

# De Bikkel december 2015

Adres baan: Raadhuislaan 8, 1613 KR Grootebroek  
Corr. adres: Zesstedenweg 260, 1613 KG Grootebroek  
Internet: [www.svsurvival.nl](http://www.svsurvival.nl)

## Streker Survival Vereniging

E-mail De Bikkel: clubblad@savatletiek.nl  
Redactie:  
Coördinator De Bikkel Suzanne Kuin: [suzannekuin@hotmail.com](mailto:suzannekuin@hotmail.com)  
Jeugdhoek Sandra van Dijk: [v.dijk22@gmail.com](mailto:v.dijk22@gmail.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
Open Dag Water Recreatie:	Jos Mathot	0228-583347
Coördinator zondagstraining:	Dick Rood	0228-518918

### **Aanmelden en opzeggen via de website: [www.svsurvival.nl](http://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: Bart de Haas, 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,-

# Bestuurlijkheden

Tot 10 oktober is er de mogelijkheid geweest kleding te bestellen bij allsur5. Er is veel werk aanbesteed om dit rond te krijgen. En binnenkort kunnen we de eerste zending nieuwe tights verwachten. Geen paniek voor degene die de deadline hebben gemist. Er komt weer een nieuwe.

Binnen het bestuur is er hard gewerkt om een passende trainersvergoeding in te stellen. We zijn een groeiende club en hebben steeds meer trainers nodig. Aangezien er best wel wat bij komt kijken om trainingen voor te bereiden en te geven is het logisch de trainers te belonen.

3 december is er Sinterklaas training voor de jeugd. De volwassenen hebben een kortere training waarna er tijd is voor een borrel in de kantine.

Tijdens de run in Neede is er door de SSV'ers goed gelopen. 3 RUC'ers in de top 10 is toch wel een top prestatie. En dan moet de periodiseringspiek er nog aankomen..

Als laatste is de datum voor de nieuwe Oerbos Survivalrun vastgelegd en wel op 11 september 2016.

Ik wens jullie allemaal veel survivalplezier.

Nico Beerepoot

## *ff een paar vraagjes aan:*

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

Mijn naam is Robbert Westhoven, en ik ben werkzaam bij het ministerie van Defensie. Ik ben 42 jaar jong en getrouwd met Wendy. We hebben 1 zoon genaamd Wouter en zowel wendy als wouter zijn ook actief in de survival.

### **Welke sporten heb je allemaal gedaan?**

Volleybal, tennis, turnen, fitnes, hardlopen, survival

### **Hoe kwam je in aanraking met de Survivalsport?**

Ik dacht: laat ik eens meedoen met de Oerbos survivalrun in 2010 want als militair doe ik toch al vaak hindernisbanen e.d., ik deed mee met de koppelrun 8km samen met Wendy en we eindigden nog hoog ook. Vanaf toen was ik verslaafd ondanks dat de volgende run de halve van Beltrum was en ik daar me bandje helaas niet wist te behouden.

### **Wat vind je zelf de beste sportprestatie?**

Afgelopen september ben ik eerste geworden bij het Nederlands Militair Kampioenschap Urban Run in de categorie teams. En uiteraard elke keer dat ik in een run voor Gerard eindig..... 😊

### **Wat is het bijzondere aan survallen?**

Het is naar mijn mening de meest complete sport voor je lichaam en geest. Elke keer ga je weer de strijd aan met jezelf en de elementen, je kan niemand de schuld geven behalve jezelf als iets niet lukt. En het is natuurlijk heerlijk om elke week te komen trainen en alle opmerkingen van je "vrienden..." te ondergaan.....

### **Hoeveel uur train je per week?**

Ik train op donderdag en op zondag, waarbij de zondag meestal 2 uren trainingen zijn, verder loop ik, elke dinsdag op mijn werk een duurloop en meestal op maandag nog een kracht/uthoudingsvermogen circuit.

### **Hoeveel uur ben je daarnaast nog met survival bezig?**

Ik geef samen met Mark Veeken de Start to Survival trainingen en ik ben de vervanger van Bart op de donderdag. Uiteraard kom ik alle bouwdagen als ik niet toevallig weer eens op "werkvakantie" ben zoals Gerard dat noemt. Ik ben sinds kort ook toegetreden tot de organisatie van de SOS 2016.

### **Welke sportieve uitdaging wil je nog eens aangaan?**

In ieder geval geen marathon want dan mis ik de hindernissen.  
Maar het lijkt me wel een uitdaging om een 24 uren survivalrace te doen.

### **Wat doe je op de ochtend van een wedstrijddag en wat zijn je eetgewoontes hierbij?**

Ik begin met een eerste toiletbezoek ☺ en dan een ontbijtje, yoghurt met muesli en 2 paracetamol. Dan gaan we de auto in en maken we elkaar (gerard, john & hans) de kop gek. In de dagen vooraf gaande aan de wedstrijd eet ik zo gezond mogelijk en probeer ik zoveel mogelijk koolhydraten te stapelen en voldoende water te drinken (heel belangrijk bij langere runs!!!). Het is gebleken dat de avond voor de run een biertje prestatie verhogend werkt dus die sla ik dus zeker niet over.

### **Wat is je mooiste run tot nu toe?**

De hele van Beltrum afgelopen Januari die ik samen met John v Dijk heb weten te volbrengen.

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

Vergeet niet te genieten van de omgeving onderweg, kom geregeld trainen, ook als het hard regent, koud is of je geen zin hebt. Train veel op het verbeteren van je techniek en niet alleen op kracht. Kijk ook eens op de facebook van Survivalruncoaches, daar staan een aantal goede filmpjes over technieken.

### **Aan wie wil je graag dit soort vragen stellen?**

Stephan Twisk

### **Heb je nog vragen gemist?**

Nee.

## *Verjaardagen senioren*

December

01-12 Mark Veeken  
03-12 Peter Kaagman  
06-12 Jos Timmerman  
09-12 Joerie Oudenaller  
12-12 Astrid Sijtsma  
16-12 Richard Hoogland  
16-12 Stefan Vedder  
18-12 Hans Vlaar  
19-12 Stanley Smit  
20-12 Sjaak Steltenpool  
22-12 Dick Rood  
22-12 Bianca Verdonk  
26-12 Edwin Timmerman

Januari

01-01 Sam Jurriaans  
08-01 Gertjan Kreuk  
08-01 Dick Laan  
09-01 Orpa van Kalken  
11-01 Rober Stroet  
13-01 Yvonne Wierds  
17-01 Maarten Laan  
19-01 Andre Oud  
19-01 Eelco Schraven  
22-01 Theo van Opzeeland  
22-01 Wim Tensen  
22-01 Ron Timmerman  
23-01 Dave van Hinten  
27-01 Edward Reus

## *Junioren*

December

10-12 David Ponne  
14-12 Jelmer Oudenaller  
14-12 Nicky M Smit  
16-12 Gwenda Boon  
23-12 Daniel Kruizinga  
24-12 Bas Krul  
25-12 Mark Noorlander

Januari

10-01 Joy Reus  
12-01 Daan Wisman  
17-01 Julius Grin  
17-01 Max Neefjes

27-01 Marijn Wissekerke



De 9<sup>de</sup> Streker Oerbos Survivalrun 2016 zal worden gehouden op

**zondag 11 september 2015.**

Noteer deze dag in je agenda en hou hem vrij.

-----  
**Geld moet rollen.**

**Ja, ja, dat zou je denken, ook in 2016?**

**Ik heb het over de sponsoring van de survival run op 11 september 2016.**

**Wat nu?????**

**Alle leden worden opgeroepen om in eigen kring op zoek te gaan naar bedrijven die ons willen steunen.**

**De ervaring leert dat persoonlijke contacten het meeste succes hebben.**

**Denk aan winkels waar je al jaren komt, je eigen bedrijf of waar je werkt, kennissen, vrienden met een bedrijf.**

**Voor € 100 sponsor je al een hindernis!!**

**Weet je iemand??**

**Laat het mij of Jos Mathot weten.**

**We voorzien je dan van alle informatie.**

**Zet 'm op !!!**

**Groet, Piet Brussel.**

**E-mail: [pcbrussel@quicknet.nl](mailto:pcbrussel@quicknet.nl)**

**Tel.: 0228-512915**

## *Verlag survivalrun Leeuwarden 4 oktober 2015*

De dag van de wedstrijd. Vandaag staat Leeuwarden op het programma. 2 weken eerder had ik in Udenhout mijn eerste survival wedstrijd RUC gelopen. Over mijn 54ste plaats was ik niet ontevreden maar voor me gevoel had er meer ingezeten. Ik was al vroeg wakker en voelde gelijk wat spanning. Ik deed de gordijnen open en ik kon weinig zien. Het was mistig maar er volgens zeggen zou het een prachtige zonnige dag worden. Vervolgens snel naar beneden en met de kids een stevig ontbijt klaarmaken van onder andere eigen gemaakte pannenkoeken met banaan, noten, fruit en een bord Brinta.

Daarna snel de tas inpakken, eten voor onderweg en na afloop klaarmaken en even voor 10 uur lopend richting station Grootebroek waar ik om 10 uur wordt opgehaald. Samen met Gerard, Lennart, Hans en John reden we richting Leeuwarden. Onderweg jutte we elkaar lekker op en bespreken wie voor wie gaat eindigen. Na een uur rijden is het even tijd voor een tussen stop. Hans pakt voor iedereen koffie en ik heb voor ieder een plak wortelcake mee.

Rond half 12 komen we aan op het terrein. Het is al erg druk en wie zien al diverse niveaus die aan hun run bezig zijn. Al lopend naar de kantine komen we een aantal bekenden tegen van de vereniging. In de kantine halen we ons shirt en bandje op en bekijken gelijk nog maar even de hindernissen die ons te wachten staan. Het ziet er zwaar uit en ik zie vooral op tegen het beruchte elfsteden straatje. Vervolgens omkleden, tas afgeven en alvast even de eindhindernis verkennen. Deze is gelukkig niet al te moeilijk. Wat apenhang in touw en banden, onder horizontale balken door en aan het eind nog even een swingover om vervolgens via een schuine paal af te zakken naar de finish. Dit moet me aan het eind nog prima lukken, zeg ik tegen mezelf.

Rond kwart over twaalf beginnen we aan de warming up. Ik zit in de laatste start groep van 12.42 tezamen met nog 14 ssv's. We doen samen een uitgebreide warming up zodat we daarna klaar zijn om gelijk vol aan de bak te gaan. Het is 12.39 uur en we mogen ons als groep gaan verzamelen bij de start. Een swingover met auto band is het eerste onderdeel. In de warming up had ik al even stiekem geoefend want met een autoband had ik nog nooit een swingover gemaakt. De toeter klinkt en we gaan van start. Het eerste deel van de run is relatief simpel. Wat swingovers over een net en een aantal varianten Apenhang. Al slingert door het bos loop ik op naar de eerste serieuze hindernis, de kraan hindernis boven het kanaal. Apenhang vanuit het water circa 5 meter omhoog om vervolgens een meter of 7 te moeten enteren aan een slap hangend touw. Daarna weer de apenhang in richting het water. De hindernis ging soepel maar enteren boven het kanaal was toch wel even zwaar en spannend. Achteraf blijken hier de eerste ssv's al te zijn gesneuveld.

Ik klim uit het water en ren snel verder. Doordat ik relatief nieuw ben in de sport en het lopen van wedstrijden, beoefen de sport sinds juli 2014, vind ik het nog lastig om mijn race goed in te delen. Ik begin vaak rustig om vervolgens het tweede deel te kunnen versnellen. Ik vervolg mijn race en na wat simpele hindernissen kom ik in het trainingsbos van de lokale vereniging. Er staat een mooie combi van swingovers, tarzanswings, apenhang, kortetouwtjes en tot slot nog onder een net door. De onderarmen worden voor het eerst serieus getest en doorstaan de hindernissen nog prima. Ik heb inmiddels een haas gevonden waar ik me aan op kan trekken. Een student uit Delft die ook uit West-Friesland komt. Samen trekken we een stuk op.



Na weer een stuk hebben gelopen mogen we een balk pakken. Ik zoek een niet al te dikke uit en ren snel door. Aankomend bij een sloot wordt me verteld dat we de balk erover heen moeten gooien. Prima dacht ik, alleen me worp mislukte. Vervolgens een kleine hindernis over het water en dan weer je balk pakken en richting het hakken rennen. Helaas vind ik mijn balk niet meer en moet ik een andere pakken die voor me gevoel tweede keer zo dik was als de mijne. Dit wordt bevestigd tijdens het hakken. Het kost me veel tijd en kracht maar uiteindelijk is hij door.

Daarna de twee stukken meenemen en weer richting het trainingsbos. Er staat weer een combi op het programma. Van apenhang ga ik naar de Spaanse ruiter. De balk is super glad en ik lijk gewoon niet omhoog te komen. John pept me op en met hangen en wurgen kom ik boven. Even uitrusten en afzakken naar twee verticale palen aan een touw en gelijk door in de triangels. Als laatst nog even enteren aan een stalen pijp en daarna weer door.

Ik loop nu samen met John een stuk op. We komen aan bij een brug waar we onder door moeten. Vervolgens

wacht een tarzanswing boven het water. John mag eerst maar wordt direct opgehouden door een mevrouw die niet meer bij het volgende touw kan. Ik moet wachten want er is onderhoud aan de tweede tarzanswing. Na een minuutje mag ik verder en haal ik gelijk John in die nog steeds achter de klungelende mevrouw zit. Ik zit voor me gevoel lekker in de wedstrijd en probeer een tempo bij te schakelen.

Dan zie ik het beruchte 11steden straatje verschijnen. Gelukkig staat er ook nog een eet en drink kraampje. Ff snel wat energie drank en een banaantje en weer verder. De 11 hindernissen zijn opgedeeld in 4 losse stukken van 1 of meerdere hindernissen. Dit geeft me de mogelijkheid om tussendoor te rusten. Het straatje blijkt uiteindelijk mee te vallen. Het zijn veel swingovers, apenhangen en aan het eind korte touwtjes. Bij het verlaten van de hindernis vraag ik nog even snel aan een voorbijganger hoe laat het is. Hij geeft aan dat het al 10 over 2 is. Dit bekend dat ik al 1.30 uur bezig ben. Ik weet dat ik al ver over de helft zit en schakel nog een tempo bij. Tot de finish is het vervolgens veel lopen. Alleen de duiker van 70 meter onder de snelweg door is nog even doorbijten. De duiker is 1.20 meter hoog met 1.00 meter water. Dat levert voor mijn persoon, 1.90 meter, een vervelende benauwde houding op. Tot slot nog even de eindhindernis wat gelukkig mee viel en uiteindelijk blij ik 45<sup>ste</sup> te zijn geworden met een tijd van 1.57.58 uur, tevreden en voldaan. Daarna nog even een cooling down doen om de spieren rustig te laten afkoelen en dan lekker het warme bad in.

Roderick

## De Jeugdhoek

### Belangrijke gegevens:

Trainers:

Folkert Kaagman, 06-14823751

Email: [folkert\\_kaagman@hotmail.com](mailto:folkert_kaagman@hotmail.com)

Bart de Haas , 06-53878627

Email: [bartdehaas1994@hotmail.com](mailto:bartdehaas1994@hotmail.com)

Namens jeugdcommissie:

Monique Molenaar

Email: [molenaar33@ziggo.nl](mailto:molenaar33@ziggo.nl)

Jeugdhoek de Bikkel :

Sandra van Dijk

Email: [v.dijk22@gmail.com](mailto:v.dijk22@gmail.com)

### Trainingstijden:

Woensdag:	19.00-20.15	Afmelden voor aanvang training per sms/app bij Bart
Vrijdag:	19.00-20.15	Afmelden voor aanvang training per sms/app bij Folkert

### Wedstrijdkalender 2014-2015

Datum	plaats	organisator
20 december	Dinxperlo	stichting survival Dinxperlo (inschrijven tot 29 november)
30 januari	Gendringen	stichting survival Gendringen (inschrijven tot 21 januari)
13 maart	Koostertille	stichting survival Koostertille
20 maart	Zeist	Fit Zeist ( inschrijving start 28 november)
27 maart	Wesepe	Stichting survival Wesepe (inschrijving start 1 december)
24 april	Steenbergen	s.v.Domodon (Inschrijving start 1 januari)
08 mei	Havelte	stichting survival Havelte
15 mei	Dronten	stichting Dronterland survivalrun (inschrijving start 1 februari)
04 juni	De Knipe	stichting survival de knipe

Dit zijn allen jeugdlicentiewedstrijden. Voor wie nog geen licentie heeft: opgeven hiervoor kan via de website van de survivalbond.

Daarnaast zijn er ook recreatieve runs, zodat een ieder op zijn eigen tempo en nivo een wedstrijd kan lopen. Zie ook hiervoor de website van de survivalbond: [www.survivalbond.nl](http://www.survivalbond.nl)

## Wedstrijduitslagen en –verslagen

### Leeuwarden 04 oktober:

JSC-B

Heren:

23	Jaap Molenaar	00.55.30	0
26	Erwin Sijm	00.56.27	0
35	Mats van der Deure	01.06.31	0
39	Ilja Kruizinga	01.06.49	0

Dames:

20	Tessa Steltepool	01.06.49	0
----	------------------	----------	---

JSC-C

Heren:

7	Jasper Koenis	00.47.31	0
13	Remco Sijm	00.55.24	0

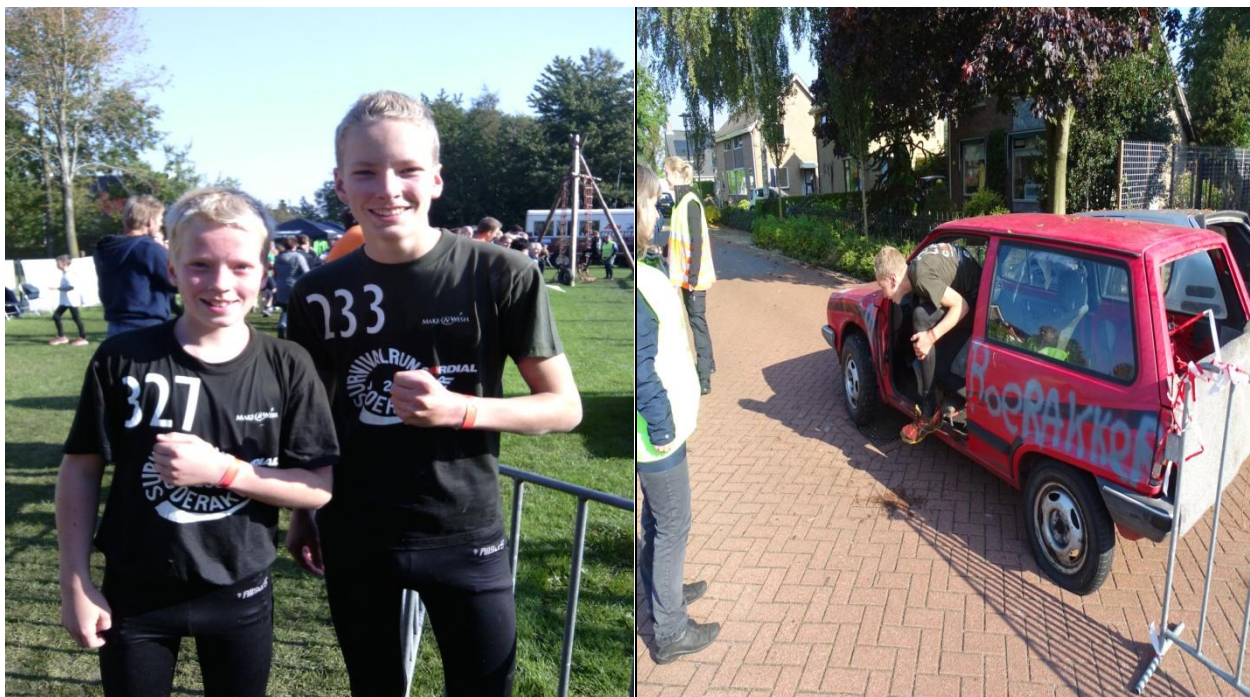
### Verslag Boerakker, 10 oktober:

Mijn naam is Kristel en ik zit nog niet zo erg lang op survival, mijn broers Erwin en Remco wel. Ik ging altijd mee kijken bij runs en ik vond dat heel leuk en dacht: dat wil ik ook wel!. Na een tijd op de wachtlijst te hebben gestaan mocht ik dit voorjaar ook starten met trainingen. Toen heb ik eerst een run gedaan met een groepje, dat was in Wesepe. Dat vond ik erg leuk en ik wilde wel meer runs doen, maar er gingen steeds geen groepjes dus toen heb ik het maar gewaagd: ik ging in mijn eentje als recreant de run in Boerakker doen. Mijn doel was om het te halen met mijn bandje nog om.

Eerst nog Leeuwarden, een week ervoor. Erwin en Remco deden mee en ik ging met mijn moeder kijken bij de tokkelbaan en het pijl en boog schieten. Alleen dat laatste bleek iets anders te zijn als vorig jaar, ze moesten nu met een blaaspijp een pijltje in de roos blazen in plaats van pijl en boog schieten. Ze hadden hem raak. Erwin en Remco doen altijd een wedstrijd, Erwin moest eerder starten en Remco 10 minuten later. Remco had lang last van een blessure maar het ging best goed. Hij was ongeveer een minuut sneller dan Erwin. Vorig jaar had Erwin zijn hand open gehaald met enteren maar dit jaar gelukkig niet. Het was zonnig en droog en we hadden een mooie dag. We zagen veel SSV jeugd en dat was gezellig. Er was ook een hottub en daar gingen ze na afloop mooi in. Jammer dat ik nog niet mocht maar een week later gelukkig wel, toen was het tijd voor Boerakker.

In Boerakker deden Erwin en Remco weer wedstrijd en ik recreant junioren 6 kilometer. Ik dacht dat het ver was maar na anderhalf uur rijden waren we er al. We zagen ook Mark en Mats en verder niemand van SSV. Eerst moesten Erwin en Remco dus ik moest nog een tijd wachten. Ik werd steeds zenuwachtiger en ik kon de hindernissen wel alvast bekijken. Mijn broers waren heel snel en ze zeiden dat het een zware run was. Ik zag ook veel mensen bij de finish aankomen zonder bandje dus ik wist dat het niet makkelijk zou worden. Toen werd ik nog zenuwachtiger. Ik ging kijken bij de autowrakken, daar moest je doorheen klimmen. Om 2 uur mocht ik eindelijk starten, ik had er veel zin in. Bij de start was ik als eerste over de balk heen dus ik begon goed. Eigenlijk ging de hele run goed. Er was een hindernis met de kano, daar viel ik bijna om bij het uitstappen. We moesten al snel door het water maar het was niet koud.





Het moeilijkste was een hindernis met een hijskraan, daar was een touw die recht naar beneden ging en daarna een bocht. Er waren veel mensen waar het niet bij lukte, ook volwassenen. Maar mij lukte het wel gelukkig. De eindhindernis was ook moeilijk maar ik hoefde een stuk niet te doen want er was een balk doorgekrakt. Het was zo druk bij de eindhindernis dat veel mensen op het net zaten te wachten tot ze verder konden en de balk hield dat niet. Op het einde enteren was ook moeilijk, dat ging na 2x goed. Met pijl en boog schieten schoot ik raak en ik hoefde geen straffhindernis te doen. Mijn tijd was ongeveer 1 uur 20 en dat vond mijn moeder een goede tijd. Ik ga in het voorjaar weer een run doen en ik weet nu dat ik het kan.

Kristel Sijm.

Ik moest om 11:51 starten, we gingen vroeg weg. Ik ging met mijn vader erheen. Het viel me op dat er maar weinig mensen van de SSV waren. Na de inschrijving ging ik warm lopen en de eindhindernis bekijken. We gingen snel van start en meteen al een swing over. In de run waren weinig sloten en je moest veel hardlopen. Ik moest een straf rondje doen bij het pijl en boog schieten dan moest je door een container heen maar de man die daarbij stond zei dat ik daar niet doorheen mocht omdat ik te klein ben. De eindhindernis was makkelijk maar wel leuk. De run ging goed mijn tijd was 57 minuten en ik was 28e geworden.

Groeten Marck Smit

Uitslag:

**JSC-B Heren:**

18	Erwin Sijm	00.53.36	0
22	Mats van der Deure	00.57.10	0

**JSC-C Heren**

11	Remco Sijm	00.47.30	0
28	Marck Smit	00.56.19	0

**Recreatief:**

**Junioren 10/12jr Dames:**

5	Kristel Sijm	01.12.59	0
---	--------------	----------	---

## Vollenhoven, 14 november:

### JSC-B Heren:

42	Erwin Sijm	00.51.08	0
47	Wouter Westhoven	00.55.17	0

### JSC-C Heren:

5	Jasper Koenis	00.40.52	0
19	Remco Sijm	00.47.36	0
30	Marck Smit	00.51.12	0
44	Niels de Boer	00.57.34	0

### Dames:

25	Tess Bregman	00.57.34	0
----	--------------	----------	---

## *De Pen*

### Hoe heet je?

Tessa steltenpool

### Hoe oud ben je?

13 jaar

### Waar woon je?

Onderdijk

### Op welke school zit je?

SG de dijk

### Heb je broers of zussen?

Ja, een zusje (Gitte) en een zus (Dana)

### Heb je nog andere hobby's dan survival?

fotograferen

### 7.Hoe lang zit je al op survival?

2 jaar

### 8.Wat vind je zo leuk aan survival?

Het klimmen

### 9.Heb je nog iets anders te melden?

nee

### 10.Ik geef de pen door aan: Mats van der Deure

# Uitslagen survivalruns

## Leeuwarden 04-10-2015

### RUC HEREN

Nr	Naam	Tijd	Aantal gem. hindernissen
8	Max Visser	01:32:47	0
9	Rens Groot	01:34:08	0
40	Sjaak Bakker	01:53:17	0
45	Roderick Visser	01:57:58	0
54	Derk Groot	01:59:57	0
67	Jurriaan Alderlieste	02:05:31	0
84	John van Dijk	02:14:23	0
92	Gerard de Wit	02:17:23	0
94	Frank Schuitemaker	02:19:29	0
104	Sjaak Steltenpool	02:27:42	0
109	Stephan Twisk	02:31:57	0
118	Hans Vlaar	02:42:34	0
126	Rob Visser	03:07:35	0
138	Jos Mathot	03:09:10	1
147	TOTAAL		

### BSC HEREN

27	Folkert Kaagman	01:02:39	0
65	Rick Brugman	01:11:49	0
66	Peter Kaagman	01:11:54	0
90	Erik van Diepen	01:17:13	0
109	Thomas Kraakman	01:20:28	0
137	Sander Visser	01:25:41	0
172	Richard Sijm	01:43:24	0
192	Edwin Timmerman	01:11:05	1
203	TOTAAL		

### BSC DAMES

19	Yvonne Wierts	01:29:39	0
49	TOTAAL		

## Neede 19-10-2015

### TSC HEREN

17	Fred Bleeker	02:36:17	0
38	Peter Schilder	03:11:56	0
44	Nico Beerepoot	03:25:44	0
47	John Reus	03:29:44	1
49	TOTAAL		

### RUC HEREN

6	Max Visser	01:34:51	0
7	Jurien Entius	01:35:31	0
9	Evert Visser	01:35:59	0
12	Rens Groot	01:38:01	0
21	Sjaak Bakker	01:42:26	0
109	Robert Westhoven	02:15:02	0
112	Gerard de Wit	02:18:32	0
117	Stephan Twisk	02:19:55	0
176	Jos Mathot	03:28:32	1

### BSC DAMES

17	Yvonne Wierts	01:29:56	0
----	---------------	----------	---

38	Wendy Westhoven	01:58:09	1
57	TOTAAL		
BSC HEREN			
4	Folkert Kaagman	01:00:20	0
8	Peter Kaagman	01:01:45	0
104	Sander Visser	01:27:38	1
146	TOTAAL		
NK BRANDWEER			
3	Frank Schuitemaker	01:07:22	0
21	TOTAAL		