



Rûch praet: column van Imco van der Wal



Soms hebben survivalaars een gebrek aan zelfvertrouwen. Ze dekken zich in. 'Als het niet gaat, dan komt het door die verhuizing' of 'dan komt dat doordat ik het zo druk heb gehad', enz., enz. En dat is uiterst onbevredigend, zelfs frustrerend voor hen, want eigenlijk vinden ze, dat ze beter zouden moeten presteren, want ze hebben toch zo

hard getraind. Maar ze stellen dan hun doelen verkeerd. Iedereen weet van zichzelf hoe hij of zij is. Ga je bij een survivalrun altijd bewust achteraan staan, omdat je dan na afloop kunt zeggen, dat het resultaat dat je behaalde, tegenviel, doordat je toevallig achteraan terecht was gekomen ('ik heb er nog tientallen ingehaald'). Of kom je expres heel laat bij de wedstrijd aan, omdat je dat dan als excuus kan gebruiken? Ik kon niet inlopen, ik kon de start niet vinden. Enzovoort. Waarom doen mensen dat? Als je nu eens gewoon tevreden was met jezelf, zoals je bent. Als je je doelen haalbaarder zou stellen, dan was er toch niets aan de hand? Stort je dan niet in allerlei zware trainings-schema's als je toch behoort te weten dat het toch niets helpt. Doe dan gewoon. Veel mensen kunnen in training voor een lange survivalrun gemakkelijk twee uur achtereen buffelen op een gewone dag, maar ze twijfelen eraan of ze tijdens de run ook die twee uur kunnen presteren. Dit geldt trouwens ook voor de middelrun en ik denk – weet ik uit eigen

ervaring – ook voor de korte run. Zelfvertrouwen kweken is vaak veel belangrijker dan nog een extra training. Er zijn heel wat survivalaars geblesseerd geraakt, doordat ze steeds maar méér gingen trainen om op die manier dat zelfvertrouwen te krijgen. Laatst zei nog iemand tegen mij: 'Die mensen putten hun zelfvertrouwen uit het aantal trainingen die ze méér doen dan dat er in het schema vermeld staat'. Er is ooit – ik noem geen namen hoor – een survivalaar geweest, die een goed schema volgde, maar dat te weinig vond. 'Daar loop ik geen survivalrun mee uit!' Hij presteerde het om dat schema dubbel af te werken. Dus twee keer op één dag een survivaltraining, twee keer op een dag een lange duurloop, enz. Goed die persoon haalde de dag van de run dus niet vanwege overbelastings-blessures, maar het geeft toch wel te denken. Zelfvertrouwen kun je nooit alleen krijgen door extra lichamelijke trainingen: volg gewoon een haalbaar schema en je kunt het. Makkelijk. Maar wel binnen je eigen mogelijkheden. En mocht het eens echt tegenvallen. So what, dat gebeurt toppers ook zo vaak. Volgende keer beter. Oant snein.

Agenda

30-12	oliebollenrun
2019	
6-1	survivalrun Beltrum
20-1	survivalrun Westerbork
2/3-2	survivalrun Gendringen
2-3	clinic survival voor starters
10-3	survivalrun Kootstertille
24-3	survivalrun Zeist
31-3	survivalrun Zelhem
7-4	survivalrun Bathmen
14-4	survivalrun Elst
22-4	survivalrun Buren

Afscheid nemen bestaat niet, ga wel weg, maar verlaat SVL niet!



Door een weddenschap met Johannes van der Meer in de kroeg voor het eerst in aanraking gekomen met deze geweldige sport en vereniging. Ik zat toen nog op beachvolleybal en zei na een aantal biertjes dat wanneer hij en Jelke tegen ons zouden gaan beachen, ik ook wel een keer zou gaan trainen op de baan. Nou dat heb ik geweten.

De mannen hielden hun woord en ik dus ook. En wat vond ik het geweldig!! Vanaf moment 1 hooked. Nog even mijn volleybalseizoen afgemaakt en een half jaar later lid van SVL.



Het eerste jaar als recreant de combi nog met beachvolleybal gezocht, maar dit vond mijn lichaam niet zo leuk. Dus gestopt met beachen en me gestort in het survival geweld. Eerst maar de BSC ingestapt. Ik begon het leuker en leuker te vinden, wat mijn prestaties ook te goeden kwamen. Pracht seizoen gedraaid, en klaar voor de volgende uitdaging; de RUC competitie. Ik weet nog dat Peter Bakker tegen me zie: "Zou je niet nog 1 seizoen BSC

gaan lopen?", maar eigenwijs dat ik was/ben, had ik gewoon zin in de volgende uitdaging.



Toen ik startte in de RUC, merkte ik dat dit andere koek was, maar nog steeds genoot ik met volle teugen. Wat heb ik veel gelachten, gestraald en ook geschreeuwd als ik weer iets onder de knie kreeg. En wat ben ik gesteund in dit eerste seizoen door Peter, bij wie ik wel heel regelmatig op de behandeltafel lag. Hahah mijn lijff was nog niet helemaal gewend aan dit RUC geweld. Of toen dat ene moment: Mijn eerste RUC afstand, open NK in Kootstertille – 20 keer de hindernis op hun terrein gedaan. De mensen die er bij waren, hebben me naderhand nog lang geplaagd hiermee, maar op het moment supreme stonden ze wel voor me klaar! Hahah zelfs het jaar erna, waarin het in mijn inmiddels MSR runs flink beter ging, herkende de desbetreffende vrijwilliger me nog. Top seizoen kunnen draaien en vele prachtwedstrijden gelopen, want ik ging er vol voor en dit betaalde zich ook uit.





Ondertussen ook zo'n beetje mijn allergaafste sportevenement meegemaakt, de ultrarun. Wat een geweldig weekend, met geweldige mensen en geweldige sportuitdagingen. Wat hebben we samen gelachen, gestreden, gevochten, genoten: voor, tijdens en na het weekend. Dit staat me in mijn geheugen gegrift en mijn teamgenoten in mijn hart gesloten.

Want ja ik kan wel verder uitweiden over de sportieve momenten, maar wat ik het allerfijnste vind, is dat ik vanaf moment 1 me helemaal thuis voelde bij SVL. Naast het samen trainen, ouwehoeren, naar wedstrijden gaan enz, is er bijvoorbeeld ook samen hard gewerkt aan de organisatie van de bikkelrun, (waarvan ik echt blij ben dat ik hier mijn steentje heb bij kunnen dragen). En ja dan de vele momenten buiten het sportgebeuren om met de mensen die ik tot mijn vrienden reken, naast dat het mijn trainingsmaatjes zijn: de stapavonden in de kroeg, het boulderen, het uiteten gaan, het samen hardlopen, mountainbiken, bbq'en, het trainingsweekend op Ameland, weekendjes België, waar ik verder niet over uitweid (what happens in België stays in België) en zelfs samenwonen (bedankt lieve Lisan)! Men ik kan wel uren doorgaan, zoveel leuke dingen beleefd. De gekregen foto van ons allen op canvasdoek krijgt zeker een mooie plek in Spanje! Ben er nog stil van. "Hahah" en zoals jullie weten, gebeurt dit me niet snel.



Waarom dan vertrekken, zou je denken? Nou, omdat een nieuwe uitdaging op mijn pad is gekomen. Ik, zoals het spandoek van mijn brothers bij de eindhindernis al zei samen met Bert (met wie de vond oversloeg bij een speciaal biertje na de run in Adegem☺ een droom na ga volgen. Als Van Dam outdoor gaan we onzer beider passie uitvoeren. Namelijk de combi van outdoorsport (met als droom het inburgeren van de survivalsport) en het begeleiden van groepen.

We starten ons seizoen met een trainingsweek speciaal voor SVL en zullen ons verder richten op sportverenigingen, maar ook op scholen, ("probleem", lelijk woord vind ik dat eigenlijk) jongeren, vriendengroepen, singlereizen, enz enz. want outdoorsport is voor iedereen!!!!

We nodigen de gasten uit bij ons thuis, want we willen een totale ervaring bieden: sport, buiten, gezelligheid, samenzijn en dat alles in een prachtige omgeving.



Wij staan namelijk voor het optimaal genieten van bewegen in de buitenlucht in combinatie met gezonde voeding en gezelligheid. Beiden hebben we als hoger doel: het zowel geestelijk als lichamelijk laten groeien/ontwikkelen van onze klanten/doelgroep. Het gaat dus niet om de competitie tegen elkaar, maar om de competitie met jezelf. Bewegen, voeding en coaching zijn middelen waarmee we dit willen bewerkstelligen.. hierbij streven we naar een balans tussen actief bewegen, relaxen in de natuur, voeding en evt. coaching hierop.



Afhankelijk van de gekkozen week/activiteit ligt de nadruk meer op het actieve BEWEGEN of het verkrijgen van meer VITALITEIT.

Bedankt iedereen voor de mooie momenten! Gelukkig komen de eerste SVL'ers in oktober al en weet ik van een aantal van jullie dat je graag langskomt. Dus hopelijk zie ik velen van jullie nog een keer verschijnen in het mooie Zuid-Spanje, Andalusië. Check onze site: www.vandamoutdoor.nl als je meer informatie wilt hierover, of bel/app/mail me ☺



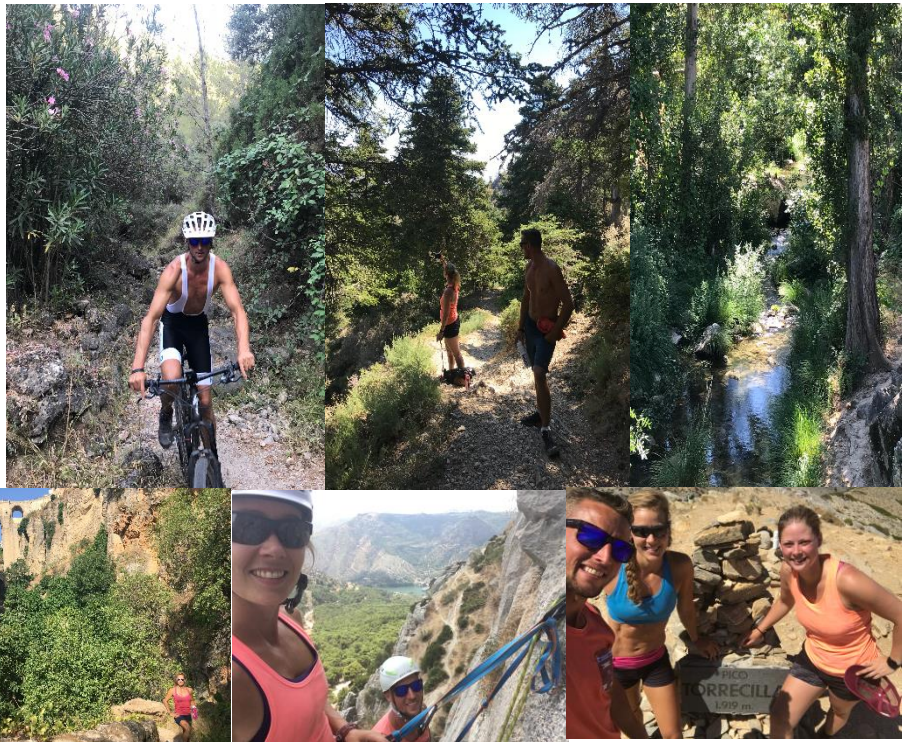
Hasta luego

Grietje van der Meulen

(nu verder onder) Van Dam outdoor

06-22385487

info@vandamoutdoor.nl



Wereld Kampioenschap OCR 2018

Op woensdag 17 oktober ben ik vertrokken richting Engeland om daar deel te nemen aan het Wereld Kampioenschap Obstacle run. Vorig jaar heb ik voorbij laten gaan om dat ik me daar niet goed genoeg voor voelde en wel wil strijden tegen de besten. Ook was het in Canada. Dit jaar werd het gehouden in Engeland vlakbij Londen. Hier een jaar naar toe kunnen trainen en deze wedstrijd als grootste doel gesteld. Helaas heb je niet alles in de hand om een goede voorbereiding te hebben. Toch wel het gevoel er klaar voor te zijn.





Op vrijdag 19 oktober waren de eerste wedstrijden. De 3km Sprint stond op het programma. Daar had ik me niet voor ingeschreven. Had alles gezet op de individuele run van 15 km die op zaterdag plaats vond. De start was al om 8.15 uur. Het was rond het vriespunt. Begon net licht te worden. De dauw zat nog op alle hindernissen. Dat betekend dat de obstakels nog behoorlijk nat waren en dus glad. Het startschot ging en mijn benen voelden goed. Normaal gesproken ben ik niet een snelle starter. Maar was nu als eerste bij het eerste obstakel. Dit was zo'n 6 x een greppel over springen. Ik had het gevoel dat ik stil stond en een kudde rendieren om me heen gingen. Hier zie je wel dat deze vrouwen dit toch wel vaker doen. Dus ergens in de midden moot terecht gekomen.

Verder in de run nog wel wat naar voren gekomen. De stairway tot heaven was glad en viel daar uit bij het naar beneden gaan. Oké focus goed aan en nog een keer. Gelukt! Vele vrouwen strandden daar wel. Maar de echte toppers haalden m wel in 1x keer. En daardoor wel een voorsprong gecreëerd. Er waren veel obstakels maar niet zwaar of moeilijk. Dus moest het nu ook echt van mijn lopen hebben. Het was een glooiende omgeving wat ik na 10 km toch behoorlijk in de bovenbenen ging voelen. Uiteindelijk als 9^{de} over de finish. Je hoopt op meer. Maar heb voor mijn doen een hele goede run gelopen!

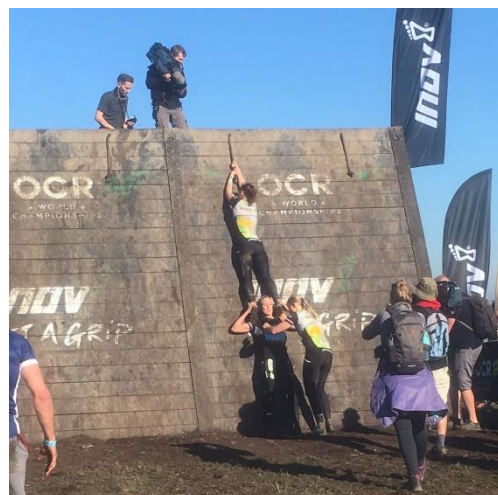


De zondag stond in het teken van de team run. Ik maak deel uit van het familyfit ocr team uit Staphorst. En daarmee hebben we een vrouwen team en een mannen team. Ook kan er gemixt gestart worden. Allemaal eigen wedstrijdcategorye.

De team run bestond uit 4 onderdelen. Een loop stuk dat ging Sabine doen, Daarna gevolgd door een krachtstuk (zandzakken, stenen sjuwen



etc. ong. 3 km.)die ging Corien doen. Het derde stuk bestond uit het technische gedeelte. Alle hindernissen op het middenterrein stuk of 10. Op 1,5 km. Die was voor



mij. Daarna nog een gezamenlijk stuk met zijn 3en. En een hoge muur die je met elkaar moet doen om er overheen te komen.

Uiteindelijk hebben we een 4^e plek weten te bemachtigen. Wat een hele top prestatie is. Al met al een zeer geslaagde WK. Ook al was het zonder een medaille.

Lisan

Survivalweek Spanje

Dag 1

Om 00.00 uur vertrokken Henk Jan, Harm, Oetse en Doeze uit Leeuwarden, om in Charleroi op het vliegtuig te stappen. Door het slechte weer in Spanje was er wat vertraging, maar rond 11.00 uur stonden we dan in Spanje. Grietje had daar een taxi geregeld voor ons en binnen een uur waren we dan ook op de bestemming aangekomen. Marianne was die dag ook net aangekomen met de trein en de bus.

Na wat vegan pannenkoeken en een batterij aan koekjes waren we klaar voor de eerste tocht. Snel om kleden en een workshop downhill mountainbike gekregen van Bert. Nadat iedereen de remmen hadden getest stond er een Run-Bike-Run op het programma. De éne helft loopt en de andere helft fietst en dat wissel je zo om en om af. Na de eerste Km was het wissel punt, dwars door de boomgaarden naar beneden. Alleen geen weg meer te zien en de fietsers bleven ook achter op de lopers. Die dagen had het veel geregend waardoor je schoenen met twee Kg zwaarder werden van de klei en leem wat bleef plakken. De fietsen liepen ook vol. Fiets op de schouder en door met zijn allen.

Eenmaal op de verharding ging het wel weer. Mooie route om mee te beginnen, voor al de muur (400 m met een stijgings-percentages van ongeveer 20%), gelukkig was dat op het einde van de rit.

Na wat biertjes en wat koekjes lekker vroeg op bed.



Dag 2



Tussen de nachtelijke verhalen van deze en genen en door het gerommel en geflits van het onweer in de bergen, hebben we best goed geslapen. Na het ontbijt zag het er triest en druilerig uit. Grietje opperde om met zijn allen Yoga te doen. En zo deed iedereen mee in de onmogelijke standjes te blijven staan wat o zo makkelijk lijkt als zij het voor doet. Helemaal zen na anderhalf uur durfden we het hoofd weer naar buiten te steken. Al gauw kwamen we er achter dat het niet lang meer zou duren voor het huisje waar we in sliepen bijna overspoeld zou worden door het regenwater wat van de bergen af gleed.

Henk Jan is vervolgens al het slip gaan verplaatsen en takken opgeruimd. Gelukkig duurde de regen niet veel langer meer (achteraf hoorden we dat er in 24 uur 400ml per vierkante meter was gevallen)

Na de regen was het tijd om te mountainbiken langs kleine riviertjes die nu werkelijke wildwaterstromen leken, die bomen mee voerden. Een prachtige dag om lekker te kunnen fietsen en bruin van de modder terug te komen. Een lekkere douche deed wonderen, en schoon en fris zijn we naar het dorp gelopen om daar een cerveza te drinken. Onderweg nog wat granaatappels geplukt en op gegeten.

Bij thuiskomst nog lekker wat gegeten en nog een biertje en daarna heerlijk slapen.

Dag 3

Vandaag stond een lange wandeling op het programma. Dus op tijd van bed, proviand smeren en naar het start punt rijden (yunquera). Van uit daar zou de tocht 9 uur duren.

Eerst was het een breed pad maar al gauw ging het over naar een singel track, Grietje voor op en ze had de pas er goed in zitten. Zo nu en dan kon je even genieten van de omgeving als de wolken even weken. Eenmaal boven bomengrens werd het ook wat kouder. Her en der had je een verdwaalde boom die wel over dit klimaat kon. Prachtige exemplaren van meer dan 200 a 300 jaar oud. Nadat Grietje driemaal had gezegd dat achter die berg de top is, waren we dan ook daadwerkelijk aan gekomen bij de laatste beklimming (Pico Torrecilla). Harm had s' ochtends het idee dat hij meer uitdaging nodig had dan de rest, dus liep hij rond met een 6 liter water in zijn rugzak. Eenmaal allemaal boven weken de wolken even en konden we echt genieten van de omgeving. En dan weer naar beneden. Zowel Henk Jan als Doeze lieten zich als een steen naar beneden vallen en waren in 10 minuten weer beneden van de top, waar we omhoog nog een 45 minuten over deden.



De terugtocht verliep voorspoedig en al snel waren er een paar die vooruit liepen onder leiding van Henk Jan die zijn energie nog kwijt moest. Na 6 uur wandelen waren we weer terug bij het op pik punt. Maar geen Bert. Die zat vast achter een auto, die dacht dat hij zonder 4x4 wel door een modderpoel van 50cm diep en 200 lang kon rijden. Dan maar doorlopen naar het dorpje in de buurt en daar een biertje in een barretje gaan drinken waar de locals elkaar bijna te lijf gingen om wat paarden. Ondertussen liep Doeze niet zo soepel meer. Heerlijk gegeten in een restaurant daar vlakbij. We waren wat aan de vroege kant daar, 18.00 is wel heel ongebruikelijk daar om te gaan eten.

Dag 4



Adventure Tocht was vandaag het thema. Na een hike van anderhalf uur was iedereen wel warm en konden we beginnen. Er werden groepjes gemaakt en op nummering mochten we om de beurt vertrekken. Vader en zoon die hadden zich hier ook voor ingeschreven waren al eerste vertrokken. Henk Jan was samen met Geert het broertje van Grietje in gedeeld en ging als tweede, dan had je Doeze en Harm en als afsluiter had je Oetse en Marianne.

De eerste drie teams gingen voor de winst, Oetse en Marianne gingen voor de mooie tocht.

Na verscheidde hindernissen en opdrachten waren de eerste teams elkaar dicht genaderd en werd het een eer dingetje om als eerste te kunnen finishen. Henk Jan en Geert was dat gelukt, alleen Doeze en Harm zaten er niet ver achter. Na nog een dik uur wachten op het laatste koppel zijn we met zijn allen terug gegaan en een warme douch genomen. S'avonds kon Doeze bijna niet meer uit de zetel komen van de spierpijn laat staan van de wc pot komen. Gelukkig had de rest daar geen problemen mee.

Dag 5

Een rustig dagje Ronda,

Ronda is de toeristische trekpleister van de regio. Een stad op een plateau gespleten door een kloof van 300 meter diep.

Eerst een rondje door de stad en daarna eten op een pleintje waar toevallig een kinderspeeltoestel stond. Redelijk hufterproof, dus iedereen kon daar zijn kunstjes tonen en elkaar uitdagen iets nieuws te bedenken.

Nadat iedereen genoeg had gegeten en klaar was met spelen zijn we naar beneden gegaan, onderin de kloof was een rivier die door rotsblokken gleed. Iedereen de zwembroek/pak/bikini aan en van rots naar rots klauteren. Prachtig zo door de kloof en het koele water. En een mooie afsluiter van het geheel.

Nog één keer met zijn allen uit eten. en de volgende dag weer terug



Survivalrun Groningen

Het weer was goed, geen regen en veel zon.

En zo startte de survivalrun. Het was eerst wel veel rennen met weinig hindernissen. De rest van de run vond ik de verhouding tussen het rennen en hindernissen goed.

Een hindernis lukte mij niet goed, dat was een combinatie waarbij je eerst in een touw moest springen, lange apenhang, tennisbal pakken, weer omhoog klimmen, met een tennisbal in een apenhang in het midden de bal in een bak gooien, en de balk aantikken. Dat lukte dus bij meer kinderen en volwassenen niet zo goed. Dus werd die hindernis aangepast en toen ging het een stuk beter.

In de laatste hindernis, met banden, balken en triangel, gooide ik al mijn laatste kracht eruit en had ik een mooi einde.

En zo verliep mijn run van:

5 km

37 hindernissen

Groet. Timo ter Laak, 11 jaar



Zwoar waarken in de Grunneger klaai.

Half november is onze JSR wedstrijdgroep in de Groninger hoofdstad present om deel te nemen aan de 6e survivalrun. Vorig jaar was ik hier voor het eerst want de eerste vier jaar telde deze run niet mee voor het JSR-klassement. Zoals je in deze tijd van het jaar kunt verwachten was het weer koud maar gelukkig droog en zelfs een zonnetje (vorig jaar hoosde het en moesten we binnen onze warming-up doen).

Al voor negenen van huis en via het tweebaans karrepad langs Twijzel, Visvliet en Niezijl om aan de goede kant van Groningen uit te komen. Op het terrein van de ACLO is het crisiscentrum gevestigd waar meer dan voldoende faciliteiten voorhanden zijn om een survivalrunwedstrijd tot een succes te maken of in ieder geval te kunnen houden. Mijn eerste actie: een kop koffie, aangeboden door de Antoinette (tije tank).

Op het afgesproken tijdstip staat een gezamenlijke warming-up gepland. Zoals valt te verwachten is de ploeg niet compleet maar beginnen we toch in te lopen. Kwart voor elf begint de eerste van onze groep aan het avontuur en twintig minuten later is ook de laatste onderweg. Zoals gezegd het weer is zonder wind lekker voor inspannende bezigheden. Het water in de sloten is steenkoud, er ligt zelfs nog ijs, maar onze bikkels zijn niet van suiker. Voor de een gaat het van een leien dakje en voor de ander is het een lijdensweg. Veel gehoorde klacht bij de finish is de enorme wachttijd bij sommige hindernissen. Een ongekende omissie die ik bij deze professionele organisatie niet verwacht. Bij die finish heb ik tussen de bedrijven door met speaker Rolf Huizinga bijgebabbeld; ik ken hem evenals zijn evenknie Harm Noor van vroeger toen we allen nog actief waren in het bestuurlijke atletiekwereldje, zeg maar het pré survivaltijdperk.

Opmerkelijk – het wachten waard - en bewonderenswaardig is het finishen mét bandje van Sanna na eerdere mislukte pogingen in Boerakker en Vollenhove. Chapeau! Met deze opsteker kan ze met meer vertrouwen de volgende runs tegemoet zien. Jammer dat Nina en Hidde daar dit keer niet in slagen maar ze weten beslist dat ze het wel kunnen. De anderen van onze groep zijn met behoud van het bandje gelukkiger én ten opzichte van vorig jaar sneller. Dan Selma,

vorig jaar was de brandslang swingover haar struikelblok, die nu een keer zo snel is. Met wat meer gericht trainen kan ze zeker veel verder komen.



Selma in actie in de eindhindernis; achter haar Loek (JSC-C)

Met Grunnen achter de rug zijn we al bijna halverwege het seizoen. De Bikkelrun was dit jaar voor onze categorie verboden terrein hoewel Joris en Wouter wel als startgerechtigden hebben meegedaan. De voor ons dan eerste run in Boerakker kent weinig verrassingen; dat is ook niet zo onvoorstelbaar omdat gewoonweg de meesten te laat zijn met inschrijven en helaas pindakaas niet mogen meedoen. Dat geldt in mindere mate voor de run in Vollenhove waar een selecte groep B-bikkels aan mijn en eigen verwachtingen voldoet. Verder kan ik over het wedstrijdverloop van de beide runs weinig woorden vuil maken omdat ik alleen de start en de finish heb gezien. Dus eerst maar lekker doortraineren en zien we volgend jaar wel weer. Doorn en Dinxperlo liggen niet op onze weg maar Westerbork en Kootstertille zijn de volgende doelen. Tot dan.

Groeten,
Imco van der Wal

Oliebollenrun

Dit jaar sluiten we af met een oliebolrun, een soort van adventurerun.

In verband met de catering is opgave verplicht voor leden vanaf 13 jaar. Je kunt je tot een week van te voren opgeven. Start is om 10.00 uur. De overige trainingen voor 13+ komen te vervallen.

Voor de jeugd t/m 12 jaar is er een gewone training. Opgave is niet nodig. Start **10.00 uur** en dit geldt ook voor de groep van 7 t/m 9 jaar. Na afloop chocomelk en een oliebol.





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 **maart 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