggen dat je iets fout doet of beter anders kan doen, want juist daar leer je van. En zorg dat je buiten het klimmen goed aan je conditie en uithoudingsvermogen werkt, want ik merk dat ik die nog hard en meer nodig zal hebben.

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

Ik heb wel een paar vraagjes aan Loretta.

Thijs is derde geworden bij de Spartan Ultra in Schotland!

Tips van de trainers: Folkert Kaagman

Periodisering 2018 – 2019

Na de trainersclinic in Zwolle van afgelopen seizoen zaten de koppen van de trainers weer vol met goede ideeën. Aan het eind van het seizoen 2017-2018 gingen alle dinsdag- en donderdagtrainers in gesprek om de neuzen dezelfde kant op te laten wijzen. Wij periodiseren onze trainingen zodat jullie, onze leden, tijdens de wedstrijden in vorm zijn. Zoals jullie kunnen zien wordt er niet naar iedere wedstrijd toe getraind. Dit doen wij omdat wij als trainers denken dat je niet alle wedstrijden in topvorm kan zijn maar dat je een paar wedstrijden per seizoen moet kiezen.

Daarnaast heeft je lichaam ook rust nodig. Iedere training een zware XXL buffelrun lopen, daarvan word je wel heel sterk, maar daarvan word je niet sneller tijdens de wedstrijden. De juiste mix van interval-, duur-, snelheid-, capaciteiten- en specifieke trainingen, daarin ligt de kracht van de periodisering. Dit zorgt er ook voor dat de trainingen afwisselend blijven.

Voor jullie als leden is het interessant om te kijken of je beter gaat presteren tijdens de wedstrijden die binnen de WP valt (wedstrijd periode). Naast de periodisering zijn er natuurlijk nog meer factoren van invloed op een goede of slechte wedstrijd (denk aan voeding, blessures, thuissituatie, stress, etc.). Deze moeten, vanzelfsprekend, ook in orde zijn wil je de wedstrijd van je leven lopen.

Voor nu: lees de periodisering en stel de vragen die je hebt aan de trainers. En als dit te theoretisch voor je is: geniet vooral van de mooie sport die wij beoefenen!

Groeten,
Folkert Kaagman

verklarende woordenlijst		
	Intensiteit	Volume
Capaciteit; De inhoud van de energie tank, hoelang kan je van een vermogen gebruik maken.	laag	hoog
Vermogen; kraantje op de tank vergroten, Kracht x snelheid.	hoog	laag
Snelheid; Hoe snel je kan lopen / klimmen.	hoog	laag
AVP; Algemene voorbereidings periode. Vergroten van de capaciteit, lange trainingen met lage intensiteit.		
SVP; specifieke voorbereidings periode. Veel tempo en interval trainingen, meer combinatie hindernissen en minder rust.		
WP; Wedstrijd periode. Wedstrijd echt trainen, de bekende buffelruns. En tapering off, bewust gas terug nemen voor de wedstrijd.		

Tips van de trainers: Folkert Kaagman (vervolg)



12-aug-18				
19-aug-18				
26-aug-18	AVP	100		
2-sep-18	Gennep ONK KSR	AVP	100	
9-sep-18	AVP	100		
16-sep-18	Udenhout	SVP	60	30 10
23-sep-18	SVP	50	30	20
30-sep-18	SVP	40	30	30
7-okt-18	Leeuwarden ONK MSR	WP	40	30 30
14-okt-18	Grootebraek	WP	40	30 30
21-okt-18	Neede	AVP	100	
28-okt-18	Deest	AVP	100	
4-nov-18	AVP	100		
11-nov-18	Vollenhove	SVP	50	30 20
18-nov-18	Adagem (B)	SVP	40	30 30
25-nov-18	Doorn	WP	40	30 30
2-dec-18	AVP	100		
9-dec-18	AVP	100		
16-dec-18	AVP	100		
23-dec-18	SVP	60	30	10
30-dec-18	SVP	50	30	20
6-jan-19	Beltrum ONK LSR	SVP	40	30 30
13-jan-19	WP	40	30	30
20-jan-19	Westerbork	WP	40	30 30
27-jan-19	AVP	100		
3-feb-19	Gendringen	AVP	100	
10-feb-19	Kootstertille	AVP	100	
17-feb-19	AVP 2	100		
24-feb-19	AVP 2	100		
3-mrt-19	AVP 2	100		
10-mrt-19	SVP	60	30	10
17-mrt-19	SVP	60	30	10
24-mrt-19	SVP 2	50	30	20
31-mrt-19	SVP 2	40	30	30
7-apr-19	Bathmen	WP	40	30 30
14-apr-19	AVP	100		
21-apr-19	AVP	100		
28-apr-19	AVP	100		
5-mei-19	Oldenzaal	SVP	60	30 10
12-mei-19	SVP	50	30	20
19-mei-19	SVP	40	30	30
26-mei-19	De Kriepé	WP	40	30 30
2-jun-19	AVP	100		
9-jun-19	SVP	50	30	20
16-jun-19	Harreveld	WP	40	30 30
23-jun-19				
30-jun-19				
7-jul-19				
14-jul-19				

Jeugd

De scholen zijn weer begonnen. De eerste nieuwe leden zijn weer uitgenodigd en de groepen zitten na de vakantie weer lekker vol. Wij gaan komende week nieuwe data en activiteiten plannen. Deze komen dan weer op de site te staan.

Ook hebben wij straks de nieuwe loods. Zodra deze is ingewijd gaan wij met de jeugd daar verzamelen. Het is achter de SAV kantine bij de apenhang.



Hier komen ook inschrijfflijsten te hangen als er een activiteit is.

Voor mededelingen over de jeugdactiviteiten gebruiken wij de informatie-app voor. Het is in deze app niet de bedoeling dat iedereen hierop reageert. Nu gebruiken wij de informatieapp bij de jeugd al een jaartje. Voor ons als club en zeker voor Bart als trainer is dit prettig in gebruik.

Berichtje kleding

Kleding is te bestellen via de link op onze site.

Wat een mooi gezicht zo de jeugd in de clubkleding. Bij de runs is dit ook goed zichtbaar. Je hebt elkaar zo gevonden.



De voorraad van Muta wordt weer aangevuld. De R is weer in de Maand. Kijk goed naar de aantallen die ze in voorraad hebben. Deze zijn snel te leveren. Staat er een 0 dan is het kledingstuk in de maak en kan het even iets langer duren.

Ook zijn er bij Muta schoenen te bestellen de kindermaten. Salomons zijn zeer leuk geprijsd. De trainingspakken nu los verkrijgbaar. Het jasje is erg in trek. Dit kan je nu los bestellen. Er komt ook nog een grotere tas. Wij hebben nu een M en er komt een L bij. Ook is de rugtas te bestellen. Je kunt je naam of initialen op de tassen laten drukken.



Jeugd (vervolg)



De eerste JSC-run van het seizoen was in Udenhout.

Op zaterdag zijn er 19 jeugdleden afgereisd naar Udenhout. Sommigen deden mee in dezelfde groep, maar een paar stonden voor een nieuwe uitdaging. Er zijn een aantal jeugdleden die van JSR 10-11 naar JSR 12-14 zijn gegaan en van JSR 12-14 naar de JSR 15-17 zijn gegaan.

De nieuwe wedstrijdcategorieën:

JSC van vroeger is nu de JSR.

JSC-A nu de JSR 15-17

JSC-B nu de JSR 12-14

JSC- C nu de JSR 10-12

JSC-D is nu de JSR 8-10

De jeugd ging goed van start. De sloten waren droog. Alleen bij de eindhindernis waren er een sproeier en een waterbak. De hindernissen waren goed te doen en het loopwerk was voor velen weer even wennen. Tot de laatste hindernis had nagenoeg iedereen het bandje nog. Alleen de eindhindernis met planken was voor sommigen lastig te behalen. Drie jeugdleden hebben hier na verschillende pogingen hun bandje in moeten leveren. Gelukkig gingen er zondag bij de volwassenen nog veel meer te water.

Iedereen heeft top gelopen en elkaar aangemoedigd. Een top begin van ons nieuwe seizoen.

Nu hard trainen voor de oerbosrun!



Jeugd (vervolg)



29 september 2018

Van 16.00 uur tot 22.00 uur

Opening loods

20 jarig bestaan van SSV survivalrun vereniging.

16.00 uur opening loods.

Aanmelden **vóór 25 september** bij Gertjan (gertjan.kreuk@ssvsurvivalrun.nl) of Kathy (kathy.oudenaller@ssvsurvivalrun.nl)

Prijsvraag: Wie bedenkt een naam voor de loods.



SSV Streker Survivalrun Vereniging

Zojuist · Facebook for Android ·

...

14 oktober is het zover!!! Achter de schermen is er al een grote groep actief met de voorbereidingen. Voor meer info: ssv-oerbos.nl Hier vind je onder andere waar je je kan aanmelden als vrijwilliger. Helpen bij bijv. Posten, wedstrijdshirts uitdelen, aflinten, lunch pakketten maken, opbouw en of afbreken van de hindernissen en nog veel meer.

Seed Valley

Bij WOESTENBURG

univé

Streker Oerbos SurvivalRun Grootebroek

ZONDAG 14 OKTOBER 2018

DEEN Ugenweis Koenis SEED PROCESSING WILHELM KUIJN tv Kees en Raaij PRATIK DETUIN 29

www.ssvsurvivalrun.nl

Germaco

Proef wil goed service

Kees en Raaij

PRATIK DETUIN 29

Jeugdtrainer, Bart de Haas



Beste Bikkels,

Het seizoen is weer begonnen! Sommigen van jullie hebben je eerste training net gehad, anderen hebben hun eerste run al weer achter de rug. Hoe dan ook, we gaan er weer samen tegenaan. De temperaturen gaan ook weer snel naar beneden. Ouders, zorg dan ook dat uw kind voorbereid naar de training gaat. Het beste is gekleed in laagjes, zodat er eventueel een laag uit kan als het warm is of een laag aan als het afkoelt.

Het kan zijn dat u al een tijdje bij de club zit, en dat door de wisseling van hoofdtrainers sommige zaken onduidelijk zijn geworden. Daarom nog even een overzicht van nieuwe en oude zaken op een rij:

Waar verzamelen we en wat zijn de trainingstijden?

We verzamelen vanaf oktober bij onze nieuwe loods, daar treft u ook snel de trainers in hun gele shirt en groene jacks. Om 7 uur willen we beginnen met trainen, dus zorgt dat je er iets eerder bent. We stoppen tussen kwart over 8 en half 9. Deze tijden hangen vooral af van de weersomstandigheden. Bij slechter weer stoppen we vaak eerder.

Hoe kunt u mij bereiken?

Voor eventuele vragen of opmerkingen, kunt u mij vinden op woensdag en vrijdag tijdens de trainingsdagen. Mocht dat niet uitkomen kunt u mij e-mailen voor lange vragen op lange termijn en via de telefoon voor korte vragen op korte termijn. Deze informatie is onderaan te vinden.

Op welke dagen kan er worden getraind?

De jeugd trainingsdagen zijn woensdagavond (19:00-20:30) en vrijdagavond (19:00-20:30). Daarnaast is er op zondag open baan training (10:00-12:00), dan wordt er geen training gegeven. Er mag dan niet alleen worden getraind vanwege de veiligheid, dus zorg voor een trainingsmaatje.

Vakantiedagen

Tenzij het een speciale datum is, trainen we het hele seizoen door, dus ook in de vakanties. Een paar weken voor de vakantieperiodes zal ik een mailtje rondsturen met daarin de vraag om door te geven wanneer uw zoon/dochter niet aanwezig zal zijn tijdens de vakantie.

Wanneer gaat een training niet door?

Wanneer de training niet doorgaat, zal ik dit communiceren via de jeugdinformatie-app. Op het moment dat uw zoon/dochter proeftraining volgt, voeg ik u toe in deze app (met uiteraard uw toestemming). In deze app wordt de informatie aan de ouders doorgegeven. Wij doen ons best om deze app als informatiepunt te houden, dus niet voor andere zaken. Mocht u vragen hebben die niet voor iedereen zijn bestemd, dan kunt u beter een privé appje sturen.

Afmelden voor een training

Mocht uw kind om welke reden dan ook verhinderd zijn om te trainen, dan verwacht ik een afmelding via de email, of via de app als het op het laatste moment is.

Jeugdtrainer, Bart de Haas



Training geven

De club is ontzettend gegroeid de afgelopen jaren. Dat willen wij graag doorzetten, alleen kan dit niet zonder trainers. Mocht u iemand kennen die graag training zou willen geven, zowel bij de jeugd als bij de senioren, dan kunt u met mij contact opnemen. Eerst wordt diegene begeleid met eventueel een trainerscursus zodat alle fijne kneepjes kunnen worden geleerd.

Jeugdleden training geven

Sinds dit seizoen zijn we meer gebruik gaan maken van de kwaliteiten van onze jeugdlopers. Hiermee wordt bedoeld dat een jeugdlid wordt voorbereid om over een aantal jaar training te kunnen geven. Samen met een trainer ga je dan trainingen ondersteunen en uiteindelijk steeds meer zelf leiden. Als je dit wilt, wil ik wel dat je (bijna) 16 jaar bent, omdat dan je eigen trainingen hier niet onder lijden.

16+ jeugdleden

Als je 16 jaar of ouder bent, duurt het nog 2 jaar voordat je seniorenlid wordt (18 jaar). Wel mag je dan al trainen op de senioren trainingsdagen. Dit hebben we in het leven geroepen om de overstap naar de senioren soepeler te maken. Uit ervaring blijkt dit namelijk een grote stap te zijn. Op maandag trainen de senioren recreanten. Op dinsdag is de looptraining voor de senioren en donderdag trainen de senioren wedstrijdlopers. De tijden zijn alle dagen hetzelfde als bij de jeugd. Mocht je als jeugdlid hierin geïnteresseerd zijn, kun je met mij contact opnemen en dan ga ik kijken wat ik kan doen. Natuurlijk mag je ook nog gewoon tot je 18e trainen bij de jeugd als je de senioren trainingsdagen nog niet wilt ervaren.

Wedstrijden lopen

Trainen is leuk, maar wedstrijdjes lopen is nog leuker. Dit kan zowel voor de lol als voor de prestaties. Gedurende het jaar zijn er ongeveer 30 verschillende wedstrijden door het hele land heen. Mocht uw zoon/dochter hier geïnteresseerd in zijn, dan adviseer ik contact op te nemen.

2x in de week trainen

Mocht uw kind deze sport graag 2x in de week beoefenen, dan kan dit in overleg met de trainer. Wanneer uw kind namelijk minimaal 5 wedstrijden loopt in het Jeugd Survivalrun Circuit, mag hij/zij 2x in de week trainen.

Kent u iemand die geïnteresseerd is in survivalrun?

Kent u iemand die door alle verhalen ook geïnteresseerd is, dan is diegene welkom om een keertje te komen kijken tijdens de training, voordat hij/zij zich opgeeft voor de wachtlijst.

Bart de Haas
Hoofdtrainer Survival Jeugd
bartdehaas1994@hotmail.com
0653878627



Verslag Udenhoudt, Sam Bregman



Mijn eerste survivalrun

Ik heb op 15 september mijn eerste run gelopen in Udenhout. Ik wist niet wat ik moest verwachten van een survivalrun. Ik was een beetje nerveus, maar toen ik bij de start stond, moest ik gaan rennen. De nerveusheid ging snel weg en ik was begonnen aan mijn eerste run.

Voor mij is het zwaarste het hardlopen. Er werd tegen me verteld dat de eindhindernis altijd heel moeilijk is, maar ik vond de eindhindernis best wel makkelijk. Ik had de run gelopen in 49 min. 34 seconden en werd daarmee 32ste. De run was leuk en niet te moeilijk (in oranje).

Ik ben blij dat ik mijn bandje heb gehouden, want dat was mijn doel deze run. Ik heb nu al zin in de volgende run die ik ga lopen. Dat is onze eigen run de Oerbos. Die loop ik samen met Finn.

Groetjes,
Sam Bregman.



De Pen



1. **Hoe heet je?**
Ik ben Finn Braas
2. **Hoe oud ben je?**
Ik ben 13 jaar en word 24 september 14
3. **Waar woon je?**
Ik woon in Hoogkarspel
4. **Op welke school zit je?**
Ik zit op de RSG in Enkhuizen
5. **Heb je broers of zussen?**
Ik heb 2 zussen die beide op atletiek zitten.
6. **Waarom ben jij survivalrun als sport gaan doen?**
Ik ging op survival, omdat ik nog een andere sport naast voetbal wilde doen. En omdat ik het altijd al leuk vond om te klimmen...
7. **Hoe lang zit je al op survivalrun?**
Ik zit al ongeveer 4 jaar op survival.
8. **Wat vind je zo leuk aan survival?**
Het leukste van survival vind ik dat je zelf kan indelen hoe zwaar je het jezelf maakt
9. **Wie is jouw trainingsmaatje?**
Ik train meestal met Bas, Julius, Renze, Rens, Daan, Sam en Jelmer.
10. **Hoe bereid jij je voor op je training en/of een wedstrijd?**
Voor een wedstrijd zorg ik dat ik genoeg tijd heb om een goede warming-up te doen, zodat mijn spieren alvast warm zijn en ik een goede start kan maken. Ook kijk ik alvast naar de start/eindhindernis, zodat ik alvast kan kijken hoe ik die het snelst af kan leggen
11. **Welke run zou jij iedereen aanraden?**
Ik zou de Oerbos iedereen aan kunnen raden, omdat het niet een moeilijke run is en toch heel erg mooi is.



De Pen (vervolg)

12. **Wat was jouw zwaarste ervaring tijdens een training of run?**

Mijn zwaarste ervaring was in een van mijn 1e runs, want toen moest ik een swing-over bij een dun touwtje, maar dat lukte mij niet en toen ik uiteindelijk de swing-over had gedaan was ik toch nog met een bandje over de finish gekomen

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

Naast survival zat ik op voetbal, maar daar ben ik laatst mee gestopt. Maar voetballen met vrienden vind ik nog steeds wel leuk.

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

Wat was jouw eerste indruk van de survival trainingen/wedstrijden?

B. vraag van Renze voor jou:

Welke hindernis wil je graag nog "beter" leren??

Ik zou de hindernis met de "korte touwtjes" nog beter willen leren kennen omdat ik dat nog niet zo goed en snel kan als ik zou willen.

15. **Ik geef de pen door aan:** Sam Bregman

Verslag de Knipe, Thijs Vlam

Door een foutje stond het onderstaande verslag van Thijs Vlam niet in de vorige Bikkel. Onze excuses, Thijs.

Survivalrun De Knipe 3 juni 2018

Na de overwinning van de Strong Viking OCR-series marathon van afgelopen 20 mei was het de eerste paar weken tijd voor ontspanning en recreatieve loopjes, even geen wedstrijden, maar lekker genieten.

Zondagochtend 3 juni rond een uur of elf vertrok ik richting De Knipe om samen met Ramon Mol de 7km recreantenrun te doen, Ramon moest nog 1x zijn bandje behouden voor de licentie dus gingen we mooi relaxed het parcours af met het doel bandje-behoud en genieten van de sfeer. Aankomend op het terrein zat de sfeer er al goed in toen de eerste 3 mannen van het Open Nederlandse Kampioenschap LSR binnenkwamen. Onder luid gejuich en gejoel werden de eerste heren binnengehaald.

Rond een uur of 1 gingen we inlopen en warmdraaien zodat we om half 2 bij de start er goed klaar voor waren.

Na een start met een stukkie hout zagen en onder een net door kruipen gingen we de eerste hindernissen tegemoet. Met wat simpele swingovers en apenhangwerk gingen de eerste paar kilometers makkelijk voorbij. Wat jammer was, is dat we op de helft van de run veel opstoppen kregen bij de hindernissen, maar dat mocht de pret niet drukken, want de sfeer was onwijs gezellig op en rond het parcours en het zonnetje was er ook, dus we hadden niks te klagen.

Ergens in een bos moest we een flink stuk door de bagger waarna we een paar staplussen hadden en een stukje enteren, de enter was veranderd in een "je doet maar wat je zelf wilt als je maar over of onder de steigerbuis gaat en aan het einde de balk aantikt", alleen dat ding was zo onwijs glad en modderig dat ik dat toch wel een dingetje vond. Ik zag velen de catcrawl doen, dus dat hebben wij toen ook gedaan i.v.m. onze veiligheid, want ik vond hem toch aardig link.

Daarna volgden weer wat swingovers en gingen we richting de bekende lusjes van De Knipe. Eerst een stukje zwemmen en van een vlot afspringen en toen de kant op de lusjes in. Ramon ging bovenlangs en ik onderlangs, want ik had ze de laatste training expres nog goed geoefend, dus ik wilde het nu ook tijdens de run onderlangs doen.

Van de lussen door naar de kano's. Wat een ondingen waren dit! Kanoën is in ieder geval met zo'n kleintje niks voor mij, want ik ging alle kanten op.

Door naar het laatste stukje van de run kwamen we op start-finish bij de eindhindernis, een slootje over zwaaien, onder een zwevende balk langs een netje onderdoor en een paar staplussen richting een grote buis die eindigde in een grote container met water en vanuit daar op naar de bel.

Uiteindelijk was het bijna 8km onder heerlijke zomerse omstandigheden op een mooi tempo en een leuke opgezet parcours.

Thijs Vlam

Uitslagen Jeugd

Wedstrijduitslagen junioren

Udenhout 15 september 2018

JSR dames 15-17 jaar	Looptijd	Hindernis gemist
11. Tess Bregman	01:36:02	0
14. Anouk schilder	02:20:06	1
15. Rilana Rood	02:25:03	1
19. Delorean Oud	03:48:21	1

JSR heren 15-17 jaar		
13. Mats van der Deure	01:07:56	0
15. Jasper Koenis	01:08:51	0

JSR dames 12-14 jaar		
8. Britt Bregman	00:47:34	0
22. Madalynn de Jong	00:56:14	0
24. Bodine Koenis	00:57:43	0

JSR heren 12-14 jaar		
3. Jelmer Oudenaller	00:35:15	0
16. Renze Boots	00:41:38	0
19. Daan Caspari	00:43:09	0
26. Mees van der Deure	00:47:33	0
32. Sam Bregman	00:49:34	0
34. Daan Wisman	00:53:25	0
38. Rens Dodeman	01:02:06	0



Uitslagen Senioren

Wedstrijduitslagen senioren

Udenhout 16 september 2018

MSR (Dames)

	Looptijd	Hindernis gemist
11. Yvonne Wierds	03:27:57	0

MSR (Heren)

5. Max Visser	01:29:02	0
9. Evert Visser	01:35:18	0
11. Roderick visser	01:40:29	0
22. Menno Merlijn	01:46:06	0
26. Derk Groot	01:49:32	0
29. Bart de Haas	01:52:04	0
51. Jurriaan Alderlieste	02:08:23	0
56. Peter Schilder	02:09:50	0
65. Robbert Westhoven	02:13:04	0
68. John van Dijk	02:14:58	0
71. Stephan Twisk	02:19:05	0
77. Lennart van Galen	02:24:15	0
96. Rob Visser	02:43:06	0
120. Theo Jong	03:37:59	0
138. Joeri Oudenaller	03:18:45	1

MSR (H40+)

22. Menno Merlijn	01:46:06	0
56. Peter Schilder	02:09:50	0
65. Robbert Westhoven	02:13:04	0
68. John van Dijk	02:14:58	0
120. Theo Jong	03:37:59	0
138. Joeri Oudenaller	03:18:45	1

MSR (H50+)

56. Peter Schilder	02:09:50	0
68. John van Dijk	02:14:58	0

LSR (Heren)

3. Jurien Entius	02:32:51	0
7. Rick Wezenberg	02:44:37	0
28. Fred Bleeker	03:20:58	0

LSR (H40+)

28. Fred Bleeker	03:20:58	0
------------------	----------	---

Wedstrijdkalender 2018-2019

Kijk voor de actuele wedstrijden op:

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

21 OKTOBER 2018

26^E EDITIE


KMG SURVIVALRUN

NEEDE



FOTOGRAFIE: HAN HILDEMAN

	START VANAF: 09.00 UUR
	LOCATIE: SPORTPARK 'T HAANTJE, KRONENKAMP 10
INFORMATIE: WWW.SURVIVALNEEDE.NL OF INFO@SURVIVALNEEDE.NL	
AFSTANDEN:	
TSC: Lang RUC: Midden BSC: Kort	Recreanten: Kort, Midden & Lang Jeugd (15 t/m 17 jr.): Kort Jeugd (10 t/m 14 jr.): Aangepast





NK BRANDWEER:

Afstand: Kort
Start: vanaf 10.00 uur



Fred Bleeker op 't pamlfet !