

# DE BIKKEL



seizoen '18/'19 - nummer 3

# ALGEMENE INFORMATIE

## SSV

### Redactie

[DeBikkel@ssvsurvivalrun.nl](mailto:DeBikkel@ssvsurvivalrun.nl)

### Ledenadministratie

[info@ssvsurvivalrun.nl](mailto: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](http://www.ssvsurvivalrun.nl)

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

[info@ssvsurvivalrun.nl](mailto:info@ssvsurvivalrun.nl)

### Foto omslag

Survivalrun Westerbork, 9km koppel Bart de Haas & Judith Kok

20/01/2019

### Opmaak

Peter Reus, Reuze ICT

[www.Reuze.nl](http://www.Reuze.nl)

## BESTUUR

### Voorzitter

Theo Jong

Mail: [theo.jong@ssvsurvivalrun.nl](mailto:theo.jong@ssvsurvivalrun.nl)

Telefoon: 0228 – 515767

### Voorzitter Jeugd

Kathy Oudenaller

[kathy.oudenaller@ssvsurvivalrun.nl](mailto:kathy.oudenaller@ssvsurvivalrun.nl)

### Secretariaat

[info@ssvsurvivalrun.nl](mailto:info@ssvsurvivalrun.nl)

### Penningmeester

[wichard.steen@ssvsurvivalrun.nl](mailto:wichard.steen@ssvsurvivalrun.nl)

Telefoon: 0228 – 513435

### Trainingen

Trainingstijden volwassenen (en jeugd vanaf 16 jaar):

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

- 
- 2 DEZE BIKKEL**
  - 3 BESTUURLIJKHEDEN**
  - 4 VACATURES**
  - 5 COLLECTANTEN GEZOCHT**
  - 7 IN HET NIEUWS**
  - 9 FF EEN PAAR VRAAGJES AAN**
  - 11 TIPS VAN DE TRAINERS**
  - 12 VAN DE JEUGDCOMMISSIE**
  - 14 VERSLAGEN JEUGD**
  - 15 DE PEN**
  - 17 VERSLAGEN SENIOREN**
  - 23 UITSLAGEN JEUGD**
  - 25 UITSLAGEN SENIOREN**
  - 28 WEDSTRIJDUITSLAGEN RECREANTEN**
  - 29 WEDSTRIJDKALENDER 2018 2019**

## Deze Bikkel

Beste lezers,

Het nieuwe jaar is alweer even begonnen en de eerste runs van 2019 zijn uitgelopen. Deze Bikkel staat vol met verslagen over deze winterse survivalruns. Heb jij last van koude handen tijdens het survivallen? Dan heeft Bart een goede tip voor jou. Verder heeft er een trainersbijeenkomst plaatsgevonden met wel 25 trainers, afkomstig van meerdere verenigingen. Ook hierover staat een verslag in de Bikkel. Daarnaast kun je een stukje vinden van Jos waarin hij terugblijkt op 2018 en de planning van 2019 doorneemt.

De survivalsport begint steeds populairder te worden. Dit is te merken aan hoe snel de maximaal aantal inschrijvingen per categorie worden behaald. Wil je niet teleurgesteld worden dat jouw categorie al vol is voordat je je hebt ingeschreven? Schrijf je dan optijd in. Meestal is er van tevoren een datum bekend wanneer de inschrijving opent. Deze kun je in je agenda zetten ter herinnering.

We hebben gemerkt dat recreatieve lopers het leuk vinden als ook hun looptijden terug te vinden zijn in de Bikkel. Vanaf deze uitgave kun je deze resultaten bekijken.

Wil je ook een steentje bijdragen aan onze vereniging? Check dan onze huidige vacatures. We zullen enorm blij zijn met jouw hulp.

Heb je een survival-ervaring of tip die je graag wilt delen. Stuur dan een mailtje naar: [debikkel@ssvsurvivalrun.nl](mailto:debikkel@ssvsurvivalrun.nl)

Veel leesplezier!

Redactie De Bikkel  
Sandra van Dijk  
Peter Reus  
Gertjan Kreuk  
Lisa Willemsen

## Bestuurlijkheden

Het is zaterdagavond 5 januari, als ik dit stukje schrijf namens het bestuur van onze vereniging. Wat zal ik doen ? Kijk ik vooruit of blik ik terug ? Wacht ff, het is pas 5 januari, dus..... ik begin met iedereen een heel gelukkig, gezond en sportief nieuwjaar te wensen. En met iedereen bedoel ik ook iedereen !!

Morgen is de dag van Beltrum. Daar waar onze mooie sport is begonnen. Jarenlang zelf meegedaan, eerst met de hele en later met de halve. Mooie herinneringen. Nu zit ik morgen jammer genoeg thuis. De run van Vollenhove in november jl. heeft mijn knie nl. geen goed gedaan. De slijtage begin ik nu echt te voelen. Kerstcross in Opmeer gemist. Gendringen gelijk maar afgezegd, dat gaat hem voorlopig niet worden. Trainingen op een laag pitje. Eerst maar weer eens gewoon hardlopen, het liefst op gras. Geen goed sportief begin van 2019 voor mij dus.

Gisteravond de nieuwjaarsreceptie bezocht. In een mooi aangeklede kantine een gezellige bijeenkomst met leden van SAV en SSV. We waren goed vertegenwoordigd en het was dik voor elkaar. Goed om iedereen weer eens te zien en te spreken. Het volume had voor de meesten wellicht iets minder hard gekund. Wat mij betreft zeker voor herhaling vatbaar. Een mooi voorbeeld van activiteiten die we samen met SAV kunnen oppakken.

2018 is snel voorbij gegaan en er is veel gebeurd.

Een korte terugblik: een zeer geslaagd jeugdkamp, mooie resultaten van onze wedstrijddeelnemers met landelijk aansprekende resultaten, een hele actieve jeugdafdeling, de kleding eindelijk binnen en wat is dat mooi !!, de Bikkelboet staat als een huis, de hindernissen verder vernieuwd of opgebouwd, ons aandeel in de vernieuwing van de atletiek baan is betaald en last but not least de 10de Streker Oerbos Survivalrun, een daverend succes met bijna 1200 deelnemers.

2019 is inmiddels aangeland en wat staat zoal er op de planning ?

Eind januari zullen we het overleg met het bestuur van SAV weer oppakken en op een goede manier met elkaar afspraken maken. Ook de bouwploeg blijft zeer actief in de weer.

De houtopslag naast de loods wordt gerealiseerd, de Germaco hindernis wordt vernieuwd, de Wijzend kant wordt verder afgemaakt en aangepast, de voorbereidingen voor vervanging van de hindernissen aan de Zouaven kant wordt gestart.

Daarvoor zijn de data van de bouwdagen al bekend : 16 maart, 6 april, 18 mei.

Noteer deze dagen alvast in je agenda.

Als je dit zo leest, kom je er ook achter dat we een hele actieve en dynamische vereniging zijn.

En dan ben ik gerust nog wel wat vergeten.

Ik wil vanaf deze stoel iedereen dan ook van harte bedanken voor alles wat ze voor onze vereniging en voor en met elkaar hebben gedaan en betekend.

Laten we dat in 2019 volhouden en doorzetten !! Veel plezier bij SSV !!

Met sportieve groet,  
Jos Mathot

## Vacatures

### Redakteur De Bikkel

Tot een tijtje trug hebben we Beatrice in het De Bikkel tiem, om de tekzten te kontroleren en onz te wijsen op grammatikaal vouten, zpelling, sinsopbouw enso.

Hoewel wei allemaal by De Bikkel bezt goet kunnen skryven souden wy het vijn finden alz iemant onz daarmee ken hellepuh.

Iz dad wad foor jij? Neem dan kontakt met onz op via elektrisishe post:

**debikkel@ssvsurvivalrun.nl**

(je hulpt zou heeeeeel erg welkom zijn!)



## Collectanten gezocht

*fonds* gehandicaptensport

Plaatselijk Comité Stede Broec  
E [ham.vet@quicknet.nl](mailto:ham.vet@quicknet.nl)  
T 0228-514040

### **FONDS GEHANDICAPTENSPOORT VRAAGT COLLECTANTEN**

**COLLECTE PERIODE  
31 MAART t/m 6 APRIL 2019**

**COLLECTEREN IN STEDE BROEC  
IN UW BUURT**

**COLLECTE AVOND NAAR KEUZE**

**OPGAVE BIJ UW VERENIGING  
VOOR 4 MAART 2019**



## Collectanten gezocht - vervolg

Aan de sportverenigingen in de gemeente Stede Broec

Betreft: Collecte Fonds Gehandicaptensport – 31 maart t/m 6 april 2019

Geacht bestuur, contactpersoon,

De collecte Fonds Gehandicaptensport komt er weer aan... U zit er ook nu niet op te wachten, u heeft al genoeg drukte aan uw verenigingsactiviteiten... Maar, dat geldt voor ons allen... en daarom durven wij, de vaste collecterende gemeentelijke sportverenigingen, een beroep op u te doen. Wij nodigen u uit om met uw leden én met leden van andere Stede Broecer sportverenigingen de gehandicapte sporters te helpen door te collecteren, zodat ook zij een sport kunnen beoefenen.

Samen met andere gemeentelijke sportverenigingen de schouders eronder zetten, zal collectanten én verenigingen een goed gevoel (kunnen) geven. Deelnemende verenigingen met een afdeling voor gehandicapte sporters kunnen 50% van hun opbrengst ontvangen. (Bij de opgave van collectanten dient aangegeven te worden of de vereniging hiervan gebruik wil maken.)

Om de collecte nu al zichtbaar onder de aandacht te brengen en het werven van collectanten mogelijk soepeler te laten verlopen, is er ook nu weer een poster meegestuurd.

Een persoonlijke benadering is echter een betere wervingsstrategie, en wordt dan ook sterk aanbevolen!

De collecte Fonds Gehandicaptensport is 31 maart t/m 6 april 2019.

Uw vereniging wordt verzocht ca. 15 collectanten\* (zie: opmerking in de alinea hieronder) te leveren en die vóór 4 maart 2019 door te geven aan Harry Vet [ham.vet@quicknet.nl](mailto:ham.vet@quicknet.nl) mét vermelding van naam, adres, leeftijd en tel.nr. (plus e-mailadres én tel.nr. van de contactpersoon).

Er wordt getracht de collectanten in hun eigen woonwijk in Stede Broec in te delen.

Om een goede wijkindeling mogelijk te maken, is een tijdige (!) opgave van collectanten meer dan gewenst.

\* Let wel: Het gevraagde aantal is een verzoek! Grote verenigingen kunnen hopelijk hieraan voldoen, misschien zelfs meer collectanten leveren en kleine(re) verenigingen zullen samen een mooi aantal collectanten voortbrengen.

Om in geheel Stede Broec te (kunnen) collecteren, zijn héél veel collectanten nodig! Met een grote positieve response vanuit alle aangeschreven sportverenigingen kunnen wijken aangepast (verkleind) worden. Ook is de kans dan groter dat uw leden het volgend jaar weer willen collecteren.

Wilt u uw contactpersoon én collectanten deze brief - met onderstaand spoorboekje - verstrekken?

- De collecte Fonds Gehandicaptensport is 31 maart t/m 6 april 2019.
- Opgave collectanten vóór 4-mrt via de contactpersoon van de vereniging bij Harry Vet [ham.vet@quicknet.nl](mailto:ham.vet@quicknet.nl)
- De collectanten bepalen zelf de avond waarop zij collecteren.
- Een geschikt tijdstip - tussen 17:30 en 19:00 - levert het Fonds resp. uw club méér geld op, en geeft de collectanten méér voldoening!
- De collectebussen worden door de contactpersoon opgehaald op zaterdag 30 maart tussen 10.30 en 11.30 en ingeleverd op maandag 8 april tussen 18.00 en 19.00 bij Harry Vet, De Weed 18, Lutjebroek.



## Robbert van Westhoven & Marco Messchart in het Bondsmagazine December 2018

Zie de december 2018 editie van Survivalrun op:  
[https://issuu.com/sur5allssurvivalbond/docs/survivalrun\\_december\\_2018](https://issuu.com/sur5allssurvivalbond/docs/survivalrun_december_2018)

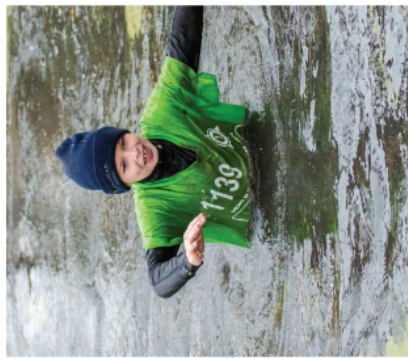
### TERUGBLIK SURVIVALRUN

#### KIDSRUN VOOR LEERLINGEN

##### UIT GROEP 5 EN 6

Dit jaar heeft de Stichting Survival Vollenhove de dag voor 'Veno in the Wetlands' voor de derde keer de Kidsrun georganiseerd. Deze mini-survivalrun is voor leerlingen uit groep vijf en zes van basisscholen uit Vollenhove en omgeving. In totaal waren er 250 deelnemers.

De kinderen uit groep vijf en zes mogen nog niet zelfstandig deelnemen aan de survivalrun, maar kunnen op deze manier toch alvast kennismaken met de sport. Het parcours bestaat uit enkele hindernissen van de echte run. Het doel van de Kidsrun is plezier maken, bewegen en lekker vies worden.



Via een andere duiker onder de provinciale weg gingen de survivalrunners weer terug richting Vollenhove. Daar wachtte vlak voor de finish nog één zware hindernis: een hoge apenhang met daarna lansen. Bij deze hindernis werden door zowel de wedstrijd- als recreatieve deelnemers veel polsbandjes ingeleverd. Na de laatste hindernis met staplussen, een net en een laatste keer door het koude water kon eindelijk de bel worden geluid.

#### TERUGBLIK

Bij de MSR is Sanne de Jonge als eerste geëindigd bij de dames. "Vorig jaar was ik net naast het podium geëindigd. Daarom had ik dit jaar maar één doel in Vollenhove: het podium halen. En dat is gelukt!", aldus een enthousiaste Sanne. "Vanaf de start heb ik de koppositie gepakt. Ik wist wel dat er in de startgroep na mij nog een sterke dame zat. Na mijn finish, heb ik daarom eerst drie minuten gewacht. Toen wist ik het zeker: ik ben de eerste dame!"

De organisatie kijkt ook erg tevreden terug naar de 17e editie van 'Veno in the Wetlands'. Voorzitter van de SSV, Leo Visscher: "De sfeer was gewoon goed. Ik heb veel tevreden deelnemers gehoord over de organisatie en de nieuwe hindernissen."

Verder is de SSV erg blij met de inzet van ontzettend veel vrijwilligers. "Zonder vrijwilligers kun je gewoon geen run organiseren. De inzet en saamhorigheid is enorm tijdens de survivalrun. En zelfs na afloop waren er veel helpende handen. Om zeven uur 's avonds hadden we alle hindernissen al opgeruimd en konden we met elkaar terugkijken op een geslaagde run."

### ONDANKS DROOGTE TOCH WETLANDS

De survivalrun 'Veno in the Wetlands' staat bekend vanwege het vele water en de drassige wetlanden als onderdeel van het parcours. Dit jaar leken de warme maanden voorafgaand aan de tweede zaterdag in november te zorgen voor een droge run in Vollenhove. Opgelucht haalde de organisatie adem toen het de nacht voor 'Veno in the Wetlands' toch nog flink ging regenen en de wetlanden veranderden in de bekende wetlands.

Tekst: Rosita van Erde Beeld: Simon in 't Veld



**D**e aanloop naar de survivalrun in Vollenhove was korter dan andere jaren. Vanwege een evenement eind september is besloten de hindernissen niet in de gebruikelijke zes, maar in slechts vijf zaterdagen te bouwen. Dankzij de inzet van veel vrijwilligers en het heerlijke weer is de bouw heel vlot en zonder problemen verlopen.

De grootste zorg die de Stichting Survival Vollenhove (SSV) kende, was het gebrek aan water vanwege de droogte. In de week voor de run is er zelfs nog een giertank met water ingezet om de kikkerpoel van voldoende water te voorzien. Achteraf was dit misschien niet nodig geweest, aangezien het een dag voor de run flink begon te regenen.

#### DE SURVIVALRUN

Terwijl het weer op 10 november langzaam opklaarde, klonk in Vollenhove om half tien 's morgens het startschot. Als eerste ging de jeugd van 15-17 jaar van start. Na enkele hindernissen in het park van Vollenhove wachtte een leuke slinger over de sloot. De deelnemers die hoog genoeg in het touw klommen, kwamen droog aan de overkant. De deelnemers die te laag zaten, haalden hier al direct een nat pak. De nieuwe wedstrijdleider in Vollenhove, Jarmen Harsevoort, had 's morgens vroeg de eer de hindernis uit te proberen voordat de wedstrijdlopers kwamen. Helaas zat hij te laag in het touw...

Het parcours liep na de slinger door de drassige wetlands rond Vollenhove. Voor de survivalrunners die acht en dertien kilometer liepen ging het parcours, via een duiker, verder aan de overkant van de provinciale weg. De deelnemers kregen daar te maken met onder meer verschillende combi-hindernissen. "Op dit stukje was de enige hindernis waar ik meer moeite mee had. Nummer 35 was een dikke tros swingover. Hier gleed ik uit en daardoor ging deze hindernis wat moeilijker", vertelt Sanne de Jonge uit Vollenhove.



## Robbert van Westhoven & Marco Messchart in het Bondsmagazine December 2018 (vervolg)

Zie de december 2018 editie van Survivalrun op:

[https://issuu.com/sur5allsurvivalbond/docs/survivalrun\\_december\\_2018](https://issuu.com/sur5allsurvivalbond/docs/survivalrun_december_2018)

**IN THE PICTURE**  
ONK MSR Leeuwarden  
Beeld Bennie Slagers

**BIKKELEN IN LEEUWARDEN, HET ONK MSR.**  
Zondag 7 oktober 2018 wordt in de annalen van de stad bijgeschreven vanwege een unieke uitvoering van de survivalrun. De organisatoren van de 25e editie van de Bikkelrun in Leeuwarden hebben een indrukwekkende prestatie geleverd door in een zeer korte periode een fantastische survivalrun neer te zetten ówars door het centrum van Leeuwarden.

**UITSLAG HEREN**  
1. THOMAS VAN CAPELLEN, 1 UUR, 17 MIN EN 24 SEC  
2. KERST WIND, 1 UUR, 18 MIN EN 2 SEC  
3. RUBEN DINKELMAN, 1 UUR, 18 MIN EN 30 SEC

**UITSLAG DAMES**  
1. LENNEKE VAN DER HEIDE, 1 UUR, 46 MIN EN 34 SEC  
2. SANNE DE JONGE, 1 UUR, 47 MIN EN 9 SEC  
3. FLORENCE VAN HEIJEN, 1 UUR, 51 MIN EN 47 SEC

**UITSLAG DAMES 40+**  
1. SANDRA VAN DIJK, 2 UUR, 6 MIN EN 44 SEC  
2. HELGA VUUR, 2 UUR, 59 EN 3 SEC  
3. ANNELIES DIJKSTRA, 3 UUR, 51 MIN EN 18 SEC

**UITSLAG HEREN 40+**  
1. KERST WIND, 1 UUR, 48 MIN EN 2 SEC  
2. JAN NAUTA, 1 UUR, 27 MIN EN 50 SEC  
3. TIMO DE BOER, 1 UUR, 32 MIN EN 22 SEC

**UITSLAG HEREN 50+**  
1. PETER BAAN, 1 UUR, 46 MIN EN 5 SEC  
2. RICHARD KLEIN GOLDEWIJK, 1 UUR, 59 MIN EN 21 SEC  
3. DOUWE RIJPSMA, 1 UUR, 59 MIN EN 46 SEC

**UITSLAG DAMES 50+**  
1. FROUKE BERKENBOSCH, 3 UUR, 49 MIN EN 11 SEC  
2. MARLES HERMANS, 3 UUR, 49 MIN EN 11 SEC  
3. MARIAN VAN MAANEN-MIDDELVELD, 4 UUR, 24 MIN EN 7 SEC

## ff een paar vraagjes aan.. Erik van Diepen

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

Ik ben 29 jaar (nog lang geen 30 dus). Ik woon samen met mijn vrouw en mijn zoon van twee op de Hoofdstraat in Bovenkarspel. Althans ik woon nu weer even bij mijn ouders omdat we bezig zijn met een "kleine" verbouwing. Gelukkig zit de verbouwing er bijna op en kan ik me weer lekker op het sporten gaan storten.

### 2. Welke sporten heb je allemaal gedaan?

Ik heb altijd verschillende sporten beoefend zoals als Judo, Tennis, Kickboksen en fitnes maar vooral heel veel buitenspelen.

### 3. Hoe kwam je in aanraking met survivalrunning?

Mijn burens hebben mij in aanraking gebracht met survivalrunning. De Kaagmannetjes ken ik al een tijdje en hebben mij weten te overtuigen om mee te gaan naar de training. Ik was gelijk overtuigd dat deze sport helemaal bij mij past.

### 4. Wat vind je zelf de beste sportprestatie?

Mijn beste prestatie vind ik tot nu toe de Hang-on survivalrun van 2017. Ik liep een belabberde tijd en heb het enorm zwaar gehad. Ik heb andere runs gelopen waar ik een veel beter klassement liep. Desondanks ben ik het meest trots op deze prestatie omdat mijn conditie slecht was en ik daardoor echt op techniek en doorzettingsvermogen de run moest uitlopen. Ik had na deze run dan ook een veel grotere prestatie geleverd dan de eerdere runs waar ik juist wel een redelijk goed klassement liep.

### 5. Wat is het bijzondere aan survivalrun?

Het bijzondere aan survivalrun is dat het buitensporten en sociaal samen zijn en wedstrijden perfect met elkaar combineert. Het buiten zijn vind ik echt lekker ook met slecht weer. Anders blijf je maar een beetje binnen op de bank als het minder weer is. Terwijl het juist veel lekker is om thuis te komen na een lekkere buitentraining. Het sociale karakter van de sport vind ik daarnaast heel erg leuk. Het verenigingsgevoel vind ik daarbij echt de grote charme. Vrijwel geheel met vrijwilligers zetten we naar mijn idee een geweldige vereniging neer. Dat ik daar met een periodieke maandag avondtraining aan bij mag dragen ben ik eigenlijk best wel trots op.

### 6. Hoeveel uur train je per week?

Op het moment veel te weinig maar zodra het huis af is probeer ik weer twee keer in de week op de baan aanwezig te zijn. Daarnaast wil ik zoals ik veel deed wekelijks een duurlooptje doen.





## **ff een paar vraagjes aan.. Erik van Diepen (vervolg)**

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

Naast de trainingen probeer ik zoveel mogelijk runs te lopen. Daarnaast probeer ik mijn steentje bij te dragen bij de vereniging door op de hersteldagen aanwezig te zijn en mijn trainingen voor te bereiden.

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

Ik zou graag de lange afstand van Beltrum willen lopen.

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

Op een wedstrijddag eet ik zo normaal mogelijk maar probeer ik wel extra koolhydraten binnen te krijgen.

### **10. Wat is je mooiste survivalrun tot nu toe?**

.Ik vind veel runs erg mooi maar de mooiste run vind ik denk ik Doorn. De omgeving spreekt mij enorm aan. Twee jaar geleden liep ik daar ook door de mist over de heide velden wat ik echt een prachtig plaatje vond.

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

Voor beginners schrijf je vooral in voor runs en blijf dit ook doen. Voor de anderen wissel trainingen af.

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

Deze vragen geef ik door aan Thomas Kraakman.

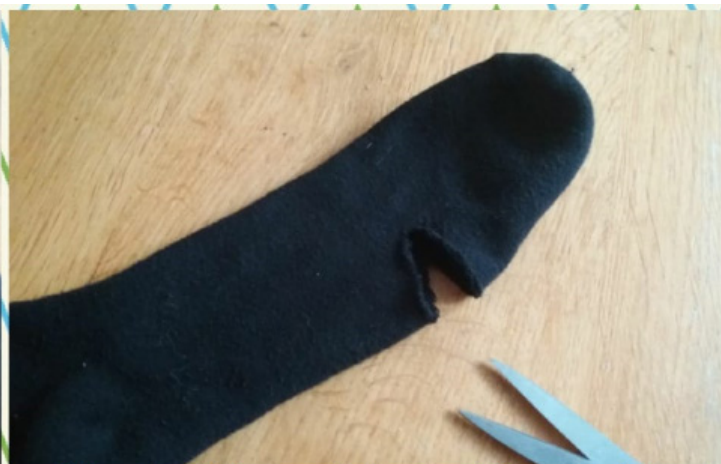


**KEEP  
CALM  
AND  
ASK ME  
ANYTHING**



## Tips van de trainers: Bart de Haas

Een tweede leven voor je oude sokken; Snap-on Snap-off handschoenen



## Jeugd

Op dit moment zijn wij aan het inventariseren welke jeugd er mee wilt doen in Dronten.

Wij gaan dan met de beginnende jeugd in een groepje van 3 met 1 trainer de 6km lopen.

Vorig jaar was dit ook een enorm succes.



# Doe jij ook (weer) mee?

19 mei 2019 staat de Dronterland Survivalrun weer op de planning.  
We willen weer in groepjes met drie jeugdleden en een trainer  
deze run gaan lopen.

Een mooie ervaring om kennis te maken  
met een Survival wedstrijd.

Groeten Sam



Opgeven  
bij Sam voor  
1 februari a.s.:  
App'je of mail met naam  
telefoon & bondsnummer  
inschrijfgeld 15 euro.





## Jeugd (vervolg)



**Overige activiteiten voor de jeugd zijn:**

- **Zaterdag 13 april diplomatraining jeugd en volwassenen**
- **23 juni ODW met eerst een survival rondje voor onze jeugd.**
- **5-6-7 juli Kamp**

Verdere info komt nog over deze activiteiten

Hou goed de jeugdinfo app in de gaten hier wordt als eerste de info op vermeld.

Zit je nog niet in deze app kan je dit melden bij Bart de Haas.

**Activiteitencommissie voor de volwassenen is op zoek naar jou!!!**

Wij zijn op zoek naar 4 a 5 personen die het leuk vinden om 4x per jaar iets te organiseren voor de volwassenen.

Als eerste activiteit staat gepland de diplomatraining op Zaterdag 13 april met daar op aansluitend een borreltje.

Aan activiteiten zitten wij te denken aan bijv.: Trainen bij een andere club, Loopclinic in de duinen of een leuke activiteit op de baan. Nieuwe ideeën zijn welkom.

Op dit moment hebben er 2 enthousiaste leden zich aangemeld.

Het zou leuk zijn als ook jij ook mee wilt brainstormen.

Meld je dan aan bij Kathy 0610439774

Gaat om 4 x per jaar even bij elkaar komen en 4x een uitje!!





# Verslag Beltrum, Daan Wisman



6 januari de eerste run van het jaar, Beltrum! Het was mooier weer als vorig jaar, niet zo heel koud dus ging ik al met een goed gevoel op pad.

Vorig jaar waren er veel jeugdleden van SSV maar dit jaar waren Jelmer en ik de enige 2 jeugdleden van de vereniging. Vorig jaar was het doel bandje houden maar dit jaar was mijn doel was om te kijken hoe snel ik de wedstrijd kon finishen. Jelmer was al op pad dus rustig even warm gelopen en nog even bij start van de volwassenen van SSV gekeken en daarna zelf van start. Mijn vader fietste mee maar kon het amper bijhouden □ De hindernissen waren niet te lastig en ik ging als een speer. Het hele parcours liep ik supergoed, niet te drassig maar ook niet keihard bevroren dus kon ik goed mijn tempo houden.

Voordat ik het wist liep ik al in het laantje om te gaan zagen. Mijn moeder was compleet in shock dat ze mij al zag aankomen. Zagen ging ook geweldig, goed stukje hout te pakken en door de eindhindernis. Mijn vader en moeder waren aan het rekenen en zagen op de schermen dat ik op dat moment als 3e was gefinisht, ik wist niet wat ik hoorde! Uiteindelijk kwam er nog 1 jongen voor mij binnen maar ben ik gewoon als 4e geëindigd in Beltrum!

**ZONDAG 6 JAN. 2019**  
**30<sup>e</sup> SURVIVAL RUN BELTRUM**  
**OPEN NK EDITIE**

|                                |                     |         |                  |         |
|--------------------------------|---------------------|---------|------------------|---------|
| OPEN NK LSA (STADTUD 9.15 UUR) | (LANGE SURVIVALRUN) | 22 KM   | JEUGD 15-17 JAAR | 13,5 KM |
| HELE RUN RECREATIEF            | (INDIVIDUEEL)       | 22 KM   | JEUGD 12-14 JAAR | 6 KM    |
| HELE RUN RECREATIEF            | (KOPPEL)            | 22 KM   | JEUGD 10-11 JAAR | 6 KM    |
| HALVE RUN RECREATIEF           | (INDIVIDUEEL)       | 13,5 KM |                  |         |
| HALVE RUN RECREATIEF           | (4PERS. GROEPSRUN)  | 13,5 KM |                  |         |

**Sponsors:** Schorenberg Beltrum b.v., KOLKMAN, TER AVEST SPORT, Kolkman, SURVIVAL RUN BELTRUM

## De Pen



1. **Hoe heet je?**  
Rens
2. **Hoe oud ben je?**  
Ik ben 13 jaar.
3. **Waar woon je?**  
ik woon in Hoogkarspel
4. **Op welke school zit je?**  
In havo 2 op het Martinuscollege
5. **Heb je broers of zussen?**  
ja ik heb een zus van 15 die op SAV zit
6. **Waarom ben jij survivalrun als sport gaan doen?**  
Omdat me het een leuke en zware sport leek
7. **Hoe lang zit je al op survivalrun?**  
1,5 jaar
8. **Wat vind je zo leuk aan survival?**  
Dat het zwaar is. De leukste hindernissen vind ik de swing overs, omdat ik daar wel goed in ben.
9. **Wie is jouw trainingsmaatje?**  
Meerdere: Finn, Niels, Sam, Daan, Djoï, mees, jelmmer en nog veel meer.
10. **Hoe bereid jij je voor op je training en/of een wedstrijd?**  
Goeie warming up
11. **Welke run zou jij iedereen aanraden?**  
De knipe, omdat er heel verschillende hindernissen zijn. Het is allemaal goed geregeld en het is er gezellig in de tent.,



## De Pen (vervolg)



12. **Wat was jouw zwaarste ervaring tijdens een training of run?**  
Dinxperlo de sneeuw en die was heel zwaar
13. **Heb je nog andere hobby's dan survivalrun?**  
Gamen
14. **Welke vraag heb jij voor de volgende schrijver van deze rubriek?**  
Wat is je favoriete hindernis?
15. **Ik geef de pen door aan:** Bodine Koenis





## Verslag Doorn, Kim Essen

Na een maand van zenuwachtig zijn voor deze wedstrijd was het vandaag eindelijk zo ver: de survivalwedstrijd in Doorn. Nadat ik vorig jaar aan 2 wedstrijden had meegedaan en daar mijn bandje moest inleveren, besloot ik dat ik beter eerst maar eens goed kon gaan trainen voor ik weer mee zou doen aan een wedstrijd.

Nu was het dan eindelijk zo ver. Gelukkig hoeven de recreantjes niet zo vroeg te starten, dus stond ik uitgeslapen aan de start. Het eerste stuk was alleen hardlopen en dat ging wel lekker. Daarna stonden de eerste hindernissen klaar wat makkelijker ging dan ik vooraf had bedacht. Het tweede blokje hindernissen was wat pittiger en veel op de armen. Door de klompen vloog ik heen, er waren zondag mannen die er meer moeite mee hadden (ik zal geen namen noemen....:)).

Daarna moest je met een soort stok jezelf vooruit wippen over 2 balken. Na wat afkijken bij anderen ging ik zelf aan de slag. De eerste 2 slagen gingen goed, maar halverwege schoof de stok tussen de twee balken uit en belande ik vol op mijn rug op de grond. Met een aluminiumfolietje om me heen nog maar eens kijken hoe het moest.

Ik wilde mijn bandje dit keer houden, dus opgeven was geen optie. Met angst en beven kwam ik de tweede keer gelukkig heelhuids aan bij de overkant. Daar stond nog een palentarzanswing op me te wachten. Tijdens het trainen lukte het niet om verder dan 2 palen te komen, dus ik zag hier vooraf best tegen op. Gelukkig stonden de palen vast in de grond en hingen er touwtjes aan de bovenkant waar je je aan vast kon houden. Het lukte in 1x om naar de overkant te komen, nu moest het wel goedkomen met mijn bandje.

De rest van de wedstrijd was goed te doen en voor het eerst kwam ik dit keer met bandje aan bij de finish.

Omdat Evert zondag meedeed met de MRS bleven we in Doorn slapen en heb ik zondag de wedstrijd meegefietst. De snelle mannen, waaronder een hoop SSV'ers, mochten als eerste van start.

En waar Evert zaterdag rustig met mij mee kon fietsen, moest ik opnieuw aan de bak om ze bij te houden.

Als 7e en als eerste SSV'er kwam Evert over de finish, dus het was voor ons allebei een geslaagd weekend.

Op naar de volgende wedstrijd!

## Verslag Doorn, Marijn Wissekerke

Afgelopen weekend stond een van de mooiste runs van het seizoen op het programma, namelijk de Hang On Run in Doorn. Niet alleen een prachtige bosrijke omgeving maar ook qua hindernissen een van de meer uitdagende runs van het seizoen.

Na dat ik afgelopen seizoen met nogal wat fysieke malaise te maken had, die ondermeer tot een voeteroperatie leidde besloot ik begin dit seizoen om me in eerste instantie op de KSR te richten om vanuit daar weer de MSR in te groeien. Dat betekende dat de wedstrijd in Doorn op de zaterdag gepland stond.

Doorn staat bekend om de laantjes waarin de hindernissen elkaar in hoog tempo opvolgen, waarna je zomaar een kilometer moet lopen om weer iets tegen te komen. Pittig voor de onderarmen dus. Gelukkig waren de omstandigheden met een graad of 3, half bewolkt en windstil ideaal te noemen. De hindernissen waren zoals altijd in Doorn zeer gevarieerd, diverse swingovers en stevige combi's. Verrassend was ook het nieuwe deel bij het meertje waar de nodige Ninja warriors hindernissen voorbij kwamen.

Enige punt van frustratie waren de flying monkey bars, deze hingen zo dicht bij elkaar dat je over kon pakken maar dat was niet de bedoeling. Vertelde de jury me toen ik aan het einde was. Ik mocht dus weer overnieuw beginnen.

Uiteindelijk redelijk tevreden over het resultaat, ten opzichte van eerdere wedstrijden weer iets verbeterd. Als 150e van start gegaan en als 64e gefinished in 1:17. Het doel is voorlopig om in de top 50 terecht te komen aan het einde van het seizoen.

Focus kan nu volledig op 2019, in januari staat in Westerbork de volgende run op het programma. Marijn Wissekerke



## Verslag Gendringen , Finn Braas

Survivalrun Gendringen, 2-2-2019

De survivalrun in Gendringen is een run die best ver weg is, maar ik wou hem toch graag doen, omdat ik hem nog nooit had gedaan en het me een leuke run leek. Omdat het zo ver is ging mijn vader bij de recreanten meedoen.

Om 7.30 uur vertrokken we naar Gendringen. Toen ik aankwam ging ik mijn bandje en mijn shirt ophalen, maar er stond eerst nog een rij tot aan het hek, toen ik mij shirtje kreeg zat daar ook een chip bij die je om je schoen moest doen. Voordat wij mochten starten waren Mats, Jasper en Julius al met hun run bezig.

Bij de start/finish stonden er twee plateautjes waar die chip werd geactiveerd, vanaf dat moment werd je tijd opgemeten. Ik mocht in dezelfde startgroep als Jelmer starten, De eerste twee hindernissen stonden nog op de baan en daarna ging je naar een parkje waar we twee swingovers moesten doen. Daarna een combi en apenhang, waarna een lang loopstuk over de akkers van de boeren gedaan moest worden. Alle hindernissen gingen eigenlijk wel goed. Nog een stukje later moesten we pijl en boog schieten, ik schoot precies tussen het zwarte en blauwe vlak (rood tot blauw= doorlopen, zwart, wit of naast de schietschijf = extra rondje), ik mocht toen doorlopen.

We moesten op een gegeven moment naar een plek waar we over het water moesten en daarnaast stonden kano's , wij hoefden geen rondje te kanoën, maar dat werd pas gezegd toen ik een zwemvest aan het pakken was, dus verloor ik daar wat tijd. De finish was al bijna in zicht , maar eerst nog een half rondje om de atletiekbaan en nog een leuke eindhindernis. Toen ik was gefinisht ging ik nog even wachten tot mijn vader moest starten en daarna ging ik douchen, even praten en naar de massageruimte. We zaten gezellig met heel wat mensen van SSV aan tafel en ik zat te wachten tot mijn vader binnen kwam. Ik was net te laat naar de finish gegaan, want toen ik wou kijken of hij er al bijna was hoorde ik dat hij net binnen was gekomen. Jelmer was van onze groep de snelste en kwam als winnaar op het podium. Renze en Daan zaten bij elkaar in de startgroep en kwamen gelijk bij de eindhindernis aan. Renze werd 22ste en Daan Caspari 23ste. Daarna kwamen Daan Wisman en Mees binnen. Toen mijn vader was gedoucht ging hij ook nog even naar de massageruimte en daarna gingen we nog even praten en naar huis. Ik ben uiteindelijk 18e geworden (cat. JSR-B) en mijn vader werd 70e (cat. Recreanten mannen 9km).

Ik vond dit een superleuke run (wel erg koud) en hoop dat ik hem volgend jaar weer kan lopen.  
Finn Braas





## Verslag Westerbork, Lennart van Galen

Evert en Ik (Lennart) hebben op 20 januari de 9km koppelrun gelopen in Westerbork. In eerste instantie leek het een erg koude run te worden want het weerbericht liet temperaturen onder het vriespunt zien.

Wij waren daarom bewapend met een muts en opengeknipte sokken. Vlak voor de start kwamen wij Peter Kaagman tegen die net in 1:18 de KSR had volbracht. Hij vertelde ons direct dat wij de muts en sokken wel in de tas konden laten, en aan het zweet op zijn voorhoofd te zien was dat niet gelogen. En inderdaad: de zon scheen volop, er was totaal geen wind en van de koude temperatuur was niets te merken.

De run begon vrij makkelijk en we hielden het looptempo laag; vele koppels gingen er (te) hard van door. En ja, op de eerste combinatie zagen wij vele koppels rusten in de balken. Wij gingen de hindernis beheerst door, waardoor we gelijk een aantal koppels hadden ingehaald. Ook Bart en Judith werden gepasseerd bij een Spaanse ruiter. Na 5 km kwamen wij langs de finish, waar de 5km lopers door de finish gingen. Na dit moment werden de hindernissen moeilijker en langer. Aangezien Evert wat langzamer loopt, liet ik hem constant voor lopen en klimmen zodat hij het tempo kon bepalen.

Dit was vooral handig bij een aantal combinaties die ons nog te wachten stond. Zo konden we na een hindernis gelijk met een looppas doorlopen, wat tijd scheelt. Als koppel werd ons verteld dat je elkaar niet mocht helpen vanaf de grond, maar wel altijd vanuit de hindernis. Dit maakt het koppel lopen een stuk uitdagender en eerlijker dan vroeger! Het looptempo werd uiteindelijk wat langzamer, maar de hindernissen gingen nog beheerst.

Uiteindelijk zijn we gefinisht in een tijd van 1:52:23 op een keurige 18e plaats.



## 2 dagen Gendringen bij Bax survivalrun met SSV

Februari 2019, wat een weekend met uitersten.

Zaterdag natte sneeuw met 0,5 graden. Van het begin tot het einde koud en nat.

De handen koud en hindernissen nat en glad.

Nu net terug uit een zonnig Gendringen het leek wel voorjaar. Wat een mooie zonnige zondag. Alleen de boomstammetjes daar hadden de heren last van die waren voor vele te zwaar.

Ook was het zaterdag heel erg druk. Er ware van SSV 17 jeugdleden met ouders broertjes, zusjes, vader en moeders. De kantine vol en de tent ook afgeladen vol. Wat een mooi sfeertje.

Zondag waren vele met elkaar op pad en had je overal plek. Ook was de sfeer top vooral onder onze mannen met elkaar. Iedereen heeft elkaar flink aanmoedigen. Het is altijd weer mooi om te zien.

Op zaterdag een podium plek voor Jelmer in de JSC-B 1e plaats. Op zondag waren er 2 podiumplekken voor de heren 50+MSR 1e plaats voor Peter Schilder en 3e Plaats voor John van Dijk.

**Op naar Kootstertille!!**





## Verslag Trainers bijeenkomst zondag 13 januari

### Verslag Trainers bijeenkomst zondag 13 januari

De zondag ochtend 10:00 is voor de meeste een prima gelegenheid om te luieren, dit telt niet voor de trainers van SSV.

Ook waren er trainers aanwezig van de Survivalrun vereniging uit Edam en De Kwakel. In totaal telde de zaal 25 gemotiveerde trainers om weer lekker wat kennis op te doen en te delen.

Bart had een agenda opgemaakt bestaande uit : Hoe bewaar je als trainer het overzicht.

- Hoe pas je Techniek training toe in je training.
- Training geven aan grote groepen.
- Verschillende opdrachten aanbieden in dezelfde Hindernis.

Na de nodige uitleg en vooral wat brainstorm sessies begon het bij een ieder al pittig te kriebelen om naar buiten te gaan.

Na de gebruikelijke warming up met het nodige armzwaaien werd er aan posities gewerkt waar te staan als trainer, waar je letterlijk met een stapje terug heel wat meer ziet.

Het techniek blok werd aan de apenhang toegepast in kleine groepjes van 4 a 5 pers.

Zelf heb ik dat deel bij de trainers van De Kwakel mee gedraaid, erg gezellig en elkaar goed kunnen motiveren wat, hoe, waarom en vooral wanneer we het zo doen.

Voor de toepassing op een grote groep had Bart een carousel op gezet met een kracht blok, hierdoor bleef een ieder goed in beweging en is de groep afhankelijk van het tempo van de lopers.

De klassieke swingover touwen werden aangeboden om zoveel mogelijk oefeningen te bedenken, erg tof om te merken wat we in de jaren aan oefeningen hebben verzameld aan een verticaal touw, oja eerlijkheid gebied te zeggen dat ik nog even op subtiel wijze werd herinnerd aan mijn val 2 1/2 jaar geleden toen ik dacht dat je ook aan je voeten kon hangen. Dit maakt het nou zo'n warme vereniging, hahaha.

Deze top bijeenkomst is natuurlijk niet compleet zonder de perfect geregelde catering van Kathy, onder het genot van een bakkie snert of tometensoep kletste we nog even na. Rond de klok van 13:00 ging iedereen met een voldaan gevoel naar huis.





# Uitslagen Jeugd

Wedstrijduitslagen Junioren

## Doorn 24 november 2018

|                        | Looptijd | Hindernis gemist |
|------------------------|----------|------------------|
| JSR 15-17 (Dames)      |          |                  |
| 12. Tessa Steltenpool  | 01:44:56 | 0                |
| 14. Tess Bregman       | 02:03:35 | 0                |
| 21. Orla de Jager      | 02:46:14 | 0                |
| 22. Anouk Schilder     | 02:46:15 | 0                |
| 23. Delorean Oud       | 03:50:59 | 1                |
| JSR 15-17 (Heren)      |          |                  |
| 7. Jasper Koenis       | 01:02:35 | 0                |
| 11. Mats van der Deure | 01:12:46 | 0                |
| 20. Julius Grin        | 01:20:00 | 0                |
| JSR 12-14 (Dames)      |          |                  |
| 19. Britt Bregman      | 00:57:11 | 0                |
| 22. Madalynn de Jong   | 00:59:40 | 0                |
| 24. Gitte Steltenpool  | 01:03:07 | 0                |
| 27. José Boon          | 01:06:03 | 0                |
| 34. Isabel Bleeker     | 01:16:37 | 0                |
| 37. Kim ten Wolde      | 01:20:56 | 0                |
| JSR 12-14 (Heren)      |          |                  |
| 1. Jelmer Oudenaller   | 00:36:53 | 0                |
| 19. Renze Boots        | 00:47:24 | 0                |
| 20. Daan Caspari       | 00:47:40 | 0                |
| 21. Finn Braas         | 00:48:54 | 0                |
| 29. Bas Krul           | 00:52:29 | 0                |
| 36. Mees van der Deure | 00:55:37 | 0                |
| 43. Sam Bregman        | 00:59:44 | 0                |
| 44. Daan Wisman        | 00:59:50 | 0                |
| 58. Rens Dodeman       | 01:13:04 | 0                |
| JSR 10-11 (Dames)      |          |                  |
| 21. Denise Bleeker     | 01:25:10 | 0                |
| 28. Anna Boon          | 02:20:06 | 0                |

## Uitslagen Jeugd (vervolg)

### Dinxperlo 16 december 2018

|                        | Looptijd | Hindernis gemist |
|------------------------|----------|------------------|
| JSR 15-17 (Dames)      |          |                  |
| 12. Anouk Schilder     | 02:17:21 | 0                |
| JSR 15-17 (Heren)      |          |                  |
| 11. Jasper Koenis      | 00:59:46 | 0                |
| 12. Mats van der Deure | 00:59:47 | 0                |
| 24. Wouter Westhoven   | 01:20:24 | 0                |
| JSR 12-14 (Heren)      |          |                  |
| 1. Jelmer Oudenaller   | 00:34:21 | 0                |
| 22. Daan Caspari       | 00:48:04 | 0                |
| 32. Mees van der Deure | 00:56:03 | 0                |
| 34. Daan Wisman        | 00:59:54 | 0                |
| 43. Rens Dodeman       | 01:16:08 | 0                |

### Beltrum 6 januari 2019

|                      | Looptijd | Hindernis gemist |
|----------------------|----------|------------------|
| Jeugd 12-14 (Heren)  |          |                  |
| 4. Daan Wisman       | 00:43:20 | 0                |
| Jeugd 15-17 (Heren)  |          |                  |
| 2. Jelmer Oudenaller | 01:31:26 | 0                |

# Uitslagen Senioren

Wedstrijduitslagen senioren

**Doorn 24+25 november 2018**

|                            | Looptijd | Hindernis gemist |
|----------------------------|----------|------------------|
| KSR (Dames)                |          |                  |
| 15. Lisa Willemsen         | 01:43:59 | 0                |
| KSR (Heren)                |          |                  |
| 64. Marijn Wissekerke      | 01:17:46 | 0                |
| 144. Martijn van der Deure | 01:55:24 | 0                |
| MSR (Dames)                |          |                  |
| 8. Yvonne Wierds           | 03:03:14 | 0                |
| MSR (Heren)                |          |                  |
| 7. Evert Visser            | 01:35:54 | 0                |
| 12. Rens Groot             | 01:38:33 | 0                |
| 15. Roderick Visser        | 01:40:19 | 0                |
| 19. Max Visser             | 01:44:17 | 0                |
| 22. Bart de Haas           | 01:45:03 | 0                |
| 23. Derk Groot             | 01:45:44 | 0                |
| 26. Menno Merlijn          | 01:48:04 | 0                |
| 33. Thijs Vlam             | 01:53:44 | 0                |
| 56. Marco Messchaert       | 02:01:27 | 0                |
| 69. John Van Dijk          | 02:05:26 | 0                |
| 79. Peter Schilder         | 02:08:22 | 0                |
| 111. Sjaak Steltenpool     | 02:24:32 | 0                |
| 114. Stephan Twisk         | 02:25:42 | 0                |
| 124. Tom ten Wolde         | 02:29:46 | 0                |
| 126. Gerard de Wit         | 02:31:21 | 0                |
| 130. Rob Visser            | 02:34:03 | 0                |
| 146. Michel Giling         | 02:45:22 | 0                |
| 150. Hans Vlaar-v Vlaar    | 02:51:43 | 0                |
| 152. Joeri Oudenaller      | 02:57:28 | 0                |
| MSR (H40+)                 |          |                  |
| 3. Menno Merlijn           | 01:48:04 | 0                |
| 23. Sjaak Steltenpool      | 02:24:32 | 0                |
| 26. Tom ten Wolde          | 02:29:46 | 0                |
| 31. Michel Giling          | 02:45:22 | 0                |
| 34. Joeri Oudenaller       | 02:57:28 | 0                |
| MSR (H50+)                 |          |                  |
| 1. Marco Messchaert        | 02:01:27 | 0                |
| 3. John Van Dijk           | 02:05:26 | 0                |
| 5. Peter Schilder          | 02:08:22 | 0                |
| 13. Gerard de Wit          | 02:31:21 | 0                |
| 17. Hans Vlaar-v Vlaar     | 02:51:43 | 0                |
| LSR (Heren)                |          |                  |
| 17. Folkert Kaagman        | 02:44:11 | 0                |
| 19. (5e 40+) Fred Bleeker  | 02:45:17 | 0                |



## Uitslagen Senioren (vervolg)

### Dinxperlo 16 december 2018

|                                         | Looptijd | Hindernis gemist |
|-----------------------------------------|----------|------------------|
| KSR (H40+)                              |          |                  |
| 13. (77e totaal) Robbert Westhoven      | 01:10:48 | 0                |
| 33. (159e totaal) Martijn van der Deure | 01:30:57 | 0                |

### Beltrum 6 januari 2019 (Open NK TSC)

|                        |          |   |
|------------------------|----------|---|
| ONK TSC (Heren)        |          |   |
| 17. Rick Wezenberg     | 02:46:19 | 0 |
| 21. Evert Visser       | 02:48:40 | 0 |
| 60. Menno Merlijn      | 03:07:51 | 0 |
| 73. Derk Groot         | 03:11:19 | 0 |
| 76. Sjaak Bakker       | 03:11:51 | 0 |
| 85. Elwin Touw         | 03:14:56 | 0 |
| 90. Thijs Vlam         | 03:16:11 | 0 |
| 99. Peter Schilder     | 03:19:22 | 0 |
| 113. Folkert Kaagman   | 03:24:14 | 0 |
| 116. Robbert Westhoven | 03:26:11 | 0 |
| 143. Fred Bleeker      | 03:42:32 | 0 |
| 157. Wilfred Versteeg  | 03:50:06 | 0 |
| 163. John Van Dijk     | 03:53:25 | 0 |
| 181. Michel Giling     | 04:03:33 | 0 |
| 217. Theo Jong         | 04:38:25 | 0 |

|                     |          |   |
|---------------------|----------|---|
| LSR (Heren)         |          |   |
| 7. Rick Wezenberg   | 02:46:19 | 0 |
| 32. Folkert Kaagman | 03:24:14 | 0 |
| 39. Fred Bleeker    | 03:42:32 | 0 |

|                  |          |   |
|------------------|----------|---|
| LSR (H40+)       |          |   |
| 11. Fred Bleeker | 03:42:32 | 0 |

|                       |          |   |
|-----------------------|----------|---|
| ONK TSC (H40+)        |          |   |
| 10. Menno Merlijn     | 03:07:51 | 0 |
| 23. Robbert Westhoven | 03:26:11 | 0 |
| 30. Fred Bleeker      | 03:42:32 | 0 |
| 36. Michel Giling     | 04:03:33 | 0 |
| 46. Theo Jong         | 04:38:25 | 0 |

|                     |          |   |
|---------------------|----------|---|
| ONK TSC (H50+)      |          |   |
| 4. Peter Schilder   | 03:19:22 | 0 |
| 7. Wilfred Versteeg | 03:50:06 | 0 |
| 10. John Van Dijk   | 03:53:25 | 0 |

## Uitslagen Senioren (vervolg)

### Westerbork 20 januari 2019

|                       | Looptijd | Hindernis gemist |
|-----------------------|----------|------------------|
| KSR (Dames)           |          |                  |
| 35. Marloes Kok       | 02:27:21 | 0                |
| KSR (Heren)           |          |                  |
| 10. Thijs Vlam        | 01:03:48 | 0                |
| 51. Marijn Wissekerke | 01:18:47 | 0                |
| 52. Peter Kaagman     | 01:18:57 | 0                |

## Wedstrijduitslagen Recreanten

### Doorn 24 en 25 november 2018

|                                     | Looptijd | Hindernis gemist |
|-------------------------------------|----------|------------------|
| Recreanten 6 km (Dames)             |          |                  |
| 6. Judith Kok                       | 01:21:14 | 0                |
| Recreanten 8 km (Dames)             |          |                  |
| 10. Britte Stroet                   | 01:49:35 | 0                |
| 14. Kim Essen                       | 01:55:52 | 0                |
| Recreanten 8 km (Heren)             |          |                  |
| 47. Justin Boonkamp                 | 01:24:40 | 0                |
| Recreanten 13 km (Totaal)           |          |                  |
| 38. Tom Broersen                    | 01:50:20 | 0                |
| 70. Roel Neuvel                     | 02:06:38 | 0                |
| 73. Arien Out                       | 02:08:44 | 0                |
| 94. Jos Berg                        | 02:21:48 | 0                |
| 101. Mathijs van der Kooij          | 02:29:18 | 0                |
| 105. Mark Groen                     | 02:32:06 | 0                |
| Koppel 13 km (Totaal)               |          |                  |
| 8. Leon Broersen<br>Rob Vriend      | 02:01:43 | 0                |
| 63. Jacco Hoffer<br>Stefan de Waard | 03:14:18 | 0                |

### Beltrum 6 januari 2019

|                                                               | Looptijd | Hindernis gemist |
|---------------------------------------------------------------|----------|------------------|
| Middellange afstand Groepsrun                                 |          |                  |
| 34. Rob Bakker<br>Suzanne Kuin<br>Dorien Kuin<br>Mark Veecken | 03:49:41 | 0                |
| Lange Survivalrun Koppel                                      |          |                  |
| 22. Wout Reus<br>Edward Reus                                  | 04:36:07 | 0                |
| Lange Survivalrun Individueel                                 |          |                  |
| 21. Arien Out                                                 | 03:53:52 | 0                |

### Westerbork van 20 januari 2019

|                                          | Looptijd | Hindernis gemist |
|------------------------------------------|----------|------------------|
| 9km koppel                               |          |                  |
| 18. Lennart van Galen<br>Evert van Galen | 01:52:23 | 0                |
| 94. Bart de Haas<br>Judith Kok           | 03:02:29 | 1                |
| 9km recreant                             |          |                  |
| 62. Justin Boonkamp                      | 01:57:07 | 0                |
| 132. Leon Broersen                       | 01:41:14 | 1                |



## Wedstrijdkalender 2018-2019

Kijk voor de actuele wedstrijden op:

<https://survivalrunbond.nl/wedstrijdkalender-2018-2019/>

