# Nieuwsbrief

Februari 2026

SURVIVAL BAKKEVEEN

## Veiligheid voor alles

Survivalatleten zijn toch heel wat gewend maar het weer, met verschillende kleurencodes,  heeft voor het aflassen van jeugdtrainingen gezorgd. De sneeuw maakte de hindernissen glad en in combinatie met de kou was het voor onze jongste atleten te zwaar.

## VOG?

Je hebt het vast weleens gehoord: VOG. Maar wat is een VOG precies en waarom wij het als club belangrijk dat onze  trainers deze aanvragen?

VOG staat voor Verklaring Omtrent het Gedrag. Dit is een officiële verklaring van het Ministerie van Justitie en Veiligheid. Hierin staat dat iemands verleden geen bezwaar vormt voor een bepaalde taak of functie, zoals het leiden van survivalruntrainingen voor minderjarigen. De VOG wordt soms ook een ‘bewijs van goed gedrag’ genoemd. Van al onze trainers en bestuursleden is de club inmiddels in het bezit van hun VOG. Wel zo'n prettig idee!

# Mentale hindernissen

Survivalrun draait om de strijd aan gaan met fysieke en mentale hindernissen. Maar wat als de prestatiedruk het plezier in de weg staat? Survivalrunner Wouter Keuning heeft zelf ervaren hoe dit kan zijn. Dit heeft hem geïnspireerd om onderzoek te gaan doen naar hoe je mentale vaardigheden kunt trainen met behulp van Serious Gaming. Meer informatie over dit onderwerp heeft hij gedeeld in twee nieuwsartikelen:

- Mentale hindernissen: Hoe ga je om met druk?
- Mentale hindernissen: Van strijd naar acceptatie

Tijdens de Survivalrundag 2024 gaf hij een workshop omtrent dit onderwerp. De PowerPoint van deze presentatie kan je hier downloaden.

# Samen sporten = Samen pret

Wil je als ouder/oom/tante/opa/oma/vriend/... meedoen met je (klein)kind/neef/nicht/vriend/..... , maar heb je nog geen ervaring? Geen probleem!
Je kunt 3 keer meetrainen voor €5,00 bij Survival Bakkeveen. Tijdens deze trainingen leer je de basistechnieken van survivalrun onder professionele begeleiding.

Trainingsdata:
📅 Woensdag 25 maart: 17.00 u
📅 Woensdag 1 april: 17.00 u
📅 Woensdag 8 april: 17.00 u

Waarom meedoen?
- Een sportieve uitdaging voor jong en oud
- Samen plezier maken in de natuur
- Professionele begeleiding voor beginners

✅ Aanmelden: bij Antoinette Bos via whatsapp

# NL doet, doet u mee?

Wat we gaan doen op zaterdag 14 maart is het zomerklaar maken en herstellen van ons trainingsterrein!
Op het trainingsterrein opruimen van bladmateriaal, snoeien, herstel van hindernissen.

Wanneer: zaterdag 14 maart
Aanmelden: via poll in appgroep

# DIT WANT JE

Survivalrunwanten zijn speciale handschoenen die je open kunt klappen. Ze zijn gemaakt van neopreen, hetzelfde materiaal als een duikpak. Neopreen houdt je handen warm. Tijdens het rennen kun je de handschoenen openklappen, maar bij een hindernis kun je ze dichtklappen zodat je je handen vrij hebt om de hindernis te doen. Op deze manier blijven je handen warm tijdens het rennen. Ook als de handschoenen nat worden behouden ze hun isolerende werking door het neopreen materiaal. Voor survivalrunwanten zijn online meerdere aanbieders te vinden, wat een aanrader is voor mensen die snel last hebben van koude handen.
Een andere methode is om afgeknipte wollen sokken tijdens het rennen over je handen te schuiven, en bij een hindernis weer naar achteren over je onderarmen te schuiven. Dit heeft een vergelijkbaar effect, maar het nadeel is dat je kleding in een wedstrijd of training vrijwel altijd nat wordt.

# 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'.

# FAMILIE CLUBDAG

Save the date! de familieclubdag is dit jaar op zaterdag 27 juni! De clubdagcommissie is druk aan het brainstormen om jullie een fantastische dag te bezorgen. Heb jij een goed idee of wil je helpen organiseren geef je dan gauw op door een mailtje te sturen naar: secretaris@survivalbakkeveen.nl

# HUISWERKOPDRACHT OUTDOOR FITNESS LEDEN

2 rondes van 30 seconden en 15 seconden rust:

- squats
- opdrukken met knieen op de grond
- achterwaartse lunges
- buispieren crunches
- knieheffen op de plaats
- superman (op handen en knieen, been en arm strekken tegenover elkaar om).

Ga naar buiten voor een wandelingetje van min. 15 minuten.

**Wedstrijdkalender Survivalrun Bond Nederland**

**Seizoen 2025 - 2026** 2024 2026

| Datum | Plaats | Klassement | Kwalif. | Afstanden (km) | min.leeftijd | Organisator | Inschrijflink | Uitslag |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | | |

# 21e Jeugd Sponsor Actie

# Spaar munten voor:

Winst voor de club

## StichtingsurvivalBakkeveen

Winst voor onze club

**Profiteer van al het Jeugd Sponsor voordeel enstop tegelijkertijd zoveel mogelijk munten in de koker van onze club.Want hoemeer munten we verzamelen, des te hoger is het sponsorbedrag datonze clubaan heteinde vandeactie ontvangt.**

## Krijg euro's voordeel en scoor voor onze club

- **1 munt bij elke € 10,- aan boodschappen (exclusief statiegeld)**
- **1 munt bij tientallen Jeugd Sponsor producten**
- **5 munten bij specialeweekaanbiedingen**
- **15 munten bij de speciale fruit- of groenteaanbieding**

Wij doen mee in de Poiesz supermarkt in:

Bakkeveen

**poiesz-supermarkten.nl/jsa**

Puur Voordeel. Puur POIESZ SUPERMARKTEN

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