



Trainingsweekend SVL 2017

De geschiedenis

De 2 'voormalige' volleyballers, Grietje en Deborah kenden als geen ander de gezellige voordelen van teamsport. Survival is wel een hele gezellige sport maar zeker geen teamsport. Om nog meer gezelligheid te kunnen creëren spraken Grietje en Deborah al sinds 2014 over hoe gaaf het zou zijn als we bij de survival ook een soort trainingsweekend zouden hebben. Na wat gepolst te hebben bij de leden hebben Grietje en Deborah samen de schouders eronder gezet en het 1^e trainingsweekend van SVL werd een feit.

De voorbereiding

Eerst moest er gezorgd worden dat er voldoende animo was om het trainingsweekend leven in te blazen. Met een minimum aantal van 15 personen hoopten ze erop dat het trainingsweekend een feit zou worden. Al snel werd duidelijk dat dit geen enkel probleem was en zaten ze al snel op dit aantal. Nu kon er gekeken worden naar hoe dit weekend precies ingevuld moest worden. Al snel werd duidelijk dat Grietje en Deborah hetzelfde dachten over hoe een trainingsweekend eruit moest gaan zien. Het moet actief zijn maar vooral gezellig en ruimte om elkaar te leren kennen. Dankzij ervaring uit het volleybalverleden waren de contacten op het eiland al snel gelegd en werd het weekend ingedeeld.



Het weekend

Het trainingsweekend vond plaats in het weekend van vrijdag 27 oktober t/m zondag 29 oktober. Grietje en Deborah zijn vrijdag ochtend al met de 9.30 boot naar het eiland vertrokken. Dit om de boodschappen die een dag eerder zijn gehaald op tijd op de kampeerboerderij klaar te zetten en om het eiland alvast wat te verkennen. Gedurende de dag kwam de rest aanspoelen en hebben we met het grootste gedeelte van de aangespoelde zeehonden gegeten bij de heksenketel. Nu zou je zeggen dat wij survivelers niet zo moeilijk zijn. Maar de mensen van de heksenketel waren niet blij met ons. Wij

Agenda

7-1	survivalrun Beltrum
21-1	survivalrun Westerbork
3/4-2	survivalrun Gendringen
3-3	clinic survival voor starters
11-3	survivalrun Kootstertille
18-3	survivalrun Zeist
24-3	bouwdag
25-3	survivalrun Wesepe
6-4	algemene ledenvergadering
12-5	bouwdag



nog minder met hen. Het eten was goed maar de gastvrijheid was beschamend. Daarna zijn we allemaal naar de kampeerboerderij gegaan om alle bagage op de juiste plek te leggen en onze heerlijk zachte stapelbedden op te maken. Nu moet je niet denken dat wij dan vroeg op bed gaan omdat we de volgende dag weer aan de bak moeten. Nee het is een survivaltrainingsweekend dus er moet gebikkeld worden op alle fronten te beginnen met een avond naar de Swinging mill (DE discotheek van Ameland). Nadat iedereen op eigen gelegenheid zijn uurtjes slaap heeft kunnen pakken stonden we de volgende ochtend om 10.00 klaar om naar het strand te rennen/fietsen waar Grietje en Deborah een Bootcamp van +/- een uur werd verzorgd. We hebben hier genoten van een heerlijk zeebriesje wat de bootcamp ook echt een avontuurlijk Amelandervoor gevoel gaf. Omdat bij velen het dansen en de extra calorieën van de avond ervoor er nog redelijk in zit was dit wel afzien. Na de bootcamp was er tijd voor de lunch. Niet te lang uiteraard want we zullen doorgaan!! In de middag hebben we het spel expeditie Ameland gespeeld. Doormiddel van het goed

aflleggen van verschillende spellen konden er amuletten verdiend worden. Het bleek wel dat wij hier allemaal erg goed in waren. De amuletten waren zo goed als op en de eindquiz met allemaal vragen over Ameland moest bepalen welk team uiteindelijk de winnaar moest zijn. Gezien in het winnende team 2 spelers zaten die al van jongs af aan veel op Ameland zijn geweest hebben ze hun team naar de overwinning kunnen slepen.

Moe maar voldaan zijn we terug gerend/gefietst naar de kampeerboerderij. Nu kon iedereen zich even lekker douchen en ontspannen alvorens we van ons zelf gekookte avondeten konden genieten. Maar helaas, er gaat iets niet helemaal goed, er is geen warm water. Maar he, we zouden geen survivalaars zijn als we ons daardoor lieten afschrikken. Dankzij onze masterchefs hebben wij heerlijke borden Macaroni kunnen eten en konden we goedgevuld beginnen aan de 2^e avond. Een avond die door de organisatie vrij is gehouden om te socializen. Verschillende mensen hadden leuke spelletjes meegenomen. Waaronder het legendarische spel Halli Galli. We hebben heerlijk met zijn allen op de bel geramd. Dusdanig dat na korte tijd de bel al stuk was. We hebben de bel zo goed mogelijk geprobeerd te herstellen. Want het spel was te leuk om niet te doen. Ook werd twister nog even tevoorschijn gehaald. Maar het werd al snel duidelijk dat niemand kon tippen aan Grietje haar standjes.

We kunnen er zo een kalender mee vullen!;-)

Gelukkig had deze nacht een uurtje extra want die slaap konden we wel gebruiken! Om 11 uur moesten we ons weer melden voor de laatste activiteit. Een GPS challenge, een toch over een deel van Ameland op GPS waarin we verschillende survivalonderdelen moesten trotseren. Zo hadden we oa survivalsprint over hun survivalbaan en een stuk kajakken. Na afloop konden we gelukkig wel even lekker warm douchen. De mannen van Ameland adventure kwamen de prijzen uitreiken. Namelijk een flesje Nobeltje voor ieder team die een challenge heeft gewonnen als ook een fles voor de persoon die het meeste heeft gewonnen. En ja hoe zou het ook anders, Metske werd uitgeroepen tot de beste omdat hij beide keren in het winnende team zat. Maar gezien hij geen alcohol lust konden we ook deze fles heerlijk met zijn allen delen! Als afsluiter hebben wij de glazen geklonken en de flessen Nobeltje burgemeester gemaakt!

Maar helaas helaas, aan al het goede komt een eind. Moe maar voldaan zijn we teruggekeerd naar de boot. En we kunnen we stellen dat we een onwijs machtig mooi weekend hebben gehad met zijn allen. En alom werd gezegd volgend jaar weer!!!!



Volgend jaar

Om aan alle wensen en verwachtingen te voldoen zullen Grietje en Deborah ook volgend jaar de schouders eronder zetten om weer het trainingsweekend te organiseren. Dit zal ook weer het weekend na Neede zijn en als het goed is, is dat dan ook het 2^e weekend in de Herfstvakantie. Dus hou deze datum alvast vrij!!! Het is echt te leuk om te missen!!!!



Hagel en blibberklei in Groningen

Op 19 november was de survivalrun in Groningen, met voor het eerst een JSC-run. Ik ging daar ook voor het eerst meedoen.

Voor de start begon het flink te regenen en zelfs keihard te hagelen, zodat we met de deelnemers van mijn startgroep onder een tentje gingen schuilen tot de laatste minuut voor de start.

Na de start in een grote zandbak moesten we een paar kilometer over een rechte dijk langs het kanaal lopen.

Het parcours was best zwaar door de gladde klei, waar je veel meer in wegglijdt dan de Friese modder die wij gewend zijn.

Onze familie die meefietste raakte met andere ouders regelmatig de weg kwijt, hoorden we achteraf. De fietsroute stond namelijk niet langs het parcours aangegeven en er waren alleen bij de hindernissen vrijwilligers opgesteld.

Qua hindernissen was het niet zo spannend, veel swingovers en dan weer rechte stukken lopen. De eindhindernis was kort en daardoor snel te doen. Ik eindigde met een tijd van 1:06 uur op een mooie 16e plaats.

De ACLO-sporthal was wel een mooie locatie met gelukkig warme douches.

Rink van Dijk (JSC-A)



Adegem 19 november 2017

Omdat een weekend Brugge (inclusief run) zo goed is bevallen vorig jaar hebben we dit jaar de traditie voortgezet samen met Metske, Deborah, Simon en Grietje. Alleen stond dit jaar niet de run van Brugge op de planning (die overigens niet doorging) maar de run van Adegem.

Na een lange reis kwamen we rond 10 uur in de avond aan in ons vakantiehuisje en zijn meteen met de nodige biertjes in de jacuzzi en sauna beland.



De zaterdag (dag voor de run) zijn wij Brugge in gegaan om het stadje te verkennen. Na een bezoekje aan de lokale VVV zijn wij van start gegaan met een soort speurtocht door de stad, gek genoeg kwam dit weer uit in de bierbrouwerij. Een hele gezellige dag maar misschien niet de beste voorbereiding voor een wedstrijd..



Zondagochtend vroeg uit de veren, de dag van de wedstrijd. Na een paar keer verkeerd te zijn gereden hebben we de feesttent toch gevonden waar het evenement plaats vond. De start begon in een 20ft container waar wij met de hele groep uit moesten klimmen wanneer het startsein werd gegeven. Helaas had niemand dit gehoord en bleef iedereen gespannen staan. Uiteindelijk werd er op de container geslagen en geroepen dat we mochten gaan. De eerste meters van de run gingen nog best aardig maar al vrij snel begonnen de pintjes van het afgelopen weekend in te slaan en ging het tempo behoorlijk achteruit.. Metske was snel van start gegaan en al aardig uit het zicht verdwenen, Simon en ik liepen gezellig achter de groep aan. Na het eerste half uur ploeteren kwamen de eerste lange hindernissen in het zicht, een lange combi over het kanaal en zodra je de overkant had gehaald mocht je gelijk terug het kanaal over door een andere combi. Het lopen ging deze dag niet bepaald van harte dus ik moest de winst wel uit de hindernissen behalen, verstand op nul en doorklimmen dus.

Fantastisch hoe deze run opgebouwd was, veel lange combi hindernis en geen baan die hetzelfde uitgelijnd was. Onderweg ben ik veel lopers tegen gekomen die uit de hindernissen waren gevallen of even moesten rusten voordat ze verder konden. Het laatste deel van de run bestond uit hun trainingsbos, zodra je hier doorheen kwam was het nog een klein stukje lopen naar de eindhindernis. Ik vond het bij de laatste hindernis al verdacht rustig en toen ik de finish overkwam werd mij verteld dat ik als 3e de finish over was gekomen. Totaal verrast en super blij! Ik moet er wel bij zeggen dat de toppers van de RUC niet meededen aan deze wedstrijd, waarschijnlijk omdat het NK in Doorn het weekend daarop volgde.

Van die Belgen kunnen wij in Nederland nog veel leren, bij de finish werd je verrast door allerlei Belgische lekkernijen zoals cakejes, taartjes en een hoop chocolade. In feesttent hadden ze speciaal bier op de tap en buiten stond de "frituur" maximaal te stomen. De prijsuitreiking was pas op het einde van de middag dus wij moesten ons nog even vermaken in de tent. Grietje heeft deze dag de 2e plek binnen gesleept en ik mocht voor het eerst de 3e prijs in ontvangst nemen. Een gelaagd weekend Brugge met goede resultaten in Adegem.



Girl power

Namens het bestuur van SVL danken wij jullie voor de inzet van afgelopen jaar. Dit jaar is er veel gebeurd op het trainingsterrein en ook de breder gedragen inzet voor de Bikkelrun is een positief signaal ten aanzien van de saamhorigheid. Jullie als leden maken samen de vereniging, wij als bestuur kunnen enkel faciliteren en kaders scheppen. Het initiatief van de het survivalweekend eind oktober op Ameland is hier een goed voorbeeld van. Voor 2018 staat de city survival run in de binnenstad van Leeuwarden op het programma, een uniek evenement wat veel meer impact heeft en aandacht zal krijgen als we vermoeden. Hier wil je als SVL'er toch onderdeel van uitmaken en aan bijdragen? Wij rekenen op jullie.

Ten aanzien van het trainingsterrein proberen we de boerderij van de gemeente in bezit te krijgen, zodat we kunnen investeren in faciliteiten. Het omliggende gebied is tevens te koop, circa 15 hectare tegen natuurwaarde (totaal circa € 0,5 miljoen). Hoe dit te financieren is nog volstrekt onduidelijk en hangt ook af van het in bezit kunnen verkrijgen van de boerderij. De huidige huurder van de boerderij (Amarins) is voor ons in elk geval geen bezwaar.

Wat een fantastische prestaties in 2017. Lisan de Vries heeft alles gewonnen wat er maar te winnen was, ook in het huidige seizoen heeft ze het NK MSR in Doorn op haar naam mogen schrijven. Vlak achter Lisan strijden Lenneke van der Heide en Grietsje van der Meulen regelmatig mee om podiumplekken. Voor het eerst in het bestaan heeft SVL ook een wereldkampioen binnen de geledingen: Elsa Rijpstra (16). Op 14 oktober is ze in de The Bluemountains in Canada wereldkampioen 2017 Obstacle Running geworden!

Tsja, daar staan we dan als heren ons wekelijks in het zweet te werken. Waar blijven de heren podiumplekken? Teatse Tichelaar is de vedette voor het nog enig hoog houden van de mannelijke eer met regelmatig een podiumplek. Voor 2018 is de hoop gevestigd op onder andere Marten Schilstra, anders duurt het niet lang meer en zal SVL, Survival Vrouwen Leeuwarden betekenen?

Een sportief en gezond 2018.

Bauke Dijk



Heb jij ook een leuk verhaal te vertellen over een run, training of iets anders? Graag zie ik je verhaal verschijnen in mijn mailbox. Ik heb geen overzicht van wie aan welke activiteit meedoet, dus schroom niet.

Jong of oud, het maakt niet uit. Deel je enthousiasme met de andere leden!!

De **volgende nieuwsbrief** ongeveer **half april** verschijnen, na de ALV op 6 april.

Heb je een melding/kopij voor de volgende nieuwsbrief of wil je deel uit maken van de PR commissie?

Stuur dan een bericht naar helga@survivalverenigingleeuwarden.nl

De nieuwsbrief liever niet ontvangen?

Stuur een bericht naar rein@survivalverenigingleeuwarden.nl