



Voorzitter:	Johan de Ruiter
Secretariaat:	Lenneke van der Heide
Penningmeester:	Adrie de Jong
PR & Communicatie:	Mareen Hennen
Ledenadministratie:	info@svpauwenburg.nl

---

## **Hoe ging het in ..... Neede?**

---

### ***Joanie van der Veeken; BSR-wedstrijd, 7 km***

*Waarom wilde je deelnemen aan deze run?*

In de 4/5 jaar dat ik nu survivalsport doe ben ik nog nooit naar Neede geweest, er was nog plek voor inschrijving dus denk waarom ook niet en het avontuur beleven.

Na een lange periode zonder runs geniet ik weer volop van het deelnemen en je merkt onder de wedstrijdlopers een ontspannen en gezellige sfeer, iedereen is blij dat we weer los kunnen in de touwen. De gun factor en de aanmoediging onderling is dan ook erg aanwezig, men heeft er weer zin in.

*Welke afstand/categorie loop je altijd?*

Voornameelijk KSR, maar ik merk dat ik qua niveau wat tussen recreatie en wedstrijdniveau in zit. En gezien de KSR-runs steeds moeilijker worden qua hindernissen en ik wat moeite heb met het korte arm werk heb ik ervoor gekozen om mijn wedstrijdlicentie "tijdelijk" op niet actief te zetten en de nieuwe wedstrijd tussencategorie BSR uit te proberen om te zien of dat mij voorlopig beter ligt en om weer even de juiste motivatie/ mindset te krijgen, en weer eens met bandje over finish te komen. Heb me nu ook voor Vollenhove en Doorn ingeschreven en vanuit daar beslis ik of ik dit seizoen in de BSR-categorie blijf lopen of toch weer terug naar KSR ga, dat is uiteraard wel het doel door ontwikkelen in de sport.

*Heb je voor elke run een bepaalde gewoonte/ritueel dat je aanhoudt?*

De enkele gewoonte die ik heb is de avond voor de run mijn tas klaar te zetten, tevens ontbijt ik met yoghurt/ havermout en probeer ik uiterlijk een uur voor de run niet meer te

eten/ drinken. Voor de rest geen bijzondere rituelen. En ja zodra je uit bed komt op de dag van de run gieren zenuwen door het lijf en is de "run" spanning flink aanwezig.

Why? I don't know maar elke keer weer pff 😊

*Wist je wat je in de run kon verwachten?*

Gezien er een aantal lopers de MSR (Aletta, Wietse, Lenneke) zaterdag al mochten af trappen, wist ik al een beetje wat ik kon verwachten en had ik al wat "inside information" over de app ontvangen. Ook de avond voor de run hebben we op YouTube nog even de eerste filmpjes van deze editie bekeken, een uitvoering van de hindernis zou anders kunnen zijn maar instellen op deze uitvoering die voorbijkwam dan zit ik altijd goed en kan het altijd meevallen.

*Welke hindernis vond je pittig of op welk moment in de run had je het zwaar?*

Het lopen maakte deze run voornamelijk pittig, gezien het heuvel op en af was, smalle gladde paden omhoog, steile afdalingen in een fantastische omgeving. Daardoor bleef ik vrij hoog in ademhaling zitten en ga ik met een hoge hartslag de hindernis in en merkte dat verzuring daardoor sneller de hoek om kwam en ik ff door moest bijten om sommige hindernissen te behalen. De combi met AH, paal, zijlings AH, net onderdoor, kort werk/ lianen heb ik een 2 keer moeten doen, net voorlaatste korte touw/ triangel was mijn knijpkracht weg maar de zon scheen, was heerlijk weer dus dan maar iets langer genieten onderweg. Tevens vond ik dit wel een leuke hindernis er waren sowieso allemaal mooie gevarieerde hindernissen in het parcours. Net zoals de eindhindernis, daarvoor aardig vol gelopen maar je kon hem mooie in fases doen, triangels lagen super in de handen en was ook snel door, de lussen en apenhang ging ook lekker. Laatste stukje 7 lianen, en ja bijna bij de finish dat is pech kracht weg, 3x is scheeprecht en snel naar de bell!



*Welke hindernis vond je het leukst en waarom?*

Eigenlijk was alles leuk of creatief bedacht maar de hindernis onder de uitkijktoren lag mij wel, mooi plek voor een kleine combi van lianen en palen. Ook de pakladder/ apenhang en die met de inhaallussen was tof om te doen. De variatie in swingovers maakte de run divers, al was die met 3 palen aan elkaar verbonden wel wat nasty aan het begin van de run en koste die wat meer energie!

*Ben je moe, voldaan, tevreden?*

Moe en vol blauwe en schaafplekken maar voldaan eindelijk weer eens met rode bandje om mij pols naar huis. Tevreden met mijn eindtijd niet daar is zeker winst te behalen, zie laatste vraag! En misschien iets minder kletsen onderweg met de vrijwilligers/ medesporters, minder mensen voorrang geven in de hindernis, toe maar jij bent vast sneller! Wellicht herkenbaar, maar ik ben toch ook wel van de gezelligheid...

*Wat heb je van deze run geleerd voor een volgende run?*

Wat ik mee wil nemen naar een volgende run? Met name ligt het bij mij slimmer en technischer gaan klimmen, in de training meer focus leggen op duurvermogen/ lange combi's trainen waardoor verzuring/ vermoeidheid minder snel optreedt in een run. Meer en langer onderlangs klimmen en knijpkracht trainen waardoor ik meer op tempo en sneller een hindernis door kan komen en conditioneel kan gaan versnellen met het lopen. Om uiteindelijk een snellere eindtijd te halen. Work in progress!

---

## Kampioene in het zonnetje

---



Tijdens de afgelopen ALV van de Survivalrun Bond Nederland werden -in het kader van het 30-jarig bestaan van de SBN- de overall kampioenen van de laatste 3 decennia speciaal geëerd en in het zonnetje gezet.

Lenneke van der Heide is één van deze kampioenen in het decennium 2011-2021. Zij was niet tijdens de ALV aanwezig maar werd tijdens onze laatste bestuursvergadering door de voorzitter gefeliciteerd met deze uitzonderlijke prestaties. Lenneke, van harte gefeliciteerd!!



---

## Algemene Ledenvergadering

---

De datum van de Algemene Ledenvergadering is gepland. Deze zal dit jaar plaatsvinden op **woensdag 24 november**. Vanaf 19:00u is iedereen in café De Knyp welkom voor koffie/thee en de vergadering start om 19:30 uur. Na afloop van de vergadering kunnen we, met een drankje in de hand nog verder praten.