



Een survivalweekend

Nou dat heb ik gesur-vijft het was me wat. Natuurlijk het was maar vierentwintig uur. En niet eens 24 uur non-stop. Ik heb een heerlijk (kort) nachtje geslapen. Voorgaande jaren gingen ze in tentjes maar vanwege het regenachtige weer hadden we nu een volwaardig bed in een huis. Achteraf viel het mee met het weer. Maar dat is achteraf. Met zijn hoevelen we waren weet ik niet eens. We hadden van alles wat, jongens en meisjes die pas heel kort de sport beoefenen en jongens en meisjes die zonder ogenschijnlijke inspanning je vrolijk aan één hand voorbij slingeren. Die doen het waarschijnlijk al wat langer. Of het zijn uitzonderlijke wezens. Dat kan natuurlijk ook.

Wat doe je op een survival kamp? Nou het programma was goed gevuld, na een barbecue, die ook rijkelijk gevuld was (in drie kwartier het hele peleton wel doorvoed en klaar voor wat komen gaat) een nachtelijke dwaaltocht. Ik kreeg een x-aantal dames onder mijn hoede, bijzonder gezellig en ik ben weer heel wat wijzer geworden. Het was de bedoeling dat we a.d.h.v. een route beschrijving onze weg zouden vinden. Nou, na anderhalf uur dwalen door bos en weiland Google maps maar te hulp geroepen. Dit na dringend verzoek van een meerderheid van de dames.



Eenmaal terug bij het kampvuur (dat maar matig wilde branden) bleek dat de andere groep al wat eerder op het ingenieuze idee was gekomen om google maps te hulp te roepen.

Toen was het tijd voor een of ander wolvenspel, dat heb ik na het even te hebben aangezien gelaten voor wat het is en ging ik met onze jongste survivalaars bedwaarts. Natuurlijk moest er even ge- ouwehoert worden maar stop is stop en rond een uur of 1 was het redelijk rustig.

Zoals dat gaat begonnen we na de nacht in de ochtend met een ontbijt.

Agenda

27-10	trainingsweekend
11-11	survivalrun Vollenhove
16-11	survivalrun Groningen
25/26-11	survivalrun Doorn
9-12	Grote Bouwdag
17-12	survivalrun Dinxperlo
07-01	survivalrun Beltrum
21-01	survivalrun Westerbork



Na het ontbijt gingen we aan de slag, na een rondje rennen gingen we allerlei actieve toestanden uithalen die wonderwel verliepen ondanks de gebrekkige nachtrust en de jeugdige leeftijd van een aanzienlijk deel van de survivalskampers. Boogschieten, kanoën, steppen, klauteren en klimmen, circuit-gewijs doorliepen we de onderdelen. Niemand



verdrongen, niemand in zijn oog geraakt, de ochtend verliep conform planning.

Na het middagbroodje was het vlotbouwen. Na een instructie knoopleggen konden we aan de slag. Het mooiste, beste, grootste vlot bouwde ik natuurlijk zelf. Maar niet zonder hulp van een leger aan hardwerkende jongelingen die het knopen een stuk vlotter in de vingers hadden dan ondergetekende. Gelukkig werd dit gecompenseerd met doorzettingsvermogen en brute kracht. Ik bouwen, de jeugd om beurten in het slinger touw.

Het einde van het weekend kwam sneller dan verwacht. Vlotje varen, vlot uit elkaar, opruimen en daar kwamen ook al weer de eerste ouders aangereden. Na dit weekend trek ik voor mezelf een conclusie, survival is een prachtige sport, dat komt één door de sport an sich maar twee toch zeker door de mensen die zo gek zijn om het te doen. Leuk volk, harde werkers, doorzetters en op een kleine beetje klagen na geen schwalbende zeurpieten. Volgend jaar ga ik als het gaat zoals het gaat zeker weer mee.



Op halve kracht toch nog podium



Op 16 september liep ik mijn eerste KSR wedstrijd van seizoen 2017-2018 in Bakkeveen. Dit was de 2^e wedstrijd uit de competitie. De eerste in Gennep had ik overgeslagen. Het was me net iets te ver weg. Vooral omdat er dit jaar 17 wedstrijden zijn, is een goede selectie maken minder lastig. Ik zoek natuurlijk de voor mij leukste wedstrijden uit maar besloot ook eens wat nieuwe wedstrijden te bezoeken. In Bakkeveen had ik al een paar keer eerder gelopen vooral omdat dit een hele leuke en goed georganiseerde wedstrijd is. Johan Scholte heeft zijn zaken goed voor elkaar. Voor het eerst was Bakkeveen ook een KSR wedstrijd. Het was er de laatste paar keer ook geweldig mooi weer, maar deze keer leek het toch een stuk minder. Er werd veel regen verwacht. Echter een dikke week ervoor had ik tijdens de training iets aan mijn rechterkuitspier opgelopen. Het leek een beetje op een zweeps slag. Een pijnlijke harde plek midden in mijn kuit. Kon amper gewoon lopen. Dus een afspraak gemaakt met de fysio. Daar werd mijn kuit gedryneed. Gelukkig geen zweeps slag en kreeg ik groen licht om in Bakkeveen te lopen, mits ik de rem erop zou houden. Dat is erg moeilijk voor mij omdat ik niet echt een rem heb ☺. Maar ja er zat niks anders op. Ik wilde geen risico lopen op meer schade. Op de heenweg s-morgens trainingsmaatje Nienke Schram opgepikt uit Leeuwarden en op naar Bakkeveen. Gelukkig was het redelijk droog. Wat spetters, verder viel het

mee. Rustig aan doen terwijl je in de eerste startgroep zit valt niet mee. Je wordt als het ware toch meegezogen in het tempo. Ik was goed weg na het optrekken van de zandzak maar heb meteen gas teruggenomen. Laat ze maar lopen vandaag dacht ik, ik loop mijn eigen rustige race. Het voordeel van langzamer lopen is dat je minder verzuurd en tussen de hindernissen meer tijd hebt om te herstellen. Het klimmen ging dan ook prima. Naarmate de race vorderde begon mijn kuit toch meer te protesteren. Het koude water waar we zo nu en dan doorheen moesten bracht wat verlichting. Concurrent in de 50+ klasse John Wiggerman zag ik wel steeds een stuk voor me uit lopen en het kostte me moeite om het gas niet verder open te draaien. Bij de laatste combi met de apenhang in het bos stapte hij er net uit terwijl ik begon. Het laatste deel van het parkoers viel me erg mee en toen ik bij de eindhindernis aankwam, kwam John net over de finish. Onder de bemoedigende woorden van speaker Harm Noor zette ik bij het klimmen nog even aan en finishte ik in 1.08.11 als 32^e overall van de bijna 150 deelnemers. Tot mijn verbazing werd ik daarmee nog 2^e bij de H50+ . 30 seconden voor clubgenoot Marcel Copini. De wedstrijd leverde me weinig punten op voor het klassement maar het feit dat mijn kuit zich redelijk had gedragen en dat ik toch nog het podium haalde was een prima pleister op de wonde. Nienke werd knap 6^e bij de dames, dus de stemming op de terugweg was opperbste. Een week later liep ik weer voluit een 10 km op de weg in St- Annaparochi met een volledig herstelde kuit. Kom maar op met de volgende wedstrijden.

Bikkeltjesrun

Voor de allereerste keer is er een bikkeltjesrun georganiseerd. Deze run is geschikt voor alle kinderen die nog te jong zijn voor deelname aan de bikkelerun. Er waren 3 categorieën namelijk de welpen (0 t/m 4 jaar), de Leeuwen (4 t/m 8 jaar) en de Leeuwenkoningen (4 t/m 8 jaar) die allemaal starten samen met hun ouders en/of begeleiders.

Na de opening door hoofdsponsor Copini Buitensport en vrolijke warming-up van de speaker gingen de welpen van start onder begeleiding van gezellig muziek van de DJ. Voor de ouders en verzorgers was het jammer dat het startschot gepaard ging met regen. Zoals verwacht waren alle kinderen echte bikkels en de kinderen vonden deze extra dimensie prachtig. Lekker vies en nat worden en heerlijk rennen en klimmen door het uitgezette labyrint van hindernissen.



Om 15.00 startte de Leeuwen, zij mochten naast de hindernissen van het labyrint ook nog over het trainingsterrein van de vereniging. De route hiernaartoe ging via twee spectaculaire waterhindernissen die ook voor de ouders een uitdaging was. Op het trainingsterrein konden ze bewonderen hoeveel hindernissen de vereniging heeft en een aantal mochten ze ook echt trotseren.

De Leeuwenkoningen, die als laatste van start gingen, mochten bovenop het parcours van de Leeuwen ook nog door het moeras wat door de regen extra spectaculair was geworden. Veel Leeuwen konden er niet genoeg van krijgen en hebben de route van de Leeuwenkoningen ook volbracht.



Aan het eind van de run konden de kinderen warm worden in een hottub en kon iedereen genieten van koffie, thee en wat lekkers zoals een heerlijke linzensoep.

Wat is het ontzettend fijn, al die hulp die je krijgt tijdens het opbouwen, gedurende de run en tijdens het afbreken. Veel mensen zetten zich in en wat hebben we er hierdoor een geweldig evenement van gemaakt, bedankt hiervoor. Niet alleen de Bikkeltjes hebben genoten van de run, ook de ouders/verzorgers konden zich volledig uitleven en hebben dit volgens ons ook gedaan.

Wanneer jullie nog een beetje willen nagenieten kan dat doormiddel van de 506 foto's van Alena Wolters op haar Facebook pagina.



Bikkelrun 2017

Zondagmorgen, de wekker gaat. Het is 1 oktober en de Bikkelrun is vandaag. Er is hard getraind en er doen weer heel wat bikkeltjes mee in de verschillende categorieën. Voor de één is het zijn of haar eerste wedstrijd, voor de ander een vertrouwde thuiswedstrijd. Hoe hebben onze bikkeltjes het ervaren?

Wat vond je het allerleukst tijdens de wedstrijd?

Ninthe: het zagen en dat ik een knuffel kreeg van een jongetje. Ik vond het zelf heel leuk dat het best dicht bij huis was en dat papa zijn bedrijf het ook had gesponsord.

Jort: In het water springen, want dat was lekker verfrissend.

Wat was de moeilijkste hindernis?

Jort: Een combi-hindernis, want er was een hele lange apenhang daarin, en je was al een beetje moe in je armen van de andere obstakels in de hindernis.

Tim: ik vond onder de brug door, over de balk de moeilijkste hindernis omdat de balk al best glad was.

Wat vond je de makkelijkste hindernis?

Ilian: het onder een net door kruipen.

Ninthe: het eerste net vond ik het makkelijkst.

Wat vond je echt geen leuke hindernis?

Ilian: de lianen die VEEL te ver uitelkaar hingen daardoor ben ik minstens 5 minuten kwijtgeraakt anders had ik wel vijfde kunnen worden.

Tim: Die heb ik niet. Niet alles was even makkelijk, maar het was allemaal wel heel leuk.

Heb je nog een tip voor iemand die volgend jaar mee willen doen?

Illian: De tip die ik heb voor de jeugd die volgend jaar mee willen doen is: overal waar je een koprol kunt doen doe het daar ook dan ben je veel sneller. Maar verder vond ik de survivalrun echt heel leuk!

Jort: Ja, goed trainen van te voren, want ik had niet zo heel goed getraind, en ik merkte de gevolgen wel!

Wil je nog iets anders vertellen over de Bikkelrun?

Ninthe: het is zeker een aanrader !!!

Jort: Ja, nog een tip: Als je een stukje langs de kant van een meer in het water moet waden, pas dan op, er is een afstapje! (Veel mensen vielen daar)

Tim: Ik vond het heel leuk en volgend jaar doe ik zeker weer mee.



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