

De Bikkel januari 2014

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

Streker Survival Vereniging

E-mail De Bikkel: clubblad@savatletiek.nl

Redactie:

Coördinator De Bikkel

Suzanne Kuin: suzannekuin@hotmail.com

Vormgeving

Linda Hoek: clubblad@savatletiek.nl

Dagelijks bestuur:

Voorzitter Jos Timmerman 0228-513596

Secretariaat Caroline Kaagman en 0228-513249

Marian Koomen 0228-514371

Penningmeester Wichard Steen 0228-513435

Bestuursleden:

Technische Commissie John Reus 0228-562221

Baancommissie Gerard de Wit 06-53636524

S.O.S. Jos Mathot 0228-583347

Trainerscommissie Wilfred Versteeg 06-14235287

Ledenadministratie: Caroline Kaagman en 0228-513249

Marian Koomen 0228-514371

Open Dag Waterrecreatie: Caroline en Marian

Coördinator zondagstraining: Dick Rood 0228- 518918

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

Aanmaak en onderhoud website: Marloes Timmerman 0228-513596

Kantine alleen tijdens training en wedstrijden: 0228-518333

Coördinator baanverhuur: Rob Bakker 06-16398760

Trainers:

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

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

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

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,-

Stukkie bestuur SSV 2014

Het nieuwe jaar is begonnen en we kunnen we even terugblikken. Wat is oud en wat is nieuw?

Oud is alweer het grote 15 jaar feest. Een succes was het zeker. Oud is ook Fleur Beemster. (nog lang geen 50 hoor). Ze heeft jarenlang de stukjes verzorgd en dus mensen geronseld en achter de broek aan gezeten om vooral in te leveren voor de deadline. Nieuw is Suzanne Kuin die het stokje van Fleur heeft overgenomen. Vandaar dat dit stukje ook weer op tijd was.

Oud en Nieuw is ook de bestuurswisseling, maar dat komt terug in de jaarvergadering.

Oud is ook weer de snertloop, de buffelrun, ODW, baanverhuren, jeugdkamp, sinterklaas training, diploma-examens, de werkdagen en de kerstraining van Andre. Maar die worden vanzelf weer nieuw. Oud is de survivalgroep die de Pyreneeën door de bergen van Frankrijk en Spanje hebben overwonnen. Nieuw was dat er veel Henken mee waren. Dat was pas een survival met dagelijks 20 kilometer, 20 kilo op je nek en duizenden hoogtemeters in temperaturen van 0 tot 25 graden. Ben benieuwd wat er over twee jaar weer voor tocht uit de hoge hoed komt.

Oud is dat er heel veel leden bij zijn gekomen en dat dit ook een landelijke trend is. Nieuw is dat er zoveel leden zijn dat de survivalruns snel vol zitten en dat je maanden van tevoren al in moet schrijven. Oud is dat Frank van Lieshout jarenlang de jeugdtrainingen heeft verzorgd. Nieuw is dat Robert van Westhoven nu de jeugdkar trekt. Maandagavondtraining is eigenlijk al weer oud maar is een ongekend succes. Daardoor ook veel nieuwe leden en snel geteld alweer bijna 190. Voorzitter denkt aan de 200 grens. Nieuw is dat ik zelfs op de ijsbaan aangesproken wordt door survivals van SSV en dat ik ze dan alleen van gezicht ken.

Wat nog meer nieuw is weet ik zo snel niet meer, maar zal wel komen omdat ik oud word. Dat er nieuwe dingen gaan komen is wel zeker. Ohja, heb weer gevraagd om een ouderwetse zwemtraining aan Andre Oud.

Groet John Reus

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.

Jarigen februari

Senioren

01-02 Niels Mol
06-02 Guido Ruitenber
10-02 Chris Boomsma
11-02 Peter Kaagman
14-02 Joris Mantel
15-02 Chris Laan
17-02 Dennis de Wit
18-02 Eric Stoffers
20-02 Remco Sniijders
21-02 Peter Bakker
21-02 Rick Brugman
23-02 Rob Bakker

Junioren

05-02 Ilja Kruizinga
14-02 Bart Stap
26-02 Teun Swagerman
29-02 Claudia Rijkhoff



De Pen

3

- 1. Hoe heet je?**
Djoi Reus.
- 2. Hoe oud ben je?**
Nu 10 jaar, maar 10 januari word ik 11.
- 3. Waar woon je?**
Grootebroek.
- 4. Op welke school zit je?**
Uilenburcht.
- 5. Heb je broers of zussen?**
Ja, twee oudere zussen.
- 6. Heb je nog andere hobby's dan survival?**
Gamen.
- 7. Hoe lang zit je al op survival?**
Bijna één jaar.
- 8. Wat vind je zo leuk aan survival?**
Klimmen, rennen en de polder in.
- 9. Heb je nog iets anders te melden?**
Ja, nog een sportief 2014!

Ik geef de pen door aan:
Shannah Reus

Trainingstijden

Maandag

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

Dinsdag:

19.00 uur – 20.30 uur Senioren

Donderdag:

19.00 uur – 20.30 uur Senioren

Vrijdag :

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

Zondag: Jeugd en Senioren

Open Baan

10.00 uur - 11.30 uur

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

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

Van de redactie:

Teksten inleveren voor het februari/maartnummer 2014: t/m donderdag 27 februari, komt uit in de week van 10 maart.

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

Gewijzigde emailadres: graag vanaf nu alle mails naar clubblad@savatletiek.nl

4

Snertloop

Zondag 15 december 2013

Voor vandaag de wekker maar gezet om 06.45 uur (zo laat word ik normaal gesproken al door een van de kabouters wakker gemaakt) want de snertloop stond op het programma.

'De snertloop?', hoor ik u denken. Dat klinkt als een loopie op een druilerige vrije zondag ergens in februari waarbij je het liefst de gehele dag aan de goeie kant van het glas blijft zitten (of liggen). Mis! Dit is een loopparcours door de duinen bij Schoorl. Het parcours (aangegeven door bordjes met een rode pijl) is zo'n 21 km lang en gaat dwars door de duinen van Schoorl en Groet, naar de zee bij Camperduin en weer terug.

Voor degene (waaronder ik zelf), die het NK TSC te Beltrum op 5 januari gaan lopen, was dit een goede training en gelijk een graadmeter voor het NK. Die is dit jaar namelijk zo'n 20 km met 62 hindernissen.

Nu ben ikzelf onlangs pas begonnen met wat langere afstanden te lopen en kwam deze training eigenlijk iets te vroeg ... Of had ik gewoon wat eerder moeten beginnen ?

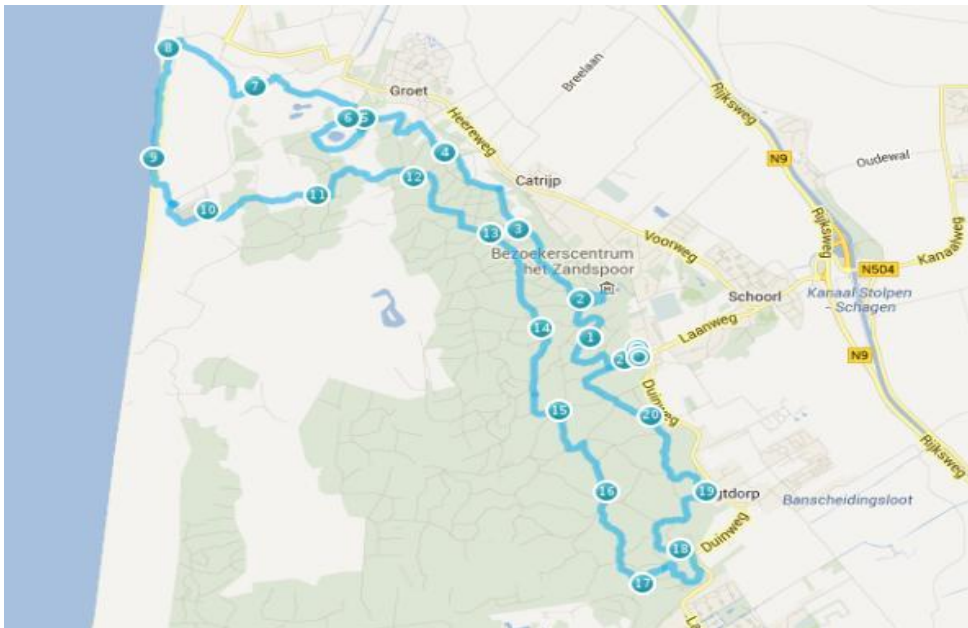
Uur of acht eerst Rens opgehaald, en daarna Pé en Ebbel. Aangezien de twee laatst genoemden lekkere koffie en nog lekkerdere koeken mee hadden, was de dag al goed begonnen.

08.45 waren we als eerste lopers op de parkeerplaats bij de Klimduin. Paar eurootjes in de meter en omkleden. Niet veel later kwamen de anderen ook aangerezen; o.a. Lennart, Gerard, Pé Schilder, Mark, Ron, Fred, Cris, John Dekker en last but not least: Jos Mathot.

Nadat iedereen was omgekleed, deden we de drinkbelt om en gingen we richting de Klimduin waar we zouden beginnen. Hier aangekomen gelijk als warming up omhoog gerend. Boven aangekomen waren we al pittig buiten adem en pikten we meteen het parcours op.

Het tempo zat er gelijk goed in. Tijd om ff lekker warm te worden was er niet. Meteen aardig de sokken erin. Een aantal goede lopers voorop, Robér, Ron en twee heren in een zomers tenue met badslippers aan, die het tempo aardig hoog hielden (ik hoop alleen niet dat ze ook tijdens survivalruns zo gekleed gaan).

Heuveltje op, heuveltje af, heuveltje op, heuveltje af.....en zo kan ik nog wel even door gaan. Prachtig e route zo door de duinen. Het weer zat vandaag erg mee; droog en een graad of negen.



Na een klein uurtje kwamen aan bij het strand van Camperduin. Aldaar een kilometer of wat via het strand weer de duinen in om het parcours weer op te pakken. Na een kleine plas/eet/drink- pauze gingen we weer verder hobbelen.

Na een kilometer of 18 begonnen de meters hun tol te eisen bij een aantal van ons. En met name in het laatste stuk zaten nog een paar beste klimmetjes zodat er van de laatste paar kilometers extra 'genoten' werd. Na ongeveer twee uur en vijf minuten, kwamen we weer terug bij de Klimduin. De 21 kilometers zaten er op. Even rekken en strekken, omkleden en in de auto richting Wervershoof. Daar waren we welkom bij de familie Stroet. Onder het genot van een bakkie koffie werden we getrakteerd op overheerlijke snert (en roggebrood met spek). Een welkome traktatie na zo'n inspanning. En vandaar de naam Snertloop. Nadat Pé Bakker alle worst uit de pan had gepikt en de pan had uitgelikt kregen we nog een biertje als toetje toe. Al met al een mooi dagje uit zo met als conclusie dat er voor Beltrum nog wel wat extra kilometers gemaakt moet worden.

Nogmaals Robér en Irma bedankt voor de gastvrijheid!!!

Groeten Theo.

ff een paar vraagjes aan:

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

Ik ben Kris Laan en inmiddels alweer zo'n 10 jaar lid van jullie prachtige vereniging. Mooi om te zien hoe SSV zich in de loop der jaren heeft ontwikkeld tot wat het nu is. Ik studeer Bewegingswetenschappen aan de VU in Amsterdam. Deze studie houdt zich veelal bezig met ontwikkelingen in de topsport en op gebied van revalidatie. Ik hoop dit jaar mijn bachelor af te ronden en te beginnen met mijn master. Op gebied van de liefde heb ik op het moment weinig interessants te vertellen, ben vrijgezellig.

2. Welke sporten heb je allemaal gedaan?

Naast survival ben ik nog actief bij jullie burens: v.v. de Zouaven. Ook daar ben ik al jaren trouw lid en daar geniet ik met volle teugen van. Drie jaar terug hebben wij een vriendenteam gevormd waarmee we hopen spoedig de top van de Eredivisie te bestormen. Daarnaast heb ik voordat ik op survival ging nog aan atletiek bij SAV gedaan. Dat vond ik echter maar niks. Miste toch wel wat obstakels op mijn route.

3. Hoe kwam je in aanraking met de Survivalsport?

Ik ben in aanraking gekomen met survival door toedoen van mijn liefvallige broer, Koen. Ik was ongeveer negen jaar en hij 11. Hij kwam elke vrijdag besmeurd met modder terug van de training. Mijn kleren konden na de atletiektraining echter bij wijze van spreken zo de kast weer in. Toen ben ik het jaar daarop gelijk maar op survival gegaan. Dat moest ik ook ervaren.

4. Wat vind je zelf de beste sportprestatie?

Ik weet nog dat ik vrij jong was toen ik met Sietze Alkema de 10 kilometer ging doen van Kootstertille. We dachten dat we er helemaal klaar voor waren. Het tegendeel bleek echter waar. Dit was toch iets te hoog gegrepen voor ons. Ik kwam met vijf strepen op mijn shirt, helemaal uitgeteld, binnen. Het jaar erop waagden we nog een poging. Het was een koude dag, maar dat mocht de pret niet drukken. Het resultaat: Ik raakte alleen me bandje kwijt en had nul strepen op mijn shirt! Toendertijd voelden dat als een enorme prestatie. Als ik dit echter zo teruglees is het eigenlijk vrij triest.

5. Wat is het bijzondere aan survivals?

Survival geeft je het gevoel een oermens te zijn. Het lopen door de bossen en sloten. Het strijden tegen de elementen van de natuur. Het geeft je het gevoel onoverwinnelijk te zijn. Totdat de eerste verzuring optreedt. Dat zet je weer even met beide voeten op de grond.

6. Hoeveel uur train je per week?

Deze vraag sla ik liever over. Als ik één training in de twee weken haal, is het veel.

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

Ik geef zo nu en dan training aan de jeugd. Een leuke bezigheid al zeg ik het zelf. Mooi om te zien hoeveel lol (de meeste van) die kleintjes erin hebben. En er zitten een aantal talenten tussen hoor mensen. Klaar om de top te bestormen.

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

Ik zou graag nog een keer mijn kleine grote vriend Thijs Visser willen verslaan met een survivalrun. Ik hoop echter dat ik met deze uitdaging niet teveel hooi op mijn vork neem. Als je ziet met hoeveel passie en strijd deze jongen zijn trainingen afwerkt, dat is ongehoord. Hier kan de jeugd een voorbeeld aannemen.

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

Edwin Timmerman.

10. Heb je nog vragen gemist?

Nee.

Uit de jeugdhoeck

Voor de jeugd en belangstellenden.

Onlangs hebben we helaas afscheid genomen van twee jeugdtrainers, Frank van Lieshout en Selma Stootman. Tevens is Peter Kaagman voor langere tijd naar Australië, dus die is er de komende maanden ook niet meer. Gelukkig hebben we na enig speurwerk drie nieuwe enthousiaste trainers kunnen vinden: Dick (Grylls) Rood, Sjaak Steltenpool en Simone Lakeman. Hierbij willen we Frank en Selma nogmaals hartelijk bedanken voor hun inzet.

Zo tegen het einde van het jaar zijn er ook altijd leden die besluiten dat ze het volgende jaar niet meer willen trainen... Jammer maar helaas. Wij als trainers vinden dit natuurlijk jammer. Maar dit geeft wel weer ruimte om enkele nieuwe leden toe te laten. We hebben namelijk nog steeds een wachtlijst waar gemiddeld tien kinderen op staan. Vanaf 1 januari gaan we een paar nieuwe enthousiastelingen uitnodigen om met onze mooi uitdagende sport kennis te komen maken.

Het lijkt nog ver weg nu de winter net is begonnen, maar in het voorjaar gaan jullie weer proberen je survival diploma te halen. We hebben vooralsnog de datum bepaald hiervoor op 9 mei 2014. Noteer deze datum alvast op de kalender!

Er zijn enkele veranderingen in de diploma eisen ten opzichte van voorgaande jaren. Ten eerste de benamingen van de diploma's. Het was Survival diploma A/B/C, maar is nu geworden: survival diploma brons, zilver, goud. De eisen voor het hardlopen zijn ook aangepast, voor het diploma brons is de tijd iets aangescherpt en voor zilver en goud zijn de eisen ook verandert. Zo is hier onderscheid gemaakt tussen dames en heren. De volledige eisen kan je zien op het voorbeeld diploma. Bestudeer de eisen goed, dan weet je voor jezelf waar je eventueel nog aan moet gaan werken.

Wij als trainers hebben geconstateerd dat velen van jullie nog wel wat aandacht moeten gaan besteden aan het opdrukken... Het zou natuurlijk jammer zijn als je hierdoor je diploma niet haalt.

Elke dag een paar push-ups doen brengt snel resultaat, liever een paar goede dan veel slechte....

Zoals ook al op de training gezegd is, houd rekening met de weersomstandigheden zoals kou, wind en nattigheid tijdens de trainingen. Wij als trainers doen dat ook door de trainingen aan te passen, bijvoorbeeld iets meer hardlopen bij harde wind (koude handen klimt zo lastig). Handschoenen lijkt een goed idee maar die moet je steeds uittrekken, want klimmen met los zittende handschoenen is gevaarlijk. Tip: jat de (schone) sokken van je vader, knip de tenen eraf en je hebt handschoenen die je omhoog kan schuiven tijdens het klimmen.

Wij zouden ook graag zien dat jullie af en toe aan een survivalrun zouden deelnemen. Dit geeft je dan ook een goed beeld waarom we sommige zaken trainen, zoals bijvoorbeeld looptraining. En het is ook gewoon leuk! Schrijf je een keer in voor een recreantenrun samen met een vriend of vriendin of misschien wel met je vader of moeder. Wat leuke runs zijn voor jullie zijn: Wesepe, Bathmen, Dronten en de Knipe. Meer informatie over deze runs kan je vinden op www.survivalbond.nl en dan wedstrijdenkalender 2013/2014.

Wij verwachten natuurlijk ook van jullie een grote deelname aan onze eigen Oerbossurvivalrun in september, dat lijkt nog ver weg maar het is sneller dan je denkt.

De jeugdtrainers



Blad 1 bijlage diploma jeugd

Survivalrun Beltrum 5 januari 2014

Op een vroege zondagochtend voor het ochtendgloren zijn wij om kwart over zes vertrokken naar Beltrum in de achterhoek. Er stond weer een mooie survivalrun op de agenda; De 25ste survivalrun van Beltrum. Het was de jubileum editie en hiervoor was de run extra lang gemaakt naar ongeveer 22.5 km. Gerard was de chauffeur in zijn 9 mans busje waar we me met Ron, Fred, Theo, Rens, Sjaak, Lennart en Ebbel en Pe bakker in zaten. Met z'n allen in het busje was gelijk al gezellig dus de twee uurtjes reistijd zijn om gevlogen. Het beloofde een mooie zonnige dag te worden met een graad of 8.

Voor mij was het de eerste keer dat ik Beltrum zou gaan lopen. Tevens was het de eerste keer een run op de afstand van 22.5km te gaan lopen. Door de gesprekken in de auto op de heen reis kreeg ik al wat dingen te horen over de wedstrijd. Iedereen had er wel wat op en aan merkingen over te vertellen wat mooie en moeilijke onderdelen zouden worden. Ook werd er gelijk geklaagd over hoe weinig er getraind was en hoe niet fit we met z'n allen waren. Ook tijdens het omkleden moest iedereen even acclimatiseren en natuurlijk niet te vergeten zijn territorium kenbaar maken.

Na even kort met Sjaak ingelopen te hebben en even de eindhindernis en het laatste 'Henk Laantje' te hebben bekeken begon de tijd alweer te dringen voor de start. Tussendoor nog snel onze vrienden van de andere survivalverenigingen gesproken en gegroet en dan snel richting het startvak.

Bij het startvak aangekomen bleken er twee jubilarissen mee te lopen. Twee mannen van survivalgroep Wesepe die al 25 jaar meelopen in onze mooie sport. Zij besloten de run samen 'voor de lol' met een balk van ongeveer twee meter te gaan lopen. Een hele prestatie als het ze gelukt is.

Na ons samen met Ron en de overige lopers van de startgroep opgesteld te hebben voor de start, zijn wij door de starter een minuut te vroeg gestart. We hadden dus met de gehele groep een valse start gemaakt. Hierop moesten wij terug naar de start om het een minuut later nog eens te proberen.

Na alsnog weg te mogen gaan zochten de lopers van SSV gelijk de aanval. Wij wilden voorin onze startgroep lopen en zo snel mogelijk op de voor ons gestartte groep inlopen. In deze groep zat Fred die wij na een kilometer of 4 inhaalden. Hij voelde zich niet opper best en moest naar eigen zeggen bijna over zijn nek .

Op het moment dat we de Bok naderde, zat ik nog in het kielzog van Ron. Inmiddels hadden we John Dekker ook ingehaald. Hij liep samen met mij op naar de Bok. De Bok bestond uit een lange apenhang met net klim en een lange apenhang terug. Naast de Bok was de Dubbele Catcrawl. Toen Ron hier net uit was, kwam ik uit de terugweg van de Bok. Na de Dubbele Catcrawl, die overigens enorm pijn aan je schenen deed, was een bos. Ron was daarna dus snel het bos in gerent, waarna ik hem pas aan de Finish weer tegen kwam.

Theo, die mee was als supporter en mobiele verversingspost, heeft fietsend de gehele route afgelegd om plaatsjes te schieten en versnaperingen aan te reiken. Hij was op een gegeven moment het spoor beiser. Hij had zelfs met de fiets moeite het parcours, wat veelal over landerijen en door bospercelen ging, te overbruggen en de lopers bij te houden. Gelukkig voor mij wist hij mij toch op te sporen en kon hij net optijd voorbereidingen treffen om mij wat te eten en drinken te geven. Toen ik na de lus weer bij de Bok aan kwam stond Theo daar met brood, een reepie en wat drinken. Ik begon het na dat punt wel wat zwaar te krijgen. Op dit punt was ik al over de 'normale' RUC afstand heen en moest ik doorzetten om het tempo vast te houden. Vanaf de Bok kwamen er echter ook recreanten op het parcours, en had ik weer mensen om naar toe te lopen. Dit motiveert altijd goed en hierdoor kan je je loopsnelheid handhaven om de ongeveer 8 resterende kilometers te overbruggen .

Na verloop van tijd verlangde ik wel naar de finish. Het weer was nog steeds schitterend en zonnig, inmiddels een graagd of 10. Dit deed een ieder goed en maakte de sfeer extra gezellig. Na nog een paar aanmoedigingen van Theo kwam ik aan in het laatste laantje. Hierin bevonden zich een balken-tarzanswing, een hoge slinger en drie lange apenhangen. Dit was nog een mooie warmingup voor de eindhindernis. Alleen voor dat we daar aankwamen moesten we nog een boomstamloop doen met voor de eerste 100 TSC'ers een extra dikke zware stam. Hij was pittig looiïg en meer dan een strompel drafje kon ik niet meer opbrengen. Na de stam door gehakt te hebben, wat nog best lekker ging, flinke spaanders vlogen er van af, kon ik beginnen aan de eindhindernis. Dit was een niet heel speciale eindhindernis, maar het was er wel erg gezellig door het vele publiek en een band. Ook voelde ik de armen nu toch wel in de verzuring komen. Als laatste hadden we nog een mooi armen onderdeel; klompen vastgeboord aan een balk, waardoor je met alleen je handen moest overpakken naar een soort toren. Vanuit de toren moest je dalen en dan nog een meter of 10 tussen twee dikke bomen door lopen en dan was daar de finish, waar ik na 2.56 uur aan kwam.

Moe en voldaan was ik aangekomen en bedacht me direct: Ne hîle is gien half wark.

In de finish tent nog even handen schudden met Ron, die daar al met bebloedde handen stond, en waar ik er achter kwam ook een plak eelt van ruim een vierkante cm te missen op mijn hand. Al met al toch een oorlogs wond opgelopen maar bar genoten.

Nog even staan wachten om de finish van de andere mannen te zien en toen weer gezellig, met bier, naar huis. Ik denk dat we met z'n allen een zeer geslaagde dag hebben meegemaakt.



Uitslagen survivalruns

Uitslagen Dinxperlo 15-12-2013			
BSC DAMES			
Plaats	Naam	Tijd	Hind.
17	Laura Kuin	02:01:02	0
31	Suzanne Kuin	02:26:08	0
41	Yvonne Wierds	02:42:16	1
BSC HEREN			
22	Edwin Timmerman	01:11:10	0
89	Dick Rood	01:51:43	0
106	Rick Brugman	02:09:46	0