



Rûch praet: column van Imco van der Wal



Wanneer je deze column leest, heeft Bate nog de grootst mogelijke moeite om zijn sokken aan te krijgen en zijn veters te strikken. De spierpijn is overweldigend in de negatieve zin van het woord. Afgelopen weekend, zondag om precies te zijn, heeft hij zich laten verleiden om een potje te survivallen. 'Piece of cake' natuurlijk. Voor

een voetballer met zijn klasse en talent moet een beetje klimmen en klauteren een peulenschil zijn. Vol goede moed stapt Bate op zijn fiets. Het zonnetje schijnt en hij is minder brak dan op de gemiddelde zondag. Hij had al wel eens gehoord dat survivaltrainer Arend behoorlijk goed was, maar het zal allemaal wel meevallen. Eventjes de basistechnieken onder de knie krijgen en dan moest hij hem toch de baas kunnen zijn. Onwetend en geheel ontspannen fietst hij naar De Grote Wielen – het domein van de Leeuwarder survivaalbaar. Een prachtig terrein met ontelbare netten, balken, touwen en wat al niet meer. Langs het terrein ligt het Ouddeel. Hem werd nog even tussen neus en lippen door verteld dat ook kajakken en boogschieten onderdeel uitmaken van de survivalsport. Deze onderdelen bleven hem godzijdank bespaard tijdens zijn eerste kennismaking met de sport.

Nog steeds met een behoorlijke hoogmoed en arrogantie rent Bate naar het eerste obstakel. Een touw aan een driemeter hoge balk. "Dit is makkelijk, dit kan iedereen", wordt hem meegedeeld.

Met speels gemak vliegt Arend over het balkje en het is slechts een kwestie van tijd tot ook Bate zijn atletische lichaam over deze houten constructie hijst. Niet dus. Als een zielige kleine chimpansee die in de Afrikaanse bossen door een stroper in zijn poot is geschoten, bungelt hij aan het touw. Zwetend, tierend, steunend en kreunend laat hij zich weer naar beneden glijden. Ook bij poging twee tot en met vijftientig faalt hij hopeloos. Zelfs bij het gerafelde touw voor de echte sukkel was hij kansloos. Bij dit 'sukkeltouw' plaatste Arend ook nog de pijnlijke opmerking: "Deze haal je ge-ga-ran-deerd want die gebruik ik ook voor kinderfeestjes". "Niet getreurd", denkt Bate, er zijn nog tal van andere oefeningen.

Agenda

6-4	bouwdag
7-4	survivalrun Bathmen
12-4	Ledenvergadering
14-4	survivalrun Elst
22-4	survivalrun Buren
27-4	Wrot run
28-4	survivalrun Steenberg
5-5	survivalrun Oldenzaal
11-5	survivalrun Delft
12-5	survivalrun Havelte
18-5	bouwdag
19-5	survivalrun Dronten
25/26-5	survivalrun De Knipe
22-6	bouwdag
23-6	clubkampioenschappen

Kijk aan, tijgersluipen, hier is hij voor gemaakt. En inderdaad. Als een cobra die de jacht heeft geopend op een veldmuis, kronkelt hij over het zand. Zijn zelfvertrouwen stijgt alweer een beetje. Nu komen we aan bij de triangel. Touwtjes met ijzeren driehoeken, die iets weg hebben van het muziekinstrument dat voornamelijk door enorme losers wordt bespeeld. Van triangel naar triangel slinger je in één vloeiende lijn naar de overkant. Als een iets minder gespierde uitvoering van Tarzan, grijpt Bate de eerste triangel vast. Met de onmiskenbare 'Tarzankreet' en met veel geweld gooit hij zichzelf in de strijd. Met evenveel bombarie glipt zijn hand weg en dondert hij met heel zijn hebben en houwen naar beneden. Even speelt de gedachten door zijn hoofd om zichzelf te verdrinken in het Ouddeel, maar gelukkig praat Arend deze, ietwat, radicale gedachte uit zijn hoofd. Je hebt koude kermessen en je hebt koude kermessen, maar dat er zo'n koude kermis bestond, wist zelfs Bate niet. Met zeer harde hand is hij weer met beide beentjes op de grond gezet. Survival is topsport. Alle gedachten en vooroordelen die hij over deze sport had zijn met veel geweld de kop in gedrukt. Hij is een ervaring rijker maar tien illusies armer. *[Op verzoek zijn de namen van Bate en Arend gefingeerd].*

imco@survivalverenigingleeuwarden.nl

Hang-on survivalrun Doorn 24-11-2018

Survivalrun Doorn was een run om van te genieten, het was mijn laatste run in de categorie JSCD(categorie 8/9 jaar) dus ik wou knallen. Ik had er zin in, we reden er heen. Toen we aan kwamen in Doorn haalde ik mijn t-shirt op en mijn startbewijs. Vooraf ging ik nog een goede warming up doen, toen ik startte was de glimlach niet meer van mijn gezicht te halen. Ik kwam al vrij snel in de top drie en ik genoot heel erg. Halverwege was de zool van mijn schoen los gegaan en ik dacht dat word nog moeilijk! Mijn vader fietste mee en hij zag dat mijn zool los zat; hij zei loop maar door, klim maar verder, kijk hoelang hij nog blijft zitten. Alleen de voorkant heeft de hele run vast gezeten dus ik rende op een soort slipper hetzelfde idee als een klapschaats, alleen ik weet niet of het een hele verbetering was. Met mijn kapotte schoen ben ik nog in de top gebleven ik vond het leuke hindernissen de een moeilijke de ander makkelijker. Ik vond het een heel mooi landschap en een hele leuke run. Ik had een paar uur nadat ik was gefinisht de prijsuitreiking. Toen ik daar stond een mensen klapten was mijn dag niet stuk te krijgen.



Geschreven door Nova Werps

Viva Survival!

In maart 2018 deed ik voor het eerst mee met een survivalclinic. Afgelopen september deed ik de clinic voor de tweede keer en volgde mijn dochter van 7 jaar proeflessen bij de jeugd. Ze vond survival 'wel leuk' en we besloten het een kans te geven. We werden beide lid, want als ik toch elke zondag vroeg moet opstaan om naar het survivalterrein te fietsen, kan ik net zo goed zelf ook gaan trainen. Inmiddels zijn we alweer een halfjaar trouwe bezoekers op de zondagochtend.

Wat maakt survival nou zo leuk? Voor mij is het de combinatie van lekker buiten in de natuur zijn (het terrein is echt geweldig en ik ontdek wekelijks nog iets nieuws!), grenzen opzoeken, mezelf uitdagen en merken dat ik elke keer een klein stukje verder kom. Ik zie mijn dochter elke keer enthousiast meedoen met de speelse en afwisselende trainingen en ik zie haar steeds zekerder worden van haar zaak. Een absoluut hoogtepunt voor haar was de training waarbij ze een aantal hertjes tegenkwam; hoe mooi kan het zijn!

Met bewondering kan ik kijken naar hoe gemakkelijk en soepel een gevorderde al die lastige hindernissen neemt, terwijl ik nog regelmatig loop te klungelen met een voetklem. Maar niemand is vervolgens te beroerd om tips te geven en ook even uit te leggen en voor te doen welke technieken hij/zij toepast. Dat zorgt voor een hele fijne en ongedwongen sfeer waarin je van elkaar kunt leren en waarbij ik me op een positieve manier uitgedaagd voel in plaats van een hopeloos geval ;-).

Samengevat ging het afgelopen halfjaar van een voetklem die nergens op leek naar een voetklem die elke keer iets steviger en makkelijker wordt, en van 'hoe moet ik ooit een swingover voor elkaar krijgen' naar 'zullen we er nog een paar doen?'. In weer en wind hebben we inmiddels gesurvivald. Lekker op het fietsje ernaartoe en moe en voldaan weer thuiskomen. Gezichten worden steeds vertrouwder en ik vertrouw ook steeds meer op mezelf. En hoewel ik me op dit moment nog niet durf te wagen aan een survivalrun, vertrouw ik erop dat die tijd nog wel gaat komen!



Marsha Olyerhoek

Steril survivalrun Kootstertille 10 maart 2019

Voor mijn doen is het vroeg opstaan geblazen. De B's starten al om half tien en ik ben een man van op tijd zijn. Aldus kwart voor negen sta ik in de Goudtsjebloemstrjitte 34a in Kootstertille. Enkelen van de groep staan in de rij om zich aan te melden. Met een half uurtje gaan we gezamenlijk een warming-up doen.

Terwijl het in het zuiden van het land stormt is het hier in De Tille rustig weer. Dat net geconstateerd hebbende



begint het te miezeren niet veel later gevolgd door behoorlijke regendruppels en tenslotte uitmondend in heftige regenbuien die de lopers teisteren en tot ver in de avond aanhouden.

De officiële belinter van de Tilster run is Stephan Oostra. Hij moet er voor zorgen dat de lopers via de juiste route automatisch bij het begin van elke hindernis aankomen, is waarschijnlijk zelf geen survivalaar want hij zegt in het evenementenkrantje dat de snelste lopers al gauw zo'n 20 km per uur lopen. Die snelheid betekent op een marathon een tijd van net boven de twee uur; daar zie ik zelfs de allerbeste survivaltoppers niet in de buurt komen.

Na de warming-up in de Swannebloemstrjitte waaraan ook enkele C's spontaan meedoen is het zaak de spieren goed warm te houden tot het moment dat je met je startgroep mag beginnen. In plukjes gaat

de groep op pad voor een dappere poging om een deels vertrouwde run tot een goed einde te brengen. Het lukt de een met meer succes dan de ander.

De survivalsport is wreed, dat weet ik maar om hindernissen te vernoemen naar potentaten gaat mij een beetje ver. Ik sta bij de Kadaffi 2.0 in de Mounestrijtte en probeer van de SVL'ers die langskomen foto's te maken. De lens wordt steeds nat dus veel opnamen zijn slecht. Dat zijn onze B'ers niet. Allen finishen heelhuids.

Weliswaar zonder bandje maar Sanna die hier op de foto vanaf het kanaal het talud oploopt, haalt ook zonder kleerscheuren de verlossende finish. Een dappere meid die ondanks alle doorstane ontberingen het een leuke run vindt. Dat mag je verwachten van iemand die ook de kippen op ons terrein vaak vertroetelt.

Uitblinkers, met iets meer talent begiftigt, zijn er ook zoals Aron (5^e), Mads (4^e), Zilver (2^e) en Nova (4^e). Maar alle, zonder uitzondering, junioren van SVL doen hun stinkende best en dan is grote tevredenheid alleen maar op zijn plaats. Enkele quotes die ik naderhand hoor laat ik in hun waarde, al dan niet terecht: zwaar, superkut (Gunnar), het ging slecht, last van m'n teen (Joris), leuke hindernissen (Jort), stomme blessure (Hylke) en het ging goed (Sven). Onze pijlen richten we nu op de maand mei wanneer drie runs achter elkaar op ons wachten. We lusten ze rauw.

Groeten,
Imco van der Wal

Hoi ik ben Zeger en ik wil graag vertellen over de Stertil survivalrun in Kootstertille

We moesten om 12:00 er zijn. Toen was er een orkest. Ze speelden leuke liedjes. Om 13.16 uur moesten we starten. Er zat een grote man voor mij en toen kon ik mooi onder het net door. Ik zat met Mats en Jens vooraan en we hadden een mooie voorsprong. We moesten heel lang lopen, met veel hindernissen. We liepen ook een heel stuk door het bos en toen werden mijn handen heel koud dus ik kon mijn handen niet goed meer bewegen en dingen vasthouden. Ik had mijn handen liever wat warmer gewild zodat ik alle hindernissen kon doen. Toen kwamen de triangles. Ze waren niet te glad en niet te ver, maar mijn handen waren te koud, dus toen sloeg ik hem over. Toen was er een net, daar ging ik overheen en een touw, die had ik net niet gehaald. Toen rende ik door, nog een stuk door de modder. Het bleef regenen en er was natte sneeuw. Toen moesten we door een slootje heen en dat was een beetje koud, te koud. En toen was daar de finish en ik kreeg een medaille. De erwtensoep was lekker!

Van Zeger

Kootstertille 2019

Wie herinnert zich niet de run van Kootstertille 2019. Onder barre omstandigheden hebben ook een aantal jeugdleden uit mijn groep aan de wedstrijd deelgenomen.

Voor Ditte en Juul was het de eerste keer dat ze mee deden in de wedstrijd categorie Jeugd D. Super trots op ze als trainer dat ze m helemaal hebben uitgelopen en hun bandje hebben behouden. Ditte zelfs met een mooie 5^e plaats. Helaas van Juul nog geen uitslag kunnen vinden.





Dan in de jeugd categorie C meisjes hebben Zilver, Nova en Hannah de hele run uitgelopen met bandje. Zelfs een podium plaats voor Zilver. Gefeliciteerd met je 2^e plaats. Nova die heel sterk heeft gelopen en net het podium miste. Maar een hele mooie 4^e plaats. En Hannah een mooie 16^e plaats.

Bij de jeugd C jongens waren Loek, Luuk, Warre en Jelte van de partij. Ook deze jongens hebben de eind streep weten te behalen met bandje. Loek een mooie 8^e plaats, Luuk was 20^e en Warre 25^e. En van Jelte nog geen uitslag kunnen vinden. Heel goed gedaan jongens.

Er was nog een loper bij de jeugd B jongens van onze groep. En dat was Stijn. Ook hij heeft de hele run met bandje volbracht. Hier is een sterk deelnemers veld. En met een 46^e plaats goed gelopen.

Hier een trotse trainer op de wedstrijd lopers, maar ook zeker op de groep die de funrun met Cindy hebben gelopen. Die het misschien nog wel zwaarder hebben gehad door de weersomstandigheden.



Nu op naar de volgende run wat Havelte zal zijn voor de meesten.

Onder tussen trainen we hard door om nog mooiere prestaties neer te zetten!

Lisan

Het was geweldig maar koud, nadat ik al bijna de hele run had gelopen voelde het alsof ik bakstenen op mijn rug had. Er waren leuke obstakels bij. Toen ik bij de finish was, was ik megablij dat ik het had gedaan. Daarna kon je lekker in de tobbe met warm water.

Groet,

Herske



ATENTIE---OPROEP----ATENTIE----OPROEP-- ---ATENTIE

Beste leden,

Onze vereniging is de laatste jaren exponentieel gegroeid en schommelt momenteel rond de 500 leden. Dit doen we alleen om te zorgen dat de organisatie qua bestuur en trainers op peil blijft. Er wordt natuurlijk ook enorm veel gevraagd van al die vrijwilligers die super betrokken zijn bij het wel en wee van onze mooie vereniging. En die betrokkenheid willen we wel houden. Op onze site kun je zien hoeveel commissies er betrokken bij zijn. Bovendien is het niet alleen de vereniging die commissies heeft maar ook de Stichting survival Friesland, SSF. In principe geeft de vereniging de stichting opdracht om onze wel bekende bikkelfun te organiseren. In deze stichting zijn ook verschillende commissies bezig om onze run in oktober te doen slagen. Ik hoef maar te refereren naar onze 25ste run vorig jaar in de stad, wat een enorm succes is geweest. Maar het werk wat er aan vooraf ging was ook enorm en allemaal door vrijwilligers uitgevoerd.

En hier begint het nu te knijpen. Sommige commissies zijn niet voldoende bemand wat in gaat houden dat er nog meer werk komt op degene die overblijven. Als dit opgegeven moment de spuigaten uitloopt dan gaat het plezier weg, het wordt een vrijwillige verplichting en dan gaan mensen afhaken. Het plezier zit erin om samen met het team de klus te klaren en er energie uit te putten. Je ziet het in heel veel verenigingen gebeuren, het wordt steeds moeilijker om iets te organiseren. Individualisme, egoïsme zijn de daar de sleutelwoorden.

Dan denk ik, past dit bij survivalrunners. Volgens mij is dit een sport waar iedereen super enthousiast is, wat mensen trekt die karakter hebben, die iets voor elkaar over hebben, die elkaar helpen. Maar misschien ben ik wat ouderwets in die gedachten, maar ik denk het niet. Want ook jullie willen dat jullie kinderen/nieuwelingen/gewoon de leden, een goede begeleiding krijgen een mooie wedstrijd voorgeschoteld krijgen en veilig over de hindernissen kunnen gaan.



**DUSSSSSSS MENSEN LAAT DAT DAN OOK ZIEN , HELP
ONS OM DE COMMISSIES TE VULLEN , HELP ONS EN
JEZELF OM ER EEN PRACHTIGE VERENIGING VAN TE
MAKEN.**

Geef je op en denk niet doe ik morgen, nee nu. Er is altijd wel een kleine functie die je kunt bekleden. Vele handen maakt licht werk. Geef je op bij het bestuur of schiet een van de trainers aan.

Dit wou ik even kwijt, Bvd

Met vriendelijke sportgroeten

Peter Bakker

0649656948

Ledenstop

Het zal jullie niet ontgaan zijn dat het ledental gestaag toe neemt de laatste jaren. Met name de jeugdgroepen tot en met 12 jaar zijn de laatste jaren flink gegroeid. Ook de beginnersgroep voor volwassenen op de zondagochtend zit aan zijn limit. Daarom heeft het bestuur besloten om nieuwe leden alleen gecontroleerd toe te laten. Je zou dit een ledenstop kunnen noemen echter tot nu toe hebben we iedereen nog kunnen toelaten. Wel geldt voor de volwassenen dat deze (voorlopig) niet meer op de zondagochtend kunnen instromen. Voor de zaterdagochtend is een extra trainer beschikbaar en nieuwe volwassen leden kun alleen nog op de zaterdagochtend instromen. Voor de jeugdgroepen werken we al een tijdje met hulptrainers.

De instapmomenten hebben we een maand opgeschoven naar 1 april en 1 oktober. Dit sluit beter aan bij de zomervakantie. De maand voorafgaand aan het instapmoment kan men namelijk een kennismakingstraining volgen of meedoen aan de clinic.

Dus mocht je iemand kennen die mogelijk lid willen worden, laat hem of haar dan zo snel mogelijk inschrijven op de wachtlijst. Hierdoor krijgen we als bestuur een idee van het aantal nieuwe leden dat we kunnen verwachten. Dat biedt ons de mogelijkheid om hierop in te spelen zodat we niemand teleur hoeven te stellen.



Parkeerbeheer



Tijdens de laatste bouwdag op 23 februari zijn op het aanpalende parkeerterrein diverse borden geplaatst om jullie als gebruikers te attenderen op het volgende:

Buiten trainingstijden wordt de poort bij de ingang afgesloten, laat je auto daarom niet te lang staan na afloop van een trainingsmoment.

Anekdote: het is een ene Rein F. een keer overkomen dat hij voor een gesloten poort kwam, daar hij zich na een training (te) rustig bij de auto had omgekleeed.

Voorts zijn er borden geplaatst aan de westkant (trainingsterrein) van de toegangsweg met het verzoek daar niet te parkeren.

Reden hiervoor is de bereikbaarheid voor hulpdiensten vanaf de Groningerstraatweg richting het trainingsterrein in verband met mogelijke calamiteiten.

Tevens is er zo een beter overzicht op atleten (kinderen) welke van het trainingsterrein richting inloopveld rennen, en aldus niet plotseling verschijnen van tussen geparkeerde auto's. Laten we hier met elkaar op letten en aanspreken indien nodig.

Nog beter is natuurlijk om het autogebruik in zijn geheel terug te dringen, als sportmensen zou dit niet ver van ons af moeten staan.

Kom eens vaker op de fiets, of zelfs lopend, een perfecte warming-up en cooling down.

Betaald parkeren is ook een optie waar we als bestuur naar kijken, het genereert extra inkomsten en ontmoedigt het gebruik van de auto.

Om dit in te voeren denken we aan de volgende mogelijkheden:

- elk lid vervult 1 keer per jaar de rol van parkeerwachter bij de toegangspoort gedurende 1 trainingsmoment;
- het invoeren van een een halfjaar of jaar abonnement waarbij steekproefsgewijs wordt gecontroleerd;
- het aanschaffen van een gebruikt parkeerautomaat met slagboom.

Voor de **ALV van 12 april** aanstaande in Post plaza hebben we dit punt ook op de agenda gezet, laten we dan met elkaar (af-) stemmen welke mogelijkheid de voorkeur heeft.

Met vriendelijke groet,
Bauke Dijk



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 **juni 2019** 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