



SVL NIEUWSBRIEF

Mei 2016, Nr. 1

Van het bestuur:

Hier is hij dan de eerste nieuwsbrief van SVL. Wij hopen met deze nieuwsbrief jullie op de hoogte houden wat er zoal binnen de vereniging en het bestuur speelt. Mogelijk wekken wij hiermee jullie interesse en willen jullie nadenken over mogelijke toetreding tot bestuur of één van de commissies die SVL heeft.

8 april j.l. heeft de ALV plaatsgevonden in de Grote Wielen te Leeuwarden. Na het openen en een korte presentatie over de groei van de vereniging heeft het bestuur zich nagenoeg voltallig weer verkies

-baar gesteld en zijn tevens Bauke Dijk, (nieuwe voorzitter) Tije Velds en Doeze Ruiter. André de Vries zal vanwege drukke privé en zakelijke werkzaamheden in de loop van het jaar aftreden. Ook de begroting van 2016 is gepresenteerd en door de vergadering aangenomen en het bestuur is decharge verleend van het boekjaar 2015.

De roep om vrijwilligers is nog steeds groot. Zeker voor onze run die in oktober wordt gehouden zijn we nog druk op zoek naar bekwame vrijwilligers die ten tijde van de Run als jurylid willen staan. Na de pauze hebben we zoals

beloofd de ontwikkelingen van survivalterrein Butlan gepresenteerd. Sytse Jonker en Marcel Copini hebben een indruk gegeven wat de mogelijkheden zijn en we zullen jullie als bestuur jullie op de hoogte houden van de ontwikkelingen. Ook heeft de vereniging de broeken gepresenteerd die we via een nieuwe leverancier hebben ingekocht meer hierover verderop in de nieuwsbrief.

De ALV werd afgesloten met een spreker die ons weer nieuwe inzichten heeft gegeven over sportvoeding. Al met al was het een geslaagde avond.

De Jeugdsponsormuntenactie van Poiesz is met succes afgerond!



Met de inzameling van de munten hebben we een bedrag van maar liefst € 908,- gespaard. Tijdens het sponsorgala op 15 april werden de prijzen feestelijk uitgereikt. In totaal is er meer dan een half miljoen euro uitgekeerd aan 537 gesponsorde clubs

Tijdens het sponsorgala op 15 april werden de prijzen feestelijk uitgereikt. In totaal is er meer dan een half miljoen euro uitgekeerd aan 537 gesponsorde clubs. De uitgekeerde bedragen lagen tussen de € 600.- en € 1.700.--. Een actie die de moeite waard is gebleken.

We kunnen hiermee de trainingsbroeken voor de jeugd voor een veel lager bedrag aanbieden en daar zijn we hartstikke blij mee.

Trouwens, De survivalaars uit Bakkeveen stonden in de top 10. Dit is een mooie challenge voor 2017!

Dank aan Kristina, Ine, Rink, Sam, Jelte Max, Jorn, Tia en aan alle muntenverzamelaars.

Bewaar de munten die je nog over hebt voor volgend jaar. Hebben we alvast een mooie start.

Verslag: Tia vd Velde

Bestel de nieuwe survival tight deze maand voor de introductieprijs van € 40,-

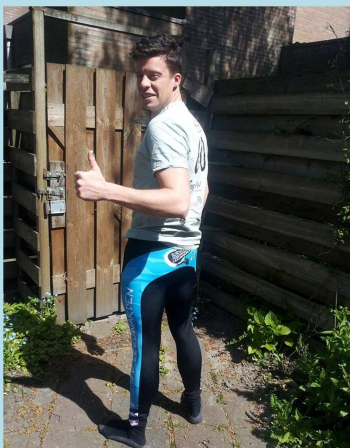


De nieuwe tights zijn verkrijgbaar bij Muta sport in Leeuwarden. Je kunt de tights via de webshop www.svl-muta.nl bestellen en ophalen bij muta.

Er ligt deze maand een passet in het hok op het trainingsterrein en ze kunnen ook bij muta gepast worden. Pas ze wel, want de broeken vallen ruim.

Bestel je nog in mei, dan koop je de tight voor € 40,-. Jeugdleden t/m 18 jaar betalen voor de eerste tight in mei € 25,-. Geef dan wel je naam en leeftijd door in het vak opmerkingen.

De winnaar van de poiesz-jeugdsponsormunten actie is bekend: Gefeliciteerd met je nieuwe broek Joost!



Interview met Willem Dimmendaal

Een politieagent op pad voor SVL

Het is vrijdag, de dag voor Nederlands ruigste. We konden regelen dat er een aantal broeken voor de deelnemers van NL ruigste eerder geleverd worden.

Bij muta moeten we erachter komen dat het pakket met de broeken door een fout van DPD niet geleverd kon worden. Het pakket is in Joure gestrand in een te grote container en het gaat pas maandag geleverd worden. Dit is te laat. Dpd wil niet onderhandelen. Het lijkt uitzichtloos.

Door een oproep op facebook wordt Willem alert. Hij is in Joure en wil even langs dpd gaan om te proberen het pakket op te halen. Hij gaat samen met zijn collega in uniform.

Nu wil dpd wel mee werken. De container wordt dezelfde nacht gesorteerd en de volgende ochtend mag Willem het pakket ophalen.

Wat een inzet! Bedankt Willem!

Maar wie is deze held?

Leeftijd: 28 jaar
Woonplaats: Drachten

1. Wanneer en hoe ben je bij SVL gekomen?

Volgens mij sinds juli 2015

2. Wat doe je naast survivalen?

Karate & Fitnes(crossfit)

3. Waar ben je goed in?

- Grenzen opzoeken
- Mijn creativiteit gebruiken

4. Wie slaapt naast jou?

Niemand

5. Zomervakantie of wintersport?

Zomervakantie

6. Restaurant of disco?

Restaurant

7. Bier of wijn?

Speciaal bier, Ipa of witbier

8. Lang opblijven of vroeg naar bed?

Opblijven tot laat, lang uitslapen.

9. Denker of doener?

Doener

10. Je mag me altijd wakker maken voor:

Noodgevallen

11. Als jij de baas van de vereniging was, dan..?

- zou ik ervoor zorgen dat de sloot om het terrein werd schoongemaakt.
(banden/takken/afval eruit)
- had ik ervoor gezorgd dat er weer een stapel hout lag om te hakken. (lange stronken)
- verder zou ik niks veranderen.

Nederlands ruigste:

14 toppers uit de vereniging deden afgelopen maand mee aan NL ruigste. Drie bereiken de finale. Lisan zelfs de superfinale! Dit is een verslag van Marten Schilstra, een jong talent uit de vereniging, wie zonder ooit een survival run gelopen te hebben, de derde tijd bij NL ruigste neergezet heeft!

Op zaterdag 2 April was het trial event van "Nederlands Ruigste". Tijdens dit event moesten 10 verschillende sportdisciplines, waaronder survivalrun, zich kwalificeren om mee te mogen doen aan de finale-event en zo de titel Nederlands ruigste te bemachtigen.



Die zaterdag stonden 100 survivalaars aan de start, waarvan 5 mannen en 5 vrouwen doorgaan naar de finale. Samen met alle andere 10 disciplines zouden er dus 100 finalisten uiteindelijk in het Amsterdams Olympische stadion mogen strijden voor de titel: Nederland ruigste.

Ik stond die zaterdag aan de start zonder hoge verwachting. 2,5 Km rennen met een zandzak en daarna een obstacle run van ongeveer 7 km met een frisse duik in het Flevonice meer. Maar toen de wedstrijd begon, bleek steeds meer dat ik me kon meten met de besten. Na het startsignaal ging ik achter de kopgroep aan van ongeveer 11 man die een pittig tempo aanhielden tijdens de eerste twee en een halve kilometer. Bij dit eerste stuk van de wedstrijd vielen er een paar van de groep af en klom ik langzaam naar de top 5. De hindernissen waren vooral muren waar je snel overheen moest klimmen en modderige sloten waar je doorheen moest buffelen.

Ik ging snel door de hindernissen en haalde steeds weer iemand in. Toen ik halverwege de run was begon ik de mannen voor me te tellen; ik bleek maar 1 plaats verwijderd van de top 5. Toen was het doel veranderd en ging de knop bij me om. "Ik ga het waar maken" zei ik tegen mezelf en haalde nog twee man in. Het laatste stuk was een survivalcombie, een stuk zwemmen en dan nog 2 km lopen met korte hindernissen. Daar haalde ik nog iemand in en stond dus nu 3de, met de echte top van de Nederlandse survival voor me, Jesse de Heer en Dinant Huurneman. Ik wilde dit nu niet meer weggeven en bleef dus in een constant tempo doorgaan. Zo werd ik 3de bij de survivalaars van het trial event van "Nederlands ruigste".



Ik had me dus gekwalificeerd en ging 16 April naar het Olympisch stadion. Daar hadden we een 10 kamp waar we in onze eigen poule eerste moesten worden om in de finale-finale event te komen. Toen moest ik de strijd aangaan met de finalisten van de andere sportdisciplines. We moesten daar voor elke sportdiscipline een bijbehorend onderdeel doen. Maar het bleek al snel dat bijna de helft van de onderdelen onder 1 enkele sportdiscipline viel, waardoor de finalisten met de sport STRENGTH &

CONDITIONING een groot voordeel hadden. Je moest steeds een onderdeel zo snel mogelijk doen of ze veel mogelijk herhalingen make, zoals zo snel mogelijk met een gewicht de stadion trappen beklimmen en zo vaak mogelijk tractorbanden omgooien. Ik werd met het fietsen, survival en het heen en weer tillen van een verzwaarde martial arts pop eerste en vaak tweede. Dit kwam jammer genoeg vaak door pech bijv. door met een tiende sec verschil tweede te worden wanneer er wordt gemeten met een handmatige stopwacht en wanneer herhalingen niet worden geteld, omdat ze niet goed zouden zijn uitgevoerd. Zo werd ik 2de van mijn poule en mocht ik niet naar de finale-finale event waar ik juist veel kans had gemaakt aangezien de superfinale een grote hindernis was waar de kracht in verhouding met je lichaamsgewicht het belangrijkste was.

Ik heb erg genoten van deze twee events. Tevens wil ik Peter en Johan extra bedanken voor hun steun en coaching tijdens de Nederlands Ruigste.

Marten Schilstra



Benieuwd naar beelden? Nederlands ruigste wordt vanaf 24 april zeven zondag avonden vanaf 18:30 uitgezonden op rtl7.

Havelte: een echte uitdaging

Survival Challenge Havelte: NK Jeugd,
zondag 8 mei 2016.

Een verslag van Imco van der Wal

Stichting Survival Havelte organiseert voor het eerst de Nederlandse Jeugdkampioenschappen survival. Het gaat ze goed af en dat is mee mogelijk door hun genereuze hoofdsponsor Stal Arcadia.

Deze laat zich voorstaan op het feit dat alleen een gezond en fit paard (lees: survivalatleet) een optimale prestatie kan leveren. Stal Arcadia heeft het uitgangspunt dat de trainingmethoden, divers, verantwoord en afgestemd op de mogelijkheden van het paard/atleet moeten zijn. Grappig dat je paarden best met mensen kunt vergelijken. En andersom.

Met een klein omweggetje en na een vreselijk vroeg opstaan moment ben ik ruim voor negenen bij de sporthal in het lommerrijke Havelte. Nog maar een paar jongens zijn er dan ook al.

Om kwart over negen is de verzamelde meute startklaar voor een sessie opwarmen van de spieren. Op dat moment ontbreken Mirthe en Thomas P. De warming-up doen we op het rugbyveld naast de sporthal en hebben dan tevens het zicht op het startterrein. Een half uurtje later mogen de eerste B-junioren los en binnen een tijdsbestek van 40 minuten zijn alle 21 SVL'ers onderweg voor een pittige klus en daarbij zijn letterlijk de nodige hindernissen te nemen.

De startprocedure is anders dan normaal maar functioneert goed. Ik heb daarna even tijd voor een goed bakje koffie op het geïmproviseerde terras. Dat koffiemoment is kort, want de eersten hangen alweer in de eindhindernis. Omdat ik een mooi plekje vlak achter de finishbel heb ingenomen, kan ik de troepen – we zitten tenslotte in een legerplaats – een voor een zien binnenkomen. Ik hoor de speaker van dienst af en toe rare dingen zeggen, “daar komt weer iemand in een rood shirt aan”, maar ze geeft met een mooie warme stem toe dat ze geen affiniteit met de survivalsport heeft.

Het is warm weer, de stukken waar door water gegaan moet worden zijn uiterst welkom, en het verfrissende slotbad maakt dat allen schoon en fris aan de bel kunnen trekken. Nou die bel hadden ze wel wat zichtbaarder kunnen neerhangen, want de een na de ander loopt er straal voorbij. Dat deed Jorn niet, na ruim vijftig minuten bikkelen, is zijn belsignaal een veertiende plaats (van de 43 finishers) waard. Ook Jort is goed op dreef want drie minuten sneller dan Rink. Onze Niels denkt voordeel te

hebben, omdat hij het parcours vooraf heeft verkend – hij zit op een camping in de buurt – maar het is erg sneu wanneer hij de rode lantaarn krijgt. Volgende keer gaat het vast beter Niels. Bij de jongere C's is het Imre die zich laat gelden en met zijn 12^e plaats maar liefst 43 concurrenten achter zich laat. Daaronder zit ook Max die ondanks een hoogtestage in Italië bijna zeven minuten moet toegeven op Imre. Het pleit lijkt definitief beslist.



Imre op weg naar een uitstekende klassering

Bij de meisjes zijn Fardau en Jeanyna met een 17^e en 18^e plek goed op dreef. Kim, Roxan en Mirthe moeten hun bandje inleveren, maar krijgen door te finishen wel punten voor de prestatie. Nog even doortrainen en dan is de volgende run (in De Knipe) vast een makkie. Bij de finish mis ik Lyan, die zich niet goed voelde, en al na een kilometer run haar pijp aan Maarten geeft.

Hoewel al lang niet meer bij ons trainend, is de prestatie van Elsa vermeldenswaard. Het is geen verrassing dat Elsa (opnieuw) **Nederlands Kampioen** wordt maar het feit dat ze ook nog sneller is dan alle jongens (op een na dan) geeft aan dat op Elsa geen maat staat. De inhaalrace is aan haar afgetekende gezicht ook af te zien, ze is wel erg diep gegaan, maar haar missie is geslaagd. **Proficiat Elsa!**

Na de wedstrijdruis is er 's middags ook een koppelrun over 4,5 km voor de jeugd. Kylian en Damian gaan van start en pakken tot mijn verrassing een derde plaats. Dat maakt me trots en ik geloof vast en zeker dat mijn zaaltrainingen afgelopen winter aan hun succes hebben bijgedragen. Nu maar eens afwachten of ze individueel ook kunnen excelleren.

Thuis gekomen lees ik een mailtje dat Thomas niet kan deelnemen, omdat hij van de trap is gevallen, ik hoop dat het niet ernstig is, maar het is wel sneu voor hem. De volgende en laatste run voor ons is op zaterdag 4 juni in De Knipe. Hieronder zijn de officiële uitslagen van Havelte te bekijken.

JSC-C meisjes (29 deelnemers gefinisht)

17 ^e	Fardau	1.15.09
18 ^e	Jeanyna	1.18.32
26 ^e	Roxan	1.27.13 (1)
27 ^e	Kim	1.36.58 (1)
28 ^e	Mirthe	1.36.59 (1)

JSC-C jongens (55 deelnemers gefinisht)

12 ^e	Imre	0.54.53
21 ^e	Max	1.01.25
43 ^e	Gunnar	1.16.04
52 ^e	Joris	1.33.10

JSC-B meisjes (21 deelnemers gefinisht)

1 ^e	Elsa	0.41.36
DNF	Lyan	0.00.00

JSC-B jongens (43 deelnemers gefinisht)

14 ^e	Jorn	0.50.23
21 ^e	Jort	0.57.04
25 ^e	Rink	0.59.59
31 ^e	Sam	1.04.31
33 ^e	Thomas N	1.06.28
34 ^e	Simon	1.06.31
40 ^e	Tim	1.11.07
43 ^e	Niels	1.15.21
DNS	Thomas P	0.00.00

4,5 km koppelrun (49 koppels gefinisht)

3 ^e	Kylian en Damian	0.56.31
----------------	------------------	---------

Agenda

28.05.	Grote bouwdag
04.06.	De Knipe run J+B
05.06.	De Knipe run T+R
18.06.	Clinic voor survivr starters
19.06.	Run in Harreveld
26.06.	Bouwdag voor clubkampioenschappen
27.06.	Clubkampioenschappen
08.07.	Ultra Survivalrun
27.08.	Kleine bouwdag
27.-28.08.	Zomerkamp

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

Stuur dan een bericht naar kristina@survivalverenigingleeuwarden.nl

De nieuwsbrief liever niet ontvangen? Stuur een bericht naar rein@survivalverenigingleeuwarden.nl

Jaap Abelen wordt door SV Havelte in het zonnetje gezet



Een jaar na mijn val heb ik mijn eerste survivalrun weer gelopen. Samen met mijn zoon Tom Abelen de koppelrun in Havelte. Tijdens het inschrijven werd al duidelijk dat de organisatie iets bijzonders van onze deelname had gemaakt. Toen ze onze namen zagen, kregen we al veel aanmoedigen. Het bleek dat wij de enige deelnemers waren met een wit shirt. Alle vrijwilligers waren op de hoogte, dus bij elke hindernis kregen we extra aanmoedigen. We stonden vaak stil om met hen te praten. Ook de mensen die getuige waren geweest van mijn val kwam ik tijdens de run tegen. Met hen heb ik natuurlijk wat langer gesproken. Bij de eindhindernis stond onze clubgenoot Simon Amoraal om mij aan te moedigen. Ter afsluiting kreeg ik van de voorzitter, Walter Klerks, een mooi aandenken (zie foto). Met als extra opmerking dat ik voor de rest van mijn leven gratis mee mag doen aan hun run. Erg leuk. Al met al was het een prachtige dag voor mijn vrouw, zoon, dochter en mijzelf. Hierbij wil ik Survival Havelte en iedereen die er bij betrokken waren van harte bedanken voor een onvergetelijke dag.