



SVL NIEUWSBRIEF

Juli 2016, Nr. 2

Kabouters

Op 8 april jongsleden tijdens de ALV heb ik, Bauke Dijk, de voorzittershamer van Andre de Vries overgenomen. In maart heeft Peter Bakker mij gevraagd, waarop mijn antwoord was "ik ben vereerd en zeg niet direct nee". Voor Peter Bakker was dit echter meer dan voldoende en als een "ja ik wil" bestempeld. Graag ben ik dan ook van betekenis voor onze vereniging en met name haar leden.

Jullie als leden maken de vereniging tot wat het is. Om dit te benadrukken is tijdens de clubkampioenschappen op 26 juni de "Peter Bakker Award" geïntroduceerd en uitgereikt. De PBA staat symbool voor betrokkenheid en inzet bij de vereniging en zal jaarlijks worden uitgereikt.

Dit jaar waren genomineerd:

Lisan de Vries, voor haar geweldige prestatie bij "Nederlands Ruigste" op RTL5, en dit gecombineerd naast haar inspanning als jeugdtrainer bij SVL;

Stefan van Leeuwen, voor zijn "come back" bij SVL vanwege "het gevoel";

Wijnand Jager, voor zijn jaren lange inzet voor SVL tot wat het nu is en dit jaar specifiek voor de organisatie van Ultra Survival Run (USR) op 8,9 en 10 juli

Peter Bakker, wegens zijn jaren lange

inzet en (sociale) betrokkenheid vanaf het prille begin en als symbool van super vrijwilliger.

Het kon eigenlijk niet anders dan dat de PBA bij zijn première aan Peter Bakker is uitgereikt!



Chapeau!

De PBA is een houten beeldsnijwerk van een kabouter. Kabouter is de officieuze bijnaam van Peter, vertel dit maar niet verder. De kabouter staat daarnaast voor bescheidenheid, bijna onzichtbaar, betrouwbaar en ijverig. Er wordt niet altijd stil gestaan bij al het werk dat vrijwillig wordt verzorgd door een deel van onze (ouders van) leden, het zijn dus niet kabouters die al dit werk verzetten...

Mocht je groepen om ook een bijdrage leveren aan de vereniging, nu je weet dat het toch niet de

kabouters zijn, aarzel dan niet! Uit onderzoek blijkt namelijk dat niet geld, carrière of status factoren zijn die leiden tot een toestand van optimaal welzijn, maar je relatie en connectie met andere mensen. Laten wij nu dit als vereniging je gratis en voor niets bieden!

De afgelopen periode zijn we als bestuur intensief geweest met het formuleren van een standpunt over onze trainingslocatie zoals besproken op de ALV '15 en '16. Het resultaat is dat er vooralsnog geen noodzaak is tot het ontwikkelen van een nieuw terrein, derhalve gaan we een deel van onze middelen investeren in opwaardering van de huidige faciliteiten. De komende periode gaan we ons al bestuur richten op de USR, het zomerreces en de Bikkel Survivalrun op 2 oktober. Daarna gaan we invulling geven aan het beleidsplan van de komende jaren op basis van de uitgevoerde enquête begin dit jaar. Het streven is om met de ALV van 2017 het beleidsplan te kunnen presenteren. Wij wensen jullie een heerlijke zomer en goede start van het nieuwe seizoen in september!

N.B.: Heeft iemand de wisselbeker van de clubkampioen '15 ergens gezien?

Interview met Jurre Amoraal

Leeftijd: 10 jaar

Het leukste aan de clubkampioenschappen was om met z'n allen te eten! De hindernissen waren wel lastig...

Woonplaats: Nes(gem. Heerenveen)

1. Wanneer ben je bij SVL gekomen?

Ongeveer een jaar geleden

2. Waarom survival?

Mijn vader zit er ook op, en we deden samen wel runs

3. Heb je nog meer hobby's ? Welke?

Tekenen en volleyballen.

4. Waar ben je goed in?

Tekenen.

5. Je favoriete auto:

Tesla model S P90D.

6. Je favoriete film:

The curse of the black pearl

7. Je favoriete muziek:

Kensington.

8. Het leukste vak op school is:

Geschiedenis. finishbel alsnog voorbijgestreefd door concurrent

9. Wat ligt er onder je bed?

Twee laden.

10. Zomervakantie of wintersport?

Zomervakantie.

11. Saus erop of eraan?

Ernaast.

12. Lang opblijven of vroeg naar bed?

Lang opblijven.

13. Als welk dier zou je terug willen komen?

Amerikaanse Zeearend.

14. Je mag me altijd wakker maken voor:

Spelletjes op de tablet.

15. Als ik de baas van de vereniging was dan

Overleven in Harreveld

verslag van Uilke Aize Wind Hurdegaryp (50+)

Vroeg uit de veren en met een aantal auto's op naar het mooie achterhoekse.

In mijn 5e survival jaar de eerste keer Harreveld en van horen en zeggen alleen al had ik er veel zin in. Na 25 jaar achteroverhangen en om te voorkomen dat ik echt lui werd ben ik begonnen onder lichte dwang en druk van 2 oud survival cracks Peter Bakker en Mile Pajic.

Alle begin is moeilijk en al snel vond ik de techniek van de sport leuk en maakte redelijke vordering waardoor ik door trainer Peter Bakker werd geadviseerd de BSC klasse te proberen om de uitdaging er wat in te houden.

Dit seizoen viel ook Harreveld in mijn vrije weekend en kon ik de verhalen en de hindernissen checken. Met een lichte Hamstring blessure aan de start hield ik me vooral in de hindernissen gedeist om het niet te verergeren. Meeste runs beginnen licht om er in te komen en deze is niet veel anders. Wel viel de eerste vaart me lastig omdat we redelijk lang in het water bivakeerden en de kou negatief op mijn spieren werkte. Dit liep ik er niet zomaar uit en kon na enige tijd toch weer wat versnellen en lekker door de hindernissen vooral in het trainings bosje was het goed opletten van het links naar rechts en op en neer kwam ik half dronken de wei in en weer een lekker loopstuk.



Nu kwam na nog een paar leuke dingetjes de groenebaggerloop, in de lengte door de sloot met wat touw onder de balken door en 3 keer er over (lag een baarsje op zijn rug, kwispelde zo weer uit mijn hand) met veel groen om de schoen en puur natuur

inclusief geur over het net en op de wal ontdekken dat dit het lopen niet ten goede kwam. Dit vond ik het zwaarste deel!

Daarna lekker lopen met ondertussen twee arm/knijpkracht swingovers een apenhang....oeps kramp in de hamstring op de laatste paar honderd meter....even rust en ontspannen de apenhang afmaken en gewandeld naar de bierfusten euhh? Grolsch? Leuke eindhindernis met een laaiend enthousiaste spreekstalmeester waardoor ik de aanwijzing van de jury amper kon horen...heerlijke lianen en een fijne bel!

Heb er erg van genoten, prima run, leuk volk, oerenharde grapjassen!

De Knipe, 4 juni 2016:

Een verslag van Seth Dorenbos

Ik weet het nog goed. Als eigenaar van het personal trainers bedrijf ReSeth ben ik de hele dag bezig met de fitheid van onze cliënten. We bespreken dan regelmatig hun training, voeding en het daaruit resulterende gedrag. We werken aan hun doelstelling. We zijn in Leeuwarden actief met 8 collega's. Een voorwaarde voor alle trainers is fit zijn. Daarom sporten we regelmatig. En het heftig spul als cross fit, grit, gladiator en regelmatig hardlopen.

Het leek nu bijna 2 jaar geleden een aantal van onze klanten wel eens leuk een survival clinic te doen en daarop aansluitend mee te doen aan de Bikkel Survival Run. Dus dan mail je Copini en een aantal weken later stonden we op de prachtige baan van ons terrein op De Grote Wielen. Onder leiding van de heer Copini zelf. Allemaal verschrikkelijk fit en we zouden dit wel even doen.

Twee hebben de hele dag ziek in bed gelegen, zelf had ik nog nooit zo iets zwaars gedaan. Dit trok ook gelijk mijn aandacht. Want dan denk je fit te zijn en dan gebeurt je dit! Helemaal naar de klote, maar wel verslaafd.

Na een jaar wat recreanten wedstrijden te hebben gelopen. De groep van toen was inmiddels tot nog maar twee uitgedund en ik besloot me in te schrijven voor het Bsc wedstrijd circuit van seizoen 2015-2016. Overall proberen het bandje te houden als doelstelling. Na een goeie wedstrijd in Leeuwarden gelijk



de doelstelling bijgesteld tot eindigen in de top 100.

En dan vandaag.. Eigenlijk de laatste kans om het klassement te maken. Nu in het klassement 94e. Doelstelling binnen handbereik. De wedstrijd in De Knipe. Heel goed voorbereid. De laatste weken wel 3 x per week trainen. In Beetgumermolen hadden ze het parcours na gebouwd. Daar dus ook naar toe. En Michel Weiland heeft natuurlijk gelijk: "Het is geen volleybal, dus doorlopen en minder ouwe hoeren."

Startgroep 11.20 uur en 23 graden. Niet ideaal maar voor iedereen gelijk. Iemand mee op de fiets, voor de morele steun. Ze had m'n speciale shake bij haar en water. Het ging redelijk. En het was een prachtige run. Eind hindernis gehaald en bandje gehouden. Snel op zoek naar mijn tijd: 1 uur 38. Dan vraag je je gelijk af: "Is het genoeg...". Bleek de 74e tijd. Dus ik wacht vol spanning de definitieve uitslag af. En vingers gekruist of het voldoende is voor de top 100. En dan morgen maar weer beginnen met de doelstelling voor volgend jaar. Top 50.

Jeugdbroekenactie verlengd!

De prijs voor de jeugdbroeken blijft € 25,- per ticht tot minstens 31 juli. De prijs blijft laag zolang er nog budget is uit de jeugdsponsor actie. Ga naar www.svl.muta.nl en plaats je bestelling online. Je kunt je ticht dan ophalen bij muta of laten verzenden.

De maten 176 en S zijn vanaf half juli weer op voorraad.



Agenda

08.07.	Ultra Survivalrun
10.07.	Ouder kind training
27.08.	Kleine bouw dag
27.-28.08.	Zomerkamp
10.09.	Bakkeveen
11.09.	Grotebroek
17.-18.09.	Udenhout
29.09.-1.10.	Opbouw bikkelrun
02.10	Bikkelrun

DK-day is weer oké

zaterdag 4 juni 2016.

Door: Imco van der Wal

Het is DK-day. Nee geen DKV, maar gewoon zaterdag 4 juni: De Knipe Day.

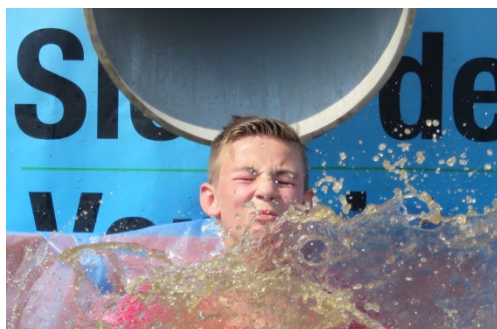
Voor ons SVL'ers is De Knipe de laatste run waaraan we als wedstrijdgroep meedoen.

De allerlaatste run van dit seizoen op 19 juni in Harreveld laten we – behalve Imre en Elsa dan - letterlijk liggen. Harreveld is gewoon te ver weg en bovendien hebben we ons quotum met de run in De Knipe al behaald. Zeven (van de 14) runs tellen mee voor het JSC-eindklassement en de acht runs die het dichtst in de buurt worden gehouden hebben we dan ook meegepakt.

Met 5000 deelnemers afficheert de organisatie van De Knipe zich als de grootste run van Nederland.

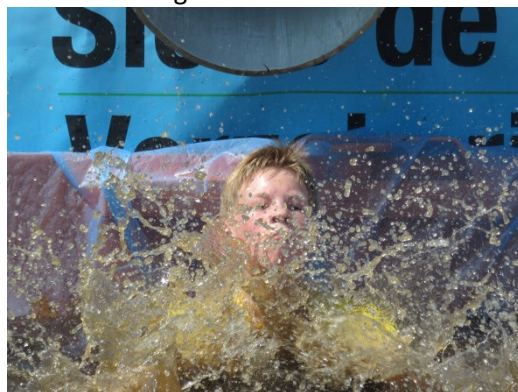
Het zal best maar dat besef je niet als je op het start/finissterrein staat; bedenk dan dat al die duizenden survivalaars ook op andere dagen starten. Maar toch blijft het een super prestatie van mienskip De Knipe: waarin een klein dorp groot kan zijn.

Over de run zelf kan ik weinig vertellen – binnenkort toch maar weer wat deelnemers aanwijzen die een persoonlijk verslagje schrijven – want veel verder dan het finissterrein ben ik niet gekomen. Wat blijft is natuurlijk het fantastische weer. Ik arriveer onder een lekker zomerzonnetje op een geïmproviseerd parkeerterrein 500 meter van de start. De veertien voorgaande keren heb ik altijd nabij de kleedruimten geparkeerd maar dat was nu afgesloten. Gelukkig is De Knipe een hoosbui zoals nabij Raerd (Slachtemarathon) bespaard gebleven en kom ik met droge voeten over. Niet iedereen is op het afgesproken tijdstip aanwezig om mee te doen aan de gezamenlijk warming-up. Om 10 uur gaat Rink van start en na ruim 54 minuten is hij terug een 19^e plaats bezettend. Elsa die kort na Rink start doet hetzelfde parcours tien minuten sneller. En ondanks dat ze niet fit is, is de eerste plek voor haar. Jorn, Jort en Sam doen het goed door bij de eerste helft te finishen.



Bij de 'jonkies' is Imre, als altijd enorm gedreven, een klasse apart. Hij wordt in het zicht van de Kilian

finishbel alsnog voorbijgestreefd door concurrent Jannik uit Bakkeveen maar is met z'n elfde plek wel de beste van SVL. De famkes zitten in de achterhoede maar ontlopen elkaar zeer weinig. Ruth moet na ruim een kilometer met kuitproblemen het slagveld verlaten. De volgende dag is ze al weer bij de hersteltraining. Als laatsten gaan Jip en Kylian van start. Ze hebben op mijn aanwijzingen zelf ingelopen. Jip was zichtbaar zenuwachtig maar slaat zich in zijn eerste echte wedstrijd er goed doorheen. Kylian weet boven zichzelf uit te stijgen en pakt een knappe 23^e plaats en is zelfs Max een dikke minuut voorgebleven. Prima gedaan. Ook alle anderen die ik niet heb genoemd zijn zonder kleerscheuren gefinisht en hebben hun bandje weten te behouden. Gefeliciteerd. We kunnen nu – als Harreveld is geweest – de eindstand van het JSC klassement opmaken. Zal iemand anders dan Elsa ook de top tien halen? Daarover de volgende keer vast meer.



Jip

JSC-C meisjes (30 deelnemers gefinisht)

24 ^e	Mirthe	1.12.16
25 ^e	Kim	1.12.23
27 ^e	Roxan	1.15.13
DNF	Ruth	-
DNS	Fardau	-
DNS	Jeanyna	-
DNS	Tirza	-

JSC-C jongens (73 deelnemers gefinisht)

11 ^e	Imre	0.48.24
23 ^e	Kylian	0.54.54
26 ^e	Max	0.56.03
66 ^e	Jip	1.11.42
69 ^e	Joris	1.16.32

JSC-B meisjes (18 deelnemers gefinisht)

1 ^e	Elsa	0.44.11
15 ^e	Lyan	1.07.12

JSC-B jongens (41 deelnemers gefinisht)

14 ^e	Jorn	0.47.34
16 ^e	Jort	0.52.46
19 ^e	Rink	0.54.21
20 ^e	Sam	0.54.31
32 ^e	Tim	1.00.41
40 ^e	Kilian	1.08.38
DNS	Thomas P	-

Survival clinic op zaterdag 18 juni een groot succes!



De survivalvereniging Leeuwarden heeft sinds begin van dit jaar een andere manier gevonden om belangstellenden toe te laten tot de survivaltrainingen. In de vorm van een clinic wordt er in kleine groepen gewerkt aan de klimtechnieken. Elk groepje krijgt tijdens de clinic anderhalf uur instructie van een survivalinstructeur. Op zaterdag 18 juni hebben zo'n 40 deelnemers meegedaan aan de tweede survival clinic van dit jaar. Na een welkomspaatje en een warming-up werd de groep verdeeld in 5 groepen van 8 personen.

De aspirant leden of andere belangstellenden zoals; familieleden van de survivalporters, deelnemers van andere sporten (mudrun, crossfit e.d.) weten onze survival clinic te vinden. Op onze site <https://www.survivalverenigingleeuwarden.nl/> staat om de 3 maanden een datum voor een clinic gepland.

Na de survival clinic kent het survival jargon geen geheimen meer voor de deelnemers. Al vlot zijn de deelnemers vertrouwd met de schippersklimslag, swing over, apenhang en catcrawl.

Met weerzin wordt er in handen gespuugd om meer grip te krijgen. Vooral de aanwezige dames moeten hieraan wennen, dit is niet iets wat je in het dagelijkse leven doet. Sieraden worden afgedaan en zweet laat de make up eruit zien als een masker met Halloween. Gaandeweg nemen de krachten af en verlangen de bikkels in spe naar een rustige voortzetting van de zaterdag.

Tijdens de survival clinic krijgt de aanwezige jeugd persoonlijke aandacht. In een aparte groep met twee instructeurs wordt er gelet op veiligheid en sportplezier. Spelenderwijs brengen de instructeurs hen de fijne kneepjes bij van de survivalsport. Op deze dag is goed te zien dat klimmen en klauteren het best past bij de opgroeiende jeugd. Kinderen werken aan hun zelfvertrouwen en krijgen respect voor hun presteren. Op de survival vereniging Leeuwarden leert de jeugd om samen te werken en individueel tot betere prestaties te komen. Het turnen in de natuur zorgt voor een goede conditie en verder nemen kracht en lenigheid toe. Een welkome afwisseling in het zittende bestaan van de scholier. Voor de kinderen met het etiket ADHD zou elke dag moeten starten met een survivaltraining. De rest van de dag heeft u geen kind meer aan hen.

Met dank aan Peter, Pieter, Robbie, Rik, Tjibbe en Jan Jacob.

Survivaltrainer Menno Schotanus

Clubkampioenschappen: Achter de schermen

door: Aad van Kleef



Vorig jaar namen Laurelin en ik de organisatie van de clubkampioenschappen over van Wijnand. Wijnand heeft ons uitgebreid uitgelegd wat er zoal bij kwam kijken om dit feestelijke evenement goed te laten verlopen.

En zoals met alle activiteiten: "maken vele handen licht werk" Een knelpunt was vorig jaar het bouwen van de extra hindernissen en ook het afbreken hiervan. Dat is dit jaar beter opgepakt. Alle lof voor de parcours bouwers die dit jaar er een andere wending aan hebben gegeven, dan we tot nu toe gewend waren. De strekking is, dat er dit jaar is teruggегrepen op, zoals veel langer geleden de clubkampioenschappen werden gehouden: Kort en pittig. En met 2 keer een passage vlakbij de finish ook leuker om de voortgang van de runners te volgen. Aan vrijwilligers dit jaar geen gebrek, meer dan genoeg zelfs. En dat is natuurlijk prettig. Door het kortere parcours kon ik hen als bezem eerder terug roepen naar de boerderij. De snelheid waarmee door de vrijwilligers en anderen de boel werd opgeruimd was ongekend.

De prijsuitreiking met echte missen als ondersteuning verliep ook gesmeerd met af en toe de zon erbij die langzamerhand de overhand kreeg. De wisselbeker voor de snelste deelnemer-overal is zoek. Maar een wisselbeker voor een bijzondere vrijwilliger kwam er als verrassing voor in de plaats. Peter Bakker was wel verguld met zijn aanwinst voor één jaar en eer voor het leven.

De catering kwam dit jaar ook uit een andere hoek. Een compleet varken aan het spit werd ter plaatse gefileerd, op de bakplaat gelegd en geserveerd. Salades,

brood en te drinken maakten het compleet.

Met rond de 100 deelnemers en rond de 20 kruimeltjes een redelijke opkomst.

Eigenlijk waren de kruimeltjes de echte bikkels. Zij moesten de regen trotseren in de ochtend.

Mijn dank gaat aan alle helpers! Vanaf de inschrijving tot de afsluiting hebben we een leuke en vooral gezellige clubdag gehad.

Aad van Kleef

We zeggen wat we doen, maar we doen niet wat we zeggen!

Voor de tweede keer verrast de vereniging zijn leden tijdens de clubkampioenschappen met ander eten dan aangekondigd. Afgelopen jaar kregen we pizza in plaats van BBQ en dit jaar een varken aan het spit in plaats van pizza.

Hoe kan dat?

Alle mobile pizza boeren uit de buurt leken druk of met vakantie te zijn op de dag van de clubkampioenschappen. We moesten snel een oplossing bedenken en vonden een varken aan het spit een fantastisch alternatief. Door de tijdsdrukte hebben we niet bedacht dat andere leden er misschien anders tegen aan kijken, vegetarisch zijn of geen varken mogen eten. Onze excuses hiervoor.

Wie weet lukt het volgend jaar om het beloofde menu op tafel te krijgen.



Alena Wolters Fotografie

De Knipe

door Deborah Winter



Tja, Laatste training voor de Run in de Knipe wordt je gevraagd om een stukje te schrijven over mijn run. Al twijfelend geef ik aan dit wel te willen doen. Ik vind het lastig om iets te schrijven want als ik het niet doe kan ik het ook niet fout doen ;-).

Bij de inschrijving heb ik gevraagd om samen

met mijn broer Richard Winter en mijn schoonbroertje Gosse Kooistra in 1 van de eerste startgroepen te mogen starten ivm de wedstrijdlicenties. Toen de startlijst verscheen bleek dat ik in de 9e startgroep zat en daarmee om 13.20 moest starten. Hier baalde ik wel wat van omdat de ervaring leert dat hoe verder je achterin start hoe groter de wachrijen zijn onderweg. Mijn blessure lijkt steeds verder op te knappen en ik had er wel echt zin aan om te kijken waar de grens op dit moment ligt. Het voordeel is, ik kon lekker uitslapen en me rustig voorbereiden.

Nadat we voor de verandering eens geen wekker hoefden te zetten zijn we op ons dooie gemak met erg mooi en warm weer naar de Knipe gereden. Als ik op het finishterrein kom is Lisan de eerste die ik de bel zie luiden. Ik kijk eens goed om me heen op zoek naar Lenneke en Alinda. Ik zie ze niet, toch nog maar een keer kijken maar nee. Met vragende blik kijk ik naar Lisan ik vraag hoe het ging en ze antwoordt dat ze 1e is! Erg blij en met mijn schone kloffie geef ik haar een dikke knuffel. Wat een prestatie! Vervolgens hoor ik dat Grietje de dag ervoor ook 1e in de BSC is geworden het is allemaal niet te geloven! En dan moet ik nog... Wat zou het toch leuk zijn denk ik, maar nee ik moet mezelf streng aanspreken. Dat mag ik niet verwachten en ook niet voor gaan lopen. Ik had met mezelf afgesproken om de grens op te zoeken en niet zoals gewoonlijk over de grenzen heen te gaan. We gaan gewoon lekker lopen.

Om 13.20 is het dan zover ik mag van start. Ik probeer direct gas te geven om in ieder geval vooraan mijn eigen startgroep te lopen Na de eerste 'kruipnetjes' wil dit nog niet helemaal lukken maar na de 1e beetje hindernis in het water loop ik toch voor. Door het warme benauwde weer in combinatie met hooikoorts is het lastig zuurstof binnen te krijgen. Ik kom moeizaam op gang en loop het eerste deel gezellig op met Gosse. Bij een apenhang blijkt toch dat ik meer trainingsarbeid in de armen heb zitten en klim hier bij hem weg. Het hardlopen blijft erg moeizaam gaan. Als ik bij de 1e verversingspost kom giet ik maar een klets water over mijn hoofd en nek heen. Longen springen open en ik begin wat tempo te maken. Tijdens de run wordt ik bijgestaan op de fiets door Metske, mijn vriendin Femke en mijn stiefvader Hans die mij op kan peppen om het tempo nog iets omhoog te schroeven. Vervolgens beginnen langzaam de wachrijen te komen. Ik hoor vrijwilligers zeggen, hoger nummer heeft voorrang, laat haar voor gaan. Enorm dankbaar hiervoor schiet ik in het touw en kan ik lekker in het ritme blijven. Tot ik blokjes moet gaan gooien,

helaas schieten ze uit het vak en moet ik een strafondje lopen. Na het strafondje moet ik onder een netje door gevolgd door een apenhang. Het net hangt vol met mensen, de vrijwilliger zegt ga maar daar waar ruimte is. Hier kom ik Nynke Schram tegen en met nog hele frisse armen klimmen we wat tussen de mensen door. achter me hoor ik wat gefoeter, iemand heeft het zwaar, ik probeer hem aan te moedigen omdat hij bijna aan het einde van het net is maar het mag niet baten. Ik krijg een schop tegen mijn hoofd en er komt nog een foeter achteraan gevolgd door een sorry. Gelukkig heb ik een hard hoofd en kon ik doorgaan. Uitkomend bij de apenhang waarin ik direct door wil hoor ik nog een toeschouwer roepen 'die stomme wijven kunnen ook wel even wachten'. Hier hoef ik niet op te reageren want Nienke is me voor. Synchron klimmend vervolgen wij onze apenhang. Hier nemen we afscheid want Nienke loopt met een eigen groep mee. Snakkend naar water om in af te koelen kom ik aan bij het kanovaren. Ik vraag de vrijwilliger of ik het ook mag zwemmen, dit mag. Ik maak een afweging, wat gaat sneller en wat is beter voor mijn knie. Ik neem me voor om toch maar in de kano te stappen, dat gaat sneller en dan spring ik aan het eind wel in het water om af te koelen. Vol enthousiasme vervolg ik mijn tocht, vorig jaar was dit namelijk het punt waarbij ik al behoorlijk last van mijn knie had, maar nu nog geen centje pijn! De run loopt op zijn eind, ik kom nog naast Wijnand op een balk te zitten en maak een kort praatje. Nu begin ik mijn knie te voelen. Wetende dat het er bijna op zit besluit ik om toch in hetzelfde tempo door te lopen. Nog een stukje door het dorp de kraan in en hier zie ik 1 van de jeugdleden voor mij het water uitstappen. Dan komt toch dat stukje fanatisme in mij boven om die persoon voorbij te willen. In de daaropvolgende apenhang heeft hij toch iets meer afstand kunnen nemen. Nu moet ik op hem inlopen wil ik hem voorbij, inmiddels heb ik door het compenseren van mijn knie ook last gekregen van mijn heup maar ik moet en zal erbij komen! Bij het kruipnet is dit dan ook gelukt. Samen lopen we richting de finish, wetende dat Hans hier staat wil ik toch nog even laten zien dat ik blijf doorzetten. De eindhindernis is erg simpel, alles bovenlangs en door het buisje de waterbak in. Helaas dat water is niet meer echt verkoelend. Maar blij dat ik de run relatief simpel uit heb kunnen lopen luid ik de bel. Nu met een glaasje bier wachtend op Gosse en Richard.

Door de jaren heen is de run qua route en hindernissen amper veranderd, de hindernissen zijn nog vrijwel gelijk als de 1e keer dat ik hem liep alleen staan de hindernissen hier en daar anders gepositioneerd. Maar ondanks dat heb ik genoten van de run, en waren de vrijwilligers echt super! En heb ik het af kunnen sluiten met een 3e plaats!

Heb je een melding/kopij voor de volgende nieuwsbrief of wil je deel uit maken van de PR commissie?

Stuur dan een bericht naar kristina@survivalverenigingleeuwarden.nl

De nieuwsbrief liever niet ontvangen?
Stuur een bericht naar rein@survivalverenigingleeuwarden.nl

Rûch en mâl

Column van Imco van der Wal



Eind juni hebben we de clubkampioenschappen gehouden. Ondanks een heel nat begin, vooral sneu voor de krûmeltjes, verloopt de rest van de dag zoals

een ieder dat wenst: nagenoeg droog en zonder ongemakken. Het is een jaarlijks terugkerend 'gebeuren' dat zijn oorsprong vindt in 2001.

Op 1 juli van dat jaar vindt het eerste clubkampioenschap van de survivalgroep van Lionitas plaats. Ik weet dat er mensen zijn die niets van Lionitas willen weten maar het feit ligt er nu eenmaal. De opzet is hetzelfde van wat nu nog steeds wordt gehanteerd: samengestelde teams die in estafettevorm zo snel mogelijk moeten lopen. Verschil met nu is dat toen het team uit drie personen bestaat, een A, B en C klasser. De A-klasse wordt vertegenwoordigd door een wedstrijdloper die meedoet aan RUC of TSC wedstrijden. De A-loper is ook startloper. Jeugd is er nauwelijks – met de opbouw van een jeugdgroep ben ik nog maar kort bezig – dus zijn er ook teams met geen junior maar wel met een dame in de gelederen. Ook ik als B-loper doe mee. We beginnen met een bandenloop, toevallig is dat dit jaar ook het geval, van ongeveer 500 meter. Daarna moeten er op het survivalterrein verschillende zware hindernissen worden genomen waaronder een lianenbrug van 18 touwtjes. Ook wordt er gezwommen en moet de brug over de Wielhals worden beklommen. Van die brug, gesitueerd aan

het einde van het fietspad en een paar jaar later daar weggehaald, maakt iedereen met graagte gebruik tijdens trainingen, je kunt er vanuit het water lekker omhoog klimmen. Sommige atleten, ik ook, zijn te haastig en glijden weer van de brug af zo het water in. Ja, dan zit er niets anders op dan weer te proberen. Na de dreksloot komen we bij een boomdoorsteek aan, dit is een pittige hindernis met name ook omdat je nat bent. We vervolgen de weg met een zwaar stukje lopen door de bosjes, over boomstronken, door een aantal sloten, totdat we bij de swingover aangekomen zijn. Vanaf hier is het verder naar de apenhang over de sloot het survivalterrein op. Vervolgens over het horizontale net heen en dan weer 10 meter apenhang. Via de kapplaats is het nog een klein stukje lopen richting de laatste hindernissen. Met als behendigheids onderdeel het boogschieten, waarbij er 3 pijlen geschoten moeten worden. Wordt er gemist, dan moet je per gemiste pijl 10 keer opdrukken om de druk maar even op te voeren (haha, ik moet 30 x

opdrukken). Hierna volgt nog een losse swingover en als klap op de vuurpijl de klimwand. Streng zijn we want elke gemiste hindernis kost 10 minuten straftijd. Toch weet het winnende trio met o.a. Sytze Jonker en Peter Bakker in de gelederen te winnen met een tijd van gemiddeld onder de 30 minuten. Allersnelste is Jelle van der Velde met 28 minuten en 3 seconden; Jelle wordt gekenschetst als de atleet met de dikke stoeptegel onder de arm als ware het een aktetas. Ik heb gelukkig een klinker te dragen want anders was ik met de kerst nog niet thuisgekomen.

Ja, ik weet dit epistel heeft een hoog nostalgisch karakter maar het verbaast me wel dat ik nog zo veel weet te vertellen over mijn eerste survivalwedstrijd. Blijkbaar heeft de strijd diepe impact gehad (en ik had de routebeschrijving van Hette Grijpma nog!). Na afloop is er een gezellig samenzijn met een hapje en een drankje, dat is gelukkig ook een traditie geworden bij de inmiddels volwassen club SVL.