

De Bikkel september 2013

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: jande.haas@multiweb.nl

Redactie:

Coördinator De Bikkel	Fleur Scheer-Beemster	0228-543077
Vormgeving	Marjon de Haas	0228-513916

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.

Trainerscommissie	Jos Mathot	0228-583347
Ledenadministratie:	Wilfred Versteeg	06-14235287
	Caroline Kaagman en Marian Koomen	0228-513249 0228-514371

Open Dag Waterrecreatie:

Coördinator zondagstraining:	Caroline en Marian 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 mannen en vrouwen:

Robbert Westhoven, Folkert Kaagman, Peter Kaagman,
Peter de Haan en Karin de Wit

Jeugd:

Frank van Lieshout (hoofdtrainer)
Richard Sijm, Selma Stootman, Peter Kaagman, Peter de Haan,
Robbert Westhoven, John Reus, Cees Scheer, Karin de Wit en
Stanley Smit

Senioren:

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

Open Baancoördinatoren

Dick Rood, Nico Beerepoot, Peter Schilder en Johan van Gelderen

De kosten per jaar:

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



Bestuurskunsten



Wat gaat de tijd toch snel. Zeker als je vakantie hebt. 26 juni vroeg Fleur of ik het stukje “Van het bestuur” voor De Bikkel wilde schrijven. “Nou, dat komt wel in de vakantie”, dacht ik. Nu is het de laatste dag van de vakantie en moet ik het stukje nog schrijven (gebrek aan planning volgens mijn dochter). Gelukkig ben ik nog ruim op tijd voor de sluitingsdatum.

Eerst even iets over mijn “afwezigheid” de laatste 7 maanden. Want zoals velen wel gemerkt zullen hebben ben ik iets minder aanwezig op de training dan ik graag zou willen. Ik heb in februari tijdens het omhoog en omlaag springen bij de betonnen verhoging waarschijnlijk wat scheurtjes opgelopen in de buiten meniscus van mijn linkerknie. Van het ene op het andere moment kon ik niets meer dan alleen hinkelen. Nu hoor je dat ook regelmatig bij bekende voetballers en die worden dan meestal heel snel geholpen en zijn redelijk snel weer op de been. De praktijk voor een doodgewone burger is echter iets anders. De eerste week was onderzoek door de huisarts nog te pijnlijk. Na een week is het onderzocht en conclusie was kleine scheurtjes in de meniscus. Beste oplossing was rust en beenspier oefeningen. In ieder geval niet zomaar gaan hardlopen. Ik ben dus maar gaan fietsen en kanoën om de conditie enigszins op peil te houden.

Na 3 maanden van lichte verbeteringen en stilstand was het nog niet over en ben ik weer terug geweest naar de dokter. Nog maar weer 6 weken rustig aan was het advies, maar ik mocht ook eventueel naar de orthopeed voor een röntgen en/of MRI scan. Toch maar het advies van 6 weken rust opgevolgd want herstel uit zichzelf is het beste.

Dat herstel bleef echter uit. Dus vervolgens maar een afspraak gemaakt met de orthopeed. Dat was tegen alle verwachtingen in heel snel geregeld. Daar zijn röntgen foto's gemaakt en heeft hij wat testen gedaan. Geringe slijtage volgens de foto (ik ben ook de jongste niet meer blijkt) en hele lichte scheurtje waarschijnlijk. Weer 6 weken rustig aan doen en oefeningen was het advies.

Na 5 weken was het nog niet over en was ik het zat. Weer een afspraak gemaakt met de orthopeed. Nu was het opeens anders: “u bent 48 en vanaf 50 jaar is het meestal slijtage”. Maar gezien mijn leeftijd en de toch geringe slijtage

toch maar besloten een MRI te maken. Weer ruim twee weken verder was er op de MRI een lichte irritatie van de meniscus te zien. Om het echter zeker te weten moet er een kijk operatie worden gedaan. Dan kunnen ze meteen eventuele delen met scheurtjes weg snijden. Deze operatie staat voor donderdag 22 augustus gepland. Daarna is het nog ongeveer 6 weken rustig aan doen. Hopelijk is het probleem daarna opgelost en kan ik weer gewoon meetrainingen. Ik heb in ieder geval besloten om minder te gaan hardlopen en meer te gaan fietsen, kanoën en / of zwemmen. Dit om de belasting van de knie te verminderen. Je leert zo'n periode wel dat het zonder klachten kunnen sporten niet altijd een vanzelfsprekendheid is.

Even een tijdsprongetje nu. We zijn nu ruim een week verder dan het vorig geschrevene. De kijkoperatie zit erop. Even iets over de operatie. Hiervoor heb ik een ruggepriek gehad. Dat was op zich al een ervaring. Je weet nu wat iemand voelt met een dwarslaesie. Je voelt niets in het verdoofde deel en ze kunnen er mee doen wat ze willen. Er lag een been op de schouder van de arts. Opeens realiseerde ik me dat het mijn been was (er zijn er maar weinig met zulke mooie benen namelijk). Dit zonder dat ik gevoeld had dat het been werd opgetild. Ook voelde de benen aan als een slap stuk vlees, terwijl ze normaal toch redelijk gespierd en hard zijn. Nog even gevraagd of ze mijn benen gelijk maar wilden harsen (mannen kunnen namelijk niet goed tegen pijn hoor ik soms), maar dat was helaas niet bij de prijs inbegrepen. Al met al was dit deel al een ervaring op zich.

Terug naar de operatie. De diagnose van scheurtjes in de meniscus bleek te kloppen. Zowel binnen als buiten. Met een klein uitgevoerde nijptang werd het gescheurde gedeelte losgeknipt. De losse delen werden vervolgens weggezogen door een heel dun slangetje.

Vervolgens werd het kraakbeen onderhanden genomen. Slijtage van een deel 1 en een klein deel 2 op een schaal van 0 tot 4 is er geconstateerd. Is dat veel of niet vroeg ik later. Daar kunnen ze echter bijna geen uitspraak over doen. Hangt van heel veel factoren af. Het kraakbeen is vervolgens gepolijst zodat het er weer net zo glad uitziet als het hoofd van sommige oudere survivalaars. Daarna naar de “uitslaap” kamer en proberen de spieren weer te bewegen. Dat duurde toch nog ruim twee uur. Al met al was het een grote beurt van mijn knie welke echt noodzakelijk was. Nu nog de revalidatie periode door. Deze begon met een bezoek aan de fysiotherapeut van het ziekenhuis. Zij (gelukkig) begon direct met de oefening “en

-vervolg: bestuurskunsten

rek en strek en rek en strek”. Die oefening kwam me wel heel bekend voor. Bleek het de dochter van ons aller Dirk Rood (de trainer) te zijn. Toen snapte ik de oefening weer.

Eind september hoop ik weer rustig te beginnen met survival. Daar heb ik het o.a. allemaal voor gedaan. Het blijft namelijk een prachtige sport bij een heel mooie vereniging. Ik heb het gemist.

Nu weer even wat anders. Zoals sommige weten is Fleur Beemster onze coördinator voor De Bikkel. Zij regelt dat er (leuke) stukjes worden geschreven en houdt de uitslagen bij. Fleur had echter aangegeven hiermee te willen stoppen. Gelukkig hebben we Suzanne Kuin bereid gevonden om haar op te volgen. Dus als jullie gebeld of aangesproken worden door Suzanne dan weten jullie hoe laat het is. Suzanne, bedankt dat je het wilt doen en veel succes. Fleur, heel hartelijk bedankt voor het uitvoeren van de functie in de afgelopen jaren. Gezien de reacties die ik zo af en toe kreeg, hebben veel mensen genoten van de vele leuke verhalen in De Bikkel. Hoewel je ze natuurlijk niet zelf hebt geschreven heb je er wel voor gezorgd dat ze geschreven werden. En dat is net zo belangrijk.

De maandagavondtraining wordt ook steeds beter bezocht. We zijn er op 1 november 2012 mee begonnen en er zijn nu regelmatig trainingen waarbij er ongeveer 25 leden aanwezig zijn. Ik vind dat dit een groot compliment is voor de maandagavondtrainers die dit met elkaar hebben bereikt.

Voor de opslag van klein materiaal oefenmateriaal is er door Gerard (de Wit) en Wilfred een kleine container aangeschaft (op kosten van de vereniging natuurlijk). Deze staat inmiddels in de “speeltuin” en moet nog verder ingericht worden.

Verder heeft de vereniging van de ING-bank een leuke bijdrage gekregen voor het plaatsen van een ophangplek voor jassen, bidons en dergelijke. Hier heeft Jos Mathot voor gezorgd. Fred gaat het bord maken.

Ook wordt er weer gewerkt aan het smoelenboek. Doel is om deze weer voor 80% up-to-date te krijgen. Hier werken Gerard (Baas) en Joeri aan.

Zaterdag 28 september aanstaande hebben we ons “15-jarig bestaan” feest in cafe “De Paus”. De feestcommissie is er druk mee bezig en, gezien de notulen die ik krijg, belooft het een prachtig feest te worden voor jong en oud. Veel mensen hebben zich al opgegeven. Zie hiervoor de website. Ik heb er al zin in.

Tot zover mijn bijdrage. Een hele ervaring rijker hoop ik jullie weer snel op de baan te zien.

Groeten, Jos Timmerman

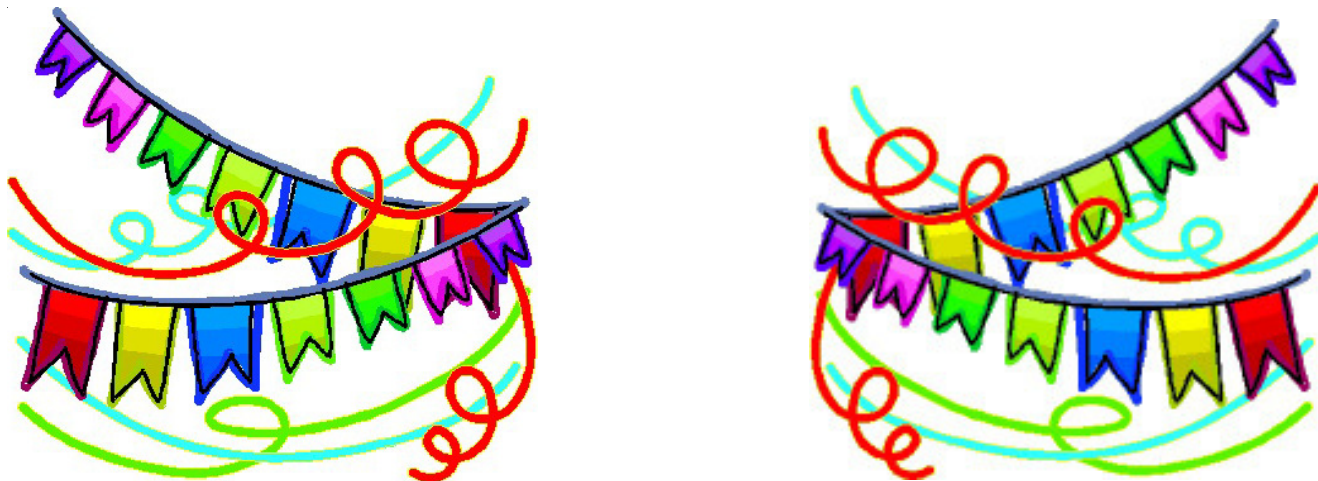
28 september: SSV bestaat 15 jaar, feest!



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.





FEEST 15 JAAR SSV



BIJNA is het zover!

Zaterdag 28 september


Het langverwachte SSV feest
voor leden en oud-leden!


Heel veel mensen hebben zich opgegeven, maar mocht dit nog niet zijn gebeurd, kan het natuurlijk nog wel.

We zijn het aantal van 100 deelnemers gepasseerd. En dat moeten er nog veel meer kunnen worden. Kijk op de site wie allemaal op het feest komen. **Mis je je eigen naam of die van iemand anders, neem dan even contact op met de feestcommissie (ssvsurvival15jaar@gmail.com).**

De toegangskarten zijn onderweg en vergeet deze op de feestavond niet mee te nemen.

Wat gaan we doen?

 Voor de jeugd is er een actief en uitdagend middagprogramma in elkaar gezet. Over water, land en door de lucht: het zit er allemaal in.

 Ook het avondfeest ontkomt niet aan enkele actieve elementen. We blijven natuurlijk wel een survivalvereniging. Tijdens de runs nog niet veel gezien, maar bij ons komt een echte armenbreker te hangen. Het zal ons benieuwen of iedereen zijn bandje weet te houden!

Eén ding staat vast: we willen er met zijn allen een onvergetelijke avond van maken, zoals ook de afgelopen 15 jaar is geweest. Wij hebben er zin in!

De feestcommissie:

Gerard Baas, Jeroen de Korte, John Reus, Folkert Kaagman, Max Visser, Marian Koomen en Caroline Kaagman

De vrijwilliger

Een vrijwilliger is iemand die uit vrije wil werkzaamheden verricht, buiten een vast dienstverband.

In het algemeen zijn deze werkzaamheden onbetaald. Een vrijwilliger verricht vrijwilligerswerk.

Tegenwoordig worden vrijwilligers opgedeeld in 2 categorieën: nieuwe en klassieke vrijwilligers. De klassieke vrijwilliger is iemand die jarenlang in dezelfde organisatie een taak blijft uitvoeren. Zijn of haar motivatie wordt vaak gelinkt aan sociale aspecten. De vrijwilliger blijft bij de organisatie omdat de andere vrijwilligers vrienden zijn en omdat hij of zij al jaren hetzelfde doet. Deze vorm komt aan het begin van de eenentwintigste eeuw minder vaak voor dan de nieuwe vrijwilliger.

De nieuwe vrijwilliger gaat eerder “shoppen” en doet dat met een specifiek doel (iets leren, een problematiek oplossen).

Het is duidelijk dat vrijwilligers een schaars goed worden. Op veel maatschappelijke terreinen kan de samenleving niet zonder, maar het aantal vrijwilligers dreigt fors te gaan dalen.

Ook onze vereniging kan niet zonder vrijwilligers. We doen vaak een beroep op de leden om werkzaamheden te verrichten. Voor onze survivalrun zijn ruim 300 vrijwilligers nodig om alles in goede banen te leiden !!

Regelmatig worden er cursussen en trainingen gehouden door het Vrijwilligerspunt.

U kunt zich vanaf nu aanmelden op onderstaand mailadres of telefoonnummer. Drie weken voor aanvang van de activiteit krijgt u een officiële uitnodiging met het programma

- Training ‘in veilige handen’

Voor besturen, medewerkers en vrijwilligers Drie bijeenkomsten waarin een van uw medewerkers of vrijwilligers instructie krijgt om adviseur sociale veiligheid te worden.

Onderwerpen: o.a. wat is seksueel misbruik, hoe zet je dat onderwerp op de agenda, hoe ga je om met weerstand. Hoe kun je grensoverschrijdend gedrag voorkomen – het maken van een risicoanalyse van uw organisatie- het opstellen van gedragsregels en meldprotocol.

U ontvangt een bewijs van deelname (als u alle bijeenkomsten aanwezig bent geweest) Donderdagavond 17- 31 oktober en 7 november van 19.30- 22.00 uur.

- Training vrijwilligerscoördinator

Voor medewerkers of vrijwilligers die beleidstaken in hun pakket hebben

In de ze training van drie bijeenkomsten leert uw medewerker/ vrijwilliger:

Wat de werkzaamheden zijn van een vrijwilligerscoördinator

Hoe zij vrijwilligers kunnen werven en binden (5 x B)

Wat veilig vrijwilligerswerk is en hoe dat vorm te geven

Wat vrijwilligersbeleid is en hoe dat vorm te geven

Woensdag 13, 20 en 27 november van 19.30 uur – 22.00 uur

- Training vrijwilligersambassadeur

Voor een of meerdere vrijwilligers in uw organisatie.

In deze training van twee bijeenkomsten leert een of meerdere van uw vrijwilligers

ambassadeur te worden voor uw organisatie.

Onderwerpen: Hoe geef ik meer

naamsbekendheid aan onze organisatie op bijvoorbeeld markten of open dagen- hoe kan ik nieuwe vrijwilligers werven voor mijn organisatie, communicatie: hoe breng ik mijn boodschap over het voetlicht.

Dinsdagavond 5 november van 19.30 uur- 22.00 uur

Trainingen gaan door bij een minimum van 8 deelnemers (max. 12)

Marlies Vos

Projectleider Advies & Ondersteuning

Vertrouwenspersoon

Aanwezig ma t/m do 8.30 uur- 15.30 uur

0229-216499

m.vos@vrijwilligerspunt.info

www.vrijwilligerspunt.com

Feestavond SSV op zaterdag 28 september a.s.

Je kunt je nog steeds opgeven voor de feestavond !!

Mail naar SSVsurvival15jaar@gmail.com en de rest komt voor elkaar.

Kosten : € 5,00 per persoon. Met dank aan onze penningmeester.

Jos Mathot



De duffe, doldwaze buffeldag 2013

Heb ik echt aan de buffeldag meegedaan dit jaar? Er werd door de organisatie aangeraden vroeg naar bed te gaan, want er stond ons heel wat te wachten. Vroeg naar bed is niet gelukt, maar opstaan wel. Zoals altijd begint deze dag voor mij op tijd bij Lennart aan de koffie. Dit jaar 2 man minder uit Hoogkarspel, want de '50'-ers hadden een ander uitje. Dit moest vast interessanter zijn dan onze buffeldag, wat ze stonden er zelfs mee in de krant. Bij Gerard aangekomen, stonden er al een hoop ongeduldige survivalaars in de tuin te wachten. En omdat het crisis is in de bouw liep Fred vandaag stage als penningmeester. Zo op het eerste gezicht ging het hem goed af. Dus hopelijk hoeft volgend jaar de bijdrage niet verder omhoog.



Het was tijd om te beginnen bij de klaargelegde ligmatjes. Dit belooft een rustige start van de dag te worden. Het is tenslotte alweer de 9e editie van de buffeldag en de organisatie wordt ook een jaartje ouder. We werden getraakteerd op een uurtje yoga, maar niets is wat het lijkt. We werden in de raarste houdingen gezet. Nou ja gezet, we moesten het toch echt zelf doen. Binnen een paar minuten zag je 21 man en 3 vrouw sterk in een thermo shirt de oefeningen doen, want voor de overige lagen was het binnen veel te warm. Persoonlijk ging mijn voorkeur uit naar de laatste oefening, waarbij we in totale ontspanning liggend op ons rug naar onze ademhaling moesten luisteren. Misschien was het vermoeidheid van de eerdere oefeningen of deed de ontspannende werking van de yoga zijn intrede, maar ik had bijna het gevoel dat ik boven mijn matje begon te zweven. Gelukkig zat het er na een uur op en konden de schoenen aan voor het actieve deel van het programma.

Binnen spinnen in sportcentrum Stedebroec. Hier en daar een blessuregeval betekende dat niemand zijn snor kon drukken en er helaas precies genoeg fietsen over waren. Ook voor de niet-fietser werd een dankbare taak toegeschoven van waterdrager. Fred mocht met de 5 liter pitcher continu aan de bak, omdat niet iedereen een drinkfles mee had. Helaas was de biertap nog dicht en bleef het bij gemeentepils. Niet getreurd, want in het avondprogramma zouden we die tekortkomingen rijkelijk inhalen.

Op de dag van de start van de Tour de France kregen we tijdens opzweepende rockmuziek aardig wat klimmetjes in de benen. En door gewoon iets minder hard de versnellingen omhoog te draaien, werden er voor het nieuwe Henk-klassement aardig wat punten gesprokkeld. Na het fietsen een kop koffie, een droog shirt en weer in volle draf richting de Geerling. Onderweg natuurlijk nog even een wedstrijdje onder de burg van de burgemeester Stuijbergenlaan en ergens een big-bag loop gedaan. Tussendoor behaalde Fred nog even zijn zwemdiploma, want die mocht eindelijk samen met zijn dochter afzwemmen. Die zie je de volgende run in ieder geval zonder zwembandjes het water in gaan en betekent vast een paar plaatsen hoger in de uitslagen.

Ondertussen konden de lege magen wel wat vulling gebruiken en werden we met een leeg blik en een ongekookt ei het natte bos ingestuurd. Het was de bedoeling dat iedereen op een eigen vuurtje zijn potje mocht koken. Maar ook hier werden de regels door een ieder weer net even in het eigen voordeel uitgelegd. Als het vuur dan eindelijk goed brandde, waren de eitjes snel gekookt. Nadat ook het laatste paasvuur was gedooft, terug naar het zenuwcentrum van de survival en per groep een houten paal mee op de schouders.

Nu begon de buffeldag zijn naam pas waar te maken: in looppas naar het Streekbos met die loden last op de schouders. Pfoeh, dat viel even tegen en helemaal als je als langste van de groep een niet zo'n strategische plek kiest tijdens het sjouwen. Hier diverse wedstrijden tussen de teams, waaronder een ronde zwemmen met de boomstam, een balkenhang onder de brug, even bibberen van de kou, weer sjouwen met die rotbalk en een race wie het snelste zijn hele team via een touw uit het water binnen kon halen. Hierna in volle draf weer terug naar de Geerling en met liefde die fijne balk afwerpen en op naar

-vervolg: doldwaze buffeldag



het laatste onderdeel van de meerkamp vandaag. Het speciaal geprepareerde toetje: 143 meter apenhang. Voor sommigen een brug te ver, voor de anderen veuls tekort en ientje was niet te houden en sloofde zich zelfs twee keer uit. We noemen geen namen, maar er werd geroepen dat hij die klimgenen niet van zijn vader kon hebben.

Tot slot het onderdeel dat iedereen altijd goed af lijkt te gaan: moi zitte en dom kaike. En dit alles onder het genot van een biertje in de sauna, zwembad of gewoon de tuin.

Het belangrijkste van de dag stond nog te gebeuren: de uitreiking van de Henkbokaal. Tijdens de trainingen lijkt het wel of iedereen hem wil hebben, maar je schijnt de prijs echt te moeten verdienen. De gelukkige prijswinnaar was helaas niet aanwezig, maar op de dinsdagtraining kon hij er echt niet meer onder uit. De naam zal niemand ontgaan zijn en hoeven we hier niet te noemen. Wie wordt zijn opvolger?

Op naar de 10e buffeldag. Stiekem hoop ik op een lustrumwaardige editie van de BUFFELdag, waarbij ik aan het einde van de dag denk: waarom ben ik zo'n dwaas geweest die zo nodig aan de buffeldag moest meedoen?

Tot de volgende keer!
Jeroen de Korte

De Henk-bokaal



Dit jaar is de Henk wissel bokaal met vlag en wimpel gewonnen door Peter Bakker door zijn uitstekende prestaties tijdens de run in Beltrum en zijn tomeloze inzet tijdens de training. Hierbij wil ik Peter namens de organisatie van de buffeldag van harte feliciteren

gerard-rober-ron-chris-fred-wilfred



*28 september: SSV
bestaat 15 jaar,
feest!*



coördinatie Bikkel

Dit was de laatste keer dat Fleur Scheer - Beemster zich als coördinator van De Bikkel heeft ingezet. Deze taak wordt overgenomen door Suzanne Kuin. We willen Fleur hartelijk danken voor haar inzet en we wensen Suzanne veel succes!

Namens het bestuur van SSV



Clubleden,

Sportcentrum Stedebroec is niet zomaar een sportcentrum. Voor nieuwe uitdagingen maar ook bij lichamelijke klachten ben je hier aan het juiste adres.

Bij Stedebroec wordt al jaren het therapeutische groepsprogramma RugFit gegeven. Dit programma is special ontwikkeld door specialisten voor mensen met rug, nek en schouderklachten. Sinds een half jaar worden er 4 wekelijkse cursussen gegeven zodat u zonder ergens aan vast te zitten, dit unieke programma eens kunt ervaren

Naast RugFit kunt u hier ook terecht voor fitness, maar ook BOOTCAMP, Spinning, Clubpower en nog veel meer! Genoeg uitdagingen dus!

Kom eens langs en doe eens mee met één van de groepslessen. Bij inlevering van deze advertentie ontvangt u een gratis weekpas waarbij u gebruik kunt maken van alle faciliteiten bij Sportcentrum Stedebroec.

Princenhof 11
1611 WS Bovenkarspel
0228-513700
www.sportcentrumstedebroec.nl

sportcentrum
Stedebroec

maandagavond trainingen

Al enige tijd hebben we een nieuwe trainingsavond, de maandag, ook wel door velen de 'beginners' avond genoemd.

Toen we in november vorig jaar gestart zijn bestond de groep in eerste instantie uit ongeveer 8 á 10 dames en heren, dit groeide al snel uit naar rond de 16. We mogen ons nu gelukkig prijzen met geregeld een opkomst van ruim boven de 20 !.

Dit is natuurlijk een goed teken want dat betekent veel nieuwe leden voor onze mooie vereniging. Omdat het steeds drukker wordt op de maandag lijkt het ons als trainers van de maandag goed om onze filosofie van de maandagtrainingen met eenieder te delen.

Voor wie is de maandagavondtraining, in principe vooreenieder maar vooral voor de beginners en de recreanten voor wie de dinsdag en-of donderdagtraining te zwaar is.

Het verschil met de andere trainingsavonden ligt vooral in de mate van begeleiding en de zwaarte van de trainingen. Er is per avond 1trainer aanwezig die zich vooral richt op het aanleren van de basistechnieken die nodig zijn voor het nemen van het grootste deel van de hindernissen, denk hierbij aan swingover, apenhang, postmanwalk en de verschillende netten e.d.

Een ander verschil is dat de warming-up korter is en de kracht oefeningen zoals opdrukken en buikspieren aan het einde van de training gezamenlijk gedaan worden. Uit terugkoppeling van de leden is gebleken dat dit prettiger is dan vooraf zodat men meer kracht overhoudt om de technieken goed te kunnen beoefenen.

De insteek van ons als trainers is om een nieuw lid in een halfjaar op het niveau te krijgen dat hij/zij mee kan doen aan een 5 á 7 km recreatieve run. Dit houdt dus ook in dat gedurende het verloop van de maanden de begeleiding van de trainer af zal nemen naar mate de technieken zijn behandeld en er meer ervaring is opgedaan in de verschillende hindernissen.

De training is dan ook zo opgebouwd dat de reeds meer ervaren survivelaar na de warming-up zelfstandig met het door de trainer opgegeven programma bezig gaat, net zoals op de andere trainingsavonden. Veelal zal er door de trainer, indien nodig, vooraf worden besproken waar op gelet dient te worden en bij een nieuwe hindernis zal de techniek kort worden aangehaald. De minder ervaren of nieuwe survivelaar zal vanaf dit moment meer persoonlijke begeleiding

-vervolg: maandagavond

krijgen van de trainer. Uiteraard kijkt de trainer ook naar de meer ervaren survivelaar om waar nodig wat tips en tools aan te dragen en is beschikbaar voor vragen.

Ook op de maandag heeft de survivelaar de vrijheid om de training zo zwaar te maken als hij/zij zelf wil, de aangegeven aantallen kunnen door het persoon zelf verhoogd of verlaagd worden. Hierdoor kan de survivelaar zelf bepalen tot hoever hij/zij wil, je moet per slot van rekening de volgende dag nog wel gewoon naar je werk kunnen.

Een veel gestelde vraag door velen is; moet ik perse door naar de dinsdag of donderdag? Het antwoord is; nee het staat eenieder vrij op de maandag te komen zolang je maar beseft voor wie de avond bedoeld is. Wij zijn wel van mening dat de gevorderde maandagavond sporter zeker in staat is om de dinsdag en/of donderdag training op zijn eigen niveau mee te kunnen doen. Hij/zij heeft dan ook genoeg ervaring in de technische uitvoering opgedaan om de verschillende hindernissen te kunnen nemen.

De laatste tijd hebben diverse survivelaars die vanaf november bezig zijn mooie prestaties neergezet; Richard heeft een 1^e plaats veroverd in Zeewolde op de 5km in de superveteranenklasse en Wendy heeft het apenhangrecord voor dames op 68m gesteld.

We hopen dat eenieder met veel plezier blijft komen op de maandag.

De maandag trainers, Folkert, Peter K., Mark, Karin, Robbert, Richard NewHouse

Groningen survival run

Wil jij iets over de Run van Groningen schrijven? Werd er gevraagd. Je bent de een van de twee deelnemers vanuit onze club.

Dit was de eerste race georganiseerd door Survival Vereniging Groningen (SVG) en vond plaats op het terrein van een groot sportcentrum (dus lekker warme douches erna!). De ronde liep langs de Rijksuniversiteit Groningen en het Zernike Science Park, zoals je zij nog nooit gezien hebt. Enerzijds liepen we langs fietspaden en over het open gras achter de kantoorgebouwen. Verderop liepen we in heel dichte bossen. Zwevend door de bomen en wadend door

ongeveer 50 sloten. Of misschien dezelfde sloot 50 keer, het was moeilijk te zeggen.

De dichte bossen zorgden er voor dat de hindernissen vaak als een verrassing kwamen. Plotseling zag ik weer een vrolijke man of vrouw met een wit T-shirt en dan pas zag ik de swing over, het net, of wat dan ook.

De hindernissen waren vrij goed te doen. Er waren dubbele en driedubbele en er waren een aantal leuke combi's, zoals een verticale cilinder met net. Je moest van binnen uit naar boven klimmen en vervolgens was er naar buiten een apen hang touw. Sommige hindernissen hadden verschillende regels voor de korte en lange runs, bijvoorbeeld de 4 km. lopers mochten het W-net bovenlangs.

De korte touwtjes waren mij iets te machtig en de paal klim vond ik erg zwaar. Ook raakte ik wat vermoeid. Vervolgens kon ik af koelen tijdens het waden door een 300 meter lang kanaal. Het kanaal was achter reusachtige kooien van krijsende vogels die volgens mij bij de universiteit horen. Daarna kwam het kano varen, dit was heel relaxed, en toen was het niet ver meer naar de finish en de bel. De eind hindernis was nog een lastige laatste combi.

Ja zeker, Groningen is een eind rijden voor een 8,5 km run. De RUC lopers deden het in ongeveer 70 minuten, Ik deed er 100 minuten over. Voor mij was dit een wedstrijd op het juiste niveau, met enkele originele hindernissen, en een leuke sfeer. Het was de moeite waard.

Richard Newhouse

Uitslagen

Groningen
Individueel, atleten Totaal
53 Richard Newhouse 01:39:34

Uitslagen survivalrun Harreveld
Jeugd Survival Circuit A Heren
10 Edwin Timmerman 01:32:30

Jeugd Survival Circuit A Dames
4 Laura Kuin 01:52:38
7 Bonny Schilder 02:54:44

Recreatief 12 km. Heren
67 Hans Vlaar 03:18:21



-vervolg: uitslagen

www.ssvsurvival.nl

Run Up Circuit Heren	
7 Rens Groot	01:34:25
27 Jurien Entius	01:43:59
52 Gerard de Wit	01:59:29
53 Peter Schilder	02:01:10
70 Lennart Nicolai	02:10:17
77 Robert Westhoven	02:14:03
102 Nico Beerepoot	02:39:06
103 John van Dijk	02:43:28
106 Rob Bakker	02:50:03
111 Gertjan Kreuk	03:05:37
116 Frank Bakker	03:19:03
Top Survival Circuit Heren	
5 Ron Hauwert	02:42:13



Prutmarathon Oudendijk

29 Juni 2013, Oudendijk. Mijn eerste uitdaging na 5 keer trainen bij de SSV.

De avond van te voren heb ik besloten mee te gaan. Zaterdagavond moest het dan toch echt gebeuren samen met Peter, Evert en Paul ging ik de prutmarathon lopen. Totaal onwetend, geen idee hoe zoiets eruit zou zien.

Eenmaal aangekomen hebben we ons gauw ingeschreven en omgekleed, Daar verschenen we aan de start. De rand van de eerste sloot, bedenkend dat het er in totaal 40 zijn over 4,2 kilometer.

Zodra het startsein klinkt springt bijna iedereen in een keer, droog, naar de overkant en beland ik net aan in de sloot, tuurlijk..

De mannen zijn al gauw verderop, ik klim de sloot uit en begin door het weiland te rennen richting de volgende sloot. Zo volgen nog veel meer sloten, mensen die langs de kant foto's maken en deelnemers aanmoedigen. Na een tijdje krijg ik te horen dat ik qua vrouwen vrij vooraan loop, met dit in gedachten blijf ik door lopen. Af en toe even achterom kijken maar vlak achter me is niemand te zien.

Halverwege zakt nog even de moed in mijn schoenen als ik vast kom te zitten in een sloot, vacuüm gezogen in de blubber.. Na een tijdje ploeteren en aan gras proberen te trekken ben ik

los en kan ik door. Als dan de finish sneller dan verwacht in zicht is ben ik zeer benieuwd hoe ik het er vanaf gebracht heb. Met een goed gevoel spoelen we ons schoon in de vaart bij het café, doen we een borreltje na en gaan we weer op weg naar de Streek.

Terug kijkend op een mooie ervaring die zeker nog eens over gedaan gaat worden!

Suzanne Oud

Uitslagen:

Dames:

2: Dorien Kuin	28,17
3: Marloes Kuin	29,03
6: Suzanne Oud	32,48

*28 september: SSV
bestaat 15 jaar,
feest!*

Van de redactie:

Teksten inleveren voor het oktobernummer 2013:
t/m vrijdag 4 oktober

komt uit in de week van 14 oktober

Geén foto's in een Wordbestand plakken aub. Foto's van minstens 300 Kb los meesturen met de mail, of via WeTransfer

Trainingsstijden:

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 :

18.30 uur- 19.30 uur

Jeugd 10-13 jaar

19.15 uur - 20.30 uur

Jeugd 14t/m17
jaar

Zondag:

Open Baan

10.00 uur - 11.30 uur

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

Jeugd en Senioren

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



De Pen



*28 september: SSV
bestaat 15 jaar,
feest!*

1. Hoe heet je?
Ilja Kruizinga
2. Hoe oud ben je?
Ik ben 10 jaar oud en in november word ik 11.
3. Waar woon je?
Onderdijk
4. Op welke school zit je?
Ik zit op de Gerardus Majellaschool in groep 8.
5. Heb je broers of zussen?
Mijn broer heet Daniël en hij is 13 jaar.
6. Heb je nog andere hobby's dan survival?
Breakdance en minecraften
7. Hoe lang zit je al op survival?
Sinds de kerstvakantie
8. Wat vind je zo leuk aan survival?
Door de sloten gaan en de indianenbrug
9. Heb je nog iets anders te melden?
nee
10. Ik geef de pen door aan:
Niels

Leden van SSV mogen gratis
survivalgerelateerde advertenties
plaatsen.

Hier had uw advertentie kunnen
staan :o)



ff een paar vraagjes aan:

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

Geborgen en getogen in Hoorn, op mijn 9^e verhuisd naar Grootebroek. Na twee jaar op de Uilenburcht gezeten te hebben, ben ik naar het Martinus College gegaan. Hier heb ik in 2011 mijn eindexamen gehaald waarna ik in augustus 2011 op de Vrije Universiteit in Amsterdam geneeskunde ben gaan studeren. Inmiddels zit ik in mijn derde jaar en vul ik mijn dagen in een wisselende samenstelling met mijn studie en sociale leven. "Verliefd, verloofd..." Nou, voorlopig ben ik gewoon nog erg gek op mijn vriend Joris.

2. Welke sporten heb je allemaal gedaan?

Als kind en tot het begin van mijn middelbare schoolcarriere heb ik aan selectieturnen gedaan. Hierna heb ik wisselend een aantal sporten uitgetest waaronder: tennis, ballet, schaatsen en streetdance.

3. Hoe kwam je in aanraking met de Survivalsport?

Met name via mijn klasgenoten destijds: Thijs Visser en Kris Laan.

4. Wat vind je zelf de beste sportprestatie?

Iedere sportprestatie vind ik de moeite waard.

5. Wat is het bijzondere aan survivals?

Je traint je lichaam op verschillende manieren. Lopen, klimmen en stukjes zwemmen. Dit alles in de buitenlucht en zonder teveel poespas op je eigen tempo sporten.

6. Hoeveel uur train je per week?

Op dit moment train ik eigenlijk niet. Misschien dat ik na de zomervakantie de draad weer op ga pakken, maar dat zie ik dan wel weer. Het ligt er ook maar net aan hoeveel tijd ik kwijt ben aan andere verplichtingen en hobby's. Vooralsnog ben ik dus wat ze noemen: een ondersteunend lid.

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

De verhalen van mijn vader aanhorende kom ik toch nog wel op ongeveer 1½ uur per week.

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

Ik vind het allemaal wel goed zoals het is, als er iets op mijn pad komt dan kijk ik wel weer verder. Voorlopig heb ik geen sportieve uitdagingen op mijn lijstje staan.

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

Aan mijn liefvallige, inmiddels ex-collega Thijs Visser.

10. Heb je nog vragen gemist?

Nee.

Harreveld survivalrun



Op zondag 23 juni was het zover, vandaag was survivalrun in Harreveld. De wekker ging al vroeg want we vertrokken om 6:45 richting Harreveld. Bonny reedt voor het eerst een lange afstand. Na een autorit van ruim 2 uur waren we dan toch eindelijk in Harreveld. Om 10:20 moest ik starten. Toen het startsignaal klonk sprintte de hele groep weg. Ik rende in een groepje van 4 meiden halverwege de groep. Het was nog best lang rennen voordat we bij het eerste onderdeel kwamen. Tijdens de run liep ik goed tot dat ik moest pijl en boog schieten. Ik schoot de pijl nog niet eens in het bord dus ik moest een strafondje rennen. Hierdoor raakte ik al gauw 100 meter achter op de rest. Gelukkig haalde ik er nog eentje in. Tijdens de run waren er veel apenhangen en netten waar je onderlangs moest. De onderdelen waren niet moeilijk maar wel zwaar voor je armen. Verder was er in de run een grote plastic zak waar je in moest klimmen. Tijdens de trainingen heb ik dit onderdeel nog nooit eerder gedaan. Gelukkig lukte met de run dit onderdeel in een keer. De eindhindernis waren netten en touwen waar je alles onderlangs moest. Verder zat er in de eindhindernis nog een spaanse ruiter. De eindhindernis was gelukkig niet heel moeilijk of zwaar.

Groetjes Laura Kuin