



Survival Beltrum 7 januari

Hoi, Ik ben Jort en ik ben 12 jaar oud. Sinds dit seizoen doe ik mee in de JSC.

Zondag 7 januari deed ik mee aan de run in Beltrum. Twee wedstrijden heb ik he eind van het jaar gemist. Daarom wilde ik mijn wedstrijdritme weer wat oppakken. Ik had startnummer 513. Het was een run van 6,5 km voor de jeugd. Het was koud en in sommige touwen zat ijswater van de natte voeten van de andere lopers. Ik moest ook en stuk door het water waden tot aan mijn middel. Het was wel mooi droog weer maar mijn handen waren erg koud. Ook voelde ik mijn benen en vooral mijn voeten bijna niet meer. De hindernissen waren niet zo moeilijk maar door de kou was het wel zwaar om elke volgende hindernis weer in de touwen te hangen. Soms had ik bijna geen gevoel meer in mijn handen maar kneep ik maar gewoon zo hard mogelijk om er niet uit te vallen. Ik heb de finish wel met bandje gehaald en ik was blij dat ik er was. Ik heb het nog nooit zo koud gehad met survivallen. Blij droog en wel in de auto. we zijn daarna nog naar de Mac Donalds gegaan. Ik vond het toch mooi om mee te doen en een wedstrijd is de beste training!

Groepsrun Beltrum

Erwin, Marijke, Joke en Mark

Op 7 januari 2018 deden wij de 14 km lange survivalrun (groepsrun) in Beltrum. 's Morgens vroeg uit de veren en gezellig met z'n allen in de auto. Het weerbericht kwam: "Vandaag wordt het een zonnige dag en blijft het droog". "Yes!!" riepen wij in koor. De weerman vervolgde "Maar door de harde wind zal het zeer koud aanvoelen". Oeps. Dat hadden we niet per sé hoeven horen. Hij had wel degelijk gelijk, maar daar kom ik later op terug.

Aangekomen in Beltrum, shirts ophalen, rood polsbandje om, aankleden, fotootje maken, beetje overleggen hoeveel kleding we aan gingen doen, dubbel zweetshirt aan, mutsje op, handschoenen of niet. Na het nodige wikken en wegen naar de start gerend, het was inderdaad fris om de snút. Na een moedige start gingen de eerste hindernissen best prima. De spaanse ruiters zijn hier een aardig slagje langer en hoger dan wij gewend zijn, ook de swingovers waren hoger, waarbij je toch echt een beenklem moest zetten wanneer je weer naar beneden ging.

Agenda

27-4	wrot run Kollumerzwaag
29-4	survivalrun Steenbergen
6-5	survivalrun Oldenzaal
12-5	bouwdag
13-5	survivalrun Havelte
2/3-6	survivalrun De Knipe
17-6	survivalrun Harreveld
23-6	bouwdag
24-6	clubkampioen- schappen
1-7	survivalrun Zwolle

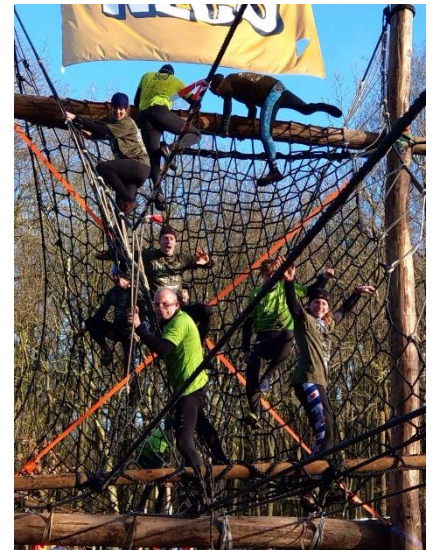


Hindernis 11. Tot nu toe waren we nog vrij droog, beetje koude tenen, zonnetje erbij en geen vuiltje aan de lucht. We moesten met z'n vieren in de kano, een stukje met de stroom mee, draaien en weer terug. We waren bijna weer aan wal toen Erwin eruit wilde stappen. Het bleek dieper dan gedacht, dus de boot dreigde te kapseizen. Erwin en Marijke plonsden in het water, tot de nek nat... Wonder boven wonder bleven Joke en Mark in de boot en gingen voorzichtig naar de kant. Erwin en Marijke waren steenkoud, dus we besloten meteen te gaan rennen om weer warm te worden. Na 20 meter moesten we tot de middel door het water, dus echt warm werden we er niet van. Lenneke heeft onze actie vastgelegd en later ook nog mooie foto's gemaakt.



De hindernissen die volgden waren prachtig, dikke balken, mooie combi hindernissen, goede bevoorrading, gezellige muziek onderweg, vriendelijke vrijwilligers. Alleen werd Marijke maar niet warm, sterker nog, een paar droge handschoenen of sjaaltje hadden weinig invloed. Bij hindernis 38 ging het echt niet meer, de handen gevoelloos, de oriëntatie werd minder, het had geen zin meer. Bandje ingeleverd en de rest van de run met ons mee gerend omdat dit toch ook de kortste route naar de finish was. Rond de eindhindernis raakten we Marijke uit het zicht en gingen er vanuit dat ze lekker onder de warme douche stond en daarna aan een bouillonsoepje zat in de tent. De waarheid bleek een stuk minder fraai.

Er was een opletende toeschouwer die Marijke zag ronddolen en besloot haar naar de EHBO te brengen. Helaas hadden deze EHBO'ers geen idee wat ze met haar aan moesten. Het duurde eerst al een hele tijd voordat ze haar naar de sporthal hebben gebracht. Daar konden ze haar tas niet vinden en heeft Marijke een hele tijd onderkoeld op de koude vloer gelegen totdat iemand bedacht om haar in de hottub te zetten. Dit bleek geen goede zet, want ze ging bijna van haar stokje. Snel er weer uit en nadat ze eindelijk haar droge kleren aan kreeg werd besloten haar naar het ziekenhuis in Winterswijk te brengen. In de tussentijd is deze ontzettend vriendelijke 'toeschouwer' constant bij Marijke gebleven om haar te ondersteunen. Ondertussen kwamen Erwin, Joke en Mark mét bandje verkleumd maar voldaan over de finish en gingen we ons snel omkleden om Marijke te zoeken. Marijke bleek dus niet lekker aan een bouillon soepje in de tent te zitten.



In het ziekenhuis werd Marijke erg goed opgevangen, kreeg een warme deken, warme thee en eten. De arts op de Spoedeisende hulp bleek Cindy Brussé te zijn, een voormalig survivaltopper. Van haar hoorden we **goede tips** wat je moet doen **bij onderkoeling**.

Tip 1: natte kleding uit, droge kleding aan. Muts op, deken om, maakt niet uit, droog worden!

Tip 2: Veel drinken en eten. Warme thee, bouillon soepje, chocolademelk, het maakt niet uit.

Wat je vooral **NIET** moet doen, onder de warme douche of in de hottub gaan...

Hierdoor gaan de bloedvaten in 1x open staan, waardoor al het bloed uit het hoofd gaat. Je kunt wel raden wat er dan gebeurt.

Het was een harde, maar wijze les vandaag. Valt er iets te verwijten? Nee, ik denk het niet. Als je nog nooit onderkoeld bent geweest weet je ook niet goed waar de grens ligt. En als iemand haar eigen lichaam goed kent, dan is het Marijke wel met haar verleden en yoga ervaring. Had de rest van de groep moeten ingrijpen? Tsja, ook lastig, je wilt niet te negatief zijn, je probeert elkaar te motiveren en je voelt ook niet wat de ander voelt. Kun je de EHBO's iets kwalijk nemen? Degene die haar 'opvingen' hadden geen idee wat ze met haar aan moesten, maar ze deden vast hun best om een oplossing te bedenken. Het is wel een wijze les voor elke survivalorganisatie die in de winter te maken krijgt met onderkoelde survivalatleten. We hoorden van Cindy dat ze de 4e was die vandaag opgenomen was en de 5e was onderweg naar het ziekenhuis. Wat een bikkels, die Marijke, 27 hindernissen voltooien terwijl de handen en voeten gevoelloos zijn en het lichaam beetje bij beetje afkoelt en minder wordt. Er waren uiteindelijk zo'n 60 survivalatleten onderkoeld uitgestapt waaronder aan aantal leden van SVL. En dit waren ook nog eens ervaren lopers. Drie keer tot de borst door het steenkoude water en zo'n 15 keer tot de middel was iets teveel van het 'goede' en volgens mij ook niet nodig om er een fantastische survivalrun van te maken.

Na een uurtje in het ziekenhuis was de bloeddruk weer oké en mochten we naar huis, kachteltje op standje warm, veel eten en drinken en we waren al napratend zomaar weer in Leeuwarden. Gelukkig was Marijke de volgende dag alweer aardig de oude, maar deze run zal ons nog lang bij blijven.

De eerste survivalclinic van 2018

Elke zondag staan er zo'n 50 of 70 survivalatleten klaar om de training te ondergaan. En er lijkt geen eind te komen aan de toenemende belangstelling voor de survivalsport. Vandaar dat we zo'n twee jaar geleden hebben besloten om survivalclinics in het leven te roepen. Door de survivalclinics stappen de aspirant survivalatleten gelijktijdig in. Samen met Rik Jongens zorg ik ervoor dat de aspirant leden de beginselen oppakken van de survivalsport, schippersklimslag, swingover en apenhang, na een half jaar trainen beheersen ze het allemaal.



Het is mooi om te zien hoe de aspirant leden vorderingen maken en aan de eerste survivalruns gaan meedoen. Met trots wordt er melding gedaan van het behouden van hun eerste bandje. Voor ons een kroon op ons mooie werk als survivaltrainer. Op zaterdag 3 maart hebben verschillende vrijwilligers van de survival vereniging Leeuwarden ons ondersteund bij de eerste survivalclinic van 2018. Zo'n 50 belangstellenden hebben de survivalclinic bijgewoond en genoten van de uitdagingen op ons trainingsterrein. Het verbaast ons elke keer weer welke persoonlijke overwinningen er op zo'n dag al plaats vinden. Zo weten sommige aspirant survivalatleten hun hoogtevrees te overwinnen en anderen komen erachter dat er meer gewerkt moet worden aan conditie en kracht. Met geduld en vertrouwen zorgen we ervoor dat mensen niet snel afhaken. Ons doel is een gezonde sport in de belangstelling te brengen van velen en op een respectvolle manier met elkaar om te gaan. De volgende survivalclinic zal worden gehouden in september. Aanmelding op de site van Survival Vereniging Leeuwarden.

Met sportieve groet,

Menno Schotanus

Biddle Survivalrun Kootstertille 2018 - Jeugd

Het is 11 maart 2018. De Biddle survivalrun staat vandaag op het programma. Ook dit jaar zijn er jeugdleden van onze vereniging van de partij. Hoe hebben onze bikkels deze wedstrijd ervaren? Hieronder lees je het.

Wat vond je het allerleukst tijdens de wedstrijd?

Luuk: De netten aan de kraan over het water heen. Dit was een indrukwekkende (door de kraan) en moeilijke hindernis. Uiteindelijk viel het wel mee.

Hidde: Met mijn vrienden groepje de survivalrun lopen.



Wat was de moeilijkste hindernis?

Bram: De schuine schutting. Je had weinig grip, omdat je daarvoor net door de modder was gerent.

Hylke: De moeilijkste hindernis was het zagen, omdat ik niet goed door het hout heen kwam.

Wat vond je de makkelijkste hindernis?

Hidde: de eerste hindernis, omdat ik toen nog vol energie zat.

Luuk: De swing over. Deze hindernis hebben we vaak bij Imco geoefend.



Wat vond je echt geen leuke hindernis?

Hylke: ik vond het net aan het begin heel irritant, omdat het net heel strak op de grond lag.

Bram: Het waren alleen maar leuke hindernissen, ik heb alles gehaald.



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

Luuk en Bram: Gewoon alles proberen en nooit opgeven.

Hidde: Goed trainen en houd je eigen tempo aan.

Hylke: Een tip is dat je goed moet oefenen met hardlopen, want dat moet je veel doen in de run, omdat je daar een voorsprong op de rest mee kan halen.



Nieuwe trainer op zaterdagochtend

Zondagochtend gaat de wekker best vroeg. 4 gezinsleden vertrekken met 3 verschillende trainingstijden op weg naar de Grote Wielen. Nog 1 dag in de week konden we even blijven liggen.... Totdat ik de trainingen op zaterdagochtend overnam van JanJacob.

En eigenlijk ben ik helemaal geen survivaltrainer. Sterker nog ik mag nog niet eens op cursus wegens gebrek aan bandjes. En toch vroeg Peter of ik wou inspringen. Je kan mij een zij-instromer noemen. Ik ben nu schaats- en hardlooptrainer. En in het verleden wielren-, fitness-, en zeiltrainer geweest. misschien wel een geboren trainer.

Tot nu toe is het gelukt om leuke vormen aan te bieden, die goed werden ontvangen. De zaterdag groep is een goede mix tussen recreatieve en wedstrijd runners. Een beetje klein nog, maar dat zal groeien: wees welkom. Ik besteed o.a. aandacht aan looptechniek. Volgens mij een belangrijk onderdeel waarmee nog veel winst is te behalen.

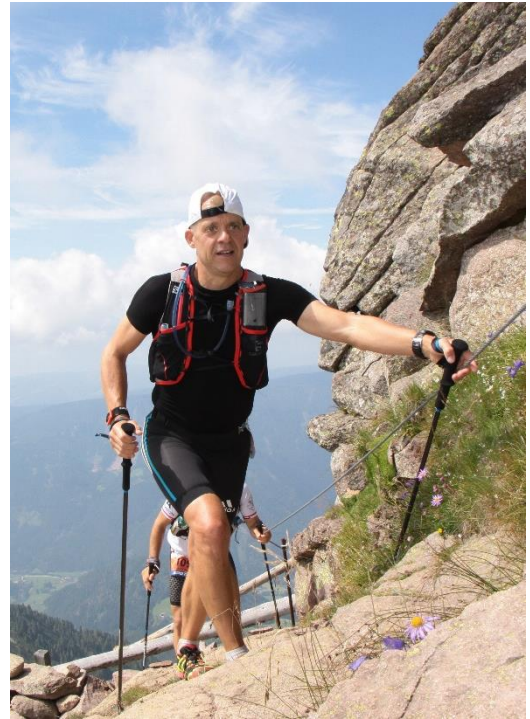
Met letterlijk en figuurlijk kleine stapjes probeer ik de techniek 'hardlopen alsof je op blote voeten loopt' te aan te leren. Hardlopen wordt hierdoor efficiënter. En wie wil niet minder moe worden en toch sneller gaan?

Naast de vele lessen en adviezen die ik gevraagd en ongevraagd uitdeel, hou ik zelf nogal van bewegen. Liefst zolang mogelijk.

Vandaar deze foto; genomen tijdens een 'BergLauf' van 69km in Zuid Tirol. Ook vind ik leuk : Elfstedentocht op de schaats en soms op de fiets. De Alde Feanenchallenge 9 uren is eigenlijk wat kort voor me. ;-)

De komende tijd zit de agenda vol met runs voor de benodigde bandjes, een stuk of drie marathons, trainingen krijgen en geven.

Groeten Victor Plump



25^e Bikkelrun in de binnenstad van Leeuwarden

Op **zondag 7 oktober** wordt de 25^e Bikkelrun georganiseerd in de binnenstad van Leeuwarden. Voor dit speciale evenement zijn ontzettend veel vrijwilligers nodig, op de dag zelf maar ook op de dagen voorafgaand dit bijzondere evenement. Daarom een oproep aan allen: meld je aan als vrijwilliger. Voor iedereen is er wel wat te doen dus mobiliseer ook familie/vrienden/ buren en meld je aan via de website www.bikkelrun.nl

Fysio 058 wil iedereen met blessureleed graag helpen door te doen waar we goed in zijn!

Fysio 058 is de specialist in sportfysiotherapie van Leeuwarden en omstreken. Ons team staat klaar om je te helpen!

Wij geloven in de kracht van het menselijk lichaam, door de juiste prikkels te geven kunnen blessures worden verholpen en wordt pijnvrij sporten weer mogelijk.

Wil jij de kwaliteit van onze werkwijze ervaren? Wij beschikken over een team met diverse specialisten die over veel kennis beschikken wanneer het gaat om klachten aan rug-, schouder-, arm-, knie- en onderbeen. Dit zijn ook bij de survival sport veelvoorkomende klachten. Ons team onderscheidt zich door nauw met elkaar samen te werken.

Kwaliteit, een goede service en persoonlijke aandacht naar onze klanten vinden wij belangrijk in onze praktijk. Dit bieden wij binnen een vertrouwelijke en betrokken sfeer.

Onze praktijk bevindt zich aan de Elzenstraat 7 in Leeuwarden, hier beschikken wij over 7 behandelruimtes en een ruime moderne oefenzaal.

Wil je graag van je blessure af? Heb je advies nodig? Neem dan contact met ons op. Speciaal voor de leden van Survival vereniging Leeuwarden hebben wij een gratis inloopsprekkuur op maandag avond van 18.30 – 19.30 bij onze praktijk. Om gebruik te maken van onze diensten is geen verwijzing van een arts nodig.



Persbericht



Runnersworld Groningen bereikt sponsor deal met Survival vereniging Leeuwarden.

Runnersworld Groningen: De hardloopspecialist van het noorden, straks de grootste in running, trail en wandelen.

Groningen 16 maart 2018: Friezen en Groningers kunnen prima samenwerken!

Met trots is Runnersworld Groningen sponsor geworden van de Survival vereniging Leeuwarden.

In Groningen, aan het Julianaplein, waar je met je auto voor de deur kunt parkeren, daar vind je de grootste running-, wandel en trail specialist van noord Nederland. Naast een 3D scan van je voet, maken we er een video-analyse van je. Testen doen we op 5 indoortestbanen van 30 meter lang je schoenen testen.

Door de sponsor overeenkomst krijgen leden van Survival vereniging Leeuwarden :

10% korting op aankopen in de winkel

of

15% spaarkorting (te verzilveren bij de volgende aankoop.)

Meer dan 1.000 m2 collectie hardloop-, trail- en wandelschoenen, sportkleding en accessoires. Alle grote merken aanwezig: Asics, Nike, Brooks, Adidas, Salomon, Saucony, Lowa, Meindl, Hanwag, Nathan, Garmin, Polar, Suunto, Anita BH, Shock Absorber, Tunebelt, etc.

Winkeladres :

Runnersworld Groningen

Hoornsediep 127

9727 GH Groningen

050-5261001

info@looplezier.nl

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 ongeveer **half juli** verschijnen, aan het begin van de zomervakantie.

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