



SVL NIEUWSBRIEF

Februari 2017, Nr. 1

"The Outdoor Fitness Survival Club"

Verslag van Machtild Remerie

Elke woensdagavond komen de leden van de "Outdoor Fitness" bijeen om te trainen op het veelzijdige survivalterrein van onze vereniging. Wat gestart is als een onderdeel van onze vereniging om sportievelingen de kans te geven om vanuit het niets ook te kunnen genieten van de prachtige survivalsport.

Begonnen met een bescheiden clubje van ongeveer 5 dames en uitgegroeid tot een aardige verzamelingen fanatiekelingen van ongeveer 30 leden.

Een bijzonder gezelschap. Bijzonder, omdat er inderdaad leden tussen zitten die vanuit het niets zijn begonnen en nu met het grootste gemak runs lopen. Individueel of met meerderen. Hoewel sportieve gezelligheid voorop staat, bespeur ik al enige tijd de onontkoombare fanatieke inzet van menig Outdoor Fitness-lid.

Wat maakt deze groep leden van onze vereniging dan zo bijzonder? Misschien is het hun humorvolle benadering van de diverse hindernissen: "Machteld, waarom zit deze hindernis er eigenlijk in?",

was een opmerking van een lid waarvan ik de naam natuurlijk niet noem in dit stuk. Ze bedoelde "Borstwaartsom om een steigerbuis" die na meerdere vermoeiende pogingen uitmonde in een meer hilarische "ditgaatmedusnootlukken-beweging". Ik heb maar geantwoord met de volgende bemoedigende opmerking: "Kijk eens wat beter om je heen, kun je mij vertellen wat de zin is van de rest van de hindernissen?". In de hoop dat dit een relativerende werking zou kunnen hebben.

En wat deze groep leden nog meer bijzonder maakt is dat er een aantal mensen meetraint van "Wetsus". Zij gebruiken de "Outdoor Fitness" als een soort verkapte personeelsvereniging. Het mooie van deze groep leden is dat het merendeel gebruik maakt van de Engelse taal. En dat levert wel eens spraakverwarringen op.

Want wat is de goede benaming in het Engels voor bijvoorbeeld de "apenhang". Is dat de "Monkeyhang" of de "Apemove"? (de "Monkeyhangover" is ook wel een leuke). Ik zoek nog steeds naar een kloppende benaming voor de voetklem, ik kom niet verder dan "Footknot". Gelukkig hoeven we de "Swingover" niet te vertalen! En hier is survival en de uitleg, handen en voeten werk. Dat werkt gelukkig altijd.

Het is een voorrecht om training te mogen geven aan deze groep mensen, die zowel luchtig als fanatiek met de survivalsport om gaan en de nodige vorderingen laten zien.

Machteld Remerie





In de digitale Leeuwarder Courant las ik enige tijd geleden een stukje over survivalvereniging De Pauwenburg in De Knipe. Op dat moment zat ik downunder achter de computer – geweldig toch dat je de mogelijkheid hebt om je eigen krant aan de andere kant van de wereld te lezen - en nam met toenemende bewondering kennis van de zelfredzaamheid van de leden van de

survivalvereniging waardoor flink op de kosten van een nieuw clubhuis kon worden bespaard. Ook De Pauwenburg heeft een enorme groei doorgemaakt: in tien jaar van 20 naar 220 leden. Wat begon in de achtertuin van Ydo de Vries, heeft zijn domicilie sinds 2010 op het plaatselijke sportpark tussen de voetbalclub en de korfbalvereniging. En nu dus een clubhuis.

Jaloers? Nou nee, ook SVL is een eind op weg naar een professionele organisatie en is inmiddels voorzien van bijna alle nodige faciliteiten. Een fatsoenlijke sanitaire voorziening komt er ooit ook vast wel. Het bestuur zet zich op vele fronten niet onverdienstelijk in om het de leden naar de zin te maken. Natuurlijk zijn er wensen maar een trainingsterrein waar een ieder optimaal en bovenal veilig kan trainen is er, het resultaat van jaren keihard werken. Denk aan het zandbed en de verlichting.

Petje af voor de mensen die dit - werkend voor of achter de schermen - hebben gerealiseerd. Kijk nou eens naar de trainingsaccommodatie in De Knipe of die in Kootstertille, dat is toch niks jongens. Steriel en weinig uitnodigend. Wat hebben wij dan een schitterende voorziening zo schilderachtig gelegen in de beschutte omgeving van natuurgebied De Grote Wielen. Met gratis parkeergelegenheid aan De Swarte Koai. Hé, ik mis het naambordje al geruime tijd maar tot mijn genoegen zag ik afgelopen training dat er bij de ingang een fraai hekwerk is verrezen, een toegang met een allure als die van een Dallas-achtige ranch.

Het oude schuurtje verdient weliswaar een opknapbeurt maar voldoet nog steeds aan onze weinige eisen. Ook de sinds vorig jaar bij ons in gebruik zijnde boerderij biedt ongekende mogelijkheden om daar bijvoorbeeld een clubonderkomen in te huisvesten. Voor alle materialen – ook die van de stichting - is in de voormalige stallingsruimte van bv Sport plaats genoeg. Nu nog het terrein aan It Bûtlân op orde brengen en een paar stukken wildernis annexeren en we zijn voor jaren toekomstbestendig. Er is toch geen enkele reden om zelfs maar na te denken over een verhuizing naar de 'overkant' zoals die enige jaren geleden bijna serieus werd na pogingen van Harmen Wind 'ons' terrein in te lijven voor zijn megalomane projecten. We hebben hem aardig de wind uit de zeilen genomen. Oant in oare kear.

Vacature bestuurslid (kledingcommissie en een beetje PR commissie):

We hebben een vacature beschikbaar. Wil je je extra inzetten voor de vereniging? Dan is de vacature bestuurslid misschien iets voor jou. Geïnteresseerd? Stuur een email naar voorzitter@survivalverenigingleeuwarden.nl of spreek Bouke Dijk, Teije Velds of Peter Bakker aan.

Het bestuurslid...

- neemt deel aan bestuursvergaderingen;
- overlegt met alle bestuursleden die bij een bepaald onderwerp betrokken zijn;
- zoekt opvolgers voor aftredende bestuursleden;
- luistert naar vragen van leden en geeft deze door aan het betreffende bestuurslid;
- vertegenwoordigt de PR- en kledingcommissie bij het verenigingsbestuur;
- is verantwoordelijk voor cluborganen zoals de nieuwsbrief (opzetten, ontwerp, overdragen)
- is verantwoordelijk voor het contact met de leverancier van de kleding (ontwerp kleding, bestelling, voorraad, introductie)
- de kledingcommissie houdt zich bezig met het ontwerpen en introduceren van clubkleding.

Groepsrun Beltrum, 11 km 08-01-2017, startnr. 1202, Ijsberen 3.0

Hallo mede survivalaars, even ter introductie, mijn naam is Jan Hiemstra, 42 jaar en woonachtig in Berltsum. En ik ben sinds maart vorig jaar lid bij deze prachtig mooie vereniging.

Na een herfst lekker getraind te hebben dacht ik het wordt wel eens tijd voor een eerste wedstrijd. Trainingsmaat Dirk Wiersma zei ook al: "Dat moest no wol sa'n bietsje kinne".(dat moet je nu wel zo'n beetje lukken), dus ik mij in december opgeven voor de wedstrijd in Westerbork 9km individueel.

Maar het kwam toch eventjes anders..

Na de kerstdagen benaderd Peter Bakker mij met de vraag of ik met het Ijsberen team mee wil doen met de survival wedstrijd in Beltrum, invallen voor Sytse Jonker die kampt met een arm blessure. Jij kan dat wel... Na even nadenken vind ik het best een goed plan, en ga die uitdaging aan.

Het team is compleet en bestaat uit Peter Bakker, Grietje van der Meulen, Cindy Spieksma i.p.v. Klazien Politek en moi i.p.v. Sytze Jonker. Er wordt 1 keer gezamenlijk getraind, maat Dirk Wiersma is Grietje...



Zondag 8 januari, 6.00 uur, de dag begint vroeg, we zitten in de eerste start groep. Gezamenlijk gaan we richting Achterhoek, de wegen zijn niet glad dus ruim op tijd arriveren wij in Beltrum alwaar het nog volop winters is! Ideaal sportweer is het, temp. -2, zon, droog en geen wind!

Na een rustige warming-up begeven we ons naar de start, daar komen we een aantal andere svl teams tegen en we moedigen elkaar aan. De sfeer is goed, we hebben er zin in, Peter zegt ook Ijsberen we gaan genieten!

Pang, we zijn weg, Grietje voorop groepstrekker, Nestor Peter groepsduwer. Het gaat best, het wordt mij direct duidelijk dat ik met een groep doorgewinterde Ijsberen van doen heb, ook Cindy, die na een lastige blessure haar eerste wedstrijd weer heeft, bikkelt probleemloos en in een mooi vlot tempo door de hindernissen.



De o.a. hard gevroren maisstoppel, land weggetjes en bos(paadjes) moeten uiterst geconcentreerd genomen worden. Bij een tweetal doorwadingen moet de boven kleding even worden opgehouden, de ijsschotsen komen je tot over de navel. We komen langs hekjes, Spaanse ruiters, swingovers, een vaart met 2 touwen eroverheen waarvan 1 slappe, apehangen onder andere één onder een brug door, netten, een touwslinger, korte touwtjes, hele korte liaantjes, banden swing-over, een serie van pak 'em beet 10

borstwaartsommetjes en nog een aantal hindernissen die goed te doen zijn, we gaan steeds mooi met elkaar als team tewerk, hier een handje en daar een duwtje, het slappe touwtje wordt vakkundig strak gehouden door Peter zodat we met z'n allen in no-time over de sloot zijn en ook het kano varen gaat als de brandweer! We worden na ongeveer twee uren ingehaald door de snelle mannen van team LW Bikkels, we komen al in de buurt van de laatste hindernissen in de dorpsstraat. We moeten nog onder een paar netten door en houthakken, dan nog een viertal swingovertjes voor we bij de eindhindernis komen.



Maar bij deze dikke boom swingovers is het eventjes ho, daar hang je dan, mijn techniek laat hier nog iets te wensen over.....misschien, (waarschijnlijk) kennen jullie het gevoel wel, net niet over het dode punt heen kunnen komen, dat kost kracht! Gelukkig schiet Peter me hier te hulp en trekt het touw iets aan zodat ik er over swing!

Dan de eindhindernis: Netbalkonderdoor-5klompjes-5monkeybars-ondernetdoordikkeboomomklauwtere n-dikkebalkswingoverbovennet! Grietje is hier snel doorheen en helpt mij daarna super met mijn enigszins verzuurde onderarmen door deze hindernis, wat een bikkelaar van een Ijsbeer, de teamspirit is optimaal aanwezig!

Bere tevreden komen we over de eindstreep en luiden we de bel, we

Bere tevreden komen we over de eindstreep en luiden we de bel, we finishen in een tijd van 2uur en 19 min. 27 sec.



Dan op naar een slok mummelmann en de Hot tub's, dat is dan toch wel erug lekker! Dan douchen en "He, he, he, noar 't café" alwaar we ons de snert en de welverdiende koffie en pils beregoed laten smaken! Daar komen langzamerhand de andere sv Leeuwarden Bikkels binnen, aan de stamtafel worden de verschillende ervaringen uitgewisseld en wordt er geproost op een mooie run en een sportieve dag!

Dan op" huus an ".

Uitslag: 11^{de} overall & 1^{ste} van de gemengde teams!

Interview met Fenna Graansma

14 jaar, Veenwoudsterwal

De leukste run van het seizoen is Bakkeveen. Dan loop ik met mijn vriendinnen uit Bakkeveen...



1. Wanneer ben je lid geworden?

4 jaar geleden

2. Waarom survival?

Ik hou wel van wat actie, van die echte meiden dingen hou ik niet echt van.

3. Heb je nog meer hobby's ? Welke?

Bootcampen

4. Waar ben je goed in?

Met vriendinnen lachen en koken.

5. Je favoriete auto:

Fiat 500

6. Je favoriete film:

Hunger games

7. Je favoriete muziek:

Pop muziek

8. Het leukste vak op school is:

Geschiedenis en tekenen

9. Wat ligt er onder je bed?

Eigenlijk niks. Sinds ik een nieuwe kamer heb ruim ik alles netjes op.

10. Zomervakantie of wintersport?

Wintersport met de familie is echt de leukste vakantie die er is!

11. Saus erop of eraanst?

Ernaast.

12. Lang opblijven of vroeg naar bed?

Dat ligt een beetje aan de dag. Ik moet tot 17 uur naar school en dan vind ik het heerlijk om even TV te kijken maar soms vind ik het ook heerlijk om vroeg naar bed te gaan.

13. Als welk dier zou je terug willen komen?

Als poes of als hond. Lekker op avontuur of lekker even luieren.

14. Je mag me altijd wakker maken voor:

Zalmtaart

15. Als ik de baas van de vereniging was dan:

zou ik mooie hindernissen bouwen waar we veel kunnen oefenen voor wedstrijden en runs.

Survival en zo

Impressies van de runs in het najaar van 2016.

Door: Imco van der Wal (trainer wedstrijdgroep JSC-B)

Het uitgebreide relaas over de Bikkelerun heb je al de vorige keer in deze nieuwsbrief kunnen lezen. We gaan gewoon verder met de volgende run, de wedstrijdrun wel te verstaan. Dat is Cordialrun in **Boerakker** op 8 oktober. Het was prachtig survivalweer en dat vertaalde zich in goede prestaties. Imre had zich afgemeld, nog te veel last van die stomme blessure. Verstandig van hem. Sam, de revival man, met een knipoog naar de survival man, was de beste van de kleine afvaardiging van SVL. Met een 7e plaats was hij nog ruim voor Jorn. Knap gedaan Sam.

Op 12 november waren er top tien klasseringen in **Vollenhove** voor – uiteraard – Elsa (1e), Jorn (5e), Sam (8e) en Imre (9e). Een aparte vermelding voor Jeanyna die bij de C's Gunnar bijna vier minuten voor bleef. Zonder twijfel is zij een talentje voor de toekomst. Voor meer details over deze run zie het verslag van Fardau (in het kader hieronder). Vreemd vond ik dat de organisatie plotseling – ik moest er natuurlijk net ter plekke zijn – hindernissen omgooide. Het lijkt mij in strijd met de reglementen want het had niets te maken met risico's voor de deelnemers. Voor de jeugd die later doorkwam werkte het erg voordelig want in plaats van een heel lange apenhang kregen zij een ultrakorte indianenbrug voorgeschoteld.

In **Doorn** waar het NK voor de jeugd werd gehouden op 26 november, was het koud en mistig. Dat weerhield Elsa niet om er weer met de hoofdprijs vandoor te gaan. Proficiat! Hoe eenzaam zij aan de top staat blijkt wel uit de meer dan 3,30 minuut voorsprong op Elisa Mul (overigens had ook Jorn, met een prima 6^e plaats mag hij zeer tevreden zijn, zo'n zelfde tijdachterstand op Elsa ...). Het was een pittige run want zowel Ivar als Gunnar moesten 'belies jaan', dat is opgeven.

En dan was er nog **Dinxperlo** (18 december). Deze run past niet in ons rijtje van meedoen want gewoon te ver weg. Thirsa, Max en Imre namen wel de moeite om daar aan de start te verschijnen. Dat noem ik pas wedstrijdmentaliteit. Onze Imre pakte hier toch maar even een 11^e plaats wat hem in het tussenklassement naar een zo felbegeerde plaats in de top tien bracht.

Dezelfde dag was er wel een hardloophwedstrijd dicht in de buurt: op **Ameland**. Kylian deed hier aan de Adventure Run mee. In een veld van 1799 deelnemers op de 10 km werd Kylian 895^e maar hij bleef zijn vader wel een paar seconden voor dankzij een goede eindsprint. Goede training was dat!

Nog geen halve dag na de jaarwisseling werd door een selecte groep survivalsaars de jacht op de rendieren geopend. In en om De **Grote Wielen** hadden Toos, Cindy en Wijnand een alternatieve training bedacht. Uiteindelijk bleek de afstand meer dan in eerste instantie was opgegeven maar zelfs de jongste jeugd toonde over wilskracht te beschikken. En de goed verzorgde catering na afloop deed de doorstane ontberingen



(wat had ik het koud als vrijwilliger bij de Hoge Brug!) snel vergeten. De activiteitencommissie wordt erg bedankt. Zie verder de foto-impressie in deze nieuwsbrief.



Kilian heeft die nou faalangst, dyslexie of is ie gewoon lui? Van elke run waar hij aan meedeed had ik een verslagje gevraagd maar je raadt het al: niets, noppes, nada, nul. Kilian toon je een man en gaan met die banaan! Voor de uitslagen, inmiddels allemaal officieel, verwijs ik je graag naar de websites van de diverse organisaties of naar de site van SBN. Daar kun je ook de actuele tussenstand van het JSC-klassement inzien. Sta je er bij en hoe hoog (of laag) sta je dan? Verbaas jezelf.

Verslag Vollenhove Run 12 november 2016

Gisteren zijn wij vroeg opgestaan om naar Vollenhove te gaan, maar eerst moesten we Ruth nog even ophalen. Toen we in Vollenhove aankwamen was het erg koud en er lag ijs op de slootjes.

We hebben de t-shirts opgehaald en de tassen ingeleverd.

Ruth en ik moesten eerst heel lang wachten omdat we er al eerder waren voor Jelte. Hij startte al om 09.40 uur en wij pas om 11.03 uur.

Toen iedereen er was gingen we inlopen met Imco. Het was best wel koud.

We startten en liepen direct al achteraan.

De hindernissen waren best gemakkelijk, behalve toen we door het water moesten.

Het boogschieten vond ik erg leuk: ik schoot raak!

De eindhindernis was erg koud: we moesten weer door het water. Nadat ik de bel had geluid ging ik direct naar de tent en kreeg een folie om.

Ik vond het een leuke, maar koude run.

Groetjes Fardau



Kort na de start heeft Fardau Hoen er veel zin in



Survivalrun Westerbork

Verslag van Bert Cats

Onderweg naar westerbork be kroop ons het gevoel dat het daar wel eens stuk kouder zou kunnen zijn dan in het hoge noorden. Er lag meer sneeuw en de kachel in de auto werd een graadje lager gezet om de overgang naar de barre kou in Westerbork niet te groot te maken.

Bij aankomst gelukkig snel een parkeerplaats gevonden en naar de sporthal gerend. brrr Na een stukje inlopen bleek de kou mee te vallen. Het zonnetje erbij en we kregen het al iets warmer.

We zaten in de laatste startgroep. De eerste hindernis met bandje over de balk was een makkie en na een kwartiertje lopen en klimmen waren we warm. We hebben genoten van de mooie plaatjes onderweg.

Het lopen en klimmen ging lekker tot we bij de hindernis van lokale pvc leverancier kwamen. Een grijze gladde buis met te kleine openingen voor de maat 44...schoenen uit en de tenen er in proppen...en er overheen. de natte voeten weer in de schoenen gepropt en weer door. Na wat slingerpaadjes en hindernissen kwam het eind in zicht.

De eindhindernis was gebouwd in een grote tent. Een goed idee voor de run in Leeuwarden? Al met al een mooie run met prachtig winterweer. Volgend jaar zeker weer naar Westerbork... Andre en Bert.



Agenda

- 05.02. Run Gendringen
- 25.02. Kleine bouw dag
- 04.03. Clinic voor survival starters
- 12.03. Run Kootstertille
- 19.03. Run Zeist
- 26.03. Run Wesepe
- 02.04. Run Zelhem en Rotterdam
- 09.04. Run Bathmen
- 23.04. Run Arnhem
- 27.04. Run Kollumerzwaag
- 30.04. Run Steenberg
- 13.05. Grote bouw dag



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