



jeugdgroep heeft. Ik sport nu dus met de kinderen mee. De trainer inspireert mij om beter te worden, zowel fysiek als mentaal. En daar heb ik dagelijks profijt van.'
Voor Marian is survival een heus feest. 'Ik zit in mijn tweede jeugd en train op een leuke manier mijn hele lichaam. Soms moet je enorm afzien, maar na een overwinning krijg je er zoveel voldoening en energie voor terug. Ik loop nu wedstrijden in het Basis Survival Circuit. Ook iets wat ik van mijn trainer geleerd heb, want in mijn hele leven durfde ik nooit aan wedstrijden mee te doen. Ik merk dat ik veranderd ben. Meer zelfvertrouwen, meer ambitie en meer durf. Stiekem droom ik er nu zelfs van om ooit mee te lopen aan de TSC, de langeafstandsrun op topniveau.'

Voldoening

Wat je traint bij survival, kun je vaak ook op andere vlakken toepassen. Je wordt mentaal sterker, je leert door te zetten en je kunt je snel weer herstellen. Die strijdlust was voor Marian Middelveld een van de redenen om bij survival te gaan. 'In 2005 werd bij mij borstkanker geconstateerd met een goede levensprognose. Na de nodige chemokuren probeerde ik weer sterker te worden. Ik bracht mijn kinderen naar survival en moest dan twee uur wachten. In die tijd ging ik hardlopen in de buurt van het circuit.'

Marian Middelveld:

'Meer zelfvertrouwen, meer ambitie en meer durf.'



Later deed ik een beetje mee met de trainingsgroep. Ik raakte gefascineerd door de sport en helemaal door de strijdlust van de trainer. Hij heeft zelf ook diverse operaties tegen kanker ondergaan. Zijn motto is: niet opgeven, volhouden en doorzetten. Uiteindelijk heb ik me opgegeven als begeleider, omdat onze stichting alleen een



Survivalbond Nederland

De Survivalbond Nederland is het overkoepelende orgaan van trainings- en wedstrijdorganisaties in Nederland en België. De voorzitter van de SBN: 'Wat begon als een traditionele slipjacht, is door de jaren heen uitgegroeid tot een nieuwe tak van sport: Survival. In 1991 werd de SBN in het leven geroepen. Vanaf dat moment is het een sterk geprofessionaliseerde sport geworden. Door een forse groei van het aantal organisaties zijn nieuwe atleten nog steeds van harte welkom bij de SBN.'

De SBN steunt de aangesloten verenigingen optimaal. 'Wedstrijdorganisaties kunnen onder auspiciën van de SBN een wedstrijd houden. Veiligheid staat daarbij voorop: we controleren vooraf het terrein en alle hindernissen waar vrijwilligers soms dagen aan hebben gewerkt. Voldoet een hindernis niet? Is er een verkeerde knoop gebruikt? Dan zijn we keihard en keuren we het af.'
Om de sport voor iedereen aantrekkelijk te maken, zorgt de SBN voor genoeg afwisseling. 'We variëren de runs zoveel mogelijk qua lengte en zwaarte. De hindernissen moeten voor alle doelgroepen uitdagend en haalbaar zijn, want met tien jaar mag je al wedstrijd lopen. Man, vrouw, jong of oud; ben je een doorzetter en nieuwsgierig naar je eigen grenzen? Train een keer mee en ontdek of je bent opgewassen tegen deze spannende sport.'

Nieuwsgierig?

Bezoek eens een training in de buurt of kom kijken tijdens een van de runs die door heel Nederland worden georganiseerd.
Kijk voor meer informatie op www.survivalbond.nl



Survival. De strijd tegen de elementen.

Spannend en geschikt voor alle leeftijden.



Uithoudingsvermogen? Check. Doorzettingsvermogen? Check.

Inventief? Check. De doorsnee survivalloper heeft behoorlijk

wat skills in huis. Hij of zij is niet vies van een beetje regen.

Kan wel tegen wat striemen. En ach, grashappen hoort er nu

eenmaal bij. Gelukkig is de belangrijkste factor wilskracht. De

rest kun je trainen.

Bij survival leg je rennend een parcours af van opgebouwde en natuurlijke hindernissen op een natuurlijk terrein. Je trotseert bijvoorbeeld grasvelden, bospaden, wegen, omgeploegde maïsvelden en slootkanten. Ondertussen neem je allerlei hindernissen zoals netten, klimtouwen en palen. En dat alles in de buitenlucht. Daarom wordt deze sport ook wel de strijd tegen de elementen genoemd, want je vecht met wind, water, zon, vorst, sneeuw, regen...

Michaël de Cooman:

‘Het weer houdt me allang niet meer tegen.’



Voor de Belgische topsporter Michaël de Cooman waren dit juist de ingrediënten die hij zocht. ‘Ik had jarenlang karatesport beoefend en volleybal gespeeld. Toen ik min of meer per toeval de survivalsport ontdekte, was ik meteen verkocht. “Dat wil ik doen!” dacht ik. Een week later was ik lid.’

Nu, zeven jaar later, behoort Michaël tot de toprunners. ‘Twee keer per week ga ik voor het werken hardlopen en twee keer per week train ik ’s avonds op de club. Intensief, maar zeker de moeite waard. Het weer houdt me allang niet meer tegen.’

Voor Michaël is survival een soort verslaving. ‘Het laat je niet meer los. Al vier jaar loop ik alle circuitruns mee. Elke wedstrijd is een leerschool waarin je techniek, snelheid en je mentale weerbaarheid gesterkt worden. Na elke run wordt je lichaam sterker en herstel je sneller. De wedstrijden zijn ook een sociaal gebeuren met een groot kameraadschap tussen de deelnemers.’

Over het algemeen zijn de parcours in België zwaarder en langer dan in Nederland. Michaël: ‘In Nederland zijn ze meer geprofessionaliseerd, meer divers. Daar valt in België nog veel winst te behalen. Ik hoop dat er binnenkort diverse clubs uit de grond



worden gestampt, zodat het aanbod in België nog gevarieerder wordt. Laat maar komen. Het kan mij niet gek genoeg.’

Grenzen verleggen

De survivalclubs beschikken over gedegen trainers. De trainer leert de lopers diverse technieken, traint ze de hindernissen sneller te nemen en helpt hen, wanneer nodig, over angsten heen. Ydo de Vries is al jaren trainer en sportman op topniveau. Vroeger in triatlon en voetbal; de laatste vijftien jaar in de survivalsport. ‘Deze sport biedt zoveel. Je bent niet alleen buiten, maar ook in de natuur. Je waadt door wateren, rent door weilanden en akkers, neemt hindernissen in de bossen. En waarom? Dat zie je als je zo’n run een keer bezoekt. Toen ik het voor het eerst zag, was ik direct besmet. Het is die uitdaging. Soms kún je haast niet, maar dan werk je jezelf toch nog weer dat klimtouw in. Je moet inventief zijn, een goede conditie



hebben en je eigen grenzen kunnen verleggen. Als je de finish passeert, geeft dat zo’n grandioos gevoel. Je loopt de run weliswaar alleen, maar er heerst toch een onvoorstelbaar groepsgevoel. Je moet immers allemaal hetzelfde doorstaan, door weer en wind.’ De club van Ydo beschikt over bijzonder jonge lopers. ‘Wij trainen mensen van nul tot 75 jaar. Iedereen kan het. Als je maar wilt.



Ydo de Vries:

‘Iedereen kan het. Als je maar wilt.’

Conditie kun je trainen. Kracht ook, hoewel je dat in mindere mate nodig hebt. Ik dacht vroeger dat het geen vrouwensport is, maar survivals is juist bij uitstek geschikt voor vrouwen. Vrouwen zijn toch vaak meer doorbijters; dat zie ik ook tijdens de trainingen. Als ze de techniek goed onder de knie hebben, zijn ze nauwelijks afhankelijk van kracht. Daarom lopen mannen en vrouwen ook tegelijk hetzelfde parcours. Super, toch?’

Geschikt voor alle leeftijden

Dat survival bijzonder geschikt is voor vrouwen en voor alle leeftijden, bewijst de tiener Ivanka Hoenderboom. In haar vitrinekast schitteren diverse bekens en medailles en een diploma van de Survivalbond Nederland. Hoewel je eigenlijk tien jaar moet zijn om een wedstrijd te mogen lopen, liep Ivanka haar eerste wedstrijd al op haar achtste.

Ivanka Hoenderboom:

‘Gezelligheid speelt een grote rol’



‘Mijn oom liep ook wedstrijden en had wel in de smiezen dat ik survival ontzettend interessant vond. Voor mijn achtste verjaardag had hij een bijzonder cadeau: een wedstrijd die ik met vier vriendinnen in een groep mocht lopen. We waren niet de snelsten, maar kregen toch

een prijs: voor het gezelligste groepje.’

Toen Ivanka tien werd, is ze gaan trainen. Tegenwoordig traint ze één of twee keer per week op de club en loopt ze iedere maand een run. ‘Het is die afwisseling die het zo interessant maakt. Kanoën, boogschieten, rennen, klimmen; je moet van alles kunnen. En dat leer je vanzelf tijdens de trainingen. Toen ik tien was, kon ik sommige hindernissen niet nemen omdat ik de techniek niet beheerste en niet genoeg kracht had. Inmiddels heb ik beide enorm verbeterd. Krachtraining heb ik nooit nodig gehad.’

Voor Ivanka speelt de gezelligheid nog steeds een grote rol. ‘Ik heb een geweldige trainingsgroep en met de wedstrijden is het altijd leuk om mensen van andere verenigingen weer te zien. Survival is een individuele sport, maar het verbreedert ook. Je start tegelijk, wenst elkaar succes, ondertussen moedig je elkaar bij het inhalen aan en je eindigt samen met hetzelfde triomfantelijke gevoel.’

