

NIEUWSBRIEF

NET STINNE MAR KLIMME



Vanuit het bestuur

Met trots presenteren wij jullie de allereerste editie van onze nieuwsbrief. We willen jullie informeren en een kijkje geven in wat er allemaal gebeurt op de club, zoals trainingen, wedstrijden, bouwdagen en activiteiten. Zo hopen we iedereen een kijkje te kunnen geven van het reilen en zeilen binnen de vereniging. We hopen dat jullie deze eerste editie met plezier lezen. Heb je ideeën, nieuws of leuke verhalen die je wilt delen? Laat het ons vooral weten!

Het nieuwe jaar is van start gegaan met kou, sneeuw en ijs. Weer dat uitnodigt om lekker bij de houtkachel te zitten, maar óók om naar buiten te gaan en te genieten van de natuur. Ook op ons terrein is er volop genoten van het winterse weer. Het terrein ligt er prachtig bij, mede dankzij het goede werk van de bouwploeg.



Het survivalwedstrijdseizoen is alweer halverwege. Veel van onze leden zijn actief geweest op verschillende wedstrijden en

er zijn mooie prestaties geleverd door jong en oud. Een aantal sporters wist zelfs het podium te bereiken: op het ONK LSR stonden Elsa (1e) en Harm (2e) op het podium. Op het ONK JSC behaalden de zusjes Dijkstra (Femke en Ilse) allebei een derde plaats bij de jeugd 10-11 en 12-14.

We zijn druk bezig met onze SVL kledinglijn. We hebben recent naast de bestaande collectie een fusion legging toegevoegd en binnenkort komt er een nieuw trainingspak bij.

De afgelopen weken is er volop geklust in de boerderij. De verdiepingsvloer is vernieuwd. Deze verbouwing is bijna afgerond en daarna kan de bouwploeg weer verder met het inrichten en maken van een kantine.

Op 10 april staat onze jaarlijkse algemene ledenvergadering op de agenda. We willen dan terugblikken op het afgelopen jaar, actuele ontwikkelingen bespreken en vooruit kijken. We hopen daarom dat zoveel mogelijk leden aanwezig kunnen zijn. De officiële uitnodiging volgt nog.



AGENDA

- 10-04 ALV
- 02-05 Diploma klimmen volwassenen
- 03-05 Diploma klimmen volwassenen
- 13-05 SVL outdoor week (tot 17-05)
- 27-06 Diploma klimmen jeugd
- 28-06 Ouder-kind training
- 15-08 Bikkeltjes run
- 16-08 Clubdag
- 05-09 Jeugdkamp (tot 06-09)

WEDSTRIJDKALENDER

- 22-03 Survivalrun Zeist
- 12-04 Survivalrun Norg
- 12-04 Survivalrun Elst
- 19-04 Survivalrun Bathmen
- 25-04 Survivalrun Eindhoven
- 25-04 Wrotrun Kollumerzwaag
- 02-05 Survivalrun Utrecht
- 03-05 Survivalrun Steenberg
- 09-05 Delft
- 10-05 Havelte
- 17-05 Nijmegen
- 31-05 Dronten (ONK KSR)
- 20-06 Zwolle
- 21-06 Harreveld
- 28-06 Loil
- 28-06 's-Hertogenbosch
- 28-06 Makkum
- 04-07 KnoqOut Run
- 29-08 Balkbrug

BOUWDAGEN

- 28 maart
- 16 mei
- 20 juni
- 22 aug
- 28 sept -3 okt (opbouwen bikkelerun)

NIEUWSBRIEF

NET STINNE MAR KLIMME



Trainingen

Vijf dagen per week wordt er volop getraind op ons terrein. Ons jongste lid is 7 jaar en ons oudste lid is 73 jaar. Binnen de vereniging hebben we zowel recreatieve lopers als wedstrijdlopers.

Trainingsgroep in de picture:

Survivalgroep Menno

Elke zondag ga ik met een goed gevoel op weg om mijn survivaltraining te geven. Het is voor mij een uitje en ik geniet van de onderlinge vriendschappen die ontstaan. Het respect wat wij voor elkaar hebben lijkt normaal, maar is bijzonder. Dat leden zich inspannen om er te zijn voor iemand in moeilijke tijden, heeft mij ontroerd. En dit gebeurt regelmatig zonder dat we het er over hebben. Bij mij is iedereen welkom en kan iedereen trainen op zijn eigen niveau. Er is één regel waar ik niet aan torn en dat is dat er altijd minimaal twee man bij elkaar zijn. Dit om te voorkomen dat noodzakelijke eerste hulp niet verleend kan worden.

Al weer enige jaren geef ik les aan de zogenoemde recreanten groep van de survivalvereniging Leeuwarden. Graag daag ik mensen uit om tot het uiterste te gaan en dat is voor iedereen verschillend. Omdat ik zelf van

uitdaging houd, zorg ik ervoor dat de trainingen elke keer anders verlopen. Ook het kijken op een andere manier naar materialen die aanwezig zijn op het trainingsterrein vind ik een uitdaging. Zo kan een verticaal touw (swing over) op tal van manieren gebruikt worden in een training. En met het vormen van tweetallen, haal je het beste van de ander naar boven.

Ook ik, ben eind jaren negentig begonnen met survivaltraining bij Henk Weerstra en Peter Bakker. Een kleine groep rouwdouwers de op hun enige vrije dag aan het trainen sloegen. Een kennis van mij, Rudi Sinnema (goede hardloper) wist wel iets voor mij. Hij bracht mij naar de grote wielen en zei; 'veel succes' en weg was hij. Hardlopen met hindernissen dit was het voor mij!

Na en aantal trainingsjaren zag ik dat er behoefte was aan een nieuwe trainingsgroep. In het begin voelt het als een opoffering omdat je zelf ook graag wil gaan trainen. Vanuit mijn toenmalige werk als sportinstructeur kwamen een aantal belangstellenden mee naar de survivalvereniging. Een aantal is nog steeds betrokken bij de vereniging zoals; Rein en Martin. Ook zij hebben bijgedragen aan de groei van de vereniging en met hen vele anderen.

Om de survival sport te promoten hebben Robby Rhee en ik, clinics verzorgd. Op deze clinics kwamen wel 50 belangstellenden per keer af. Velen daarvan maken nu nog deel uit van de vereniging. Op drukke trainingdagen kan het aantal oplopen naar zo'n 90 deelnemers. Het trainingsterrein is inmiddels zo groot, dat ook dit niet een onoverkomelijk probleem is.

Aan de andere kant is er ook niet veel veranderd, op warme dagen veel deelname en wanneer het kouder wordt minder deelname.

Wat ik fijn vind aan de vereniging is dat wij er voor iedereen zijn. Een professionele bouwploeg die zorgt voor een veilige trainingslocatie en inventieve oplossingen bedenkt. We zijn een betaalbare vereniging en er wordt regelmatig iets georganiseerd. De eerst komende jaren blijf ik mij inzetten om trainingen te bedenken die de leden verder brengen zowel sportief als in het echte leven!

Menno Schotanus



NIEUWSBRIEF

NET STINNE MAR KLIMME



Training met sneeuw

Afgelopen winter lag het trainingsterrein ineens onder een laag sneeuw. In plaats van het programma precies te volgen, zijn de training daarop aangepast. Eigenlijk maakte het de training alleen maar leuker. De omstandigheden veranderen, dus veranderd de training gewoon mee.



Training Johan

Door de sneeuw met een trekker en een trekkerband.



Door het water

Hoe laten deze mannen het er zo makkelijk uitzien? Hoe houden zij het vol? Water van een temperatuur welk getal slechts benaderd wordt door hun vetpercentage. Spieren zo strak als de glimlach op het gelaat. Dit zijn geen gewone mannen. Dit zijn sportmensen pur sang met een hang naar gevaar en Wim Hoffiaanse gezondheid. Dit zijn SVL-leden. Dit ben jij.

Met vriendelijke groet,
Tonko Jansen, Voorzitter, SVL



NIEUWSBRIEF

NET STINNE MAR KLIMME



Activiteitscommissie

Wij, Krista, Grietje en Eefje, zijn alweer druk in de voorbereidingen voor de Bikkeltjesrun en de Clubdag. Dit jaar zullen deze samenvallen in het weekend van 15/16 augustus. Dit wordt dus echt een clubweekend voor alle leden.

Tsja ja en wie zijn wij, voor degenen die ons nog niet kennen. Wij zijn enthousiaste, bezige bijtjes die veel leuk vinden. Een vergadering wordt daarom ook gecombineerd met een training of een middagje boulderen. Overleggen doen we zeer to the point waarbij de taken worden verdeeld en afgetikt. Geen ellenlange verhalen/discussies, want daar wordt niemand beter van en we kunnen goed denken in oplossingen.

Binnenkort staat het diplomaklimmen weer op het programma, Krista en Eefje zullen dit draaien. Grietje is namelijk van eind maart tot begin juni weer in Spanje en overlegt daar waar nodig via de telefoon.

Voor de verschillende activiteiten hebben we met name op de dagen zelf veel handjes nodig. Hiervoor zetten

we er altijd wel een oproep uit, maar ervaring leert dat mensen persoonlijk benaderen toch het beste werkt. Inmiddels hebben we een goede achterban van enthousiastelingen die we altijd mogen vragen, maar lijkt het je leuk om hierbij aan te sluiten voor één of meerdere activiteiten. KOM BIJ ONS LANGS! :) Wij kunnen altijd op de dag zelf of de dagen ervoor wel handjes gebruiken om ons te helpen met klaarzetten etc. De activiteitenkalender hangt inmiddels in de boerderij, dus daar en op de website kun je zien wat we dit jaar weer voor jullie in petto hebben.

Schiet ons gerust aan (liever niet neer) op één van de trainingen, wanneer je vragen/ideeën/opmerkingen hebt.

Met sportieve groet,
Eefje, Krista en Grietje



Serious Request

Sofie en ik kijken terug op een zeer geslaagd project! Vooraf waren we een beetje bang dat het lastig zou worden om geld op te halen voor het goede doel. Uiteindelijk in de laatste weken voor de uitvoering ging dit gelukkig heel snel. Dit was erg fijn. De dag zelf verliep erg soepel. Er waren wel zo'n 150 deelnemers! Een erg grote opkomst dus. Ook waren er een aantal toeschouwers die kwamen aanmoedigen. Wij hebben erg veel positieve reacties gekregen van iedereen. Dit project hebben wij georganiseerd voor ons eindexamen. Deze hebben wij dan ook dik gehaald! En niet alleen het examen maar ook de 10km apenhang is verpulverd naar bijna 32km. De 2000 euro die we op wouden halen is ook x2 gegaan. Uiteindelijk hebben we dan met z'n allen 4695 euro verzameld met alle leden en sponsors. Heel erg bedankt namens ons 2!

Groet, Milan en Sofie

NIEUWSBRIEF

NET STINNE MAR KLIMME



Bouwploeg

Dringende oproep!

Zodra er een bouwdag is geweest, doen de meeste leden toch even een rondje op het terrein om te kijken wat er "allemaal" is bijgekomen. Soms veel, soms weinig. Dat er iets is bijgekomen, gebeurt niet zomaar. Al wordt het vaak als iets vanzelfsprekends beschouwt. De bouwploeg werkt op de bouwdagen met een vooraf afgesproken strak plan. Soms nieuwbouw en soms veel onderhoud, zoals het vervangen van balken en touwen. De uitvoering daarvan is mede afhankelijk van het aantal vaste leden van de bouwploeg die die dag kunnen, aangevuld met vrijwilligers. M.a.w. hoe meer mensen, deste meer plannen kunnen worden uitgevoerd.

De bouwploeg is de afgelopen tijd wat uitgedund door het vertrek van een aantal leden.



Daarvoor is het noodzakelijk dat er bouwploeg leden bijkomen. Lid zijn van de bouwploeg is vrijblijvend. Het verplicht je tot niets, maar er wordt wel verwacht dat je er regelmatig bij bent. De jaaragenda wordt aan het begin van het jaar bekend gemaakt, zodat je op de hoogte bent van de datums. Kennis van hindernissen bouwen (zoals het leggen van knopen) is niet noodzakelijk, maar wel handig. Heb je bijvoorbeeld verstand van elektrisch, het gebruik van maaiers e.d., dan is dat meegenomen. Heb je briljante ideeën voor nieuwe hindernissen, dan juichen we dat van harte toe.

Bij een project word je altijd gekoppeld aan andere leden van de bouwploeg, zodat je gelijk ervaring kan opdoen. De bouwploeg is verdeeld over een aantal onderdelen zoals: nieuwbouw, terrein onderhoud, indeling nieuwe hindernissen en vervanging. Eten hoeft je niet mee te nemen. Er is koffie zat



(daar wordt de dag ook mee begonnen natuurlijk) en voor lunch wordt ook gezorgd door ons altijd aanwezige cateringteam. De sfeer? Tja, ouwe jongens, krentenbrood natuurlijk. Heb je een paar keer meegedaan, en wil je blijven, dan word je ook voorzien van kleding. Je ziet, er zijn weinig redenen om niet mee te willen doen. Met zijn allen zorgen we ervoor: dat er steeds nieuwe dingen bijkomen (en leden zich verbazen over de nieuwe klimmogelijkheden), we onze klimskills op een veilige manier kunnen updaten en het terrein er piekfijn uitziet. Zonder bouwploeg, geen onderhoud en nieuwe hindernissen. Dan is het snel gedaan. Dus meld je aan bij (Johan, Jos, Peter?)



NIEUWSBRIEF

NET STINNE MAR KLIMME



Wedstrijden

ONK LSR Beltrum (04-01-2026) door Harm

Beltrum was voor mij een belangrijke wedstrijd. Niet alleen omdat het Nederlands Kampioenschap LSR was, maar ook omdat ik hier hard voor had getraind en mijn NK titel van vorig jaar in de Knipe graag wilde prolongeren. De week voorafgaand aan de run was het weer slecht, waardoor ik bang was dat het opnieuw zo'n slijtageslag zou worden als de vorige editie. Dat jaar veranderden de omstandigheden tijdens de race van sneeuw naar regen en harde wind, waardoor de helft van de deelnemers uitviel en een derde niet eens startte. Ik wist die editie nog als tweede te finishen.

De dagen voor het NK was ik erg zenuwachtig. Ik had hier lang naartoe geleefd en wilde graag presteren. Tijdens de race merkte ik al snel dat ik er niet lekker in zat. Het parcours was zwaar, de paden waren smal en in de bosstroken kon je niet echt inhalen. Omdat ik in de eerste startgroep zat, lagen veel hindernissen nog onder sneeuw en ijs. Je kiest dan het liefst een baan die al vrij is, maar dat kon niet altijd. Klimmen in een besneeuwde baan zorgde voor natte kleding en koude handen, wat het nog lastiger maakte, maar als je het niet deed, kwam

je niemand voorbij. Ik voelde me moe, kreeg mijn gelletjes nauwelijks weg en had simpelweg geen goede dag. Toch lag ik na de eerste ronde zesde, ongeveer dertig seconden achter de nummer één, dit had ik niet verwacht tijdens de wedstrijd. Door de kou waren het kanoën en andere waterhindernissen dit jaar geschrapt, waardoor de tweede ronde sneller ging. Op het hoofdterrein moesten we een lange combinatiehindernis van zo'n 55 meter doen. Veel concurrenten hadden hier moeite mee, maar door de trainingen van onze geweldige trainer Leon Leenburg en onze trainer/coach Douwe Rijpstra haalde ik hier drie mensen in en liep ik derde. Bij het hakken haalde ik de nummer twee in, maar de nummer één bleef net buiten bereik. Uiteindelijk finishte ik als tweede, op 27 seconden achterstand.

Het was een zware wedstrijd, en hoewel een podiumplek mooi is, was ik teleurgesteld over hoe ik mijn race gelopen had.



ONK MSR Zwolle (08-02-2026) door Harm



Na de teleurstelling in Beltrum heb ik de trainingen goed opgepakt, al kon ik door werk en het weer minder vaak trainen bij SVL. Toch voelde ik me een stuk beter richting het ONK in Zwolle. Het parcours ligt me eigenlijk niet zo goed, omdat de start daar erg bepalend is, maar de strijd op het vorige ONK MSR in Bathmen gaf me veel motivatie.

De start verliep zoals verwacht: slecht. Na de eerste vierenhalve minuut lag ik al vijftig seconden achter op de nummer één. De rest van de wedstrijd werd daardoor één grote inhaalrace. De eerste zeven kilometer was ik vooral bezig om aansluiting te vinden bij de koplopers. Daarna volgde een lange combinatiehindernis, waar ik opnieuw wat terrein verloor omdat de nummers één en twee daar erg soepel doorheen gingen. Ik bleef echter tempo houden, omdat ik weet dat ik richting het einde vaak sterker ben dan mijn concurrenten.

NIEUWSBRIEF

NET STINNE MAR KLIMME



Bij het hakken kwam ik vlak achter de nummers één en twee binnen. Ik kon veel tijd goedmaken en ging net voor de nummer twee het eindterrein op. Helaas wist ik dat hij een van de beste klimmers is, en inderdaad verloor ik mijn plek in de laatste hindernissen. Ik eindigde als derde, op 37 seconden van winnaar Timo Redder, een groot talent, pas net overgestapt naar de volwassenen en iemand die hard traint. Natuurlijk had ik graag gewonnen, maar de top twee liepen een geweldige race en verdienden hun plekken volledig.

Nu richt ik me op de resterende MSR-wedstrijden en het ONK KSR in Dronten. Deze twee wedstrijden waren belangrijke doelen waar we als wedstrijdgroep hard naartoe hebben getraind, en dat heeft mooie resultaten opgeleverd. Bij de dames boekte Elsa Rijpstra twee overwinningen en behaalde Thirsa Rijpstra twee sterke top-tienklasseringen. Ook Zilver Werps en Peke Okkema liepen een knappe eerste MSR-wedstrijd. Bij de mannen presteerden zowel Rink van Dijk, Milan Bosma en Jens Ypma uitstekend in Beltrum, en Milan liet in Zwolle opnieuw zien in topvorm te zijn. Daar wist hij zijn concurrent én trainingsmaat Jacob Reitsma te verslaan.



Tot slot een groot dank aan Leon Leenburg, Douwe Rijpstra en Peter Bakker voor het organiseren van de wedstrijdgroep en het maken van de trainingen. Dankzij hun inzet kunnen wij als groep blijven groeien en presteren.

Wedstrijdverslag Kootstertille door Douwe Tadema

Hoi, ik ben Douwe Tadema en ik ben 10 jaar. Ik train op dinsdag en zaterdag bij Francisca, Ewoud, Thirza en Milan. Ik zit nu ongeveer 2 jaar op survival en vind het erg leuk. Kootstertille heb ik vorig jaar met de groep van SVL gelopen. Dit jaar had ik me ingeschreven voor de JSR 10-11.

Vorige week hebben we de run voorgelopen tijdens de training van Thirza en Milan. Dit vond ik wel handig, want dan wist ik waar de hindernissen ongeveer waren.

Voor de run was ik wel wat zenuwachtig. Ik ging samen met mijn vader naar Kootstertille. Mijn vader fietste mee. Ik zat in de tweede startgroep en moest om 9.45

uur starten. De start ging wel goed, ik was snel over de dikke balk. Daarna was het veel rennen, dat is niet mijn grootste hobby. De kraanhindernis ging ook goed, het touw wiebelde wel erg veel. Ik had mijn thermoshirt aangetrokken, maar dat was wel erg warm tijdens de run. Ik was dus blij dat er een paar waterhindernissen in zaten.



De balken waren wel dik in deze run, maar vaak mochten we daar onderdoor klimmen. De combi na de triangels vond ik wel zwaar, maar niet zo zwaar als het hardlopen. Hier wil ik me zelf nog in verbeteren. Het pijl en boog schieten vind ik altijd leuk, maar schoot wel mis en moest een extra swing over doen.



Ik heb de run uitgelopen en mijn bandje gehouden. De tijd was 01:03:15. Ik was 19e van de 30 jongens.

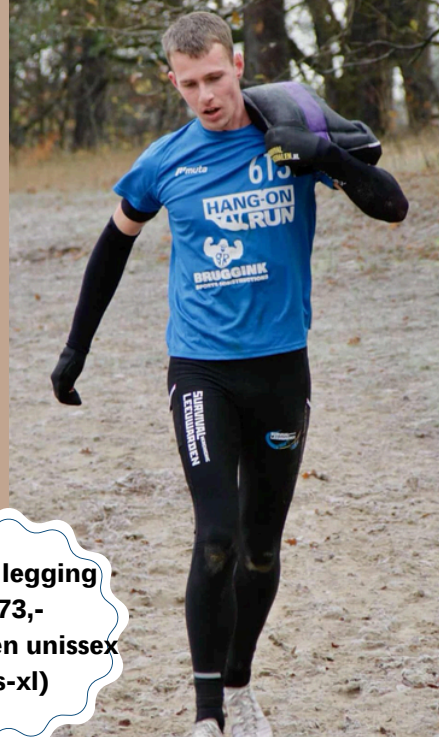
Mijn volgende JSR10-11 is in Dronten en daar ga ik komende weken voor trainen.



SVL clubkleding en accessoires



SVL tight
(128-xl)
winter € 40,-
zomer €42,50



Fusion legging
€ 73,-
dames en unisex
(xs-xl)



Trui €30,-
Tas €30,-



Kleding bestellen?

Stuur een mail naar het volgende adres: wendy@survivalverenigingleeuwarden.nl
Zet in deze mail de volgende gegevens:

- naam
- Kledingstuk + maat die je wilt bestellen
- 06 nummer (daar krijg je betaallink op)



BOUWDAGEN 2026

INLOOPV.A.8:00UUR-START8:30UUR-EINDEROND16:00 UUR UUR

7 FEBRUARI

28 MAART

16 MEI

20 JUNI

22 AUGUSTUS

28 SEPTEMBER TOT 3 OKTOBER
OPBOUW BIKKELRUN

5 OKTOBER
OPRUIMEN BIKKELRUN

31 OKTOBER

12 DECEMBER

- IVM DE PLANNING EN DE CATERING GRAAG AANMELDEN VIA DE WEBSITE (EEN HALVE DAG HELPEN IS OOK WELKOM! GEEF DIT AAN BIJ DE AANMELDING.)
- KAN JE NIET KNOPEN? GEEN PROBLEEM, ER ZIJN GENOEG ANDERE DINGEN TE DOEN!
- TIJDENS DE BOUWDAGEN IS ER GEEN TRAINING! (MET UITZONDERIG VAN OPBOUW BIKKELRUN)

AANMELDEN VIA



survivalverenigingleeuwarden.nl

