

De Bikkel mei 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	Theo Jong	0228-515767
Secretariaat	Caroline Kaagman en Marian Koomen	0228-513249 0228-514371
Penningmeester	Wichard Steen	0228-513435
Bestuursleden:		
Coördinator training Senioren	John Reus	0228-562221
Coördinator SOS en bouw	Jos Mathot	0228-58334
Coördinator evenementen	Gertjan Kreuk	06-53812781
Coördinator promotie	Nico Beerepoot	06-28889423
Coördinator jeugd	Rens Groot	06-34573129

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	Mats Visser	0228-542087

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 baan coördinatoren: Hans Vlaar, Dick Rood, Nico Beerepoot en Peter Schilder.

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 juni/julinummer : t/m donderdag 18 juni , komt uit in de week van 29 juni. Graag aanleveren op clubblad@savatletiek.nl

Bestuurlijkheden

Hier weer een stukje vanuit de ledenadministratie. We komen nog steeds wekelijks bij elkaar om alle veranderingen van leden door te voeren en nieuwe leden in te schrijven.

Afgelopen weken hebben 9 deelnemers mee gedaan aan de 'Start to Survival' en daarvan zijn er 8 lid geworden!

We wensen ze veel plezier bij onze vereniging.

Ook zijn wij weer druk met de voorbereidingen voor de ODWr, deze wordt gehouden op **zondag 14-06-2015** in het Streekbos.

We hebben via de basisscholen weer een heel aantal leerlingen ingeschreven gekregen die er allemaal zin in hebben.

Zet de datum in je agenda en houd hem vrij! We kunnen nog vrijwilligers gebruiken!!!!

We zijn heel blij dat we ook weer een doorstroming is van de wachtlijst van de junioren. Dit is mogelijk omdat we een tweede hoofdtrainer en een aantal hulptrainers hebben kunnen vinden. Desondanks blijft er een wachtlijst bestaan voor de junioren.

We hebben nu 174 seniorleden en 59 juniorleden.

Richting September gaan onze gedachten alweer uit naar de 9^e Oerbos survivalrun van 2016. Als de datum bekend is krijgen jullie die van ons door.

Het blijft een uitdaging om je krachten te meten!

Groetjes Marian en Caroline.

De Pen

1. Hoe heet je?

Nouska Wagemaker

2. Hoe oud ben je?

14 jaar

3. Waar woon je?

Hoogkarspel

4. Op welk school zit je?

Martinus college Grootebroek

5. Heb je broers of zussen?

Ja, 2 zussen Demi en Joelle

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

Ja, tekenen en handbal

7. Hoe lang zit je al op survival?

2 jaar

8. Wat vind je zo leuk aan survival?

Het klimmen en sloten

9. Heb je nog iets anders te melden?

Nee

10. Ik geef de pen door aan:

Miriam Neuvel

Groetjes Nouska Wagemaker

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

Verjaardagen juni

Juni Senioren+

01-06 Edwin Timmerman
06-06 Ron Timmerman
09-06 Jeroen Kok
10-06 Peter Koppies
15-06 Nico Beerepoot
17-06 Eline van Dam
18-06 Guido Ruitenber
19-06 Jacco de Vries
24-06 Niels Horn
24-06 Folkert Kaagman
24-06 Jos Mathot

Juni Junioren

13-06 Isabel Bleeker
29-06 Emiel Bleeker

Open Dag Water & recreatie in het Streekbos

BOVENKARSPÉL - Voor de 25ste keer dient het spektakel zich aan, voor jong en oud, met 14 activiteiten, met gratis deelname en voor wie niet bang is voor een druppeltje water, een dag vol plezier. Ofwel het is tijd voor de 25e Open Dag Water & recreatie in en om de recreatieplas in het Streekbos. Op zondag 14 juni, van 11.00 tot 16.30 uur.

Als vanouds is het ook dit jaar weer een totaal programma voor jong en oud, georganiseerd door het Stede Broeër verenigingsleven. Tal van clubs zetten zich ervoor in, van de in het Streekbos gevestigde organisaties als IVN en Recreatiecentrum en van scouting tot reddingsbrigade. En bijna alle activiteiten hebben te maken met water.

Opening door Arie Haring

Om 11.00 uur wordt zondag de opening verricht door Arie Haring, met zijn rader- of schoepen boot. Ook beginnen dan de scholieren met hun Survivalrun. Bij de schemdub Enkhuizen kun je zelf een degen vasthouden en een echt gevecht leveren. Ook Samenloop voor Hoop presenteert zich voor de finale op zondag 21 juni, ook in het Streekbos. Door de Haringstaders en Sportief wandelen is een wandelroute uitgezet in het Streekbos.

Nat

En er is meer: nat word je zeker van een brandspuitactie op de wal of bij de Scouting, maar tijdens het stokbroodbakken wam je weer door. Dollen op een springkussen (met toezicht) is voor de kleinsten. Bij SAV maak je kennis met div. vormen van atletiek.

Kortom veel. Want, er is ook nog een 2^{de} hands boekenmarkt, om 14.00 uur het slootjesonderzoek van het IVN of je kunt kijken naar zonnevlammen door de kijkers van sterrenkundevereniging Orion.

Het spektakel trekt uiteraard veel mensen, dus kom zo veel als mogelijk op de fiets. Is de auto het vervoermiddel, volg dan aanwijzingen op van de parkeerwachters. De vijver in het Streekbos is deze dag gesloten voor recreantenboten.

Wesepe

Hierbij een verslagje namens alle deelnemers aan de run in Wesepe op zondag 29 maart.

SSV had dit keer een bus geregeld om met zoveel mogelijk junioren en senioren naar de run in Wesepe te gaan. En daar werd dankbaar gebruik van gemaakt: we deden met 13 jeugdleden mee aan de wedstrijd run en daarnaast ook nog met 3 teams recreanten, waarvan 1 team voor het eerst een run deed. De bus, inschrijvingen enz. waren goed georganiseerd door Monique (moeder van Jaap) en Jolanda (moeder van Nicky en Marck). Het was wel erg vroeg want de nacht ervoor ging de klok een uur vooruit. Gelukkig was dat heel duidelijk aangegeven per brief en per mail, alleen een last-minute invaller was het vergeten en kwam daardoor later, maar nog wel op tijd genoeg voordat de bus vertrok. Ook gingen er supporters mee met de bus, zodat we met 23 man vertrokken. We hadden de beste parkeerplaats in Wesepe, pal voor de deur van de kledkamers, naast de melkwagen met warm water voor de hot tubs!

De wedstrijd deelnemers kregen een T-shirt met hun eigen naam op hun rug, dat was wel erg luxe! Ook leuk bij de hindernissen want ze werden door velen aangemoedigd waarbij hun naam werd genoemd en dat maakt het toch persoonlijker. Detlev was begeleider van het team dat voor het eerst een run deed. Tot verbazing van de supporters gingen ze als speer en ook nog door de duiker heen! Echte bikkels dus. Deze beginners zijn nu dankzij Detlev alle 3 enthousiast gemaakt om nog meer te leren bij de trainingen zodat ze in de toekomst zelfstandig een run kunnen doen, want ze vonden het heel erg leuk allemaal. Tess heeft zich zelfs voor Dronten al opgegeven als wedstrijd deelnemster!

Het was best koud en het regende, dat mocht de pret niet drukken. Bij de wedstrijd werden mooie tijden neergezet, de snelste per categorie waren Bars Stap (14^e bij JSC B Heren), Jasper Koenis (34^e bij JSC C Heren) en Tessa Stelenpool (23^e bij JSC C Dames). Onder de modder kwamen de atleten voldaan bij de finish aan, waar ze een mooie medaille kregen en lekker in de hot tub mochten.

Er werd een enquête gehouden op de terugweg in de bus om te evalueren hoe



het was bevallen om met zijn alleen met een bus naar een run te gaan. De reacties waren unaniem positief. Het busvervoer heeft velen over de streep gehaald en het was geen probleem om een vrijwillige bijdrage voor het vervoer te betalen.

Een greep uit de reacties:

- met de bus naar Wesepe gaan was erg relaxt, je stapt in, word netjes afgeleverd, doet je run en nadat iedereen klaar is loop je de bus weer in en word je weer netjes thuis gebracht: ideaal!
- De bus was een aanrader en ook voor de supporters die meegaan, want die heb je ook nodig tijdens de run....
- Wij hoefden niet door een tractor weggesleept te worden zoals we bij anderen wel zagen die in een nat weiland moesten parkeren...haha!
- Het was erg gezellig zo samen op pad!
- Fijn om van te voren het parcours te kunnen zien en om van anderen te horen hoe het ging
- Goed voor het clubgevoel
- Door zo'n busritje kennen we nu een aantal koppen bij SSV
- Het was top georganiseerd
- Voor herhaling vatbaar!



We willen namens alle atleten en hun ouders een extra bedankje geven aan Monique die slapeloze nachten heeft gehad over de bus, dankzij haar was alles op de rit en heeft iedereen een reuze dag gehad. Ze wist zelfs te regelen dat de laatste groep naar voren werd verplaatst zodat het een minder lange dag werd voor iedereen: top hoor!

Belangrijke datums jeugd

Inmiddels hebben we een aantal data die bekend zijn voor activiteiten die voor de jeugd georganiseerd gaan worden.

Noteer deze data alvast in je agenda, later horen jullie meer.

Activiteit	Datum
Diploma	12 juni
Open dag Waterrecreatie	14 juni – SSV atleten kunnen zich opgeven om groepjes basisschool leerlingen te begeleiden bij info@ssv.nl
Ouder Kind Training	Woensdag 24 juni
Kamp	zaterdag 22 en zondag 23 augustus

ff een paar vraagjes aan:

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

Mijn naam is John van Dijk, geboren in Wijdenes, en nu woonachtig in Bovenkarspel. Ik ben getrouwd met Sandra en heb twee kinderen. Kjell, de oudste, is 18 jaar en Twan 15 jaar (ook survivellaar). Ik werk bij de Douane, in de Amsterdamse haven, bij de surveillance. Ik ben schipper op een patrouillevaartuig en verder visiteer ik zeeschepen en pleziervaartuigen op drugs, sigaretten of andere illegale goederen. Ook surveilleer ik door de haven en controleer ik auto's. Mijn werk doe ik bewapend, waarvoor ik maandelijks sport en schiet, en jaarlijks een test met goed gevolg moet afleggen.

2. Welke sporten heb je allemaal gedaan?

Ik heb in mijn jeugd aan gym gedaan (wedstrijd), heb gevoetbald tot mijn 16^{de}, waarna ik op fitness ging. Hierna een jaar of drie aan jiu jitsu, en nadat ik Sandra leerde kennen, heb ik tot mijn 32^{ste} weer aan voetbal gedaan. Hierna ben ik gaan hardlopen, wat ik heb uitgebouwd van een twee keer in de week een km of 8 naar trainen voor Halve marathons, Dam tot Dam en een Marathon. Verder heb ik wat gesurft en gefietst, en sinds 3 jaar de mooiste sport Survival.

3. Hoe kwam je in aanraking met de survivalsport?

Mijn Zoon Twan zit sinds zijn 10^{de} verjaardag op survival. Zelf leek het mij toen ook al mooi, mede vanwege de SOS run die vlak langs ons huis gaat. Ik durfde het echter nooit aan, omdat ik tijdens een rondje op mijn wielrenfiets over de kop ben gevlogen door een overstekende hond, en mijn banden in mijn schouder heb afgescheurd. Nu vier jaar terug heb ik de prutmarathon in Schermerhoorn gelopen; de bagger, het afzien vond ik prachtig. Klimmen in bomen, slootje springen (en soms erin) vond ik als kind al fantastisch. Na de winter heb ik dan toch het voorbeeld van Twan opgevolgd en heb ik de stap gewaagd, en ben lid geworden van SSV.

4. Wat vind je zelf de beste sportprestatie?

Als eerste de Marathon van Rotterdam in 3:45 uur. Verder elk bandje die ik weet te behouden in een RUC run. En natuurlijk de run van 23km van Beltrum van afgelopen januari.

5. Wat is het bijzondere aan survivalsport?

De uitdaging, het afzien en volledig kapot gaan. Ondanks dat het hoofdzakelijk een individuele sport is, de saamhorigheid en gezelligheid met elkaar als survivalsporters onder elkaar. Het legaal klimmen en klauteren en in je strakke maillot door de sloot baggeren.

6. Hoeveel uur train je per week?

Drie keer in de week, dinsdag, donderdag en zondag mits mijn onregelmatige werk het toelaat, anders pak ik een andere dag of tijd voor een duurloop of intervaltraining.

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

Ik vind het belangrijk dat ik mijn steentje bijdraag bij de vereniging, omdat het louter uit vrijwilligers bestaat. Dit kost mij weinig moeite, omdat ik SSV als een hele warme vereniging ervaar. Ik help bij de Jeugdtraining eens in de 3 à 4 weken. Mits mijn rooster het toelaat probeer ik op de bouw dag aanwezig te zijn en voor de Oerbos heb ik ook mijn steentje bijgedragen. Tevens ben ik de brandnetels de afgelopen twee jaar te lijf gegaan.

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

Ik wil hoger eindigen in het RUC seizoen, en probeer bepaalde mensen voor te blijven c.q. achter mij te laten (maar goed dit geldt ook andersom, waardoor elke run weer leuk blijft). De onderlinge strijd bij de vereniging vind ik prachtig, en geeft mij voldoende uitdaging.

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

Sjaak Steltenpool

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

Vooral veel naar de wc gaan, en zenuwachtig zijn. Verder doe ik mijn ademhalingsoefeningen, wat de Wim Hof (the Iceman) aanhangers wel wat meer zegt. Met mijn eetgewoontes ben ik nog wat zoekende, maar in ieder geval maak ik de avond voor de wedstrijd een gezonde smoothie, maar ook daar ben ik zoekende naar (heb net een boekje gekocht "SAPPEN VOOR SPORTERS"). Op mijn broodjes heb ik deze ochtend jam en zonnestroop, wat ik verder nooit eet, en ik werk een banaan naar binnen.

11. Heb je nog vragen gemist?

Nee hoor, ik ben alles wel kwijt wat ik met jullie wil delen.

Ladies Survivalweekendje Oldenzaal

Wat begon als een wild plan werd werkelijkheid. Yvonne en ik zouden gaan meedoen aan Oldenzaal en er maar meteen een kampeeruitje van maken aangezien Oldenzaal bijna in Duitsland ligt.

Verbazingwekkend wat wij dames toch weten mee te nemen voor een nachtje kamperen en dus ook in de Volkswagen Up van Yvonne weten weg te stouwen. Die wedstrijdassen waren ook stiekem best groot, want thuis is het toch altijd moeilijk te bepalen wat voor kleren er gedragen gaan worden dus neem je natuurlijk gewoon alles mee. Dan ben je tenminste op elk weer voorbereid!

De eerste stop onderweg was Batavia stad. Kijken of er nog leuke en goedkope survival schoenen te scoren waren. Niet dus. Maar aangezien we dames zijn; toch nog 2 andere items gescoord. Na ongeveer alle winkels te hebben bezocht en twee keer het toilet, tja opdracht van Robbert was veel drinken de dag voor de run, gingen we op weg naar Oldenzaal. We waren super voorbereid

dus hadden mueslibollen mee en zelfs een thermoskan thee.

Dankzij Jan; de tomtom van Yvonne, zowaar in een keer goed gereden! We hadden een boerencamping geboekt, compleet met Vlaamse reuzen, pony's, een geit, kippen en een haan. Eerst even inkopen gedaan voor het avondeten en toen zijn we lekker in het zonnetje het parcours gaan verkennen. Prachtig natuurgebied en nu hadden we alle tijd om dat op ons in te laten werken. Tijdens een run vergeet ik altijd om me heen te kijken en ben ik nogal een aan het "tunnelen".



Halverwege kwamen we Michel Gilling tegen. Die bleef ook slapen op een camping in de buurt. Want hij had een busje opgehaald in Oldenzaal dat hij wilde gaan ombouwen. Prachtig verhaal natuurlijk maar wij denken dat de echte reden was dat die beste man gewoon toe was aan een weekendje rust. Hij was volgens ons ontsnapt aan zijn 4 puberende kinderen van 14 en 15 jaar oud! Als moeder van een puber van 14 vind ik dat een prachtidee! Samen met Michel hebben we de rest van de route verkend. Wij gingen terug om ons pastamaaltijdje te bereiden terwijl Michel zijn route vervolgde. Hij zou op de camping uit eten gaan want had daar van tevoren al allerlei lekkere geuren geroken. De dag erna hoorden we dat dat toch niet gelukt was. Tegen de tijd dat hij terug was, was het eten al op. Met veel moeite heeft hij ergens anders nog eten weten te scoren. Bij ons ging het ook niet helemaal soepel. We waren stellig van plan om een blikje tonijn te kopen met een treklijpje. Waarom we dan in godsnaam op de camping terugkomen met een verkeerd blikje is ons nog steeds een raadsel. Tja dan moet je de campingburen even lief aankijken....

Met overvolle buik hebben we 's avonds de sauna bezocht. Soepele spieren bij aanvang van een run leek ons wel wat. En als je geen tv tot je beschikking hebt is er in ieder geval iets anders om naar te kijken..... We zijn er wel achter gekomen dat we voor mannelijke sportgoden niet in de sauna moeten zijn, dan kunnen we beter naar de training gaan. Waarom zijn er eigenlijk alleen maar 60 plus mannen in een sauna? Toen hebben we het maar gehad over het schoonmaken van badkamers; typisch vrouwendingetje denk ik. In de whirl pool voor de zekerheid maar de handjes boven water gehouden want we wilden ons eelt intact houden. Om dezelfde reden de scrubpot ook maar over geslagen. We waren in ieder geval lekker loom toen we onze slaapzak inkropen. Yvonne viel als een blok in slaap. Nu had ze me al wel verteld dat ze kampioen slapen is. Nou dat heb ik gemerkt! Dat mens slaapt echt overal doorheen! Auto's die de hele nacht langs rijden met groot licht, mailtjes die binnenbleven blieden op haar mobiel, jagers die aan het schieten waren; ze heeft niets gehoord. Ik heb bijna geen oog dicht gedaan en de hele nacht wakker gelegen van allerlei geluiden. Allen de haan van de camping heb ik niet gehoord; die was gelukkig stil.

We hadden het wekkertje op tijd gezet voor een sport ontbijt van muesli en yoghurt. Toen de tent opgeruimd en ons nog afgetopt met pannenkoeken en water. Binnen 5 minuten waren we op het sportterrein. Ook leuk voor de verandering! We kwamen gelijk aan met Rick Brugman en een wat anders uitzijnde Jacco Hoffer ;-). Zij hadden in een landelijke B&B gelogeed. Jammer genoeg naast een kroeg dus hun nachtrust leek op die van mij.....Tijdens het warmlopen waren ook Michel en Bonnie Schilder van de partij. Yvonne en ik gingen rustig van start. Ik heb nog steeds wat blessures dus had manlief moeten beloven het rustig aan te doen. Yvonne is het type stoomtrein; die start rustig en daarna jakkert ze je vrolijk voorbij. Het was een lekker begin met eerst een rustig swingovertje, verticaal netje, gevolg door een spaanse ruiter en brandweerslang swingover. Het stammetje slepen viel ontzettend mee. De damesbalkjes waren zo dun dat ik ze niet zag liggen en er met een herenbalk vandoor wilde gaan. Op de een of ander manier kies ik altijd voor de verkeerde hindernissen, ik kom altijd in opstopping terecht. Net als in de supermarkt trouwens, daar sta ik ook altijd in de verkeerde rij. Terwijl ik met een groepje mensen in de eerste lang combi hindernis aan het proberen was hoeveel mensen je op een spoor kunt stapelen, keek ik even naar het andere spoor. En ja hoor daar komt Yvonne vrolijk langs gekropen! Die kon wel in een keer door. Zal vast iets met karma te maken hebben, want een tijdje later zie ik haar weer in een keer onder een brug door klimmen terwijl ik weer in een NS vertraging beland was. Tijdens de run moesten we ook 2 keer door een bosbeekje lopen. Ik vind het stiekem toch leuker om er vanaf een bospad naar te kijken. Best koud water en zowel Yvonne als ik hebben ons er een paar keer lelijk in verstart. Ook vonden we het allebei nodig om er even languit in te gaan liggen. Waarom snap ik alleen niet zo goed.....De rest van de run bestond uit hindernissen die prima te doen waren. De run was pittiger als vorig jaar. Ik heb me laten vertellen dat het toen een veredeld loopje was met een paar hindernisjes. Het was ook leuk dat we even mochten schieten met een paintballgeweer. Dat gaat me toch beter af als dat boogschieten. Want die clinic is aan mij niet besteed geweest. Ik moest weer een, stiekem best lang, strafondje lopen. Nog even kanoën en de laatste paar hindernisjes. Ik werd gezellig opgewacht door Yvonne en de mannen. We mochten lekker de hot tub in. Met een prachtig uitzicht op het kanoën en de laatste paar hindernissen konden we lekker uitrusten. Na ons te hebben omgekleed in een echt tipi zijn we weer rustig aan naar huis gereden. Natuurlijk nog even een picknick onderweg en toen was ons leuke weekendje toch echt voorbij. Maar wie weet doen we het volgend jaar nog een over.....

Wendy Westhoven en Yvonne Wierds

Uitslagen survivalruns			
Bathmen 12-04-2015			
RUC HEREN			
12	Max Visser	01:40:32	0
18	Derk Groot	01:47:02	0
19	Jurien Entius	01:47:22	0
23	Sjaak Bakker	01:49:39	0
46	Evert Visser	02:03:07	0
81	Robbert Westhoven	02:20:02	0
90	Peter Schilder	02:25:06	0
95	Lennart Nicolai	02:28:28	0
97	Hans Vlaar	02:30:53	0
106	Gerard de Wit	02:34:30	0
107	Theo van Opzeeland	02:35:32	0
109	Jurriaan Alderlieste	02:38:36	0
111	Edward Reus	02:42:34	0
121	Theo Jong	02:52:26	0
127	Frank Schuitemaker	03:01:15	0
129	Frank Bakker	03:07:01	0
137	John van Dijk	03:51:39	0
157	Sjaak Steltenpool	03:02:26	1
163	Gertjan Kreuk	03:21:48	1
166	TOTAAL		
Steenbergen 26-04-2015			
JSC B HEREN			
6	Bart Stap	00:51:19	0
14	Jaap Molenaar	01:02:14	0
28	TOTAAL		
Oldenzaal 03-05-2015			
BSC HEREN			
62	62	62	62
109	109	109	109
142	142	142	142
BSC DAMES			
24	24	24	24
27	27	27	27
39	39	39	39

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