

De Bikkel juni/juli 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	06-83715209
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:

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 augustus/september nummer 2015: t/m donderdag 27 augustus, komt uit in de week van 7 september. Graag aanleveren op clubblad@savatletiek.nl

Bestuurlijkheden

Zo te tellen alweer mijn 8^e stukkie bestuur (digitaal) in de bikkel. Ga met je tijd mee en tegenwoordig ook op internet te lezen.

Teruggaand in de tijd bedacht ik dat je onze survivalclub SSV best kan vergelijken met de bouw van een huis op een aangekocht stuk grond. In ons geval hebben we heel langzaam de atletiekbaan geconfisceerd en deze gelijk maar als tuin gebruikt en een heel stuk als speeltuin. Het is mooi gelegen aan het water en plantsoen. De fundering van SSV (toen nog SAV survivalrunteam) is gelegd door Piet Brussel die ook alle bouwaanvragen gedaan heeft. Verder noem ik geen namen en verwijs ook niet naar copyrights in een bijlage.

Daarna zag je steeds meer mensen op het terrein van tuinder, bouwvakker, ZZPers tot interieurverzorger en specialisten, inclusief beveiliging. Het begon klein maar later zijn er delen van het huis grootser opgezet en vervangen. Een eigen badgedeelte, vergaderruimte, opslagschuur en de speeltuin is met het oog op gezinsuitbreiding giga geworden. Er worden zelfs, bijna dagelijks, grote groepen in rondgeleid die gretig alles maar dan ook alles willen (moeten) uitproberen.

Eigenlijk is het best wel een luxe villa geworden en vergt daardoor heel veel huishoudelijke taken die door een groot deel van de bewoners voortreffelijk worden vervuld.

Wat rest is om goed onderhoud te plegen en om op een goede manier met elkaar om te gaan en rekening te houden, inclusief met de burens. Daarvoor zijn heel veel documenten met structuur, afspraken en regels opgesteld. Liefst dat we daar zo weinig mogelijk naar hoeven kijken en slecht af en toe aan moeten passen aan de grote van het aantal bezoekers en de veranderingen in de maatschappij. Je moet bv dan ook drie dagen een clinic doen om bij ons te horen.

Wat binnenkort zeker gaat veranderen is avondgymnastiek als voorbereiding op de gebruikelijke survivaluitjes. De huidige opperman heeft aangegeven dat het wel mooi is geweest. Het zal een hele tour zijn om vervanging te vinden. Deze moet zich thuis voelen in wat wij doen en een sturende rol moeten hebben. Tevens kunnen omgaan met vernieuwde trainingsopzet en periodisering. Mogelijk wordt dit iemand die al jaren ziet hoe het werkt maar zo niet dan moet er iemand buitenshuis worden gezocht.

Ideeën? Laat het weten.

Bij de kleine kindertjes is de opzet inmiddels veranderd en draait dit super. De jeugd wordt meer betrokken en de ouders ook.

Het Knipe uitje is inmiddels geweest en daar is een hoop plezier aan beleefd en de resultaten zijn best goed te noemen. Betekent ook wel een beetje het einde van de uitjes van dit seizoen en kan er even genoten worden van de rust en eens andere dingen doen en misschien toch toc nog even buffelen of prutten.

Alle ramen kunnen open en op dit moment de deuren ook, de sloten zijn verwarmd. Veel plezier en geniet van de zomer. Het blijft natuurlijk altijd open huis bij SSV.

Namens Bestuur JOhnR

De Pen

1.Hoe heet je?

Miriam Neuvel

2.Hoe oud ben je?

15 jaar

3.Waar woon je?

Hoogkarspel

4.Op welke school zit je?

Martinus college Grootebroek

5.Heb je broers of zussen?

Ja, 2 broers (Marco en Rens) en een zus (Hilde)

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

Ik houd van sporten (ook andere dan survival) bijvoorbeeld skiën en snowboarden.

7.Hoe lang zit je al op survival?

2 jaar

8.Wat vind je zo leuk aan survival?

Er zijn niet zo veel regels en het is afwisselend.

9.Heb je nog iets anders te melden?

SURVIVAL IS EEN TOP SPORT!!!!

10.Ik geef de pen door aan:

Gwenda Boon

Verjaardagen juli

Senioren+

01-07 Niels Horn
02-07 Patrick van Osch
15-07 Helen van Empel
16-07 Koen Slachter
22-07 Lennart Nicolai
22-07 Sander Visser
28-07 Michel Giling
28-07 Laura Kuin
29-07 Jeroen Kraan
30-07 Stefan Twisk

Junioren

10-07 Amber Kunne
13-07 Rilana Rood
18-07 Gijs Schipper
27-07 Miriam Neuvel

augustus

01-08 Merle Zethoven
07-08 Bart Hartog
07-08 Marijke Visser
08-08 Jelle Kreuk
10-08 Thomas Merlijn
11-08 Thijs Visser
14-08 Karin de Wit
15-08 Chris Bakker
16-08 Niels Tel
18-08 Rick Timmer
20-08 Peter Koppies
22-08 Koen Essen
24-08 Jacco Hoffer
25-08 Cyril de Ceuninck van Capelle
29-08 Bonny Schilder
31-08 Jeroen de Korte

06-08 Kristel Sijm

Open Dag Water & recreatie, Streekbos zondag 14 juni 2015.

Zondag 14 juni is voor de 25^{ste} keer de ODW gehouden. Het was even spannend of we deze 25^{ste} keer wel zouden halen. In het begin van dit jaar werd namelijk bekend dat het huidige bestuur was gestopt met de organisatie van deze sportieve dag. Dit was voor mij en Mark Boukens van de Reddingsbrigade het moment om de koppen bij elkaar te steken, het zou zonde zijn als dit zou gebeuren. Dus Mark en Jos in het nieuwe bestuur en de organisatie werd weer opgepakt. Dankzij de subsidie van de gemeente Stede Broec is een budget beschikbaar, waarmee we de meeste kosten kunnen dekken. Uit een doos vol boekwerken, een prima archief bijgehouden door Edward Lammers van Pro acc Consultancy BV konden we veel informatie halen. De vergunning werd aangevraagd en de verenigingen aangeschreven. Dit kon pas in april gebeuren, nadat de inschrijving bij de Kamer van Koophandel was geregeld. Langzaam maar zeker werd het deelnemersveld bekend en konden we uiteindelijk een mooi evenement neerzetten. Aan de publiciteit is veel aandacht besteed, en zijn vele euro's geïnvesteerd, zodat iedereen bekend werd met dit evenement. Er zijn 2500 flyers gedrukt met de stempelkaart op de achterzijde. Deze zijn uitgedeeld op de scholen met dank aan de medewerking van Carina Peerdeman. De poster en stempelkaarten zagen er prachtig uit. Met dank aan Cas Boukens. Van al deze kaarten zijn 190 kaarten op de dag zelf ingeleverd bij Joeri Oudenaller, die deze dag de ODW kraam succesvol bemande. Ook bij het springkussen hield hij een oogje in het zeil. Top! Uit de ingeleverde kaarten zijn de winnaars van de klimparkkaarten getrokken: Luka Hakof en Emma Vlaar. De dag werd geopend door Arie Haring die met zijn raderboot om 10.30 uur een rondje op het water maakte en met zijn sloop heel West-Friesland attent maakte op de ODW. De verkeersregelaars kwamen uit de groep van de Reddingsbrigade De Streek. Zij hebben de hele dag het drukke fiets- en autoverkeer op keurige wijze verwezen naar de diverse parkeerterreinen. Veel dank mannen!! De mini-survivalrun is dit jaar door bijna 300 kinderen afgelegd. Mensen van de Streker Survival Vereniging weer veel dank voor jullie inzet en begeleiding. Compliment aan de brandweer, die met veel manschappen en spelletjes aanwezig was en ook aan de scouting, want die heeft er ruim 47 pakken meel doorheen gedraaid om alle kinderen brood te laten bakken. Dat was vast spierpijn van het vele kneedwerk !! Ze hadden het nog nooit zo druk gehad. Ook de sterrenwacht beleefde de drukste dag in haar bestaan. Bijna 600 bezoekers, waaronder veel jeugd, zagen o.a. sterretjes. Groot compliment aan DJ Oscar Lumi, die op fantastische wijze de dag van muziek en gezellig commentaar heeft voorzien. Vooral de muziek bij het zaklopen op het einde van het parcours was hilarisch. We hebben hem voor 2016 weer vastgelegd!!! Ook de overige, niet genoemde deelnemers willen we hartelijk bedanken voor hun komst en inzet. We hopen dat iedereen een succesvolle en leuke dag heeft gehad. Alle deelnemers hebben we van koffie en thee voorzien en ook voor een lunchpakket is gezorgd. Dank aan de scouting voor het smeerwerk en samenstellen van deze 100 lunchpakketten! Binnenkort gaan we nog schriftelijk evalueren waarna we de balans kunnen opmaken. Wat ons betreft: een geweldige dag, met veel enthousiaste deelnemers en bezoekers!! En toch nog lekker weer. Wij hopen iedereen weer te mogen begroeten op zondag 12 juni 2016 bij de 26^{ste} ODW.

Jos Mathot, Mark Boukens

Geachte heer/mevrouw,

Bij deze wil mijn lidmaatschap beëindigen. Ik ben heel wat jaren lid geweest van de mooiste sportvereniging van Nederland. Ik ben eind 2013 begonnen met een HBO (deeltijd) opleiding naast mijn werk. Hierdoor heb ik helaas geen tijd meer om actief met de sport bezig te zijn.

Gezien het feit dat ik de afgelopen twee jaar niet meer op de vereniging ben geweest zegt voor mij genoeg. Ik zeg dit met pijn in mijn hart. Voor de komende jaren verwacht ik hier ook geen verbeteringen in. Derhalve is het voor mij beter om mijn lidmaatschap per direct op te zeggen. Ik wil de vereniging bedanken voor een prachtige tijd en zeer zware maar vooral leuke trainingen. De sfeer was altijd erg goed en motiverend. Hopelijk heb ik na het afronden van mijn studie weer tijd op actief met deze sport bezig te gaan, dus wie weet tot over twee jaar.....p.s. graag ontvang ik een bevestiging van de beëindiging van mijn lidmaatschap.

Met vriendelijke groeten, Serge Weij Pumerend.

Drontenlandrun

Ik ben Tess Bregman. Sinds oktober 2014 ben ik lid van SSV.

Tot nu toe vind ik het echt geweldig! Ik ben van plan nog heel lang lid te blijven!

Ik heb al aan twee runs meegedaan. In Wesepe deed ik als recreant mee met een groepje van vier. Dat was heel leuk en ook cool dat er een vader was die me liep en af en toe een beetje kon begeleiden. Op 17 mei heb ik meegedaan aan de Drontenlandrun. Nu deed ik mee aan de wedstrijd in mijn eentje. Dit was heel spannend en ook wel iets moeilijker omdat er niemand was die me kon helpen. Ik heb tijdens deze run wel een paar moeilijke momenten gehad maar heb de hele run uiteindelijk succesvol uitgelopen en alle hindernissen gehaald. Ik was echt super trots op mijzelf!! Ik vind survival echt een hele leuke sport en ik ga volgend jaar ook weer runs lopen.

Groetjes,

Tess Bregman



Ouder Kind Run De Knipe 2015.

Waarom meedoen aan een survival run?

Het klinkt niet erg aantrekkelijk voor een volwassen leek.

Afzien in soms barre weersomstandigheden, dwars door de baggersloten en hindernissen die soms ongetraind niet gehaald kunnen worden en alles vergen van je lichaam.

En dat alles om het polsbandje maar niet te hoeven inleveren.

Kinderen daarin tegen vinden dit wel leuk.

Nu ben ik gezegend met twee fanatieke kinderen die graag sporten.

Tygo is sinds kort lid nadat hij zijn voetbal schoenen aan de wilgen heeft gehangen en Dewi fietst, schaatst en skeelert.



Zij waren wel te porren voor een survival run De ouder kind run in de knipe ging het worden.

De datum voor de inschrijving op de kalender gezet want vol=vol en in de Knipe snel vol.

Trainen voor een survival run is noodzakelijk en gezellig, maar je traint toch voor een echte run.

De een voor het eindklassement de ander voor de strijd onderling.

Zelf loop ik RUC runs en daardoor stonden we goed voorbereid aan de start.

Kleding goed voor mekaar, parcours en hindernissen bekend.

Snel van start zodat we geen onnodig oponthoud hadden bij de eerste hindernissen.

Let op je ademhaling tijdens het lopen maar ook met klimmen anders kweek je aambeien.

Al snel haalden we de laatste deelnemers in van de startgroep voor ons. Voordringen bij een hindernis mag als je sneller bent en als je lopend

wilt inhalen gewoon "wedstrijd" roepen.

Na een uurtje konden we de bel laten luiden, wat op dat moment goed was voor een tweede plaats.

Tygo de balen erin, maar die andere waren wel erg snel gegaan.

Enkele dagen later kwam de definitieve uitslag op de site en de nummer 1 had het bandje moeten inleveren, zodat wij doorschoven naar de eerste plaats.

Die staat voor altijd in de boeken.

Groeten van een trotse papa,

Lennart

Werken met commissies.

Door bestuur SBN.

De Survivalbond Nederland (SBN) is een van de snelst groeiende sportbonden in ons land. Om deze dynamiek te kunnen beheersen en daarnaast de slagvaardigheid van de SBN te vergroten is de afgelopen jaren met wisselend succes gewerkt met een laag tussen het bestuur van de SBN en de verenigingen/organisaties, nl. de regio. De rol van deze regio's is met name communicatief en inventariserend. Zij vergroten echter niet de slagvaardigheid van de SBN. Daarnaast is er behoefte om regelmatig onderwerpen regio-overschrijdend op te pakken en uit te werken.

Concreet komt het bovenstaande er op neer dat de SBN op zoek is naar betrokken personen, die het bestuur en de regio ambassadeurs een handje willen helpen.

Dit door in gerichte werkgroepen vraagstukken uit te werken waar wij als groeiende bond mee worstelen. Zo heeft iedereen zich wel eens afgevraagd :

- Waarom hanteren we eigenlijk dit puntensysteem ?
- Hoe zit het met de verzekering als mij iets gebeurt ?
- Zijn de mudruns bedreigingen of juist kansen ?
- Kan er iets aan de licentiestructuur worden veranderd ?
- Is er een opleiding tot survivalinstructeur ?

Aanpak.

Het bestuur heeft dit soort vragen, die de afgelopen 5 jaar voorbij zijn gekomen, gegroepeerd in 6 onderwerpen. Deze onderwerpen moeten worden aangepakt door werkgroepen (commissies). Het mooiste zou zijn als deze commissies zouden bestaan uit leden uit de diverse regio's. Met elkaar kiest deze commissie bepaalde onderwerpen om uit te werken.

Waan van de dag.

Deze keuze wordt voorgelegd aan de ALV en de commissie heeft hierna vrij spel om hier slagvaardig mee aan het werk te gaan en snelle oplossingen te bedenken. Het bestuur zorgt voor de samenhang tussen de diverse commissies. Hierdoor kan een commissie zich met een onderwerp bezig houden zonder last te hebben van de waan van de dag.

Uitdagingen.

Ken je iemand of wil je zelf al langer iets betekenen voor de survivalsport , maar heb je beperkt tijd, zie je een bestuursfunctie niet zitten, heb je twee linkerhanden waardoor je niet kan knopen, maar heb je bv. kennis van trainingssystemen of van juridische zaken, meld je dan snel aan via onderstaand emailadres. We zoeken mensen die geen problemen zien maar juist uitdagingen. Hieronder een opsomming van de verschillende commissies waarin wij graag gebruik maken van jullie talenten :

- Wedstrijdcommissie
- Technische commissie
- Commissie juridische zaken
- Commissie financiën
- PR commissie
- Commissie deskundigheidsbevordering.

Wil je specifieke informatie over een commissie, heb je vragen, of wil je horen hoe het dan in zijn werk gaat ?

Mail je vraag naar voorzitter@survivalbond.nl of kijk op de website voor meer informatie !!

Ingezonden door Jos Mathot

Verlag Hersteldag 6-6-2015

Op een heerlijke zomerse dag waren we met 9 fanatieke bouwers. We hoefden deze keer niet veel helpers omdat de RABO fietstocht ook deze ochtend verreden werd en ook omdat volgende week de ODW in het Streekbos is waar veel hulpen nodig zijn. Het plan was om dan alleen maar herstel werk te doen. Gelukkig ging dat zeer voorspoedig waardoor we ook nog 5 nieuwe hindernissen hinden gemaakt. Als eerste hebben we twee kartbandjes tarzanswings gemaakt omdat sommigen in de Knipe hier toch wel pittig moeite mee hadden. Een lage voor de jeugd en een hoge voor de volwassenen. Deze konden we eenvoudig aan de tralies van de Germaco hindemis hangen.

Verder was er nog een stuk lage balk over waar we een kort dik touwtje en een auto band aan bevestigd hebben. Dit was eigenlijk voor de jeugd bedoeld maar na testen kwamen we tot de conclusie dat de meeste volwassenen hier ook niet vanzelf overheen gaan. Voor de volwassenen hebben we dan nog 2 zeer dikke trosswingovers opgehangen en een paar kartbandjes boven elkaar. Gewoon voor de fun.

Dan het herstelwerk:

Rechts is de Indianenbrug voorzien van een paar extra bandjes omdat de afstanden iets te groot waren. De linten van de tussenspijlen van 2 wandrekken weer vastgemaakt wat voor de laatste keer is want de volgende bouw dag worden deze vervangen door kas tralies zodat we daar dan geen onderhoud meer aan hebben.

De zeer korte touwtjes onder de plaat hout zijn weer compleet gemaakt en meteen boven vastgeschroefd zodat vanden ze niet weer eruit kunnen halen.

De apenhang voor de zeer korte touwtjes is naar het midden verplaatst zodat we nu een mooie combi hebben.

De korte touwtjes voor de kabouter tarzan zijn uitgebreid naar 7 stuks en mooi in het midden gehangen.

De middenpaal van de borstwaardsombalk is weer rechtop gezet.

De kanten van de steigerplanken zijn glad geschuurd zodat onze tere handjes zich niet meer bezeren aan gevaarlijke splinters!

Om een uitstekend stuk steigerbuis is voor de veiligheid een kartbandje gedaan.

De dikke buis met net erom is weer recht gehangen.

In de speeltuin zijn de blauwe vaten weer recht gehangen en de vaten met net eromheen iets hoger zodat deze nu ook lekker moeilijk zijn. Ook de rechter zwarte buis is iets hoger gehangen zodat je niet meer kan smokkelen door je knie erop te leggen.

De boven touwen van de brandweer tarzan met blauwe vat zijn weer opgespannen en in het midden gehangen. Ook is het korte touwtje op het eind er weer bij gehangen. Speciaal voor John: dit hoort zo!!

De lage balk swingover touwen zijn weer goed verdeelt en waar nodig zijn zijtakjes gesnoeid.

Het daknet is weer nagekeken.

De Big Bags zijn weer op hun juiste plek gehangen en hier hebben we de zeer dikke trossen tussen gehangen.

Langs het pad is er een beetje snoeiwerk verricht maar het zou mooi wezen als iemand met een motor maaier nog meer ruimte maakt. Als je zulke spullen hebt schroom niet om je aan te melden bij mij.

De brandnetels zijn een paar weken geleden al een kopje kleiner gemaakt door Sjaak Bakker.

Verder zijn er weer de nodige veiligheidstouwtjes bijgesteld. Ook zijn alle knopen weer uit de touwen gehaald en waar nodig weer afgebrand.

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 waren er weer de vaste knopers aangevuld met wat nieuwe gezichten en gelukkig ook weer een dame nl Wendy. Verder de mannen: Peter Schilder, Wilfred, Lennard, Marco, Erik v Diepen, Sjaak en Michael.

Groeten Gerard

De knipe

Hey lezers van de Bikkel,

zoals sommige al weten was er zaterdag 30 mei de survivalrun De knipe. Het was ook voor echte bikkels want zoals onopgemerkt was het niet zo'n mooi weer, maar dat hoort er bij. Ik liep de JSC-C. Wel jammer was dat na de hagelbui ik er achter kwam dat je vrijwel 100m na de start het water in moest. Dus dat was even schrikken. Gelukkig viel het wel een beetje mee; het water was niet zo koud als ik verwacht had. Want dat is survival, maar het was verder wel een mooie run, door de bossen vooral. Een tip voor iedereen, in de bossen kan je moeilijk inhalen (in de hindernissen bij het begin trouwens ook) dus zorg dat je een klein sprintje trekt voor je ze niet meer in kan halen. Verder was het een goed georganiseerde run zoals het hoort. Ik hoop jullie graag volgend jaar te zien bij survivalrun De knipe.

Groetjes, Jasper Koenis

ff een paar vraagjes aan:

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

Sjaak Steltenpool; woon in Onderdijk met in totaal vier fantastische vrouwen in huis, met één ben ik getrouwd, de andere drie zijn onze dochters. Tessa, de middelste, is jeugdlid en de jongste, Gitte, staat te trappelen op de wachtlijst. Ik ben zzp-er in de bouw, voornamelijk hallen en stallen.

2. Welke sporten heb je allemaal gedaan?

Handbal, voetbal, wielrennen, mountainbiken

3. Hoe kwam je in aanraking met de Survivalsport?

Via mijn neven, Rob en Frank Bakker

4. Wat vind je zelf de beste sportprestatie?

Dat ik het volhoud met mijn medesurvivalaars...

5. Wat is het bijzondere aan survivals?

De sfeer, sportiviteit, het telkens je grenzen verleggen.

6. Hoeveel uur train je per week?

Zelf 2-3 trainingen per week, daarnaast elke woensdagavond assisteren bij de jeugdtraining.

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

Naast de runs die ik loop, help ik graag bij de bouw-, en hersteldagen en de voorbereidingen van de Oerbosrun. Ook ben ik lid van de jeugdcommissie.

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

Elke run een stukkie beter lopen en uiteindelijk binnen de twee uur te finishen

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

Bart de Haas, jeugdtrainer

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

Meerdere keren naar het toilet... Vaak verzamelen we met een aantal en starten we dag met koffie met gebak.

11. Heb je nog vragen gemist?

Wat is je mooiste run tot nu? Ik vond de run van Hang-on in Doom tot nu de leukste om te lopen, die was echt anders en goed uitdagend.

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

Het kan geen kwaad goed te kijken naar anderen en hun tips meenemen in je eigen training.

Uitslagen survivalruns

Havelte 10-05-2015

JSC-C HEREN

35	Marck Smit	01:13:54	0
49	TOTAAL		

Dronten 17-05-2015

BSC HEREN

39	Jacco Hoffer	01:22:58	0
47	Richard Sijm	01:27:11	0
67	Michel Gieling	01:33:19	0
71	Rick Brugman	01:34:52	0
82	Thomas Kraakman	01:37:48	0
141	TOTAAL		

BSC DAMES

26	Wendy Westhoven	02:06:20	1
28	Yvonne Wierts	02:11:27	1
36	TOTAAL		

JSC-B HEREN

13	Bart Stap	00:50:26	0
27	Mark Noorlander	00:58:35	0
40	Erwin Sijm	01:05:42	0
43	Jaap Molenaar	01:10:02	0
45	Wouter Westhoven	01:29:45	0
47	TOTAAL		

JSC-C HEREN

15	Jasper Koenis	00:59:42	0
20	Remco Sijm	01:04:19	0
38	Mats van der Deure	01:15:23	0
49	Niels van de Boer	01:35:51	0
55	Ilja Kruizinga	01:41:15	1
60	TOTAAL		

JSC-C DAMES

16	Tessa Steltenpool	01:15:14	0
21	Tess Bregman	01:43:25	0
26	Anouk Schilder	01:47:40	1
27	TOTAAL		

De Knipe 30-05-2015 EN 31-05-2015

BSC DAMES

19	Yvonne Wierts	02:08:55	0
34	TOTAAL		

JSC-A HEREN

9	Sven Reus	01:16:03	0
33	TOTAAL		

JSC-B HEREN

19	Bart Stap	00:50:15	0
27	Twan van Dijk	00:52:11	0
34	Jaap Molenaar	00:55:20	0
47	Erwin Sijm	01:05:13	0
51	TOTAAL		

JSC-C HEREN			
16	Jasper Koenis	00:55:57	0
19	Remco Sijm	00:57:03	0
32	Marck Smit	01:03:40	0
42	Ilja Kruizinga	01:09:56	0
46	Niels de Boer	01:15:25	0
57	TOTAAL		
TSC HEREN			
5	Rens Groot	02:39:22	0
11	Fred Bleeker	03:00:59	0
26	John Reus	03:53:09	0
29	Nico Beerepoot	04:13:48	0
32	TOTAAL		
RUC HEREN			
8	Jurien Entius	01:33:09	0
11	Max Visser	01:35:01	0
16	Sjaak Bakker	01:39:31	0
46	Peter Schilder	01:53:05	0
58	Jurriaan Alderlieste	01:56:12	0
83	John van Dijk	02:04:55	0
88	Gerard de Wit	02:07:27	0
103	Edward Reus	02:20:24	0
110	Hans Vlaar	02:23:40	0
114	Theo Jong	02:26:41	0
120	Theo van Opzeeland	02:42:30	0
125	Rob Visser	02:46:27	0
131	Jos Mathot	03:10:24	0
141	TOTAAL		