

De Bikkel

januari 2015

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
S.O.S.: Jos Mathot 0228-583347
Gertjan Kreuk 06-53812781
Nico Beerepoot 06-28889423

Diversen:
Baancommissie: Gerard de Wit 06-53636524
Trainerscommissie: Wilfred Versteeg 06-14235287
Ledenadministratie: Caroline Kaagman en 0228-513249
Marian Koomen 0228-514371
Westfriesland Actief: Jos Mathot 0228-583347
Coördinator zondagstraining: Dick Rood 0228-518918

Aanmelden en opzeggen via de website: www.ssvsurvival.nl
Website: Marloes Timmerman 0228-513596
Kantine alleen tijdens training en wedstrijden: 0228-518333
Coördinator baanverhuur: Rob Bakker 06-16398760

Trainers:

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

Jeugd: Folkert Kaagman (hoofdtrainer vrijdag), Bart de Haas (trainer woensdag), Richard Sijm, Peter Kaagman, Peter de Haan, John van Dijk, John Dekker, John Reus, Stanley Smit, Simone Lakeman, Sjaak Steltenpool, Dick Rood, Edwin Timmerman

Senioren: Wilfred Versteeg, Gerard de Wit en John Reus

Open Baancoördinatoren: Dick Rood, Nico Beerepoot, Peter Schilder en Johan van Gelderen

Stukkie bestuur SSV

Zo vlak voor dat het jaar om is mag ik nog ff voor de bijl om namens het bestuur een stukkie te schrijven. Een jaar geleden vroeg voorzitter Jos mij of het niet iets voor mij was om het bestuur te komen versterken. Hoewel ik in het dagelijks leven zat te doen heb had ik er wel een goed gevoel bij. Ik gaf daarom aan wel een keer aan te willen schuiven bij een bestuursvergadering. En dat beviel mij wel. Zo rol je er dus in.

Ik zie SSV als een club met enthousiaste leden die met plezier met hun sport en hun vereniging bezig zijn. Het enthousiasme viel mij meteen op een aantal jaar geleden toen ik lid werd. En daar bereiken wij veel mee.

Toen Theo en Gert Jan bij het maken van het beleidsplan versterking zochten heb ik mij bij hen aangesloten. De samenwerking loopt voorspoedig en met de jaarvergadering gaan wij het nieuwe beleidsplan aan de leden presenteren. Het is mooi om aan zo'n proces mee te mogen werken. Daar leer je veel van.

Een speerpunt uit het beleidsplan is om de groep met actieve leden uit te breiden. Wij proberen dit te bewerkstelligen door de structuur iets aan te passen. Er komen meer functies en deze functies zijn overzichtelijker. Ofwel, vele handen maken licht werk. Ben je bereid iets extra's voor de vereniging te doen bekijk in maart dan eens even het beleidsplan en misschien vind je wel een positie die je leuk lijkt.

Een jaar vol met runs, clinics, vergaderingen en vooral ontspannen trainen laten wij weer achter ons. Een tijd van veel runs komt er aan. Helaas is er geen training van Andre in de Kers en ook de snertloop ging niet door. Nu staan wij aan de vooravond van Beltrum. Met een goed gevulde kerstbuik moeten we de 23 km en 60 hindernissen wel door kunnen komen...

Veel leesplezier!

Nico Beerepoot

Cowboy Nico naar het wilde Oosten

4 januari was het zover. In het holst van de nacht startte ik de wagen om naar Beltrum te gaan. Eerst ff Sjaak Bakker ophalen. Die was ziek maar, Mark Veecken was er ook en die zou mee fietsen. Toen naar Rens en daarna naar Fred. Bij Fred was gek genoeg alles nog donker... hij lag nog lekker te pitten. Gelukkig wist zijn vrouw hem wakker te maken zodat hij toch mee kon. Nu was het nog maar twee en een half uur rijden dus we waren er bijna.

Na een uitgebreide warming up begonnen ik aan de run. Deze is ongeveer 23 km. Dus ik zou wel een tijdje onderweg zijn. Het was mooi weer en de gang zat er goed in. Na een netje en een swing over moest je een slootje over springen om een spaanse ruitte te doen. Wonder boven wonder sprong ik zo over dat slootje dat ik mijn balans niet wist te houden en er achterover inrolde. Ongelooflijk. Even later waren er een paar brugpassages via balken en daarna kwam de eerste bok passage. Dit was geen probleem. Er stond wat te drinken en toen weer over de bok. Nu begon de grote lus.

Na een paar hindernissen kwam ik bij een reuze zwaai. Ik dacht 'm net als op de training te doen maar zo werkte het niet. Hier moest je juist hoog het eerste touw in. Over nieuw dus. Toen door naar de apenhangen en de combi's. Die waren goed te doen. Ook waren er een hoop rustpunten dus dit kon niet fout gaan. Hier kwam ik wel Theo van Opzeeland tegen. Die had de gang er ook goed in. Alleen de triangels in de combi kwam hij niet door. Dus ik moest weer alleen verder. Wat later kwam er een duiker. Het was mooi weer maar het water... ijskoud. Even later kwam ik weer bij de bok.

Nu waren er doorstaplussen, een net, een stukje enteren en het laatste stukje apenhang. Ik zat nog te kijken naar het water en dacht; als ik hier inval... maar dat gebeurde niet. Nu moest ik alleen de kleine lus nog afmaken.

Na de korte touwtjes en de tarzan was er de gevreesde postmans walk. Wel bekend van Fred die hier ooit op een hilarische manier de hoofdrol in een Man Bijt Hond aflevering vertolkte. Halverwege denk je daar toch aan en een glimlach kan je dan niet onderdrukken. Voor wie het niet weet hij is nog steeds op youtube te vinden.

Toen kwam er nog een apenhang met lussen. Die door de bosjes was vrij en dat bleek een goeie keuze. Het boogschieten ging deze keer goed. Die cursus in september heb ik dus niet voor niks gedaan.

Nu alleen het laatste stukje nog. Twee combi's en een stuk hout hakken. Fred en Rens stonden al te kijken terwijl ik net ff op een balk zat halverwege een apenhang. Hier begrepen ze niets van. Even later had ik deze hindernis ook volbracht en vervolgens mocht ik houthakken. Ook dat wist ik te volbrengen en nu wachtte alleen de eindhindernis nog. Het begin was simpel. Eerst een apenhang, toen een netje en daarna trianglels. Vastpakken en... toch ff terug. Ff hangend de armen uithangen en nog een keer voelen. Ja dit was beter gaan dus... niet dus... mijn voet wou niet mee en hij ging dus echt niet los. Terug aan het net. Wat hangt dat toch lekker. Nu was mijn voet dan los. Nog een keer die armen losschudden en hup. Jahoor hij ging. Door naar de klompen. Deze waren net te kort om op te verzuren dus kon ik door naar de bel. Pff eerst TSC bandje in de pocket.

Het was tijd voor de hottube en daarna de koude douche. Fred, Rens en Mark zaten al in de kroegen hadden al bijna twee bier op. Ze hadden hem dus al aardig zitten. Ik mocht het met een cola doen. Zo kwamen we weer veilig thuis.

De Pen

Hoe heet je?

Demi Kunne.

Hoe oud ben je?

12 jaar.

Waar woon je?

Venhuizen.

Op welke school zit je?

Martinus college Grootebroek.

Heb je broers of zussen?

Ja, een zus Amber.

Heb je nog andere hobby's dan survival?

Zingen en acteren.

Hoe lang zit je al op survival?

2 jaar.

Wat vind je zo leuk aan survival?

Je mag er lekker vies bij worden.

Heb je nog iets anders te melden?

Nee.

Ik geef de pen door aan:

Amber Kunne.

Survivalrun Vollenhove, 8 november 2014

Na een langdurige blessure ben ik dit jaar van plan om minimaal 10 survivalruns te gaan lopen om mee te kunnen tellen in het eindklassement van de survivalbond.

Helaas was de run in Leeuwarden al volgeboekt en was de run van Vollenhove mijn eerste run van dit seizoen.

's Morgens om 8 uur haalden we Marck op om samen met mijn moeder naar Vollenhove te rijden. We kwamen mooi op tijd aan in een gezellige sfeer. We zagen direct Remco en Erwin samen met hun ouders. Later kwamen we Wouter en zijn moeder ook nog tegen.

Samen gingen we de warming-up doen, hardlopen en rekken.

Aan de start gingen er een paar jongens als een gek er vandoor ik liep wat rustiger want ik dacht anders hou ik het niet vol maar dat viel wel mee want 5 Km is niet heel ver. De eerste paar hindemissen gingen nog wel gemakkelijk op de helft was er een moeilijke en lange hindernis met swing over, balken onderlangs en stukje apenhang. Na die begonnen mijn armen al te verzuren.

Daarna ging je een stukje door een boerderij en daarin moest je boogschieten in 1 x goed, dus geen extra hindernis in de koeienstal van de boer. Een paar hindemissen verder kwam ik bij een greppel vol met bagger waar ik doorheen moest en dat is best zwaar als je al vermoeid raakt.

En dan de eind hindernis die was gemakkelijk!!!

Niet te vergelijken met de oerbos

Met een touw in een net slingeren, tijdens slingeren klom ik nog hoger in het touw. kwam ik boven bij de balk van het net. Over heen, door het water en 9 min na de eerste laten klinken. Dat leverde mij een 31e plek deelnemers.

Na een heerlijke massage en een warme erwtensoep ben ik met een voldaan gevoel Wouter en Marck weer terug gegaan naar

Op naar de volgende run op 21 december in Jaap Molenaar.



survivalrun.

het
Daardoor
de balk
kon ik de bel
van de 64

kop
samen met
huis.

Dinxperlo.

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 het trainingsterrein is NIET toegestaan. Daarvoor zijn er toiletten bij de kleedkamers.

De kosten per jaar:

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

Van de redactie:

Teksten inleveren voor het **februari**nummer : t/m donderdag 26 februari, komt uit in de week van 9 maart. Geen foto's in Word plakken, maar los bijleveren in minstens 300 Kb of mailen via WeTransfer
Graag aanleveren op clubblad@savatletiek.nl

Beste leden,

Onderstaand een brief die eind 2014 naar de leden van het bestuur is gegaan. Op verzoek van het bestuur is deze brief in De Bikkel gezet zodat jullie kunnen lezen wat er o.a. gebeurt in het bestuur. Let wel, het is geen volledige opsomming van wat er gedaan is maar meer het aanstippen van de belangrijkste zaken.

Beste Caroline, Marjan, Gertjan, Nico, Theo, Rens, John, Wichard en Jos,

Zo aan het eind van het jaar wil ik me graag nog even persoonlijk tot jullie richten. Met name over hoe ik het afgelopen jaar (en kort over daarvoor) in het bestuur van de vereniging heb ervaren en wat voor gevoel dat bij mij heeft gegeven. Om het niet al te spannend te maken, niets dan lof. Geen zorgen dus.

Ik draai ondertussen al weer zeven jaar mee in het bestuur. Het eerste jaar was meer een beetje kijken wat het allemaal inhoudt om vervolgens in het tweede jaar het voorzitterschap over te nemen van Piet. Dat was in het begin best "spannend". Je moet je eigen draai vinden en dat kost in het begin even wat tijd. De eerste jaren waren wat dat betreft de drukste voor mij.

We zaten met acht personen in het bestuur. Daarvan zitten er vier nu nog steeds in (Caroline, Marjan, John en Jos). Een mooie vaste kern dus.

2014 is wat mij betreft een jaar geweest van verjonging en uitbreiding van het bestuur. Tijdens de jaarvergadering traden Nico en Gertjan toe tot het bestuur. Dit ter vervanging van Dick maar ook ter uitbreiding van het aantal mensen in het bestuur zodat je het werk meer kunt verdelen.

Ook gaf Rens toen aan interesse te hebben in een bestuursfunctie. Dan heb je als bestuur toch opeens een luxe probleem. Dus Rens ook toegevoegd aan de vergadering.

Verder was ikzelf al enige tijd op zoek geweest naar een vervanger. Na het polsen van enige mensen kwam opeens Theo op mijn pad. En hij had nog interesse erin ook. Dus Theo ook toegevoegd aan de vergadering. Zo kwamen we op een aantal van tien mensen, waarvan acht gekozen en twee nog niet gekozen (Rens en Theo).

In 2014 is Marieke toegevoegd als notulist aan de vergadering. Hier waren en zijn we nog steeds heel blij mee. Dat scheelt voor Caroline en Marjan veel werk en kunnen zij zich meer richten op hun andere taken. Daarnaast notuleert zij ook nog bij andere vergaderingen. Wat mij betreft een hele grote aanwinst.

Bij de trainingen van de senioren en junioren is er eind 2013 en in 2014 ook het e.e.a. verandert. Eind 2013 is de maandagavond er voor de startende senioren bij gekomen. Gezien het aantal mensen dat de training volgt vindt ik het een aanwinst voor de vereniging.

Bij de jeugd is de woensdagavond er bij gekomen met hun eigen trainer, Bart de Haas. Tevens zijn er voor die avond weer een aantal hulptrainers bijgekomen.

Het opleiden van trainers en leden is in 2014 ook verder uitgebreid. De clinic periodisering was een succes gezien het aantal deelnemers. Helaas ben ik zelf bijna niet meer te trainen, maar ik merk dat men praat over de clinic. Dit ook gezien de vraag van Robert over de dynabands. Ik zie dit als het doorlopen van onze vier stadia van leren (Maslow). Zie hiernaast.



Begin 2014 is ook de nieuwe website actief geworden en zijn we gestart met facebook. Beide een goede verandering die de informatievoorziening naar de leden en anderen verbeterd.

Ook is in 2014 de SOS run weer geweest. Je kunt gewoon merken dat het per keer beter gaat. En het mooie voor de voorzitter is, dat hij er geen werk aan heeft. Jos en zijn groep doen het allemaal zelf.

Maar de beste verandering in 2014 vind ik het oppakken van het beleidsplan. Met de nieuwe bestuursleden is er ook een nieuwe manier van besturen geïntroduceerd. Een stuk professionalisering naar mijn mening. Er wordt meer gekeken naar welke richting we op willen als vereniging. We gaan langzaamaan van een uitvoerend bestuur naar een sturend bestuur. Door de taken beter te verdelen kan het bestuur zich meer richten op de toekomst en de speciale zaken. Het organogram maakt hier veel in duidelijk. Het toekennen van een verantwoordelijke vanuit het bestuur aan een afdeling/tak maakt het duidelijker wie iets doen moet. Een mooi voorbeeld hiervan vind ik John. Sinds John de verantwoording voor de jeugdafdeling op zich genomen heeft is de jeugdgroep al een paar keer bij elkaar geweest voor overleg. De groep stuurt zichzelf. Dat is de kant die we op moeten.

Ik denk dat al het bovenstaande alleen mogelijk is doordat we een bestuur hebben dat er voor wil gaan. Mensen die een visie hebben van waar ze naar toe willen. Die de schouders er onder zetten en met elkaar het beste er van willen maken. Die elkaar zo nodig ondersteunen. Met andere woorden: een topteam. En met dat bestuur ben ik heel blij. Dat geeft mij, maar ik hoop niet alleen mezelf, veel energie. Het geeft mij ook vertrouwen in de toekomst. Ik wil jullie dan ook allemaal bedanken voor de samenwerking afgelopen jaar en hoop dat we dat nog vele jaren mogen volhouden. Alle lof voor jullie.

Groeten,

Jos T.

Verjaardagen in februari :

Senioren februari

Niels Mol	01-02
Iwan van Zwol	03-02
Robbin Timmer	04-02
Maarten Vet	05-02
Guido Ruitenber	06-02
Anieljah de Lange	07-02
Pieter Mes	08-02
Erik van Diepen	10-02
Chris Boomsma	10-02
Peter Kaagman	11-02
Joris Mantel	14-02
Dennis de Wit	17-02
Eric Stoffers	18-02
Kees Broersen	19-02
Remco Snijders	20-02
Peter Bakker	21-02
Rick Brugman	21-02
Rob Bakker	23-02

junioren februari

Ilja Kruizinga	05-02
Nick Schutten	08-02
Tim Sikkens	12-02
Bart Stap	14-02
Erwin Sijm	21-02
Teun Swagerman	26-02

ff een paar vraagjes aan:

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

Ik ben Wendy Westhoven, 39 jaar jong, waarvan al 15 jaar getrouwd met Robbert. En nog natuurlijk nog steeds verliefd.(iets anders kan ik niet zeggen, want hij leest dit ook...) Samen proberen we onze puber Wouter op te voeden tot een echte man. Met een opleiding in de mode en kleding werk in het koffiebuffet bij de Hema. Logisch natuurlijk.

2. Welke sporten heb je allemaal gedaan?

Tja, welke niet? Turnen, volksdansen (niet lachen) zumba, aerobic, pilates, steps, spinning, yoga, body-combat en hardlopen.

3. Hoe kwam je in aanraking met de Survivalsport?

Toen we hier in 2009 (opnieuw) kwamen wonen, zocht ik een sport voor Wouter. Helaas was hij nog te jong en kwam hij op de wachtlijst. Intussen vonden Robbert en ik het een goed plan om mee te doen aan de oerbosrun. En sindsdien was ik eega kwijt aan de survival. Toen een paar jaar later er een training kwam voor de recreanten ben ik ook begonnen. En niet meer gestopt.

4. Wat vind je zelf de beste sportprestatie?

Nu lijkt het logisch om te zeggen dat ik er trots op ben dat ik op onze eigen run als tweede binnenkwam na Yvonne. Maar m'n beste sportprestatie tot nu toe vind ik eigenlijk m'n bevalling! Die duurde 46 uur. Geloof me; als je eenmaal in je leven zo lang weëen hebt gehad, is daarmee vergeleken een survivalrun een boswandelingetje!

5. Wat is het bijzondere aan survivalen?

Dat zijn onze leden! Nergens waar ik heb gewoond heb ik zo'n club gezellige mensen bij elkaar ontmoet. Oh ja, ook mooi meegenomen dat je heerlijk buiten traint, alle spieren gebruikt die je lichaam bezit en lekker kunt blijven snoepen want je verbrandt het toch wel weer.

6. Hoeveel uur train je per week?

Twee keer in de week train ik op de club. Daarnaast doe ik elk weekend een duurloopje en om soepel te blijven gooi ik er thuis af en toe wat yoga-oefeningen tussendoor.

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

Op de baanwerkdagen help ik meestal wel. De open dag waterrecreatie mis ik ook niet. Verder geef ik sinds kort ook training aan de jeugd, heb ik wel een boodschapjes gedaan voor evenementen, diploma's geschreven etc.

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

Ik denk dat ik die sportieve uitdaging nog moet tegenkomen. Wel wil ik volgend jaar met Robbert een meerdaagse wandeltocht gaan maken in de bergen. Alhoewel ik denk dat dat eerder een relatietest is als een sportieve uitdaging

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

Aan Francis Gerritsen

10. Heb je nog vragen gemist?

Eigenlijk de vragen van Yvonne. Wat ik doe en 's ochtend voor een wedstrijd: Veel op de wc zitten, muesli en yoghurt eten en zenuwachtig zijn. Zelf mis ik de vraag: Heb je verder nog hobby's?

Uitslagen survivalruns

Doorn 30-11-2014

WEDSTRIJD HEREN 18KM

Plaats	Naam	Tijd	Aantal gemiste hindernissen
8	Sjaak Bakker	02:22:46	0
12	Fred Bleeker	02:32:06	0
32	John Reus	03:20:20	0
45	Totaal		

WEDSTRIJD HEREN 12KM

13	Derk Groot	01:48:30	0
27	Jurriaan Alderlieste	02:04:58	0
37	Frank Bakker	02:10:51	0
42	Gerard de Wit	02:14:33	0
46	Frank Schuitemaker	02:18:09	0
52	John van Dijk	02:33:29	0
53	Hans Vlaar	02:33:40	0
61	Sjaak Steltenpool	02:44:05	0
62	Rob Bakker	02:48:14	0
64	Stefan Vedder	02:49:21	0
70	Gertjan Kreuk	02:54:20	0
74	Jos Mathot	03:17:53	0
75	Mark Veeken	03:19:33	0
82	Niels Kreuk	03:01:42	3
98	Totaal		

OBSTACLE RUN HEREN 7KM

2	Jasper Koenis	01:09:11	0
50	Totaal		

Uitslagen jeugd niet beschikbaar van Doorn.