

De Bikkel mei 2017

Streker Survivalrun Vereniging



Deze Bikkel

Voor je ligt weer een nieuwe Bikkel. Wat is er in de afgelopen maanden gebeurd? Onze Bikkels hebben enorm veel runs gelopen en daardoor staat dit nummer vol fijne verslagen van jeugdleden en senioren. In de volgende Bikkel zouden we ook graag eens verslagen van recreanten plaatsen.

Verder hebben we een enorm leuke Night Sponsorrund gehad die een mooi bedrag heeft opgeleverd voor de vernieuwing van de atletiekbaan en de kantine. De avond was gezellig en we hebben elkaar daar weer eens kunnen spreken op een andere manier dan rennend, klimmend en klauterend. Bedankt Kathy! Het verslag staat in deze Bikkel.

De komende tijd gaat er vast veel veranderen, want vanaf 15 mei wordt de atletiekbaan vernieuwd. Daarna begint ook de nieuwbouw van de kantine. In het berichtje hieronder lees je hoe je op de hoogte kunt blijven.

Wij vinden dat er aan de vormgeving van De Bikkel nog wel wat verbeterd kan worden en daarom zijn we nog steeds op zoek naar iemand die ons clubblad een beetje kan oppoetsen (zie vacatures).

We hopen dat dit nummer jullie weer veel leesplezier en inspiratie geeft.

Inzendingen voor de volgende Bikkel kun je mailen naar: gertjan.kreuk@ssvsurvivalrun.nl

Sandra van Dijk
Gertjan Kreuk
Beatrice Poot

Atletiekbaan en kantine

Waarschijnlijk wordt 15 mei gestart met de aanleg van de nieuwe atletiekbaan. We kunnen gewoon trainen, maar op nog nader te bepalen momenten kunnen we geen gebruik maken van de baan. Het kan zijn dat we dan elders trainen.

Voor wat betreft de kantine is de verwachting dat één dezer dagen de aannemer bekend is. Indien er meer bekend is ten aanzien van de planning en wanneer we kunnen helpen met de bouw van de kantine zullen jullie dat horen.

Verdere informatie krijg je via mails, de Facebookpagina, de SSV-site en op de trainingsavonden. Voor de ouders van jeugdleden verstuurt Bart de berichten ook in de groepsapp.

Bestuurlijkheden

Op bestuurlijk vlak hebben wij net weer de jaarvergadering achter de rug. Hier hebben wij afscheid moeten nemen van Marian en Caroline die voor de zomer hun taak overdragen aan een nieuw secretariaat. De vacature is echter nog niet rond, dus... Ook hebben wij Kathy officieel mogen verwelkomen als nieuw bestuurslid. Zij liep al een tijdje mee en was al helemaal thuis in haar rol maar, nu dan dus ook officieel. Omdat het meer dan verdiend is hebben we Jos Mathot tot 'Kei van het jaar' mogen kronen. En eerlijk is eerlijk: eigenlijk kunnen we dat elk jaar wel doen.

Ook zijn we allemaal in de ban van de nieuwe atletiekbaan en de kantine. Voor zover het er naar uit ziet zouden wij door kunnen blijven trainen.

De sponsorrund waar Kathy de stuwende kracht achter was, was een groot succes. Een pluim voor iedereen die meegeholpen heeft om er een succes van te maken.

Verder zit er voor trainers een calamiteitentraining aan te komen. Dit om ervoor te zorgen dat iedere trainer weet wat hij moet doen mocht er een keer echt wat fout gaan op de baan.

Op kledinggebied hopen wij binnenkort een nieuwe partner aan ons te binden. Eén die voldoet aan kwaliteit in service en kwaliteit in kleding.

Namens het bestuur,

Nico Beerepoot



AGENDA

13 mei	Hersteldag
10 juni	Rabobank fietstocht 2017
11 juni	Open Dag Water & Recreatie (Streekbos)
11 juni	Onderlinge wedstrijden/run (jeugd) (Streekbos)
8 – 10 sept.	Jeugdkamp

Vacatures

Secretariaat SSV survivalrun Vereniging

Helaas stoppen Caroline en Marian na 17 jaar met hun werkzaamheden voor het secretariaat voor SSV. Vandaar dat wij op zoek zijn naar één of twee personen die deze taak op zich willen nemen. In onderstaande omschrijving staan de taken omschreven. Als het je leuk lijkt of als je meer wil weten, dan kun je dit doorgeven aan info@ssvsurvivalrun.nl

Inmiddels heeft zich één geïnteresseerde gemeld, maar we zijn nog op zoek naar een tweede persoon om een goed team te vormen. Je kunt je dus alleen of als duo aanmelden.

Doel van de functie: Alle secretariële taken binnen de vereniging

Positie van de functie: De secretaris is onderdeel van het bestuur van de vereniging. Contacten verlopen via de mail.

Omschrijving werkzaamheden:

- Up-to-date houden van de ledenlijst
- Verwerken van alle aan- en afmeldingen van leden
- Aan- en afmelden van leden bij de bond
- Bijhouden van de wachtlijst bij de senioren en de jeugd
- Bijhouden van bestuurswisselingen
- Versturen van welkomstmail, bevestigingsmail van aan- en afmelding leden
- Bijhouden van ereleden
- Aanspreekpunt voor vragen van leden en anderen
- Uitnodigingen versturen voor de jaarvergadering naar leden en ereleden
- Lief en leedkaartjes versturen
- Jaarlijks organiseren van de ODW voor de kinderen van groep 7 en 8 van de basisscholen in Stede Broec en de eerstejaars leerlingen van de sportklassen van het Martinus.
- Bijwonen van de bestuursvergaderingen
- Plannen van de data bestuursvergaderingen
- Versturen ledenlijst na een bestuursvergadering
- Versturen kerstmail aan de leden

Vormgever voor De Bikkel

Voor De Bikkel zijn wij nog steeds op zoek naar versterking. We zoeken iemand die goed is in het bewerken van foto's en die oog heeft voor vormgeving. Je kunt zelf bepalen hoeveel tijd je in deze klus steekt. Een kleine oppoetsbeurt zal De Bikkel al enorm verbeteren.

Jeugd

Berichten vanuit het jeugdbestuur:

De NightSponsorRun met SAV

Op vrijdag 31 maart hebben wij de NightSponsorRun gehad. Hierbij hebben wij een bedrag van 15.700,00 opgehaald. Er moeten nog een paar enveloppen binnenkomen. Kim ten Wolde ging met de prijs naar huis van best geklede persoon. Zij heeft een Dinerbon voor 4 personen gewonnen bij Happyday's. De avond was goed bezocht en er was een geweldige sfeer. De muziek van de DJ was heerlijk om op te lopen en de waxinelichtjes rond de baan maakten de run heel sfeervol. Het was een top avond. Namens de organisatie van de NightSponsorRun willen wij iedereen bedanken!!!!



Boogschietcursus voor de jeugd

Op vrijdagavond 8 april zijn wij met 18 jeugdleden van onze wedstrijdgroep naar de Streekschutters gegaan. Hier hebben wij boogschietles gehad. Het was een zeer leerzame ervaring. Er zijn wat leden achter gekomen dat ze op een andere manier met de boog om konden gaan, zeer effectief voor de volgende runs. Wij zijn nu een afspraak aan het maken voor de volgende oefenronde. Wij gaan straks met de wedstrijdjeugd op vrijdagavond 4 x in het jaar oefenen met boogschieten bij de Streekschutters. Het was een zeer leuke ervaring. De aanwezige ouders mochten ook even hun boogschietkunsten tonen.



Open dag waterrecreatie

Op 11 juni is weer de Open Dag Water& Recreatie in Het Streekbos. Wij gaan deze dag van start met onze jeugd om een survivalparcours af te leggen. Wij hopen dat het een leuke dag wordt voor onze jeugd en dat dan ook iedereen aanwezig is!!!

Het is een klein parcours, waar wij met groepjes een aantal hindernissen kunnen nemen die je ook tijdens een echte run kan tegenkomen. Iedereen die op woensdag en/of vrijdag traint kan deze hindernissen volbrengen. Er is per groepje een begeleider.

Na onze SSV jeugdgroepen is het open voor ongeoefende jeugd die zich hebben aangemeld via de site van het ODW en via scholen om ook een ronde hindernissen te nemen. Deze jeugd kan begeleiding goed gebruiken. Wij hopen dat er SSV jeugdleden zich aanmelden om bij deze dag te helpen. Ouders zijn hier ook welkom.

Je kunt je aanmelden om te helpen bij mij: kathy.oudenaller@ssvsurvivalrun.nl

Verdere info volgt!!

Extra Hardloop training van Dirk Rood

Tijdens de wedstrijden ontdekken veel jeugdleden dat het hardlopen een belangrijk onderdeel is van een run. Wij hebben nu kunnen regelen dat Dirk Rood ons komt trainen. Dit gaat 2 x per maand gebeuren i.s.m. Folkert en Bart. Wij hebben dit eerst bedacht voor de wedstrijdjeugd, maar gaan nog even kijken of wij het bij de overige jeugd ook kunnen toepassen.

De eerste hardlooptraining is achter de rug. De meningen waren verdeeld. De echte fanatiekelingen waren erg enthousiast en een aantal moest nog een beetje aan het idee wennen dat ze ook moesten hardlopen tijdens de training. De nadruk lag deze keer op de houding, ademhaling en het neerzetten van je voeten.



De paashaas

Op de woensdag en vrijdag voor Pasen was de paashaas langs geweest. In de hindernissen en bomen lagen paaseitjes verstopt. De jeugd was erg verrast en er is een groot aantal paaseieren gevonden. Er zijn er nog een paar zoek!!



Kathy Oudenaller
(namens het jeugdbestuur)

Hallo Bikkels en ouders van Bikkels,

Ik denk niet dat ik de enige ben als ik zeg dat de survivalsport geweldig is, maar ook veel gevaren kent. Je kunt hierbij denken aan de hoogte van de touwen of de barre omstandigheden tijdens de run. Maar wat misschien nog wel de meeste blessures veroorzaakt is de puberteit.

Veel jeugdleden van SSV hebben wel eens last gehad van hun enkels, knieën of schouders. Dit kan ontstaan doordat er te snel uit een hindernis wordt geklommen, doordat er te zwaar wordt getraind, maar ook door de groei van het lichaam.

Het is begrijpelijk dat tijdens een run gestreefd wordt naar de snelste tijd, netjes uit een touw klimmen, zit er dan niet in bij de meesten. Tijdens de training zie ik dit ook vaak. Een aantal keer uit een hindernis springen is niet goed voor je lichaam. Let daarom goed op je landing, klim netjes naar beneden, land met twee voeten tegelijk en zak goed door je knieën om de druk van de landing op te vangen.

Wij hebben een jeugd die elkaar goed weet te motiveren, iets wat als trainer geweldig is om te zien. Onderling proberen ze van elkaar te winnen, daarom willen de meesten altijd hard trainen, want daar word je beter van. Rustig trainen is dan iets wat bij een aantal niet voorkomt in hun woordenboek. Vaak word ik raar aangekeken wanneer ik zeg dat de jeugd goed heeft getraind, terwijl ze helemaal niet moe zijn. Maar de wetenschap zegt ook dat rust essentieel is voor betere trainingsresultaten. 'Zonder dalen, geen pieken' zoals ik dat altijd zeg. Luister dus goed naar je trainer wat voor soort training het is. Wanneer dit een rustige training is, train dan ook rustig. Tijdens de puberteit groeit lichaam en geest. Tijdens groeispurten groeien de botten harder dan de spieren en pezen, wat als gevolg kan hebben dat de spieren en pezen meer op rek komen te staan. Wanneer de spieren of gewrichten nog niet warm en soepel zijn, kan het gevolg zijn dat er overbelasting ontstaat bij de gewrichten. Even aan het eind rekken en strekken kan misschien wel het verschil betekenen tussen een blessure en een topprestatie.

Deze adviezen zijn voor de jeugd, maar als senior kun je hier ook genoeg mee doen!

Voor eventuele vragen over het bovenstaande verhaal, kunt u mij bereiken via het telefoonnummer 0653878627, het e-mailadres bartdehaas1994@hotmail.com of zoek mij op tijdens een training op woensdagavond.

Met sportieve groet,

Bart de Haas
Hoofdtrainer Jeugd



Uitslagen Kootstertille Jeugd: 12 maart 2017

JSC-A

Heren:

18	Twan van Dijk	01.12.10	0
37	Erwin Sijm	01.30.20	0

JSC-B

Heren:

2	Jasper Koenis	00.41.15	0
18	Mats van der Deure	00.50.21	0
31	Remco Sijm	00.53.27	0
44	Niels de Boer	01.08.11	0

Dames:

7	Tess Bregman	00.58.00	0
---	--------------	----------	---

JSC-C

Heren:

12	Daan Caspari	00.50.07	0
23	Finn Braas	00.56.24	0
38	Mees van der Deure	01.07.11	0

Dames:

8	Kristel Sijm	01.00.07	0
21	Bodine Koenis	01.32.46	0

Uitslag Zeist Jeugd: 19 maart 2017

JSC-B

Heren:

6	Jasper Koenis	00.39.23	0
24	Julius Grin	00.52.17	0
35	Niels de Boer	01.02.28	0

Dames:

9	Tess Bregman	00.51.33	0
10	Anouk Schilder	00.52.05	0
15	Tessa Steltenpool	00.59.16	0
22	Delorean Oud	01.28.56	0

JSC-C

Heren:

10	Daan Caspari	00.45.14	0
40	David Ponne	01.21.52	0

Dames:

21	Isabel Bleeker	01.12.52	0
27	Bodine Koenis	01.27.53	0

Uitslagen jeugd survivalrun Wesepe, 26 Maart 2017

Afgelopen zondag was er een groot aantal deelnemers vanuit SSV, met mooie prestaties!

JSC-A

Heren:

31	Gijs Sybrandy	01.19.53	0
32	Erwin Sijm	01.20.31	0
37	Wouter van Westhoven	01.46.25	0

JSC-B

Heren:

3	Jasper Koenis	00.39.08	0
22	Mats van der Deure	00.47.19	0
24	Benjamin Burghouwt	00.48.13	0
26	Remco Sijm	00.48.34	0
31	Julius Grin	00.49.50	0
49	Niels de Boer	00.57.29	0
50	Koen Botman	00.57.39	0

Dames

11	Tess Bregman	00.52.19	0
15	Tessa Steltenpool	00.54.46	0

JSC-C

Heren:

7	Jelmer Oudenaller	00.45.55	0
8	Daan Caspari	00.46.13	0
37	Mees van der Deure	01.01.12	0

Dames:

13	Kristel Sijm	01.00.45	0
25	Bodine Koenis	01.14.22	0

Kootstertille

Hallo allemaal,

Mijn naam is Bodine Koenis en ik heb op zondag 12 maart meegedaan met de JSC-C in Kootstertille. Ik vond de run heel leuk om te doen en vooral door het bos, want ik houd niet echt van rennen, maar door die bosjes vond ik het wel heel leuk. Er was één dun touwtje en daar kwam ik echt niet overheen. Toen dacht ik van : "kom op, je kan het" en toen lukte het 😊. Verder vond ik de hindernissen ook heel leuk. Dit was mijn 2^e run en ik was 21^e van de 25.

Groetjes, Bodine



Survival run Zeist 19-03-2017

Ik zal even beginnen om me zelf voor te stellen: ik ben Jasper Koenis van de JSC-B. Ik heb vandaag meegedaan met survivalrun Zeist. Een enorm zware run met op het eerste gezicht heel veel hindernissen, maar dat viel (helaas) wel mee. Zodra je was begonnen had je maar een paar hindernissen, maar die waren wel heel goed verdeeld. Ik weet niet of het een geldige hindernis is maar een hindernis is het zeker; je moest namelijk veel over heuvels/bergjes. Iets wat je zeker uitput. Het was een run om op terug te kijken, want hij mag dan wel zwaar zijn, maar wel erg mooi. Je liep de hele tijd door de bossen. De eerste kilometer liep ik zij aan zij met de nummer

1(Bart Postma)!. Na ongeveer een kilometer kwamen er een paar swingovers na elkaar. Bart was net ietsjes sneller waardoor ik moest wachten en ik raakte hem kwijt. Daarna ging het erg slecht. Opeens kwam er een jongen van dezelfde categorie naast me lopen en zegt nog even snel suc-6, en toen was hij weg. Daarna kwamen er nog 2 snel voorbij lopen en ik heb ze de hele run niet meer gezien tot vlak bij het einde. Ik liep vrijwel de hele run alleen. Vlak bij het einde kwamen we weer bij elkaar, ze kwamen van voor en van achter(2 voor en 3 achter me). Zoals ik al zei was het een zware run en ik was al behoorlijk uitgeput. Ik heb geloof ik nog nooit zo'n zwaar einde gehad, want op één of andere manier hadden de anderen nog wat energie over. Er was een jongen achter me die het niet kon laten om me in te halen en hij heeft dat in de eindhindernis ook nog voor elkaar gekregen. En met een 6^e plek en een tijd van 39:23 mocht ook ik over de finish komen. Ik heb wel erg genoten van de run. En ik ben alsnog met een goed gevoel weg gegaan, want het was wel erg gezellig.



Zeist

Hallo, zondag 19 maart gingen we naar de survivalrun Zeist.

Op de heenweg in de auto kwamen een paar regenbuitjes. In Zeist aangekomen was het gelukkig weer droog. Eerst moest ik mijn shirtje ophalen, omkleden en tas inleveren. Voor de start gingen we even de eindhindernis en de startplek bekijken. Heel origineel: de eindhindernis stond midden in het zwembad. Intussen was ik mijn trainingsmaatjes Tessa en Tess tegengekomen en bespraken we wie er zou winnen.

Inmiddels was het tijd voor de warming-up, en daarna mochten de eerste JSC- B starten. Julius en ik zaten in de derde startgroep.

Na de start moesten we onder een paar hekjes door en daarna een plakje van een paal afzagen. Het zagen ging bij mij niet echt lekker, maar uiteindelijk kreeg ik hem wel door.

In het begin van de run liep ik niet zo goed ik had mijn ademhaling niet goed onder controle, uiteindelijk ging het wel een stuk beter waarbij ik Delorean en Niels inhaalde.



Bij de hindernis slingeren moest ik 4 keer opnieuw doen omdat een paar jongens van JSC-C aan mijn touw gingen trekken waardoor ik er net niet bij kon, ik moest ook lang wachten bij het slingeren omdat JSC-C voor mocht.

Later bij het trainingsbos kwamen er een paar mooie combi's waar ik lekker doorheen kwam. Daarna moesten we over een snelweg viaduct heen rennen. Vervolgens waren er in een bos nog een paar hindernissen, toen haalde ik Julius in. Op weg terug bij het trainingsbos haalde ik Tessa in.

Later kwam ik aan bij de eindhindernis. Eerst over een paar balken lopen dan kwam de palletloop. Daar ging ik snel overheen dan de hangende evenwichtsbalk. Dan eruit en snel naar de bel: ik was gefinisht!

Ik vond het een mooie run lekker door het bos, en ik ben tevreden met mijn tiende plaats. Jammer dat Tess 28 sec sneller was dan ik, maar ik heb wel gewonnen van Tessa!

Anouk Schilder



Wesepe

Hallo allemaal,

Mijn naam is Tess Bregman en ik zal iets vertellen over de Survivalrun van Wesepe, 2017.

Ik heb de afgelopen 3 weken achtereenvolgens de runs Kootstertille (Biddle), Zeist en Wesepe gelopen. Wesepe was dus de laatste run in mijn rijtje van 3. Het is de derde keer dat ik deze run heb gelopen. Zoals altijd was de sfeer weer goed. Het weer was echt optimaal voor een survivalrun. De run zelf was qua hindernissen niet heel zwaar, maar de loopstukken waren erg zwaar en vermoeiend. Je moest door veel greppels, over strobalen, door de stal en onder veel te veel boomstammen door. Niet heel zwaar, maar wel heel vermoeiend. We moesten ook onder een duiker door. Tot mijn verbazing was het water niet zo koud als dat ik had verwacht. Ik ben uiteindelijk op een 11^e plek met een tijd van 52:18 geëindigd. Daar ben ik zeer tevreden mee. Ik sta nu 11^e in het klassement en er moeten nog 2 gelopen runs worden toegevoegd. Ik hoop dat ik dan in de top 10 kom!

Ik ga de komende maanden ook nog meedoen aan De Knipe, Havelte, Drontenland en Harreveld. Zin in!

Groetjes, Tess



TUSSENSTAND JEUGD: laatste update 08/04/17

Aantal meetellende wedstrijden:

6 van de 15 (er zijn reeds 10 wedstrijden geweest)

	<i>Rang</i>	<i>oud</i>	<i>naam</i>	<i>runs</i>	<i>punten</i>
JSC-A					
Heren:	50	52	Erwin Sijm	5	3748.40
	57	70	Wouter van westhoven	3	2614.23
	62	58	Twan van Dijk	2	1934.90
	70	87	Gijs Sybrandy	3	1804.67
	89	86	Daniel Kruizinga	1	868.30
JSC-B					
Heren:	3	3	Jasper Koenis	8	5971.76
	25	26	Mats van der Deure	7	5846.73
	34	35	Niels de Boer	6	5647.80
	38	44	Remco Sijm	5	4861.10
	68	65	Marck Smit	3	2541.57
	72	82	Benjamin Burghouwt	2	1952.73
	73	85	Julius Grin	2	1941.63
	80	73	Ilja Kruizinga	2	1891.27
	90	-	Koen Botman	1	960.27
Dames:	11	11	Tess Bregman	5	5816.67
	20	20	Tessa Steltenpool	5	4806.07
	32	32	Delorean Oud	4	2515.80
	35	34	Anouk Schilder	3	1925.04
JSC-C					
Heren:	13	14	Daan Caspari	6	5918.20
	54	60	Mees van der Deure	5	3828.49
	58	67	Jelmer Oudenaller	4	2967.50
	59	55	Finn Braas	3	2916.24
	98	94	David Ponne	1	915.17
Dames:	24	29	Kristel Sijm	5	3844.77
	28	32	Bodine Koenis	4	3728.43
	51	47	Naomi Groenewoud	1	946.33
	53	49	Isabel Bleeker	1	939.43

De pen: ff een paar vraagjes aan:

1. Hoe heet je?
Jasper Koenis
2. Hoe oud ben je?
Ik ben 14 jaar
3. Waar woon je?
Ik woon in Hoogkarspel
4. Op welke school zit je?
Ik doe mavo op het Martinuscollege
5. Heb je broers of zussen?
2 zussen, Odette en Bodine (Bodine zit ook op survival)
6. Waarom ben jij survivalrun als sport gaan doen?
Ik was vroeger heel druk en dan ging ik een stukje rennen.
En in bomen klimmen heb ik altijd al leuk gevonden.
7. Hoe lang zit je al op survivalrun?
Vanaf mijn 10^e verjaardag dus 4.5 jaar
8. Wat vind je zo leuk aan survival?
Je heb altijd een uitdaging en geen training is hetzelfde.
9. Wie is jouw trainingsmaatje?
Het verschilt met wie ik train; dat verschilt of ik hard ga trainen of binnenkort een run heb, maar ik train bijna altijd samen met Mats.
10. Hoe bereid jij je voor op je training en/of een wedstrijd?
De week van tevoren rustig trainen, ik bekijk altijd even de start en finish en altijd doe ik een zo goed mogelijke warming up. (is het veel rennen dan besteed ik iets meer aandacht aan de benen, is het meer klimmen dan doe ik goed m'n armen.)
11. Welke run zou jij iedereen aanraden?
Ik zou iedereen natuurlijk de thuiswedstrijd aanraden en verder is Kootstertille ook een erg leuke run, samen met Hang-on (lekker veel klimmen).
12. Wat was jouw zwaarste ervaring tijdens een training of run?
De trainingen met voormalig trainer Peter konden erg zwaar zijn, helemaal door de polder.
13. Heb je nog andere hobby's dan survivalrun?
Ik vind free runnen erg gaaf, maar zit er zelf niet op
14. A: vraag voor jou, Jasper, van Mats:
Vind je het een zware sport en waarom?
Ja, survival is altijd zwaar. Het maakt niet uit hoe goed je bent, maar er zijn altijd nieuwe variaties of langere variaties mogelijk.



15. B. Welke vraag heb jij voor de volgende schrijver van deze rubriek?
Wat vind jij de moeilijkste hindernis. (die gaan wij dan even samen oefenen XD.)

16. Ik geef de pen door aan:
Mees van der Deure

Senioren

Uitslagen Kootstertille: 12 maart 2017

KSR

Heren:

8	Folkert Kaagman	01.06.19	0
14	Bart de Haas	01.10.39	0
32	Peter Kaagman	01.17.31	0
88	Richard Sijm	01.46.54	0
95	Mark Kok	01.54.52	0
107	Martijn van der Deure	02.13.49	0

MSR

Heren:

1	Jurien Entius	01.28.01	0
3	Rens Groot	01.30.27	0
4	Max Visser	01.32.46	0
18	Evert Visser	01.47.32	0
65	Derk Groot	02.15.34	0
67	John van Dijk	02.16.37	0
76	Robbert van Westhoven	02.26.28	0
106	Marco Messchaert	02.59.01	0
112	Michel Gilling	03.13.06	0

Uitslagen Zeist: 19 maart 2017

KSR

Heren:

3	Folkert Kaagman	00.59.53	0
24	Peter Kaagman	01.12.25	0
65	Mark Kok	01.28.21	0

Uitslagen Wesepe: 26 maart 2017

KSR

Heren:

9	Bart de Haas	01.02.15	0
41	Peter Kaagman	01.09.15	0

86	Erik van Diepen	01.17.23	0
100	Mark Kok	01.19.26	0
138	Thomas Kraakman	01.27.16	0
175	Martijn van der Deure	.1.52.13	0

Dames:

27	Lisa Willemsen	01.37.47	0
31	Loretta Campbell	01.44.45	0

Uitslagen Survivalrun Bathmen 2 april 2017

MSR

Heren:

2	Jurien Aalten	01.36.37	0
4	Max Visser	01.36.57	0
5	Rens Groot	01.37.57	0
12	Evert Visser	01.46.05	0
25	Derk Groot	01.52.28	0
67	Robbert Westhoven	02.11.38	0
71	Menno Merlijn	02.12.24	0
81	John van Dijk	02.18.09	0
85	Jurriaan Alderlieste	02.19.18	0
108	Hans Vlaar	02.33.25	0
120	Marco Messchaert	02.43.58	0
127	Michel Gilling	02.52.21	0
130	Jacco de Vries	02.58.08	0
153	Jos Matthot	03.14.00	1

Survivalrun Kootstertille 2017

Op een zonovergoten zondag 12 maart 2017 stond de mooie Friese survivalrun Kootstertille weer op het programma. Ik liep de wedstrijd over 11 km RUC, samen met drie directe concurrenten van de SSV, Max Visser, Juriën Entius en Evert Visser. Na eerst even nodige sanitaire stop gedaan te hebben, eerst maar eens begonnen met de warming-up. Een mooi stukkie ingelopen tot de eerste lange apehang. Toen toch maar weer wat meer bij de start gebleven, want te laat voor de start zijn moeten we niet hebben.

Bij de start begonnen we met een hoge balkswingover met autoband. Ik zocht een plekje uit, aan het begin, want iedere meter telt. Vervolgens zijn we vrij snel gestart waarna Juriën direct het hazenpad koos om een goede positie in de eerste hindernis te krijgen. Ik zag Max me ook nog even met grote snelheid passeren, maar gelukkig kon ik aansluiting houden en kwam ik gunstig uit de eerste hindernis onder de brug op een derde plek. Snel de brug over en op naar de eerste lus.

De eerste lus bestond uit enkele apenhangen, een sloot-combi en diverse swingovers. In de aanloop naar de swingovers had Juriën al een redelijk gat geslagen, maar bij de swingovers zag ik dat ik toch

weer dicht achter hem zat, waarna wij weer een stukje samen op konden lopen. Dit motiveerde mij erg, omdat ik wist dat ik nog steeds op positie drie lag en nog steeds vrij eenvoudig aansluiting kon houden. Max heb ik ook nog enkele keren gezien. Bij de hindernissen liep hij telkens weer een beetje in en probeerde aansluiting te vinden bij zijn maten.

In de tweede lus, met als hoogtepunt het trainingsterrein, probeerde Juriën me weer af te schudden op een lang loopstuk van ongeveer twee kilometer. Bij een self-made swingover-met-band kon ik door een fout van Jur toch weer bij komen, waarna wij bijna synchroon aan het daknet, lange-apehang en Knipe-lus van de hindernissen op het trainingsterrein konden beginnen.

In de lange apehang hadden we nog even tijd voor een praatje, waarbij Juriën zich afvroeg of we de tot dan toe loper op positie 1 nog konden pakken. Waarna ik vol overtuiging zei dat dat toch wel moest kunnen. Na dit theekransje toch maar weer door in de wedstrijd 😊

Vervolgens nog enkele combi's op het trainingsterrein gedaan, waarna ik zag dat Max problemen kreeg in een armen-onderdeel. Inlopen lukte hierdoor nauwelijks meer. En uit de laatste combi kwam ik gelukkig eerder dan Juriën, die mij op het volgende loopstuk al weer snel te pakken had, waarna ik toch weer moest proberen mee te komen.

In het laatste stuk moesten wij ruim een kilometer met de balk lopen, waarbij het gat al snel 40 seconden werd. Toen snel hakken en pijl-en-boog schieten, die ik gelukkig in de roos raakte en op naar de eindhindernis! In de eindhindernis zaten de beruchte steigerplanken. Ik wist dat als ik die vlekkeloos door zou komen, dat ik positie drie kon vasthouden. Wat mij bij voorbaat al heel blij maakte, omdat dit de eerste prijs in de RUC sinds vijf jaar voor mij zou betekenen. Gelukkig kwam ik de planken in één keer door. Tegelijkertijd hoorde ik dat de posities om plaats 1 en 2 nog niet beslist waren. Ik hoorde via de luidspeakers dat het er nog om ging en dat het een heel spannend eind zou worden. Wie zou de winnaar worden? Jesse of Jurrien? Al snel begreep ik dat Juriën toch de snelste bleek en dat hij het Goud mee naar huis mocht nemen!

Ik heb vervolgens de eindhindernis rustig uitgeklimmen, omdat er geen directe strijd meer was om een positie en ik als derde zou gaan finishen! Bij de bel begon ik al te juichen alsof ik winnaar was. De echte winnaar stond zoals een echte kampioen dat doet, te wachten op zijn medestrijders. Waarna ik Juriën direct kon feliciteren met zijn eerste plaats en hij feliciteerde mij voor mijn derde plaats! Nog even gewacht de nummer vier van de run, strijder Max Visser en zo waren er drie SSV'ers in de top vier beland! Al met al een hele mooie dag met hele mooie resultaten! We waren allemaal pittig besandeliseerd, maar dat mocht de pret niet drukken. De prijzen waren binnen!



Groeten, Rens Groot

Survivalrun Zeist

Zondag 19 maart haalde ik, Folkert Kaagman, mijn broer (Peter) in alle vroegte op. Er was nog niemand op de straat te vinden, maar wij waren al onderweg naar Zeist. Vol wedstrijdspanning omdat wij allebei deze run nog nooit hadden gelopen. Wat voor extra spanning zorgde, was dat ik de zondag ervoor in Kootstertille een teleurstellende 8^e plaats behaalde met maar 982.90 punten. Mijn doel voor vandaag; top 5 en minimaal 950.00 punten. Dit zodat ik nog kans maak om in de top 3 te eindigen bij het eindklassement van de KSR (BSC).

Eenmaal aangekomen waren de vrijwilligers nog bezig met de laatste voorbereidingen. Bordjes ophangen, weg bewijzing richting de kleedkamers etc. Snel shirtje ophalen, omkleden met de veel te fit uitziende concurrenten en hop naar buiten. Samen met deze concurrenten 45 minuten voor de start begonnen met rustig inlopen en het parcours verkennen.

In het startvak eerst nog een woordje van de burgemeester en toen, PANG! We waren van start. De eerste hindernis was een blokje afzagen. Halverwege kwam Henk om de hoek kijken, een half blokje was voldoende! Ik liep op een 6^e plek, dit wilde ik de aankomende paar kilometers vasthouden. Na nog een paar hindernissen kwam ik bij de eerste combinatie (balanceren, apenhang, triangels). Doordat mijn voet bleef hangen in de staplus tussen de apenhang en triangels, wilde ik gelijk 1 triangel overslaan. Helaas lukte dit niet en viel ik eruit. Snel weer de triangels in, niks meer overslaan en door! Ik kwam erachter dat ik op een 2^e en 3^e plek liep samen met Jeroen, een bekende Youtube -vlogger. Ik weet dat hij niet kan volgen als ik tijdens het lopen het gas erop zet. Dus; gas erop! Vanuit een voorsprong is het makkelijker verdedigen dan een inhaalslag maken. Een volgende lange combi kon ik goed doorklimmen en de concurrentie begon net met de combi toen ik eruit sprong.

De rest van de run heb ik heerlijk gelopen, af en toe iets rustiger omdat ik niemand achter mij zag. Af en toe het gas erop. Recreërend door de mooie bosrijke omgeving van Zeist, wie doet je wat?

De één-na-laatste hindernis was in het trainingsbos van Zeist. Hier kwam een concurrent achter mij weer in het zicht. In Kootstertille had ik nog met hem stuivertje gewisseld, maar nipt verloren. Dit kon ik niet negeren. Mijn armen voelden al zwaar aan en het trainingsbos was niet bepaald licht. Kwam er nog bij dat ik halverwege een combi uit de hindernis stapte en de vrijwilliger zegt; ja, nu moet hij opnieuw! En ze had nooit verteld dat het een combi was in plaats van een enkele hindernis. Even luid klagen en gelukkig mocht ik doorklimmen waar ik was gebleven. Snel door naar de eindhindernis waar ik als 2^e van mijn startgroep over de finish kwam.



Uitgeput door het snelle lopen kwam ik voldaan over de finish. Helaas was iemand van de 2^e startgroep sneller dan ik, waardoor ik bij de prijsuitreiking het 3^e treetje mocht beklimmen. Al met al een redelijk goed georganiseerde wedstrijd. Goed resultaat, een 3^e plaats en 993.23 punten (helaas net niet genoeg). In de tussentijd heb ik ook veel jeugd zien aankomen en recreanten van de vereniging.

Van de recreanten begreep ik dat de run erg zwaar was omdat zij precies hetzelfde moesten klimmen als de KSR (BSC) lopers. Dit komt door de nieuwe regel van de bond voor mensen die klassemment willen lopen. Je moet dan minimaal 5 runs lopen die dezelfde afstand hebben als een KSR en MSR. Gevolg is dat de recreantenruns waar KSR wordt gehouden erg zwaar zijn.

Groeten,

Folkert Kaagman



Wesepe 2017

Helder blauwe lucht, een pracht van een opkomende zon, zonnebril op, al 9 graden. Zo reden Mats, Mees en Ester en ik de dijk naar Lelystad op. Vouwfiets achterin bij de tassen, mountainbike op de fietsdrager, het lijkt wel vakantie. Maar al voor Kampen rijden we de mist in en de temperatuur daalt naar 1 graad, brrrrrrr.

In Wesepe is het al weer een drukte van belang. Mats moet als eerste lopen, ik er op de vouwfiets achteraan. Hij loopt makkelijk, het klimmen gaat als vanouds met gemak. Zonder thermoshirt, echt niet koud, een bikkell is het.

Mees start na Mats, Ester fietst met hem mee. Ze heeft nog even snel een thermo voor hem gekocht. Mees gaat goed van start, loopt hard. Hij loopt het aan het eind van de run op. Moe, leeggelopen bereikt hij de eindhindernis. Hij moet hem een keer overdoen voordat hij de bel luidt. Een snelle run, sneller dan Mats toen hij zo oud was! Goed gelopen Mees! Lekker met Jelmer in de ton met warm water

Zelf start ik even voor twaalf uur. Mats is inmiddels omgekleed en fietst op de mountainbike met me mee. Het zijn weer een aantal leuke, mooie en zware hindernissen. De swing-over, over de sloot, was vooral leuk. Het stuk door het bos met de greppels vond ik vooral zwaar. Het lopen met het stammetje kostte doorzettingsvermogen. Het doorhakken van de stam is daarentegen weer leuk. De korte touwtjes zijn zwaar, maar gaan in een keer goed.

Lorreta die na mij gestart is loopt me halverwege bij het hakken achterop. Ze raakt bij de korte touwtjes weer achterop, maar haalt me even later alweer in. We gaan synchroon over de combi met

deur heen. Ik bak niks van het gooien met de bijl en ik accepteer gelaten de extra oefening. Op naar die mooie hoge hindernis, drie keer omhoog; eerst een touw, dan een verticaal net en in de top nog een swing-over. Wat een mooi uitzicht heb je daar. De mist (en de kou) zijn namelijk al weer even verdwenen. Beneden wachten Mats en Loretta me op. Loretta loopt met me op tot vlak voor de eindhindernis. Ze loopt daar met gemak bij me weg. Na de buis, het verbaast me dat ik weer niet vast ben blijven zitten, komt ook de eindhindernis voor mij eraan. Wat staat er een volk op het plein en langs de hindernis! Veel SSV'ers ook. Leuk!

Koud begonnen, warm geëindigd. We gaan alle drie (en Ester ook) met een voldaan gevoel naar huis. Drie bandjes rijker! Tot volgend jaar Wesepe, het was weer prima georganiseerd!

Martijn

Survivalrun Bathmen

Met een deelname van bijna 20 SSV'ers ging de rit deze keer naar het oostelijk gelegen Bathmen, 15 km achter Deventer. Zeer aanwezig en meerdere keren overwonnen in Bathmen is de Schipbeek. De Schipbeek is een zijstroom van de rivier de IJssel en stroomt door Duitsland en Nederland. Het is een grotendeels gegraven beek die stroomt door het zuiden van Twente en het noorden van de Achterhoek. Ter info : Hans Kazan woonde jarenlang in Bathmen maar vertrok naar Spanje. Vorige week won een inwoner van Bathmen de miljoenenjacht met de koffertjes: maar liefst 9 ton. Daar heeft de winnaar zeker heel dikke bommen van gekocht en voor de run beschikbaar gesteld als hakhout.....!!

Vanwege de vroege starttijden was het gewenst om de wekker rond 6.15 uur te zetten, zodat ik rond 7 uur bij Jurriaan in kon stappen om vervolgens Derk en Francis, compleet met fiets, op te pikken. En laat nu Derk ook een stukje schrijven.....

Een uur voor de start arriveerden we in het dorp en passeerden we een tuin, waarin verschrikkelijk dikke stammen lagen. Zou die man een hele grote open haard hebben ?????

De weersomstandigheden waren vandaag ideaal, de lichamelijke gesteldheid van uw schrijver wat minder. De rechterschouder, om precies te zijn het kapsel, is al wekenlang niet optimaal en geeft vooral met enteren protest. Maar kijken hoe lang het goed gaat.



De start- en finishplaats was deze keer op het gezellige dorpsplein. Omdat het de 25^{ste} run was, had men de boel leuk versierd. De sporthal was ingeruild voor een bescheiden tent, waarin alle deelnemers zich konden omkleden. Na het inleveren van de tas kon de run beginnen. Na een flink loopstuk kwam de 1^{ste} hindernis en er zouden er nog 53 volgen. Met veel swing-overs en apenhangen was het begin niet al te moeilijk. De hindernissen waren goed te doen en er waren weinig combi's. De tarzan-reuzenzwaai was spectaculair, maar doordat ik het touw iets te laag pakte, schampte ik met het achterwerk de stelling en kwam net niet op de andere kant. Een nat pak als gevolg. Halverwege begon de vermoeidheid langzaam op te komen, de klok was inmiddels 1,5 uur onderweg. Met het enteren merkte ik dat de schouder veel hinder gaf. Daarom heb ik helaas moeten besluiten de laatste takelhindernis te schrappen. De boel moet wel heel blijven. Terug bij het dorp riep Juriën, die allang klaar was, dat er nog een zware hindernis zou volgen, nl. het hakken. En jawel, we liepen langs de eerder genoemde tuin en moesten een heipaal meenemen. Ik kreeg het monster niet eens op de schouder. Tijdens het bijzondere transport van de paal had ik het idee dat mijn hele geraamte elke stap 1 centimeter in elkaar zakte. Toch was de stam met rake klappen binnen 10 minuten in 2 stukken gehakt. Dat viel mee! Het optillen van de 2 losse stukken was een hindernis op zich. Op naar de eindhindernis. Goed te doen en de bel betekende het einde van weer een survivalrun. Na de hottubs weer in de kleren en uiteraard nog even kijken naar de huldiging van Juriën, de een mooie 2^{de} plek had veroverd op de middellange afstand. Proficiat. Jammer dat ik het bandje (weer) niet heb kunnen behouden. Hopelijk in Oldenzaal een beter resultaat.

Jos Mathot



Schipbeek survivalrun

Zondag 9 april 2017

Bathmen Het is 6:00u en ik ontwaak langzaam uit mijn slaap, gewekte door het zeer irritante wekkergeluid van mijn mobiele telefoon. Je kan het perfecte wekdeuntje hebben gevonden, maar als deze dan zondagochtend om 6:00 de slaapruimte vult, is het toch weer een grote teleurstelling! Toch sta ik met enige frisse moet op, want vandaag is de Schipbeek survivalrun. Vorig jaar ging deze run bij mij verre van fantastisch, zeg maar gerust k*t! Een kraanhindernis en het redelijk koude weer waren toen ook de boosdoeners. Daar is vandaag geen spraken van. De weersvoorspellingen beloven een zonovergoten dag. Met deze gedachte verorber ik de drie pannenkoeken die vrouwlief de dag eerder met veel liefde extra gemaakt heeft. Het schijnt de beste brandstof te zijn voor het lopen van een goede wedstrijd! Ondertussen is de maker van dit stukje krachtvoer ook uit haar slaap ontwaakt en verwent mij met een dikke zoen. Zij zal deze dag vastleggen met haar fotografische kunsten. Nog even snel m'n vreetstenen poetsen en de tas inpakken. En dan op naar de Tango waar Jurriaan en Jos ons zullen oppikken. De eerste 128 km worden namelijk met een auto verreden.

Na enige tijd in de auto te hebben gezeten komen wij aan in Bathmen. Meteen valt het ons op dat de plek waar voorheen de balkjes werden opgehaald tijdens de run, enorme kletsers van stammen liggen opgestapeld. Na het zien van die enorme stapel tropisch hardhout beginnen de zenuwen toch een beetje op te spelen. Dus toch maar snel opzoek naar de altijd fris ruikende sanitaire voorzieningen. Het valt me op dat je altijd een goed scherp mes mee moet brengen om door die dikke lucht heen te komen.

Het startbewijs is binnen en het overwinningstenu heb ik aan. Nog even de spieren warm lopen en de focus op de komende wedstrijd richten. Ik sta nog even met Francis bij de start om de eerste groepen aan te moedigen, met in de kopgroep de trots van onze vereniging Juriën, Max en Rens. Zet hem op mannen! Niet veel later worden de namen van startgroep 5 (9:42), waaronder de mijne, omgeroepen om zich bij de wedstrijdcommissie te komen melden.

Pang! Het startsein heeft geklonken en we stuiven met vol enthousiasme in de richting van de eerste hindernissen. Ik beland na het startsein ergens midden in de groep waarvan het tempo nou niet echt hoog ligt. Nadat we de smalle stukken van de eerste 500m zijn gepasseerd en er ruimte is gecreëerd om te demarreren maak ik me uit de voeten en haal ik de eerste deelnemers in en verhoog ik het tempo. Wie volgt?!

De eerste hindernissen zijn niet heel bijzonder ingewikkeld, een kruipnet gevolgd door een swing over, geen probleem voor deze fitte atleet! Ik vervolg mijn weg langs het kanaal in de richting van de volgende creatie. Ze hebben hier een containeropslag nagebootst, er is geen enkele mogelijkheid om hier omheen te lopen, dus dan er maar overheen. Hierna vier verschillende swingovers. Deze hangen op een enkel na niet al te hoog. Dat maakt het gebruik van alleen een borstwaartsom een stuk makkelijker. Wederom stap ik weer vrolijk verder langs het kanaal, met nog een aantal verschillende obstakels. Intussen ben ik aangekomen bij het altijd luidruchtige Taranzwaaien. Nadat ik het kilometers lange touw heb binnengehaald grijp ik het slingertouw vast en zwaai ik met bijpassende geluiden als een ware jungleheld naar de overkant. Met een sierlijke afsprong vervolg ik mijn weg via een pontonbrug langs het fietspad verder het parcours op.

De gemoedstoestand is aangenaam prettig te noemen. Deze situatie wordt vervolgens weer op de

proef gesteeld door de heerlijke baggersloot-loop. Ze hebben hem deze keer iets korter gemaakt. Dit zorgt er voor dat de snelheid er niet al te veel uit raakt, want inhalen zit er hier niet echt in met dat glibberen door de bagger. Dan volgt er een aantal swingovers, dan terug de sloot in en uiteindelijk een apenhang als afsluiting van deze combi.



Ik vervolg mijn weg weer dichterbij de richting van eindstreep. Intussen ben ik aangekomen bij het boswandelingetje, deze is ten opzichte van vorig jaar een stuk langer gemaakt. Dit vraagt om goede coördinatie om zo minmogelijk takken in je bakkes te krijgen met een zo hoog mogelijk tempo!

Ja ja! Daar staat hij dan, de hijskraan volledig uitgestald met al zijn pracht en praal, een giek rijkend naar de hemel die op zijn beurt van hijsblok en bijbehorende klimconstructie is voorzien. Om het zo nog een stukje ingewikkelder te maken voor de natuurtrotserende beulen van deze dag! Waar je vorig jaar nog moest enteren onder een slap hangend net, is deze nu vervangen voor slinger lussen. Niet al te licht maar wel haalbaar. Toch weer druk gemaakt om niets.

Weet je nog waar ik het over had bij aankomst in Bathmen? Nou deze ruggenbreker moet ik dus mee sleuren. Ik kies de mooiste uit, daarbij niet gekeken naar kleur als je dat zou denken! Ik weet namelijk dat er nog snippers van gemaakt moeten worden, dus het exemplaar zonder knoesten heeft de voorkeur. Met een brul slinger ik de jaarvoorraad hardhout op m'n schouders. Zonder enige aandacht te schenken aan het geluid van m'n krakende ruggengraat, zet ik het op een joggen. Na nog een hindernis te hebben afgerond kom ik aan bij de hakplaats. Het kost me toch wel een schappelijke tien minuten om dit balkje op te delen.

Eindelijk! De finish is in zicht. Nog even de eindhindernis trotseren en dan heerlijk badderen. Dat klinkt makkelijker gezegd dan gedaan. De armen zijn namelijk behoorlijk verzuurd door het hakken.

Apenhang, tarzanswing, horizontale balk, touw-triangel-touw.... Nou nou, ze dachten zeker dat we niets hadden uitgevoerd de afgelopen 14km! En dan zit ik nog maar op de helft. Na de banden stap, beland ik in een horizontaal net dat hooguit een meter boven de grond hangt. Dat betekent kont optillen en de armen door het net te haken door klimmen. Er is op dit moment geen andere optie meer, ik ben op! Met het laatste gekreun en gesteun klinkt dan eindelijk het geluid van de onvervalste finishbel! Met een tijd van 1:52:28 en 961,50 punten rijker beland ik op de 25 positie. Met een voldaan gevoel plons ik m'n reet in een warm bad. En ik geniet nog even na van de zon en een overheerlijk pilsje!

Derk



Kootstertille 12 maart 2017

Jaja, het mocht weer gebeuren vandaag, een 'survivalrunnetje' in het mooie Kootstertille. Een run met pittige hindernissen waaronder een klein apenhangetje van een metertje of 60 en uiteraard de eindhindernis met die heerlijke steigerplanken. Ik word er niet warm of koud van, jullie wel?! ☺
Op tijd vertrokken richting Friesland met het vaste clubje Max, Rens en Evert. En gelukkig waren we op tijd aangekomen, want wat er was een duidelijk tekort aan toiletten. Uiteraard behoort het toiletbezoek voor de wedstrijd bij ieder zijn ritueel! Na het omkleden, kakken, warm lopen en de nodige zenuwen opdoen, klonk het startschot.

Als één van de eersten vertrokken en samen met Jesse de Heer de eerste 2km kop op kop gelopen tot de eerste serieuze hindernissen. Voor de RUC was er maar één baan vrijgemaakt bij een hindernis met het gevolg dat ik moest wachten op Jesse omdat die net ffe eerder de hindernis invloog. Hier ontstond een gaatje dat ik gedurende wedstrijd niet meer dicht kon lopen tot de eindhindernis. Maar voordat de eindhindernis was bereikt heb ik uiteraard meer dan genoeg meegemaakt. Vlak voor de drêge bult (trainingsterrein) kon Rens aardig het tempo volgen dus moest er even geschreeuwd

worden: 'Rens kan niks' ☺ totdat er een redelijk eenvoudige hindernis bedwongen moest worden. Een self-made-swingover met een autoband en het touw over de balk gooien. Dat kan nog best knap lastig zijn. De eerst keer touw in de boom, tweede keer touw in de knoop, derde keer weer touw in de boom en de vierde keer kon ik eindelijk het touw pakken om een swingover te doen. Hemel en aarde zijn zo'n beetje bij elkaar gevloekt, want wat was dat kl..... Ondertussen was Rens langszij gekomen en liep ik zomaar derde. Godver dat ook nog, eerst Rens uitschelden om vervolgens ingehaald te worden, iets klopt er niet?! Goed, meteen de achtervolging ingezet en tijdens de lange apenhang lagen Rens en ik mooi zij aan zij en hadden we Jesse in het vizier. Halverwege even overleggen of we Jesse zouden gaan verslaan die dag en dat was volmondig 'ja'. Dus volgas doorgaan en na de zware combi's op het loopstuk heb ik een flink gat met Rens weten te slaan om redelijk dichtbij Jesse te komen.

Vlak voor de eindhindernis was het gaatje tussen Jesse en mij iets te groot om nog goed te maken tot de finish dus dacht ik weer aan een tweede plek. Totdat ik begon aan de eindhindernis en zag dat Jesse het heel zwaar had. Dit gaf mij een boost en kon ik Jesse in eindhindernis passeren om zo de overwinning te pakken. Wie mij had gevraagd aan het begin van het seizoen of ik een wedstrijd zou winnen had ik daar een 'nee' op geantwoord. Toch is het mooi gelukt en dat maakt mijn eerste klassementsoverwinning! Een overwinning geeft een goed gevoel om de volgende wedstrijd in Bathmen weer te vlammen op 9 april.

Bathmen 9 april 2017

Een goed gevoel overgehouden aan Kootstertille om tijdens deze wedstrijd weer voor de overwinning te gaan lopen. Vlak voor de start had ik te horen gekregen dat Jesse niet fit zou zijn en dus niet mee deed. Wat een slappe smoes, maar goed dat is mijn mening. Ondanks dat Jesse er niet bij was deden er nog genoeg andere sterke concurrenten mee. Uiteraard weer het vaste ritueel: omkleden, kakken, warm lopen en de nodige zenuwen opdoen.

Daar was het startschot weer en wat gingen de eerste kilometers snel. Met een kopgroepje van drie: ik, Barend Westerveld en Rick Heutink liepen de eerste 2 km gemiddeld 16km/h. Ik dacht al snel: wie is de eerste die gaat lossen? Gelukkig kon ik het tempo goed aanhouden en liepen Barend en ik weg van Rick. De hindernissen zijn altijd super opgebouwd in Bathmen, alleen de aanwijzingen hoe een hindernis te beklimmen waren niet altijd even duidelijk. Bij één van de hindernissen kwam ik als eerste aan, maar door een slechte uitleg moest ik het opnieuw doen en volgens mij had Barend maar de halve hindernis beklommen waardoor hij een gaatje sloeg. Ik kan hem niet iets kwalijk nemen, want het was gewoon dik onduidelijk aangegeven door de vrijwilligers. Maar goed het gaatje was geslagen, dus moest ik in de achtervolging, wat niet soepeltjes verliep. We moesten door een bosje rennen van ongeveer een kilometer maar dat was ruk aangegeven. Gelukkig kwam er ook een einde aan dat bosje maar de achterstand was er niet kleiner op geworden. Nu kwam mijn sterke deel en moesten we een aardige blokje om hardlopen tot de bandensleep. Daar had ik het gaatje aardig dicht weten te lopen tot een seconde 20. Na de bandensleep kwamen er weer een aantal mooie en pittige hindernissen en moesten we een aantal keren de Schipbeek oversteken. Het was nog een kilometer of 2 tot de finish en het gaatje tussen mij en Barend was niet groter, maar ook niet kleiner geworden. Voordat we met de laatste apenhang de Schipbeek moesten oversteken nog even ruzie gemaakt met een vrijwilliger. Wederom niet goed aangegeven waardoor ik aan het 'henken' was, haha. Jammer genoeg ging die actie niet door en moest ik de hindernis deels opnieuw doen. Shit, weer wat tijd verloren.

De laatste apenhang over het kanaal en weer terug het kanaal over via pontons om vervolgens volgas door te knallen naar de finish. Daar zag ik Barend zomaar weer lopen en kreeg ik weer uitzicht op de

overwinning. De één-na-laatste hindernis was 'balkje hakken' en ik had voor de wedstrijd al gezien dat het 'balkje hakken' de wedstrijd zou gaan beslissen. Voor de wedstrijd had ik al een mooie balk uitgekozen maar die lag in stapel twee. Je raadt het wel, wij moesten de balk pakken uit de eerste stapel. Niets vermoedend toch even proberen om de uitkozen balk in stapel twee te pakken, maar dat leverde wat commentaar op. Van de vrijwilliger kreeg ik te horen: als je die balk pakt, ben je gediskwalificeerd. Shit, dan toch maar een balk uit de eerste stapel en dat was een slecht moment in de wedstrijd. Achteraf gezien had ik een 'veuls' te dikke balk gepakt waardoor ik definitief niet meer kon winnen. Bekijken jullie de foto's maar even terug en voor diegene die Bathmen ook hebben gelopen, die krenge waren loodzwaar!!! Voor het hakken was de achterstand echt niet zo groot meer en had ik de hoop dat Barend ook een leuk balkje had uitgekozen. Bij de hakplaats zag ik dat mijn balk groter en dikker was waardoor alle hoop op de overwinning verkeken waren. De balk vond ik zo leuk dat ik al mijn energie er los op kon rammen, manmanman dat kl... ding wilde maar niet doormidden. Ondertussen had Barend gewonnen en kwamen Rens en Max snel dichterbij. Ik had denk ik een voorsprong van ruim 3 minuten op de mannen maar die liep snel terug door die kl... balk. Gelukkig net op tijd de balk doormidden gehakt om met flink verzuurde armen de eindhindernis even te overwinnen en toch de 2^e plek binnen te harken. Toch weer een tweede plek maar achteraf baal ik er wel van, want als de rollen waren omgedraaid en Barend een dikke balk had gepakt, had ik de wedstrijd gewonnen. Maar goed, dat is achteraf altijd makkelijk praten, al baal ik er wel van.

Het was wel een super mooie dag met zeer mooie omstandigheden en na de wedstrijd een heerlijk biertje genuttigd in de hot-tub!!! Op naar de volgende in Oldenzaal!

Vriendelijke 'henk' groeten,

Juriën Entius

ff een paar vraagjes aan:

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

Hallo ik ben Paul Ooteman, 32 jaar en ik woon in Bovenkarspel samen met mijn vrouw Bianca. We hebben geen kinderen, maar daar wordt hard aan gewerkt ☺ in oktober zullen wij de trotse ouders worden van een jongen of meisje. Ik werk nu al bijna 8 jaar bij Incotec in Enkhuizen als Onderzoeker in de zaadtechnologie. Daarvoor heb ik 4 jaar in Utrecht gewoond voor mijn studie Chemische Technologie. Ik ben natuurlijk dol op sporten, maar ik mag ook erg graag een biertje drinken met mijn vrienden of een beetje gamen (met een biertje). Uitgebreid barbecueën doe ik ook graag, helaas zorgt al dit genieten voor alsnog niet voor snellere tijden ☺ maar leuk is het wel.

2. Welke sporten heb je allemaal gedaan?

Judo, Honkbal en Kickboxen

3. Hoe kwam je in aanraking met survivalrunning?

Via een vriend van me, en al jaren lang SSV-lid, Arjan Dekker

4. Wat vind je zelf de beste sportprestatie?

Van mijzelf? Ik denk het uitlopen van mijn eerste run "de Knipe" met behoud van bandje

5. Wat is het bijzondere aan survivalrun?

Het is technisch lastig, fysiek zwaar en lekker afwisselend. Ik bedoel, wie vindt 15km achtereen hardlopen nu echt leuk?

6. Hoeveel uur train je per week?

Het streven is 3 uur, maar in ieder geval 1x per week op maandag of donderdag.

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

niet veel ☺

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

Een aantal survivalruns als wedstrijdloper uitlopen.

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

Lekker veel eten, pasta ofzo, en even goed zitten ;)

10. Wat is je mooiste survivalrun tot nu toe?

de Knipe

11. Wat zou je als goede survivals tip mee kunnen geven, waar je zelf veel aan hebt?

Train goed op je techniek en lees een hindernis goed voor je eraan begint.

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

Robert Appelman