Nieuwsbrief

September 2025

SURVIVAL BAKKEVEEN

Rabobank clubactie

Als coöperatieve bank geeft de RABO ieder jaar een deel van hun resultaat terug aan clubs en verenigingen. Daarnaast zetten ze kennis en een groot netwerk in om clubs en verenigingen toekomstbestendiger te maken. Maandag 1 september was de feestelijke uitreiking van de Rabobank clubactiecheque van maar liefst 7.500 euro!

SURVIVALRUN BOND NEDERLAND

Kledingtips

De kleding moet vooral lekker zitten en niet te wijd zijn. Kleding beschermt je tegen kou en schaafplekken van touwen, netten of bijvoorbeeld braamstruiken. Daarom loop je altijd in een lange tight en zorg je ervoor dat ook je enkels bedekt zijn. Je bovenkleding pas je aan aan de temperatuur. Bijvoorbeeld een t-shirt met daaronder eventueel een thermoshirt met lange mouwen.

Hardloopschoenen met extra profiel zoals trailschoenen zijn geschikt voor survivalrun. Voor de kleine maatjes zijn hockeyschoenen een goed alternatief. Als je het erg koud hebt draag dan een muts, kol en handschoenen die je makkelijk van je handen kunt schuiven. Klimmen met handschoenen is niet aan te raden. Je ziet veel survivalrunners dit praktisch oplossen met afgeknipte sokken als handschoenen. Niet mooi, wel handig!

In de prijzen!

Johan Scholten heeft het seizoen 2024-2025 fantastisch afgesloten met een nummer 3 plek in het klassement BSR* veteranen 50+!
Een prachtig resultaat waar je trots op mag zijn. Van harte gefeliciteerd!

*De Basis Survivalrun (BSR). De BSR is in het leven geroepen om de verbinding te vormen tussen de recreatieve survivalruns en de licentiewedstrijden. De BSR is qua afstand vergelijkbaar met een KSR (6-9 km).

TECHNISCH ONDERHOUD

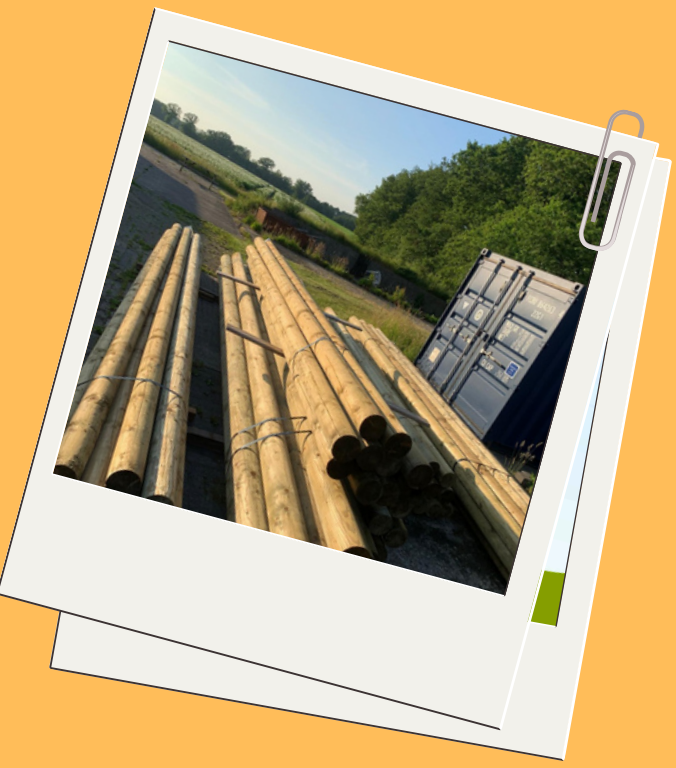
Wat is conditie?

Waar praat je nu eigenlijk over als je het over conditie hebt? De officiële definitie van conditie volgens het woordenboek is uithoudingsvermogen en lichamelijke toestand. Heb je als sporter een goede conditie? Dan beschik jij over een goed uithoudingsvermogen. En dit uithoudingsvermogen geeft weer een duidelijk beeld van de staat van je hart, vaten en longen, ofwel jouw lichamelijke toestand. Ontzettend belangrijk dus!

Wist je dat je conditie uit 2 delen bestaat? Deel 1 heb je van je ouders meegekregen en is puur natuur. Je hebt dus een beetje voorsprong als jij 1 van die geluksvogels bent met goede genen. Maar deel 2 is minstens zo belangrijk. Dat deel van je conditie heb je namelijk zelf in de hand en kun je opbouwen door te trainen. Conditie opbouwen door hardlopen dus! Oftewel: hardloopschoenen aan en gaan!

H-balk hindernis

Hij staat! Het was een monsterklus maar hij staat alweer een tijdje te pronken in ons trainingsbos. Met dank aan alle vlijtige en hulpvaardige handen kunnen al onze leden los op deze Monster van een combi.



LODEN HEL

kanjers

De club was op 4 en 5 juli goed vertegenwoordigd bij de Lodenhelrun. Naast sportiviteit is samenwerken en boerenslimheid absolutt een pre.

Diploma

Aan het einde van het seizoen mochten er een aantal jeugdleden op voor hun diploma. De eien voor de verschillende diploma's zijn hoog er wordt van de jeugdleden heel wat gevraagd.

De eisen zijn vastgesteld door de Survivalrun Bond Nederland, de oefeningen staan beschreven op iedere diploma.
Instructie:
- Iedere oefening gaat in een doorgaande beweging. Stoppen tijdens de oefening betekent opnieuw.
- Tijd per oefening is maximaal 2 minuten (m.u.v. knopen, hangen en lopen)
- Een deelnemer mag 1 maal opnieuw aan de oefening of opdracht beginnen binnen die 2 minuten.
- Tussen de opdrachten zit maximaal 2 minuten pauze.
- De totaaltijd bedraagt max. 40 minuten.
- Het begin is het knopen.
- Het lopen is altijd de afsluiting.

Tussendoor maakt de volgorde niet uit.

Brons: Linde, Manoek, Reinder en Lotte
Zilver: Lea, Chiara en Stijn
Goudgroen: Mats

Van harte gefeliciteerd!

CLUBKLEDING BESTELLEN

Beste leden van Survival Bakkeveen,

We hebben goed nieuws: vanaf nu kun je je eigen account aanmaken op www.survivalkleding.nl en je eigen teamkleding bestellen! Hieronder volgt een stappenschema:

1. Ga naar www.survivalkleding.nl
2. Kies rechtsboven voor 'Account aanmaken'
3. Vul je gegevens in en kies een wachtwoord
4. Bij het kopje 'Clubcode' vul je 'Bakkeveen0516' in
5. Je account is aangemaakt, gefeliciteerd! Je kunt nu bij 'Teamkleding - Bakkeveen' je producten bestellen. Uiteraard kun je ook producten uit de rest van de webshop in je winkelwagen gooien.

Heb je al een account? Bij het inloggen verschijnt een melding met 'Bestellen als club?'. Hier kun je dan alsnog de clubcode 'Bakkeveen0516' invullen en je eigen clubkleding bestellen. Ook wanneer je reeds ingelogd bent, kun je de clubcode nog toevoegen door rechts bovenin op je naam te klikken. In het volgende menu staat het blokje 'Clubcode'.

JEUGDJAARAFSLUITING

Jeugdjaarafsluiting, een mondvol voor gewoon' een beregezellige middag bij onze vrienden van Outdoor Bakkeveen. Leuk dat jullie er waren! Het is voor herhaling vatbaar.

OUTDOOR FITNESS

De sporters van de Outdoor Fitness / bootcamp hebben afgelopen zomer lekker doorgetraind.
Tijdens de vakantie van Pietsje heeft Elly de lessen verzorgd. Zo was er geen excuus om niet te komen trainen als je niet op vakantie was.
Traditiegetrouw organiseren de bootcampers een gezellig en sportief uitje rond de zomer.

Dit keer is er voor gekozen om te gaan wadlopen op zondagmiddag 21 september 2025.
We verzamelen om 14 uur op het schip de Silverwind in Lauwersoog en varen naar een prachtig deel van het Wad tussen Ameland en Schiermonnikoog.
Daar gaan we van boord voor een mooie wadlooptocht van 2,5 uur.

Als andere clubleden hier enthousiast van worden en mee willen gaan, schrijf je dan snel in via het linkje en laat het dan weten via een appje aan Pietsje (06-1272261).
We kunnen dan afspreken om gezamenlijk naar te rijden.

Klik hier voor informatie over de tocht en hier de link voor inschrijven.

SURVIVAL BAKKEVEEN

ACTIE! Vriend

5X GRATIS TRAINEN

Van 1 juli t/m 1 november 2025

Wil jelekkerbuitensporteninhetbos?
Je kuntmeedoenmet:
Survivalrun trainingen (hardlopen en hindernissen) **.. of..**
Openlucht Fitness(eencombinatievan krachttraining, hardlopenenbootcamp)

Voor wie?
~~Survivalrun~~: van 7 tot 87 jaar
~~Openlucht fitness~~: vanaf 18 jaar

Locatie trainingsterrein:
Kleasterkamp 11, Bakkeveen

DOE MEE EN MELD JE AAN VIA:

www.survivalbakkeveen.nl/vrienden-in-touw/

SURVIVAL BAKKEVEEN

Gedragscode sporters

Toon respect naar anderen
in woord, gedrag en tijd

Luister en handel naar instructies

Ga netjes om met de omgeving

Blijf van anderen af

Wees open, durf te melden

Wedstrijdkalender Survivalrun Bond Nederland

Seizoen 2025 - 2026 2024 2026

Datum	Plaats	Klassement	Kwalif.	Afstanden (km)	min.leeftijd	Organisator	Inschrijflink	Uitslag
07-09-2025	Wesepe	J B	KWALIFICATIE RUN	6, 9 km	8 Jaar	Stichting Survival Wesepe	gesloten Starttijden	
20-09-2025	Udenhout (za)	K J	KWALIFICATIE RUN	5,5 - 7 km	vanaf 10 jaar	Stichting Survive and Feelgood	t/m 06-09-2025!	
21-09-2025	Enschede	K B	KWALIFICATIE RUN	6 - 8 km	vanaf 6 jaar	Stichting Rutbeeksurvival	gesloten	
21-09-2025	Udenhout (zo)	L M	KWALIFICATIE RUN	13 - 21 km	vanaf 15 jaar	Stichting Survive and Feelgood	t/m 06-09-2025!	
28-09-2025	Ede	K J B	KWALIFICATIE RUN	4,5 - 7 - 8 km	vanaf 6 jaar	Tuxis Edes Best Run	>schrijf hier in<	
04-10-2025	Wapenveld		KWALIFICATIE RUN	5 - 9 km	vanaf 8 jaar	Stichting Survivalrun Wapenveld	>schrijf hier in<	
05-10-2025	Leeuwarden	L M K J B	KWALIFICATIE RUN	5,5 - 8 - 11 - 19 km	vanaf 8 jaar	Stichting Survivalrun Friesland	>schrijf hier in<	
11-10-2025	Boerakker	M K J B	KWALIFICATIE RUN	4 - 6,5 - 9 - 14 km	vanaf 6 jaar	Stichting Survivalteam Boerakker	>schrijf hier in<	
12-10-2025	Rotterdam	K J B	KWALIFICATIE RUN	5 - 8 km	vanaf 8 jaar	Outdoor Valley	>schrijf hier in<	
19-10-2025	Neede	L M K	KWALIFICATIE RUN	7 - 14 - 21 km	vanaf 15 jaar	Stichting Survivalrun Neede	>schrijf hier in<	
08-11-2025	Vollenhove	M K J B	KWALIFICATIE RUN	6 - 9 - 13 km	vanaf 8 jaar	Stichting Survivalrun Vollenhove	>schrijf hier in<	
16-11-2025	Adegem (B)	L M	KWALIFICATIE RUN	7 - 10 - 18 km	vanaf 12 jaar	VZW Survivalrun Meetjesland	>schrijf hier in<	
22-11-2025	Doorn (za)	K J B	KWALIFICATIE RUN	5 - 7 - 8 km	vanaf 8 jaar	Stichting Hang-On-Run	>schrijf hier in<	
23-11-2025	Doorn (zo)	L M	KWALIFICATIE RUN	5 - 8 - 12 - 21 km	vanaf 15 jaar	Sitchting Hang-On-Run	>schrijf hier in<	
30-11-2025	Groningen	K J B	KWALIFICATIE RUN	1 - 5,5 - 8 km	vanaf 6 jaar	Stichting Survivalrun Groningen	>schrijf hier in<	
07-12-2025	Enschede	K B	KWALIFICATIE RUN	6 - 9 km	vanaf 8 jaar	D.S.S.V. Tartaros	>schrijf hier in<	
14-12-2025	Dinxperlo	K J	KWALIFICATIE RUN	5 - 7 km	vanaf 8 jaar	Stichting Survival Dinxperlo	>schrijf hier in<	
04-01-2026	Beltrum **ONK LSR**	L	KWALIFICATIE RUN	6,5 - 14 - 22 km	vanaf 8 jaar	Stichting Survivalrun Beltrum		
18-01-2026	Westerbork	M K J	KWALIFICATIE RUN	5 - 9 - 13	vanaf 8 jaar	Stichting Survivalrun Westerbork		
31-01-2026	Gendringen (za) **ONK JSR**	K J	KWALIFICATIE RUN	5 - 9 km	vanaf 10 jaar	Stichting Survival Gendringen	Opent 11-10-2025 19:00	
01-02-2026	Gendringen (zo)	L M	KWALIFICATIE RUN	14 - 20 km	vanaf 15 jaar	Stichting Survival Gendringen	Opent 12-10-2025 19:00	
08-02-2026	Zwolle **ONK MSR**	M B	KWALIFICATIE RUN	5 - 9 km	vanaf 6 jaar	Thorrun		
21-02-2026	Losser	M K B	KWALIFICATIE RUN	6 - 8 - 14 km	vanaf 10 jaar	Stichting Dinkel Survivalrun		
08-03-2026	Zelhem			5,5 en 8,5 km	vanaf 8 jaar	Survivalgroep Jan in t Touw		
08-03-2026	Kootstertille	M K J B	KWALIFICATIE RUN	5 - 8 - 11 km	vanaf 8 jaar	Stichting Survival Kootstertille		
22-03-2026	Zeist	K J B	KWALIFICATIE RUN	5 - 8 km	vanaf 8 jaar	Survivalrun Fit Zeist	Opent 30-11-2025 19:00	
12-04-2026	Norg			5 - 8 km	vanaf 8 jaar	Survivalrun Norg		
12-04-2026	Elst	K B	KWALIFICATIE RUN	5, 8 km	10 jaar	Stichting Survivalrun Lingezegen		
19-04-2026	Bathmen	M	KWALIFICATIE RUN	6,5 - 9 - 14 km	vanaf 8 jaar	Schipbeek Survival		
25-04-2026	Eindhoven	K B	KWALIFICATIE RUN	5 - 7 km	vanaf 12 jaar	All Terrain Outdoor Challenge		
27-04-2026	Kollumerzwaag			4 - 8 km	vanaf 6 jaar	Wrot Run		
02-05-2026	Utrecht		KWALIFICATIE RUN	6 - 9 - 13 km	vanaf 16 jaar	Stichting Utrecht Survivalrun		
03-05-2026	Steenbergen	M K J	KWALIFICATIE RUN	6,5 - 8,5 - 12 km	vanaf 10 jaar	Survivalrun Diomedon Steenbergen		
09-05-2026	Delft	K	KWALIFICATIE RUN	6 - 9 km	vanaf 10 jaar	Stichting SurvivalStrijd Delft		
10-05-2026	Havelte	K J B	KWALIFICATIE RUN	4,5 - 6,5 - 7,5 km	vanaf 8 jaar	Stichting Survivalrun Havelte		
17-05-2026	Nijmegen	B	KWALIFICATIE RUN	5 - 8 km	vanaf 15 jaar	NSSV FEL		
31-05-2026	Dronten **ONK KSR**	K J B	KWALIFICATIE RUN	6 - 9 km	vanaf 8 jaar	Stichting Dronterland Survivalrun		