

De Bikkel februari/maart 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 Marian Koomen	0228-513249 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 Marian Koomen	0228-513249 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

Het is nu zo'n jaar geleden dat ik gepolst werd door de huidige voorzitter om hem op te volgen in het bestuur van de Streker Survival Vereniging.

Over die vraag moest ik eens heel goed nadenken want naast een drukke (onregelmatige) baan en een jong gezin moet je daar natuurlijk wel de tijd voor hebben die daar bij komt kijken. Tevens wil ik ook natuurlijk zo nu en dan m'n snufferd op de baan zelf laten zien want ook dat schiet er veel bij in. Zeker na een fikse blessure (frozen shoulder) die al zo'n 2,5 jaar duurt valt het niet mee om weer terug te komen op mijn oude (RUC) niveau.

Daarom afgesproken om eerst eens een tijdje met Jos en het SSV-bestuur mee te gaan lopen om te zien wat er allemaal gebeurt zo achter de schermen. En ik kan u zeggen, dat is best veel. Zaken waar je helemaal niet bij stil staat passeren de revue en worden (af) gehandeld. De een wat eerder dan de ander. Alleen al de hoeveelheid in- en uitgaande post (welke door Marian & Caroline behandeld wordt) sta je al van te kijken; Gemeente, kamer van Koophandel, andere survivalverenigingen enz enz. Over alles en nog wat wordt zo een vergaderavond goed gevuld.

Gelijk met mij sloot ook Nico, die Dick ging vervangen, aan in het bestuur. En Rens kwam daar spoedig ook bij. Een ware kwaliteits injectie dus. En dat alle drie ook fanatieke survivalaars zijn is een leuke bijkomstigheid en niet geheel onbelangrijk.

Naast de zitting in het bestuur ben ik samen met Gert-Jan en Nico bezig om het beleidsplan voor onze vereniging op te stellen. Een eerste opzet was al in een eerder stadium door Jos T. vorm gegeven en wij waren daar om dat te actualiseren en verder op te stellen. Maar hierover meer tijdens de jaarvergadering op vrijdag 13 maart waar een (korte) presentatie gegeven zal worden over het gemaakte beleidsplan. Wel kan ik u alvast mededelen dat dit een groei document is en gezamenlijk tot uitvoering gebracht gaat/moet worden. Ieder lid heeft hierin zijn eigen verantwoordelijkheid als je kijkt naar zijn/haar bijdrage aan de SSV!

Na een aantal keer met Jos gezeten te hebben werden de taken als voorzitter mij (grotendeels) duidelijk en heb aangegeven dat ik er voor open stond om hem op te volgen. Nu uiteraard eerst de jaarvergadering nog afwachten of dat ook zo gaat lopen natuurlijk. Misschien dat een ander zich nog geroepen voelt.

Niet geheel onbelangrijk, maar waar ook een wisseling van de wacht gaat plaatsvinden is de taak als (hoofd) trainer. Wilfred heeft, helaas, aangekondigd er mee te willen gaan stoppen. Tijdje terug met hem gesproken en zijn redenen angehooord. Ik heb een jaar of wat geleden samen met Wilfred de trainers cursus gevolgd en kan beamen dat ook daar veel bij komt kijken om op een creatieve en speelse manier een avond in elkaar te draaien. En dat 2x in de week! 2 avonden in de week dat je ook nog eens voor rotte vis wordt uitgemaakt en weeeeer een K**-training verzorgd ;-)

Zonder gekheid, ik wil Wilfred wel alvast bedanken voor zijn tijd als trainer bij (het zoenen komt later). Meer hierover zal hij zelf kenbaar maken middels dit medium.

Tot zover mijn inbreng, ik hoop u allen te zien op de jaarvergadering vrijdag 13 maart 20.00 uur.

Groeten Theo

De Pen

1.Hoe heet je?

Amber Kunne

2.Hoe oud ben je?

14 jaar

3.Waar woon je?

Venhuizen

4.Op welke school zit je?

Martinus college Grootebroek

5.Heb je broers of zussen?

Ja, een zusje Demi

6.Heb je nog andere hobby's dan survival?

Tekenen

7.Hoe lang zit je al op survival?

1 jaar

8.Wat vind je zo leuk aan survival?

Het klimmen is leuk en je mag vies bij worden

9.Heb je nog iets anders te melden?

Nee

10.Ik geef de pen door aan:

Denise Beumer

Maandagavondtraining

Sinds november 2012 tijd hebben we een maandagavondtraining, ook wel door velen de "beginners" avond genoemd.

Toen we 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. Tegenwoordig zitten we geregeld op een opkomst van ruim boven de 30 personen.

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 nogmaals met eenieder te delen.

Voor wie is de maandagavondtraining? In principe voor eenieder 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 1 trainer 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 vaak aan het einde van de training gezamenlijk gedaan worden.(vooral zomers) 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 (persoonlijke)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 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 aangeven 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.

Bij de opbouw van het trainingsschema gaan we uit ervanuit dat er 3 periodes zijn waarin we opwerken naar het meedoen aan een run. In die laatste periode spreken we dan over een wedstrijd fase. De runs waar we dit seizoen nog naar toe werken zijn Wesepe (week 13) en Dronten (week 20). Dit zijn twee runs die geliefd zijn bij de recreanten en ook zeer geschikt als je nog nooit aan een run heb meegedaan. De trainingen zullen bij de aanvang van een nieuwe trainingsperiode eerst bestaan uit wat lichtere trainingen die wat langer duren en gericht zijn op het aanleren van technieken in de basis hindernissen. Later gaat dit geleidelijk over in zwaardere trainingen die wat korter duren en de hindernissen worden moeilijker en zwaarder (combi's).

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.

Er zijn geregeld ervaren (wedstrijd) lopers die ook mee trainen op de maandag, ook dit is geen probleem zolang zij zich er van bewust blijven dat de training niet op hen is afgestemd en de overigen geen last van hen ondervinden. Het is wel de bedoeling dat eenieder die meedoet met de reguliere training zich ook houdt aan de door de trainer aangegeven oefeningen en niet te veel eigen aanpassingen gaat doen. Mocht je een blessure hebben en een hindernis niet kunnen uitvoeren, meld dit dan graag vooraf aan de trainer. Vaak weet de trainer dan wel een geschikte hindernis te noemen die wel gedaan kan worden.

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

De maandag trainers, Peter Kaagman, Mark Veeken, Karin de Wit, Robbert Westhoven, Theo Jong, Jacco Hoffer

Trainingstijden

Maandag

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

Dinsdag:

19.00 uur – 20.30 uur Senioren

Woensdag :

19.00 uur- 20.15 uur Jeugd 10-17 jaar

Donderdag:

19.00 uur – 20.30 uur Senioren

Vrijdag :

19.00 uur- 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 aprilnummer : t/m donderdag 9 april, komt uit in de week van 16 april. Graag aanleveren op clubblad@savatletiek.nl

Team DoDo naar Gendringen

Na het debat van Vollenhove wilde ik toch wel weer graag een keer een run doen. Maar dan natuurlijk het liefst wél met behoud van het bandje. Nadat ik mijn collega een berichtje had gestuurd met de vraag of mee wilde doen met de survivalrun in Gendringen, was het plan snel gemaakt.

Vrijdag 30 januari zouden we meedoen met de survivalrun in Gendringen. Vrijdag was de run voor politie, justitie en defensie. Zaterdag en zondag waren voor de categorieën BSC, RUC en TSC.

Wij deden mee met de 8 km koppelrun. De hele week voorafgaand aan de run was het koud en werden er winterse buien voorspeld. Ik begon hem al een beetje te knijpen. Gelukkig bleef de sneeuw weg en was het droog. Wel koud met zo'n 3 graden.

Voor de start ben ik op een of andere manier altijd wel zenuwachtig. Gelukkig waren er veel bekenden en stonden we gezellig te kletsen voordat we naar de start moesten. De zenuwen namen toen wat af. Totdat ik een collega zag die al rillend en met blauwe lippen naar binnen kwam lopen. Hij zei dat hij tot zijn borst het koude water in moest en dat hij helaas kort daarna met onderkoelingsverschijnselen uit moest stappen. Deze hindernis bleek later (gelukkig voor ons) alleen voor de 12 km te zijn. Respect voor de mensen die 12 km hebben gelopen! Want het water was koud!

Om 12.05 uur gingen wij van start. De eerste paar hindernissen, swingovers en netten, waren goed te doen. Daarna de tarzanswing, die ik eigenlijk nog niet zo lang en niet zo goed beheers. Maar hij ging in één keer goed.

De eerste 4 kilometer gingen eigenlijk best wel vlot en waren niet bijzonder zwaar. Toen kwamen we bij het kanoën. Dat kan niet heel moeilijk zijn dacht ik nog. Maar op een of andere manier wilde de kano niet de kant op die ik op wilde en het was dus lastiger dan ik had verwacht. Gelukkig waren we niet de enige die zigzaggend door het water gingen ;)

Daarna de Ter Horst combi. Toen ik het parcours en de hindernissen thuis doornam, leek het allemaal wel mee te vallen. Maar ja, sommige hindernissen zeggen je op papier ook niet zo veel natuurlijk. Bij deze combi moesten we via een touw dat op kniehoogte in het water begon, naar een horizontaal net klimmen dat op grote hoogte in een kraan boven de sloot hing. De schattingen van de hoogte van dit net verschilden nogal onder de lopers. Maar naar mijn idee was het best wel hoog. Wat misschien nog wel het vervelendste was, is dat je bij het omhoog klimmen in het touw net met je rug in het water hing. Brrrr, koud!

Daarna snel weer verder rennen om niet al te koud te worden. We kwamen aan bij het boogschieten. Dat zou toch goed moeten gaan na de boogschietclinic? Misschien moet ik een herhalingsles inplannen, want we moesten helaas toch een strafondje doen... ;)

De hindernissen daarna waren goed te doen, al begonnen de vermoeidheid en kou toen wel toe te slaan. Bij de steigerbuis apenhang, schoot er kramp in mijn kuit. Maar het eindhindernis was toen al in zicht dus snel weer door. De laatste hindernis was een tarzanswing. Hoewel de touwen nat, koud en zanderig waren kwamen we beiden zonder hulp aan de overkant. We hadden het gehaald! De 8km in de pocket, met bandje!

Dorien

Genderingen

YES!!!! Het is 30 januari en het sneeuwt in Venhuizen, ik dacht dat dit betekende dat er in het oosten van het land nog meer sneeuw zou zijn. Precies wat ik een keer wilde meemaken. Een run lopen met veel sneeuw.

Op Zaterdagochtend nog een half uurtje eerder vertrokken, dan dat mijn moeder dat bedacht had. Op weg naar Genderingen. Maar hoe meer we richting Arnhem reden hoe minder wit het werd. Dit was een kleine tegenvaller.

We waren dus mooi op tijd aangekomen in Genderingen en konden prima onze auto kwijt en hadden al snel de organisatie gevonden. Eerst omkleden en dan bij de eerste hindernis kijken.

De volwassenen mochten steil omhoog om over een steigeropbouw te klimmen, de jeugd moest onder de hindernis door.

Terwijl ik 20 minuten voor de start aan het inlopen was arriveerde Bart ook samenmet zijn ouders. Zijn moeder parkeerde de auto in de berm en daarna kon de auto niet meer voor of achteruit. Na vele pogingen en gebroken touwen is uiteindelijk de auto losgetrokken door een andere auto.

Maar inmiddels ben ik gestart voor mijn 5 Km. Wat viel dit tegen!!! Heel veel modder en hardlopen en weinig hindernissen. Voor mij is dit heel zwaar omdat ik het van de hindernissen moet hebben. Maar ik heb de run volbracht in 56:25, maar Bart was sneller in 48:37. Ik ben in het tussenklassement van plek 33 naar plek 31 geklommen. Kijken hoe ver ik kom?!?!?

Bij een van de eerste hindernissen, apenhang over een sloot, brak een balk af waardoor er 3 kinderen in de sloot vielen. Zo te horen was het water heel erg koud. De mooiste hindernis vond ik de eindhindernis, niet groot maar wel leuk om te

doen.

Nadat we finish gehaald hadden, had de moeder van Bart erwtensoep mee. Dit smaakt echt fantastisch na een wedstrijd!!! Nog een keer bedankt daarvoor.

En nu trainen voor de volgende run in Kootstertille op 8 maart.

Tot de volgende keer, Jaap Molenaar.



ff een paar vraagjes aan:

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

Mijn naam is Francis Gerritsen, ben woonachtig in Hoogkarspel en ben op dit moment druk bezig met afstuderen. In juni hoop ik mijn diploma behaald te hebben als Sociaal Pedagogisch Hulpverlener (SPH). Daarnaast werk ik bij de Action op het Hoofdkantoor bij de Service Desk en af en toe de klantenservice.

2. Welke sporten heb je allemaal gedaan?

Vroeger heb ik op turnen gezeten dit heb ik zo'n 7 jaar gedaan en ben toen gaan schaatsen en heb dit 5 jaar gedaan. Helaas moest ik stoppen met het schaatsen omdat het niet meer te combineren viel met school en stages. Ieder jaar probeer ik een paar keer naar de ijsbaan te gaan om te schaatsen.

3. Hoe kwam je in aanraking met de Survivalsport?

De Oerbos run kende ik al van het Martinus College, maar ik wilde graag weer sporten. Peter en Folkert Kaagman daagden mij toen uit om eens mee te komen trainen bij de recreanten en dat beviel wel.

4. Wat vind je zelf de beste sportprestatie?

Moeilijke vraag omdat ik nog veel mooie sportprestaties hoop te bereiken. Maar dit jaar heb ik de 13km oerbos uitgelopen, met bandje(hier en daar wel wat hulp gehad onderweg). Dat was mijn eerste "echte" run en dat ik ongetraind de dam tot dam heb uitgelopen.

5. Wat is het bijzondere aan survivals?

Het steeds weer verleggen van je grenzen, de afwisseling, en het is lekker buiten.

6. Hoeveel uur train je per week?

Ik train op dinsdag en donderdag.

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

Op dit moment niet, veel tijd gaat nu in mijn studie zitten

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

Ooit wil ik een keer de alternatieve Elfstedentocht rijden op de Weissensee in Oostenrijk. Of natuurlijk de echte Elfstedentocht.

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

Aan Jurriaan Alderlieste

10. Wat doe je op de ochtend van een wedstrijddag? En wat zijn je eetgewoontes hierbij?

Op de ochtend van een wedstrijddag doe ik niet veel anders als normaal. Voor aanvang van de start voel ik wel altijd gezonde spanning. De avond ervoor probeer ik altijd pannenkoeken te eten en 's ochtends gewoon een bakje muesli en kopje thee☺ .

11. Heb je nog vragen gemist?

Nee

Verjaardagen maart

Senioren+

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
08-03 Koen Ruiter
11-03 Paul Ooteman
12-03 Juriaan Alderlieste
13-03 Jason Balcombe
16-03 Robbert Westhoven
17-03 Theo Jong
23-03 Wilfred Versteeg
24-03 Cees Scheer
27-03 John van Dijk
27-03 Noortje Visser
29-03 Mats Visser
30-03 Thijs Boomsma

Junioren+

10-03 Julia van Doorn
14-03 Demi Kunne
18-03 Jeroen reus
23-03 Denise Beumer
26-03 Sven Reus
26-03 Chiara Stootman

Dinxperlo 21-12-2014

BSC HEREN

Plaats	Naam	Tijd	Aantal gemiste hindernissen
164	Michel Gieling	01:53:08	1

191 Totaal

BSC DAMES

32 Yvonne Wierts 01:46:52 0

55 Totaal

JSCB HEREN

16 Jaap Molenaar 00:43:45 0

44 Totaal

JSCC HEREN

31 Mats van der Deure 00:58:42 0

51 Totaal

Beltrum 04-01-2015

TSC HEREN

15 Rens Groot 03:14:27 0

17 Fred Bleeker 03:15:09 0

44 Nico Beerepoot 04:40:22 0

50 Totaal

HELE RUN RECREATIEF HEREN

71 John van Dijk 04:12:11 0

73 Robbert Westhoven 04:12:47 0

83 Jas Hot 04:21:33 0

87 Gerard de Wit 04:22:25 0

179 Jos Mathot 05:11:48 1

230 Totaal

Westerbork 18-01-2015

RUC HEREN

12 Max Visser 01:40:22 0

16 Jurien Entius 01:43:39 0

28 Derk Groot 01:48:48 0

57 Jurriaan Alderlieste 02:02:50 0

102 Gerard de Wit 02:24:52 0

103 John van Dijk 02:27:08 0

104 Peter Schilder 02:27:47 0

108 Edward Reus 02:29:58 0

113 Frank Schuitenmaker 02:33:28 0

128 Theo Jong 03:00:32 0

129 Peter Bakker 03:01:19 0

131 Sjaak Steltenpool 03:06:30 0

139 Rob Bakker 03:39:59 0

144 Mats Visser 03:29:45 1

147 Gertjan Kreuk 03:34:06 2

170 Totaal

BSC HEREN

145 Mark Kok 02:55:28 5

160 Totaal

BSC DAMES

31 Yvonne Wierts 02:21:29 0

58 Totaal

Gendringen 31-01-2015

JSCB HEREN

9 Bart Stap 00:48:37 0

21 Jaap Molenaar 00:56:25 0

47 Totaal

TSC HEREN

24 Jurien Entius 02:32:09 0

31 Sjaak Bakker 02:38:42 0

40 Fred Bleeker 02:43:55 0

48 Rens Groot 02:50:59 0

52 Peter Schilder 02:54:38 0

70 Nico Beerepoot 03:12:38 0

115 Totaal

8 KM HEREN RECREATIEF

2 Rick Brugman 2 0

13 Totaal

8 KM KOPPEL

19 Dorien Kuin en Don van Bruggen 02:01:49 0