

De Bikkel juni/juli 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 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.	Jos Mathot	0228-583347
Trainerscommissie	Wilfred Versteeg	06-14235287
Ledenadministratie:	Caroline Kaagman en Marian Koomen	0228-513249 0228-514371
Westfriesland Actief:	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:	Folkert Kaagman(hoofdtrainer) Richard Sijm, Peter Kaagman, Peter de Haan, John van Dijk, John Dekker, John Reus, Stanley Smit, Simone Lakeman, Sjaak Steltenpool, Kris Laan, Dick Rood.	
Senioren:	Gerard de Wit , 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

Even uit het hoofd een stukkie snel schrijven, het gaat me lukken. De Knipe is inmiddels achter de rug en geeft wel weer wat een stevige survivalrun is. Een groot aantal SSVers liepen deze run. Zelf liep ik heel rustig om maar voldoende rust te krijgen om de volgende hinderniscombi vlot te doorklimmen. Onderweg zie ik dit toch vaak anders. Vreselijk hard lopen en bij de hindernis achterblijven en weer een achtervolging inzetten op de oude rot.



Komen we gelijk bij de training. Door bestuur maar vooral door de trainers wordt ingezet op het in de rust brengen van de training. Voor je het weet gaat het keihard, kort en krachtig, als een jekko, ongedurig, enz. want voor survivalrun moet je hard trainen want het is zwaar. Dat laatste klopt en daarom is het zaak om intensief af te wisselen met rust. Dit houdt tijdens de training in dat je weer helemaal hersteld voor de volgende sessie en ja de training duurt dan wat langer maar uiteindelijk klim je meer. Ook het herstel in de dagen erna zijn belangrijk. Weet dat een topper in de meeste sporten 15% intensief doet en dus 85% extensief.

Je zal dus nog vaak horen dat je te hard gaat maar vooral het waarom daarvan. John Dekker is bezig om een Expert, Jesper Hommes in deze te verkrijgen om kennis over te brengen. Maar zowiezo is het mijn eigen wens om zo af en toe een gastspreker te krijgen over, bv trainingsopbouw, intensiteit, trainingstechnieken, periodisering, voeding algemeen maar ook voor en na training/wedstrijd.

Verders is Harreveld in het zicht. Een heel aantal gaan daar nog heen en een aantal oude rotten in het vaak gaan dit afsluiten met het innemen van de juiste eiwitten en vetten in de vorm van een barbecue. Het zelfde weekend is zaterdag de opbouw van de WFA/ODW. Dit voor de fameuze survivalrun met begeleiding in het streekbos. Inmiddels zijn we zover bij SSV om voldoende inzet te krijgen bij een run terwijl een grote

groep bikkels ergens anders door de natuur met hindernissen hobbelt. Doen we goed toch. Weer een paar honderd kinderen blij.

Met Jos nog even samen naar het SONN geweest in De Knipe. Twee keer in 5 dagen moet kunnen. Daarin oa besproken de verhoudingen tussen de regiobesturen in het land en de survivalbond. Hoofdmoot is de beslissingsstructuur. Er moet eerst duidelijk zijn hoe er beslist wordt over items waar regiobesturen zich mee bezig houden en dit vervolgens aandragen bij de bond. Ja is moeilijk verwoord en zal ik jullie niet over lastig vallen.

Dan inmiddels alweer een opbouwdag gehad van de survivalbaan, maar dat merk je vanzelf tijdens de training.

Verders is het weer lekker zomer. Geniet ervan en besef dat alle bewegingen die je doet goed zijn voor de conditie, maar ook slapen en luieren.

Groet John

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.

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.

Van de redactie:

Teksten inleveren voor het **augustus/september**nummer 2014: t/m donderdag 28 augustus, komt uit in de week van 8 september.

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

Graag aanleveren op clubblad@savatletiek.nl

ff een paar vraagjes aan:

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

Ik ben Bonny Schilder, 18 jaar en woon ondertussen alweer zo'n 7 jaar in Venhuizen. Hiervoor heb ik in Wijdenes gewoond. Daar heb ik op het Roelof van Wienesse gezeten. Toen naar het Martinus College gegaan en ondertussen alweer 2 jaar op ROC Sport en Bewegen in Pumerend waar ik nog twee jaar te gaan heb! Dan heb ik mijn niveau 4 diploma binnen en hoop ik lekker full time te kunnen werken. Ik woon nog thuis met mijn vader Peter Schilder ook wel bekend onder de senioren, mijn moeder, mijn broertje en mijn zusje Anouk die ook alweer ruim een jaar op de survival club zit. Ik heb een vriend Nick, en die gaat ook wel eens mee naar runs.

2. Welke sporten heb je allemaal gedaan?

Schaatsen, skeeleren, wielrennen, paardrijden en handbal.

3. Hoe kwam je in aanraking met de Survivalsport?

Mijn broertje zat toen nog op survival en toen ik bij Laura Kuin in de klas kwam en wij gingen survivals met de sportstroom door Pieter Mes, ben ik ook in aanraking gekomen met het survivalvirus!

4. Wat vind je zelf de beste sportprestatie?

Halve Marathon van Volendam die ik afgelopen maart heb gelopen met school . Ook ben ik van Parijs naar Hoogwoud gefietst met Tour de Fris een aantal jaar terug.

5. Wat is het bijzondere aan survivals?

Dat het altijd verschillend is!

6. Hoeveel uur train je per week?

Ik probeer de maandag of dinsdag te pakken, en dan nog de donderdag.

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

Ik ben verder nog bezig met jeugdactiviteiten maar hoeveel uur is altijd verschillend.

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

Ik zal later nog een keer de Alp d'Huzes willen fietsen, dit eerder helaas op het laatste moment moeten afblazen door een liesblessure.

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

Dorien Kuin

10. Heb je nog vragen gemist?

Nee.

Verjaardagen

Senioren

juli:

01-07 Niels Horn
15-07 Samir Hot
19-07 Serge Weij
22-07 Lennart Nicolai
28-07 Michel Gieling
28-07 Laura Kuin
29-07 Jeroen Kraan
30-07 Stefan Twisk

augustus:

07-08 Marijke Visser
07-08 Bart Hartog
08-08 Joost Botman
08-08 Robert Hoff
08-08 Jelle Kreuk
10-08 Thomas Merlijn
11-08 Thijs Visser
14-08 Karin de Wit

16-08 Niels Tel
18-08 Rick Timmer
20-08 Peter Koppies
22-08 Richard Newhouse
24-08 Jacco Hoffer
25-08 Cyril Ceunick van Capelle
26-08 Tjebbe van Lent
31-08 Jeroen de Korte

Junioren

juli:

04-07 Aida de Haan
10-07 Amber Kunne
13-07 Rilana Rood
16-07 Lianne Botman
18-07 Gijs Schipper
26-07 Wout Reus
27-07 Miriam Neuvel

augustus:

15-08 Jayden Dekker



Jeugdkamp 17 en 18 mei

Als organisator van het jeugdkamp werd mij gevraagd om een stukje te schrijven.

Waar het idee op tafel kwam om het kamp als uitwisseling te doen, zijn wij wat clubs gaan mailen. Van Dronten kregen wij een hele leuke reactie en hebben wij meteen de organisatie in gang gezet. Team bij elkaar gezocht en mijn vader en John, die ik af en toe eens wat vroeg, en onder tussen druk mailende met onze contact persoon in Dronten.

Na wat drukte van school en werk kwam het kamp toch wel erg dicht bij. Snel een vergadering hier en een vergadering daar en er kwam toen eindelijk eens wat op papier. Wat spellen bedacht, locatie geregeld en boodschappen gedaan. Het weerbericht was goed dus op naar de dag van vertrek.

De dag van vertrek: 17 mei 2014.

De wekker vroeg gezet, we moeten nog vers brood halen en wat kracht voer voor de wedstrijd PASTA (mede mogelijk gemaakt door onze kok Richard, nog bedankt hiervoor), verzamelen, en op naar Dronten. Tenten opbouwen en spelletjes doen.

Nu is het wachten op onze trainer Niels Koelewijn, wel bekend uit de JSC B waar hij erg hoog scheen te lopen!

Heerlijk wezen sloten en goed getraind. Wat een mazzel hadden wij tijdens de wedstrijd aangezien we zaterdag middag met zijn allen het parcours hebben verkend.

's Avonds nog levend stratego gedaan waar Niels toch echt de held was. 2 keer de vlag veroverd, wat een top team! Daarna hebben we kampvuur gemaakt, het bleek toch iets moeilijker dan gedacht met een olievat waar weinig tot geen luchtgaten in zaten, hé Dick en Peter?

Met wat Chips en frisdrank was het feest compleet en was het zo 01:00 uur dat de jeugd ging slapen.

Dag van de wedstrijd, 18 mei 2014.

6:00 werd de rust in Dronten verstoord door de kreten: ATOOMBOM en nog wat andere teksten, vanuit de jongens tent.

Na een rustige start en het ontbijt begonnen we al de tassen wat in te pakken en werd het op het terrein van Dronten al drukker met wedstrijdlopers. Er werden foto's gemaakt en daarna konden wij de shirts ophalen. Claudia en ik begonnen met het inlopen. Wij moesten starten om 10:50 met onze koppelrun. De rest had later een gezamenlijke warming up.

Iedereen ging van start met begeleider in een groepsrun en het was nog steeds heerlijk weer. De gezelligheid zat er bij de groepjes goed in en iedereen is met bandje over de finish gekomen: wat hebben we ook een top jeugd!

Na de wedstrijd was het alweer tijd geworden om de tenten af te breken en te vertrekken naar de andere kant van de dijk.

Een super geslaagd kamp met super mooi weer! Bedankt allemaal

Groetjes,

De organisatie.

Beste survivers,

Zaterdagmorgen 17 mei (red.) zijn we met auto's naar Dronten gebracht. Ik zat in de auto met, Ijla, Mark, en Mats.

Nadat we aangekomen zijn gingen we eerst onze spullen neerzetten en we gingen de omgeving verkennen. Ondertussen werden de slaaptenten opgebouwd. Hierna kregen onze spullen een plek in de tent.

's Middags gingen we de baan verkennen. De eindhindernis heb ik diverse keren geoefend samen met Mats.

S'avonds gingen we natuurlijk pasta eten want de run kwam er bijna aan.

Van slapen kwam alleen niet veel omdat er nog niet iemand echt moe was. Toch zijn we uiteindelijk wel in slaap gevallen maar het werd alweer bijna licht buiten.

Zondagmorgen wakker worden, opstaan en ontbijten. Gelukkig had ik genoeg krentenbollen meegenomen van huis, daarom hoefde ik geen lunchpakket te maken.

's Middags begon de run voor ons om 1 uur. Het was erg druk bij sommige hindernissen waardoor we soms lang moesten wachten. Ik vond het erg leuk om mee te doen met de run en hij was goed te doen voor ons. Kwam ook omdat het erg mooi weer was.

Ik vond het erg leuk om mee te doen met de run en het kamp.

Ik wil iedereen bedanken hiervoor.

Groetjes Niels

18 mei Dronterlandrun

Ik zal me eerst voorstellen: ik ben Sjaak Steltenpool en kom uit Onderdijk. Ik heb drie dochters, waarvan er één ruim een half jaar geleden ook is gaan survivalen.

Dat ben ik; ik ben Tessa Steltenpool, 12 jaar.

Het leek ons leuk om Tessa's eerste run samen te doen, dus hebben wij ons opgegeven als team Stelt bij de 5km van de Dronterlandrun.

Tessa had 9 mei haar bronzen diploma gehaald én was 10 mei jarig; echte survival schoenen leken een mooi cadeau...deze konden dus mooi ingewijd worden met een echte run.

Voor vertrek alle spullen bij elkaar gezocht, lekker gegeten en op naar Dronten. De (gezonde) spanning viel van Tessa's gezicht af te lezen, maar we hadden er allebei veel zin.

In Dronten aangekomen eerst de kampgroep bezocht en een verkennend rondje gelopen. Vervolgens in de rij voor ons shirt en bandje en even bij de eindhindernis staan kijken. Na het omkleden samen warmgelopen en wachten tot we van start konden. We werden al lekker zenuwachtig. De druk lag er dan ook aardig op voor Tessa; de hoofdtrainer had vorige week al gezegd dat ze nu al beter dan haar vader is, dus we hadden allebei wat extra's te bewijzen!



Na de start mocht ik meteen een kaas sjouwen, daarna één van Tessa's favorieten, het kruijnet. Ook de balkswing ging soepel en we hadden er lekker de vaart in. We haalden dan ook aardig wat anderen in. Helaas begon toen het wachten bij diverse hindernissen. Met een beetje tactisch voordringen konden we weer verder. Het was prachtig weer, dus de waterdoorsteek was een aangename verfrissing!

De hindernissen waren goed te doen en ook leuk voor de jeugd. Tessa had onderweg genoeg lucht over om de draak met haar vader te steken. Al met al een leuke run en erg leuk om dit samen volbracht te hebben! Daarbij een super resultaat; we werden 12^e van de 75 teams!

De jeugd die aan het kamp deelnam was na ons gestart en we hebben hen nog kunnen aanmoedigen bij de eindhindernis.

De volgende run waar we samen aan deel gaan nemen wordt Harreveld in juni. Dan loop ik de 14km en Tessa de 7.

een verslag door Sjaak en Tessa Steltenpool

Rang	Nummer	Teamnaam	Punten	Tijd
1	602	De Modderkruipers	1000.0	01:06:36
2	641	de Kuikentjes	997.9	01:07:39
3	616	Team Heijnen	983.6	01:14:48
4	601	Valt Je Met	980.57	01:16:19
5	625	De doellezen	980.07	01:16:34
6	637	Twin power	972.23	01:20:29
7	620	Meijer	969.03	01:22:05
8	628	Venose Bikkels	964.57	01:24:19
9	632	Optima Forma Team 2	963.53	01:24:50
10	624	schoonbeekies	954.07	01:29:34
11	600	De Murdock's	952.33	01:30:26
12	648	stelt	948.07	01:32:34
13	622	Bosjes	946.6	01:33:18
14	617	Cuba Libre	945.53	01:33:50
15	633	Optima Forma Team 3	943.23	01:34:59
16	615	Schmit Zonwering	942.27	01:35:28
17	634	Optima Forma Team 4	940.97	01:35:49



Uitslagen Knipe (nog niet definitief)

Plaats	Naam	Tijd	Hind.
--------	------	------	-------

TSC HEREN

15	Fred Bleeker	03:34:52	0
----	--------------	----------	---

19	John Reus	03:49:20	0
----	-----------	----------	---

23

RUC HEREN

5	Rens Groot	01:29:34	0
---	------------	----------	---

17	Jurien Entius	01:41:44	0
----	---------------	----------	---

21	Max Visser	01:43:15	0
----	------------	----------	---

52	Peter Schilder	01:54:54	0
----	----------------	----------	---

60	Nico Beerepoot	02:01:02	0
----	----------------	----------	---

61	Gerard de Wit	02:04:24	0
----	---------------	----------	---

72	Frank Bakker	02:09:02	0
----	--------------	----------	---

75	John van Dijk	02:13:06	0
----	---------------	----------	---

76	Robbert Westhoven	02:14:11	0
----	-------------------	----------	---

90	Frank Schuitemaker	02:43:45	0
----	--------------------	----------	---

95	Hans Vlaar	02:56:20	0
----	------------	----------	---

100	Rob Bakker	03:12:01	0
-----	------------	----------	---

102	Jos Mathot	03:29:06	0
-----	------------	----------	---

108

DAMES BSC

Volgt in juli...