

DE BINNENKEL



1

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

zeist 24-3, Anna Boon

Opmaak

Peter Reus, Reuze ICT

www.Reuze.nl

BESTUUR

Voorzitter

Theo Jong

Mail: theo.jong@ssvsurvivalrun.nl

Telefoon: 0228 – 515767

Voorzitter Jeugd

Kathy Oudenaller

kathy.oudenaller@ssvsurvivalrun.nl

Secretariaat

info@ssvsurvivalrun.nl

Penningmeester

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 DEZE UITGAVE

- 2 DEZE BIKKEL
- 3 BESTUURLIJKHEDEN
- 5 VACATURES
- 6 JONGVOLWASSENMONITOR
- 7 GEBOORTENIEUWS
- 9 TOP VAN DE TRAINER
- 10 FF EEN PAAR VRAAGJES AAN
- 11 VAN DE JEUGDCOMMISSIE
- 14 VERSLAGEN JEUGD
- 21 DE PEN
- 23 VERSLAGEN SENIOREN
- 27 UITSLAGEN JEUGD
- 29 UITSLAGEN SENIOREN
- 31 WEDSTRIJDUITSLAGEN RECREANTEN
- 32 WEDSTRIJDKALENDER 2018 2019



Deze Bikkel

Beste lezers,

Het voorjaar is begonnen. Thermoshirt aan of toch uit? Koude nachten gevolgd door aangename temperaturen overdag maken deze beslissing toch weer lastig.

In deze Bikkel staan verschillende foto's van en verslagen over de survivalruns van Kootstertille en Zeist.

Zaterdag 13 april is er weer diplomatraining geweest voor alle SSV-leden. Ben jij voor brons, zilver, goud, gouwe ouwe of platinum geweest? Het gouwe ouwe diploma is nieuw en opgezet voor degenen die de stap van goud naar platinum nog wat groot vinden.

Vergeet niet om zelf een steentje bij te dragen aan onze mooie vereniging. Zo kun je bijvoorbeeld altijd helpen met evenementen, zoals de aankomende diplomatraining of helpen klussen tijdens de bouwdagen.

Ook is de redactie van de Bikkel nog steeds op zoek naar een vrijwilliger die wil helpen met de inhoud van de Bikkel. Lijkt het je leuk om iets specifiek te doen voor de Bikkel, laat het ons weten!

Heb je een survival-ervaring, tip of vraag die je graag wilt delen. Stuur dan een mailtje naar: debikkel@ssvsurvivalrun.nl

Veel leesplezier!

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

ps. vergeet niet je stem uit te brengen bij de Rabobank Clubkas!



Bestuurlijkheden - Privacy

Foto's voor op de Site/Facebook of Instagram.

Op de site of Facebook worden geregeld foto's geplaatst dit wat vele SSV leden leuk vinden om terug te zien.

Nu willen wij hier wel aandacht aan besteden en uitleggen hoe wij als vereniging hier mee omgaan.

Bij openbare evenementen kan er foto's worden genomen. Bijv. bij de Oerbos en Open Dag Water recreatie. Hier hoeft er geen toestemming te worden gegeven om foto's te plaatsen, dit omdat het een openbaar evenement is. Wel zou hier een bordje kunnen worden geplaatst met: Er kunnen foto's worden gemaakt ter behoeve van promotiemateriaal. De fotograaf houdt hier bij altijd wel rekening met die gene die niet op de foto willen.

Na veel bij runs aanwezig te zijn en leden te spreken weet ik, wie wel en vooral niet op de site mag worden geplaatst met foto's.

Het zou fijn zijn dat als je liever niet met foto op de Site, Facebook of Instagram wordt geplaatst, het aan mij te melden!! Kathy 06 10439774. Ik hou dan rekening met je wensen. Dit geldt ook voor jeugdleden.

Mocht een jeugdlid niet op een groepsfoto mogen staan, dan willen wij wel dat je dit met je eigen kind overlegt. Dan moet een jeugdlid niet tussen de groep gaan staan. Wij melden altijd dat wij een groepsfoto gaan maken. Met grote groepen kunnen wij dit niet altijd in de gaten houden of iemand er wel of niet op mag. Wij gaan als vereniging niet een balkje over iemands gezicht plaatsen.

Wij zijn op dit moment bezig om op de site kennis te verstrekken voor onze regel. Ook zal ik het een paar x per jaar in de Jeugd informatie app. Vragen of er (Jeugd) leden zijn die niet met een foto mag worden geplaatst, dit aan mij te melden.

Voor vragen kan je altijd bij mij terecht.

Groetjes Kathy
06-10439774/ kathy.oudenaller@ssvsurvivalrun.nl

Bestuurlijkheden - Clubkas Campagne

Stem nu op je favoriete clubs!

Rabobank steunt met de Rabobank Clubkas Campagne de verenigingen en stichtingen in jouw regio. Elk jaar stellen we hiervoor een bedrag beschikbaar. Dit bedrag mag je verdelen over de verenigingen en stichtingen die meedoen. Alle leden krijgen hiervoor een aantal stemmen die zij op hun favoriete clubs mogen uitbrengen. Moeilijk om een keuze te maken? Wellicht geeft het bestedingsdoel van de club de doorslag. Wij wensen je veel succes met het uitbrengen van jouw stemmen!

<https://www.clubkascampagne.nl/>





Vacatures

De Bikkel

Vrienden van De Bikkel, we zijn opzoek naar enthousiaste vrijwilligers !
Draag jij De Bikkel een warm hart toe, neem dan contact met ons op :
debikkel@ssvsurvivalrun.nl

**ALS ELKE VRIJWILLIGER
EEN STER KREEG**

**WERD HET NOOIT MEER
DONKER**

Loesje



Jongvolwassenenmonitor 2019

Van 24 april tot eind juli 2019 voert Onderzoeksbureau Noord-Holland Noord (onderdeel van GGD HN) voor de 2e keer een grootschalig onderzoek uit naar gezondheid en leefstijl onder jongvolwassenen van 16 tot en met 25 jaar. Opdrachtgevers van dit onderzoek zijn het programma In Control of Alcohol & Drugs en alle 17 gemeenten in Noord-Holland Noord.

Het onderzoek bestaat uit het online invullen van een vragenlijst over gezondheid (psychisch en lichamelijk), welzijn, gebruik van genotmiddelen, seksualiteit, bewegen, eenzaamheid, mantelzorg en financiën. Dit kost ongeveer 15 minuten.

Deelname

Deelname aan de Jongvolwassenenmonitor staat open voor alle inwoners van Noord-Holland Noord in de leeftijd van 16 tot en met 25 jaar. Meedoen aan het onderzoek gebeurt anoniem. Jongvolwassenen worden actief benaderd om deel te nemen, via o.a. sociale media, flyers, busreclame en via leeftijdsgenoten (peer groups).

Meedoen met het onderzoek kan door te gaan naar **www.JVmonitor.nl**.

Alle deelnemers maken kans op een bol.com waardebon van € 10 (winkans 1 op 10), een JBL Bluetooth speaker Charge 4 t.w.v. € 160,- (2x) of een Fitbit Alta Hr t.w.v. van € 135,- (1x).

Geboortenuws !



Welkom op de wereld!

BODI
THEODORUS CORNELIS

28 JANUARI 2019
22:06 uur | 3776 gram

Mijn bewondereren mag
wij graag even zien, belijftje vooraf!
Doortje en Bodi rukten van
12:00 - 15:00 uur en na 21:00 uur.

ons klavertje vier Bodi
vier blaadjes aan een stengel
voor elk blad één bengeltje
elk bengeltje zn eigen verhaal
wie houden van ze allemaal



Roderica & Noortje,
Kth. Jussi en Heidi Visser - Boorts

marijebaan.nl

nog meer Geboortenuws!!

Nikki
18-01-2019

3518 gram
52 centimeter
21:28 uur
18-01-2019

Wilt je komen kijken naar onze kleine meid? Dan graag eerst even bellen voor een geschikte tijd!

jouw handjes in de mijne
zo gaan we hand in hand
als broer en zusje samen
een ijzersterke band
ik ben al wat groter
en jij bent nog zo klein
ik hoop dat we voor altijd
vriendjes zullen zijn

**Nikki
Kraan**
is geboren
Jeroen, Simone en Dani Kraan

3518 gram
52 centimeter
21:28 uur
18-01-2019

Wilt je komen kijken naar onze kleine meid? Dan graag eerst even bellen voor een geschikte tijd!

jouw handjes in de mijne
zo gaan we hand in hand
als broer en zusje samen
een ijzersterke band
ik ben al wat groter
en jij bent nog zo klein
ik hoop dat we voor altijd
vriendjes zullen zijn

**Nikki
Kraan**
is geboren
Jeroen, Simone en Dani Kraan

Tips van de trainers: Bart de Haas

Stukje voor de bikkel: Houthakken deel 1

Bij de senioren komt het tijdens een survivalrun wel eens voor dat je moet houthakken.

Een goede techniek en tactiek zijn hiervoor vereist, anders kan het voorkomen dat je veel tijd verliest.

Neem altijd even de tijd om een goede balk uit te zoeken, dit kost je misschien 5 seconden, maar kan je minuten schelen. Kies voor een balk die een gunstige lengte heeft, te kort en de balk loopt niet lekker op de schouder. Geregeld komt het namelijk voor dat je voor of na het hakken de balk moet meenemen.

Verder wil je een balk die niet te dik is, hoe dikker, hoe zwaarder.

Kijk goed of er knoesten in de balk zitten. Knoesten zijn te herkennen aan uitsparingen in de stam, hier hebben takken gezeten. Dit houdt in dat de structuur van de balk van binnen lastiger te hakken is. Liever een iets dikkere balk zonder knoesten, dan een dunnere balk met knoesten.

Als laatste kijk je naar de schors die op de balk zit. Als een balk dit niet heeft betekent het dat deze al een tijdje ligt en uitgedroogd is. Dit maakt dat het hout moeilijker te hakken is.

Bij het hakken wil je een scherpe bijl, loop dus een klein rondje langs de bijlen en kijk naar de houtsnippers rondom de bijlen. Waar een scherpe bijl ligt, zullen veel grote snippers liggen. Ook dit scheelt een hoop tijd en moeite.





ff een paar vraagjes aan.. Thomas Kraakman

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

Hey survivalbikkels, ik ben Thomas Kraakman. 32 jaar, getrouwd sinds 2017 en 'papa-to-be' medio september. Ik woon aan de Broekerhavenweg te Bovenkarspel.

2. Welke sporten heb je allemaal gedaan?

Ik heb meerdere sporten beoefend. Sommige waren van korte duur. Voordat ik besmet raakte met survival deed ik veelal aan hardlopen, duiken, spinning, mountainbiken en kitesurfen. Alles heb ik opgegeven, alleen de spinningfiets is gebleven.

3. Hoe kwam je in aanraking met survivalrunning?

Door Rick Brugman ben ik in aanraking gekomen met survivalsport. Hij nodigde mij eens uit mee te trainen. Dat is nu al zo'n 6 jaar geleden. Ik was gelijk verkocht.

4. Wat vind je zelf de beste sportprestatie?

Ik vind het heerlijk om bijv. in de Ardennen te gaan trailrunnen. 2 jaar geleden heb ik in één week een trail gerent van 27,5km en een trail van 30,5km. Ontzettend gaaf.

5. Wat is het bijzondere aan survivalrun?

Ik vind de survivalsport bijzonder omdat werkelijk iedereen er lol aan beleeft. Het is voor iedereen eigenlijk een grote speeltuin met een overdosis aan uitdagingen. Voor de serieuze sporters geeft deze ook voldoende mogelijkheden. Bijzonder vaak wordt de survival sport onderschat. Mensen die geen kennis hebben van de sport vergelijken deze al snel met de bekende grootschalige commerciële mudruns. Grote vergissing als je het mij vraagt.

6. Hoeveel uur train je per week?

Momenteel probeer ik 4-5 uren per week te trainen. Dit bestaat uit survival, hardlopen en spinning.

ff een paar vraagjes aan.. Thomas Kraakman (vervolg)

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

Ik train gemiddeld 2-3 uren per week aan survival. Eens per 5-6 weken geef ik op maandagavond de training samen met een mede-trainer.

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

Mijn uitdaging ligt nu op herstel. Afgelopen jaar ben ik helaas 2x geopereerd aan mijn linkervoet en heb ik moeten herstellen aan een kruisband blessure. Hierdoor heb ik bijna een jaar niet meer op mijn 'oude niveau' kunnen trainen.

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

Ik eet kleine porties verspreid over de ochtend. Veelal wit brood eigenlijk. 2 uur voor de start eet ik vaak muesli met noten en zaden, een banaan. Vlak voor de start eet ik een goed stuk pure chocolade (70%>). Verder drink ik veel water.

10. Wat is je mooiste survivalrun tot nu toe?

De 1e blijft toch bijzonder. Oldenzaal 8km.

Maar de 13km van Leeuwarden was voor mij de zwaarste en mooiste uitdaging

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

Hanteer een uitgebreide W-up en neem de tijd voor een complete C-down.

Herstellen is van belang. Pas herstel trainingen toe als nodig. Survivalsport vraagt veel inspanning. Maar hoofdzakelijk, geniet.

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

Ik wil deze vragen doorzetten aan Kirsten Bruining



Jeugd

23 juni ODW

Komende 23 juni is het weer zover!!!

De ODW Open Dag Waterrecreatie in het Streekbos. Net als vorige jaren gaan wij met onze eigen jeugd van start bij de mini survival parcours om hierna de scholen te begeleiden langs de hindernissen. Op deze dag zijn er een aantal zaken die wij moeten regelen. De bouw van de hindernissen de tenten.

Begeleiding van groepjes langs het parcours en de aanmeldingen. Wij hebben een geweldige bouwploeg waar bij zij je hulp kunnen gebruiken. Verdere info komt tzt.

Wij hopen op een mooi zonnetje genoeg hulp en vele blije gezichten!!



Kathy Oudenaller heeft een **evenement** gedeeld.

1 min •



Zo, 23 jun. om 10:30

Open Dag Water&recreatie 2019
Streekbos

Gaat



Theo en 9 vrienden

Jeugd (vervolg)



5/6/7 juli Jeugdkamp. Info komt begin Juni

6 september Ouder-kind en kind-ouder training!!

Zet deze datum al vast in de agenda.

Na het succes van afgelopen jaar gaan wij opnieuw weer een ouder-kind training houden.

Papa, mama, oom, tante of leraar lerares. Het is leuk om je sport te kunnen uit leggen en dat je kan laten zien wat je kan en hoe zwaar het kan zijn.

Na wat navraag van ook seniorenleden, is het dit x ook mogelijk om als ouder je kind mee te nemen. Wel is er een leeftijdgrens: 8 jaar of ouder.

Het is dus niet alleen weten wat je kind meemaakt tijdens een training, maar ook wat doet papa of mama in de touwen.

Het is wel zo dat het lid worden nog wel een puntje is. Dit omdat er een wachtlijst bestaat en het even duurt voor je lid kan worden.

De jeugdcommissie bestaat op dit moment uit Brenda/ Bart/ Sam/ Sjaak/ Loretta/ Sandra en ik.

Mocht je het leuk vinden om bij activiteiten te helpen mag je dit altijd aangeven bij mij: Kathy 0610439774.



Verslag Koostertille, Ouder & Kind run



Koostertille, ouder en kind run

Mijn naam is Suus Groot en ik ging samen met mijn moeder de ouder kind run doen in Kootstertille.

De run was 5 kilometer. We gingen starten en het was nog steeds aan het regenen. Ik hield het een tijdje vol maar na 2,5 kilometer voelde ik mijn vingers niet meer. Mijn moeder zei: 'Dan moet je je vinger blijven bewegen.' Maar dat doe ik ook! zei ik. Het parcours was gewoon een mudrun, want we liepen alleen maar door de modder. Op een gegeven moment moesten we een slotje oversteken en iemand zei: 'Het is niet zo diep je kan er gewoon in staan.' Dus ok ik ga erin staan en water het komt tot over mijn knie. Ik voelde mijn knie niet meer. Bij de eindhindernis ging ik de alleen de apenhang, balken en de banden doen en toen ging ik eraf. Toen heb ik mijn moeder opgewacht bij de finish en pakten we lekker een soepie. Ik at mijn soep niet op, want ik gaf het aan Sander. Toen gingen we in de Hot tup dat was wel lekker warm. Toen gingen we omkleden en kwam ik er achter dat ik geen schoenen mee had. Dus moest ik op mijn blote voeten naar de auto gaan. Als het droger weer was had het een leukere run geweest. Dat was mijn ervaring met de survival run Sterstil in Kootstertille! ;)



Verslag Koostertille, Ouder & Kind run



Koostertille, ouder en kind run

Ik ben Tanja Deen, de moeder van Suus Groot. Samen hebben wij de ouder-kind survivalrun in Koostertille gedaan.

Suus wilde heel graag een keer samen met mij een run lopen.

Gelukkig hoefden we niet vroeg te starten.

In de auto naar Friesland toe was het nog droog. Maar hoe dichterbij we kwamen, hoe harder het ging regenen helaas.

Daar aangekomen hebben we meteen de shirts opgehaald. We hebben nog even binnen gewacht tot vlak voor de start.

Na de start was het meteen klimmen en door de bagger kruipen.

Het eerste stuk was wel te doen, maar we moesten ook door de bosjes naar de Stertil hindernis en dat was één grote baggerbende.

We stonden af en tot onze knieën in de blubber.

Toen verder over de brug en langs het kanaal. Suus had het al snel gehad. Verkleumde vingers.

Daarna ze ging wandelen kreeg ze het al snel ook koud.

Ik bleef haar stimuleren om te blijven hobbelen en goed de vingers te blijven bewegen. Ik had er nl geen last van. Heb verschillende keren haar handen opgewarmd.

Onderweg kwamen we Anke en Djustin nog tegen, die hadden het ook heel erg koud en verkleumde vingers.

Er waren heel veel kinderen die het zwaar hadden door de regen die maar bleef vallen en daardoor verkleumden. Dat was wel jammer.

Suus heeft een aantal hindernissen overgeslagen, omdat ze gewoon geen grip en gevoel meer had in haar vingers.

Ik vond het een hele leuke run, leuk parcours, leuke hindernissen, ondanks de regen. Het is zeker een aanrader.

Wie weet zijn we volgend jaar weer van de partij.



Verslag Koostertille, Kim & Kevin ter Wolde



Kevin (9)

Gelijk toen we aankwamen gingen we ons shirtje halen, paars JSC -D met startnummer 2.

na even rond gekeken te hebben werd mijn naam omgeroepen dat het busje al bijna ging vertrek-ken naar de start bij de platte kar. Samen met 25 andere kinderen stond ik aan de start.

Het was met de start gelijk voordringen, iedereen was erg fanatiek.

De hindernissen onderweg waren heel leuk maar soms ook wel moeilijk.

Een groot gedeelte liep ik met 2 andere kinderen en die heb ik ingehaald met het zagen.

De eindhindernis was echt een uitdaging, het slingeren heel leuk en de schuine balk omlaag best spannend.

Ik heb mijn run fijn geklommen in een tijd van 50 min 42. Daar had ik een 5 e plaats mee te pak-ken.

Op naar Zeist !!!!



Kim (12)

Bij aankomst was het bij de eindhindernis net een moeras, wat een water!!!. bij het verzamelen voor het startvak was het al enorm dringen. Gelijk na de start swingover lag er een heel strak grondnet, damm wat had ik daar ruzie mee. Gelukkig regende het niet in de run pas het allerlaatste stukje begon het te spetteren. Erg leuk was de kraanhindernis vlak voor het einde, een heel lang en hoog net boven het water.

Boogschieten zat helaas niet mee maar de eindhindernis daar liep ik met gemak doorheen.

Heerlijke frisse run gelopen in 1 uur 20 met een 24 plaats als resultaat.



Verslag Zeist, Mats van der Deure



Zeist 2019

Zondag 24 maart '19 om 7:45 gingen we op weg naar Zeist. Om daar de survivalrun te rennen. Bij aankomst in Zeist gingen we de sportzaal in om onze shirts op te halen. Daarna hadden we nog even de tijd om een paar hindernissen te bekijken en om te gaan warmlopen.

Toen we warmgelopen waren gingen we naar de startlijn om te wachten op het startschot. In het startvlak kregen we uitleg over waar we mee de wedstrijd zouden beginnen. We moesten eerst zagen en door een zwembad heen rennen om dan de baan af te gaan. Daarna gingen we in een bos onder een net door een greppel in waar er 3 swingovers hingen. Daarna gingen de greppel uit en moesten we een stuk hardlopen. Toen kregen we de korte touwtjes en daarna een zware combi.

Daarna ging je een stuk lopen en kwam je bij een v apenhang waar je over de 2 buitenste balken heen moest. Als je dat had gedaan moest je een rondje banden sleep doen. Daarna ging je naar een ander veld waar je een rondje last moest lopen. Daarna ging je weer een combi doen. Daarna kwamen een heleboel makkelijke hindernissen.

Pas in het trainingsbos kwamen er weer heel erg zware hindernissen. Toen we dan eindelijk het trainingsbos uit waren kwamen we bij de eindhindernis. En als je klaar was kon je nog spelletjes doen of eten halen bij een van de foodtucks.

Wat ik het mooist aan deze run vond is dat ik eindelijk een keer van Jasper gewonnen heb.

Ik was vier minuten eerder binnen. Zo hard heb ik gelopen om hem eerst in te halen en daarna voor te blijven en zelfs uit te lopen.

Mats van der Deure



Verslag Steenberg, Tessa Steltenpool



28 april mocht ik weer! Met koningsdag nog in mijn benen gingen wij, mijn vader, moeder, zusje en ik op naar steenberg.

Afgelopen jaar had ik hem gelopen in 1:29:07, en mijn doel was om deze tijd te verbeteren. Eenmaal aangekomen haalde ik mijn shirt op en ging ik de eindhindernis verkennen. Dit doe ik altijd, zodat ik ongeveer weet wat mij te wachten staat.

Ik zag dat de kartbandjes er weer in hingen, vorig jaar moest ik deze 2x opnieuw doen, dus ik zag er een beetje tegen op. Voor mijn start ging ik nog een beetje warmlopen, en de andere lopers succes wensen. Met wat spanning en tegenzin stond ik bij de start. Maar toen we begonnen was dat over en begon ik met mijn run. Doordat klimmen mij goed afgaat, maar het lopen wat minder, merkte ik al snel dat ik de groep kwijtraakte.

Dit had ik al verwacht aangezien steenberg een loop-run is. Papa (Sjaak Steltenpool) fietst vrijwel altijd met mij mee, maar dit keer liep hij zelf de run niet, dus ging hij hardlopend met me mee. Ik merkte dat dit in mijn voordeel werkte, ik ging mij aanpassen op zijn tempo en versnelde zo mijn pas iets meer.

Ik ging snel door alle hindernissen en voor dat ik het wist kwam ik al wat bekenden tegen en merkte ik dat ik bijna bij de finish was. Ik had nog genoeg kracht over, hierdoor ging de eindhindernis goed en kon ik, met bandje, de bel luiden.

Al snel kwam mijn zusje ook binnen, ze zat er een beetje doorheen, maar met wat aanmoediging vanaf de zijlijn heeft ook Gitte de run met bandje uitgelopen. Ik vond het een leuke run, en heb mijn tijd van afgelopen jaar verbeterd met 8 minuten.

Ik ben trots op mijn resultaat en de andere lopers!

Nu op naar Havelte.



Verslag Zeist, Anna Boon

Beste lezers.

Ik Anna heb de survivalrun Zeist gelopen. Het was een leuke en uitdagende run, omdat ik sommige hindernissen wel moeilijk vond maar ze toch deed.

We moesten als eerst een plankje zagen ik ben links dus ging achter het balkje staan. We moesten zagen met een beugelzaag. Nadat we hem gezaagd hadden moesten we hem in een brievenbus stopen en dan door het pierenbadje. Na het pierenbadje moesten we in een brandweerslang een swingover maken en toen onder hekjes door dat ging niet zo makkelijk □. Toen moesten we een groot stuk lopen dat vind ik nog best lastig. Ongeveer over de helft moesten we door kisten kruipen.

Bijna bij de finish moesten we boogschieten hier schoot ik twee keer mis dus moest een rondje extra lopen. Bij de eind hindernis moesten we over een schuine plaat lopen met een touw daarna zat er een daknet daar mochten wij overheen lopen. Daarna moesten we slingeren het lukte niet in 2 keer maar dat geeft niet uiteindelijk is het me toch gelukt. Daarna moest we weer over een daknet je mocht een apenhang of staplussen ik koos voor apenhang na de apenhang moesten we over balken lopen.

Toen zag ik de bel al en renden ik door de poortje ik was 28e van de 36 en ik deed er 1 uur en 20 minuten over. Als je binnen was kreeg je drinken en mocht je een ontbijtkoek of banaan.

Ik was blij dat ik binnen was en me bandje had. Eerst was ik zenuwachtig want ik Doorn waar ik mijn eerste run heb gelopen ging het niet zo goed, maar nu heb ik hem uitgelopen en mijn bandje behouden dat vond ik geweldig. Ik was blij en trots.

Van Anna



Verslag Zeist, Jose Boon



Toen ik in Zeist aankwam, heb ik mijn zusje (Anna) aangemoedigd bij de start. Daarna heb ik mijn trainingsmaatje op gezocht (Isabel Bleeker) waarmee ik in de startgroep zat.

Toen zijn we begonnen aan onze warming-up. Dit vind ik erg belangrijk omdat ik anders tijdens de run last krijg van mijn spieren. Ik moest om kwart voor twaalf starten samen met een paar andere van de vereniging, Bodine, Isabel, Kim en Renze.

We moesten beginnen met zagen, en ik had van tevoren al gekeken welk balkje dun was zodat ik niet heel lang hoefde te zagen. Dit pakte uiteindelijk ook goed voor me uit. Toen we begonnen met zagen was ik als eerste klaar en moest ik door het zwembad heen. Vlak daarna haalde Renze mij al in, bij de apenhang. Toen moesten we een stuk door het bos lopen. Daarna werd ik bijna ingehaald door andere meiden uit mijn groep.

Een stukje verderop zag ik mijn zusje al weer lopen, ik had het waterpunt overgeslagen en snel door geklommen. Toen we het veld over moesten ging ik even door mijn enkel, toch even wennen die nieuwe schoenen ☐. Toch weer door heel wat hindernissen tegen gekomen bij de hindernis boomlaantje (indianenbrug) mijn zusje Anna ingehaald hoe lullig ook maar toch snel door. Helaas had ik een strafondje bij het boogschieten, zou misschien nog een tip zijn dat we daar ook wat meer op konden oefenen.

Toen we eenmaal over de snelweg waren kon ik de finish al bijna ruiken, nog een paar hindernissen in het oefenbosje en ik kon naar de eindhindernis. Samen met andere meiden uit mijn startgroep ging ik de eindhindernis in. Eerst een net en dan slingeren, bij het slingeren had ik het net in één keer en kon ik snel door naar de bel. Nog even over de balken en de bel luiden.

Toen ik eenmaal gefinisht was heb ik lekker gedoucht en een patatje gegeten.

Mijn tijd was uiteindelijk 51 minuten en 15 seconden met een zesentwintigste plek; ik was zeer tevreden.



De Pen

1. **Hoe heet je?**

Ik ben Bodine Koenis.

2. **Hoe oud ben je?**

Ik ben 13 jaar.

3. **Waar woon je?**

Ik woon in Hoogkarspel in de polder.

4. **Op welke school zit je?**

Ik zit op het Martinuscollege. Ik zit in de 2e klas en ik doe vwo.

5. **Heb je broers of zussen?**

Ik heb één broer en één zus. Mijn broer heet Jasper Koenis en hij zit ook op survival. Mijn zus heet Odette Koenis en zij doet geen sport.

6. **Waarom ben jij survivalrun als sport gaan doen?**

Ik ben survival als sport gaan doen, omdat mijn moeder en mijn broer al op survival zaten. Mijn moeder ging een keertje trainen op zondagochtend en ze vroeg of ik mee wilde. Nadat ik mee was gegaan vond ik het al super leuk en wilde ik er heel graag op.

7. **Hoe lang zit je al op survivalrun?**

Ik zit al op survival sinds ik 10 ben, dus al 3 jaar.

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

Ik vind survival heel leuk, omdat ik de sport zelf heel leuk vind en de wedstrijden. Ook vind ik de sfeer van de vereniging en met wedstrijden heel erg leuk en gezellig.

9. **Wie is jouw trainingsmaatje?**

Ik train altijd met Orla de Jager en vaak ook met Rilana Rood en Anouk Schilder.

10. **Hoe bereid jij je voor op je training en/of een wedstrijd?**

Ik bereid mij voor op een wedstrijd door de dag daarvoor op tijd te gaan slapen en voor de wedstrijd een warming-up. Voor een training bereid ik me eigenlijk niet voor.

11. **Welke run zou jij iedereen aanraden?**

Ik zou de dronterlandrun en de Knipe aan iedereen aanraden, want ik vind de runs heel erg leuk om te lopen. Het is goed te doen en het is niet heel erg zwaar. Het is ook vaak mooi weer en de route is ook mooi. Ik heb er leuke herinneringen aan.



De Pen (vervolg)

12. **Wat was jouw zwaarste ervaring tijdens een training of run?**

Mijn zwaarste ervaring tijdens een run was in een van mijn eerste runs. Ik moest een heel dun touwtje doen en voordat ik dat dunne touwtje moest doen moest ik door de modder, waardoor het erg glad was geworden. Telkens als ik hem bijna had gehaald kwamen er weer andere lopers aan die de hindernis deden, waardoor de hindernis heel erg heen en weer ging. Ik viel er daardoor de hele tijd weer uit. Na heel vaak proberen lukte het mij eindelijk en dat was echt een opluchting, want ik wilde mijn bandje echt niet inleveren.

13. **Heb je nog andere hobby's dan survivalrun?**

Ja, ik speel dwarsfluit in een orkest en in zit op paardrijden.

14. **A. Welke vraag heb jij voor de volgende schrijver van deze rubriek?**

Wat dacht je toen je voor het eerst ging survivallen?

14. **B: vraag voor jou, Bodine, van Rens:****Wat is je favoriete hindernis?**

Ik heb meerdere favoriete hindernissen en die zijn; de monkeybar, de triangels, de ring swingover en zwaaien in het net.

15. **Ik geef de pen door aan:** Orla de Jager.

Verslag Zeist, Brenda Koenis

Survivalrun Zeist KSR op zondag 24-03-2019 door Brenda Koenis

Een stukje voor de Bikkel schrijven over mijn deelname aan de KSR in Zeist. Tja, waar zal ik beginnen. Op het moment dat inschrijven mogelijk is, heb ik nog 4 maanden om te trainen. En M. zegt: "je kan het". Dus vooruit, zoek de uitdaging, dus KSR.

En na Kootstertille 2019 kan Zeist 2019 niet koud worden zoals in 2018, in de bossen, en zonder water.

's Morgens om half 7 de wekker, en om half 8 vertrekken, want Jasper moet als eerste starten. Oke, blijft vroeg voor de zondagochtend. Maar goed, zonnetje schijnt, dus daar ben ik erg blij mee. Aangekomen op het terrein druppelt langzaam meer volk binnen, en ook weer veel bekende gezichten van leden, ouders en vaste supporters van SSV. Gelijk shirt halen, nog even een bakkie koffie en het terrein verkennen.

Daarna kijken bij de start, waar alle startgroepen door elkaar lijken te starten. Vandaar dat ik in de KSR een late starttijd heb, de snellere wedstrijdgroepen mogen dus eerder starten.

Als Jasper bijna binnen moet komen, kijken bij het oefenterrein van Zeist. Daar zakt de moed me bijna in de schoenen.

Door de KSR moet nog even een lang "laantje" worden gedaan als laatste voor de eindhindernis.

OK, weer geen bandje. Zo leuk die zenuwen vooraf: "waarom is dit leuk, dit is veel te moeilijk, je wordt zo moe van dat rennen, en van dat klimmen krijg je spierpijn en blauwe plekken".



Verslag Zeist, Brenda Koenis (vervolg)

En dan, eindelijk zagen. Gelukkig geen sprint als start, ben zelfs niet als laatste weg van m'n start-groep.

Een paar swingovers bij het zwembad, en daarna gelukkig het bos in. Rustig joggen, eerst uithijgen. Af en toe een hindernis, klimmen gaat goed. En dan combi nr. 8. Wat doen m'n onderarmen zeer bij dat enteren.

De 2e keer nog erger. Dag bandje. Maar ja, ik kom om te klimmen, dus wel weer ingestapt na het enteren, en combi verder afgemaakt. Weer een paar enkele swingovers, maar daarna glijden in de tarzanswing. De tweede keer nog erger. Dan maar overslaan. Onderwijl word ik af en toe ingehaald door andere leden van SSV, wel gezellig zo. En ook bemoedigend, de apenhang-rondom lukte mij gelukkig wel de 2e keer.

En ook de jonge jeugd, zoals Kevin komt voorbij gerend. Dat is dan wel weer een mooie haas voor mij. Het is ondertussen heerlijk door het bos, genieten van het zonnetje, het klimmen en kijken naar andere deelnemers. Ook tijdens de run kan ik het niet laten te genieten als toeschouwer, als ik dan toch moed/kracht staat te verzamelen.

O ja, niet vergeten ook door te gaan, ik ben nog niet bij de finish. En jawel, dan eindelijk het oefenterrein van Zeist. De eerste combi's gaan nog, maar in het laantje lukt het me wel een swingover te maken, maar ik brand letterlijk mijn vingers bij de afdaling, en val net niet naar beneden. Dit wordt het niet meer.

Op naar het zwembad. Zwaai ziet er makkelijk uit, maar hé, toch te laag. Ik probeer nog omhoog te klimmen, maar de benen krijg ik niet uit het water. Waar het mis ging bij de 2e poging weet ik niet, maar ik kom volledig in het water terecht. Ik doe nog een laatste poging de balken onderdoor, maar ook hier schiet de kramp in mijn kuit.

Als ik bij de finish sta zie ik dat ze op het terrein al aan het opruimen zijn. Dat is dus echt geen super-tijd (geen idee, weet het nu nog niet, maar toch zo'n 3,5 uur). En toch, de KSR is te moeilijk voor mij, maar dan kan ik wat eerder starten (ben er toch altijd al vroeg). Maar vooral, wat blijft het toch een heerlijke sport om te doen, en naar te kijken. En ik heb veel respect voor al diegenen die ook zichzelf weten te overtreffen in de sport.

Want dat is het allermooiste. En dat je sommige pittige hindernissen wél weet te doen.

Met dank aan Jacco voor de foto's.

Verslag Groepsrun Bathmen, door Rowald Liefthing

Bathmen 7 april 2019

Na het debacle van Gendringen waar Bart Wisman en ik wel even de 9 zouden doen en allebei zonder bandje verkleumd tot op het bot over de finish waren gekomen besloten we nu een run te doen waar ik iets meer fiducia in had. Samen met mijn meiden, Guusje en Noortje en wederom Bart stond de 6,5 km in Bathmen op het programma. De dames, Monique en Danny, wilden ook mee voor de morele steun en Daan liep mee als haas om er een toptijd uit te slepen.

De starttijd van 14:24 was wel een beetje wennen, meestal moeten we bij het krieken van de dag de auto in om ergens in een van god verlaten oord een runnetje te lopen, maar nu waren we de hele ochtend nog vrij.

Aangekomen in Bathmen de laatste parkeerplek op het grasveld weten te bemachtigen en vol goede moed richting het gezellige dorpsplein van Bathmen. Eerst de shirts maar even ophalen en ook hier bleek dat er niet echt rekening wordt gehouden met mensen die er niet bepaald ondervoed uit zien. Het lichtblauwe, katoenen shirtje (mt M) spande zich als een soort rolladenet om mijn lijfje, maar goed, dat ben ik onderhand wel gewend.

Vlak voordat we mochten starten was er dan eerst nog de prijsuitreiking van de wedstrijdcategorieën met 3 podiumplekken voor SSV-ers, Max 3e, Jurrien 3e en Peter Schilder ook 3e.



Verslag Groepsrun Bathmen, door Rowald Liefing

Het was de eerste echt warme dag en dat was duidelijk te merken met het lopen langs de Schipbeek, in de luvte bereikte mijn thermostaat gevaarlijke waarden en liepen de benen al snel vol. Guusje, Noortje en Bart liepen lekker door en ik kwam bij de hindernissen iedere keer als laatste aan.

Bij het draaipunt over de Schipbeek schalde ondertussen de Snollebollekes door de speakers met daartussendoor de oerkreet van Tarzan. Hier moesten we de sloot over met de Tarzanzwaai. De vrijwilliger bij deze hindernis zei dat hij nog niemand zo ver had zien doorzwaaien toen ik bijna in de bosjes aan de overkant terecht kwam. Iets met middelpuntvliedende kracht denk ik.

Bij het schieten hadden we de keuze om met een elektronisch pistool of de luchtbuks te schieten, een leuke variant op het boogschieten. Ondertussen had Daan de smaak ook te pakken gekregen en deed de kraanhindernis nog even onderlangs tussen de recreanten die allemaal bovenlangs mochten.

Na anderhalf uur allemaal met bandje over de finish, maar wat ze nou moesten met dat oranje JSC-B (Steenbergen)shirt van Daan, daar hadden ze geen antwoord op. De hindernissen waren allemaal goed te doen, veel eenvoudige swing-overs, korte apenhangetjes, en palletloopjes, naar mijn idee iets te eenvoudig en te weinig uitdagend. Al met al hebben we een heerlijke dag gehad, met prachtig weer, veel SSV-ers en een gezellig dorp.

Groet,
Rowald Liefing



Uitslagen Jeugd

Wedstrijduitslagen Junioren

Gendringen 2 februari 2018

	Looptijd	Hindernis gemist
JSR 15-17 (Heren)		
11. Jasper Koenis	01:10:00	0
12. Mats van der Deure	01:10:04	0
JSR 12-14 (Dames)		
19. Madalynn de Jong	01:15:19	0
21. Kim ten Wolde	01:35:02	0
JSR 12-14 (Heren)		
1. Jelmer Oudenaller	00:41:00	0
18. Finn Braas	00:50:11	0
22. Renze Boots	00:53:11	0
23. Daan Caspari	00:54:00	0
31. Daan Wisman	01:01:03	0
37. Mees van der Deure	01:05:21	0
50. Guillermo de Jong	01:58:52	0

Kootstertille 10 maart 2018

	Looptijd	Hindernis gemist
JSR 15-17 (Dames)		
10. tessa steltenpool	02:04:12	0
12. Tess Bregman	01:54:17	1
13. Anouk Schilder	01:59:13	1
JSR 15-17 (Heren)		
5. Jasper Koenis	01:04:23	0
8. Mats van der Deure	01:05:36	0
JSR 12-14 (Dames)		
15. Madalynn de Jong	01:04:04	0
24. Britt Bregman	01:08:36	0
31. Gitte steltenpool	01:12:03	0
39. Kim ten Wolde	01:25:20	0
JSR 12-14 (Heren)		
2. Jelmer R Oudenaller	00:43:04	0
13. finn braas	00:51:07	0
18. Daan Caspari	00:54:00	0
20. Daan Wisman	00:56:25	0
43. Mees van der Deure	01:04:15	0
45. Sam Bregman	01:05:37	0
JSR 10-11 (Dames)		
7. Gwen Hoekstra	01:06:04	0
JSR 10-11 (Heren)		
9. Luke Hoekstra	00:59:16	0

Uitslagen Jeugd (vervolg)

Zeist 24 maart 2018

	Looptijd	Hindernis gemist
JSR 15-17 (Dames)		
13. tessa steltenpool	01:49:05	0
16. Anouk Schilder	02:00:00	0
19. Orla de Jager	02:20:15	1
20. Rilana Rood	02:20:39	1
JSR 15-17 (Heren)		
8. Mats van der Deure	00:58:56	0
12. Jasper Koenis	01:02:05	0
38. Julius grin	01:21:29	0
JSR 12-14 (Dames)		
19. Britt Bregman	00:48:50	0
24. Madalynn de Jong	00:51:11	0
26. José Boon	00:51:15	0
28. gitte steltenpool	00:52:33	0
35. Bodine Koenis	00:57:50	0
38. Kim ten Wolde	01:05:25	0
42. Isabel Bleeker	01:09:26	0
JSR 12-14 (Heren)		
3. Jelmer R Oudenaller	00:32:15	0
16. Finn Braas	00:38:04	0
21. Renze Boots	00:40:09	0
31. Daan Caspari	00:42:41	0
39. Daan Wisman	00:45:58	0
40. Sam Bregman	00:46:11	0
56. Rens Dodeman	00:55:50	0
JSR 10-11 (Dames)		
28. Anna Boon	01:20:43	0
29. Denise Bleeker	01:21:15	0



Uitslagen Senioren

Wedstrijduitslagen senioren

Gendringen 2 en 3 februari 2018

	Looptijd	Hindernis gemist
KSR (Heren)		
60. Marijn Wissekerke	01:27:58	0
119. Martijn Van der Deure	01:49:35	0
146. Mark Kok	02:09:40	0
MSR (Heren)		
10. Max Visser	01:32:19	0
15. Thijs Vlam	01:34:59	0
18. Evert Visser	01:35:38	0
26. Sjaak Bakker	01:40:08	0
27. Derk Groot	01:40:33	0
40. Menno Merlijn	01:46:56	0
44. Peter Schilder	01:47:48	0
52. Jurriaan Alderlieste	01:50:46	0
73. Lennart van Galen	01:56:19	0
74. John Van Dijk	01:56:34	0
95. Robbert Westhoven	02:03:10	0
101. Marco Messchaert	02:04:39	0
121. Tom Ten Wolde	02:13:36	0
126. Sjaak Steltenpool	02:15:19	0
136. Michel Giling	02:18:46	0
140. Theo Jong	02:21:38	0
142. Frank Schuitemaker	02:22:54	0
154. Joeri Oudenaller	02:40:05	0
156. Mats Visser	02:54:03	0
MSR (H40+)		
8. Menno Merlijn	01:46:56	0
23. Robbert Westhoven	02:03:10	0
32. Tom Ten Wolde	02:13:36	0
35. Sjaak Steltenpool	02:15:19	0
39. Michel Giling	02:18:46	0
43. Theo Jong	02:21:38	0
47. Joeri Oudenaller	02:40:05	0
MSR (H50+)		
1. Peter Schilder	01:47:48	0
3. John Van Dijk	01:56:34	0
5. Marco Messchaert	02:04:39	0
12. Mats Visser	02:54:03	0
LSR (Heren)		
5. Rick Wezenberg	02:28:00	0
16. Folkert Kaagman	02:48:49	0
22. (6e 40+) Fred Bleeker	02:56:42	0



Uitslagen Senioren (vervolg)

Kootstertille 10 maart 2018

	Looptijd	Hindernis gemist
KSR (Heren)		
22. Thijs Vlam	01:16:20	0
45. Marijn Wissekerke	01:25:03	0
MSR (Heren)		
3. Max Visser	01:33:19	0
13. Evert Visser	01:46:08	0
16. Jurien Entius	01:48:58	0
19. Derk Groot	01:52:24	0
47. Jurriaan Alderlieste	02:10:48	0
53. Fred Bleeker	02:19:17	0
64. John Van Dijk	02:35:37	0
79. Peter Schilder	02:38:03	1
83. Joeri Oudenaller	03:12:31	1
MSR (H40+)		
9. Fred Bleeker	02:19:17	0
15. Joeri Oudenaller	03:12:31	1
MSR (H50+)		
2. John Van Dijk	02:35:37	0
3. Peter Schilder	02:38:03	1

Zeist 24 maart 2018

	Looptijd	Hindernis gemist
KSR (Dames)		
40. Lisa Willemsen	02:05:20	0
61. (8e 40+) Brenda Koenis	03:31:20	1
KSR (Heren)		
19. Thijs Vlam	01:03:29	0
73. Peter Kaagman	01:15:34	0
82. Marijn Wissekerke	01:17:19	0
86. Robbert Westhoven	01:18:18	0
145. Jeroen de korte	01:38:03	0
201. Martijn van der Deure	02:16:43	0
217. Mark Kok	01:53:32	1
KSR (H40+)		
16. Robbert Westhoven	01:18:18	0
35. Jeroen de korte	01:38:03	0
54. Martijn van der Deure	02:16:43	0



Wedstrijduitslagen Recreanten

Wedstrijduitslagen Recreanten

Gendringen 2 en 3 februari 2018

	Looptijd	Hindernis gemist
Recreanten 5km (Dames)		
49. Semanta Oud	01:40:20	0
Recreanten 5km (Heren)		
76. Ducati Oud	01:40:21	0
Recreanten 8km (Heren)		
131. Niels Visser	02:08:42	0
197. Dick Braas	01:49:02	1
212. Bart Wisman	02:08:46	1
216. Rowald Liefing	02:12:08	1
Recreanten 14km (Heren)		
7. Tom Broersen	01:49:10	0
49. Arien Out	02:31:07	0
56. M Groen	02:37:48	0

Kootstertille 10 maart 2018

	Looptijd	Hindernis gemist
Recreanten 8km (Dames)		
68. Anke Groot	01:52:47	1
Recreanten 8km (Heren)		
27. Rob Wisman	01:25:59	0
28. Bart Wisman	01:26:02	0
29. Martijn De Koning	01:26:12	0
112. Djustin Robert	01:52:50	1

Zeist 24 maart 2018

	Looptijd	Hindernis gemist
Recreanten 8km (Heren)		
9. Arien Out	01:36:40	0
13. Tom Broersen	01:37:58	0
19. Mark Groen	01:52:56	0
24. Robert Appelman	02:02:45	0
81. Jos van den Berg	03:24:15	0
128. Dirk Munneke	02:53:03	1

Wedstrijdkalender 2018-2019

Kijk voor de actuele wedstrijden op:

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

