



Survivalrun Diploma Jeugd



Zaterdag 17 juni was het zo ver: de bikkels van 10 tot 12 jaar van onze vereniging konden hun survivalrun diploma behalen. Om 10 uur stond iedereen klaar voor de warming up. De ouders kregen ondertussen een instructie, want zij moesten hun eigen bikkels beoordelen.

Terug van de warming up waren er wel wat zenuwen. Elke bikkel moest 11 verschillende oefeningen laten zien, waarvoor we de afgelopen periode hard hadden getraind.

Een swing over, apenhang, maar ook een stuk hardlopen was onderdeel van het diploma. Het ging hartstikke goed. Na een dik uur was iedereen klaar.

En..... iedereen heeft een diploma behaald. 24 bronzen en 3 zilveren survivalrun diploma's.

Wat een mooi resultaat! Op naar het volgende diploma. Dus we gaan weer lekker hard trainen.



Groetjes Lisan en Gea

Agenda

- 09.09. jeugdkamp
- 16.09. clinic survival voor beginners
- 16.09. survival Bakkeveen
- 01.10. survival Leeuwarden
- 07.10. survival Boerakker
- 14.10. kleine bouwdag
- 20.10. trainingsweekend
- 09.12. grote bouwdag

Jonathan Albon en Lisan de Vries Europese kampioenen obstacle race

Drievoudig wereldkampioen Jonathan Albon uit Engeland is zoals verwacht Europees Kampioen Obstacle Course Racing OCR geworden. De Europese titel bij de dames ging verrassend naar een Nederlandse. Verrassend schrijft de krant... daar kom ik zo op terug maar eerst even wat achtergrond info over de OCR series en Jonathan Albon.

Geschiedenis van de obstacle run

Wie heeft deze licht sadistische sport uitgevonden en waarom in vredesnaam! Het begon met evenementenorganisator Billy Wilson, misschien niet onverwacht is meneer Wilson een Britse oudgediende. Verkleed als voor- en achterkant van een paard, heeft meneer Wilson samen met zijn zoon de marathon van London gelopen. Wilson wilde het hardlopen interessanter maken, de volgende stap was een jaarlijkse cross-country race op zijn boerderij gevuld met modderpoelen, sloten en militaire oefeningen. De eerste obstacle run is een feit: Tough Guy. Inmiddels is dit verdeeld in diverse soorten runs. Let op als survivalrun staan wij er niet eens tussen. Obstacle runs, Mud runs, Urban runs en Fun runs. De Obstacle runs lijken het meest op onze survival wedstrijden. Sommigen zeggen dat het wat minder technisch is dan een survivalrun maar ik zou eerder zeggen minder combi's dan bij een OCR wedstrijd. De techniek die je nodig hebt om bepaalde obstakels te halen is hoog en de loopsnelheid is vele malen hoger dan bij een survival run, dit omdat er geen uitputtende slopende combi's zijn. Hieronder een foto van Jonathan Albon uit Engeland, deze beste man wint alles wat er te winnen valt... Nou als ik onderstaande techniek zie is er een grote kans voor vele survival runners om hem eens te verslaan. Je moet wel verschrikkelijke hard kunnen rennen. Toch heel veel respect voor meneer Albon.



Foto 1, Jonathan Albon met een vreemde techniek.

Waarom starten met de mannen, nu bij de vrouwen bij de Elite heeft Lisan de Vries al meegedaan en laten zien dat het ook echt mogelijk is om overal te winnen.

"Lisan de Vries uit Noordbergum kroonde zich bij de elite vrouwen tot winnares in haar tweede obstacle race ooit. Het Europees kampioenschap Obstacle Course Racing (OCR EC) bij Flevonice ging onder regenachtige omstandigheden van start."

De krant schrijft het al het was een regenachtige dag met een zonnig einde. Ja klopt hoe langer de wedstrijd duurde des te mooier het weer werd. Maar weer is totaal niet boeiend voor survivalaars en obstacle runners. Daar sta je dan ineens in een startvak met 26 nationaliteiten om je heen en niemand kent je. De underdog is voor Lisan een mooie uitgangspositie



Foto 2, lisan in het start vak elite dames

De start was een massastart en zoals alle organisaties wil je zo'n start wat uit elkaar trekken zonder de spanning en gelijke kansen te verliezen. Hier in Biddinghuizen hadden ze de DDZ bedacht. (zie foto hieronder)

10 x over de dijk en 10 x door het water. Wat een spektakel en snelheid zowel bij de mannen en vrouwen. Het was net of ze werden opgejaagd. Zie volgend filmpje voor een kleine impressie;

<https://www.facebook.com/OCR.EuropeanChampionships/videos/1543033235734708/>



Foto 3, dijk zigzag

In Biddinghuizen werden metershoge hindernissen afgewisseld met moddersloten en zware stukken bosloop. Veldhindernissen als de 'UFO', 'Stairway to heaven' ja u leest het goed een trap naar de hemel... maar iedereen die je sprak die was gefinisht had het over de Stairway to hell... Hieronder een impressie van de trap waarbij je op hand/arm kracht naar boven moest, bovenin overpakken en op hand/arm kracht weer naar beneden. Het gebruik en aanraken met voeten en of benen op het hout werd direct afgestraft met kom er maar uit en ga naar de retry lane.

Meestal wordt deze hindernis boven het water opgebouwd maar in biddinghuizen stond deze gewoon in het weiland, dit helpt geestelijk wel mee dat je echt wel wilt vasthouden.

Negenhonderd gekwalificeerde deelnemers uit 27 landen trotseerden de in totaal 51 hindernissen. Hiertussen zaten ook Lisan de Vries en Elsa Rijpstra. (Elsa jij bent de volgende nieuwsbrief aan de beurt ;-) De start van Lisan ging vlot ze was zonder al te vele problemen over de dijk en door de sloten Maar de rest was er ook als de kippen bij. Op het rechte stuk het weiland vlogen de dames links en rechts voorbij met een snelheid dat je denkt dat is onwerkelijk.

Gelukkig kwam er na een kilometer of vier de zandslurf van 25 kilo. Deze hoefden de dames maar een mile mee te nemen. 1 mile = 1.609344 kilometers. Daar krijg je wel grote neusgaten van maar survivalaars geven niet op en rennen met het motto als het zwaar voor mij is zal het wel zwaarder voor de ander zijn en gas erop. Met deze gedachte kwam Lisan weer op de tweede plaats. Dit duurde echter niet lang in het open veld kwamen de overige dames weer voorbij rennen met een snelheid zoals ik nog nooit heb gezien bij een survivalwedstrijd.



Foto 4 en 5, stairway to heaven, (is al aangemeld bij de bouwploeg).

Toen kwamen er wat technische hindernissen op armkracht, draaiende wielen, monkeybars, springen van stang naar stang op armkracht en nog veel meer op armkracht. Eigenlijk ongehoord want bijna alle 51 obstakels zijn op armkracht en het is sporadisch dat je je benen kunt gebruiken. Halverwege het parcours klokte ik Lisan haar tijd, ze lag toen op de zesde positie en had een achterstand van 4 minuten en 58 seconden op de nr. 1. Een Tsjechische genaamd Kocumova Zuzana of anders om ☺. Ik dacht die googelen we even want ben wel benieuwd. En ja hoor wereld kampioen OCR, olympisch team cross country skiën, gewoon een prof. Maar ook die kunnen moe worden...

Lisan vervolgde haar wedstrijd en probeerde in een flow te komen waarbij rennen en klimmen automatisch gaat en er geen rust meer tussen obstakels en lopen hoeft te zitten. Dit leek steeds beter te gaan en naarmate de wedstrijd kwamen de obstakels wat dichterbij elkaar en werden deze zwaarder. Hierdoor kwam de nr. 4 ook weer in zicht. Dit levert natuurlijk een boost op en zo werd nr 3 en zelfs wat later nr 2 ook weer ingehaald. BAM, toen sloeg het noodlot even toe. Een echter survival atleet kent het gevoel maar probeert er nooit over te praten... Kramp ja echte ouderwetse kramp in beide benen en zo heftig dat er moest worden ingegrepen. Dit houdt in gewoon op de rug liggen en je rust nemen om de kramp er uit te (laten) drukken en daarna weer rustig op te starten. Nou hier zit niemand op te wachten in een wedstrijd en zeker niet als je op de tweede plaats ligt.

Maar gelukkig Zuzana was ook niet veel verder gekomen en was ouderwets aan het prutsen in de volgende obstakel. Hier kwamen de dames bijna gelijktijdig uit en vervolgden de route, uit het zicht van de toeschouwers. Dit was ook het laatste loopstuk van +- drie km. Ik zag de bui al hangen. Want ik was overtuigd dat Zuzana een kruising was tussen een paard en een Tsjechische. Zo snel dat deze dame/paard kon lopen. Maar toen de dames weer in beeld kwamen liep Lisan er nog bij in de buurt. Ik wreef het regenwater gemengd het haargel wat uit mijn ogen en dacht. Dit wordt best wel spannend want er waren nog maar vier obstakels te gaan en zo'n 500 meter. Het begon met een hamer rammen op een blok via een geleider, zag er leuk uit en ja ook mijn handen jekten.

Zuzana was al een tijdje aan het slaan maar haha ja een paard want dat kon ze duidelijk niet.. Techniek was er zeker voor nodig, vergelijk het met houthakken maar ook heel veel kracht. Ik zei tegen Lisan nu mag je keihard rammen ☺...



Foto 6, voorbeeld blokslaan

Lisan gaf ook even een klap op het blok waardoor de Tsjechische van schrik omkeek en dit was het moment dat ik angst in haar ogen zag. De dames waren gelijk klaar en moesten boven een net langs, Zuzana lag nog voor op het net, toen door een paar ringen zwaaien. Nog steeds lag Zuzana voor,. Het laatste obstakel klompen aan een plank nu werd het echt spannend want Zuzana keek alsof ze nog nooit klompen had gezien... gelukkig maar want met een motiverende aanmoediging richting Lisan dat ze nu die klompen even in moest doen want.... Er was geen tijd meer voor twijfel. Het was nu opschieten en sprinten naar de finish. En het resultaat was winst met vier seconden voorsprong. 😊 Onderstaande fotootjes geven het omslagpunt weer in de wedstrijd. Lisan de Vries Europees Kampioen Obstacle Course Racing OCR racing.



EK OCR Elsa Rijpstra

Een aantal maanden geleden hoorden we dat het EK obstacle run in Nederland was. Lisan zou hier aan mee doen en aangezien het op survival lijkt heb ik besloten ook deel te nemen. Toen was er meteen al een probleem, je moet je kwalificeren. Dit is logisch, maar in Nederland mag je onder de 16 jaar niet meedoen met een obstacle run. Toen hebben mijn vader en ik contact opgenomen met het bestuur en aangezien ik Nederlands Kampioen survival ben, werd ik toegelaten. Het werd toen tijd om gericht naar deze wedstrijd toe te trainen aangezien het een 15 km lang parcours is. Bij survivalwedstrijden heb ik alleen nog maar afstanden van 5 à 6 kilometer gelopen, dit was dus totaal iets anders. In de trainingen moest ik 'leren' om tussendoor iets te eten, in de vorm van gelletjes.



Vrijdagmiddag, de dag voor de run zijn mijn vader en ik naar Biddinghuizen gereden. Hier aangekomen hebben we even gekeken bij de short-course (het korte parcours van 3 km lang). Hierdoor wist ik al hoe bepaalde hindernissen eruit zagen en hoe ik ze het beste kon nemen.

Toen was het eindelijk zo ver, de dag van de wedstrijd. Ik moest starten om 12 uur precies, maar we zijn er vroeg heengereden om nog even bij Lisan te kunnen kijken. Iets voor 11en ben ik begonnen met mijn warming-up, waarna mijn vader en ik Lisan Europees Kampioen zagen worden in een heel spannende strijd met 4 seconden voorsprong. Daarna moest ik snel weer verder met mijn warming-up, want om half 12 moest ik bij de briefing aanwezig zijn. Hier werd nog kort uitgelegd wat de bedoeling was. We kregen ook een elektronisch bandje, na bepaalde hindernissen moesten we dit tegen een bord houden om te bevestigen dat deze hindernis succesvol is afgelegd.

Daar stonden we dan eindelijk aan de start. Na het schot sprintte iedereen weg. De eerste 3 à 4 km was voornamelijk door sloten waden en hardlopen. Door dit vele lopen lagen er op dat moment nog maar 2 jongens voor mij. Hierna kwamen pas echt de hindernissen, allemaal achter elkaar aan en heel veel die je op handkracht moest nemen. Door de regen en vele modder die andere deelnemers hadden achtergelaten werden de hindernissen steeds gladder en zwaarder. Een hindernis was bijvoorbeeld de 'stairway to heaven', hier zag ik van te voren heel erg tegenop. Tijdens de short-course vielen heel veel Europeanen uit deze hindernis. Hiernaast is het te zien. Je mag alleen je armen gebruiken om omhoog te komen, dan moet je overpakken naar de andere kant van de trap en weer op je armen terug. Uiteindelijk ging deze hindernis nog best wel goed. Er waren ook veel muren waar je bij op moest lopen/klimmen. Op het laatst waren dezen ook verschrikkelijk glad.



Aangekomen bij de laatste hindernis was ik zo verzuurd dat ik deze twee keer overnieuw heb moeten doen, maar gelukkig had ik een grote voorsprong. En toen was daar eindelijk de finishlijn, ik was zo blij toen ik er was. Niet alleen omdat ik wist dat ik Europees kampioen was, maar ook omdat alles pijn deed en dat ik eindelijk klaar was na bijna twee uur. Maar toen moesten de schoenen nog uit, en een driedubbele knoop gaat moeilijk los als je je nauwelijks kunt bewegen door de kramp. Daarna ben ik lekker onder de douche gestapt en hebben we gewacht op de prijsuitreiking. Jammer genoeg waren de uitslagen nog niet beschikbaar en moesten we de volgende dag terugkomen om de prijs op te halen.

Ik heb hier een hele leuke ervaring opgedaan en nu ga ik op weg naar het WK in Canada!



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@survivalvereningleeuwarden.nl

De nieuwsbrief liever niet ontvangen? Stuur een bericht naar

rein@survivalvereningleeuwarden.nl