

De Bikkel april 2015

Adres baan: Raadhuislaan 8, 1613 KR Grootebroek
Corr. adres: Zesstedenweg 260, 1613 KG Grootebroek
Internet: www.svsurvival.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 Gertjan Kreuk Nico Beerepoot	0228-583347 06-53812781 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.svsurvival.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

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:

Open Baan Jeugd en Senioren

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 meinummer : t/m donderdag 21 mei , komt uit in de week van 1 juni. Graag aanleveren op clubblad@savatletiek.nl

Stukkie bestuur SSV

Voor de genen die mij nog niet kennen, of niet bij de presentatie van de SSV jaarvergadering aanwezig waren, zal ik mij nog even voorstellen. Ik ben Rens Groot en loop sinds een jaar mee met het bestuur. Sinds afgelopen jaarvergadering ben ik officieel toegetreden tot het bestuur van onze mooie club. Ik heb mijn keuze voor het bestuur gemaakt omdat ik al ruim tien jaar lid ben, en mij er nu klaar voor vond meer voor de club te doen.

Binnen het bestuur heb ik als taakaccent 'jeugd'. Voor de jeugd is sinds een half jaar de jeugdcommissie in het levengeropen. Bij de vergaderingen van deze commissie neem ik deel als schakel tussen het bestuur en de commissie. Tevens heb ik de rol als monitor. Uiteraard ben ik niet te beroerd om zo nu en dan zelf een opdracht uit te voeren voor de commissie.

Voor mij is de vereniging, buiten mijn ambitie om te trainen en hoge ogen te gooien in de wedstrijden, een manier om mij te ontwikkelen en nu ook mijn steentje bij te kunnen dragen de vereniging verder te laten ontwikkelen. Gelukkig is het een vereniging waarbij je altijd met vragen bij elkaar terecht kunt waardoor je back-up krijgt als je het lastig vindt een taak uit te voeren.

Bij de laatste bestuursvergadering leefden we toe naar de jaarvergadering. Wij waren bezig geweest met de wisseling van voorzitter, die zoals jullie weten over is gegaan van Jos Timmerman naar Theo Jong. Nu dit moment is geweest gaan we ons weer richten op het sportieve deel. Zo blijft er aandacht nodig om voldoende trainers te houden, zowel voor de jeugd als voor de senioren. Ik hoop dat er zich nog mensen aanmelden als trainer danwel hulptrainer.

Ook voor de jeugd zijn wij nog opzoek naar ouders of atleten die een taak op zich willen nemen. We zijn nog opzoek naar iemand die de Ouder-Kind training wil organiseren. Dus lijkt het je leuk iets voor de jeugd te betekenen, laat het mij weten.

Als laatste wil ik kwijt dat we door moeten gaan op de weg die we zijn ingeslagen. Ik heb zin in het aankomende seizoen en ik spreek jullie op de baan.

Groeten vanuit het bestuur, Rens Groot.

De Pen

1. Hoe heet je?

Denise Beumer

2. Hoe oud ben je?

15 jaar

3. Waar woon je?

Bovenkarspel

4. Op welke school zit je?

Martinus college Grootebroek

5. Heb je broers of zussen?

Ja, een zus Iris

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

Zingen, tekenen, vioolspelen en lezen

7. Hoe lang zit je al op survival?

2 jaar

8. Wat vind je zo leuk aan survival?

Het klimmen, ik hou niet zo van het rennen.

9. Heb je nog iets anders te melden?

Nee

10. Ik geef de pen door aan:

Nouska Wagenmaker

OPROEP!!

Omdat ik nog training geef tot de zomervakantie

En dan stop met het verzorgen van de trainingen

Zijn wij (SSV)

Op zoek naar TRAINER(S)

Voor de

Dinsdag / donderdag avond

Vanaf augustus 2015

Contact persoon Theo Jong.

Groeten,

Wilfred Versteeg

Biddle survivalrun

Zondag ochtend werden mijn vader en ik opgehaald door Jasper en zijn vader.
Het was een lange rit helemaal naar Kootstertille in Groningen.
Onze vaders hadden allebei een fiets mee zodat ze mee konden fietsen langs het parcours.
De run was eigenlijk wel zwaar, ik moest een lang stuk rennen. Maar het was wel heel leuk.

Er werd niet gestart in grote groepen, dat was wel fijn.
Er waren veel hindernissen. De hindernissen gingen best goed, het rennen nekte me!
Ze hadden het goed georganiseerd. Het parcours liep door een recreatiegebied en langs een kanaal en langs een dijk. De hindernis bij die dijk omhoog heet Spaanse ruiter. Volgens mijn vader vloog ik omhoog.

Het was allemaal goed en mooi in elkaar gezet. Natuurlijk miste ik met boogschieten en het zagen ging erg langzaam. Daar heb ik tijd op verloren. De eindoefening ging wel in een keer goed.
Het was een lekker warme zonnige dag. Halverwege heb ik mijn warme hemd uitgetrokken en aan mijn vader gegeven zo warm had ik het!
Ik kreeg een mooi shirt en ook een bidon. Jammer genoeg kwamen er in het shirt door de hindernissen wel snel losse draadjes.

Ik ben 42^{ste} geworden, Jasper 22^{ste}.
Het was een leuke dag, volgend jaar weer

Mats van de Deure

Verjaardagen april en mei

April Senioren+

03-04 Marloes Kuin
04-04 Eline van Dam
05-04 Francis Gerritsen
07-04 Chiel Maasbach
09-04 Yara Schuitemaker
09-04 Mark Verhaaf
11-04 Tom Essen
13-04 Rob ter Maat
14-04 Simone Lakeman
18-04 Jasmin Hot
21-04 Maarten Heijdra
24-04 Arjen de Jong
25-04 Daan Versteeg
26-04 Marco Messcheart

April Junioren+

03-04 Anouk Schilder
20-04 Koen Botman
5-04 Rosa van Doorn

Mei Senioren+

01-05 Peter Reus
02-05 Max Visser
02-05 Roderick Visser
02-05 Peter de Haan
03-05 Cees Gorter
06-05 Johan Berga
09-05 Richard Sijm
14-05 Jos Mathot
15-05 Thomas Kraakman
17-05 Fleur van Leijen
17-05 Kim van Leijen
28-05 Tom ten Wolde
29-05 Oetse Tamminga

Mei Junioren

02-05 Mats van de Deure
02-05 Jaap Molenaar
05-05 Twan van Dijk
08-05 Nouska Wagemaker
10-05 Tessa Steltenpool
11-05 Noortje Oudenaller
24-05 Mark Koppies

Hang-on Run Doorn

Op zondag 30 november was het zover, de Hang-on Run in Doorn. Om 8 uur verzamelden we bij Gertjan om nog even wat moed in te drinken. De koffie smaakte goed en de koekjes waren lekker. Daarna zijn we in de auto gesprongen richting Doorn, gelukkig niet zo ver rijden!

Aangekomen in Doorn kwamen we allemaal bekenden tegen die de run ook gingen lopen. Shirt gehaald en snel nog even wat inlopen. Het was top weer, niet koud en geen wind. Dus alleen een thermo onder het shirt was voldoende. Het was tijd om te starten, ik zat in de startgroep met Rob en Gertjan. Sjaak, Frank S en Frank B liepen een paar groepen verder. Verder had ik een persoonlijke coach bij me, m'n vriendinnetje Suus. Ik ging vrij rap van start en liep op de tweede plek van de startgroep. Het eerste deel van de run was behoorlijk lopen en een paar lichte hindernissen. Na een boomstamsleep door het mulle zand was het tijd voor een aantal hindernissen kort achter elkaar.

Daar zag ik Sjaak Steltenpool lopen, mijn target! Ik moest en zou sneller dan hem zijn.

Er waren een stuk of 10 swingovers in allerlei variaties. Heel leuk bedacht, maar ook meteen wel pittig. Sjaak was inmiddels weer verdwenen.

Daarna was er weer een behoorlijk stuk lopen naar de volgende combinatie van hindernissen. Dit waren een aantal apenhang touwen met een schot waar je onderdoor moest. Daarna een borstwaartsom en weer een heel stuk lopen. Op dit loopstuk waren slechts een aantal hindernissen. Omdat ik van tevoren niet had gekeken hoe het parkoers eruit zag, wist ik niet dat dit zulke lange einden waren. Stom, de volgende keer beter voorbereiden.

Ik liep nog een mooi stukje op met Gertjan bij de balk swingovers. Alleen daar moest ik hem laten gaan. Ik kwam de man met de hamer tegen, ik denk dat ik even te veel gas had gegeven in het begin. Suus waarschuwde me al dat ik veel te hard ging. Daarna weer een combinatie hindernis met o.a. bandenhang en triangels. Daarna weer een stukje hardlopen en een aantal hindernissen. Tot ik een balk mocht uitzoeken. Ik weet niet hoe ik het presteerde, maar ik liep met de dikste balk die er tussen lag richting houthakken. Dat ding was tijdens het lopen al loodzwaar, niet te doen. Moesten we ook nog onder een net door en een balkenhindernis.

Aangekomen bij het hakken heb ik me daar een kwartier kunnen uitleven op die boomstam. Woest was ik, hoe kon ik nu zo stom zijn. John Reus stond naast me en had in 4 klappen die balk in tweeën. Ondertussen kreeg ik het commentaar van Suus over hoe ik nu zo'n balk kon uitzoeken en dat ik er al zoooooo lang stond. Ja, op die manier wordt survivals haast een relatie test ;-)

Na het hakken was het trainingsbosje aan de beurt. Toen ik daar aankwam gingen de eerste hindernissen vrij rap, ik wilde nog wat tijd goed maken. Alleen halverwege het bosje ging het licht steeds meer uit. Bij de laatste hindernissen in het bosje stonden Sjaak (gedoucht en wel) en Suus me aan te moedigen, ik was er namelijk helemaal klaar mee. Dankzij hun aanmoediging toch de laatste hindernissen gehaald.

Hardlopend naar de laatste hindernis, deze was gelukkig goed te doen.

Over m'n tijd moeten we het maar niet hebben, maar toch wel tevreden dat ik het bandje heb behouden! Sjaak, volgende keer pak ik je!

Mark Veeken

ff een paar vraagjes aan:

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

Mijn naam is Jurriaan Alderlieste. Ik ben geboren in Twisk. In België heb ik mijn studie fysio- en manuele therapie gedaan. Nu woon ik in Grootebroek samen met mijn vriendin Judith. Ik werk in Wervershoof en Midwoud als fysio- & manueeltherapeut. Daarnaast doe ik de deeltijdsopleiding osteopathie in Zeist, daar hoop ik in juni 2016 klaar mee te zijn, als het loopt zoals het zou moeten lopen.

2. Welke sporten heb je allemaal gedaan?

Met zwemmen begon ik toen nog geen 4 jaar oud was. Op mijn 5^e levensjaar ging ik turnen en vissen. Daarnaast werd ook nog plek gevonden voor judo (bij twee fantastische leraren, Hans Meester en Eric Bos). Deze sport heb ik 25 jaar met veel plezier beoefend en vind ik nog steeds erg leuk. Ik ben zelf ook judoleraar. Vanwege tijdsgebrek door mijn studie ben ik daar mee gestopt en ik vond het ook wel eens tijd worden voor nieuwe uitdagingen.

3. Hoe kwam je in aanraking met de Survivalsport?

Via mijn zwager Tom Grooteman kwam ik Juriën Entius tegen die me enthousiast heeft gemaakt voor de survivalsport. Van hem heb ik heel wat fijne kneepjes in de survivalsport mogen leren.

4. Wat vind je zelf de beste sportprestatie?

Ik heb er meerdere met een goede herinnering, waaronder de 1^e plaats op NH-kampioenschappen judo (-21 jaar) en mijn 5^e plek op het NK -21 jaar. Bij de survival is dit de afgelopen Streker Oerbos Survivalrun. Heerlijk prachtig sportweer, een gaaf parcours en bekenden aan de kant om je aan te moedigen! De kwart triatlon in Abbekerk vorig jaar was ook heel mooi en zeker een aanrader qua gezelligheid.

5. Wat is het bijzondere aan survivalen?

Het is een legale manier van lekker buitenspelen met volwassen mensen die net zo gek of gekker zijn. Afwisselende hindernissen, afwisselend parcours en wisselende weersomstandigheden maken dat het altijd een uitdaging is.

6. Hoeveel uur train je per week?

Dinsdag, donderdag en als het lukt zondag.

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

Ik vind het zo wel prima. In de herfst/ winter ga ik graag mountainbiken en schaatsen en in de lente/ zomer wielrennen, zwemmen, windsurfen en soms een buitenrit te paard als het lukt.

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

Een ironman.

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

Aan John van Dijk

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

De dag van te voren drink ik extra goed en heb de avond van te voren alle spullen al klaargelegd zodat ik 's morgens de tijd heb voor mijn ontbijt. Dat bestaat vaak uit havermost met gekookt water, gedroogd fruit of van het seizoen en kleine stukjes pure chocolade, thee en waterkefir. Er gaat een banaan mee en een gezonde, lekkere lunch voor na de wedstrijd. Ik probeer 2 uur van te voren niet meer te drinken zodat ik niet meer hoeft te plassen.

11. Heb je nog vragen gemist?

Wat zou je als goede survivaltip mee kunnen geven, waar je zelf veel aan hebt?

Om die meteen te mogen beantwoorden; werk aan je lenigheid en looptechniek (zorg dus dat je de training van Dirk Rood niet mist als dat lukt ☺). Als je ontspannen en licht kunt lopen dan hou je meer energie over voor alle hindernissen.

Verlag Hersteldag 21-3-2015

Op de eerste lente dag viel er s' morgens nog weinig lente te bespeuren. Vies koud was het en tot tien en nog lichte regen erbij. Dat was vast wel de reden dat er harder gewerkt werd dan ooit want om 12 uur was de hele lijst van een stuk of 20 mankementen afgewerkt en waren er weer 4 nieuwe hindernissen erbij. Als mooiste nieuwe hindernis is toch wel het tonnetje van Westerbork. Op zondag ochtend waren ze er niet bij weg te slaan. Iedereen wou hem wel even testen en zowaar de meesten haalden hem ook nog. Maar niet getreurd voor diegenen die hem te makkelijk vinden. Bij de volgende bouwdag gaan we de gaten aan een kant wat verder uit elkaar zetten zodat iedereen aan zijn trekken komt.

Als tweede hebben we steigerplanken verticaal opgehangen en ze blijken ook hier wat gemakkelijker te doen dan in de eindhindernis van Kootstertille wanneer je armen al totaal verzuurt zijn. Als leuke bijkomstigheid kunnen we de planken ook als "gewone" swingover gebruiken

Tenslotte hadden we nog 3 planken over. Hier hebben we een combi van gemaakt samen met een paar triangels, korte stokjes en een kort touwtje om een variatie hindernis te creëren.

De nieuwe hindernissen zijn ook meteen al opgenomen in de nieuwe buffelruns die te vinden zijn achter het bord.

Als laatste nieuwe feit is dat er eindelijk een klok is. We hebben hem opgehangen in Fred zijn hok en hij is radio controlled wat betekent dat de tijd altijd juist is zolang de batterijen het doen. Als toegift staat de datum en maanstand er ook op.

Dan het herstelwerk.

De korte swingover touwen aan het begin van de brandweerslang tarzan zijn nu weer echt kort!

Een dikke loopbalk is iets verplaatst om veiliger de eerste 3voudige balkswingover te maken.

Van wat balken zijn de veiligheids lussen opnieuw bevestigd.

De plaat met zeer korte touwtjes is 40cm lager gehangen zodat de kleinsten onder ons niet zo hoog meer vallen als ze het eind weer niet halen. (oa Fred)

Wat borstwaardsom balken zijn opnieuw bevestigd omdat de hijsbanden in begonnen te groeien.

De korte touwtjes voor de kabouter tarzan zijn geheel gerenoveerd. De touwtjes zijn allemaal op dezelfde lengte gemaakt, een kromme boom is vervangen door 2 steunpalen en de boven touwen zijn weggehangen tegen het teveel doorveren.

Het lage wandrek is weer rechtgehangen.

Het boventouw van het verticale net van de slinger is opnieuw weggehangen dmv een steunpaal.

De deur die op geheimzinnige wijze doorgezakt was is ook vervangen. (dames, let wel op jullie achterwerkjes!)

Verder zijn alle touwen weer nagelopen op illegale knopen en afbrand waar nodig.

Ook is de heuvel van een vers laagje houtsnippers voorzien.

Al met al is er dus zeer veel gedaan en kunnen we ons voorlopig weer lekker uitleven op ons heerlijke speelterrein. Dank aan Wilfred voor zijn eieren en dank aan de rest hun hulp en geweldige inzet.

De bikkels deze keer. Uiteraard was de vaste ploeg van een man of 10 aangevuld met regelmatige helpers en gelukkig ook weer een paar nieuwe gezichten nl 2 dames: Ebbel, Peter Schilder, Wilfred, Lennard, Hans, Rens, Fred, Robbert, Wendy, Ajan, John Reus, Jos M, Jacco, Derk, Lorette, Sjaak en Tessa.

Groeten Gerard

Oja nog een vraagje aan iemand die nooit op zaterdag ochtend kan helpen maar wel heel graag wat wil doen. De brandnetels moeten half april weer doodgespoten worden. Diegene mag zich bij mij melden.

Uitslagen survivalruns

Kootstertille 08-03-2015

TSC HEREN

Plaats	Naam	Tijd	Aantal gemiste hindernissen
6	Fred Bleeker	02:43:54	0
19	Nico Beerepoot	05:01:49	0
32	TOTAAL		

RUC HEREN

19	Max Visser	01:35:28	0
26	Sjaak Bakker	01:42:20	0
57	Peter Schilder	01:53:46	0
60	Derk Groot	01:54:04	0
62	Leon de Lange	01:54:28	0
81	Jurriaan Alderlieste	02:02:38	0
85	John van Dijk	02:03:25	0
100	Gerard de Wit	02:13:02	0
106	Robert Westhoven	02:15:30	0
119	Hans Vlaar	02:28:10	0
128	Theo van Opzeeland	02:40:12	0
137	Frank Schuitemaker	03:09:56	0
146	Gertjan Kreuk	03:13:25	1
154	TOTAAL		

BSC HEREN

62	Rick Brugman	01:29:34	0
105	Michel Gieling	01:58:34	0
108	Richard Sijm	02:06:55	0
131	Tom Essen	03:03:02	1
133	Jacco Hoffer	03:10:20	1
169	TOTAAL		

BSC DAMES

19	Yvonne Wierts	01:50:25	0
35	Wendy Westhoven	02:43:59	1
45	TOTAAL		

JSCB HEREN

13	Bart Stap	00:49:38	0
29	Jaap Molenaar	00:57:33	0
31	Mark Noorlander	00:58:07	0
49	Erwin Sijm	01:11:05	0
59	TOTAAL		

JSCB DAMES

15	Brenda Videler	01:27:32	0
20	TOTAAL		

JSCC HEREN

22	Jasper Koenis	01:03:20	0
33	Remco Sijm	01:08:38	0
41	Marck Smit	01:18:36	0
42	Mats van Deure	01:19:36	0
62	TOTAAL		

Wesepe 29-03-2015

BSC HEREN

Plaats	Naam	Tijd	Aantal gem. hindernissen
157	Michiel Gieling	01:46:10	1
185	TOTAAL		

BSC DAMES

12	Yvonne Wierts	01:57:19	0
37	TOTAAL		

JSC B HEREN

14	Bart Stap	00:44:40	0
27	Jaap Molenaar	00:48:29	0
35	Mark Noorlander	00:50:36	0
58	Erwin Sijm	00:59:16	0
64	Wouter Westhoven	01:11:56	0
66	TOTAAL		

JSC C HEREN

34	Jasper Koenis	00:57:14	0
38	Remco Sijm	00:59:41	0
43	Marck Smit	01:00:09	0
56	Mats van Deure	01:04:24	0
69	Ilja Kruizinga	01:17:02	0
73	Niels de Boer	01:22:59	0
77	TOTAAL		

JSC C HEREN

23	Tessa Steltenpool	01:05:06	0
32	Anouk Schilder	01:09:01	0
44	TOTAAL		
