

De Bikkel april 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 Veecken 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 is mijn beurt weer om en stukje te schrijven voor in De Bikkel namens het bestuur. Dit is al weer enige tijd terug en er is in die tijd veel gebeurd.

Vorige week zondag (30 maart) waren Marloes en ik naar Wesepe gegaan. Edwin, onze zoon, deed daar mee aan de run. Het was prachtig weer voor de survallaars en de vrijwilligers. Gelukkig mochten ze af en toe door het water om af te koelen. Toch bijzonder dat het zo vroeg zo lekker warm was. De foto's van vorig jaar op de site verraden toch een heel andere temperatuur.

Van onze vereniging waren er diverse (jeugd)leden met aanhang aanwezig. Zo kom je nog eens in gesprek met de ouders van de jeugdleden.

Wat mij opviel aan Wesepe is de start en finish op een boerderij. Een aantal kalveren stonden gewoon op het terrein. In een werktuig/opslagschuur werden de uitslagen van de run getoond. De geur van de boerderij was alom aanwezig. Ik moet zeggen dat ik dat geweldig vind. Het is de geur van herkenning. Herkenning omdat ik een jaar of 12 bij veeboeren heb gewerkt en ik er ook in ben afgestudeerd. Maar ook de herkenning van een sport die door de landerijen gaat en zonder de steun van de agrarische sector niet of moeilijk mogelijk is.

Ik weet niet of het jullie al bekend is, maar onze website www.ssvsurvival.nl is vernieuwd. Na wat hack problemen in het begin is de site op 27 maart j.l. life gegaan. Dit na inventarisatie van de wensen en diverse gesprekken. De site is gemaakt door Netwerkbureau Groeier uit Zwaag. De website is responsive, wat simpel gezegd inhoudt dat de website zich aanpast naar de schermresolutie die een bezoeker van de website gebruikt. Of dit nu een desktop monitor is, een tablet, of een smartphone. Er is slechts één website die veranderd qua layout afhankelijk welk resolutie er gebruikt wordt. Ook is het onafhankelijk van welk operating systeem er gebruikt wordt (Android, Apple, Windows). In eerste instantie is het de bedoeling om op het gebied van het beheer vertrouwd te geraken met het gebruikte pakket (WordPress) voor de website, maar ook met het gebruik van Facebook en Twitter, waar we als vereniging nu ook actief op zijn. Als we meer vertrouwd zijn gaan we langzaam aan functionaliteit toevoegen. Ook de website www.ssv-oeerbos.nl, voor de run op 14 september a.s., is vernieuwd en ziet er weer prachtig uit. Al met al is er op het gebied van de ICT veel gebeurd. We zijn echter nog niet gereed. Het wordt dus nog vervolgd.

Dit weekend (5 april) stond er in de krant (NHD) een stukje over obstacle running. Het is de snelst groeiende sport in Amerika stond erbij. Wij werden ook regelmatig benaderd door een dergelijke soort run om het bij onze leden te promoten. Nu ben ik even op de site geweest www.obstakels.com en als ik dat daar bekijk dan hebben ze weinig promotie meer nodig. Er is bijna iedere week wel ergens een run te lopen. Ook zie je regelmatig redame hiervoor in de krant en op TV. Het ziet er dan ook spectaculair uit. Hele groepen mensen starten in een keer en rennen met z'n allen naar de hindernissen. Bij de hindernissen helpen ze elkaar om er over heen te komen. Men spreekt daarom ook niet over een race maar een challenge / uitdaging. Het lijkt me dan ook prachtig om een keer met een groep survallaars hier aan mee te doen.

Op het gebied van de WFA (Westfriesland Actief, 15 juni a.s.) hebben we ook goed nieuws, wat onze kant betreft. Het was niet zeker of het door zou kunnen gaan omdat het gelijk gepland was met de run in Harreveld. Hier doet een deel van onze leden aan mee.

Gelukkig hebben we voldoende vrijwilligers kunnen vinden om het evenement veilig en goed te kunnen uitvoeren. Ook de reddingsbrigade helpt heel goed mee, waarvoor we hun erg dankbaar zijn. Het zou toch zonde zijn als een dergelijk evenement niet zou kunnen doorgaan. Iedereen die zich al heeft opgegeven, heel hartelijk dank hiervoor. De rest krijgt nog een herkansing, want we kunnen nog meer mensen gebruiken.

Voor de jeugd zal er in mei ook een verandering plaats vinden. Robbert heeft aangegeven de jeugdtraining niet meer te kunnen uitvoeren omdat hij op zijn werk aan andere functie heeft aanvaard. Hierdoor zal hij regelmatig op training moeten gedurende enige weken. Tevens bestaat de kans dat hij uitgezonden wordt voor langere tijd. Gelukkig hebben we een hele goede vervanger gevonden. Wie dat is zullen jullie over enige tijd te horen krijgen. Het is in ieder geval een bekende en hij/zij draait al heel wat jaren mee in de survival. Het overdrachtsgesprek hebben we deze week gehad. Robbert, van deze kant heel hartelijk bedankt voor je inzet voor de jeugd. Je hebt er een goede structuur in aangebracht die zijn vruchten begint af te werpen. Gelukkig blijf je lid en blijf je je actief inzetten voor de vereniging, voor zover je werk dit toelaat.

Ik wil het ook nog heel even hebben over het onderhoud van de baan. Ieder jaar weer wordt er minimaal drie keer onderhoud gepleegd om er voor te zorgen dat de hindemissen veilig zijn, de bomen zoveel mogelijk ontzien worden en er nieuwe hindernissen bijkomen. Dit allemaal onder de bezielende begeleiding van Gerard. De laatste keer is er een prachtig hok bij gemaakt voor de trainingsjassen, drinkbekers, e.d. Dit hok is door Fred en Sjaak gemaakt en gesponsord door de werkgever van Jos Mathot. Afgelopen dinsdag is de dakbedekking er op gelegd. Volgens mij gaat het de komende 50 jaar wel mee. Dit was het wat mij betreft weer. Deze week weer druk bezig geweest met de survival. En komende vrijdag hebben we nog de jaarvergadering van de Survivalbond. Jos Mathot en ik gaan daar naar toe. Onderweg hebben we weer heel wat te bespreken. Het kost veel tijd en energie om alles te doen maar je krijgt er ook veel energie voor terug. Het is echt mooi om te mogen samenwerken met zoveel goede vrijwilligers en met elkaar de zaken voor elkaar te krijgen. En ook de trainingen geven je energie om door te gaan. Iedereen bedankt.

Jos Timmerman

Reglement trainingsterrein SSV

- * Leden van de SSV zijn verplicht mankementen en/of onveiligheden op/aan de survivalbaan door te geven aan de daarvoor verantwoordelijken.
- * Gebruikte losse oefenmaterialen zoals wandstok(jes), balken, stammen, dienen tijdens/na de training ordentelijk te worden teruggelegd. Knopen die niet in de touwen horen te zitten, worden eruit gehaald.
- * De kantine, inclusief toiletgroep, krachthok en doucheruimte worden niet betreden met baggerschoenen.
- * Survivalrunners die deelnemen aan de buffelrun hebben voorrang op de overige leden die aan het trainen zijn.
- * Urineren op of zichtbaar vanaf het trainingsterrein danwel zichtbaar voor mensen van buitenaf is NIET toegestaan.

De Pen

- 1. Hoe heet je?**
Chiara.
- 2. Hoe oud ben je?**
15 jaar.
- 3. Waar woon je?**
Grootebroek.
- 4. Op welke school zit je?**
Martinus college.
- 5. Heb je broers of zussen?**
Ja, 1 zus Mihaele.
- 6. Heb je nog andere hobby's dan survival?**
Keyboard spelen vind ik erg leuk om te doen.
- 7. Hoe lang zit je al op survival?**
4 jaar.
- 8. Wat vind je zo leuk aan survival?**
Het klimmen en de polder.
- 9. Heb je nog iets anders te melden?**
Nee.
- 10. Ik geef de pen door aan:**
Femke Sijm.

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 meinummer 2014: t/m donderdag 15 mei, komt uit in de week van 26 mei.

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

Graag aanleveren op clubblad@savatletiek.nl

Verjaardagen

Senioren maart

02-03 Esther Schuitemaker-Sijm
03-03 Ron Versteeg
03-03 Gerard de Wit
05-03 Rob Visser
06-03 Helga Schouten
07-03 Gerard Baas
12-03 Jurriaan Alderlieste
13-03 Jason Balcombe
16-03 robert Westhoven
17-03 Theo Jong
23-03 Wilfred Versteeg
24-03 Cees Scheer
27-03 John van Dijk
29-03 Mats Visser
30-03 Thijs Boomsma

Senioren april

03-04 Ewout Cos
03-04 Marloes Kuin
04-04 Eline van Dam
05-04 Francis Gerritsen
07-04 Giel Maasbach
09-04 Tjibbe Buysman
09-04 Mark Verhaaf
14-04 Simone Lakeman
18-04 Jasmin Hot
24-04 Arjen de Jong

Senioren mei

02-05 Peter de Haan
02-05 Max Visser
03-05 Cees Gorter

06-05 Johan Berga
09-05 Richard Sijm
14-05 Jos Mathot
17-05 Kim van Leijen
25-05 Daan Versteeg
29-05 Oetse Tamminga

Junioren maart

10-03 Julia van Doorn
14-03 Demi Kunne
19-03 Tim Buysman
23-03 Denise Beumer
26-03 Sven Reus
26-03 Chiara Stootman

Junioren april

03-04 Anouk Schilder
11-04 Tom Essen
20-04 Koen Botman
25-04 rosa van Doorn

Junioren mei

02-05 Mats van der Deure
02-05 Jaap Molenaar
05-05 twan van Dijk
08-05 Nouska Wagemaker
10-05 Tessa Steltenpool
15-05 William Ettema Jansen
18-05 Karin Kreuk
24-05 Mark Koppies

HELP : Vrijwilligers gezocht !!!

Zondag 14 september a.s. organiseren wij voor de 7de keer de Streker Oerbos Survivalrun. Dat wist u natuurlijk al.

Voor deze sportieve strijd met de elementen der natuur hopen wij ruim 1000 sport- en natuurliefhebbers aan de start te mogen begroeten.

De langste afstand is 18 kilometer en telt ruim 67 hindernissen. De korte run is 8 kilometer met 33 hindernissen, terwijl de middenafstand 13 kilometer en 50 hindernissen telt.

De organisatie van deze run kost veel tijd en brengt veel werk met zich mee; we kunnen elke vorm van hulp van 250 benodigde vrijwilligers dus heel goed gebruiken.

Stel, U biedt zich aan als vrijwilliger, wat bieden wij u ??

Bij de hindernissen zijn vrijwilligers nodig, die alle deelnemers aanwijzingen geven hoe de hindernis genomen moet worden. Ook veiligheid is belangrijk.

Bij de finish zijn mensen nodig om tijden te noteren en herinneringen uit te delen.

Er moeten lunchpakketten worden gemaakt en uitgedeeld.

Op de 5 drinkposten krijgen alle deelnemers iets aangeboden.

Kortom, er is veel werk aan de winkel.

Als u ons helpt, beleeft u een prachtige sportieve dag, waarbij iedereen op zijn eigen niveau topsport bedrijft. En dat is echt genieten.

U krijgt van ons een prima lunchpakket en een t-shirt.

Onder alle vrijwilligers verloten wij een aantal leuke prijzen, die door diverse bedrijven beschikbaar zijn gesteld. Vorige keer waren dat o.a. : bon voor weekend huur cabriolet, waardebonnen voor de kapper, een gezichts- of epileerbehandeling, appeltaart, pondje paling , sportmassage etc.

We zijn hier op dit moment nog hard mee bezig.

U ziet, het loont zeer de moeite om ons een dag te helpen.

Heeft u vrienden, kennissen, burens, bekenden, schoonfamilie of komt u dan toch maar zelf, wij ontvangen u met open armen.

Voor aanmelden of vragen belt of mailt u met

Marian Koomen, telefoon 0228-514371, j.m.koomen@quicknet.nl.

Of Caroline Kaagman, telefoon 0228-513249, marcel.caroline@quicknet.nl

Zeer bedankt en tot zondag 14 september.

Jos Mathot

Wedstrijdcoördinator Streker Oerbos Survivalrun 2014.

Verlag Hersteldag 29-3-2014

Op de eerste zomerse dag hebben we wederom met een grote groep vrijwilligers alle mankementen hersteld en een stuk of vijf nieuwe hindemissen opgehangen.

Allereerst hebben we een prachtige hut erbij gekregen waar we onze jassen, sleutels en drinkflessen kunnen stallen. Ook zouden we deze hut, volgens Fred, nog voor andere doeleinden kunnen gebruiken, maar dat moeten jullie aan Fred zelf maar even vragen!!!

Alle touwen zijn weer nagelopen op afgeraffelde onderindjes en waar nodig getaped en afgebrand. Ook is er hier en daar is er nog een borgtouwetje en inklimtouw bijgezet en is het hele terrein weer ontdaan van afval.

Verder waren er tijdens de laatste storm enkele grote takken over hindernissen gewaaid en die zijn deskundig door Lennard met zijn kettingzaag verwijderd en de touwen zijn weer opgespannen.

Bij de evenwicht sta-paaltjes zijn er 6 bijgeplaatst zodat er nu twee man naast elkaar er over kunnen. Aangezien de dunne elastieken kapot waren hebben we deze vervangen door bigbags swingovers. Je mag zelf kiezen of je ze binnendoor neemt of buitenlangs. De bovenbalk van het net met buis is vervangen door een nieuwe en een nieuw net is opgehangen. Het oude net is met een nieuwe buis eronder aan de overkant in een lange apenhang combi geplaatst omdat sommigen dachten dat die hindernis nog wel wat zwaarder mocht. Ook is er aan dezelfde apenhang nog een tarzanswing met dunne gladde touwen gemaakt. In hetzelfde stuk is er ook een tarzanswing verschenen onder twee betonplex platen met touwtjes van 20cm lengte. Als ik jullie was zou ik deze maar goed oefenen want de geruchten gaan dat deze hindernis in de eindhindernis van de Oerbossurvival komt!

Doordat we het middenstuk overbrugd hebben met een lange apenhang van ongeveer 40meter is het nu mogelijk om de gehele rechterkant van 200m te volbrengen zonder met je voeten de grond aan te raken. Uiteraard was ik zeer nieuwsgierig of dit ook binnen een redelijke tijd te doen was en dus heb ik zondag ochtend een poging gedaan. Met enkele rust momenten erin, heb ik de tijd op 20 minuten kunnen zetten.

Voor jonge bikkels zoals Rens moet 15 minuten dus makkelijk haalbaar zijn.

Al met al is er dus zeer veel gedaan en kunnen we ons voorlopig weer lekker uitleven op ons heerlijke spelterrein. Dank aan Wilfred voor zijn eieren en dank aan de rest. Door ieders grote inzet was alles om half een klaar.

Nog een verzoek: heeft er iemand komende weken nog een paar uurtjes over om de brandnetels dood te spuiten in een stukje van de Oerbossurvival?

De bikkels deze keer:

Ebbel, Cowboy Nico, Derk, Dorien, Wilfred, Ron, Sjaak Steltenpool, Lennard, Fred, Peter Schilder, Cees Gorter, Wim Tensen, Jelle, Rens Lugtenaar, Jos M, Peter Koppies, John R en Robbert.

Groeten Gerard

Survival Wesepe, door Dick Grylls

Onze oudste dochter Rilana zit sinds oktober bij SSV. Sommige hindernissen kan ze al na één keer oefenen, daar waar ik weken op heb geworsteld hhmppfff. En zo kwamen we op het idee om een ouder/kindrun te doen. Want dan zou Rilana mij over de hindernissen heen kunnen tillen.....

Wesepe schijnt voor de jeugd uitermate geschikt te zijn dus daar zouden we onze pijlen op richten.

Maar het is natuurlijk nog gezelliger om zo'n evenement met een groepje te volbrengen. Rilana wist nog wel een paar willige slachtoffers te ronselen. Demi Kunne en Anouk Schilder (dochter van Peter) wilden zich ook wel bij ons aansluiten. We hadden ons ingeschreven als de "mudangels".

Ondertussen.... bij ons in huize Grylls.... had de tweeling Cerise en Dionne (ze zijn zeven jaar) er lucht van gekregen dat er ook een iniminirun in Wesepe is. Daar wilden de twins wel aan meedoen.

En zo geschiede; zondag 30 maart hoefden we niet onwijs vroeg uit ons mandje maar de combinatie verjaardag/klok uur vooruit maakt het toch onaangenaam, dankuwelzeerbeleefd. Afijn, de tank vol diesel gegooid en daarna langs de Schildertjes om de fietsen achter in ons bussie te gooien.

Bij Zalkerbroek even een sanitaire stop (ja ook bij de jeugd speelt dit tafereel) en voor de volwassenen even een cafeïneshot, dank je Heleen, koffie lekker sterk, geen melk, geen suiker, maar gelukkig was ze de bekers niet vergeten. M'n oogbollen stuiterden al weer in hun kassen. Snel verder. In Wesepe aangekomen de bus op een knollenveld geparkeerd en snel Demi opzoeken om de shirtjes en bandjes te regelen. Demi zat ons al op te wachten op de zonovergoten, gezellige "Playa-del-Wesepe" waar de plaatselijke deejay z'n hele stapel platen en foute hits over het dorpsplein liet schallen, hoog hoempagehalte met voorspelbare songteksten maar retegezellig! Demi had het shirt en bandje al geregeld, top! In Wesepe was een "pilot" met elektronische tijdwaarneming. Behalve de polsband, kregen we ook een enkelband met chip. Geringd, gechipt en behangen met transponders kon iedereen ons nu waarschijnlijk via google-earth live volgen. Nooit meer vermissingen en mysterieuze verdwijningen in "sinkholes", bermudadriehoek of drijfzand tijdens een survivalrun, iedereen is te traceren dankzij dit track and tracesystem.

12:45 gingen we van start en begaven we ons richting de "Canarische Weilanden", zo warm. Eerst onder een web door kruipen, da's een makkelijk opwarmertje, niet dat we dat nodig hadden want het was "blafheet", zo'n 21 graden. Daarna volgden een aantal balk-swingovers. Kijk, die had Rilana net een week eerder geoefend dus dat ging haar makkelijk af. Anouk gaf het looptempo aan. En met ferme passen baande ze zich een weg door de bossen, nothing runs like a Deere! Een aantal verticale netten en een sompig greppeltje waar we onder de balken door moesten kruipen. Met een kikker op ons hoofd kwamen we hier weer uit vandaan. Ik heb de wangen van de meiden even ingesmeerd met de brei die ik in dat greppeltje vond, een natuurlijke zonnebrandcrème. Heb ik geleerd van m'n held, Bear Grylls. Demi kreeg het warm wilde graag door de sloot, maar dan wel een met water, niet een sompige greppel met kikkers. Nou verkoeling kregen we. De eerste duikerdoorwading. Het contrast was groot. Door het warme weer voelde het water bikkoud. Hierna een prachtig grote tarzanslinger over de beek. Even over een schutting heen en daarna poseren voor de plaatselijke krant. Want ja, drie van die mooie dames besmeurd onder de modder en/of koeienstront, da's wel een kiekje waard. Daarna nog een heuuule dikke sloopstros apenhang. Bij de verversingspost even een bekertje water en Demi toch maar even het thermoshirt aan

Peter meegegeven. Daarna een heuse combinatiehindernis voor de Angels, naar de balk klimmen via het net naar een wandrek en weer afdalen.

Mooi om te zien hoe een kleinzoon z'n oma zo ver had gekregen om een survivalrun mee te doen maar het arme mensje heeft minuten lang boven op het rek gezeten zonder te weten hoe ze ooit naar beneden zou komen. Als d'r broek nog niet vol zat heeft ze die op dat moment wel vol gekleid. Die zit volgend jaar waarschijnlijk dus gewoon weer achter de geraniums in plaats van in een knotwilg te bungelen..... ennehhhh die kleinzoon, die kan de erfenis wel op z'n buik schrijven !!!

Wij moeten weer verder want dit kwam ons gemiddelde niet ten goede. Een mooi horizontaal laddertje. De dames klimmen in het inklimtouw, pakken een sport beet, slingeren, en slaan er dus gewoon een over. Kijk dat schiet op! Dan nog een brandweerslangapenhang, Demi gaat hier met mooie slagen doorheen. In de verte doemt de kraanhindernis op. Ziet er niet moeilijk uit maar wel imposant hoog. Daarna weer een duikerdoorwading, gelukkig, want we waren net lekker droog. "Wesepe del Sol" komt alweer in het zicht. We komen nog een netje tegen, een buisje waar je geen obesitas moet hebben en dan de eindhindernis. Een schot, dwarse balken, net, balkapenhang, gewone apenhang en dan..... de bel!!!

Er wordt voor de jeugd een mooie medaille uitgereikt. De modderengeltjes zijn gefinisht.

1h33min. Keurig gedaan ladies! Ik ben trots op m'n team.

Bedankt mudangels dat jullie me er door hebben gesleept.



We zien dat de iniminirun nog van start moet gaan. Cerise en Dionne gaan in startgroep 4 weg. Kan ik nog mooi met deze twee ijzervreters mee lopen. Gehuld in een heus geel wedstrijdshirt gaan ze van start. Onder het web door, door de buis, over een pallet, daarna volgt een

schuine evenwichtsbalk en een tarzanslinger over de greppel. Dan een soort boomdoorsteek via een net door een prachtig vergroeide sprookjesboom waarvan de stammen zo dik waren dat je er met gemak een ruime stamtafel uit kon zagen. Daarna, jawel, de gevreesde dubbele catcrawl als in Beltrum. Een apenhang, dan door de buis en vlak voor de finish nog even lekker stampen in speciekuipen met water. En een echte finishbel!

Daarna met z'n allen op naar de hottubbes. De bubbels moet je zelf produceren maar na een avondje bier, bitterballen, vlammetjes en saté is dat géén probleem! Heerlijk badden in warm bruin en meurend water. Nou op naar de douche. Dat leverde op deze zomerse lentedag toch nog een leuk winters tafereeltje op.

Bij het opendraaien van de kraan kwam er sneeuw uit de douchekop! Nee, veel hoger dan 0 graden kon de temperatuur van dat water niet zijn. Vanuit de naastgelegen dameskleedkamer klonk regelmatig een gil, maar duidelijk niet van genot. Wat een deceptie, heb je alle elementen getrotseerd, word je getrakteerd op een hottube en dan volgt een bikkouwe douche, dankuwelzeerbeleefd! Een soort ontmoedigingsbeleid denk ik. Want als alle 1700 deelnemers 10 minuten onder de douche zouden staan, duurt het met 12 douchekoppen precies 24 uur voordat iedereen weer fris en fruitig is. Nog even napraten met de anderen van de club, 't is altijd gezellig tijdens een run.

Daarna nog even als beloning voor de geleverde prestaties langs Hans en Grietje gereden in het pittoreske Biddinghuizen. Een pannennnnnnkoekenrestaurant. Nee, sorry, daar doe ik het te kort mee. Volgens Peter een Pannenkoekenbeleving! Waar tafels schuiven, kantelen en beven. Ik dacht dat Peter daar vast ooit een verkeerde bospaddenstoelensoep had genuttigd, hallucinaties. Maar werkelijk, je komt ogen te kort. Allemaal een heerlijke pannenkoek gedownload. De buk weer rond en de buikspiertjes weer goed gecamoufleerd. Nog even de houtribdijk afraffelen, fietsen afleveren en thuis nog ff nagenieten van deze prachtige dag onder het genot van een welverdiende Murphy's Irish Red.

Gegroet, Dick

Oerbos

Sportvrienden,

Als ik op de kalender op onze nieuwe site kijk, zijn er nog 21 weken te gaan.

Het kijkt nog ver, maar als je ziet wat we nog moeten doen, dan gaat de tijd vast wel snel.

De sponsoring is voor dit jaar weer rond.

We zijn heel blij met Seed Valley als hoofdsponsor. Ook met Wienesse, die we weer als sponsor mogen begroeten en die nu ook onze clubsponsor is.

Op het wedstrijdshirt zien we ook : Univé verzekeringen, Runnersworld Hoorn, Bleeker timmerwerken, Vriend sloopwerken en Richard van Kempen, rietdekkersbedrijf.

Ook de vele vrijwilligers krijgen een t-shirt met daarop de volgende sponsors : Wienesse, Seed Valley, Autototaal, Slagtech, slagerij Kees de Haan, Streekbos Actief en praktijk De Tuin 29.

De vergunningen zijn bijna allemaal binnen en Marian en Caroline zijn begonnen met het benaderen van de vele vrijwilligers.

In deze bikkel staat nog een oproep voor vrijwilliger. Weet je iemand die dat wel leuk vindt of wil doen, meld je dan.

We hebben net als SSV sinds kort een nieuwe web-site en zijn nu bezig om die steeds te voorzien van de laatste info.

Als alles meezit zal vrijdag 18 april de inschrijving open gaan en als je dit leest, is dat dus al gebeurd.

We gaan dit jaar voor 1000 deelnemers, een nieuw record.

Onder alle vrijwilligers houden we een verloting met leuke prijzen. Weet je een leuke prijs of wil je zelf iets geven, wij zijn er blij mee.

Heb je ideeën voor de run, of weet je een leuke hindernis, wil je mij dan mailen ??

Dank je wel.

Jos Mathot

Wedstrijd coördinator SOS 2014

Uitslagen Kootstertille

Plaats	Naam	Tijd	Hind.				
				98	John van Dijk	03:03:37	0
	BSC Heren			104	Jos Mathot	03:10:26	1
6	Edwin Timmerman	01:06:01	0	108			
53	Stephan Twisk	01:41:27	0				
83					TSC Heren		
				4	Ron Hauwert	02:16:26	0
	BSC Dames			24	Fred Bleeker	03:25:42	0
12	Suzanne Kuin	01:55:50	0	35			
20	Yvonne Wierds	02:25:26	1				
21							

Uitslagen Wesepe

RUC Heren				BSC Heren			
7	Rens Groot	01:36:03	0	12	Edwin Timmerman	01:07:08	0
12	Jurien Entius	01:43:35	0	76	Stephan Twisk	01:31:41	0
21	Max Visser	01:50:15	0	112			
29	Sjaak Bakker	01:54:31	0				
60	Robbert Westhoven	02:12:41	0		BSC Dames		
62	Peter Schilder	02:14:03	0	12	Suzanne Kuin	01:55:50	0
64	Jurriaan	02:16:31	0	27	Laura Kuin	02:01:04	0
78	Gerard de Wit	02:23:26	0	33	Marloes Kuin	02:11:20	0
81	Edward Reus	02:29:43	0	35	Yvonne Wierds	02:16:10	0
				40			

ff een paar vraagjes aan:

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

Ik ben Laura Kuin en ik volg de opleiding tot doktersassistente aan het Nova College in Haarlem. Momenteel zit ik in het tweede leerjaar van de opleiding. Ik loop stage bij huisartsen centrum 'Binnen de vest' in Enkhuizen.

2. Welke sporten heb je allemaal gedaan?

In het verleden heb ik gegymd, gehandbald en aan ballet gedaan. Momenteel schaats en survival ik.

3. Hoe kwam je in aanraking met de Survivalsport?

Ik hoorde van toenmalig klasgenootje Jochem verhalen over survivalruns en zodoende ben ik in contact gekomen met de survivalsport.

4. Wat vind je zelf de beste sportprestatie?

Survivalrun Kootstertille 2013. Er lag sneeuw en het vroom. Het was super koud, maar ondanks alles had ik de run uitgelopen en had ik nog de derde plek bemachtigt.

5. Wat is het bijzondere aan survivalsport?

De combinatie van hardlopen en klimmen.

6. Hoeveel uur train je per week?

Ik probeer om twee keer in de week te gaan trainen.

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

Naast de trainingen en wedstrijden besteed ik weinig tijd aan de survival.

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

Ooit zou ik de alternatieve Elfstedentocht willen rijden.

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

Ik zou deze vragen graag aan Claudia Rijkhof willen stellen.

10. Heb je nog vragen gemist?

Nee.