



SVL NIEUWSBRIEF

November 2016, Nr. 3

Vanuit het bestuur:

Verslag van Teije Velds

Mijn naam is Teije Velds, 34 jaar en woonachtig in Reduzum. Begin 2007 ben ik begonnen met Survivaltraining in Leeuwarden. In de afgelopen jaren heb ik als bescheiden middenmoter met veel plezier meegedraaid in het RUC circuit. Hoewel ik wat wedstrijden betreft de laatste jaren wat meer richting hardlopen, trailrunning en adventure racing ben opgeschoven, blijft survival wel de basis. Toen ik begon met trainen in 2007 waren we soms, zeker op de donderdagavonden in de winter met een ploegje van een man of 10 aan het trainen. Met de groei die de vereniging heeft doorgemaakt in de afgelopen jaren, is dit bijna niet meer voor te stellen. Afgelopen voorjaar vroeg Peter Bakker mij of ik interesse had om het bestuur van de vereniging te komen versterken. Omdat we op dat moment net begonnen met de verbouwing van ons huis, was de timing wat lastig om het voorzichtig uit te drukken. De combinatie van een gezin een fulltime baan en een bouwproject was al een uitdaging op zich.

Toch trok het mij om me actief in te gaan zetten voor de vereniging. Daarom kwam de toezegging dat het moment dat ons huis bewoonbaar was, ook het moment zou zijn waarop ik tot het bestuur zou toetreden. Dat moment was dit najaar. Samen met Bauke Dijk zal ik de rol van voorzitter bekleden de komende periode. Ik zie hier uitdagingen liggen. De vereniging groeit explosief. Dit is een luxe die lang niet voor iedere sportvereniging is weggelegd. Het brengt echter ook uitdagingen met zich mee, de groei moet wel in banen geleid worden. Een van de belangrijkste zaken is natuurlijk dat er voldoende gekwalificeerde trainers zijn en blijven. Ook de belasting van het trainingsterrein en de hindernissen groeit naarmate het aantal leden dat komt trainen toeneemt. Daarnaast vraagt het besturen van een vereniging met 400 leden weer andere zaken dan een vereniging van 75.

Ik kijk er naar uit een bijdrage te leveren aan de ontwikkeling van de vereniging in de komende tijd. Voor mij is een van de belangrijkste zaken daarin dat we de huidige sportieve cultuur kunnen behouden, ook met het groeiend aantal leden. Wat de vereniging voor mij kenmerkt is dat er ongedwongen maar fanatiek wordt getraind, ieder op zijn of haar eigen niveau. Ook de sociale component, gewoon de gezelligheid en onderlinge binding van een vereniging is sterk aanwezig. De bouw dagen waarop door de leden fanatiek aan verbetering en onderhoud van het terrein wordt gewerkt, zijn een mooi voorbeeld hiervan. Met de organisatie van de Bikkelrun is het niet anders.

Via de nieuwsbrief en andere kanalen zullen jullie regelmatig van mij horen.

Teije Velds

Smikkelen en bikkelen op zondag

Bikkelrun 2 oktober 2016.

Door: Imco van der Wal (trainer wedstrijdgroep JSC)

Pas de woensdag voor de run zijn de starttijden gepubliceerd. Of misschien ligt het aan mij maar ik heb ze niet eerder kunnen ontdekken. Evenwel als altijd zoek ik uit al die startlijsten onze bikkels op en mail hen de startnummers en de bijbehorende starttijden. Een reminder gaat een dag later er achteraan. Kunnen ze niet zeggen dat ze van niets weten. Een paar hebben niet ingeschreven. Waarom weet ik niet maar misschien waren ze gewoon te laat. Daarom ook hier andermaal het dringende verzoek om tijdig (minstens twee maanden van tevoren) voor de wedstrijdruns in te schrijven.

Fenna meldt zich keurig bij mij af, al is het niet met een leuke reden: ze heeft last van shin splints (zoek dat maar op als je wilt weten wat dat is). Fenna helpt wel als vrijwilliger bij een hindernis. En letterlijk een paar uur voor de run mailt Tim dat hij niet komt: hij vindt de runs niet meer leuk maar wil wel bij ons blijven trainen

De weersvoorspelling is niet tegenvallend; voor de zondagochtend wordt er geen regen verwacht. Het mooie zomerweer is op en de herfst begint zich te roeren.

Leeuwarden is dan wel een van de best georganiseerde runs ter wereld maar het blijft nog steeds een pokkeneind lopen van het parkeerterrein naar de camping. Om kwart over negen ben ik er; van de JSC-groep nog weinig te bekennen. Ik neem maar een bakje koffie in het bijgebouw, het uitvalspunt van de vrijwilligers en de bouwploeg. Het is al twintig voor tien dat dan eindelijk de ploeg nagenoeg compleet is en we lopen in naar het Eiland. Van de daar opgestelde drie verschillende budgyswings maken we dankbaar gebruik om de klimspieren te activeren. Nog tijdens de warming-up stuur ik de eerste vijf jongens richting start zodat ze zich daar op tijd kunnen melden. Achteraf niet nodig want de eerste groep met A-junioren wordt de verkeerde kant opgestuurd met als gevolg dat een herstart volgt en alle volgende starttijden een kwartier opschuiven. Probeer dan maar eens iedereen in beweging te houden opdat spieren niet al te snel afkoelen. Gelukkig waait het nauwelijks. Vlak voor het moment suprême ontwaar ik Imre in tranen. Imre heeft erg last van zijn rugblessure – nota bene opgelopen tijdens een gymles voetballen - en besluit om niet te starten. Vreselijk jammer en sneu maar volgende week is er weer een run en kan hij – hoop ik –

volgende week is er weer een run en kan hij – hoop ik – wel pijnvrij van start. Verstandige zet van Imre.

Nadat allen de starthindernis hebben genomen kan ik op m'n gemak naar de finish lopen en Jorn al heel snel bij de finish verwelkomen. Hij komt als derde binnen en die klassering houdt hij. Gaaf Jorn! In de finish tent is het met Joop en Hennie erg gezellig; het zijn mensen van de categorie supervrijwilligers want een dag eerder waren ze ook in touw voor Lionitas bij de Noorder Fitrun. Gezellige mensen. Gezellig was het ook in de caravan met nu eens niet Sytze en Cisca achter de desk maar met de toch ook bekende gezichten van de moeders van Barteld en Janine (de dames Marijke en Gerda).

Binnen laat ik zeggen een uurtje zijn alle bikkels van de groep binnen. De een oogt vermoeider dan de ander maar allen hebben, jammer genoeg op Kim na, het rode bandje weten te behouden. Proficiat. Wat niet steeds lukte maar wel heb geprobeerd: iedereen in het zicht van de finishbel op de foto te zetten. Totdat ik min of meer wordt weggestuurd omdat ik steeds een moment voor de GoPro camera stond en die moet wel alle tijden op de video zetten. Elsa is weer een klasse apart: maar liefst vijf minuten voorsprong op haar naaste concurrente en qua tijd hoeft ze slechts een jongen voor te laten gaan. Dat wordt dit seizoen, onvoorziene omstandigheden voorbehouden, een makkie. Sam, na de vakantie steeds goed getraind, is met een 15^e plaats boven zijn kunnen uitgestegen; het had nog beter kunnen aflopen als hij niet vier keer had moeten zagen en dat alleen maar omdat hij een 'ongeluks' stammetje toegewezen had gekregen dat telkens afbrak.

De titel smikkelen en bikkelen slaat natuurlijk nergens op maar het allitereert zo leuk en de berg pakjes Sultana op de inschrijftafels in de campingkantine inspireerde mij. Voor de rest weet ik weinig over de run te vertellen, dus heb ik ons sportief stelletje Ivar en Ruth gevraagd een verslagje te schrijven. Dat kun je hieronder in het kader lezen. Ook de (voorlopige) uitslagen staan verderop. 's Avonds werd ik nog opgeschrikt door een mailtje van Sandra Wierda. "Roxan is vandaag uit een hindernis gevallen. Ze heeft haar pols in het gips. En haar rugwervels zijn zwaar gekneusd. Zij kan voorlopig niet trainen en kan dus ook niet naar Boerakker." Ik weet niet hoe het is gebeurd maar natuurlijk wensen wij haar een spoedig herstel toe. Wij kijken wel uit naar de run in Boerakker want daar zijn punten te verdienen.

Imco van der Wal

Verslag Bikkelrun 2016

Zondag 2 oktober hadden we de Bikkelrun in Leeuwarden. Het was een hele mooie ochtend en in de middag ging het een beetje regenen. Toen we daar aan kwamen waren er nog veel mensen bezig met opbouwen. De eerste startgroep liep meteen de verkeerde kant op dus moesten ze weer terug en was er de hele dag 15 minuten vertraging. De tokkelbaan was uit het parcours gehaald omdat er problemen mee waren, dat was heel erg jammer want het was een leuke toevoeging aan de run, iets dat de run speciaal maakt. Er waren ongeveer 1700 deelnemers en heel druk maar dat maakte het juist heel gezellig. In het begin was het een beetje wennen maar hoe langer je bezig was hoe makkelijker en mooier de route werd.

Wij (Ruth en Ivar) liepen de 5,5 km met ongeveer 20 hindernissen. Het was leuk om de andere leden van de dinsdag-zondag training aan te moedigen. De zwaarste hindernis vond ik de touwen overpakken en dan apenhang en dan lussenbrug en de makkelijkste was de Spaanse ruiter

De Hot-Tub aan het einde was echt relaxed.

Groet van:



startnummer 952



en startnummer 979

Hieronder staan de **officiële uitslagen** van de Bikkelrun 2016.

JSC-C jongens (49 deelnemers gefinisht)

33 ^e	Gunnar	1.06.20
40 ^e	Damian	1.26.53
41 ^e	Joris	1.26.54

JSC-B jongens (49 deelnemers gefinisht)

3 ^e	Jorn	0.41.13
12 ^e	Thomas N	0.46.31
15 ^e	Sam	0.49.26
22 ^e	Jort	0.52.07
23 ^e	Simon	0.52.48
27 ^e	Kylian	0.55.28
29 ^e	Max	0.57.00
32 ^e	Ivar 2	0.58.25
33 ^e	Kilian	0.58.33
41 ^e	Jens	1.15.37

DNS	Tim
DNS	Niels
DNS	Jip
DNS	Thomas P
DNS	Imre

JSC-C meisjes (19 deelnemers gefinisht)

7 ^e	Jeanyna	0.57.24
11 ^e	Tirza	1.07.08
19 ^e	Kim	1.13.38 (1)

JSC-B meisjes (22 deelnemers gefinisht)

1 ^e	Elsa	0.37.18
12 ^e	Lyan	1.03.41
15 ^e	Fardau	1.09.59
17 ^e	Ruth	1.12.19
18 ^e	Mirthe	1.15.31
DNS	Fenna	

5 km funrun

-	Ivar 1	g.t.
DNS	Jurgen	

Bakkeveen

10 september 2016

Verslag van Pieter Willemsen en Jos Pietjou.

Eerst even voorstellen: Ik ben Jos Pietjou, 34 jaar oud, ca. 10 jaar geleden ben ik een keer met Leon Leenburg mee geweest naar een survival training op een zondag ochtend en vond het toen al een leuke en intensieve sport maar had andere prioriteiten en ben er toen niet mee door gegaan.

Nu een dik jaar geleden ben ik gestopt met roken en begon ik te groeien dus werd het hoog tijd om een sport te gaan doen. Nu zat Pieter al bij de survival vereniging en heb ik besloten om weer eens een training mee te lopen om te kijken of het wat voor mij was en wederom gelijk weer verkocht, lekker in de buiten lucht tot het uiterste gaan en dat je dan een week lang spierpijn hebt doet er niet toe.

Nu ben ik zelf niet echt wedstrijd gericht maar vind het gewoon leuk, gezellig en uitdagend om deze sport te beoefenen en het is ook nog eens motiverend als je merkt dat je voor uitgang boekt in je kracht en conditie.



aangestoken door het survival virus. Ik heb al veel sporten beoefend en deze sporten verveelde altijd snel, tot in tegenstelling met de survival dit

Ik, Pieter Willemsen ben 38 jaar oud, ondernemer en vader van twee kinderen. Ik zit nu zo'n dik twee jaar bij de survival vereniging. Ook ik ben via Leon aangestoken door het survival virus. Ik heb al veel sporten beoefend en deze sporten verveelde altijd snel, tot in tegenstelling met de survival dit verveeld nooit.



Bakkeveen de eerste run van het nieuwe survival seizoen 2016/2017.

We hadden een starttijd om 11:45 uur 8,5 km recreant maar waren wat laat vertrokken uit Leeuwarden dus aangekomen bij Dundella snel het shirt en bandje ophalen omkleden en met wat specifieke mobilisatie oefeningen van Studio Elements konden we snel door naar het start vak. Aangezien Pieter een startgroep eerder had stond hij ons bij de eerste hindernis op te wachten **`wat een team spirit`** gingen we met z'n drieën (Leon, Pieter en Jos) op weg naar de 2^e hindernis een verticaal netje, niet te moeilijk en zo waren alle hindernissen wel een beetje, niet al te moeilijk hier en daar een combi er tussen.

Het was die dag van de run prachtig mooi weer ik geloof ca. 25 graden dus was het zeer prettig dat het grootste gedeelte van de run in de Bakkerveenster bossen plaats vond

zodat we mooi in de schaduw van de bomen konden lopen en gelukkig hadden ze ook veel hindernissen in combinatie met water zodat je genoeg verkoeling kon krijgen. Zo ook toen je uit de bossen bij het zwembad aan kwam en nog even door het zwembad heen moest om de ergste drek eraf te spoelen meende toch echt dat water in een zwembad blauw was ;).



We hebben de run niet op tempo gelopen dit omdat we de donderdagavond ervoor een wat te zware looptraining hadden gehad zodat we de dag van de run met spierpijn in de kuit en hemstrings aan de start stonden en dat we al gauw vermoeide benen hadden en er een rustige duur loop van hebben gemaakt. Zo zie je maar weer dat je ook teveel kunt trainen en dat rust en herstel ook heel belangrijk is.



Interview met Pieter Willemsen



1. Wanneer en hoe ben je bij SVL gekomen?

Dik twee jaar geleden ben ik via Leon Leemburg bij SVL gekomen.

2. Wat doe je naast survivalen?

Pappa van twee ontzettende lieve monsters. Qua Sport? Twee keer in de week Big5 bij Studio Elements. Qua werk, ik ben ondernemer (ZZPer) Web/ design en Hosting. Senseven.nl

3. Waar ben je goed in?

ik heb een goed inlevingsgevoel, ben creatief en vindt het super leuk om samen te werken.

4. Wie slaapt naast jou?

Op het moment niemand, zit helaas midden in een scheiding.

5. Zomervakantie of wintersport?

Beide, maar het loop meestal uit op een zomervakantie.

6. Restaurant of disco?

Eerst lekker eten en dan de disco!

7. Bier of wijn?

Beide, in de zomer een droge sauvignon blanc maar een simpel biertje is ook lekker. Een Grutte Pier Tripel is qua speciaal bier mijn favoriet.

8. Lang opblijven of vroeg naar bed?

Het loopt altijd uit op lang opblijven, de rust van de avond/ nacht vind ik heerlijk.

9. Denker of doener?

Beide, maar als ik de ontspanning op zoek ben ik een doener, zoals: survivalen, koken of mijn moestuin.

10. Je mag me altijd wakker maken voor:

Oef, Italiaans eten en goede koffie.

11. Als ik de baas van de vereniging was,

dan: Ik zou er voor zorgen dat er meer aandacht voor techniek zou zijn, dat je je kunt inschrijven voor small group trainingen / clinics voor gevorderden. Ook zou ik iets van een kantine willen met een fatsoenlijke wc en mogelijkheid voor koffie etc. Zou ook voor vernieuwing zorgen met behoud van de sfeer en de huidige identiteit maar de conservatieve houding omzetten naar iets creatiefs 😊

Rûch en mâl

column van imcovanderwal@hetnet.nl
(nr 2, september 2016)



Je leest tegenwoordig veel over sjoemelen. Is het niet met sjoemelsoftware van de VW dan is het wel gesjoemel met (mechanische) doping of met sjoemelpaardenvlees (van fraudeur Willy Selten) of recentelijk het sjoemelen met spermazaad. Laten we bij het begin beginnen. Wat is sjoemelen eigenlijk? Sjoemelen: 1) bedrog plegen 2) frauderen 3) knoeien 4) niet eerlijk doen 5) oneerlijk handelen 6) oneerlijk zijn 7) ritselen 8) valsspelen 9) zwendelen. Duidelijk; we leven in een Sjoemelmaatschappij! Sjoemelen kan ook een vorm zijn van iemand niet willen kwetsen, jezelf beschermen of het leven niet al te serieus nemen.

Sjoemelsoftware klinkt geinig, maar dat geldt naar mijn mening meer voor dat filter op je camera. Het aardige van de samenstelling sjoemelsoftware vind ik dat het woord software erdoor wordt afgestoft. Dat heeft namelijk z'n langste tijd gehad. De hedendaagse programmeur maakt geen software meer, maar een tool. Of een app.

Wanneer je nu denkt Imco is aan het pleiten voor de sjoemelsoftware, dan heb je het mis. Ik vind dat namelijk geen sjoemelen meer, maar opzettelijk fraude plegen, massaoplichting! Het is trouwens bewezen dat als je teveel sjoemelt met de feiten je dan vreselijke hoofdpijn kunt krijgen en hier zelf dement van kunt raken. Teveel sjoemelen lijdt ook tot het minder geluk hebben omdat Karma dan niet meer in je gelooft. Oké met de laatste wetenschappelijke feiten heb ik wellicht wat gesjoemeld. Ik onthoud gewoon de wijze raad van mijn grootmoeder: 'Als je niet liegt hoeft je ook niets te onthouden.' Dan heb je het verschil tussen liegen en lekker een beetje sjoemelen.

Gelukkig hebben wij in onze nobele survivalsport geen last van sjoemelen. Hoewel, dat is een al te snelle conclusie. Sjoemelsurvival komt vaker voor dan je denkt. Hoeveel maal heb je niet een stukje van het officiële parcours afgesneden? Omdat het stukje belinting ontbrak of omdat de baancommissaris je de verkeerde kant opstuurde dat achteraf korter bleek. Hoe vaak heb je een hindernis niet of op de onjuiste manier gedaan? Of heb je na een faalmoment je bandje 'per ongeluk' niet afgegeven? Of heb je op een of andere manier je positie ten opzichte van je concurrenten in eigen voordeel beïnvloed? Geef die lui eens de kost en je bent binnen de kortste keren failliet. Voor hen die het sjoemelen niet kunnen laten moeten we dan maar een sjoemelrun organiseren. Alles mag (niks moet). Hé, maar dan hebben we het toch maar over één ding: de funrun. Vond ik altijd al te gek.

Ultrasurvivalrun 2016

Een verslag van Jeltsje Harmsma en Willem Woudstra

Deelnemers team Leeuwarden:

Grietje v/d Meulen, Jeltsje Harmsma, Jan Annema, Tjeerd Wolters, Bauke Dijk, Christiaan Stavorinus, Willem Woudstra

Begeleiding:

Cindy Spijksma, Peter Bakker, Jan Jacob Veenstra

Verzorging en foto's

Anneke Bakker, Alies Stavorinus, Alena Wolters

Op 8, 9 en 10 juli vond het mooiste, langste en zwaarste survivaalevenement van Nederland plaats. Survivallen van Leeuwarden naar Beltrum in 10 etappes van gemiddeld 3 uur. Hardlopen, fietsen, zwemmen, kajakken, steppen, run-bike en heel veel hindernissen. Per etappe startten 3 heren en 1 dame waarbij Jeltsje en Grietje elkaar steeds afwisselden. De heren moesten een aantal keer 2 etappes achter elkaar doen.

Etappe 1 Leeuwarden – Kootstertille (Jeltsje, Jan, Tjeerd, Willem)

In de Prinsentuin werd de proloog door de Burgemeester gestart. In estafette-vorm moest het hele team zwemmen, suppen, lopen met last en klimmen. De snelheid zat er hier nog niet echt in, want we verlieten als een van de laatste teams de Prinsentuin. Bij de Oldehove moesten we de kajak pakken en naar de Nieuwstad rennen. Bij het te water laten van de kajaks haalden we zo'n 10 teams in omdat we een goede tactiek hadden voor dit klusje. Vervolgens konden we flink vaart maken omdat we goed geoefend hadden met kajakken in Eernewoude

We haalden het een na het andere team in maar helaas kwamen we (door een stuurfout) met een klap tot stilstand tegen een drijvende bloembak... We zaten alle 4 voor onze bankjes... Toen we weer door gingen bleek de kajak een flink gat in de punt te hebben. Al hozend kajakten we door Leeuwarden maar doordat we route verkend hadden gingen we als eerste de Bonkevaart in terwijl iedereen rechtdoor richting Dokkum ging. We lagen op kop met een kajak zo lek als een mandje! Als eerste team kwamen we aan bij ons trainingsterrein waar we 2 combi's moesten klimmen. Daarna snel door naar de Grote Wielen waar we op onze mountainbikes sprongen om vervolgens door te racen naar Kootstertille. Het regende inmiddels flink en de strijd tussen Leeuwarden en Kootstertille was een nek aan nek race. In Kootstertille aangekomen moesten we daar nog 1 combi klimmen en Kootstertille ons net 2 seconden voor was bij de bel.

De rest van het team was ons inmiddels gevolgd met een camper en een bus. Alle teams hadden campers, vrachtwagens, bussen en noem maar op mee om in te eten, slapen, rusten en de spullen te vervoeren. Terwijl het team aan het bijkomen was van de gelopen etappe was de andere helft van het team zich aan het gereed maken voor de komende etappe die een uur later van start zou gaan. Jan-Jacob, Cindy en Peter zorgden dat onze spullen gereed stonden en de bidons gevuld.



Etappe 2 Kootstertille – Trimunt (crossbaan nabij Marum) (Grietje, Bauke, Christiaan, Tjeerd)

Na het startschot werd er eerst een ronde buiten het survivalterrein van Kootstertille gelopen. Hierna mochten we gelijk aan de bak met de lange apenhang over de vijver en de beruchte Tille-combi. We gingen als een speer en moesten vervolgens een flink stuk op de fiets richting Trimunt. Op de loodswaer crossbaan moesten er daar nog enkele hindernissen genomen worden en een ronde door het zware zand en de crossheuvels gelopen worden. Ondertussen was de rest van het team aan het genieten van een heerlijke pasta maaltijd bereid door Anneke en Alies. Al etende moedigden zij hun teamgenoten aan vanaf het middenterrein van de crossbaan. Wat een spektakel!

Etappe 3 Trimunt – Norg (Jeltsje, Christiaan, Jan, Willem)

Na de start met een rondje lopen over de crossbaan was het fietsen richting de Bakkeveenster vaart en de survivalbaan van Bakkeveen. Hier kregen we enkele swingovers en een combi voor de kiezen. Onderweg kregen we nog boogschieten (met strafonde...), bijlwerpen (met strafonde...) en houthakken. Het laatste stuk naar Norg moesten we hardlopen en nog enkele pittige hindernissen overwinnen.

Het was inmiddels al laat in de avond toen we in de camper en bus naar Vollenhove vertrokken. Op de parkeerplaats van de sporthal was het hele circus neergestreken en maakten we ons klaar voor een korte nacht. De meeste teams sliepen in de sporthal maar wij sliepen in de camper van Jan en enkele tentjes.

Etappe 4 Vollenhove – Zwarte Dennen (Grietje, Tjeerd, Jan, Bauke)

In de haven van Vollenhove moesten we met een grote balk door het water die we even later door mochten hakken. Hierna een combi op het trainingsterrein van Vollenhove en vervolgens een stuk hardlopen met hindernissen onderweg. Halverwege stonden Cindy en Peter met de mountainbikes klaar. De rest van de etappe was per fiets waar we af en toe een hindernis tegen kwamen.

In zwarte dennen stond de parkeerplaats inmiddels vol met campers, busjes, vrachtwagens en auto's. Nabij was een meertje waar na afloop heerlijk een duik in genomen kon worden. Wat een top weekend was het toch! De verzorgers stonden alweer klaar met eten en drinken en de andere teamleden bereidden zich voor op de volgende etappe. Het was een aaneenschakeling van eten, drinken, runnen, slapen / chillen en REPEAT. Tussen de etappes stonden Peter en Cindy klaar met hun massagetafel en konden ze ons masseren zodat we geen spierpijn konden krijgen en snel konden herstellen.



Etappe 5 Zwarte Dennen – Zwolle (Jeltsje, Bauke, Christiaan, Willem)

We moesten een ronde rennen met een lange balk en ondertussen wat hindernissen die in het bos gebouwd waren. Daarna een stukje hardlopen naar de plaats waar de steps op ons stonden te wachten.

steps op ons stonden te wachten. We moesten zo'n 20 km stappen. Dit ging goed maar 1 step was licht defect waardoor hij continue de rem erop had. Hier kwamen we halverwege achter waarna we rouleerden met deze zware opgave ;-) (Lees: Willem op de step aan het elastiek en Jeltsje voorop). Onderweg moesten we een uitkijktoren ophoog rennen met 2 x 30 liter watertanks. De andere 2 leden van het team moesten ze weer naar beneden halen.

Etappe 6: Zwolle – Nijverdal (Grietje, Jan, Willem, Tjeerd)

Dit was de langst en de zwaarste etappe van ongeveer 4 uren. Bij de start werd het team gesplitst in Grietje – Willem en Jan -Tjeerd

Jan en Tjeerd moesten eerst een stuk kajaken en Willem en Grietje moesten in Zwolle door een schoolgebouw, veel trappen op en af en vervolgens op het dak van de school waar 2 combi's stonden van elk 60 meter (!!!). Vervolgens werd het team weer samen gevoegd in de kajak en moesten Jan en Tjeerd vanuit het water of de kajak hindernissen klimmen / zwemmen. Na dit enorme spektakel midden in Zwolle centrum werd er gelopen naar het trainingsterrein voor een combi en een lange apenhang. Hierna stonden 2 fietsen klaar zodat er zo'n 10 km gerunbiked kon worden. De laatste 20 km mochten we alle 4 gelukkig fietsen waarna we aankwamen op de atletiek en survivalbaan in Nijverdal. Hier stonden nog enkele pittige combi's waarna eindelijk de bel kon worden geluid.

Inmiddels hadden Anneke en Alies weer een heerlijke maaltijd voor ons klaar staan en konden we lekker eten en drinken. Daarna was er tijd voor massages terwijl de rest van het team van start ging met de

met de volgende etappe.

Etappe 7: Nijverdal – Bathmen (Jeltsje, Christiaan, Bauke, Tjeerd)

De start bestond uit het lopen met een zware jerrycan waarna weer enkele hindernissen op de atletiekbaan genomen moesten worden. Hierna was het een lange fietsetappe met onderweg nog enkele hindernissen. Het elastiek kon weer uit de tas en met een ingenieuze constructie zat Jeltsje haar fiets vast aan die van Christiaan. Dat heeft ze geweten.....want met een rotvaart gingen ze de Holterberg naar beneden! Het was al voorbij middernacht toen in het donker in Bathmen nog een pittige combi geklommen moest worden. De laatste swingover moest op armkracht geklommen worden en toen Jeltsje op pure wilskracht deze hindernis bedwong stond zelfs de jury te juichen!!!

Midden in het bos hadden we ons camper - tentenkamp opgeslagen en het was al bijna 02.00 uur voordat iedereen de oogjes dicht had.

Etappe 8: Bathmen – Neede (Grietje, Christiaan, Jan, Willem)

Om 05.00 uur klopte Peter op de deur van de camper...."Wie wil er koffie?" Nog amper wakker werden er muesli- /krentenbollen en bananen weggewerkt. Met welk gevoel je om 06.00 uur dan aan de start staat laten we hier in het midden, maar even later sleurden we al weer vrolijk een



trekkerband door het bos. Niet alleen de deelnemers moesten vroeg op maar ook onze teamcaptain Jan Jacob moest al om 0530 weer paraat staan bij de briefing die voor elke etappe plaatsvond. We konden daarna echt wakker worden toen we in het kanaal een frisse duik moesten nemen en een grote bak over balken in het water moesten hijsen. Hierna moest er nog gestept en gefietst worden.

Etappe 9 Neede – Neede (Jeltsje, Jan, Bauke, Tjeerd)

Deze etappe was 16 km hardlopen met hindernissen over het parcours van de survivalrun van Neede. De hindernissen waren gelukkig niet echt heel zwaar maar de vermoeidheid sloeg inmiddels bij iedereen aardig toe. Ook de temperatuur liep flink op zodat we na de finish lekker konden zwemmen in de vijver van Neede.

Etappe 10 Borculo – Bathmen (Grietje, Christiaan, Bauke, Willem)

De laatste etappe bestond ook alleen uit hardlopen met vele hindernissen over het oorspronkelijke parcours van Bathmen van 25 jaar geleden. Vraag niet hoe het kan, maar bij de eerste hindernis kwamen we er achter dat geen van ons allen een rode armband om had!!!! Gelukkig stond de rest van ons team ons aan te moedigen zodat we stiekem onze kale polsjes konden laten zien. De polsbandjes bleken al in de vuilnis te liggen (!!!) welke gelukkig nog niet weggegooid was. Vol gas en met 2 wielen door de bocht reed Jan Jacob in de camper met rinkelende borden en glazen genavigeerd door Tjeerd en Jan naar een plek waar we stiekem de polsbandjes kregen. De vermoeidheid was inmiddels toegeslagen en daar waar andere teams de dames op sleeptouw namen door middel van een elastiek, werd er raar opgekeken toen wij teams inhaalden waarbij Grietje Bauke aan het elastiek achter zich aan had!!! De eindhindernis in Beltrum met de welbekende klompjes was het laatste obstakel waarna tot slot het hele team mocht helpen hakken om een mega dikke boomstam door midden te krijgen. Daarna volgde de bel, een mooie medaille en biertjes!

Wat waren we blij en trots dat we het gehaald hadden. En hoe! Als 9e geëindigd van de 35 teams. Maar toch ook jammer dat het voorbij was. Helemaal onder de indruk van alles gingen we 's avonds weer naar Friesland waar we nog veel hebben nagenoten van dit unieke evenement waarbij je eigenlijk alleen weet hoe het was als je er zelf bij bent geweest.



Agenda

- 06.11. SR Groningen**
- 13.11. SR Vollenhove**
- 20.11. SR Adegem**
- 26.11. SR Doorn**
- 27.11. SR Doorn**
- 03.12. Clinic Survival voor starters**
- 10.12. Bouwdag**
- 18.12. SR Dinxperlo**
- 21.12. Leeuwarder Club Challenge**
- 01.01. Nieuwjaarsduik**
- 08.01. SR Beltrum**
- 15.01. SR Westerbork**

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