

DE BINKEL



seizoen '16/'17 - nummer 4

ALGEMENE INFORMATIE

SSV

Redactie

DeBikkel@ssvsurvivalrun.nl

Ledenadministratie

info@ssvsurvivalrun.nl

Trainers

Hoofdtrainer jeugd:

Bart de Haas

06-53878627

Coördinator training Senioren:

Folkert Kaagman

06-14823751

Coördinator maandag &

Start To Survival:

Mark Veeken

06-10968015

Coördinatoren open baan (zondag)

Dick Rood

06-31643668

Online

www.ssvsurvivalrun.nl

[facebook/ssvsurvivalrun](https://facebook.com/ssvsurvivalrun)

info@ssvsurvivalrun.nl

Foto omslag

Martijn van der Deure

Survivalrun Wesepe 2017

Opmaak

Peter Reus, Reuze ICT

www.Reuze.nl

BESTUUR

Voorzitter

Theo Jong

Mail: theo.jong@ssvsurvivalrun.nl

Telefoon: 0228 – 515767

Secretariaat

info@ssvsurvivalrun.nl

Penningmeester

wichard.steen@ssvsurvivalrun.nl

Telefoon: 0228 – 513435

Trainingen

Trainingstijden volwassenen:

Maandag: 19:00 uur – 20:00/20:30 uur Recreanten training

Dinsdag: 19:00 uur – 20:30 uur

Donderdag: 19:00 uur – 20:30 uur

Trainingstijden jeugd:

Woensdag: 19:00 uur – 20.30 uur: jeugd van 10 – 17 jaar

Vrijdag: 19:00 uur – 20.30 uur: jeugd van 10 – 17 jaar

Zondag (open baan):

10.00 uur – 11.30 uur Jeugd en Senioren

(Er wordt geen training gegeven. Bedoeling is zelfstandig te trainen)



IN DE ZE UITGAVE

- 4 **DEZE BIKKEL**
- 5 **BESTUURLIJKHEDEN**
- 6 **AFSCHEID CAROLINE EN MARIAN**
- 8 **SSV IN HET NIEUWS**
- 9 **FF EEN PAAR VRAAGJES AAN**
- 11 **TIPS VAN DE TRAINERS**
- 12 **BERICHTJE VAN DE JEUGDCOMMISSIE**
- 13 **BRONS ZILVER GOUD**
- 16 **VERSLAGEN JEUGD**
- 25 **DE PEN**
- 26 **VERSLAGEN SENIOREN**
- 39 **UITSLAGEN JEUGD**
- 43 **EINDSTAND JEUGD**
- 45 **UITSLAGEN SENIOREN**
- 48 **EINDSTAND SENIOREN**
- 51 **WEDSTRIJDKALENDER 2017 2018**

EN VERDER

- 5 Agenda
- 14 even voorstellen.. Sam Volten
- 15 Zoek de verschillen
- 16 Verslag Steenbergen, Jelmer Oudenaller
- 17 Verslag Steenbergen, Gijs Sybrandy & Dolorean Oud
- 18 Verslag Survival Challenge Havelte, Finn Braas
- 19 Verslagen Dronterlandrun, Koen Botman & Wouter Westhoven
- 20 Verslag de Knipe, Jasper Koenis
- 21 Verslag de Knipe, Madalynn de Jong
- 22 Verslag ODW, Orla de Jager
- 23 Verslag ODW, Jelle Peters
- 24 Verslag Harreveld, José Boon
- 26 Verslag Oldenzaal, Peter Kaagman
- 28 Verslag Oldenzaal, John van Dijk
- 30 Verslag Dronten, Bart de Haas
- 31 Verslag Dronten, Mark Kok
- 33 Verslag De Knipe, Juriën Entius
- 34 Verslag De Knipe, Robbert Westhoven
- 35 Verslag De Knipe, Loretta McCampbell
- 36 Verslag Harreveld, Fred Bleeker
- 37 Verslag ONK Harreveld, Juriën Entius
- 44 Eindstand Jeugd, Top SSVer
- 50 Oplossing Zoek de 7 verschillen



Deze Bikkel

Deze Bikkel is voller dan ooit met verslagen, uitslagen en mooie plannen. Er is nieuws over de nieuwe clubkleding, verderop wordt al een tipje van de sluier opgelicht. Ook het jeugdbestuur heeft mooie plannen voor een training in Doorn en voor het jeugdkamp. Caroline en Marian blikken in hun afscheidsartikel terug op hun 17-jarige samenwerking voor het secretariaat. Aan het einde van het seizoen is het eindklassement bekend: mooie prestaties en podiumplaatsen voor Jasper en Jurriën. Je leest er meer over in deze Bikkel. Alle schrijvers hartelijk dank voor de leuke stukjes!

Vrijdagavond hebben 50 jeugdleden hun diploma behaald onder leiding van de jeugdtrainers en vrijwilligers. Een korte impressie vind je in deze Bikkel. In het septembernummer volgen de verslagen van de deelnemers.

Zoals je kunt zien, hebben we een vormgever gevonden. Peter Reus zorgt vanaf dit nummer dat alles er prachtig uitziet en daar zijn wij erg blij mee. We zijn nu nog op zoek naar iemand die de uitslagen van de senioren wil verwerken in het klassement, dan kan Sandra zich beperken tot de jeugd.

De volgende Bikkel verschijnt na de vakantie en dat zal een 'dunne' Bikkel worden. In het nummer van oktober komen dan weer de wedstrijdverslagen en dan willen we ook verslagen van recreanten plaatsen. Wie durft?

Stukjes kun je mailen naar DeBikkel@ssvsurvivalrun.nl tot 7 september.

Veel leesplezier!
Sandra van Dijk
Peter Reus
Gertjan Kreuk
Beatrice Poot



**ZIN OM
ONS TEAM
TE VERSTERKEN?**

We zijn op zoek naar iemand die de uitslagen van de senioren gaat verwerken voor De Bikkel. Wie wil?

Als je interesse hebt, kun je een mailtje sturen naar:

debikkel@ssvsurvivalrun.nl

Bestuurlijkheden

Nieuwe kledingleverancier

Namens het bestuur kunnen we jullie mededelen dat we een nieuwe leverancier gevonden hebben welke SSV gaat voorzien van survivalrunkleding en artikelen;

Muta sport, The teamsport professional uit Leeuwarden <http://www.mutasport.nl>

Een bedrijf wat aardig bekend is in de survivalrun wereld. Onder andere als leverancier van wedstrijdshirts maar ook van diverse andere survivalrunverenigingen.

De eerste ontwerpen zijn zo goed als klaar en de productie wordt een dezer dagen opgepakt. Op de site van Muta zal online kleding besteld kunnen gaan worden middels een eigen portal. De bedoeling is dat daar een kleine voorraad komt te liggen zodat je een bestelling snel in huis hebt. Mochten er naderhand nog wensen zijn laat het gerust weten.

Wij, als bestuur, zijn in ieder geval blij en hopen op een vruchtbare samenwerking met Muta sport!!

Groeten,
Theo

Het ontwerp moet nog even 'drogen', zodra het definitief is en jullie kunnen bestellen laten we dat natuurlijk direct weten!



Agenda

8 juli

7 september

8 – 10 sept.

13 oktober

Clinic in Doorn

Uiterste inleverdatum stukjes voor De Bikkel

Jeugdkamp

Jaarvergadering

Afscheid Caroline en Marian

Hallo allemaal,

Dit wordt ons laatste stukje voor in de Bikkel.

Na 17 jaar gaan we het stokje overdragen.

Met veel plezier hebben we elke week voor jullie bij elkaar gezeten om jullie vragen, aanmeldingen, afmeldingen en verhuisberichten door te nemen en te verwerken.

Elke week een avond samen achter de computer, we gaan elkaar nog missen...

Ooit zijn we door Piet Brussel gevraagd om te helpen bij de organisatie van de ODW en ja dan rol je er zomaar in.

We kwamen in het bestuur voor het secretariaat.

Daar hebben we veel leuke dingen gedaan zoals het helpen opzetten van de verzelfstandiging van de vereniging, het organiseren van een jeugdkamp en een jeugddag.

Omdat onze kinderen ook lid van de vereniging waren, hebben we ook mee gedacht met het beleidsplan en diverse protocollen.

Ook de sinterklaastraining en de Nieuwjaarstraining met SAV vinden een oorsprong.

Samen met een aantal enthousiaste leden hebben we het 15 jarig feest georganiseerd.

En in die tussentijd werden we ook gevraagd voor de SOS. Na eerst een aantal jaren als vrijwilliger te hebben meegedaan, kwam de vraag om in het bestuur te komen om de vrijwilligers te coördineren.

Dit blijven we nog zeker doen. Na verloop van tijd gingen onze kinderen studeren en van de vereniging af, maar ons enthousiasme bleef en daarom gingen we door met de bestuurstaken.

Al deze dingen hebben we die jaren met heel veel plezier gedaan en zullen er ook met plezier aan terug denken.

Nu zijn er andere dingen op ons pad gekomen en wordt het tijd om te stoppen bij SSV.

Wij wensen jullie nog heel veel sportieve jaren toe binnen SSV.

Groetjes,
Marian en Caroline





Foto's afscheid Caroline en Marian



SSV in het Nieuws!

In het Noordhollands Dagblad van zaterdag 24 juni staat mooi een artikel over de vereniging!

Survivalrunners overtreffen hun eigen verwachtingen



Entius tijdens het Open NK van afgelopen weekend. FOTO: WWW.SPORTBEELD.NET



Koenis: 'De veelzijdigheid maakt deze sport zo mooi'. FOTO: KATHY OUDENALLER

Vincent Schot

Hoogkarspel • Jasper Koenis (14) en Jurien Entius (29) begonnen in september vorig jaar met nagenoeg dezelfde doelstelling aan het seizoen. Beide survivalrunners toonden echter al snel aan dat zij bij de formulering hiervan te bescheiden waren geweest. Het tweetal van de Streker Survivalrun Vereniging uit Grootebroek eindigde immers niet in de top-tien en zelfs niet bij de beste vijf, maar op het podium in hun respectievelijke klassen. Wat volgend seizoen betreft, zijn de verschillen tussen de Hoogkarspelers groter.

Koenis stelde afgelopen weekend, tijdens de vijftiende en laatste run van het seizoen, zijn derde plaats veilig in de categorie JSR 12-14. De jonge survivalrunner is er dik tevreden mee. „Ik kom niet over uit de klasse tot en met dertien jaar en hoewel ik daar in de top-vijf eindigde, had ik niet verwacht het direct zo goed te doen. Ik mikte op een plekje bij de beste tien.”

Het was een doelstelling die al snel moest worden bijgesteld. Bij de eerste wedstrijden van het seizoen, waarvoor hij hardlopend over een parcours van ruim vijf kilometer zo'n dertig uiteenlopende, maar bovenal loodzware hindernissen moest bedwingen, eindigde de tiener immers direct op het podium. „Dat heeft mijzelf ook verbaasd”, vertelt Koenis.

Toch weet hij wel waar hij zijn hoge eindklassering aan te danken heeft. „Aan de looptrainingen van SSV

voor volwassenen waaraan ik heb meegedaan. Als het op klimmen aankomt behoor ik tot de beste van mijn leeftijdscategorie. Ik heb van huis uit vrij veel spiermassa meegekregen dus ben behoorlijk sterk. Veel belangrijker nog is echter dat je een goede loper bent. Onderweg van de ene naar de andere hindernis moet je herstellen. Hoe meer uithoudingsvermogen je hebt, hoe sneller je dit doet. Daaraan heb ik flink gewerkt.”

In totaal stond Koenis aan de start van twaalf wedstrijden, veelal ver weg in het noorden en oosten van het land. Het is ruim voldoende voor de eis van deelname aan acht runs voor een eindklassering. Als in september het nieuwe seizoen van start gaat, hoopt hij deze nog wat

verder op te vijzelen. „Ik ben gunstig jarig en mag komend jaar dus weer in deze klasse uitkomen. De nummers één, twee en vier gaan over naar de leeftijdscategorie 15-17. Er liggen dus kansen om komend jaar het klasement te winnen”, aldus de survivalrunner die tijdens het Open NK ook nog eens beslag legde op het brons.

Voor clubgenoot Entius is het nog een stuk minder duidelijk in welke klasse hij na de zomer actief is. Zijn prestatie op het Open Nederlands Kampioenschap van afgelopen weekend is hier debet aan. „Daar werd ik derde op de lange afstand”, legt de inmiddels in Hoorn woonachtige Hoogkarspeler uit. „Dat had ik zelf niet verwacht en smaakt eerlijk gezegd wel naar meer.”

En dus is zijn deelname aan de middellange afstanden - twaalf kilometer en vijftig hindernissen - opeens niet meer zo vanzelfsprekend als dat dit eerder was. Entius sloot zijn seizoen al wat eerder dan Koenis af op een tweede plaats en had zichzelf voorgenomen om komend seizoen een gooi te doen naar de bovenste trede van het podium. „Ik heb tot 1 juli om een beslissing te nemen wat ik doe. Ergens in mijn achterhoofd zegt wel een stemmetje dat het mooier is om als winnaar van de middellange afstand de overstap pas te maken naar de lange afstand. Als ik dus in deze klasse blijf dan is de titel komend seizoen zeker mijn doel.”

Dat de SSV'er hier dit seizoen al zo dichtbij zou komen, had hij niet ver-

wacht. De top-vijf was zijn vertrekpunt. „Helemaal omdat ik naast mijn werk een deeltijd HBO-studie Technische Bedrijfskunde deed, leek dat mij al een ambitieus genoeg doel”, legt hij uit. Naarmate het seizoen vorderde werd hij echter alleen maar sterker. „Van de laatste drie wedstrijden van het seizoen won ik er zelfs twee.”

Entius dankt zijn hoge klasseringen vooral aan zijn kwaliteit als hardloper. Hij sluit zich ook volledig aan bij de woorden van zijn jeugdige clubgenoot: „Souplesse, kracht en lenigheid zijn allemaal van belang bij survivalrun, maar op het hardlopen win je wedstrijden. Als je daar goed in bent, kun je sneller herstellen van de kracht die het nemen van een hindernis kost.”



ff een paar vraagjes aan..

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

Ik ben Robert Appelman, 31 jaar, geboren en getogen in Bovenkarspel. Ik ben werkzaam op de RSG Enkhuizen. Daar verzorg ik de roosters voor circa 1600 leerlingen en 120 docenten. Leerlingen en ouders van leerlingen zullen mijn naam daar mogelijk van kennen. Ik heb HBO Bedrijfswiskunde gestudeerd in Amsterdam. Voordat ik op de RSG Enkhuizen kwam werken, ben ik nog een aantal jaar werkzaam geweest in het actuariaat. Op dit moment heb ik geen relatie.

2. Welke sporten heb je allemaal gedaan?

Ik heb altijd in de jeugd bij KGB gevoetbald. Ook een aantal wedstrijden in het eerste, maar door blessures ben ik daarna vrij snel gestopt met voetbal. Naast het survivallen pak ik ook graag de racefiets of de MTB voor een rondje in de buurt.

3. Hoe kwam je in aanraking met survivalrunning?

Ik was enige tijd opzoek naar een sport waar je zowel kracht als conditie voor nodig had, maar ik kon het eigenlijk niet vinden. Tot dat ik op een heerlijke zomeravond op maandag een rondje ging varen en prompt op het terras bij de Paus terecht kwam. Met een koud biertje in de hand zag ik op een gegeven moment een groep mensen in strakke zwarte broeken het water uit klauteren. Niet dat die strakke zwarte broeken voor mij aanleiding waren om aan survivalsport te gaan doen, maar wel het uit het water klauteren. Een van die mensen met een strakke zwarte broek was Paul Ooteman en die kende ik wel. Via hem werd ik gewezen op de Start To Survival van september 2015. Na 3 zaterdagochtenden bont en blauw te zijn thuis gekomen besloot ik om met survivallen verder te gaan.

4. Wat vind je zelf de beste sportprestatie?

Ik heb een keer Alpe d'Huez op de racefiets binnen het uur beklommen. Daar ben ik wel trots op.

5. Wat is het bijzondere aan survivalrun?

De combinatie van kracht en conditie spreekt mij erg aan. Jezelf tijdens een training lekker anderhalf uur afpeigeren is heerlijk en geeft een voldaan gevoel.

6. Hoeveel uur train je per week?

Ik train op maandagavond en het liefst ook op donderdagavond bij de club. Dat is 3 uur per week.

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

Dat zeg ik natuurlijk niet. Ik wil mijn concurrenten niet wijzer maken dan dat ze al zijn... ;-P

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

Ik zou nog wel eens een marathon willen lopen, maar of dat er ooit van komt weet ik niet.

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

Op de ochtend van een run ga ik rustig douchen en maak ik me niet al te druk. Als ontbijt neem ik pannenkoeken en drink ik voldoende. Ter plaatse doe ik een rustige warming-up. Ik heb altijd last van een beetje wedstrijdspanning, dus op de ochtend van een run ga ik minimaal twee keer effe naar de wc...

10. Wat is je mooiste survivalrun tot nu toe?

De mooiste survivalrun tot nu toe is de Oerbosrun van afgelopen september. Dit was mijn eerst run. Samen met een maatje hadden we afgesproken om aan de Oerbos mee te doen. Hij deed veel aan Crossfit en ik aan survival. De verschillen tussen beide disciplines werden gauw zichtbaar. Bij de eerste swingover moest ik al helpen en bij de lange apenhang over het water was hij niet droog over ;-)

Daarnaast vond ik Doorn ook een heel mooie run.

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

Heb plezier met de groep waar je mee traint, dan houd je het het langst vol. Het leuke van een training vind ik het halen van nieuwe hindernis. Hindernissen die ik eerst niet haalde, haal ik nu wel, wat het weer leuker maakt om te komen trainen. Oefening baart kunst!

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

Dirk Munneke





Tips van de trainers: Trainen bij warm weer

Tijdens de zeer warme dagen willen we natuurlijk allemaal lekker doortrainen, of misschien heb je wel een wedstrijd in de planning staan!

Hieronder vind je enkele tips van de WhatsAppjes van de trainers:





Jeugd

Berichten van de Jeugdcommissie

Wij hebben een paar data waarop wij activiteiten voor de jeugd hebben gepland.

zaterdag 8 juli

Clinic in Doorn door Eric de Heer, een bekende in de survivalsport. Het is van 11.00 tot 13.30 uur. De onkosten voor de clinic zijn 10,00 euro. De clinic is voor alle niveaus, zowel beginners als gevorderden. Het is ook leuk om een keer training te krijgen op een andere locatie. Inschrijven kan in het stookhok t/m 30 juni. (diplomatraining). Vervoer: wij hopen dat er een aantal ouders wil rijden. Je kunt er geweldig fietsen of wandelen met de hond. Ook het bewonderen van onze jeugd is geweldig.



8-9-10 september

Kamp voor de jeugd. Inschrijflijsen hangen er vanaf vrijdagavond 30 juni. (diplomatraining)
Wij gaan naar het Belevenisbos in Lelystad.
Verdere info volgt.

ODW en onze minirun. Het was een geweldige happening!!

46 Jeugdleden hebben meegelopen met onze MiniSurvival-Run tijdens de ODW. Ieder jeuglid kreeg een shirt van onze laatste Oerbosrun. Zo waren wij als vereniging goed herkenbaar. Er was een geweldige groep enthousiaste volwassen leden, die de jeugd de gehele dag hebben begeleid. Onze jeugdleden waren in groepjes verdeeld. Iedere groep moest gezamenlijk het parcours doorlopen. De gevorderden hielpen de beginners. Het was geweldig om te zien hoe iedereen met elkaar omging en elkaar kon stimuleren. De vele ouders die kwamen kijken maakten de run heel gezellig. Na onze Jeugd was het parcours open voor iedereen vanaf 10 jaar. Ook onze jeugdleden hebben hierbij geholpen. Wij willen iedereen die met de ODW heeft geholpen enorm bedanken! Foto's staan op de Facebooksite van SSV en in het verslag verderop.





Brons, Zilver en Goud!



Vrijdagavond 30 juni traden 51 jeugdleden aan voor de diploma-training. Terwijl de supporters op terras onthaald werden op koffie en koek, wachtten de kandidaten ongeduldig op de trainers. Folkert kondigde het programma aan en daarna vertrokken ze voor de warming-up. Bij de tien onderdelen konden (groot)ouders, broers en zussen van dichtbij kijken hoe de jeugdleden schijnbaar moeiteloos de apenhangen, swing-overs en knoopopdrachten deden. Daar hebben ze de afgelopen weken hard voor getraind.

Tot slot verzamelden alle deelnemers zich op het veld van Zouaven voor het lopen. Geholpen door trainers die het tempo aangaven, lukte het de deelnemers de rondjes binnen de limiet te halen. Tessa moest helaas op het laatst opgeven door een nare schouderblessure die zij opliep bij het hangen.

Het begon gelukkig pas na afloop te regenen en voor de diploma-uitreiking konden we met z'n allen naar binnen in de bestuurskamer. Met een hand van de trainer nam iedereen het diploma in ontvangst. Bart wist te melden dat Tess en Anouk de eerste dames zijn die het gouden diploma behaald hebben.

Het was Folkerts laatste seizoen als hoofdtrainer van de jeugd. Het jeugdbestuur had als dank cadeautjes voor hem, er was een cadeautje voor Bart en een veel dank en bloemen voor Kathy die met tomeloos enthousiasme alle jeugdactiviteiten organiseert.

In totaal werden 28 bronzen, 13 zilveren en 8 gouden diploma's behaald.

Allemaal van harte gefeliciteerd!

Beatrice Poot





Even voorstellen.. Sam Volten



Hallo allemaal,

Mijn naam is Sam Volten. Na een aantal jaren lid geweest te zijn van SAV ben ik, nadat ik Oerbos 2016 gelopen heb, overgestapt naar SSV. En daar heb ik zeker geen spijt van.

Survival vind ik een erg leuke sport. Het hardlopen wat ik deed bij SAV te combineren met de hindernissen bij SSV, bevalt mij wel. Daarnaast is er altijd een uitdaging bij survival.

Zelf probeer ik minimaal 2 keer in de week te trainen, maar dat lukt eigenlijk nooit. Maandagavond ben ik er wel vaak.

Sinds kort mag ik mezelf ook jeugdtrainer noemen. Woensdagavond ben ik vaak op de baan om samen met de jeugd lekker sportief te gaan doen.

De jeugd bij SSV is zo enthousiast, rustig trainen dat kennen ze niet en dat is geweldig om te zien.

Door het enthousiasme van de jeugd kom ik graag naar de baan toe!



Zoek de verschillen



Zoek de 7 verschillen in deze foto van de ODW 2017 !



De oplossing staat achterin deze Bikkel, maar probeer het wel eerst zelf he



Verslag Steenbergen, Jelmer Oudenaller



Ik ging de Survivalrun in Steenbergen lopen.

We gingen ernaartoe met de hele familie.

We maakten er meteen een familieweekend van. We sliepen in het Stay-okay in Bergen op Zoom,

14 kilometer van Steenbergen vandaan. Jasper en Bodine sliepen daar ook met hun ouders.

Na overnachting en heerlijk ontbijtje, gingen we op weg naar Steenbergen. Bandje en shirt opgehaald en parcours verkennen. Daarna hebben we naar de eindhindernis gekeken. En dan opwarmen.

Tijdens de run ging het in het begin nog niet goed, maar na een paar hindernissen ging ik sneller.

De zwaarste hindernis vond ik de Spaanse ruiter uit het water en onder de balkjes door de prut. Ik kwam ook veel mensen van de club tegen tijdens de run en dan wens je elkaar succes. Ik zat ook in de tweede startgroep waardoor iemand anders dacht dat hij eerste was ;-).

Maar na de run ging ik naar het uitslagenbord en toen zag ik dat ik eerste was.

Ik had het niet verwacht ik dacht 6de ofzo.

Daarna ging ik nog voor de prijsuitreiking naar de masseuse.

En daarna was de prijsuitreiking. Dit was het doi.

Jelmer Oudenaller



Verslag Steenbergen, Gijs Sybrandy & Delorean Oud



Hey allen, mijn naam is Gijs Sybrandy en ik heb op 30 april 2017 de run in Steenbergen gelopen en ik vond het heel erg leuk om te doen. Ik loop in de categorie JSC-A en heb een tijd van 01:02:24 gelopen waar ik zeer tevreden mee ben. Ik ben met mijn goede vriend Wouter ernaartoe gereden en heb tijdens de run mentale steun gekregen van Wendy Westhoven die met mij mee fietste. Ik zelf vond het een leuke run om te lopen omdat er lange loopstukken in zaten om je rust te nemen (wat ik nodig heb) en er zaten voor mij wat nieuwe en uitdagende hindernissen bij. Er waren 2 redelijk zware combi's op het laatst en voor de rest heel veel losse hindernissen.

Gijs Sybrandy
16 jaar

Hee lieve Bikkel-lezers,

Dit keer ben ik (DeLorean) gevraagd om een stukje over Steenbergen te schrijven.

Zondag 30 april was het zo ver, Steenbergen. Wij (mijn moeder, broertje en ik)

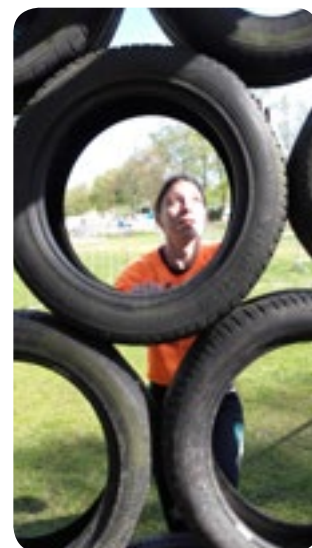
gingen een weekendje naar Bruinisse wat nog geen half uur rijden is vanaf Steenbergen.

Ik had er heel veel zin in. Anouk en ik startten in dezelfde startgroep.

Ik vond het een zware run. De afstand was niet heel ver, maar er waren veel zware hindernissen. Helaas ging het niet zo heel goed bij mij. Bij de een-na-laatste hindernis voor de eindhindernis, heb ik mijn bandje ingeleverd na 3 keer opnieuw proberen. Als nog heb ik hem uitgelopen en ik heb wel een leuke run gehad. En daar gaat het om!

Ik vind dat iedereen die mee deed het super goed heeft gedaan.

Heel veel liefs, DeLorean





Verslag Survival Challenge Havelte, Finn Braas



14 mei 2017

Hallo ik ben Finn Braas en doe nu ongeveer 2 jaar aan survival.

Ik heb vandaag Survival Challenge Havelte gelopen. Hiervoor zat ik al vroeg in de auto, want Havelte ligt in de buurt van Meppel en ik moest om 9:55 starten.

In Havelte aangekomen ging ik mijn survivalshirt halen. Ik had nummer 100, dat zou vast geluk brengen. Ik had als doel om bij de eerste 20 te eindigen. Nadat ik mijn schoenen had gevonden kwam ik Jelmer & Daan tegen met wie ik ging inlopen en oefeningen doen, ook gingen we alvast de eindhindernis uitproberen.

Voordat de JSCC-ers mochten starten moest Jasper van start, we hebben hem aangemoedigd en konden gelijk afkijken hoe hij de 1e hindernis nam.

Na Jasper kwamen Tess en Tessa in de baan. Daan stond toen al in het aanmeldvak.

Ik mocht in de volgende startgroep starten en Jelmer na mij.

Bij het starten mocht je een touw uitkiezen waar je over de balk in apenhang ging. Ik pakte net het plekje van een ander kind weg. Zo stond ik op een goede plek. Ik kwam als één van de eersten uit de hindernis en ging verder. Uiteindelijk kwam ik bij een sloot en ging daar snel doorheen. De rest van de hindernissen gingen ook prima. Ik vond het een leuke run met veel verschillende hindernissen. Bij de eindhindernis was het HEEL belangrijk dat ik van een ander jongetje won, want anders had ik mijn doel niet bereikt. Nu eindigde ik op de 19e plaats.

De anderen waren ook tevreden over hun run, het was een mooie dag voor de survival.

Na het douchen zijn we weer naar huis gereden en ik had een voldaan gevoel. Op naar de volgende run.



Verslagen Dronterlandrun, Koen Botman & Wouter Westhoven

Mijn naam is Koen Botman en ik deed mee aan de Dronterlandrun. Ik was al vroeg uit de veren en 08.00 uur reed ik van huis. Ik was daar al voor negenen, dus ik had tijd genoeg om mij voor te bereiden. Mijn ouders hadden de fietsen mee, zodat ze het parcours konden volgen. Er waren veel SSV'ers, dat vond ik leuk. Lekker even kletsen met elkaar.

Eindelijk, het was 10.10 uur en ik mocht van start. Ik vond het best spannend. We begonnen met een bal in de korf te werpen (korfbal), ik probeerde zo ver mogelijk te staan, want ik wist toch al dat ik de bal zou missen en dan moest je een strafrondje lopen en jullie raden het al: ik miste. In het begin moest ik wel even in mijn ritme komen, maar dat ging al snel goed. Er waren 26 hindernissen. De leukste hindernis vond ik onder een hele lange brug door, d.m.v. apenhangen en de minst leuke vond ik het zagen van een boomstronk, hierbij had ik veel tijd verloren, dus dat is nog wel een puntje om aan te werken. Ik vond het een leuke run, het was 22 graden met een zonnetje, ideaal weer voor het publiek. De volgende run die ik loop is De Knipe 27 mei 2017, dan hoop ik dat het weer goed gaat. Tot schrijvens.

Groeten,
Koen Botman



Dronterlandrun

Op 21 mei liep ik de run in Dronten in dezelfde startgroep als mijn goede vriend en trainingsmaatje Gijs Sybrandy. Het was een kort ritje, maar toch moest onze "chauffeur" nog even een grote boodschap doen bij een tankstation (gedeelde zenuwen?). De run zelf was niet erg zwaar, maar we moesten wel 8 kilometer hardlopen. Voor de snelle lopers was het dus een ideale run, want er waren niet veel combinatiehindernissen. Zelf had ik alleen een beetje moeite met de korte touwtjes, daar moet ik toch iets vaker op oefenen... De duiker viel een beetje tegen, er zat niet eens water in. De terugreis was ook lekker snel. Bij de Mac in Enkhuizen hebben we nog een lekkere vette hap gekregen van de ouder van Gijs.

Groetjes, Wouter Westhoven

Verslag de Knipe, Jasper Koenis



Hallo lezers van De Bikkel. Ik zal me even voorstellen ik ben: Jasper Koenis 14 jaar.

Ik heb zaterdag 27 mei mogen genieten van een leuke run in De Knipe. De dag begon erg warm, ik had het geluk dat ik vroeg moest starten, 10:00. Tijdens de warming-up was het erg warm, ik begon me wel een beetje zorgen te maken. En al helemaal bij de start, want ik had niet op internet gekeken of er sloothindernissen kwamen. Gelukkig was de 2e hindernis al door het water. De eerste hindernis (het zagen) ging niet zo goed. En ik ben nou niet bepaald goed door het water, maar ik kwam er als 2e uit en de nummer 1 en ik hebben de hele run deze positie gelopen. Ik heb nog wel wat kramp gehad in mijn benen, dus ging het rennen niet zo lekker, maar dat heb ik weer in gehaald bij de hindernissen. De hindernissen waren best wel lang maar dat is voor mij een voordeel want ik ben goed in klimmen.

Vlak voor het einde probeerde ik nog echt een sprint te maken maar dat wou niet echt lukken, m'n benen waren helemaal kapot. Ik dacht dat ik de nummer 1 niet meer in kon halen, maar in de eindhindernis kwam ik toch erg dichtbij. Op het allerlaatst moest je door een buis die schuin naar beneden stond gericht. De nummer 1 zat al half door de buis en ik was er nog maar letterlijk 2 stappen van verwijderd. Ik liet deze kans niet schieten, ik sprong naast hem en dook met mijn hoofd eerst door de buis, langs zijn voeten. Maar omdat de buis voor 1 persoon was, was er nog een kleine strijd in de buis. Uiteindelijk heb ik gewonnen met 3 sec. verschil. Ik ben nog steeds super blij, want ik heb eindelijk mijn allergrootste concurrenten: Wessel Danen, Maarten Heerkens en Bart Postma (nummer 4, 2 en 1 in het klassement) eindelijk verslagen. Ik had nooit gedacht dat dit me ooit zou lukken. En nu blijkt maar dat als je er hard genoeg op traint, dat het dan ook nog lukt. Dus als je ooit iemand hebt die je nog wil verslaan: train met in je achterhoofd dat je die persoon wil verslaan en ga ervoor. Zolang je nog niet verloren hebt, kun je nog winnen!!!

De persoon met nummer 3 op zijn rug ben ik, en hierboven zie je de kleine buis. Kijk op [Youtube \(klik hier\)](#) vanaf 30 sec. De oranje stip die links in boven in beeld komt, ben ik, die als eerste in het midden komt is Maarten Heerkens, de nr. 2.



Verslag de Knipe, Madalynn de Jong



Hoi SSV-ers,

Ik ben Madalynn en mij is gevraagd om een stukje over Knipe te schrijven.

Zaterdagochtend 27 mei 2017 deed mijn wekker toch raar. Hij deed om 6 uur ring, ring, ring. Ik probeer hem aan te kijken, wat nogal moeilijk gaat met 1 oog open. Ik vraag hem nog: waarom zo vroeg? Hij antwoordt, je hebt een wedstrijd in De Knipe. Toen ik dat hoorde, deed mijn buik wel een beetje kriebelen. Dit zou mijn vierde wedstrijd zijn. De eerste was de oerbos-run en de andere 2 liep ik als recreant en nu als JSCC. Maar met frisse moed stapte ik om half 8 in de auto bij pap en mam en mijn broer Guillermo. Het was een lekker stukje rijden en de zon scheen al heerlijk. Ik hoopte op heel veel hindernissen met water, zodat ik lekker kon afkoelen.



Aangekomen in De Knipe ging ik op zoek naar mijn shirt met nummer 198. Ik startte in de laatste serie. Als dat maar goed gaat komen, dacht ik nog. Ik had nog genoeg tijd over, dus ging ik even een stukje parcours bekijken. De moed zakte al ver in mijn schoenen. Waarom, hoor ik u denken. De zaag en ik zijn geen beste vrienden. Ik vind de zaag niet leuk en hij mij niet. En laat dat nu net het eerste onderdeel zijn waarmee ik moest starten. Om 10.30 mocht ik starten, doordat ik moeite had met zagen, ging ik als laatste weg. Ik moest onder een houten bruggetje door en daarna mochten we al lekker plonzen. Het parcours leek wel kilometers lang. Ik kwam zelfs Folkert tegen die zelfs na mij gestart was. Is hij zo snel of deed ik alles op mijn eigen tempo. Bij 1 hindernis deed ik er zo lang over. De apenhang wilde niet doen wat ik wilde. Maar ik geef niet op, uiteindelijk is het mij dan toch gelukt en mocht ik verder. Het eind was in zicht en daar was ik wel blij mee. Langs de paardenbak naar het laatste onderdeel. Ik moest een touw pakken en al slingerend naar een net, over het net. Hangen aan balken, daarna weer over een net om uiteindelijk door een buis het waterbasis in te gaan.



Over mijn tijd gaan we het maar niet hebben. Het belangrijkste voor mij was: ik heb genoten en had mijn bandje nog. Zou ik de volgende keer weer inschrijven voor JSCC? Kort maar krachtig: ja.

Heb ik dat al gedaan? Ja, ik ga naar Harreveld!

Groetjes Madalynn





Verslag ODW, Orla de Jager



Zondag 11 juni was er de ODW (Open dag Water en Recreatie) in het Streekbos. De jeugdleden waren in 6 teams verdeeld, waarbij het eerste team om 10.30 begon. Het was de bedoeling dat je als team samenwerkte, want je moest als team over de finish komen. Direct na de start moesten we al het water in om een stuk in het meer te zwemmen. Na het meer gingen we door het bos waar diverse hindernissen waren gemaakt. Alle technieken die we op de training leren, konden we zo in het echt gebruiken. Een zeer gevarieerd parcours dat je zo snel mogelijk moest proberen af te ronden. Na een stuk door het bos en het water was je aangekomen bij de apenhang over een sloot. Hierna moest je terug naar het strand zwemmen om aan het laatste onderdeel te beginnen: het zaklopen. Daarna met zijn allen over de finish en het parcours was afgerond. Bij de finish kregen wij een vaantje ter herinnering. Met dank aan alle vrijwilligers die deze dag mogelijk hebben gemaakt. Het was heel leuk.

Groeten, Orla de Jager





Verslag ODW, Jelle Peters



Toen ik zondag 11 juni 's ochtends wakker werd scheen de zon door een kier al lekker in mijn slaapkamer. Een mooie dag om naar het Streekbos te gaan voor de open dag water & recreatie. Eerst even een broodje pindakaas, toen snel mijn survival kleren aan. Op de fiets daarheen, zo konden mijn beenspieren al een beetje los en warm worden. Om 10 uur begon het al gezellig te worden, mijn vriend Teun Broersen was er ook al met zijn vader en moeder. Naar de inschrijving toe, dat was snel geregeld. Tijdens het wachten op de start bij het water kwamen de trainers en de andere jongens en meiden van mijn groepje er ook al bij staan.

Toen de start... Eerst een stuk door het water zwemmen en lopen, daarna meteen het bos in, links, rechts, slingerend over de smalle paadjes. Van de flinke regenbuien van de dagen ervoor was niet veel meer te merken. Er waren weer lekker veel hindernissen aangelegd. Klimmen en klauteren over balken en een brug via de zijkant. Een touwbrug over het water, en weer door het water. Kruipen onder een zeil door en natuurlijk touwklimmen. Het was weer een topparcours! Lekker vies van de bagger kwamen we bij de finish aan. Daarna naar mijn moeder voor een handdoek en lekker iets drinken. Opa en oma waren ook gezellig mee om te kijken.

Maar het leukste kwam daarna... Mijn broertje Siebe, en Gijs, het broertje van mijn vriend Teun, wilden ook voor de allereerste keer survival proberen! We mochten van de organisatie gelukkig met zijn vieren in hetzelfde groepje starten. De broertjes deden het hartstikke goed. Ze vonden het soms best wel even zwaar en lastig, maar bijna alle hindernissen gingen ze goed over, touwklimmen met de beenklem moeten ze nog wel een beetje extra oefenen. Misschien gaan Gijs en Siebe als ze oud genoeg zijn ook wel op survival. De trainers waren ook weer goed en gezellig. Met een leuk vaantje gingen we weer heel blij naar huis toe.

Groetjes,
Jelle

Verslag Harreveld, José Boon



Zaterdag ging ik naar Harreveld daar stonden we op een camping. 's Middags gingen we samen met de familie Bleeker het parcours verkennen. We konden niet bij alle hindernissen komen, maar wel bij veel. Hierdoor had ik al een indruk van wat er komen ging.

Zondag kwamen we er achter dat ik met mijn survivalmaatje (Isabel Bleeker) in de start-groep zat. Daar was ik erg blij mee. 11:30 was de start. De start was fijn, want het waren niet gelijk hele zware hindernissen. We moesten als eerst over hekjes die waren niet heel breed daarom moest je soms op mensen wachten. Ik moest ook wachten en raakte verder achterop. De eerste stukken rennen moesten we door de volle zon. Daardoor raakte ik snel buiten adem. De eerste sloot kwam al vrij snel, daarin moesten we via het touw uit het water klimmen en een balk-swingover doen. Het zelfde moesten we nog een keer doen, alleen dan met een net. Na dit stuk was ik even lekker verkoeld en kon ik er weer tegenaan. Mijn ademhaling ging steeds beter en ik liep daardoor sneller. Bij het boogschieten schoot ik mis en ik moest een straf rondje lopen. Er waren een paar hindernissen die ik leuk vond en niet zo leuk, de steigerbalken vond ik erg leuk omdat er niet een bepaalde manier was hoe je het moest doen. De Spaanse ruiter en de eind hindernis vond ik niet zo leuk omdat je er nog moest apenhang en nog een verticaal net en dat doet dan op het laatst veel pijn aan je handen. Wat ik jammer vond, was dat er niet zoveel sloten in zaten.

Uiteindelijk ben ik vlak achter Isabel geëindigd als 15e van de 29 met een tijd van: 01.09.51

José Boon



**De Pen****1. Wie ben je?**

Mijn naam is Mees vd Deure. Ik kreeg de pen van Jasper

2. Hoe oud ben je?

Ik ben 12 jaar oud

3. Waar woon je?

Ik woon in Bovenkarspel

4. Op welke school zit je?

Ik zit op de Willibrordus te Bovenkarspel

5. Heb je nog broers of zussen?

Ik heb 2 broers Bram en Mats. Mats zit ook op survival en ook mijn vader.

6. Waardoor ben je met survival in aanraking gekomen?

Ik ben dit gaan doen omdat mijn broer, Mats er ook op zat

7. Hoelang beoefen je de survivalsport al?

Ik zit al anderhalf jaar op survival.

8. Wat vind je leuk aan survival?

Ik vind het leuk omdat je buiten bent en het gezellig is.

9. Wie is je trainingsmaatje?

Daan Caspari

10. Wat is belangrijk bij survival?

Een goede warming-up

11. Wat vind je de moeilijkste hindernis?

De Knipe

12. Wat was je leukste moment?

De eerste keer wedstrijd door de sloot

13. Heb je nog andere hobby's?

Ik speel sopraan saxofoon

14. Wat vind je moeilijk?

Ik vind de apenhang het moeilijkst van survival

15. Aan wie geef je de pen door?

Ik geef de pen door aan Daan, Daan, wat is de leukste hindernis?





Verslag Oldenzaal, Peter Kaagman

Survivalrun Oldenzaal

Zondag ochtend 7 mei. Ik wist niet eens dat m'n wekker die tijd als optie had, maar om kwart over 5 begon ie te reteketteren. Kwart over 5?! Krijg nou het heen en weer, ik moest er al uit. De zin moest nog een beetje gemaakt worden, maar met al 2x op het potje voordat ik in de auto zat waren de voortekenen in ieder geval goed. Hop de auto in, de vrouw des huizes van te voren beloofd om niet te toeteren als ik voor hun deur stond, stapte rond 6 uur Folkert in om 2 uur later in Oldenzaal te arriveren. Waar we vorig jaar met enkel SSV leden waren op de KSR (Korte SurvivalRun), was er dit jaar ook de MSR (Middellange SurvivalRun) georganiseerd, wat toch meer drukte uit de Streek op zou leveren.

Geen tijd voor getreuzel, tijd voor het ophalen waar we voor komen. De rode armband. Die hoort maar op een plek thuis, en hoort daar ook te blijven: om de pols, gien gelul. Voor de verandering ook weer een blauw wedstrijd shirt. Schoenen aangevetert en begonnen met een potje in dribbelen. Sowieso even bij het laantje met een zestal swingovers kijken van te voren. Vorig jaar hing daar een combinatie in tweevoud die de nodige opstoppingen opleverde. Goed om te zien dat ze daar van hadden geleerd. Nog tijd genoeg, en na even door dribbelen stonden we in de manage. Even koekeloeren bij de grootste combinatie van de dag. Vorig jaar hadden ze hier alle steigerdelen van de weide omtrek lukraak naar binnen gesmeten en wat creatieve/sadistische gasten daar mee aan de gang laten gaan. Puntje bij paaltje, wij liepen daarna naar buiten met volle armen. Dit jaar hingen er ook wat touwen tussen, en alles netjes in drievoud.

Tijd voor een laatste zenuwdrolletje was er niet, want met maar 3 potjes voor alle deelnemers stond daar de gehele dag een rij. Richting start vak en starten waar elke KSR wedstrijd mee begint: knalhard van start gaan. Laat die doldwaze apen maar gaan, die raap ik later in de wedstrijd wel op. Of niet. Eerst een aantal swingovers, paalklim, bandensleep, selfmade swing en een schuine apenhang omhoog. Qua hindernissen nog niks bijzonders, maar het eerst gedeelte lopen was over het mountain bike parcours van de lokale fietsclub. Bergen hadden ze daar niet, maar het glooide alle kanten op. De manege kwam in zicht met het eerste serieuze klimwerk. Sommige hindernissen staan aangegeleid onder een nummer, maar dit waren 4 hindernissen in één. Van te voren gezien welke laantje tarzanswing met brandweerslang het best genomen kon worden, en lekker warm kon ik door naar de bakstenen loop.

Na een spaanse ruiter mochten we een lange brede greppel in. Een waterdoorwading waar ik vorig jaar het idee had dat ze waren vergeten te belinten, maar het stuk was gewoonweg behoorlijk lang. Hierna volgde het laantje, weer tellend als 1 hindernis, met 6 swingovers. Een stukje zandstrand, waarna we bij een brug kwamen waar ze elk jaar iets nieuws ophangen. Door naar het kanoën en daarna een straf rondje lopen bij het boogschieten. Soms kom je er mee weg door hard 'JA RAAK' te roepen bij een twijfelgeval, maar deze was overduidelijk niet in de door de jury gewenst kleur. De hark die achter me liep en wel raak schoot weer in kunnen halen bij de vijver hindernis. Net onderlangs, apenhang, en 3 swingovers uit het water vandaan. Gladde bedoeling en het vereiste van enige concentratie om hier zo snel mogelijk overheen te komen.



Verslag Oldenzaal, Peter Kaagman - vervolg

Nog even aanzetten naar de eindhindernis die er op het oog spectaculair uitzag, maar waar het verschil niet meer gemaakt kon worden. Een zwaai aan de bel, en binnen! Frappant hoe je soms in je eentje denkt rond te dartelen tijdens zo'n run, maar uiteindelijk de verschillen toch zo klein zijn. Niet geheel tevreden met m'n 38e plaats, en Folkert niet met z'n 12e, voornamelijk wat de punten betrof, maar we waren weer mooi uit die zondag.

Na een tijdje liggen dobberen in de hottub, (dik voor elkaar), omkleden in de openlucht zonder douche te hebben gezien (minder dik voor elkaar), met een winaarspilsie het dakterras op. Prima uitzicht op de vijverhindernis. Het wachten op de eerste rode shirts van de MSR was begonnen. Na een dikke Henk, een vette Henk, kwam daar op positie 3 Henk Entius aangezwommen. Onder luide toejuichingen kregen we een tweetal vingers terug, geen duimen als ik het me goed heug. Met een mooie showduik uit een swingover vandaan kreeg hij de handen nog eens op elkaar. Wachten op de tweede Streker, met het tweede pilsie in de hand. Volgens mij was de run zelf niet heel goed te volgen, maar hier hadden we prima over- en uitzicht. Oldenzaal, tot volgend jaar!

Peter Kaagman



Verslag Oldenzaal, John van Dijk

7 mei stond de Outdoor Challenge Run te Oldenzaal op het programma. Een flink stukje rijden, dus om 07 uur stond Robbert voor de deur om mij op te pikken. Gezamenlijk met Lennart gingen wij eropaan, met sterke verhalen, voorspellingen wie van ons als eerste zou eindigen, en natuurlijk voor halverwege een sterke kop koffie met een koek. Ruim op tijd arriveerde wij op het park, waar wij direct de eindhindernis even inspecteerde. Niet echt iets om zenuwachtig van te worden, dus met goede moed hebben we ons omgekleed. Dit echter nadat ik eerst de noodzakelijke grote bootschap op de veel te weinig aanwezige toilet had gedaan. Een lange rij voor de herentoilet omzeilden Jos en Frank, door met een stuk toilet papier ergens een dikke boom op te zoeken.

Na het warmlopen was ik er klaar voor, en om half elf ging ik samen met Robbert van start. Robbert ging gelijk als een speer, dus ik hijgend en puffend op tien meter afstand er maar achteraan, want mijn doel was om zoveel mogelijk leden achter mij te laten finishen, waaronder met name Sjaak, Lennart en Robbert.

De eerste vijf hindernissen, diverse swingovers, gingen als een speer, en we lagen twee en drie van onze groep. Nummer één was al ver uit het zicht. Hindernis vijf was een slootloop, met aan het eind, tenminste zo zag het eruit, een duiker waar rechtboven een lintje hing. Dus Robbert die duiker in, ik erachteraan, en achter mij nog een aantal. Maar dit was niet een gewone duiker, nee dit was een vluchtunnel, die naar mijn mening in Duitsland uitkwam. Stik en stikdonker, en na een minuut of drie, en inmiddels een aantal keer tegen de billen van Robbert aan gelopen te zijn, toch met zijn allen maar besloten terug te keren. Weer bij het begin aangekomen te zijn, mopperend dat het zo slecht was aangegeven, zie ik de volgende startgroep met Jacco en Marco voorbij rennen welke vijf minuten later waren gestart, gewoon de duiker voorbij rechtsaf, waar het vol hangt met lintjes. Dit was wel even een flinke domper waar ik me de eerste km bij neer probeerde te leggen. Vooral omdat Jacco, Marco en waarschijnlijk ook Sjaak nu zes minuten voor lagen. Één voordeel : Robbert was achter mij uit de duiker gekomen, dus hij moest nog achter mij liggen. Maar goed, de bandensleep, een apenhang en weer diverse swingovers, het loopritme was weer goed, en ik had Jacco en Marco reeds weer ingehaald, en ik merkte dat zij niet konden aanhaken, dit gaf moed.

Ook Robbert zag ik niet, maar ik wist niet of hij mij reeds had ingehaald in een hindernis, dus de gang er maar inhouden. Daar kwam de overdekte paardenmanege, waarin twee aardige combi's. Ook dit ging lekker, maar wat wil je ook met de geur van paardenmest in je neus, wil je zo snel mogelijk weer naar buiten. Hierop volgde de klinkerloop, twee flinke stenen, die je wel een heeeeee grote ronde mee moest sjouwen. Eerst voor mijn buik, onder een net door, nou ik zal er bijna wel zijn, maar nee. Dan maar op mijn linker schouder, en weer op mijn rechter schouder, en dat na heeeel veel keer wisselen, kon ik ze eindelijk weer neergooien.

Hier passeer ik Gertjan, welke op de fiets was, zelf niet meeliep vanwege een blessure. Weet jij waar Robbert zit Gertjan? Ja, die zit achter je te vloeken en te tieren! Mooi denk ik, nu doorgaan. En weer een aantal swingovers, dit keer met een ton, en een soort drijver. Een swingover met autoband, en tevens een rondje met autoband, waar ik Robbert in mijn ooghoeken zie verschijnen. Dus gas geven maar weer. Het lopen ging lekker. En weer een aantal swingovers, apenhangen, korte touwtjes, en een hele

Verslag Oldenzaal, John van Dijk- vervolg

lange beekloop, zoals alles wel heel lang lijkt!! Net tot kniehoogte, links, rechts, meest lopen, maar af en toe ook even rennen (in mijn achterhoofd denk ik: Robbert vind dit niks). Een giga lange apenhang, met autoband, ook best heel pittig, weer een aantal swingovers, en een rondje offroad met een step. En voor de verandering maar weer een aantal swingovers, apenhang, nog een beekloop. De plank van Fred, over in een staplus, over het touw, en plons koppie onder. Gelukkig Robbert is nog niet te zien, wel Jurriaan, hup weer het water in, en dan kanoën. Jurriaan net voor me, maar kwam niet makkelijk om het keerpunt, dus met een paar flinke slagen sta ik weer eerder op de steiger. Op naar het boogschieten. Dit gaat mij de laatste tijd steeds goed af, dus ik kom al schreeuwend aan, rechts, rechts, waarna mij een boog met pijl in de hand gedrukt wordt. Ik concentreer mij, laat de pijl los..... ja goed, maar plof, hij schiet er weer uit. Geven ze mij een pijl zonder punt!! Dus ik nog zeggen dat hij raak was, en dat het niet aan mij lag, maar ze waren onverbiddelijk, een strafondje.

En weer door, kom ik bij het meertje, water tot ongeveer heuphoogte met in het midden een combihindernis. Vanaf de overkant werd ik door de reeds gefiniste SSV leden luid toegeschreeuwd, dat ik eens op moest schieten, en homo, en ander bemoedigende uitspraken. Maar goed Robbert was nog niet te zien, dus hup de hindernis in. Net onderlangs, schuin omhoog en over de balk. Hierna vanuit het water drie swingovers, en wie zie ik daar staan? Theo!! Helemaal verzuurd, en bij mij voelt het ook al wat minder!! Maar goed, een normaal touw, wel hoog, maar geen probleem!! Hierna een brandweerslang, en ja deze was ook zo hoog, nat, en vooral spiegelglad. Dus ja, daar ging ik dan!! Poging 1.... Plons poging 2, weer mis en ja poging 3 ging goed. Ja en toen hoor ik ineens een grote schreeuw.. "He van Dijk wat ben jij eigenlijk aan het doen?". Robbert!!!

John van Dijk





Verslag Dronten, Bart de Haas

Dronterlandrun

Zaterdag 21 mei 2017 stond de Dronterlandrun op het programma, voor mij de 7e run voor het korte afstandscircuit. Voor het eerst mocht ik in de tweede startgroep starten vanwege mijn topklasse status. Met een stralend zonnetje ging ik samen met Folkert, Peter Kaagman en Mark Kok richting Dronten.

Eenmaal daar aangekomen, begonnen de grappen snel te komen, deze gingen vooral over de korfbalpalen die op een rij opgesteld stonden. We dachten al dat je er in moet klimmen, of er een bal in moest gooien, stel je voor bij een survivalrun!

Wij kwamen er snel achter dat onze grap werkelijkheid was, de eerste hindernis was het gooien van een bal in de korf. Alsof het de zwaarste combi was liepen wij langs deze korven.

Hoe deze hindernis precies moest worden genomen, zagen wij snel daarna toen de JSCC -groepen waren gestart.

Een aantal van onze toppers deden hier ook aan mee. Als trainer was ik erg trots om zoveel SSV'ers te zien in de herkenbare broeken. Nog trotser werd ik, toen ik Jelmer en Jasper allebei als tweede over de finish zag komen. Het is natuurlijk al ontzettend knap om met bandje te finishen, helemaal als tweede. Hoe fantastisch dit ook was, het mooiste uiteindelijk was nog dat Mats wist raak te gooien met het korfbal, nog nooit heb ik hem zo snel zien rennen. Het publiek werd wild toen de bal erin vloog!

Na genoten te hebben van de prestaties van de jeugd, mocht ik zelf starten. De bal vloog niet in de kor, maar zelf stoof ik er vandoor. Ik had mijn zinnen gezet op een top 10 positie, dus snelheid was van belang. Mijn startgroep liet ik al vrij snel achter mij, alleen Bauke van Vollenhove wist bij mij te blijven. Na gelopen te hebben met de kaas, haalde ik al snel een nat pak onder de grote brug. Na een aantal hindernissen moesten we gaan houthakken. De balk die ik kreeg was behoorlijk zwaar, daar kwam ik Folkert en Peter tegen die ook een dikke balk hadden. Folkert ging ik daar voorbij. De balk moest je daarna nog een stuk meenemen, dit vond ik erg zwaar. Toen ik de balk mocht weggooien voelde het alsof ik 100 kilo lichter was. Ik was er gemotiveerd om Peter ook in te halen wat uiteindelijk ook lukte. Bauke bleef de gehele tijd bij mij, op het eind was hij mij te slim af en haalde hij mij in. Vrij kort daarna was ik alweer bij de eindhindernis, daar stonden veel jeugdleden en fanatieke ouders mij aan te moedigen. Dit gaf mij het extra zetje om door de eindhindernis te vliegen en te finishen. Met uiteindelijk een 9e plek was ik erg tevreden. Nadat ik zelf was gefinisht heb ik nog lang staan kijken bij de eindhindernis, hier heb ik weer veel SSV'ers zien finishen. Zowel jeugd, recreanten, als wedstrijdlopers heb ik hier voorbij zien komen. Zelfs teams zoals De Luijaards dat bestond uit trainer Tom, zijn dochter Kim en fanatieke survivelaar Ralph Trap. Ik kan terugkijken op een geweldige dag, de sfeer was fantastisch en iedereen had genoten. Was iedere dag maar zo!

Groetjes, Bart



Verslag Dronten, Mark Kok

Dronterlandrun 21 mei 2017

Normaal gesproken zijn de survivalruns toch wel wat verderop in het land, waardoor het toch gauw minimaal 1,5 uur rijden is, met uitschieters tot over de 2 uur.

Maar gelukkig is er ook nog een run bij ons om de hoek, namelijk Dronten, wat keurig in 3 kwartier te doen is. Daarbij waren de starttijden van de BSC ook niet al te vroeg, waardoor Folkert en Bart mij rond half 9 ophaalden (is weer eens wat anders dan 06.30 rijden). Toen nog even Peter ophalen en we konden richting Dronten. Voor mij was het de eerste keer daarheen.

Mijn voorbereiding kon wat beter, na 3 runs gelopen te hebben in maart, had ik nog maar 3x getraind voordat deze run kwam.. (indekken heet dat)

Tijdens de autorit begon het al aardig zonnig te worden en dit heeft ook zo'n beetje de hele dag wel aangehouden. Voor het mooie was het uiteraard wel weer iets te warm, maar goed, je moet wel even goed altijd wat te zeiken hebben.

Bij aankomst liepen we richting de korfbalvereniging waar de Start/Finish was. Toen we aankwamen zagen we 20 korven op een rij staan, 10 hoge en 10 lage. Toen graptten we al, zou je daarin dan omhoog moeten klimmen en dan door de korf eruit? En kijk, straks moeten we nog korfballen ook als starthindernis. En ja hoor, dat laatste bleek waar te zijn.. Waar veel runs toch wel beginnen met een swingover, met of zonder band, was hier de starthindernis een bal in de korf gooien, verzin het maar. Je voordeel was dat als je raak gooide, je schuin over het veld naar de uitgang mocht rennen, en anders moest je omlopen. Maar goed, we hebben de shirts opgehaald en zijn richting de Start gelopen.

Daar stond de jeugd al klaar om te beginnen. Zij waren de eersten van volgens mij zeker meer dan 50 lopers hier uit de streek. Dat lijkt me een mooie opkomst van de in totaal 962 deelnemers. Dus eerst even bij de jeugd kijken hoe ze van start gingen, en hoe makkelijk het korfballen nou echt was. Dat laatste viel flink tegen.. Er waren heel veel startgroepen waarbij iedereen mis gooide, en als er raak gegooid werd, was dat een enkeling per startgroep.

Daarna even omkleden, warmlopen, angstplasje en op naar de start.

Ik had al een aantal SSV'ers net aan mis zien gooien (en volgens mij 1 raak!), waarbij ik dacht, dan doe ik het wel even goed. Dus na het startsignaal, even contreren, goed mikken en dan keurig een halve meter er overheen gooien..

De eerste hindernissen waren niet heel bijzonder. Er waren 2 swingovers, waarbij je het boventouw al makkelijk kon pakken, dus een borstwaartsom lag voor de hand, maar nee, dat mocht niet..

De eerste combi was hindernis 5, onder de brug door, via een paar evenwichtsonderdelen met daarna een paar stukken apenhang, een net onderdoor en dan nog een balkapenhang.

Vervolgens weer een paar losse hindernissen en toen kregen we een balk aangewezen, helaas niet zelf uitzoeken. Waar ik in Wesepe een rotbalkje kreeg waar ik letterlijk in 4 slagen doorheen was, kreeg ik hier voor m'n gevoel een verse hardhouten paal mee, waar ik in totaal misschien bijna wel 10 minuten op heb staan hakken.. Hier heb ik erg veel tijd en kracht mee verspeeld.

Verslag Dronten, Mark Kok - vervolg

Ondertussen was Erik uit een startgroep later ook al gekomen en gegaan bij het hakken, maar ik kon vrij snel achter hem aan en heb me een tijdje aan hem kunnen optrekken. Tot we even later aankwamen bij de 'zwarte armpjes'combi. Deze bestond uit een stuk pakladder, 2 stukken apenhang gevolgd door triangels. Hier stroopte het aardig op en kwamen we ook Sander tegen. Na een tijdje wachten kon ik beginnen. Toen ik bij de triangels aankwam, zaten er meerdere lopers op de balk te rusten. Toen bleek dat als je eruit viel bij de triangels, je weer helemaal opnieuw moest beginnen. Daar had ik bijzonder weinig trek in, dus ik bleef even in m'n touw hangen, en pakte de triangels. Die bleken redelijk glad te zijn, mede doordat sommigen deze hindernis met hun voeten in de triangels namen?! Dus toch even op de balk zitten om de onderarmen rust te geven. Even later de touwtjes gebruikt waaraan de triangels hingen (dat mocht), om de hindernis als korte touwtjes te nemen. Ah fijn, dat ook weer gehad, volgende hindernis: korte touwtjes.. Dus weer even opladen en toen er doorheen.

Daarna weer even wat rust en niet al te zware hindernissen. Waaronder een apenhang onder een brug door, heen en weer over hetzelfde touw. Toen ik daaruit sprong leek het alsof ik mijn knie verdraaide en voelde het alsof een oude knieblesure weer terugkwam. Dus eerst maar even wandelen, kijken hoe het verder ging. Bij de eerstvolgende hindernis gevraagd hoe ver ik was. Toen bleek dat er nog maar 2 eenvoudige hindernissen waren voor de eindhindernis. Deze heb ik erg rustig aan gepakt, en ging weer langzaam aan joggen. De pijn in mijn knie zakte toen gelukkig weer weg.

Toen kwam de eindhindernis: apenhang onder een balk, mooi stukje apenhang onder een net, nog een stukje gewoon apenhang, gevolgd door banden bovenlangs en een paar staplussen. Toen nog onder een klein bruggetje kruipen en dat was het, moet te doen zijn!

Totdat ik in het net hing en elke slag bijna de kramp in mijn kuiten sprong. Toch maar even uithangen dan.. Het motiveerde wel dat er veel SSV'ers langs de kant stonden aan te moedigen. Met mij zat ook Sander in de eindhindernis. Dan wordt er natuurlijk naast het aanmoedigen ook enorm opgenaaid.

KOM OP SANDER JE KAN EM NOG PAKKEN!! KOM OP MARK HIJ ZIT VLAK ACHTER JE!!

Uiteindelijk kwamen we exact gelijk uit de eindhindernis en toen was het sprinten naar de bel. Onder het bruggetje bleef Sander eventjes kort hangen, waardoor ik net iets eerder weg was. Het laatste stukje sprinten kon je elkaar niet voorbij en bleef ik Sander net voor. Dat maakte het een mooi einde.

Ook tijdens de sprint gelukkig geen last meer van mijn knie.

Daarna nog even van het mooie weer genieten om nog vele andere SSV'ers binnen te zien komen en het welverdiende pilsje te nuttigen.

Al met al weer een hele mooie dag geweest en tevens voor mij een mooie maar toch wat zware afsluiting van het seizoen.

Groeten,
Mark Kok



Verslag De Knipe, Juriën Entius

De laatste wedstrijd van het seizoen die meetelde voor het eindklassement, eentje die erom spande. Ik moest ongeveer 1.30min. eerder binnen zijn dan mijn directe concurrent Barend Westervelt om zo de 2e plek in het eindklassement te kunnen behouden. Appeltje, eitje zou je denken, beetje 'henken' hier en daar dan moet het vast en zeker lukken :-P. Nee geintje, gewoon vol gas en een eerlijke strijd.

Jullie kennen de perikelen rondom de wedstrijd: warming-up, beetje ouwe hoeren, wedstrijdspanning op doen en vooral kakken. Pang, daar was het startschot! Mijn strijdplan was om vanaf het begin meteen hoog tempo te gaan lopen en meteen de koppositie te pakken. Zo gezegd, zo gedaan. Gelukkig zat er in het begin van het parcours wat slootdoorwadingen die zorgden voor verkoeling, maar snel moesten we de bossen in en daar was het behoorlijk warm. Gelukkig had ik goede support mee die mij regelmatig kon voorzien van wat water. De eerste 5 km waren gepasseerd, wat me redelijk goed afging, en zonder heel diep te gaan kon ik een voorsprong kon opbouwen. Na deze 5 km kwam er een aantal km met zwaardere hindernissen die ervoor zorgden dat ik het looptempo iets terug moest schroeven om op adem te komen. De temperatuur hielp daar niet erg bij. Ik zag dat mijn concurrent hetzelfde had wat me toch wat meer vertrouwen gaf omdat mijn sterke deel er nog aan zat te komen. Na de bossen richting de kano's kon ik het tempo weer omhoog gooien om zo de voorsprong te vergroten. Dat lukte aardig maar na het kanovaren moest je een paar keer door een bosje lopen waar ik 2x een stukje verkeerd liep. Niet gunstig voor de voorsprong. Gelukkig weer snel het juiste pad op en hoor ik mijn support toeschreeuwen dat Barend gas wilde gaan geven. Had hij dat al die tijd niet gedaan dan?! Kom maar op, dacht ik en ik ben uiteraard hetzelfde gaan doen. Met alle energie die ik nog had vol gas doorgelopen naar de eindhindernis. Tijdens het klimmen in de eindhindernis kon je het weiland overzien om te kijken waar de concurrentie was. Nergens een spoor van Barend te zien. Ik kon het amper geloven dat het me gelukt was en na het luiden van de bel verstreken er snel meer dan 2 minuten. Onwijs goed gevoel om de laatste wedstrijd te winnen en daarmee de 2e plek in het eindklassement veilig te stellen :-D.

Gelukkig begon de organisatie binnen een paar uur met de prijsuitreiking en mocht ik 2x naar het podium. Als je op zo'n podium staat geeft het al een sterk en een voldaan gevoel maar daarnaast kreeg ik van een aantal SSV'ers ook nog de mooie leuzen HENK en HOMO naar me hoofd geslingerd. Dit gaf nog me nog een beter gevoel dan dat ik al had, bedankt voor de waardering mannen!!:-D

Groet,
Juriën





Verslag De Knipe, Robbert Westhoven

De Knipe 28-05-'17

Het is zover de laatste run van het seizoen voor MSR(RUC). Na deze run loop ik alleen nog het ONK van de LSR (TSC) en dus moet ik voor de laatste keer alles op alles zetten.

In het klassement heb ik op dit moment nog maar een kleine voorsprong van slechts 6 1/2 minuut op mijn maatje John. Die is er na de run in Oldenzaal er op gebrand om mij wederom te verslaan en ook het klassement van me te winnen. Uiteraard wil ik dit niet laten gebeuren.

Na een gezellige rit met Lennart, John, Wilfred en ikzelf, waar we elkaar tot de pijngrens lopen op te naaien, komen we aan in De Knipe. Bij het zien van de kraanhindernis wordt er gelijk gestopt om deze te analyseren. We waren het er allemaal over eens, je moet het middelste spoor hebben.....John !!

Na een korte warming-up, het was toch lekker warm, een laatste slok drinken en het startvak in. Iedereen succes gewenst en de laatste minuut opperste concentratie.....PANG. Een korte sprint naar de autobanden om als eerste onder het net te duiken. Zo de eerste slag is geslagen vanaf nu in het lekkere tempo komen en gaan. John loopt vanaf dat moment gelijk op en heeft er ook een stevig tempo in, volgen dus maar. Al bij de eerste apenhang valt op dat John ook een snel klim tempo heeft vandaag..... daar had ik niet op gerekend. We gaan redelijk gelijk op tot het trainingsterrein en daar verlies ik de aansluiting, langzaam wordt het gaatje groter. Ik denk op dat moment "ik klim lekker door en loop heerlijk, hoe kan dit ??". Een snel rekensommetje makend zeg ik tegen mezelf, wat er ook gebeurt die 6 1/2 minuut mag je niet verliezen, dus gas erop. Het gat blijft nu gelijk en is dan ongeveer een 400m. Terwijl ik in de kano stap, begint John aan De Knipe-lusjes en stiekem gaat er door mijn hoofd: je mag er best ff uitvallen....., maar dat is niet eerlijk natuurlijk. In de laatste kwart van de run verhoog ik mijn looptempo en begin te klinken als een oude stoomlocomotief, maar ja, dat hoort erbij. Dan komt de laatste kraanhindernis in zicht en zie ik mijn concurrent John weer dichterbij. Dat geeft me extra energie en ik ga volgas de apenhang in omhoog. Aangekomen bij de kartbandjes groet ik John nog ff en ga direct de kartbandjes in (middelste spoor uiteraard). Ik geef een perfecte demo aan John hoe hij de hindernis kan nemen. John staat nog ff te discussiëren met een dame en neemt dan een ander spoor..... waarom John ??? Ik klim de sloot uit en hoor nog een plons. Ik besluit vanaf nu niet meer om te kijken, maar gewoon maximaal te knallen tot na de eindhindernis. De eindhindernis gaat redelijk soepel en na de glijbaan spring ik uit de waterbak en ram tegen de bel. Dan vraagt een man daar aan me "waar kom jij vandaan ?", ik: "uit de waterbak natuurlijk waar anders vandaan ?". Blijkt dat ik drie bordjes niet heb gezien en dus aan de verkeerde zijde eruit ben gestapt, dus terug in de bak en de juiste route naar de bel. Mijn tijd: 1.47, in eerste instantie geloof ik daar dus niets van, zo snel ????

Dan kijken waar John blijft..... ruim 10 minuten later komt hij bij de eindhindernis, hoe kan dat dan. Blijkt dat hij stiekem getraind heeft in de kraanhindernis door deze drie keer te doen.....

Na enige vertraging in de eindhindernis en een massage door een dame..... finisht ook John. Uiteraard laat ik hem op dat moment weten wie van ons twee er deze keer gewonnen heeft. En tijdens de terugreis heb ik daar nog een paar keer aan herinnerd. Hiermee heb ik dan ook de fout van Oldenzaal kunnen herstellen.

Het was een mooi leuk en sportief seizoen en ik heb nu al zin in het volgende seizoen als ook Peter weer gaat deelnemen aan de MSR wat de concurrentie weer vergroot.

Groetjes
Robbert Westhoven

PS:

Tip van de trainer: gebruik de zomerperiode om je duur vermogen te trainen en geef je lichaam ook de benodigde rust, dat doen de profs ook.....



Verslag De Knippe, Loretta McCambell

Survivalrun De Knipe, zaterdag 27 mei

Wat een warme dag zou het worden tegen de 30 graden, dat beloofde wat!
Rond half 11 startte Naomi in de JSCC een half uur later mocht ik.
Dit zou de laatste run van het seizoen worden in de KSR.

De eerste hindernis was zagen, na het startschot vloog iedereen naar een balkje toe en was het snel handelen, daarna door een stukje bosschage de sloot in, dat was welkom. Lekker koel starten.
Al vrij vlot kwamen we aan bij de survivalbaan van De Knipe zelf, ik was daar al eens eerder geweest tijdens een lesdag van de survivaltrainerscursus dus ik wist wat er hing. Na 4 swingovers had ik mijn startvak grotendeels achter mij gelaten. De Knipe heeft een mooie omgeving. De run ging over weilanden en door een dennenbos. Na een aantal hindernissen kwam ik bij katapult schieten, met een klein steentje op een verkeersbord, raak! En door een combi in, de apenhangen in deze run stonden vrij strakgespannen en dat was niet zo prettig. De lussen brug over de sloot trouwens ook niet, daar leek geen einde aan te komen. De hindernis vlak bij de finish boven het water was ook leuk om te doen, vooral omdat je daar de gelegenheid had om af te koelen. Via een apenhang omhoog, pakladder, tarzanswing kartbandjes en er af. En toen was daar de eindhindernis. Een niet al te zware, wel met een leuk einde, door een buis het water in. Ik wou er netjes instappen toen ik Naomi hoorde roepen, Mam vooruit erin,! Haha ok, plons.

De run was erg leuk om te doen, goede sfeer, voldoende waterposten. 15e plaats bij de KSR dames.
Volgende run open NK LSR.... Ojee

Groetjes, Loretta





Verslag Open NK Harreveld, Fred Bleeker

Verslag Open NK Lange Survivalrun Harreveld, 18 juni 2017 door Fred Bleeker.

Het werd bij de fam. Bleeker een heel survival weekend want we waren vrijdagmiddag al naar Harreveld af gereisd. (Zieuwend boeren camping vlak bij Harreveld)

Dus zaterdagmiddag met de mountainbike het parcours verkennen, samen met twee andere toppers Kerst Wind en Danny Hagebeek.

Da's ook wel een leuke ervaring hoe zij het parcours verkennen en de hindernissen bekijken.

De conclusie van de heren was dat het een redelijk mannelijke run zal worden en met de mededeling van de `Jos Mathot van Harreveld` dat het 24,6 km zou zijn, dacht ik dat ook.

Maar dat fietsen leek ook gelijk wel een wedstrijd, want dat ging ook niet erg rustig getuige de bovenbenen zondagmorgen. Ik stap zondag na een stevig ontbijt (Pasta salade) op de fiets en ik dacht dat begint lekker met dit soort benen. Maar ik ging vol goede moet van start, lekker weer, lekker survallen ik had er zin in. Ik mocht in de eerste startgroep starten met 60 man tegelijk dat was al een happening op zich. Eerst een paar hekjes, dan onder een kruipnet en door naar de hindernissen in het water, lekker afkoe-

len. Ik had voor mij doen aardig de gang erin kon mijn reguliere concurrenten aardig bij blijven.

Dan door naar hun trainingsbosje: een heel labyrint afgezet met linten van hindernis naar hindernis en dan nog een leuke combi.

Bij het boogschieten aangekomen, schiet ik in het blauw, ik blij ik wil doorlopen blijkt dat het tussen het blauw moest zijn. Da's balen, een strafondje, dus daar ging mijn concurrentie.

Maar het ging voor de rest lekker, ik kon lekker doorlopen en klimmen.

Aangekomen bij een aardappelveld kreeg ik twee straatklinkers waar je een `rondje` mee mocht lopen. Aan dat `rondje` kwam geen eind en die K.. stenen werden alsmaar vervelender.

Na de moddersloot die in de lengte doorgelopen mocht worden, zaten we op het verste punt van de start en met die gedachte kakte ik een beetje in.

Beetje doordribbelen naar de volgende hindernis. Ik liep een paar lintjes voorbij en kon dus weer een stukje terug, dat kostte me weer tijd, maar de hindernis ging goed en zo kreeg ik weer moed om door te gaan.

Bij de zandzakloop kwam ik mijn grote vriend Gerard tegen en dacht die moet ik z.s.m. inhalen maar hardlopen met een zandzak is niet erg mijn ding, dus het duurde nog ff voor ik samen een stukje met Gerard kon klimmen. (achteraf had ik beter bij Gerard kunnen blijven om zijn legendarische snoekduik bij de biervaatjes head first in het zand (; □ te kunnen aanschouwen.

Maar na voorlaatste hindernis (kraanhindernis) een balkje uitzoeken en alle dunne waren vanzelf al weg, maar ik trof onder aan de stapel nog een redelijk verrot exemplaar, die was goed te tillen en vrij makkelijk door te hakken, waarbij ik weer een man vier in kon halen.

Aangekomen bij de eindhindernis stond een directe concurrent geheel onder het zand: hij was er al drie keer uitgevallen.

Zijn advies was: pak je rust daar win je tijd mee.

Advies in de wind geslagen en direct aan de biervaatjes gaan hangen en ik kon redelijk makkelijk de eindhindernis voltooien. Gefinisht in een tijd van 2uur 53, dik tevreden en meer dan voldaan.

Ik was bij ONK 38ste, bij de langeafstandlopers 19de.

Nadat ik gefinisht was, had ik het genoeg om nog een rondje met mijn dochter Joyce te lopen. 5 km lekker ff uitlopen, ik was kapot.

Dochter Joyce van 10 was 67ste van de 111 bij de 5 km recreanten en dochter Isabel 14de meisje bij JSC-B.

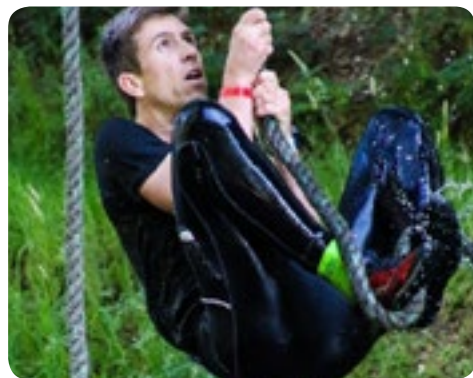
Terugfietsen naar de camping en eerst maar ff een tukkie doen. Daarna lekker bbqen, caravan inpakken en weer op huis aan. Negen uur 's avonds: einde survivalweekend.

Groeten, Fred Bleeker

Verslag Open NK Harreveld, Juriën Entius

Na de survivalrun De Knipe doorgetraind voor het ONK in Harreveld, en dat allemaal naast het afstuderen voor mijn HBO deeltijdstudie. Door goed plannen heb ik mij redelijk kunnen voorbereiden op het ONK. De dag van tevoren had ik een B & B geboekt omdat ik geen zin had om vroeg te vertrekken vanuit De Streek. De start was al om 9:15uur. De dagen ervoor waren stressvol vanwege de studie en dan nog in je achterhoofd een goede prestatie willen neerzetten op het ONK, gaf mij het gevoel niet uitgerust te zijn voor de wedstrijd. De avond ervoor op tijd het mandje in om nog wat uit te rusten. Na een goede en lange nachtrust met een stevig ontbijtje had ik er ontzettend veel zin. Ik voelde me sterk, ook tijdens het warmlopen wat me een goed gevoel gaf voor de wedstrijd.

De zenuwen waren aardig aanwezig maar toen eenmaal het startschot klonk en ik goed gepositioneerd bleek te zitten waren de zenuwen snel vertrokken. Meteen de 2e plek gepakt en mijn eigen tempo proberen te vinden. Dit lukte vrij aardig dacht



ik omdat ik een goed ritme had, maar ik zag op mijn horloge dat ik sneller liep dan 15 km/h. Even wat gas terug, want ik moest nog wel wat energie overhouden voor het einde van de wedstrijd.

Ik weet welk tempo ik heel lang vol kan houden, dus ik heb mij daarop gefocust. De hindernissen gingen ook goed en ik liep dus lekker in mijn ritme. De kilometers zoefden onder de voetjes door en vele mooie hindernissen mogen beklimmen, het parcours was echt goed uitgedacht! Mooie loopstukken afgewisseld met mooie combi's en hier en daar een grote roofvogel mogen begroeten. Twee keer zo'n beest boven me horen vliegen, best wel gevaarlijk omdat hij ook nog eens af en toe naar beneden dook. Gelukkig was dat voor korte duur en

kon de focus weer op de wedstrijd. Na 16km was de nr 3, Kerst Wind, me genaderd en hebben we een aantal km zij aan zij gelopen. Wat een mooie strijd was dat, maar ik moest uiteindelijk lossen en toen liep ik 3e. Het looptempo kon ik wel bij houden maar de kracht verdween langzaam uit de benen. Het zandzaklopen ging zwaar en met de greppeltjes in en uit springen voelde ik de kramp opkomen. Toch een zo hoog mogelijk tempo proberen te lopen waardoor het gaatje tussen mij en de nr 2 niet te groot werd. Het laatste stuk slootdoorwading aan het einde van de wedstrijd zat ik nog maar 20 meter achter de nr 2. Ik zag aan het gezicht van Kerst Wind, die nr 2 liep, dat hij van mij schrok. In de grachthindernis lagen we redelijk zij aan zij totdat bij mij echt de kramp in mijn hamstring schoot. Manmanman dat voelt niet prettig, gelukkig de kramp er snel uitgekregen, maar in het laatste apenhangetje schoot het er weer net zo snel in haha wat wil je na 21 km sjouwen. Snel rekken en doorgaan naar de eindhindernis. **ALS DERDE GEFINISHT TIJDENS HET ONK!!!**

Super blij was ik ermee, dus ik wilde uiteraard op dat schavotje staan met de andere twee toppers uit het survivalwereldje Stijn Elferink en Kerst Wind. Ik moest er wel wat geduld voor hebben, om 12.00uur gedoucht en om 16.00uur was de prijsuitreiking pas. Zonde van de tijd omdat ik volgende dag mijn scriptie moest presenteren/verdedigen. In de tussentijd heb ik dus maar wat gestudeerd en om 16.15uur was



Verslag Open NK Harreveld, Juriën Entius - vervolg

eindelijk de prijsuitreiking. Toch heel blij dat ik gewacht heb, want het wachten was het zeker waard! De dag na Harreveld ook nog eens met succes afgestudeerd voor mijn HBO studie. Wat een ongelooflijke prestaties en wat heeft het veel energie gekost maar de voldoening is vele malen groter. Wat ben ik een gelukkig mens!! Nu eerst vakantie vieren!!

Groet,
Juriën Entius





Uitslagen Jeugd

Steenbergen 30 april

JSC-A

Heren:

11	Gijs Sybrandy	01.02.24	0
14	Wouter Westhoven	01.25.48	0

JSC-B

Heren:

2	Jasper Koenis	00.42.45	0
---	---------------	----------	---

Dames:

7	Anouk Schilder	01.12.55	0
11	Delorean Oud	01.59.15	0

JSC-C

Heren:

1	Jelmer Oudenaller	00.40.59	0
5	Daan Caspari	00.43.14	0

Dames:

7	Kristel Sijm	00.59.31	0
10	Bodine Koenis	01.19.36	0

Havelte 14 mei

JSC-B

Heren:

4	Jasper Koenis	00.44.20	0
---	---------------	----------	---

Dames:

11	Tess Bregman	01.03.53	0
18	Tessa Steltenpool	01.15.44	0

JSC-C

Heren:

5	Jelmer Oudenaller	00.48.37	0
11	Daan Caspari	00.51.18	0
19	Finn Braas	00.56.41	0

Dames:

25	Bodine Koenis	01.43.45	0
----	---------------	----------	---



Uitslagen Jeugd

Dronten 21 mei

JSC-A

Heren:

15	Gijs Sybrandy	01.12.47	0
22	Wouter van Westhoven	01.31.02	0

JSC-B

Heren:

2	Jasper Koenis	00.40.51	0
23	Mats van der Deure	00.50.30	0
24	Julius Grin	00.52.04	0
32	Koen Botman	00.57.05	0
38	Niels de Boer	01.06.15	0

Dames:

8	Tess Bregman	00.54.03	0
15	Anouk Schilder	00.59.07	0
16	Tessa Steltenpool	01.00.05	0

JSC-C

Heren:

2	Jelmer Oudenaller	00.42.51	0
10	Daan Caspari	00.47.26	0
15	Finn Braas	00.51.18	0
29	David Ponne	01.03.29	0
33	Mees van der Deure	01.05.07	0

Dames:

16	Krystel Sijm	01.08.59	0
27	Bodine Koenis	01.25.11	0
31	Jose Boon	01.39.02	0



Uitslagen Jeugd

De Knipe 27 mei

JSC-B

Heren:

1	Jasper Koenis	00.41.02	0
31	Koen Botman	00.55.08	0
32	Mats van der Deure	00.55.20	0

Dames:

6	Tess Bregman	00.55.05	0
8	Anouk Schilder	00.58.17	0
16	Delorean Oud	01.21.18	0

JSC-C

Heren:

6	Daan Caspari	00.45.39	0
10	Jelmer Oudenaller	00.46.56	0
13	Finn Braas	00.47.55	0
45	Mees van der Deure	01.05.44	0

Dames:

19	Bodine Koenis	01.14.25	0
26	Naomi Groenenwoud	01.20.50	0
29	Madelynn de Jong	01.57.59	0



Uitslagen Jeugd

Harreveld 18 juni

JSC-A

Heren:

11	Gijs Sybrandy	01.17.16	0
25	Wouter Westhoven	01.46.40	0

JSC-B

Heren:

4	Jasper Koenis	00.38.36	0
16	Benjamin Burghouwt	00.46.13	0
22	Mats van der Deure	00.49.11	0

Dames:

12	Anouk Schilder	00.53.49	0
15	Tess Bregman	00.56.10	0
18	Tessa Steltenpool	01.01.05	0

JSC-C

Heren:

4	Jelmer Oudenaller	00.41.36	0
35	Mees van der Deure	01.06.42	0
37	David Ponne	01.07.29	0

Dames:

14	Isabel Bleeker	01.07.30	0
15	Jose Boon	01.09.51	0



Eindstand Jeugd

EINDSTAND JEUGD

Aantal meetellende wedstrijden: 8 van de 15

	Rang	oud	naam	runs	punten
JSC-A					
Heren:					
	40	48	Wouter Westhoven	6	5354.72
	48	57	Gijs Sybrandy	6	4688.66
	58	56	Erwin Sijm	5	3748.40
	67	67	Twan van Dijk	2	1934.90
	93	91	Daniel Kruizinga	1	868.30
JSC-B					
Heren:					
	3	3	Jasper Koenis	13	7980.70
	26	26	Mats van der Deure	10	7809.50
	41	35	Niels de Boer	7	6596.07
	49	48	Remco Sijm	5	4861.10
	69	81	Benjamin Burghouwt	3	2934.50
	70	65	Julius Grin	3	2918.26
	73	68	Koen Botman	3	2829.67
	82	78	Marck Smit	3	2541.57
	87	85	Ilja Kruizinga	2	1891.27
Dames:					
	12	12	Tess Bregman	9	7789.54
	17	19	Tessa Steltenpool	8	7667.54
	24	25	Anouk Schilder	7	5792.98
	29	29	Delorean Oud	6	4065.27
JSC-C					
Heren:					
	6	30	Jelmer Oudenaller	9	7945.63
	12	9	Daan Caspari	11	7922.24
	41	47	Mees van der Deure	8	6681.32
	44	40	Finn Braas	7	5861.81
	81	93	David Ponne	3	2818.67
Dames:					
	19	19	Bodine Koenis	8	7423.60
	29	26	Kristel Sijm	7	5771.34
	48	61	Isabel Bleeker	2	1895.56
	49	48	Naomi Groenewoud	2	1877.90
	54	68	Jose Boon	2	1607.23
	68	66	Madalynn de Jong	1	857.27



Eindstand Jeugd, Top SSVer

Jasper Koenis heeft een top prestatie geleverd in het JSC-B klassement !
Hij heeft een totaal van 7980.70 punten behaald, door deelname aan **13** runs !

Alle andere toppers natuurlijk ook gefeliciteerd met hun geweldige prestatie,
zet 'm op in het seizoen 2017-2018 !





Uitslagen Senioren

Steenbergen 30 april

KSR

Heren:

53	Sander Visser	02.01.10	0
----	---------------	----------	---

Oldenzaal 7 mei

KSR

Heren:

12	Folkert Kaagman	01.06.11	0
38	Peter Kaagman	01.18.04	0

MSR

Heren:

3	Jurien Entius	01.25.53	0
6	Rens Groot	01.31.14	0
12	Max Visser	01.35.42	0
17	Evert Visser	01.37.51	0
64	Juriaan Alderlieste	02.01.36	0
81	John van Dijk	01.12.46	0
86	Robbert Westhoven	02.13.16	0
96	Jacco de Vries	02.18.16	0
101	Michel Giling	02.20.52	0
102	Lennart Nicolai	02.20.53	0
108	Sjaak Steltenpool	02.23.04	0
130	Gertjan Kreuk	02.56.19	0
138	Frank Bakker	03.16.14	0
140	Jos Mathot	03.43.11	0
143	Marco Messchaert	02.30.12	1
152	Rob Bakker	03.16.48	1



Uitslagen Senioren

Dronten 21 mei

KSR

Heren:

9	Bart de Haas	01.06.46	0
31	Peter Kaagman	01.16.23	0
49	Folkert Kaagman	01.20.27	0
70	Erik van Diepen	01.27.04	0
97	Rick Brugman	01.37.00	0
99	Richard Sijm	01.39.15	0
114	Mark Kok	01.49.09	0
123	Sander Visser	01.59.10	0
129	Martijn van der Deure	02.17.46	0

De Knipe 27 mei

KSR

Heren:

11	Folkert Kaagman	01.05.08	0
42	Peter Kaagman	01.16.36	0
107	Sander Visser	01.44.29	0

Dames:

15	Loretta McCampbell	01.36.18	0
----	--------------------	----------	---

De Knipe 28 mei

MSR

Heren:

1	Jurien Entius	01.13.49	0
7	Evert Visser	01.21.47	0
13	Rens Groot	01.24.34	0
60	Robbert Westhoven	01.47.13	0
84	Lennart Nicolai	01.55.55	0
91	Wilfred Versteeg	01.58.33	0
98	Marco Messchaert	02.03.02	0
105	Sjaak Steltenpool	02.05.29	0
107	John van Dijk	02.07.49	0
108	Jacco de Vries	02.07.52	0
130	Rob Visser	02.32.59	0

LSR

Heren:

17	Fred Bleeker	02.56.11	0
23	Peter Schilder	03.11.06	0



Uitslagen Senioren

Harreveld 18 Juni

LSR

Heren:

19	Fred Bleeker	02.53.28	0
33	Peter Schilder	03.06.37	0

Open Nederlands Kampioenschap LSR

Heren:

3	Jurien Entius	02.12.43	0
10	Max Visser	02.27.06	0
17	Rens Groot	02.32.35	0
38	Fred Bleeker	02.53.28	0
69	Peter Schilder	03.06.37	0
77	Folkert Kaagman	03.11.15	0
92	Robbert Westhoven	03.19.36	0
98	John van Dijk	03.25.06	0
124	Sjaak Steltenpool	03.53.13	0
126	Wilfred Versteeg	03.55.50	0
127	Michel Giling	03.58.36	0
138	Bart de Haas	04.25.16	0

Dames:

15	Loretta Mccampbell	05.44.25	0
----	--------------------	----------	---



Eindstand Senioren

Eindstand Senioren

Rang naam runs punten

LSR

Aantal meetellende wedstrijden: 4 van de 7

Heren:

23	Fred Bleeker	7	3634.00
34	Peter Schilder	6	3504.34
67	Nico Beerepoot	3	1499.57

MSR

Aantal meetellende wedstrijden: 6 van de 11

Heren:

2	Juriën Entius	10	5984.24
4	Max Visser	9	5951.23
8	Rens Groot	10	5916.06
16	Evert Visser	9	5867.97
28	Menno Merlijn	7	5794.69
30	Roderick Visser	6	5788.53
81	Robbert Westhoven	8	5491.67
87	John van Dijk	8	5438.53
103	Sjaak Steltenpool	6	5292.57
111	Marco Messchaert	8	5199.71
172	Juriaan Alderlieste	4	3652.36
185	Hans Vlaar	4	3534.57
187	Gertjan Kreuk	4	3475.33
189	Jacco de Vries	4	3460.37
192	Jos Mathot	4	3276.60
203	Derk Groot	3	2817.90
223	Frank Schuitenmaker	3	2624.56
228	Rob Visser	3	2515.10
257	Lennart Nicolai	3	1800.60
265	Edward Reus	2	1777.46
270	Gerard de Wit	2	1757.90
258	Frank Bakker	2	1614.83
303	Mark Veeke	3	1163.26
325	Wilfred Versteeg	1	910.53
346	Peter Bakker	1	859.30
359	Martijn Wissekerke	1	809.33
380	Rob Bakker	1	532.97
384	Joeri Oudenaller	1	432.87

Eindstand Senioren - vervolg

Rang	naam	runs	punten
Dames:			
32	Suzanne Kuin	3	552.73

KSR

Aantal meetellende wedstrijden: 8 van de 18

Heren:

5	Folkert Kaagman	12	7949.85
42	Peter Kaagman	11	7775.97
139	Sander Visser	8	6913.30
141	Bart de Haas	7	6895.16
163	Mark Kok	7	6231.33
204	Martijn van der Deure	6	4886.49
242	Jacco Hoffer	4	3850.54
265	Erik van Diepen	4	3507.36
303	Richard Sijm	3	2740.63
332	Edwin Timmerman	2	1923.23
345	Chiel Maasbach	2	1867.44
348	Rick Brugman	2	1855.16

Dames:

71	Loretta McCampbell	4	3706.03
73	Lisa Willemsen	4	3494.77



Oplossing zoek de verschillen

Heb jij alle 7 verschillen gevonden?



Welke heb je gemist? Vast en zeker die rode schoenen van de meest rechter survivelaar!



Wedstrijdkalender 2017-2018

Kijk voor de actuele runs op de site van de Survivalrun Bond, of [klik hier](#).

Je kan direct op de "inschrijflink" klikken om je in te schrijven, geen excuses meer om je niet in te schrijven!

Datum	Plaats	Circuits	Afstanden	min.leeftijd	Organisator	Inschrijflink
10/Sep/17	Gennep	K	5 en 8 km	10 jaar	Niersdal Survivalrun	>schrijf hier ins
16/Sep/17	Bakkeveen (za)	K J	6 en 8,5 km	8 jaar (JSR 8-9)	Survival Bakkeveen	>schrijf hier ins
16/Sep/17	Udenhout (za)	J	5 en 7 km	10 jaar	Stichting Survive and Feel-good	>schrijf hier ins
17/Sep/17	Udenhout (zo)	L M	12 en 18 km	10 jaar	Stichting Survive and Feel-good	>schrijf hier ins
24/Sep/17	Enschede	K	5 en 7 km	8 jaar	ODIN Survivalrun	opent 29-06-2017 8:00
1/Oct/17	Leeuwarden	M K J	5 - 8 - 12 km	8 jaar	Stichting Survivalrun Friesland	opent 02-07-2017
7/Oct/17	Boerakker	J	4 - 5 - 8 - 10 - 13 km	8 jaar	Stichting Survivalteam Boerakker	opent 01-07-2017
8/Oct/17	Enschede Tartaros Studentenver.		6 en 8 km recreatief	vanaf 15 jaar	D.S.S.V. Tartaros	
15/Oct/17	Ede	K	3 en 8,5 km	7 jaar	Survivalrun Ede	>schrijf hier ins
22/Oct/17	Neede	L M K	7 - 12 - 18 km	15 jaar	Stichting Survival Neede	opent 30-07-2017 19:00
29/Oct/17	Deest	K	6 en 9 km	vanaf 10 jaar	Storm Outdoor	>schrijf hier ins
5/Nov/17	Brugge (B)	L M	6 - 10 - 11 - 18 km	12 jaar	VZW Survivalrunclub West-Vlaanderen	
10/Nov/17	ALV Papendal				http://www.survivalrun-bond.nl	
11/Nov/17	Vollenhove incl. NK JSC	M K J	5 - 8 - 13 km	8 jaar	Stichting Survival Vollenhove	
19/Nov/17	Groningen	J	5 en 8,5 km	8 jaar	Stichting Survivalrun Groningen	
19/Nov/17	Adegem (B)	L M	3 - 6 - 10 - 18 km	6 jaar	VZW Survivalrun Meetjesland	
25/Nov/17	Doorn	J	6 en 8 km	8 jaar	Stichting Survivalgroep Hang-On	>schrijf hier ins
26/Nov/17	Doorn incl. ONK MSR	M	13 km	15 jaar	Stichting Survivalgroep Hang-On	>schrijf hier ins
17/Dec/17	Dinxperlo	K J	5 en 7 km	8 jaar	Stichting Survival Dinxperlo	



Wedstrijdkalender 2017-2018

Datum	Plaats	Circuits	Afstanden	min.leeftijd	Organisator	Inschrijflink
7/Jan/18	Beltrum	L	6,5 - 14 - 22 km	10 jaar	Stichting Survival Beltrum	
21/Jan/18	Westerbork	M K	4 - 7 - 13 km	10 jaar	Stichting Survivalrun Westerbork	
28/Jan/18	Didam - Loil (indoor)		500m	10 jaar	Stichting Sportieve Activiteiten Loil	
3/Feb/18	Gendringen (za)	K J	4,5 - 6 - 9 km	8 jaar	Stichting Survival Gendringen	
4/Feb/18	Gendringen (zo)	L M	9 - 13 km	18 jaar	Stichting Survival Gendringen	
11/Mar/18	Kootstertille	M K J	5, 8 en 11 km	8 jaar	Stichting Survival Kootstertille	
18/Mar/18	Zeist Incl. ONK KSR	K J	4 - 5 en 7 km	8 jaar	Survivalrun Fit Zeist	
25/Mar/18	Wesepe		1 - 5 - 10 km	4 jaar	Stichting Survival Wesepe	
1/Apr/18	Rotterdam		3 - 6 en 12 km	vanaf 8 jaar	Outdoor Valley	
8/Apr/18	Zelhem		5,5 en 8,5 km	8 jaar	Survivalgroep Jan in 't Touw	
15/Apr/18	Bathmen	L M	6,5 - 9,5 en 12 km	10 jaar	Schipbeek Survival	
22/Apr/18	Arnhem	K	5 en 7,5 km	10 jaar	Stichting Survivalrun Lingezen	
27/Apr/18	Kollumerzwaag		7 km	9 jaar	Wrot Run	
29/Apr/18	Steenbergen	K J	1 - 4,5 - 7,5 km	vanaf 6 jaar	Survivalrun Diomedon Steenbergen	
6/May/18	Oldenzaal	M K	7 en 12 km	8 jaar	Outdoor Challenge Park	
13/May/18	Havelte	J	4,5 - 6,5 - 8,5 km	10 jaar	Stichting Survival Havelte	
26/May/18	Delft (za)		5,5 en 9 km recreatief	16 jaar	Stichting SurvivalStrijd Delft	
27/May/18	Dronten	K J	5 - 8 - 12 km	vanaf 8 jaar	Stichting Dronterland Survivalrun	
2/Jun/18	De Knipe (za)	J	5 - 7 km	8 jaar	Stichting Survival de Knipe	
3/Jun/18	De Knipe (zo) Incl. ONK LSR	L	7 - 12 km	16 jaar	Stichting Survival de Knipe	
17/Jun/18	Harreveld	L M K J	5 - 8 - 14 - 21 km	10 jaar	Stichting Survival Harreveld	
23/Jun/18	Loil (za)		5,5 km	8 jaar	Stichting Sportieve Activiteiten Loil	
24/Jun/18	Loil			5,58 jaar	Stichting Sportieve Activiteiten Loil	
7/Jul/18	Dinxperlo - Estafette run		2x 1500m	vanaf 18 jaar	Try Out	