



Rûch praet: column van Imco van der Wal



Sport hoort niet bij de mens, zo hoorde ik laatst een vriendin zeggen. Zij beweerde dat survivalsport een improductieve lichaamsbeweging is. Je kunt van sport bijvoorbeeld geen brood bakken. Olifanten sporten niet, rivieren evenmin. Het is een onnatuurlijke activiteit.

Sport is cultuur, geen natuur. Lopen is een natuurlijke beweging; je lichaam zit zo in elkaar dat je er lekker mee kunt lopen. Lopen hoort gewoon bij mens en dier. Rennen is natuur, hardlopen is cultuur. Lopen vermindert de kans op depressie, het geeft zelfvertrouwen, verbrandt calorieën, verruimt de geest, versterkt het concentratievermogen, onderhoudt zelfdiscipline, verstevigt de spieren én houdt de botten jong. Ja, allemaal proefondervindelijk vastgesteld. Bij het spelletje 'Wie er het eerste is' gaat het niet om de sport of om lichaamsbeweging, maar puur om het winnen. De menselijke drang om de beste te zijn is groot. De mens is competitief. De mens is jaloers. Competitief zijn betekent elkaar bestrijden of tegenwerken, wedijveren: proberen beter in iets te zijn dan de ander. In de kern van competitie zit jaloezie verscholen. Zonder het instinct van concurrentiedrang had het beest in ons nooit kunnen worden wat het nu is, zouden we niet straks op Mars kunnen wandelen. Concurrentie hoort bij het bestaan. Het idee van 'wie er het eerste is' leeft ook sterk onder de sterren van het heelal. Met ongekende snelheid bewegen ze zich voort om als eerste de plek te bereiken die ze ooit verlaten hebben. Een van de alleroudste kindersprookjes, die in alle culturen voorkomt, gaat over een wedstrijd tussen een schildpad en een hert met een groot gewei. *Wie het eerst bij de rivier is*. Het hert begint meteen te rennen en de schildpad loopt gewoon rustig door. Als de schildpad bij de rivier is, is er nog geen spoor van het hert te zien. Het verhaal is een oud voorbeeld van hoe *Wie er het eerst is* leeft onder de mensen, dieren en het bestaan. Mensen, pak je sportschoenen. Laten we een rondje hardlopen – de allermooiste lichaamsbeweging die er is. God loopt ook hard. Dat is iets van de laatste tijd. Hij is jaloers op de Nederlanders geworden.

Agenda

- | | |
|---------|--------------------------------|
| 8-9 | clinic survival voor starters |
| 9-9 | ONK KSR Gennep |
| 15-9 | jeugdkamp survival |
| 15/16-9 | survivalrun Udenhout |
| 30-9 | survivalrun Enschede |
| 7-10 | survivalrun ONK MSR Leeuwarden |
| 13-10 | survivalrun Boerakker |
| 14-10 | survivalrun Grootebroek en Ede |
| 20-10 | Trainingsweek Spanje |
| 21-10 | survivalrun Neede |
| 28-10 | survivalrun Deest |

Kijkend naar onze welvaart poneer ik voor jullie survivalaars graag deze stelling, een uitgangspunt waar ik volledig achter sta: Als iedereen zou gaan hardlopen, zag de wereld er een stuk beter uit. Alleen dan moeten we niet *Wie er het eerst is* doen.

Moutainbikers

Steeds meer mountainbikers weten de Groen Ster te vinden. Deze activiteit past binnen de bedoeling van de Groene Ster als recreatiegebied. Mountainbiken neemt in Nederland sterk in populariteit toe en in steeds meer natuurgebieden worden mountainbike(MTB)parcoursen aangelegd. Met de aanleg van deze parcoursen worden MTB'ers van andere gebruikers gescheiden, waardoor de kans op ongelukken wordt beperkt.

De MTB'ers die gebruikmaken van de Groen Ster gaan voortdurend op zoek naar padjes die technisch gezien uitdagend zijn. Dit zijn de padjes die in de loop van de tijd zijn ontstaan door wandelaars, de jaarlijkse survivalrun, campinggasten, bezoekers van festivals etc. Door deze padjes met elkaar te verbinden kan een uitdagend parcours ontstaan. Het parcours is momenteel 18 kilometer lang en gebruikers zijn enthousiast over de afwisseling die het parcours biedt. Ook vanuit Survivalvereniging Leeuwarden bestaat belangstelling voor een dergelijk parcours. Het fietsen op de MTB vormt een prima aanvulling op de survivaltraining. Veel survivalrunners doen regelmatig mee aan adventureruns, waarbij ook de MTB gebruikt wordt.

Het parcours in de Groene Ster heeft geen officiële status, maar we hopen dat de gemeente Leeuwarden toestemming geeft en dan ook participeert in het onderhoud. Er is contact gezocht met de gemeente. Het onderhoud gebeurt op dit moment volledig op vrijwillige basis. Om het parcours goed te onderhouden en wellicht uit te breiden, is er behoefte aan meer vrijwilligers. Als je belangstelling hebt om een bijdrage te leveren, of als je meer informatie wilt, kun je gebruik maken van

11 steden zwemtocht

Soms haal je je iets in je hoofd en doe je maar wat. Zo schreef ik mij kort na het overlijden van Sascha in voor de 11 steden zwemtocht met Maarten van der Weijden.

En binnen een uur op de helft van mijn (eerste) streefbedrag..... Ik was echt helemaal van mijn padje. Ik dacht: 'ik maak even een pagina aan en zie wel'.

Ik ben trots dat mijn stukje zwemmen zoveel mensen raakt. Die betrokkenheid is bijzonder om te ervaren. Mijn drie kinderen en ik zien dat het, ondanks het verdriet, tijd is voor nieuwe dingen. En hoe mooi is het dat we dat kunnen doen voor Sascha. De eerste dag na mijn inschrijving, stond de computer aan in de klas van een van mijn kinderen. Bij elke donatie ging de hele klas juichen. Mijn zoon was zó trots, allemaal voor zijn moeder!

Ik heb mijn streefbedrag inmiddels twee keer verhoogd, zoveel donaties en nog steeds stopt het niet. Geluk zit in kleine dingen, dit is er één. Zoveel toegewijde mensen om ons heen!

Ik sprak Maarten van der Weijden gisteren. "Nu moet ik het waarmaken. Ik overweeg om in elke stad mee te gaan zwemmen!" Het enige dat hij tegen me zei was: "Doe rustig, gun jezelf wat ruimte." Dat ga ik doen, ik ga genieten van het laatste stukje.



De sport en ontspanning die Sascha en ik al jaren samen deden, neem ik met me mee. Nu alleen, maar met haar in mijn gedachte. Sascha en Pepijn bij het water, kijkend hoe de kinderen spelen, levend in het nu

Teken

Alles over de teek. De Week van de Teek wordt jaarlijks georganiseerd door landelijke samenwerkende organisaties. Of je nu werkt in het groen of graag recreëert in de natuur, het is goed om meer te weten over de risico's en het voorkomen van tekenbeten. Veel en interessante informatie is te vinden op:

www.weekvandetEEK.nl

Diploma klimmen

Vanaf april zijn we met de groep van 10 tot 12 jaar begonnen met het oefenen voor het diploma van survival. Er zijn 3 verschillende diploma's een bronzen als je het voor het eerst doet. Heb je brons al dan ga je voor zilver en na zilver komt het gouden diploma.

Ongeveer de helft ging voor brons en een helft voor zilver en 1 dame ging voor het gouden diploma.

Voor het diploma moet je de voetklem kunnen. Ook een aardig stuk apenhang. En nog wat verschillende oefeningen die per diploma verschillend zijn. Ook het hardlopen komt aan bod en dat zijn pittige tijden die ze moeten halen. En dan wordt de knoop vaardigheid nog getest. Zodat deze kinderen later ook goed kunnen helpen bij het opbouwen van een run of thuis een hindernis bouwen.



Helaas hebben niet alle kinderen hun diploma gehaald maar die gaan er zeker volgend jaar weer voor. En heb er alle vertrouwen in dat het dan goed komt.

Helaas hebben niet alle kinderen hun diploma gehaald maar die gaan er zeker volgend jaar weer voor. En heb er alle vertrouwen in dat het dan goed komt.

En voor de andere kinderen die allemaal hun diploma hebben behaald. Super gedaan gefeliciteerd ben trots op jullie. En dan nog Angelique wat een prestatie. Dit was tot nu toe mijn 2e gouden diploma die ik heb uitgereikt.

Trotse trainers

Gea, Cindy, Erik en Lisan

Clubkampioenschappen

Op zondag 24 juni heb ik (als recreant uit ons team) meegedaan aan de clubkampioenschappen en daarnaast ook met de catering geholpen. Een gezellig en pittig dagje.

Het was voor mij de tweede keer dat ik meedeed aan de clubkampioenschappen. Van vorig jaar wist ik nog wel dat het een erg zwaar parcours was. Dat was dit jaar niet anders, maar met een nieuw parcours en ook een aantal compleet nieuwe hindernissen was het ook echt weer een uitdaging. Omdat ik met onze eerste loper uit het team (Rafael) een rondje mee heb gerent wist ik al een beetje wat me te wachten stond. Rafael mocht nog wat hindernissen overslaan, dat mocht ik niet. Dus af en toe even wachten tussendoor en de verzuring uit de nderarmen proberen te krijgen.

Het valt me op dat ik soms het gevoel hebt dat een hindernis echt niet meer gaat lukken, dan probeer ik de hindernis toch maar en lukt het gewoon prima. Dat voelt wel heel gaaf dan! De hindernisjury's waren ook erg leuk en hebben mij tussendoor ook echt gemotiveerd om een moeilijke hindernis wel te gaan doen.

Na mijn run heb ik samen met Cindy nog wat andere deelnemers aangemoedigd en nog een poging gedaan om via de blauwe ton over de balk te komen. Het zat mij toch dwars dat die hindernis niet gelukt was. Op het moment dat ik dit typ is deze hindernis me nog steeds niet gelukt, maar ik ben vastbesloten dat ik binnenkort ook deze hindernis kan bedwingen.

De sfeer op het terrein was echt super goed. Er werd gedanst, gekletst, pizza gegeten en ook moesten we af en toe met z'n allen schuilen voor de regen. Best gezellig hoor, met z'n allen in zo'n tent :) Maar gelukkig waren het maar korte buitjes. Na afloop heeft iedereen geholpen met het opruimen waardoor het terrein ook zomaar weer netjes was en we nog heerlijk even konden genieten van een biertje/wijntje.

Ik zeg: Top dagje! Volgend jaar ben ik er weer bij!

Krista Sijtsma



Clubkampioenschappen zijn nu voor het eerst op het inlooprondje gehouden ipv naast de boerderij. Dit heeft te maken met het gezamenlijk gebruik van het parcours, dat daags tevoren ook door de bikkeltjesrun is gebruikt. De bouwploeg en met name Johan Bok heeft hier veel tijd in gestoken. De fraaie extra hindernissen hebben ons echt wel verrast en het was weer een leuke traditionele competitie op zich. Dj Gerrit is langzamerhand onze vaste huis dj. en zet de boel lekker op gang 's-morgens. Imco van der Wal wilde op mijn verzoek wel de start verzorgen, maar verder niet te lang. Dit is denk ik toch wat langer geworden. Eenmaal de microfoon in zijn hand voelt dat wel vertrouwd. Bedankt Imco.

Altijd goed om nieuwe gezichten te zien bij de prijsuitreiking. Nieuw talent toch? En met de pizzaboer op het programma bleef het tot het einde leuk. Fantastisch ook hoe snel alles opgeruimd werd. Strobalen, 2 keer grote tent, belinting etc...

Ongeveer 120 van onze atleten deden mee, terwijl we over de vijfhonderd leden hebben. Hmmm dit aantal hadden we ook toen we nog op de helft van dit ledenaantal zaten bij de vereniging. Dat moet omhoog volgend jaar.

Groet, Aad van Kleef

De kabouter van Survivalvereniging Leeuwarden

Afgelopen clubkampioenschappen kreeg ik de eer om de Peter Bakkeraward te winnen. In verband met vakantie was ik zelf helaas afwezig, maar inmiddels heb ik de grote Tuinkabouter ontvangen en staat deze prominent op de schoorsteenmantel.

Volgens onze voorzitter, Bauke, heb ik de prijs gekregen vanwege mijn inzet en enthousiasme tijdens het helpen of geven van de jeugdtrainingen op zondagochtend, maar naast mij zijn er natuurlijke vele anderen die zich minstens zoveel inzetten voor de vereniging.

Zelf studeer ik Midden-Oosten Groningen, maar in het weekend kom in nog graag naar Leeuwarden om te trainen.



Mijn basiscursus voor het trainerschap heb ik inmiddels bijna afgerond, en ik ben dus nagenoeg gecertificeerd trainer. Gelukkig is onze vereniging rijk aan vele vrijwilligers, die zich op vele manieren inzetten. Voor volgend jaar staan er waarschijnlijk weer genoeg anderen op de nominatielijst voor de Peter Bakkeraward!

Terugblik op het afgelopen seizoen (JSR-B)

Met de clubkampioenschappen net achter de rug hebben we weer een enerverend maar succesvol survivalseizoen afgesloten. Zoals te doen gebruikelijk kijken we ook – met gepaste trots - even terug wat er zoal binnen onze gelederen is gepresteerd.

We hebben als wedstrijdgroep aan maar liefst elf runs deelgenomen waarvan er negen meetelden voor het eindklassement van het JSR-circuit. Wij selecteren de runs en gaan dus niet naar de wedstrijden die qua afstand ver weg zijn. Maar sommige jeugdigen waren zo fanatiek ingesteld dat ze aan (bijna) alle runs hebben meegedaan. Prima want zo vergroot je wel je kansen op een hogere klassering. Dit afgelopen seizoen telden 7 van de 15 wedstrijden mee voor de eindrangschikking. Op een wedstrijd na wist Thirsa bij de C's steeds bij de eerste 10 te eindigen. Zij mag ook het volgende seizoen nog in deze categorie starten dus zullen we haar vast een aantal keren het erepodium zien beklimmen. Ook Imre was het hele seizoen bij de B's een vaste waarde in de top tien klasseringen.

Uiteindelijk is een 8ste plaats (van de 159 deelnemers) in het eindklassement een formidabele prestatie; Imre mag vanaf september in de iets langere runs starten maar mogelijk verlegt hij zijn aandacht meer naar de obstacle runs. Dat wil hij zelf graag maar of zijn ouders daarin meegaan is een tweede. We gaan het zien. Overigens is Thirsa ook als 8ste in het eindklassement geëindigd. Chapeau Thirsa! Na een min of meer mislukt vorig seizoen raakte Kylian dit jaar steeds meer op dreef resulterend in 5 top tien noteringen. Petje af voor je inzet Kylian.



teamwork van de famkes

Ik wil aan de prestaties van niemand iets af doen maar om de verrichtingen van enkele runner ups kan ik echt niet heen. Zo is Jeanyna goed bezig door bij elke wedstrijd vechtlust én progressie te tonen; dat geldt eigenlijk nog meer voor Francisca die zich als een ware bikkellus gedraagt en straks doorstroomt naar de volgende groep. Hun mannelijke equivalent is Aron. Na wat achterhoede gevechten passeert hij nu moeiteloos ervaren clubgenoten. Met meer aandacht voor zijn hardloop skills kan wat mij betreft Aron een grote naam in het circuit worden.

Ook dat gaan we meemaken. Still going strong geldt onbetwist voor Joris, Gunnar, Luka, Tirza en Jip die in het klassement makkelijk bij de beste helft acteren. Met de nu opgedane ervaringen moet het hen mogelijk zijn in het seizoen 2018-2019 in nog hogere regionen te eindigen. Tja, dan hebben we nog een categorie jeugd – Selma, Niek, Sanna, Wouter en Silke - die al flink aan de weg timmert maar het specifieke wedstrijdritme nog mist en daarin verandering wil brengen. Aeryn en Lisa zijn nog niet zo ver dat ze een echte run aandurven. Ik zou zeggen: probeer het eerst met een funrun en waarschijnlijk ben je dan verkocht voor het 'grotere' werk.

In oktober – de run in Udenhout in september laten we uiteraard links liggen - is al weer onze eerste run geprogrammeerd dus dat wordt in de zomer zoveel mogelijk doortrainen want de concurrentie staat ook niet stil. Tot slot wens ik jullie allemaal een fijne vakantie, geniet er echt van!

Groeten,
Imco

Jeugdkamp

Ga jij dit jaar ook mee? Elk jaar organiseren we het jeugdkamp survival. Bij Natuurlijk Kollumeroord van Copini Buitensport kunnen we onder leiding van een instructeur gebruik maken van al het aanwezige materiaal (survival, klimmen, tokkelen, boogschieten, steppen, vlotbouwen, GPS, e.d.). We slapen in tentjes.

Waar (zelf vervoer regelen)
Natuurlijk Kollumeroord
Slikweg 2
9293 MJ Kollumerpomp

www.natuurlijkollumeroord.nl



Wanneer

Zaterdag 15 september 10 uur t/m zondag 16 september 11 uur

Wie

Jeugd van 9 t/m 16 jaar

Kosten

25 euro per persoon – betalen bij aankomst
(overige kosten worden door de vereniging betaald)

Opgave

Zie de link hieronder of via de site. Tot uiterlijk 18 augustus kun je inschrijven.

Dus wacht niet langer en schrijf je meteen in!

Begeleiders

Er gaan vijf trainers mee als begeleiding: Erik (tel: 06 10 95 34 40), Pascal, Cindy, Ayla en Mirthe.



Wat moet je meenemen

1. Vijfentwintig euro voor het kamp
2. Lunchpakket voor zaterdag
3. Slaapzak
4. Kussen
5. Slaapmatje of luchtbed
6. Zaklantaarn
7. Warme kleding voor 's avonds
8. Sportkleding (survivalkleding **Wat**)
9. Zwemspullen (dus ook handdoeken)
10. Sportschoenen. Eventueel een extra paar, kans bestaat dat de schoenen nat worden
11. Toiletartikelen
12. Droge kleren
13. Telefoonnummer waarop je ouders bereikbaar zijn voor het geval dat...
14. Eventueel anti-muggen middel

En natuurlijk..... Een goed humeur

Trainingsweek in Spanje

orig jaar hebben we het eerste echte trainingsweekend op Ameland gehad. Dit was een groot succes. De planning was om dit voor te zetten op Ameland dit jaar, maar de plannen zijn iets gewijzigd aangezien de organisatoren een "kleine" wijziging in hun privésituatie hebben.

Deborah is namelijk in oktober inmiddels hoogzwanger en ik ben dan al verhuisd naar Spanje.

Daarom wordt voor aankomend seizoen een sportieve, gezellige week voor jullie georganiseerd in SPANJE :) En aangezien het iets verder weg is, maken we er 6 dagen van in oktober. We hebben gekozen voor de herfstvakantie, zodat dit geen belemmering gaat zijn voor de leden die nog studeren of in het onderwijs werkzaam zijn.

En jij bent dus van harte uitgenodigd!!

Ook nu zal de week in het teken staan van sportieve activiteiten en is er ruimte voor een hele hoop gezelligheid. Onze boerderij beschikt over een eigen keuken waar gekookt kan worden en waar 's avonds natuurlijk weer het bier koud zal staan.

Voor wie: alle leden (18+)

WAT: trainingsweek SVL

WAAR: El Burgo, Spanje. Dit is een uur met de bus vanaf Malaga (de bus kost ongeveer 7 euro) Let op bij het boeken van een vlucht dat de laatste bus vanaf Malaga vertrekt rond 15.00 uur.

WANNEER:

- 20 oktober t/m 25 oktober 2018
- inschrijving sluit begin Augustus

ACTIVITEITEN: alle activiteiten zijn inclusief

- MTB tocht
- Camito del Rey (koningstrail)
- Adventure run
- rots klimmen of boulderen
- enz.



VAN DAM OUTDOOR

SURVIVAL VEREENIGING LEEUWARDEN

WIE ALLE LEDEN (18+)

WAT TRAININGSWEEK SVL

WAAR EL BURGO (SPANJE)

WANNEER 20/10 T/M 26/10

KOSTEN €350 P.P. BIJ OPGAVE TOT 10 PERS.
€300 BIJ OPGAVE VAN 10-15 PERS. (P.P.)
(INCL. ETEN/EXCL. VLIEGTICKET)

ACTIVITEITEN TRAILRUNNING, BOULDEREN,
ROTSKLIMMEN, YOGA, MTB, enz.

WWW.VANDAMOUTDOOR.NL - INFO@VANDAMOUTDOOR.NL
BERT: +31683231290 - GRIETJE: +31622385487
PARTIDA LA REJERTILLA 27 29420, EL BURGO, SPANJE

KOSTEN:

- 350 euro bij opgave tot 10 personen
- 300 euro bij opgave van 10 tot 15 personen
- Alle activiteiten en maaltijden zijn inclusief
- **EXCLUSIEF:** vervoer met vliegtuig van en naar Spanje. Vervoer vanaf vliegveld naar locatie (7 euro en visa versa)
- Tip: hoe eerder je een ticket boekt, hoe goedkoper. Je zou bij vroeg boeken van ticket met 60 euro klaar kunnen zijn als je vliegt vanaf Eindhoven of Weeze.
- Wil je meer dagen fietsen dan kost dit 20 euro per dag mountainbike huur.
- Je kunt ook je eigen MTB meenemen.

Geef je snel op want vol = vol. Wij hebben er in ieder geval super veel zin in!!
Vragen? Laat het ons weten.

Grietje en Bert,

info@vandamoutdoor.nl grietjevdmeulen@hotmail.com tel: 0622385487 / 0683231290

Van het bestuur

- Mislukte incasso's brengen veel werk met zich mee. Daarom graag zorgen voor voldoende saldo. In het uiterste geval gaan we mensen royeren.
- **Niet** parkeren direct achter de slagboom. Het eerste stuk t/m de bocht graag vrijhouden.



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** zal in **oktober** verschijnen.

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