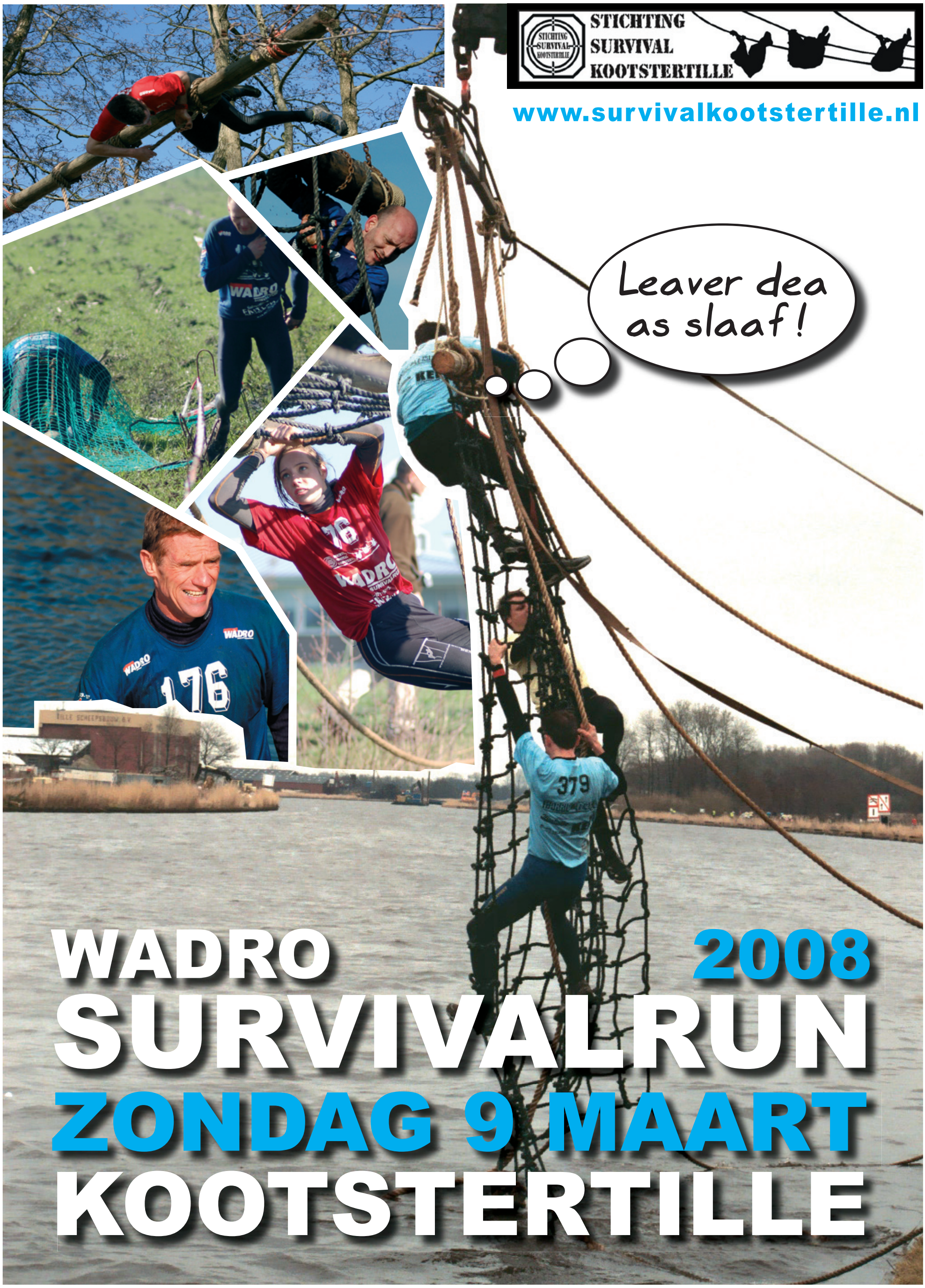



WADRO

AUTOBEDRIJF Waaksma KOOTSTERTILLE

FRITECH PERSONEELSDIENSTEN

WADRO

## WADRO: IJZERSTERK IN MAATWERK!

Wadro gelooft in vakwerk. In datgene doen waar je goed in bent. Wapening in ons geval. Wij staan voor begin- tot eindproduct. Van inkoop en wapeningsontwerp via tekening tot prefabricage en montage. Wadro is uitgegroeid tot een dynamische organisatie met grote innovatieve kracht en hoge kwaliteitsnormen. De verschillende Wadro wapeningscentrales verwerken uitsluitend wapening volgens de eisen van het KOMO product-certificaat. Dit gecombineerd met correcte aflevering en stipte planning levert een kwaliteitsproduct op, volledig afgestemd op de wensen, doelstellingen en budget van de klant.

Wij spannen ons tot het uiterste in om het gewenste resultaat te bereiken. Een directe aanpak, snelheid, de kostenbesparende inbreng en niet te vergeten kwaliteit. De lijst met bouwprojecten bevestigt dit: woningbouw, natte bouw, kantoren, voetbalstadions, parkeerkelders etc. Stuk voor stuk projecten waarbij hoge eisen worden gesteld aan de kwaliteit en de materialen.

Wadro beschikt over meerdere modern geoutilleerde vestigingen. Zo zijn de wapeningscentrales in Drogeham en Kootstertille gespecialiseerd in het maken van prefab wapeningsconstructies voor de betonwarenindustrie en de bouw. De vestiging in Drachten is er speciaal op ingericht om wapeningsnetten en prefab wanden (semi)automatisch en op maat te produceren. Hiermee is Wadro een organisatie die zich in de loop der jaren heeft ontwikkeld tot één van de meest vooruitstrevende in haar soort.

Wadro B.V.
Postbus 107, 9200 AC DRACHTEN
Tel. (0512) 332311 / Fax. (0512) 332493
www.wadro.nl

## Vacatures

**Wadro zoekt nog kandidaten voor de volgende functies:**

- **Werkvoorbereider met commerciële inslag**
  MBO Bouwkunde/ WTB, ervaring in de metaal- of betonbranche is een pré, kennis van Autocad, communicatief vaardig.
- **Machine-operator** VBO/ MBO technisch, relevante werkervaring en ervaring met computers is vereist, bereidheid tot werken in 3-ploegendienst.
- **Hechtlasser-samensteller**, VBO/ MBO technisch, enige MIG/MAG laservaring is een pré en technisch inzicht is vereist, van tekening kunnen lezen.

**Wij bieden zelfstandige en afwisselende functies aan met doorgroeimogelijkheden. Eigen initiatief en verantwoordelijkheid worden zeer gewaardeerd en gestimuleerd. Het betreft fulltime functies met passende salarissen. Wadro Wapeningscentrale valt onder de CAO klein metaal en heeft een goed secundaire arbeidsvoorwaardenpakket.**

**Voor meer informatie of bij belangstelling voor bovenstaande vacatures kunt u contact opnemen met afdeling P&O, mevr. Betty Hamstra, b.hamstra@wadro.nl, telefoon (0512) 331804 of u kunt op onze website kijken: www.wadro.nl**

**Wadro Wapeningscentrale**
**Postbus 107**
**9200 AC Drachten**

FRITECH
PERSONEELSDIENSTEN

Werkt óók voor jou..!

**Fritech Personeelsdiensten**
Kerkstraat 39
9285 TA Buitenpost
Tel. (0511) 54 83 00
Fax (0511) 54 83 01
**www.fritech.nl**

# Colofon

## Het bestuur

**Voorzitter** Janco van Dijk
**Penningmeester** Gerrit Posthumus
**Secretaris** Gerard van der Veen
**Lid** Theo Posthumus
**Lid** Annie Veenstra

**Stichting Survival Kootstertille**
**Adres** Postbus 46 9288 ZG Kootstertille
**Telefoon** 0512-331212

## Bestuur trainingsgroep

**Voorzitter** Wiebe Buruma
**Penningmeester** Marten van der Meer
**Secretaris** Frits van Zanten
**Lid** Harrie Posthumus

## Commissies

**Catering** Jannie Hoeksma
Annie Veenstra en Hanneke Meijer
**Sponsoring** Gerard van der Veen
Fokke Alma, Jannes Kloosterman
Aize Broersma en Meindert Postma
**Vrijwilligers** Thijs Meijer
Annie Veenstra en Marga Dam
**Wedstrijdleiding** Sytse Bijma
Dirk Martijn Tol en Hilda Blom
**Public Relations** Janco van Dijk en Harrie Posthumus
**Gemeente** Gerard van der Veen
**Parcours** Theo Posthumus, Jildou Dikkers
Brend Dikkers, Namke Molmans
Wessel de Roos en Johan Scholte

## Vormgeving

Mark van Houten, Sneek

## Met dank aan

**Alle vrijwilligers**
Rijkswaterstaat
Speaker Harm Noor
Medical Team Nederland
Gemeente Achtkarspelen
Reddingsbrigade Leeuwarden
De provincie Fryslân
Staatsbosbeheer
Postduivenvereniging de Dowetille
Kanoverhuur Hollema Earnewald
Sportclub Kootstertille
Plaatselijk belang Kootstertille
Frico Cheese Gerkesklooster
Alle sponsoren
Alle landeigenaren
**En natuurlijk ALLE DEELNEMERS!**

Kijk ook op onze website:
**www.survivalkootstertille.nl**

# Inhoud

**Voorwoord voorzitter** 5
*Stilstand is achteruitgang*

**Voorwoord Wadro** 5

**Voorwoord Burgemeester** 7
*Leaver dea as slaaf!*

**Voorwoord SBN** 7

**Commissieleden ontdekken eigen grenzen** 9

**Adventure challenge 2007** 10
*+ tips*

**Check voor de Edwinstichting** 10

**Parcourscommissie** 11
*Stichting Survival Kootstertille*

**GGD Timpaan** 11

**Terra incognita 2007** 12
*Chef parcours ziet af in Kroatië*

**Reglement** 13

**Wadro survivalroute 2008** 15

**Trainingsgroep "De bikkels"** 17

**Vrijwilligers** 25
*uitgelicht*

**Vooraankondiging** 27
*survivalfeest*

**Deelnemers** 32-33
*indeling + nummers*

# AUTOBEDRIJF Waaksma KOOTSTERTILLE

Voor een **goede gebruikte**

of een **geheel nieuwe wagen**

kunt u bij ons terecht

Dit onder ‘volledige’ garantie

**Wij hebben een wisselend aanbod van zo’n 40 occasions.**

Mocht er onverhoopt toch niets van uw gading tussen zitten; stuur ons dan met een gerichte zoekopdracht de weg op.

**Ook leasing en financiering.**

**showterrein**

De Koaten 11, Kootstertille

Tel. 0512-332904

Mobiel: 06-53346852

Voor alle **onderhoud**,

**reparaties**, **APK-keuringen** en

**schadeherstel**

In onze moderne en goed ingerichte werkplaats beschikken wij naast de benodigde apparatuur ook over AIRCO SERVICE

**Bij schade of onderhoud GRATIS vervangend vervoer.**

**werkplaats / reparatie / onderhoud**

Oastkern 3, Kootstertille

Tel. 0512-332938

**www.autowaaksma.nl**

# Voorwoord voorzitter

## *Stilstand is achteruitgang*

We staan al weer aan de vooravond van de zevende editie van onze WADRO-survivalrun, waar blijft de tijd.
Na enkele jaren een fullcolour magazine te hebben uitgebracht vonden wij het weer tijd worden voor iets nieuws. Voor u ligt de eerste editie van de SURVIVALKRANT die in een oplage van ca 30.000 stuks huis aan huis verspreid wordt in de wijde omgeving van "survivalcity" Kootstertille.
Het motto van onze stichting "Leaver dea as slaaf" lijkt te veranderen in "stilstand is achteruitgang…"
Ik ben er als voorzitter van de stichting survival Kootstertille enorm trots op dat we er elk jaar in slagen de lat hoger te leggen, een krant als deze is een al jaren gekoesterde wens.

De editie van vorig jaar staat bekend als **"zondag, gehaktdag"** wat hebben de deelnemers vorig jaar een martelgang moeten ondergaan om bij de finish te geraken. In 2007 hebben we duidelijk de grenzen opgezocht van de fysieke mogelijkheden van onze deelnemers, de conclusie van deze editie was dat het beslist niet zwaarder moest. Dit jaar hebben 632 atleten zich ingeschreven voor het evenement wat een absoluut record betekend. We hebben dit jaar voor het eerst een lange run, in de survivalwereld bekent als de TSC-afstand (TopSurvivalCircuit). De parcourscommissie is er uitstekend in geslaagd deze afstand op het huidige parcours neer te zetten en ook hier maken we dus weer een flinke stap voorwaarts.

Tevens zijn er in de organisatie een paar dingen veranderd, Klaas Blom, man van het eerste uur, heeft in juni te kennen gegeven dat hij wel even een survivalloos bestaan wilde leiden. Ik wil vanaf deze plek Klaas nogmaals bedanken voor alle tijd en energie die hij in ons evenement heeft gestoken. Vanaf de zijlijn staat hij zijn opvolger nog met raad en daad bij. Namke Molmans die verschillende functies binnen onze organisatie heeft bekleed, heeft om studieverplichtingen ook een stap terug gedaan, ook Namke natuurlijk bedankt voor alle werk!

We hebben in WADRO al jaren een ijzersterke hoofdsponsor, ook dit jaar staan zij weer garant voor een substantieel deel van de benodigde financiën, waarvoor we hen natuurlijk zeer erkentelijk zijn. Dat een evenement als het onze niet zonder de steun van de diverse bedrijven mogelijk is zal duidelijk zijn, onze sponsorcommissie heeft ook dit jaar weer gezorgd voor een gezonde basis van de organisatie, ook alle andere sponsoren willen we bedanken voor de steun, zonder jullie geen Survivalrun.

Rest mij alle deelnemers, vrijwilligers (ca 250 personen) en toeschouwers alvast een sportieve en gezellige dag toe te wensen aan de boorden van het PM-kanaal. Op zondag 9 maart om 10 uur zal de burgemeester van de gemeente Achtkarspelen, de heer van der Zwan, de eerste startgroep wegschieten.

*Met sportieve groet,*
*Janco van Dijk*
*Voorzitter*

# Voorwoord Wadro

Alweer de zevende editie van de  Wadro Survivalrun. De lat blijft hoog liggen bij de organisatie en dat zal ook de enige manier zijn om succes te garanderen voor de toekomst.
De Wadro Survivalrun is inmiddels een begrip geworden, zowel regionaal als landelijk. Een mooi resultaat dat vraagt om verdergaande professionalisering van zaken. Nieuwe ontwikkelingen worden onder de loep genomen, andere systemen worden uitgedacht. Altijd is er wel iets dat beter kan. En natuurlijk staat ook de techniek niet stil. Ook dit jaar zijn er weer verbeteringen en noviteiten ingebracht om het verloop van de run te optimaliseren. Zoals de voorzitter al schreef: stilstand is achteruitgang. Wadro onderstreept deze gang van zaken van harte en is er dan ook trots op om hoofdsponsor te mogen zijn van deze zevende run.
Als de lat steeds hoger wordt gelegd dan vraagt dat natuurlijk ook meer van de organisatie en de vrijwilligers. Grotere zweetdruppels en meer spanning en de laatste weken dag en nacht in touw zijn voor een optimale survivalrun.
Alle waardering voor de prestatie die er wordt neergezet. Niet alleen in de voorbereiding naar de run toe maar ook op de dag zelf. De deelnemers bepalen uiteindelijk of het evenement geslaagd is of niet.
Wij wensen iedereen veel succes toe vandaag. De organisatie, de vrijwilligers en natuurlijk de deelnemers wederom een staalharde maar sportieve wedstrijd toegewenst.

*P. Henstra*
*(Directeur Wadro Wapeningscentrale)*

# KeBaMo

KeBaMo is ‘de sfeerverwarmings specialist’ van Noord-Nederland. Onze showroom van twee verdiepingen toont een keur aan kachels en haarden; voorzet en inbouw; gas, hout, electrisch of gel. In onze showroom kunt u zich laten betoveren door de haard, zijn warmte en het vlammenspel. Daarnaast hebben wij een grote hoeveelheid natuurstenen schouwen opgesteld staan.

## KeBaMo is gediplomeerd lid van het Sfeerverwarmings-gilde, waardoor u gegarandeerde kwaliteit krijgt.

In **maart** en **april**,
grote voorjaarsschoonmaak,
( showroom ) kortingen tot 70 %.

Ook eigen ontwerpen zijn welkom

Openingstijden

dinsdag t/m vrijdag
13.00 – 18.00 uur
Zaterdag
10.00 – 16.00 uur

’s ochtends of ’s avonds
op afspraak

KeBaMo
Tillebuorren 4
9288 AP Kootstertille
Tel. 0512-332371

info@kebamo.nl
www.kebamo.nl

Bij KeBaMo krijgt u de garantie
dat wat we beloven ook uitgevoerd wordt.

# Voorwoord burgemeester

## *Leaver dea as slaaf!*

We gaan weer los met de zevende WADRO Survivalrun. Heel Kootstertille staat in het teken van één van de zwaarste vormen van duursport: survival.

Hoewel ik geen beoefenaar ben van de sport, spreekt de Survivalrun me erg aan. Ik zie een belangrijke overeenkomst met het politiek bestuur. En daarmee bedoel ik niet dat het als burgemeester een kwestie is van overleven. ;-)
Survivalaars kiezen bij uitstek niet voor de makkelijkste route. Zij treden buiten de gebaande paden en gaan weerstanden niet uit de weg. Ze leven van de voldoening die het oplevert als een zwaar parcours is bedwongen.
Dat is een instelling waar ik mij heel goed bij thuis voel. Een bestuurder die altijd de weg van de minste weerstand kiest zal ook niet ver komen. Beter is het om de hindernissen op je pad met open vizier tegemoet te treden. En te overwinnen. Alleen daarmee kom je waar je wilt zijn en verdien je respect. Ook bij je (politieke) tegenstanders.

De gemeente Achtkarspelen is trots op de Survivalrun. Het is één van de evenementen die Achtkarspelen op de kaart zetten.
In slechts enkele jaren tijd is het de Stichting Survival Kootstertille gelukt om de survivalrun uit te laten groeien tot een sportevenement van internationale allure. De deelnemers komen van heinde en verre om in Kootstertille te overleven. In het wedstrijdmagazine van 2007 las ik dat er zelfs een deelnemer uit New York had deelgenomen.

Leaver dea as slaaf! Dat is het motto van de Stichting Survival Kootstertille, de organisatoren van de Survivalrun. Een motto dat niets aan duidelijkheid te wensen over laat. Niets houdt ons tegen. We zullen strijden tot het einde!

Ik wil de deelnemers en de organisatie veel succes toewensen bij de Survivalrun van 2008. Maak er een mooie en sportieve dag van.

Met vriendelijke groet,

*Tjeerd van der Zwan,*
*burgemeester Achtkarspelen*

# Voorwoord voorzitter SBN

Door Janco van Dijk is me gevraagd om een stukje te schrijven voor de survivalkrant van Kootstertille. Het bestuur van de SBN (Survival Bond Nederland) vindt goede contacten met alle organisaties van groot belang en daarom ga ik graag op de uitnodiging in.
Janco gaf als suggestie mee om uit te leggen wat de bond wil en wat de visie van de bond is. Hier heb ik over nagedacht. Voor mij en het bestuur is het zo dat de bond niets anders is dan een optelsom van alle wedstrijd- en trainingsorganisaties. Het bondsbestuur is enkel in het leven geroepen om zaken af te stemmen, reglementen op te stellen, te kijken of organisaties doen zoals is afgesproken.
Dit doen we (organisaties en bestuur) natuurlijk vanuit een bepaald ideaal. Dit ideaal heeft het bestuur als volgt omschreven:

Het bevorderen van de toegankelijkheid van de survivalsport om zo te komen tot een brede beoefening van de survivalsport.

**De toegankelijkheid voor onze mooie survivalsport heeft het bestuur dan ook voor ogen wanneer het bestuur aan ontwikkelingen denkt.**

**Toegankelijkheid blijkt uit**
1. Afstanden tot wedstrijden en trainingsgroepen moeten niet groot zijn.
2. Niveau van wedstrijden
3. Leeftijd van de sportbeoefenaren; survival voor jong en oud.
4. Financieel voor iedereen betaalbaar.

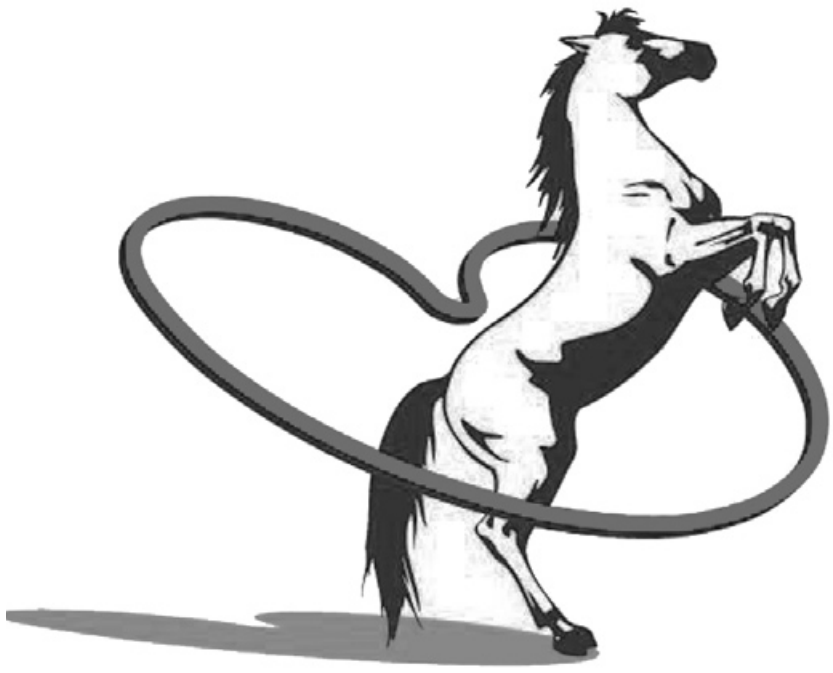
Op al deze terreinen zijn we samen met de organisaties aan het kijken hoe we hier de beste invulling aan kunnen geven. Het bestuur wil met organisaties afspraken maken over regionalisering, het ondersteunen van nieuwe wedstrijdorganisaties (doelstelling minimaal 2 per provincie en in België, op termijn Duitsland en afspraken over inschrijfgelden voor de runs, het opzetten van een breed circuit is met het opzetten van een Basis Survival Circuit intussen behoorlijk gerealiseerd.

Uit bovenstaande blijkt dat we (het bestuur en de organisaties) het samen moeten maken! Onze mooie sport uitdragen. Door sportief gedrag tijdens runs. Het bieden van mooi kijkplezier voor de toeschouwers, mooie runs voor de deelnemers en ondersteuning voor starters binnen onze sport.

In Kootstertille weet men wat dit betekent. Spectaculaire hindernissen bouwen, denken aan de veiligheid, wedstrijden voor licentiehouders maar ook voor recreanten. Dit alles wordt neergezet door een goede organisatie.

Succes gewenst met jullie run,

*Ben Hooglugt*
*(Voorzitter SBN)*



# Hypo Fryslân

voor al uw ruitersportartikelen

Hamsterpein 1 9289 KC Drogeham Tel. 0512-331315

# Vrieswijk

kraanbedrijf

Holwerd - Surhuisterveen - Oosterwolde

Lands Welvaren 4
9151 AL
Holwerd
0519-561729

Grensweg 19
9231 HT
Surhuisterveen
0512-361542

Hornleger 13
Oosterwolde
0516-514982

De Graaf Carrosserieherstelbedrijf Autohandel

Harm Smidswei 11 - 9298 RE Kollumerzwaag
Tel. (0511) 44 72 98 - Fax (0511) 44 72 99
GSM 06-54258794

Zoekt u een andere auto, dan bent u bij ons aan het juiste adres.
Maar ook voor schadereparatie, uitdeuken en
uitdeuken zonder spuiten kunt u bij ons terecht.

Tevens kunnen wij de afhandeling met de verzekering voor u regelen.

COMBEX
transportbedrijf bv

Nationaal- Internationaal- Bouw- Exceptioneel Transport

**Specialist in exceptioneel-, bouwmaterialen-, buizentransport, transportbegeleiding, op- en overslag**

Mounekamp 4
9261 XC Eastermar

Tel: +31(0)512-369450
Fax: +31(0)512-369469 9
E-mail: info@combex.nl
www.combex.nl

# Pieter Veenstra Auto's

**KOOTSTERTILLE**

**Balkwar 1**
**9288 XH Kootstertille**
Tel. 0512 - 331107
Fax 0512 - 331119
Privé 0512 - 361630
Mobiel 06 - 51839043

# JAFO

**IM-/EXPORT MEUBELEN**

•Nette tweedehands meubelen•
•Goedkope nieuwe meubelen•

**Inruil van uw meubelen is mogelijk**

De Lauwersweg 4, 9231 GR
Surhuisterveen
Telefoon 0512 - 360 248

Snackbar & Bruincafe
't Centrum

De lekkerste snacks
en een gezellig bruincafe...

't Centrum - Alde Dyk 30 - 9288 XD - Kootstertille - Tel. 0512 332900

Sinds 1883 BOUW- EN RESTAURATIEBEDRIJF

DE GRAAF B.V

ENGWIERUM

b+u bouw • onderhoud • verbouw
renovatie • specialiteit: restauratie

www.degraafbouw.nl
Butendykswei 2 - Engwierum

Tel. (0511) 40 82 72 - Fax (0511) 40 85 55

KLOMPENMUSEUM

SCHERJON'S KLOMPENMAKERIJ

Dr. Ypeylaan 8
9257 MR Noardburgum
Tel: 0511 – 472336
Fax: 0511 – 473400

TUINCENTRUM - BOOMKWEKERIJ

= DE RODE BEUK =

Tel. 0511-544311

Rykswei 13a
9288 CB
Kootstertille

Gevarieerd aanbod van ruim 65 occasions

Specialist in occasions

AUTO OOSTRA

Zoom 9b Surhuisterveen • 0512-360818 / 06-30470770

www.auto-oostra.nl

# Commissieleden WADRO-survivalrun ontdekken eigen grenzen

**Het is vrijdagavond rond achten wanneer wij (Johan en Namke) aankomen bij restaurant "de Brabantse Biesbosch" in Werkendam. Een paar dagen van tevoren ben ik door Namke gevraagd om in te vallen bij een 24-uurs race, omdat Patrick last had van zijn kleine teen. De start is op vrijdagavond en de finish op zondagmorgen…. Als alles goed gaat…**
**We worden voorzien van 14 kaarten!! Dat zijn heel wat kilometers en het belooft nog wat…**

**Proloog**
Ons hele hebben en houden (tent en slaapzak) gaat in een kajak en we varen naar een eilandje midden in de Biesbosch. Rond 23:30 uur komen we hier aan, waarna we de tent op zetten. Nog snel de vijf nieuwe CP's intekenen om daarna maar liefst 4 uur te gaan slapen. Want de briefing is om 4:30 uur, waarna de officiële race om 5:00 uur van start gaat.

**Race**
Met tussenpozen van een minuut wordt elk team, bestaande uit twee personen, weggestuurd om het eerste deel al kajakkend af te leggen.
De Biesbosch is een prachtig mooi natuurgebied en de rust op het water zo vroeg in de ochtend is formidabel. Een enkele keer kom je een vroege visser tegen die ons waarschijnlijk voor gek verklaart en wij hem…
We kajakken een stukje over de Amer en worden ingehaald door een grote tanker die een nog grotere golfslag veroorzaakt….

Op het eerste wisselpunt (TA) stappen we over op de mountainbike en gaan via Geertruidenberg en Made naar de Vrachelse Heide. Hier doen we een oriëntatieloopje van ± 6 km, waarna wij de tocht weer voortzetten op de fiets. Onderweg schieten we nog een azimut. Dit is geen beschermde uitheemse diersoort maar een mooi woord voor een kompaskoers die ons naar een CP leidt.

In Loon op Zand eerst maar even de bandjes oppompen, want ik heb het gevoel dat ik op te zachte banden rijd. Het helpt weinig en ik vermoed dat mijn bovenbeentjes stiekem verzuren door het hoge fietstempo. Namke werkt bij een bike-team van de politie en fietst per dag evenveel als ik in een maand…Nog een klein stukje en dan komen we weer bij een TA, hier gaan we vast iets anders doen…

We komen aan in Udenhout. Dit is ons welbekend, vanwege de jaarlijkse survivalrun die hier altijd plaatsvindt. Wij hebben enigszins een vermoeden wat we gaan doen… En ja hoor, we worden niet teleurgesteld, want we komen aan op het trainingsgebied van de survivalclub van Udenhout.
Eerst nog een kleine looproute van ± 15 km. Hè gelukkig, Namke krijgt ook last van zijn beentjes. Op zich natuurlijk ook niet zo gek, want het is inmiddels 16:00 uur en we zijn dus al 11 uren onderweg.
Het is altijd leuk om te zien, hoe iedereen zijn eigen route bepaalt. Velen nemen altijd de paden, maar wij mogen ook graag doorsteekjes maken door weilanden en sloten. Niet dat dit altijd sneller gaat, maar het is wel veel leuker…

Bij terugkomst in het trainingsgebied van Udenhout krijgen we de keus om een run-bike of het survivalparcours te gaan doen. Een run-bike houdt in dat één op de fiets gaat en een ander lopend. Ja daag…echt niet. Survivalruns is onze corebusiness en dus is de keus snel gemaakt. Een apehang, een netje onderdoor, een aantal swingovers, een indianenbrug, een evenwichtsbalk en als laatste een boomstammetje kappen. Het kost ons weinig moeite en we klaren de klus binnen 10 minuten.

De vele vrijwilligers en toeschouwers maken het gezellig en wij matsen onszelf door 5 min. te pauzeren en te genieten bij het kampvuur van een broodje warme 'Bratwurst'. Wat een feest… Het doet ons goed te zien dat een aantal teams zweten en zwoegen om de hindernissen te bedwingen.

De bidons en camelbags worden weer aangevuld en we vervolgen de route met een fietsetappe, wat een verrassing….
We gaan via de Drunense Duinen en een aantal kleine gehuchtjes naar Heusden. Het klinkt niet ver, maar toch alweer 25 km gefietst. Heusden is een mooi klein vestingstadje en hier doen we nog een oriëntatieloopje. We zijn ietwat aan de late kant en kunnen niet alle CP's gaan halen. Noodgedwongen moeten we er twee laten liggen, want als we na 21:00 uur terugkomen kost dat punten.
We zijn op tijd terug en proppen een pannenkoek naar binnen. Vanmiddag heeft mijn lieve vrouwtje nog pannenkoeken voor ons gemaakt. In stukjes in folie verpakt. Hapklare brokken vol energie…Wat een feest.

Namke heeft een kaarthouder op de fiets en doet het navigeren tijdens de fietsroutes. Voor mij betekent dit dom volgen en ik concentreer mij op het rode achterlichtje van zijn fiets. Zo nu en dan droom ik weg en schrik dan weer op als we plotseling moeten stoppen. We lassen een kleine stop in en nemen even de tijd voor een Red Bull. Dit geeft ons inderdaad vleugeltjes en in vliegende vaart gaan we richting naar Fort Altena.
Hier krijgen we een aantal special tasks voorgeschoteld, waaronder het gooien met een axe (bijl met twee scherpe zijden). Leuk bedacht en ook best grappig om te doen.
Daarna nog een stukje varen in een canadese kano om een geheime kaart te scoren, waarna een CP opgehaald moet worden in een verborgen ruimte in de kelder van het fort. Ook hier heeft de organisatie het weer goed voor mekaar en krijgen we een kop heerlijke warme soep. Wij gaan om de beurt heen en halen zo nog een extra kop, heerlijk… Wat een feest.

Het is inmiddels 23:45 uur en we moeten nog een klein stukje fietsen naar het laatste wisselpunt TA10, waarna we weer in de kajak mogen voor de laatste etappe.
Ik zit voorin de kajak en stippel de koers uit. Tijdens het varen herinner ik mij een boek dat ik heb gelezen overde Tweede Wereldoorlog. De Duitsers konden geen vat krijgen op het verzet in de Biesbosch. Ik begrijp nu waarom…
Oriënteren in het donker is lastig. Oriënteren in het donker, midden in de Biesbosch, terwijl je vermoeid bent is enorm lastig. De lange stukken zijn geestdodend, waardoor je op de automatische piloot gaat peddelen. Namke hoeft alléén het roer nog te bedienen, maar zelfs dat is teveel gevraagd. Hij dommelt weg tijdens het peddelen. In eerste instantie merk ik het niet omdat hij gewoon doorpeddelt. Totdat we rechtdoor gaan waar we af moeten slaan…
Na deze powernap is hij weer helemaal bij en gaan we als een speer naar het laatste CP, want deze is 2 punten waard. Nog even op de tanden bijten en als een stel idioten peddelen we naar de finish. De race eindigt om 3:00 uur en wij willen onze zuurverdiende punten niet kwijt. Precies 4 minuten voor het einde van de race komen we aan bij de finish. Moe maar voldaan, zoals men dan zo mooi zegt.

**Epiloog**
Een prachtig mooie race. Goed georganiseerd en zeer zeker het afzien waard. In 24 uur hebben we meer dan 200 km afgelegd. Meedoen is belangrijker dan winnen en wij zijn tevreden met ons resultaat, 11$^{de}$ van de 21 teams.
Voor de teams die na ons bij CP30 (struik aan het water) aankwamen: wij hopen niet dat jullie erg veel rond hebben lopen zoeken, soms is de drang erg hoog…

*Johan*

# Koolhydraten én eiwitten

Survival run is best een zware sport. Het komt aan op conditie, uithoudingsvermogen, kracht en snelheid. Je moet ook een beetje slim zijn en je nog in de laatste hindernis kunnen concentreren op techniek. Voeding kan op al deze dingen goed uitwerken. Een goede voeding zorgt ervoor dat je je gezond en fit genoeg voelt om aan de loop te beginnen en deze ook succesvol af te maken. Een goede voeding zorgt ervoor dat je prima op gewicht blijft, een goede weerstand hebt en niet gauw geblesseerd raakt. Een goede voeding maakt je belastbaarheid groter waardoor je meer uit je trainingen kunt halen. Dan presteer je in de wedstrijden vanzelf beter en ben je ook in de laatste hindernis nog scherp. Tenslotte zorgt een goede voeding ervoor dat je direct na de wedstrijd of training beter herstelt, wat een voorwaarde is voor een goede voorbereiding op de volgende inspanning.

Het is een ruim begrip, goede voeding. Want je kunt spreken over hoeveel je moet eten en over wát je moet eten. Hoeveel je moet eten geeft je lichaam vaak zelf wel aan. Het kan wel betekenen dat je vaak op een dag zou moeten eten. Soms is het goed om elke 2 tot 3 uur wat te eten. Vooral voor sportmensen! Als je maag aangeeft voldoende vol te zitten: stop dan met eten.

Als je lichaam gevoed wil worden wil het energie, vitamines en mineralen. Dat zit in voedzaam eten. Daarmee bedoel ik eten dat niet erg bewerkt is, waarvan de ingrediënten redelijk herkenbaar zijn en waar geen suikers en andere zaken aan toegevoegd zijn. Kijk dus goed op de ingrediënten-declaratie op de verpakking hoe voedzaam het artikel is. Het lichaam wil écht voedsel, dus brood, fruit, zuivel, vlees, groente, pasta e.d. en geen nepvoedsel.

Als je gaat sporten heb je extra voedingsstoffen nodig. Neem 2 tot 2 ½ uur voor de training of wedstrijd je laatste (lichte) maaltijd. Je kunt nog wel een paar hapjes energiereep of banaan nemen, maar hoe beter verteerd je eten is, hoe minder last je er van krijgt. Tijdens de run kun je de drank aanpakken die door de organisatie verstrekt wordt maar je kunt ook je eigen isotone drank maken en door een eventuele meefietser laten aanreiken. Voor extra energie onderweg zijn er energiegels verkrijgbaar. Die geven heel snel extra energie maar je moet hier wel aan wennen! Je gebruikt ze wanneer je meer dan 2 uur onderweg bent.

Wanneer je klaar bent met je run zou je meteen moeten gaan eten, maar vaak heb je daar helemaal geen trek in. Neem dan een hersteldrank of –reep en/of energydrink. Je lichaam herstelt namelijk het best als je 15 tot 30 minuten ná de inspanning koolhydraten én eiwitten nuttigt. Na een training zou je thuis een herstelshake kunnen maken van yoghurt, honing, een banaan en een sinaasappel.

*Bea van der Mei*
*Fit en Voeding*
*adviesbureau in voeding en bewegen*
*tel. 0622 585109*

# Tips

**Kleding:** Wij raden u aan een strak zittende legging te dragen en afhankelijk van het weer 1 of 2 lagen thermokleding.
Schoenen met profiel hebben de voorkeur boven gewone hardloopschoenen, maar voetbalschoenen en “spikes” zijn niet toegestaan.
De wedstrijdorganisatie houdt zich het recht voor deelnemers met het verkeerde schoeisel uit de wedstrijd te halen.

**Tegen de kou:** De afgelopen edities hebben ons geleerd dat het in maart nog flink koud kan zijn, u kunt zich extra tegen de kou beschermen door het insmeren van het lichaam met vaseline. Vooral pezen, gewrichten, buik, rug, gezicht en edele delen moet u tijdens koude omstandigheden goed insmeren.
Ook gezien de waterpassages in ons evenement raden wij u aan dit advies zeer ter harte te nemen.

**Blessures:** Op het parcours staat het Medical Team Nederland paraat, zij verlenen eerste hulp bij blessures, onderkoeling etcetera.

# Cheque voor de Edwin Stichting

Riemer van der Velde, die het startschot loste voor de zesde editie van de Wadro Survivalrun, ontving van de Stichting Survival uit Kootstertille een cheque van € 250,00 voor de Edwin Stichting.
De Edwin Stichting heeft tot doel een vakantiemogelijkheid te bieden voor ouders met een zwaar lichamelijk gehandicapt kind, uitsluitend aangewezen op een elektrische rolstoel, voor wie de gebruikelijke vakantiecentra ontoegankelijk zijn.
De Edwin Stichting beschikt over een volledig aangepaste vakantiewoning in het watersportdorp Langweer in de provincie Friesland.
De kostbare verbouwingen en aanpassingen van de woning zijn bekostigd uit giften van instanties, ondernemingen, particulieren en uit andere fondsen. De Edwin Stichting kan dankzij deze giften de vakantiewoning voor gangbare seizoenprijzen verhuren zonder dat de aanpassingen hoeven te worden doorberekend.

Edwin was een Heerenveen-fan in hart en nieren. En de Stichting Survival Kootstertille had reeds vernomen dat Riemer en Annie van der Velde, die zelf in Langweer wonen, deze Stichting een warm hart toe dragen. De € 250,00 werd dan ook dankbaar door Riemer en Annie in ontvangst genomen.
Voor meer informatie, over deze stichting, kunt u kijken op:
**edwinstichting-drempel.nl**

# *Parcourscommissie Stichting Survival Kootstertille*

**Run 2007**

We zullen er niet omheen draaien. De run van vorig jaar was zwaar, te zwaar…

Het nationaal kampioenschap RUC 2007 mocht door de SSK worden georganiseerd en daarom had de parcourscommissie (PC) besloten om iets speciaals neer te zetten. De zieke geesten van de pc lieten zich meeslepen, om 'een gedenkwaardig NK' neer te zetten. Nou dat is gelukt! Menigeen heeft er nachtmerries aan over gehouden.

**Vers bloed**

Maar dit jaar is de pc tot inkeer gekomen en hebben ze een echt verstandig besluit genomen. Als nieuw lid zal ik mij even voorstellen. Ik ben Johan Scholte, 34 jaar en train al een aantal jaren bij de SSK. Ik draai mee in het landelijke RUC circuit waarin ik probeer bij de eerste 50 te eindigen. Binnen de pc verzorg ik o.a. het hindernissenboek. Dit is net zoiets als het grote boek van Sinterklaas. Alles staat hierin. Van hindernis tot route, maar ook de details. Welk touw met welke lengte is er nodig voor een bepaalde hindernis.

**Run 2008**

De pc heeft alle kritiek ter harte genomen en besloten om de run iets aan te passen. De route is ingekort naar 10 km en er zijn een aantal nieuwe hindernissen bedacht, want het moet natuurlijk wel een uitdagende run blijven. Maar… de goed getrainde atleet moet zeker met bandje bij de finish kunnen verschijnen.

Als extra uitdaging is het dit jaar mogelijk om voor een lange run (15 km) in te schrijven. Dit is voor de echte bikkels onder ons die maar liefst 70 hindernissen mogen trotseren.

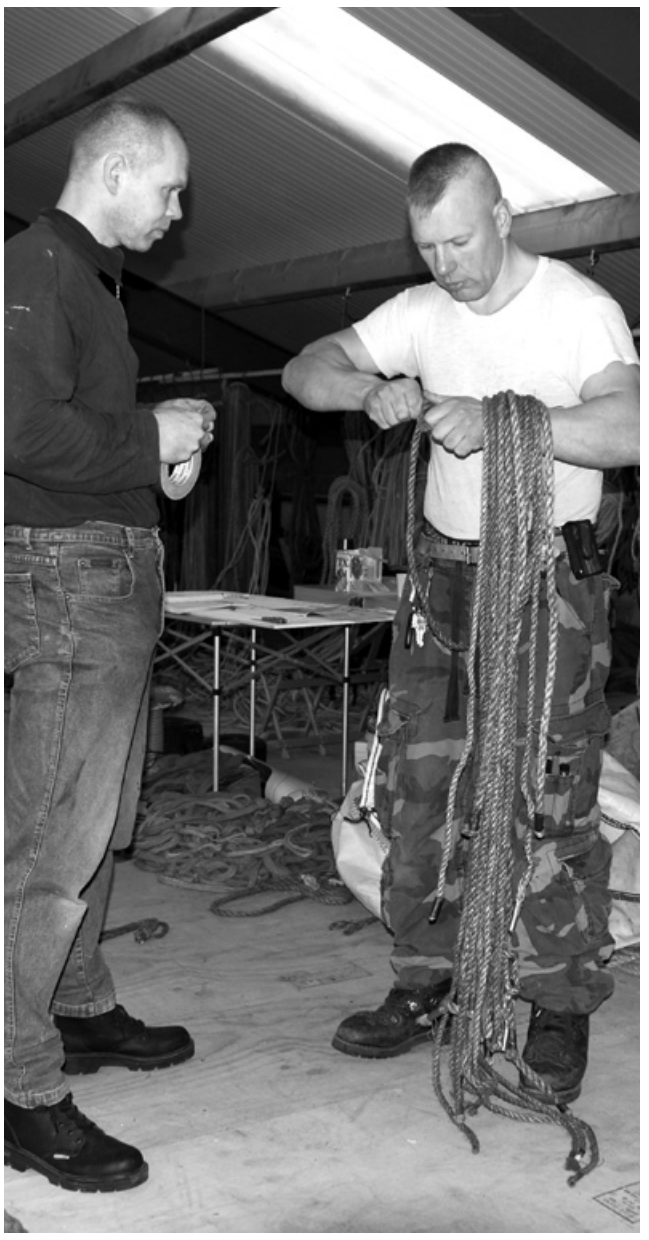
**Website**

Alle informatie over de run, maar ook over survivalruns in het algemeen staat op onze geheel vernieuwde site www.survivalkootstertille.nl. Hierop vindt u onder meer een poll, waarin u kunt stemmen of de 11 km run van vorig jaar te zwaar was of dat u wellicht niet fit genoeg aan de start verscheen. Daarnaast zijn er statistieken te bekijken welke afstand het meest populair is onder de inschrijvingen. Al jaren lang is dit de 7 km recreanten. Ook dit jaar is al een kwart van de inschrijvingen voor deze afstand. Dit betekent dat de sport groeiende is, wat natuurlijk een hele goede zaak is. Het blijft mooi om te zien hoe 'rookies' doorgroeien in de sport en je na verloop van tijd voorbijlopen.

**Uitdaging**

Ik hoop dat iedere deelnemer een fantastische dag mag beleven en de uitdaging vindt die hij zoekt. Dat het woord 'afzien' inhoud mag krijgen.

*Johan Scholte namens de PC*



# *HARTstikke Gezond*

In de gemeente Achtkarspelen is in het najaar van 2007 het project HARTstikke Gezond van start gegaan. Het doel van de twee projecten is om de gezondheid te verbeteren van kinderen tussen vier en twaalf jaar in Boelenslaan en Kootstertille.

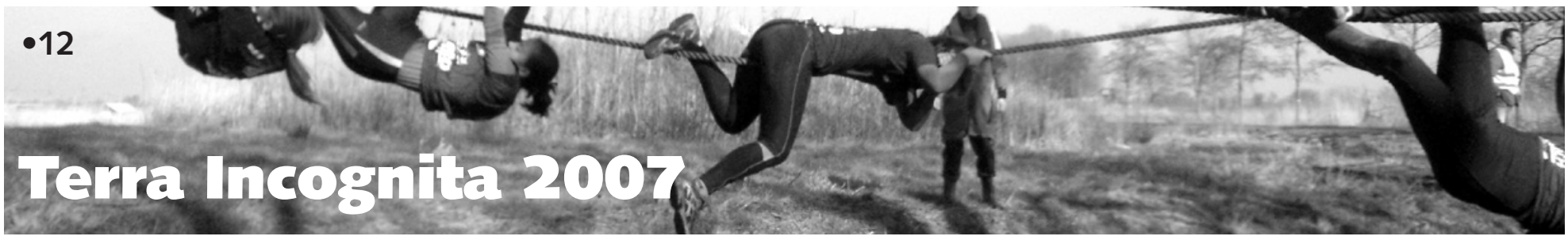
De gemeente Achtkarspelen heeft hiervoor het initiatief genomen en doet dit in samenwerking met de GGD Fryslan. In de dorpen zijn kinderen, sportverenigingen, ouders, scholen, beroepskrachten actief betrokken bij het maken van de plannen voor de komende jaren.

In het project, dat in de komende drie schooljaren uitgevoerd zal worden staan diverse activiteiten gepland. De activiteiten zijn gericht op gezond beweeggedrag van kinderen, gezonde voeding, activiteiten die gericht zijn op een verbetering van de fysieke omgeving en het verbeteren/vernieuwen van voorzieningen. Het verbeteren van de schoolpleinen en speelplekken is een belangrijk onderdeel, dat kinderen zelf hebben aangegeven. Bij het stimuleren van beweeggedrag valt tevens te denken het aanbieden van bekende en nieuwe sporten aan de kinderen. Ook vindt deskundigheidsbevordering van leerkrachten een plek in het project, zodat zij meer mogelijkheden hebben om de kinderen bewegingsonderwijs te bieden. De kracht van het project zit in het feit, dat er naar signalen is geluisterd van de kinderen, scholen, ouders, verenigingen. Hun wensen, ideeën en behoeften zijn in het project opgenomen en met hen worden de ideeën verder samen uitgewerkt, en uitgevoerd. Veelal vindt dit plaats in samenwerking met de sportbuurtwerker van Timpaan Welzijn. De kinderen hebben vorig jaar unaniem gekozen voor jumpstyle. De sportbuurtwerker heeft in overleg met de scholen gezorgd voor de uitvoering van een aantal

lessen die door een extern docent werd gegeven. Deze sprak erg tot de verbeelding van de kinderen en deze hebben enthousiast meegedaan aan de jumpstylelessen die op de scholen hebben plaatsgevonden. Dit was vorig jaar enorm populair bij kinderen in de basisschoolleeftijd en zij deden erg enthousiast mee aan de lessen die zij op school kregen.

Een ander voorbeeld is survival. In Kootstertille heeft de Survivalclub een actieve bijdrage in het project, want de survivalactiviteiten leven enorm in het dorp zelf en de nabije omgeving. Voor diverse groepen in het basisonderwijs hebben al een aantal survivallessen plaatsgevonden en zullen in het voorjaar nogmaals gepland worden. Tijdens de survivallessen wordt aandacht besteed aan zowel het bewegen als aan het belang van goede voeding. Een groep enthousiaste vrijwilligers besteden grote zorg en aandacht aan het geven van een uitdagende trainingen voor diverse doelgroepen. De survivalclub is een actieve club die middenin het dorp en de samenleving staat. Zij hebben in hun contacten met het onderwijs, het sociaal cultureel werk en de plaatselijke bevolking om voor de jeugd en volwassen in het dorp en de omgeving diverse geweldige uitdagende buitenactiviteiten te realiseren. De survivalclub neemt door grote belangstelling vanuit het dorp zelf een duidelijke plek in binnen het project en zal zich hiervoor sterk maken en met veel plezier inzetten.

*Sportbuurtwerk Timpaan Welzijn*



# Terra Incognita 2007

## *Chef parcours ziet af in Kroatië*

Zaterdag 15 september vertrekken we met 6 personen in een camper naar Kroatië. Peter en Alwin vormen team 4xtreme-Ghost en Theo Posthumus vervangt Maaike in team 4xtreme met Jelle. Jan en Marianne Klumper gaan mee als fans. We stoppen op een parkeerplaats in Duitsland om te overnachten. En zondag om 18.00 uur zijn we in het plaatsje Stanigrad waar op woensdag gestart moet worden. We zijn ruim op tijd zodat er eerst nog wat vakantie gevierd en gezwommen wordt.  Helaas niet voor mij want sinds het vertrek loop ik met koorts door een luchtweginfectie. Dit doet mij op maandag besluiten om naar de plaatselijke dokter te gaan voor een paardenmiddel en ik kom terug met een antibioticakuur van 7 dagen. De volgende dag blijkt dat dit z'n werk doet en nu kan ook ons team aan de voorbereidingen beginnen.
s' Nachts stormt het en een "lokale" Nederlander vertelt van de Bora wind en dat deze een paar dagen blijft waaien.

Woensdag 15.00 uur wordt er met kayakken gestart over een traject van ongeveer 20 km peddelen. Bora doet goed z'n best zodat de sit on top kayaks regelmatig bijgestuurd moeten worden. Als we op het punt komen om over te steken naar de eilanden worden we door de organisatie van het water gehaald. De Kustwacht geeft geen toestemming om over te steken en we worden in Landrovers naar de start van de volgende etappe gebracht. Hier wordt in volgorde van kayakaan komst gestart en zo gaan wij als 5e van start voor een 20 km trekking. Al snel blijkt dat de ondergrond erg woest is en de schoenen het flink te verduren krijgen. Na 3 km loopt Theo een zool van z'n schoen los en met een noodreparatie van touw en tape wordt het weer gefikst. Maar hoe lang zal het duren? Cp 2 wordt door een domme fout van ons gemist, er staat namelijk een blauw zwaailicht te knipperen. Dit komt bij ons ongeloofwaardig over, dit hebben we nog niet eerder meegemaakt. Meestal zijn die dingen niet te vinden. Na nog een paar keer onderbinden van Theo z'n "schaatsen" vinden we Cp3. Cp4 is dan dichtbij en hier vinden we alle teams slapend want er mocht weer niet gekayakt worden. We zoeken een plaatsje uit de wind achter een muurtje en vallen in slaap. Maar worden s'morgens vroeg gewekt door de eigenaresse van de tuin waar we in liggen en worden vriendelijk verzocht op te sode.."juist ja".
Als het weer het toelaat gaat de hele groep van start naar het uiterste puntje van het eiland om vanaf hier met z'n allen de oversteek te maken. Na hier nog een uur wachten gaat de hele groep onder begeleiding van een boot van de organisatie naar de overkant. De wind waait hard en we moeten alle zeilen bij zetten om te sturen. Eén kayak raakt om en wordt door de volgboot opgevist. Aan land gaan de wetsuits uit en trekkinggear aan voor weer een trekking over 20 km woest terrein. Hier moeten Cp 7,8 en 9 worden aangedaan en met het juiste bind en plakwerk (ook schoen 2 heeft het begeven) weten we de andere kant van het eiland te bereiken. Een grote last valt van de schouders; even hadden we gedacht dat dit landschap ons er onder zou krijgen. Het laatste stukje touw en tape was namelijk verbruikt en wat moet je doen met een kerel van 95 kg met blote voeten op een ondergrond van glas (112 of Apeldoorn bellen?). De bedoeling is om te kayakken, maar Peter en Alwin waren de laatsten die mochten gaan, daarna was er weer een verbod tot overvaren. Wij gaan met de ferry over en krijgen hierdoor 4 uur straftijd.
Als we eindelijk bij de gearbox op TA1 aankomen zijn Peter en Alwin bijna gereed voor de trekking en wij mogen genieten van een normale warme hap. Na een slaapje van 2 uur gaan ook wij onderweg voor de 40 km trekking. Het is een lange klim maar Cp12 is snel gevonden. Bij Cp13 wordt een kleine misser gemaakt en met ons nog 3 teams, waaronder team AMI. Gelukkig is het snel hersteld en gaan we nu samen met AMI op pad naar Cp14. Deze vinden we boven op een bergtop en is niet eenvoudig te bereiken. Weer een lange rotsige afdaling en Cp15 is in een hut op een mooi idyllisch plekje met uitzicht op zee. Cp16 is ook snel bereikt en dit stuk wordt zelfs hardlopend afgelegd. Het eind van de trekking komt in zicht want bij Cp17/Ta2 wacht de fiets en dat klinkt als een welkome afwisseling. Hier komen we 30 minuten na Peter en Alwin aan en zo hebben we ons prima door deze trekking geslagen.

Als 4Xtreme-Ghost (P & A) na het monteren van de fietsen gaan slapen, doen wij een warme hap en fietsen hierna de nacht tegemoet voor ongeveer 100 km mountainbiken. Een lange klim naar Cp18 (is de zelfde als Cp16), maar hier nemen we een een foute afslag en dit kost ons extra tijd. Als we bij Cp18 aankomen blijken de Ghostjes al gepasseerd. Een slaaptekort doet ons besluiten om hier 2 uur te rusten en wat te eten. Daar knap je van op en nu volgt een lange afdaling. Onderweg moeten we nog eens stoppen om alle kleding die we hebben aan te trekken, het voelt als onder nul. Als we bij ochtendgloren Cp19 knippen is het nog één lange weg terug naar Cp20 waar de fietsen gewisseld worden voor trekkingschoenen. Hier treffen we Jan en Marianne met banaan en chocola voor ons. Na de voeten ingesmeerd te hebben, gaan ook wij op pad voor de laatste 35 km trekking. Het begint met een bijna onmogelijke klim naar 1300 m en we klimmen van boom naar boom. Eénmaal op hoogte gaat het met ups en downs. Cp21 bevindt zich op de berg Panos waar 2 routes naar toe leiden. Eerst denken we nog op de juiste te zitten maar na 300 m daling blijkt dit toch de lange versie te zijn. Het geluk zit weer niet mee, maar terug gaan is ook geen optie dus dan maar door want we ruiken de finish en dat motiveert. Bij het invallen van de nacht knippen we Cp21 en gaan op naar de kayak. Onderweg begin ik te zwalken en de slaap knaagt aan mijn coördinatie. Theo komt op het idee om in een stal van een vervallen geitenboerderij te slapen. Op een bed van opgedroogde mest leggen we onze reddingsdekens en kruipen in de slaapzak voor 2 uur slaap. Als het zonlicht ons wekt blijken we (shit) bijna 4 uur geslapen te hebben en haasten ons de berg af naar de kayaks. Bij zee wekken we Simun, de raceorganisator in zijn auto, en trekken voor de laatste maal de wetsuits aan en maken ons op voor de laatste 15 km kayakken naar de finish. Het is prachtig weer en het zonnetje wordt al warm. Het hotel waar de finish ligt is al van ver te zien maar komt niet snel dichterbij. We verzinnen allerlei oude verhalen die we van elkaar niet wisten of weer willen horen. Zo hopen

*Jelle van der Velde krijgt advies hoe de eindhindernis te nemen tijdens de run van 2007.*

we de tijd te doden en afleiding te zoeken richting de finish. Na 2 uur peddelen passeren we de camping en een fanatieke hollandse vrouw rent mee naar de finish, waar we verwelkomd worden door Jan, Marianne en de Ghostjes (P&A). We hebben het gehaald na een aantal onzekerheden voorafgaand aan de race, waar Maaike moest afhaken en Theo deze uitdaging zo goed als ongetraind op zich nam en waar een luchtweginfectie mij bijna langs de kant hield. En niet te vergeten de schoenzolen waardoor we op dag 2 bijna moesten opgeven. Daarmee is deze race een zeer gedenkwaardige die niet snel vergeten zal worden.
**Bedankt Theo!!**

**Uitslagen NL en BE teams**
*10e team* Malheur Ultrasport 2 (Wim Vancraeynest & Christophe van de Voorde) • *14e team* 4Xtreme-Ghost (Peter Rutjes & Alwin Radstake) • *17e team* AMI (Winfried Bats & Femke Mooij) • *19e team* 4Xtreme (Theo Posthumus & Jelle van der Velde)
*20e team* Malheur Ultrasport 1 (Ton van Os & Roel Smolders)

*Jelle van der Velde*

# Reglement

**4.1 Reglement**
De deelnemers dienen op de hoogte te zijn van dit voor hen geldende reglement.

**4.2 Aansprakelijkheid**
De deelnemers nemen voor eigen risico deel aan de survivalrun. De organisatie noch de juryleden, noch de commissie- en bestuursleden van de S.B.N. kunnen op enigerlei wijze voor schade en/of letsel aansprakelijk worden gesteld.

**4.3 Opgaaf persoonsgegevens**
Opgaaf van onjuiste persoonsgegevens ontslaat de bond van al haar verplichtingen als bedoeld in 1.4 jegens het lid natuurlijk persoon en zal royement tot gevolg hebben.

**4.4 Verkeersregels**
Het blijft te allen tijde de verantwoordelijkheid van de deelnemers zelf, dat door hen de verkeersregels in acht worden genomen. Het verkeer op de openbare wegen heeft voorrang.

**4.5 Overdraagbaarheid deelnamebewijs**
Een deelnamebewijs is niet overdraagbaar. Een geldig legitimatiebewijs kan worden verlangd (onder andere in verband met de verzekering). Het is verplicht het startbewijs bij de inschrijving te tonen.

**4.6 Restitutie licentiegelden**
Restitutie van licentiegelden is mogelijk tot de eerste wedstrijd; er worden dan wel administratiekosten ad 5 euro in rekening gebracht.

**4.7 Financiële aansprakelijkheid**
De S.B.N., haar bestuur of commissies kunnen niet aansprakelijk worden gesteld voor de (financiële) gevolgen vanwege het niet doorgaan van evenementen georganiseerd door haar leden, ook al betreft dit een wedstrijd georganiseerd onder auspiciën van de S.B.N..

**4.8 Rode armband**
Elke deelnemer is verplicht met een rode armband te starten. Bij het missen van een hindernis of onreglementair afleggen van het parcours is men op eerste aanwijzing van de jury/post verplicht deze armband in te leveren bij de desbetreffende persoon.

**4.9 Zichtbaarheid shirt en rode armband**
De deelnemers zijn verplicht de rode armband en het geldige wedstrijdshirt tijdens de run duidelijk zichtbaar te dragen zonder wijzigingen aan te brengen.

**4.10 Starten bij late opkomst**
De organisatie kan zelf bepalen of een te laat verschenen deelnemer alsnog kan starten, al dan niet met straftijd.

**4.11 Afwijken van parcours**
Het parcours wordt aangegeven met rood/wit lint. Afwijken van het parcours is verboden op straffe van diskwalificatie.

**4.12 Tijdcompensatie**
De hindernissen zijn over het algemeen in meervoud. Wanneer toch alle hindernissen bezet zijn, wordt hiervoor geen tijdcompensatie gegeven.

**4.13 Prikkeldraadversperringen**
Op het parcours kunnen nog prikkeldraadversperringen aanwezig zijn. Dit is duidelijk aangegeven doordat rood/wit lint om het draad is gewikkeld. Alleen op deze plaatsen mag de prikkeldraadversperring worden genomen.

**4.14 Kanovaren**
Tijdens het kanovaren dient men zoveel mogelijk rechts te houden. Op het keerpunt bij het kanovaren in een survivalrun ligt altijd een duidelijk zichtbare boei. Het dragen van een zwemvest is verplicht.

**4.15 Gemarkeerde lasten**
Gemarkeerd materiaal zoals boomstammen, zandzakken enz. bedoeld voor dames mogen niet door andere lopers worden meegenomen. Deelnemers onder de 18 jaar mogen geen lasten dragen, geen lasten slepen en niet houthakken. Zagen van boomstammen is toegestaan.

**4.16 Koppels/teams**
Koppels en teams mogen bij het houthakken slechts één bijl gebruiken en mogen elkaar niet helpen bij het houthakken.

**4.17 Aanwijzingen juryleden**
Aanwijzingen van juryleden, herkenbaar aan hesjes of shirts, moeten te allen tijde worden opgevolgd.

**4.18 Straftijd/diskwalificatie**
Het parcours dient volledig afgelegd te worden, zonder hulp van derden (koppels en teams mogen elkaar assisteren vanuit de hindernis). Een deelnemer mag zo vaak hij wil een hindernis proberen te nemen. Wanneer een hindernis niet of niet correct wordt genomen wordt de rode armband ingenomen en volgt een straftijd van 2 uur. Wanneer hulp van derden wordt aanvaard volgt diskwalificatie.

**4.19 Hinderen van andere deelnemers**
Opzettelijk hinderen van andere deelnemers is niet toegestaan en zal diskwalificatie tot gevolg hebben.

**4.20 Melding van ongevallen**
Een deelnemer is verplicht melding te maken van ongevallen onderweg bij de eerstkomende jurypost.

**4.21 Toebrengen schade**
Het is verboden schade toe te brengen aan eigendommen van anderen. Constatering hiervan zal diskwalificatie tot gevolg hebben.

**4.22 Schoeisel**
Het is tijdens de run verboden op schoenen met spikes of gevaarlijke noppen te lopen. Indien hieraan geen gehoor wordt gegeven, volgt diskwalificatie. Hiermee worden die schoenen bedoeld, die op welke manier dan ook schade aan andere deelnemers en/of schade aan materiaal kunnen toebrengen. Dit ter beoordeling van de wedstrijdorganisatie of de P.C.

**4.23 Doorgang inlopers**
Achterblijvers van eerder gestarte groepen moeten de inlopers van de volgende groepen vrije doorgang verlenen.

**4.24 Doping**
Het is verboden om middelen te gebruiken, welke voorkomen op de lijst van verboden middelen van de NOC/NSF.

**4.25 Protesten**
Protesten kunnen alleen door de deelnemer zelf binnen 30 minuten na binnenkomst schriftelijk worden ingediend bij de organisatie in de juryruimte.

SCHILDER GLASZETTERS BEDRIJF
REIDING

Voor gericht advies en een vrijblijvende aanbieding komen wij graag bij u langs. Vraag een vrijblijvende offerte aan.

Bij ons kunt u terecht voor binnen schilderwerk.

- Glaswezel
- Vinyl behang
- Spack spuiten
- Dekkend schilderwerk
- lak en beitswerk
- Sauswerk
- Uitvlakken van gips
- Licht stucadoorwerk

M-M-B
Verspaning van Metalen en Kunststoffen
Machinefabriek VAN MINNEN & BOS

Bij café "Lans 't wetter"
is de sfeer altijd lekker.
Voor een hapje en drankje.
Tine
Joost Wiersmaweg 2, Schuilenburg
Tel.nr. (0512) 47 23 61

Aannemersbedrijf Westra bv
Bestrating, Riolering en Grondwerken.
Tevens levering van wegenbouwmaterialen.
Master Hoeksmawei 27
9289 JM Drogenham
Tel. 0521 – 33 16 38
Fax 0512 – 33 10 72

# Wadro survivalroute 2008

**1.** Startje met...
**2.** Kruipnet
**3.** Indianenbrug
...afslag 7 km (alle categorieën)
**4.** Bandplakken
**5.** Warming up or cooling down
**6.** Netswingover
**7.** Koude voeten
**8.** Enteren
**9.** Friese bandensleep
**10.** Vast/los swingover
**11.** Full Pull
**12.** Vaste paalklim
**13.** Kopje onder
**14.** Kanoën ...invoegen 7 km (alle categorieën)
**15.** Fierljeppen
**16.** De pallet in
**17.** Swingend erover + verversingspost (alleen water)
...start 5 Km (JSC-B/C)
**18.** Watertanden
**19.** Een brug te ver
**20.** Omleechkrûpe
**21.** Brugkoppen
**22.** Spring er in
**23.** Bandduiken
**24.** Claustrofobie + Verversingspost
**25.** Swingover
**26.** Even bomen
**27.** Apenhang
**28.** Pallet passage
**29.** Slootcombi
**30.** Spiderman
...afslag 5 km (JSC-B/C), 7 km (recr. & funrun)
**31.** Er op of eronder
...invoegen 5 km (JSC-B/C), 7 km (recr. & funrun)
**32.** Brandblussen
**33.** Strak net
**34.** Totempaal
**35.** Boom doorover
**36.** Swingovers
...afslag 5 km (JSC-B/C), 7 km (recr. & funrun)
**37.** Flintstones
**38.** Downhill apenhang
...afslag 7 km (JSC-A/BSC)
**39.** Swingover zandzak
**40.** Losse swingover
**41.** Maak je borst maar nat
**42a.** Losse paalklim
**42b.** Kin krekt
**42c.** Gekruiste apenhang
**42d.** Bandkussen
**42e.** Tarzan
**42f.** Korte swingover
...15 km rondje nogmaals vanaf hindernis 22
**43.** Stammetje mee
...invoegen alle categorieën
**44.** It ken net
**45.** Lusjes
**46.** Postmanwalk
**47.** Slootgevecht
**48.** Boomstamsmeren
**49.** Vijverhindernis
**50.** Kappen of doorgaan
**51.** Boogschieten
**52.** De bel fan Minne!

**A.** Gier(s)tank
**B.** Balkje passeren
**C.** Bandklimmen
**D.** Kort maar krachtig
**E.** Schuinewand
**F.** Balkkruipen
**G.** Mulder's bak
**VP** = verversingspost

verzekeringen • pensioenen • hypotheken • financieringen
sijbersma's assurantiën
hoofdweg 66 / 9104 bh damwoude / ☎ 0511-423534

Spinder
- Parket
- Hout
- Tapijt
- Laminaat
- Meubelen
- Gordijnen
- Zonwering (binnen en buiten)

Sfeervol Wonen
De Buorren 56 I 9289 HH Drogeham I Tel. 0512 - 330800 I Fax 0512 - 330100
WWW.SPINDERWONEN.NL

Formido
SURHUISTERVEEN
Bouwmarkt en warenhuis onder één dak!!
Vierhuisterweg 7/9 Surhuisterveen Tel. 0512 - 36 24 95
www.formidosurhuisterveen.nl

Klussenbedrijf M. Huisma
DIAMANTBOREN & ZAGEN
Een bedrijf met ruime ervaring op het gebied van boren en zagen in beton, asfalt, steen, enz.
Ook voor sparingen voor gevelkachels, afzuigkap, afvoeren en voor het frezen van electra,water en gasleidingen bent u bij ons op het juiste adres.
Legolaan 2
9861 AT Grootegast
Tel: 0594-611623
Mob:06-21537055

AANRECHTBLADEN
VENSTERBANKEN
HAARDPLATEN - MARMER DESIGN
DORPELS/NEUTEN - WAND- EN VLOERTEGELS
TAFELS - MARMEREN ZUILEN
GEDENKSTENEN
VAN ZANTEN
NATUURSTEEN EN TEGELWERKEN
WERKPLAATS, KANTOOR, SHOWROOM
www.vanzantennatuursteen.nl
Aduarderdiepsterweg 9b
9745 EL Groningen
Telefoon : 050-5515897
Telefax : 050-5515060
Mobiel : 06-53374590

Agrarisch centrum De Leyen
FIXET
JE MAAKT HET MET FIXET
Buorren 40 - 9289 HH Drogeham
Tel. 0512 - 331 502
Bij **FIXET DE LEYEN** in DROGEHAM vindt u alles op het gebied van:
- uw tuin
- uw dieren
- ijzerwaren/ gereedschappen
- doe-het-zelf artikelen
- agrarische produkten
- huishoudelijke artikelen
- enz... enz... enz... enz...

**de complete agra/dier en tuin formule bij u in de buurt**

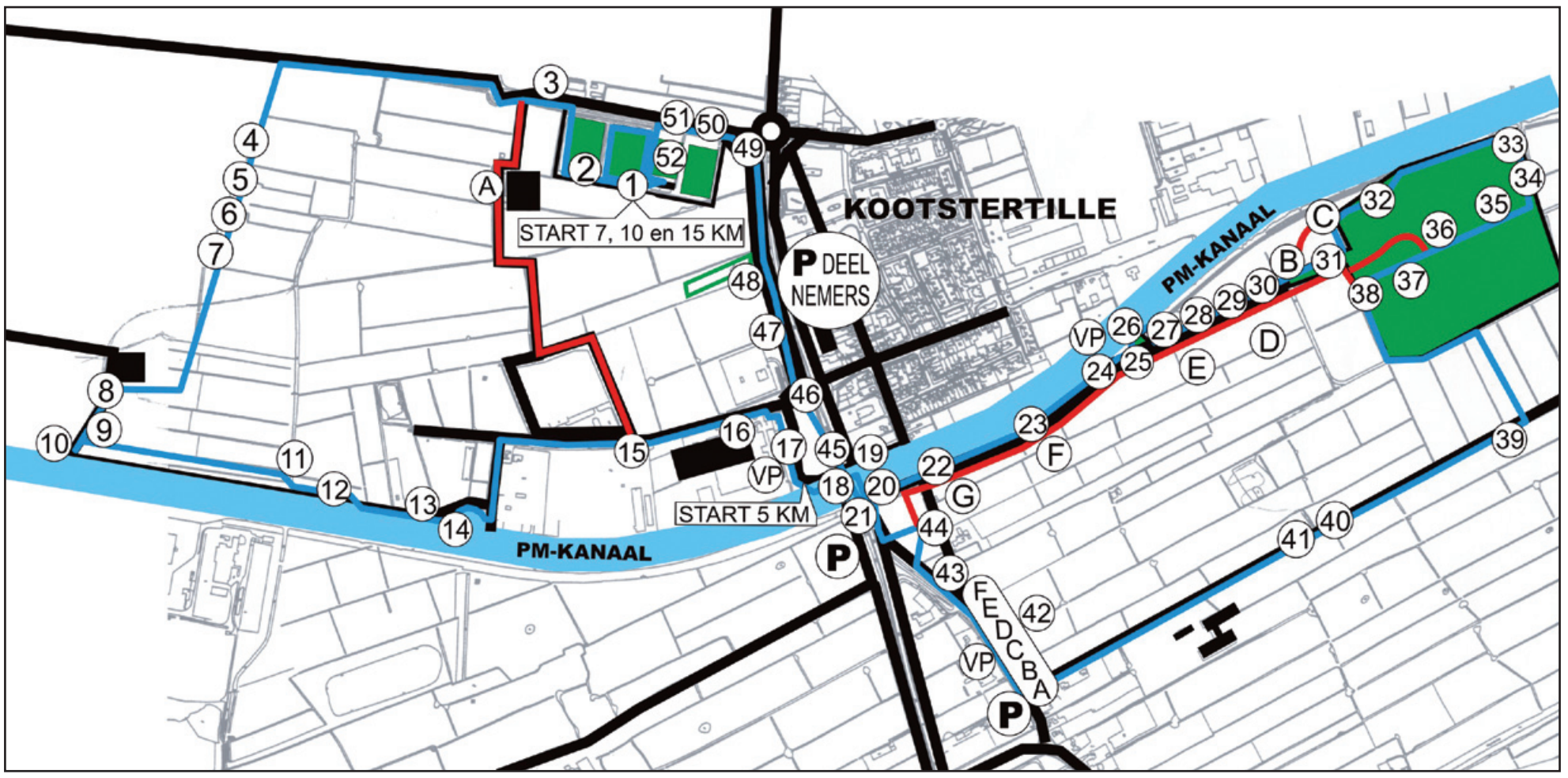
S. BEUCKENS
DAKBEDEKKERSBEDRIJF
- Zinkwerk
- Dakgoten
- Nieuwbouw
- Renovatie
- Onderhoud

Tel: (0512) 30 39 32
B.g.g: 06 - 55 33 65 83

HOUTBOUW EGYPTE
Optwizel 99b, 9286 EC Twijzel
Tel. (0511) 544273
b.g.g. (0511) 443996

# Wadro survivalroute 2008

*5/7 km* *10/15 km*




Vereniging **SpaVo**

Surhuisterveen

Voorstraat 69
9271 KG Zwaagwesteinde
T 0511 447300
F 0511 447301
www.fotojaapdeboer.nl
info@fotojaapdeboer.nl

fotografie
Jaap de Boer

# Topprestaties in **fotografie** en **beeldbewerking**

De studio

## Portretfotografie

Voor iedere opname kunnen we ongedwongen in een passende sfeer fotograferen. Iedere opname moet van uitzonderlijke kwaliteit zijn en voldoen aan uw kwaliteitseisen. De beschikbare ruimte is dusdanig groot, dat groepen van 40 tot 50 personen geen problemen zullen opleveren. Wilt u nog meer variatie dan kunnen we ook opnamen maken in onze buitenstudio.

Portretfotografie

## Bedrijfsfotografie

Voor een ondernemer is het van groot belang dat de uitstraling en PR van zijn bedrijf optimaal is. Foto's kunnen u hierbij helpen, maar dan wel van professionele kwaliteit. Fotografie Jaap de Boer kan u hierbij helpen. Door mee te denken en met onze creatieve kennis van beeld en licht kunnen we samen een idee ontwikkelen, waarna onze fotograaf aan het werk gaat en beelden maakt van professionele kwaliteit.

Bedrijfsfotografie

## Huwelijksfotografie

Een Trouwreportage zoals wij die maken is veel meer dan alleen foto's van jullie trouwdag. Voorafgaand aan de trouwdag moet er heel wat geregeld worden. Door kennis en ervaring hebben wij in de loop der jaren heel wat expertise opgebouwd die wij met jullie willen delen. Door goed te luisteren naar jullie wensen en mee te denken, maken wij een trouwalbum dat past bij jullie.

Huwelijksfotografie

Wij presenteren ons op de bedrijvencontactdagen in Leeuwarden > 18 en 19 maart

# Trainingsgroep "De bikkels"

De trainingsgroep van de Stichting survival Kootstertille is ontstaan rond de eeuwwisseling. De beide kinderen van Harrie en Marja Posthumus, Enna en Minne, wilden samen met hun vriend Jacob Blom aan de survivalrun in Wesepe meedoen. Hiervoor werd getraind in de tuin van Harrie en Marja, waar al een paar touwen voor eigen gebruik hingen. Onder begeleiding van o.a. Harrie en Theo Posthumus en Janco van Dijk werd deelgenomen aan de survival van Wesepe in Maart 2000. De deelname aan de run was een groot succes en de kinderen wilden blijven trainen om meer runs te lopen. Theo en Harrie combineerden dit met hun eigen training, maar algauw kwam er de vraag of er ook nog andere vriendjes mee mochten trainen. Dit was geen bezwaar natuurlijk, want Marja hielp ook gelijk al mee en met drie trainers moesten we dat wel aan kunnen. Maar, zoals bij elke hype, liep het aantal deelnemers al snel op tot ruim veertig. En tijdens die groei werd er al regelmatig getraind in het plaatselijke parkje aan de Alde Dyk. De tuin werd te klein. Ook de gemeente Achtkarspelen pikte dit op en besloot dit oneigenlijk gebruik toe te staan, als zijnde een positieve ontwikkeling voor het dorp Kootstertille. En dat het zo'n vlucht zou krijgen kon toen nog niemand bevroeden.

Voor de eerste "Wadro Survivalrun" werden er proef- trainingen georganiseerd voor sporters die de uitdaging met de elementen wel wilden aangaan. Sportmannen als Wiebe Buruma, Marten van der Meer en Frits van Santen (allen uit Augustinusga en nu bestuurders van de huidige trainingsgroep) hadden zich al enthousiast opgegeven voor de 11 kilometer en wilden zich best nog wel even wat technieken aanleren. Na de warming up lagen ze al op apegapen, volgens Marten. En toen ze de hindernissen moesten bedwingen, die Harrie en Theo opgehangen hadden, wisten ze dat de 7 kilometer ook een pittige kluif zou worden, waarvoor ze zich uiteindelijk ook opgaven.
De eerste "Wadro Survivalrun" werd georganiseerd op 3 maart 2002. En ook de gemeente Achtkarspelen begon de meerwaarde van de survival in te zien voor Kootstertille en omstreken. Dit was een geweldige sport, waar vooral de jeugd veel plezier aan kon beleven.

De gemeente zat op dat moment met een stukje natuurgebied, voorheen bekend als het "Âlde Swimbad", tussen Kootstertille en Buitenpost. Het had al te koop gestaan, maar er was blijkbaar geen interesse voor. En de Survival had een plek nodig die ze permanent konden inrichten. (Harrie en Theo moesten de eerste jaren, week in, week uit, hindernissen opbouwen en afbreken in het parkje). De koppen werden bij elkaar gestoken en samen met de Gemeente Achtkarspelen werd afgesproken om het Âlde Swimbad als survivalterrein in te richten. Na een fikse opruimbeurt (het gebied werd vooral als illegale stort gebruikt), werd er het huidige trainingsgebied ingericht. Marja, Harrie en Theo hadden nu meer tijd om andere dingen te organiseren. Zo werd er ook een trainingsgroep voor volwassenen opgericht. Het ledental steeg explosief. Ouders gingen survivallen doordat hun kinderen ook aan survival deden en later ook andersom, dat kinderen gingen survivallen doordat hun ouders dat deden. Momenteel zijn er ruim 120 survivelaars bij de stichting aangesloten, waarvan zo'n 50 kinderen van 8 t/m 17 jaar.

De Stichting Survival Kootstertille heeft als doelstelling: "Het promoten van de survivalsport in de ruimste zin van het woord". Dit gebeurt door middel van het organiseren van trainingen en de jaarlijkse "Wadro Survivalrun". Maar ook worden er maatschappelijke projecten georganiseerd. Zo worden er survivals georganiseerd voor scholen, sociaal cultureel jeugdwerk, geef me de 5, etcetera... En momenteel zijn ze bezig met het project "HARTstikkegezond", dat op initiatief van de gemeente Achtkarspelen, door de GGD en Timpaan Welzijn wordt georganiseerd. En waarbij ook de Stichting survival in Kootstertille een grote rol speelt.
De Survival in Kootstertille is allang geen hype meer, maar een blijver, die de zaken serieus aanpakt en z'n maatschappelijke verantwoordelijkheid neemt. De jeugd wordt geleerd om respect voor de natuur te hebben en voor alles en iedereen om zich heen. Ook leren ze dat gezondheid iets is om dankbaar voor te zijn. En tijdens de trainingen wordt er dan ook regelmatig aandacht besteedt aan het bovenstaande. Maar het mooiste is dat iedereen die de survivalsport beoefend, dit vooral met veel plezier doet. Survival is vechten tegen de elementen als: regen, wind en kou. Je traint om hindernissen te kunnen bedwingen, die veel techniek en uithoudingsvermogen vergen. Maar na elke uitdaging die je volbrengt, is er weer een nieuwe uitdaging! Je kunt een hindernis op armkracht volbrengen? Hoe vaak kun je heen en weer? Je leert om door te zetten als het tegen zit. En merkt dat je ook in de maatschappij je voordeel doet met deze trainingen. Je wordt mentaal weerbaarder en weet wat doorzetten is. En met positieve inzet en enthousiasme kun je jouw persoonlijke grenzen verder verleggen dan je vooraf ooit gedacht had! Survival is dé sport van de 21ste eeuw. En misschien wel een sport voor jou!

Voor informatie kunt u kijken op:
**www.survivalkootstertille.nl** of bellen: 0512-331212.

*Toestemming de Vos publiciteit sumar*

# Vertrouwd in vervoer

Taxicentrale Waaksma BV is een modern personen vervoerbedrijf dat vele vormen van vervoer verzorgt.

Met zeven vestigingen wordt een vervoersgebied gevormd dat zich uitstrekt over belangrijke delen van Friesland en Groningen.

Wanneer u dus op zoek bent naar geschikt vervoer bent u bij ons altijd aan het juiste adres. Mocht uw specifieke wens echter niet beantwoord worden op onze website dan mag u gerust contact met ons opnemen. Wij staan 24-uur per dag voor u klaar.

KEI
RIETDEKKERSBEDRIJF
KOOTSTERTILLE

**Gerrit Posthumus**

Alde Dyk 30b
9288 XD Kootstertille
Tel. 0512 - 330 959
Mob. 06 - 531 158 29
Fax 0512 - 330 971
www.kei-dak.nl

BIJKON
Staal- en Systeembouw bv

Uw partner bij het realiseren van bedrijfshuisvesting

- staalconstructies
- dak- en gevelbeplating
- bedrijfsgebouwen

Nijewei 99-101, Harkema
Tel.: (0512) 36 28 55
Internet: www.bijkon.nl
E-mail: info@bijkon.nl

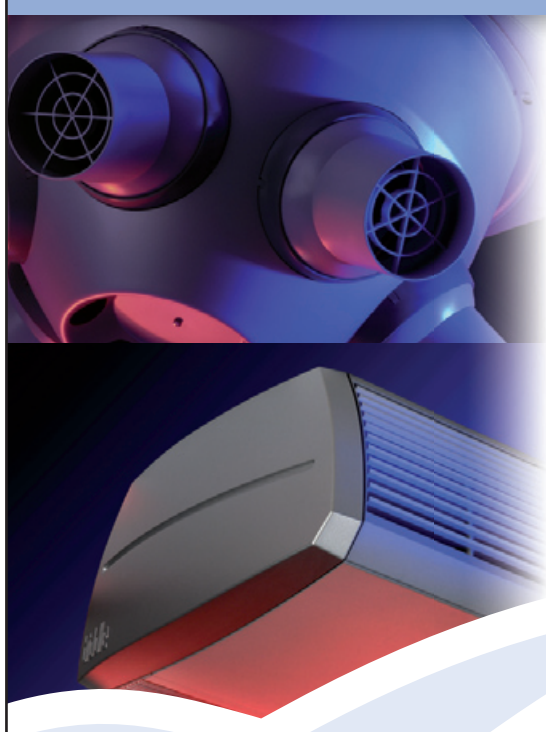
We zijn sportief van binnen en van buiten.

Kuipersweg 59a
9285 SR Buitenpost
Tel. 0511 - 541286
Fax 0511 - 544879

Sylviuslaan 6
9728 NS Groningen
Tel. 050 - 3176717
Fax 050 - 3176700

www.aaabee.nl

50 jaar biddle



## Sinds 1957 in Nederland

**Redenen van 50 jaar succes:**

- Productie in Friesland
- Innovatieve klimaatapparatuur
- Energie- en kwaliteitsbewust
- Producent van maatwerk
- Team van adviseurs met jarenlange ervaring

**Optimaal binnenklimaat, flexibel geregeld!**

biddle KLIMAATWERK

Biddle bv, Postbus 15, 9288 ZG Kootstertille, tel. 0512 33 55 55, **www.biddle.nl**

LAMINAAT VLOEREN
HOUTEN VLOEREN
TAPIJT EN GORDIJNEN
MEUBELEN OP MAAT

**Showroom**
Oastkern 17
Kootstertille
0512 - 33 28 29

**Winkel**
Voorstraat 124
Kollum
0511 - 45 21 57

**REVAKA**

MEUBELEN & VLOEREN

# Aluminium & stalen ramen, deuren en gevels

**Stadskanaal**
Industriestraat 5
9502 EJ Stadskanaal
Tel. 0599 - 622 444
Fax 0599 - 613 659

**Buitenpost**
Marconistraat 5
Postbus 44
9285 ZV Buitenpost
Tel. 0511 - 543 735
Fax 0511 - 543 785

# *'t Blommehûske*

Alde dyk 20
9288 XC KOOTSTERTILLE
Tel: 0512-331693
Fax: 0512-332529

*Het adres voor al uw boeketten, planten, potterie en woonaccessoires*

*Tevens verzorgen wij al uw bruids-, graf- en gelegenheidsbloemwerk*

Groningerstraat 2d/e
9231 CL Surhuisterveen
Tel.: 0512 - 36 44 40
E-mail: juwelier@bosgra.org

bosgra juweliers bv

SCHOONMAAKBEDRIJF
kuipers

Oastkern 15, 9288 XJ Kootstertille
Tel. 0512 - 332 009 Fax 0512 - 331 002

www.schoonmaakbedrijf-kuipers.nl

Skantherm designhaarden

Zonder vuur was de mens nog altijd een onbeduidend
wezen in het donker van evolutiegeschiedenis.
Wij willen met Skantherm tonen dat de vlam van:
de passie voor het element vuur verder brandt.
In de geest en in het ontwerp van onze tijd.

Importeur : Multysyst b.v.
www.multysyst.nl * info@multysyst.nl
T.0318 528781

Wessel Buddingh' Handelsmij. BV

Postbus 53094
2505 AB Den haag

Tel: 070-3251713
Fax: 070-3239512

M.F.C.
Tillehûs
KOOTSTERTILLE

Swanneblomstrjitte 9 • 9288 AB Kootstertille
Tel: 0512 - 331373 • Mob: 06 - 42108028

**Voor o.a.:**

Feesten
Bruiloften tot 250 pers.
Vergaderingen
Warm en Koud buffet
Koffietafels

Barbecue
Catering

Of gewoon...
gezellig een avondje uit.

# HARRIE & marja

MODE, TEXTIEL EN SPORTKLEDING

WINKELCENTRUM - KOOTSTERTILLE!

**Dames- Heren- Kinder-**
**Peuter- en Babykleding**

**Twee dolle dagen lang.**
**Tegen weggeef prijzen!**

**Grote magazijn opruiming bij Harrie en Marja**
**op woensdag 19 en donderdag 20 maart**

Alde Dyk 16 9288 XC Kootstertille Tel. 0512-332873

Solide. Innovatief.

haitsma BETON

www.haitsma.nl

0512 - 33 56 78

Pinksterblomstrjitte 2
Postbus 7
9288 ZG KOOTSTERTILLE
Tel: 0512 - 335 639
Fax: 0512 - 335 666
E-mail:
t.zuiderveld@haitsma.nl

VAN DORP *installaties*

TOTAAL INSTALLATEUR

Van Dorp *installaties* bv is een landelijk opererend installatiebedrijf met 7 vestigingen en 2 steunpunten. Maart dit jaar opent het bedrijf de deuren van haar nieuwe vestiging in Amsterdam. Als totaalinstallateur binnen de utiliteitsbouw berekent, tekent, realiseert en beheert het bedrijf alle installaties op het gebied van:

www.vdi.nl

- Elektrotechniek
- Klimaatbeheersing
- Technisch beheer
- ICT
- Railinfra
- Liften
- Brandbeveiliging

**Van Dorp *installaties* heeft vestigingen in:**
Amersfoort • Breda • Deventer • Heerenveen • Numansdorp
Venlo • Zevenaar • Zoetermeer • (Binnenkort ook in Amsterdam)

*met kennis en respect*

faber

# Cafe de Viersprong

Café en Cafetaria “De Viersprong”

Café de Viersprong

Tillebuorren 2

9288AP Kootstertille

Telefoon Café 0512-332323

Telefoon Cafetaria 0512-330398

Fax nummer 0512-331637

E-mail info@deviersprongkootstertille.nl

**WWW.ONLINETUINCENTRUM.NL**

**OnlineTuincentrum.nl: een groot assortiment, de kennis en advies van een hovenier en prijzen die u niet snel zult vinden bij uw reguliere tuincentrum.**

**Online Tuincentrum is een webwinkel met nieuwe speciale en interessante soorten van vaste planten, en dat ook nog eens tegen zeer aantrekkelijke prijzen en met een uitstekende service, wij garanderen namelijk gezonde planten bij u thuis afgeleverd.**

# Vrijwilligers

# Vrijwilliger uitgelicht

**We zien steeds vaker in de kranten, op de websites of gewoon in folders: Vrijwilligers gevraagd. Heel vaak is dat zinnetje alleen al genoeg om het onderstaande stuk niet meer te lezen. Want we hebben het allemaal erg druk en we hebben ook onze rust broodnodig, willen we in deze wereld een beetje leuk functioneren.**

Toch wil ik u informeren over hoe wij als Stichting Survival Kootstertille de vrijwilligers die wij nodig hebben voor de Wadro survivalrun werven. We kunnen gelukkig terugvallen op een vaste kern van vrijwilligers die zich elk jaar weer inzetten voor dit evenement. We beginnen ieder jaar weer om alle vrijwilligers een brief te sturen waarin wij vragen of zij dit jaar weer willen meewerken aan de Wadro survivalrun als vrijwilliger. Opgave kan dan per e-mail, telefoon of gewoon mondeling. Vroeger ging alles per telefoon. Gelukkig leven we nu in het tijdperk van de e-mail en reageert ongeveer 60% per e-mail. Ook kan iedereen zich sinds dit jaar opgeven via de website.

We vragen aan de vrijwilligers, maar ook aan de leden van de survivalgroep om nieuwe vrijwilligers te werven. Want zonder al die vrijwilligers kan de Wadrosurvivalrun geen doorgang vinden.

**Wat moet er gebeuren**

Wat moeten al die vrijwilligers eigenlijk doen en wat krijgen ze ervoor terug? We vragen de vrijwilligers om bij de hindernissen van de wedstrijdrun te staan en te controleren of de deelnemers de hindernis goed nemen. Zo niet dan moeten de vrijwilligers straftijd toekennen door een streep op het wedstrijdshirt te zetten of als het de eerste hindernis is die niet goed of helemaal niet wordt genomen, het rode bandje afnemen (iedere deelnemer krijgt aan het begin van de wedstrijd zo'n rood bandje). Als de bezemlopers (letterlijk de mensen met een bezem) zijn geweest kunnen de vrijwilligers snert halen bij het finishterrein (of eerder als er maar iemand blijft staan bij de hindernis). Naast deze vrijwilligers hebben we ook mensen nodig die niet bij een hindernis staan voor controle, maar die indirecte werkzaamheden hebben. De mensen die de t-shirts bedrukken. De cateraars (de mensen die iedereen tijdens de run voorzien van hun natje en droogje en natuurlijk de snert). De mensen die bij de eindhindernis de streepjes op de shirts noteren. En bijvoorbeeld de mensen die de startgroepen controleren, zodat niemand halverwege de run kan instappen. De hindernisbouwers, ook zonder hen is er geen wedstrijdrun. De sponsorcommissie (want ook zonder geld kan de run niet doorgaan). Mensen die deze krant maken en verder veel, heel veel mensen die in touw zijn om dit alles te laten slagen.

**Niet voor niets**

Iedere vrijwilliger doet dat ook niet zomaar. Zij krijgen in ieder geval een tas met fourage (eten, drinken, iets lekkers, iets te lezen, iets leuks en een vrijwilligershirt, een waar collectorsitem) voor de wedstrijddag. Ze moeten tenslotte eten en drinken. En als dank is er een feest. Een feestavond waar alle vrijwilligers worden uitgenodigd en worden voorzien van een hapje en veel drankjes. Ditmaal wordt dit feest in oktober gehouden. Iedereen is natuurlijk van harte welkom.

Dus als het u iets lijkt om vrijwilliger te zijn bij deze of de volgende Wadro survivalrun, geef u dan snel op via de website: www.survivalkootstertille.nl, button: opgave vrijwilliger. Het is een leuke belevenis om bij een hindernis te staan en u zult van deze dag met zijn eigen sfeer genieten.

*Marga Dam*
*Commissie vrijwilligers*

**De Wadro Survivalrun is al bezig met haar zevende editie en het is tijd om een vrijwilliger van het allereerste uur in het zonnetje te zetten.**

**Naam:** Stefhan-Jan Wijngaarden
**Leeftijd:** 23 jaar
**Beroep:** timmerman
**Fan van:** Feyenoord (kijkt veel voetbal en soms schaatsen)

**Waarom doe je mee als vrijwilliger bij de Wadro Survivalrun?**

"Ik vind het leuk om te doen. Het is gezellig en geeft veel plezier. De mensen die ik tegenkom zijn altijd positief en vriendelijk".

**Heb je een vaste hindernis en hindernispartner?**

"Ik ben samen met mijn broer Christiaan Wijngaarden (26 jaar) verkeersregelaar. En verder als die taak erop zit ben ik multi-inzetbaar bij andere hindernissen. Ik heb bijvoorbeeld ook bij de eindhindernis gestaan en bij een hindernis bij de brug".

**Wat doet een verkeersregelaar op deze dag?**

"Ik ben 's morgens zeer vroeg aanwezig op het parcours om iedereen die met de auto komt naar de goede plaats te begeleiden. Mensen de weg te wijzen etc. Al voor half negen zijn de eerste mensen aanwezig".

**Moet je ook nog iets doen voordat je verkeersregelaar kunt zijn?**

"Elk jaar is er overleg met de politie. Deze begeleidt je en geeft tips hoe je te werk moet gaan met verkeer en verkeersoverlast. Je wordt ingeschreven bij de politie als verkeersregelaar voor de wedstrijddag, zodat je een officiële verkeersregelaar bent. Vroeger moesten we naar het politiebureau komen om ons te laten instrueren en registreren. Maar de band met de politie is inmiddels zo goed dat wij op de informatieavond voor de vrijwilligers in het Tillehûs de instructies krijgen".

"Het is altijd een komen en gaan van mensen op de wedstrijddag en veel mensen zijn goedgehumeurd en roepen ook vaak: 'Tot volgend jaar.' Ik ben zeker van plan vrijwilliger te blijven bij de Wadro survivalrun", aldus Stephan-Jan Wijngaarden.

# Autoschade?
# Snel weer op weg

**Jupiterweg 15A, Leeuwarden**
**Tel. 058 - 2883945**
**leeuwarden@care-schadeservice.nl**

CARe

kal-fire

**Bezoek onze showroom en maak**
**een afspraak met uw dealer.**
**Voor meer informatie;**
**bezoek onze internetsite**
**www.kal-fire.nl**

**Kal-fire bv**
**Geloërveldweg 21**
**Industrieterrein Geloërveld, nr. 7702**
**5951 DH BELFELD (NL)**

Kwaliteit, gemak én rendement...

Daar staat Swier & Van der Weijden Gerechtsdeurwaarders voor! Als onderdeel van de landelijk toonaangevende deurwaarders- en incassoorganisatie GGN zijn wij stevig verankerd in Amsterdam e.o. en 't Gooi. Met onze aanpak combineren wij regionale kennis en jarenlange ervaring. Wij zorgen ervoor dat openstaande rekeningen sneller worden betaald, zonder daarbij uw klantwaarden uit het oog te verliezen. Resultaat voor u: meer rendement uit uw debiteurenportefeuille en meer tijd voor andere zaken. Wilt u ook een hoger rendement voor uw organisatie, neem dan contact op met de heer H.J. van Wijngaarden.

Koningin Wilhelminaplein 30
Postbus 90271
1006 BG Amsterdam
T 020 - 408 03 88
W www.swiervanderweijden.ggn.nl
E post@swiervanderweijden.nl

GERECHTSDEURWAARDERS EN INCASSOSPECIALISTEN

GGN
Swier & Van der Weijden
Reken op meer rendement

# Vooraankondiging SURVIVALFEEST

*zaterdag 25 oktober*

*entree is gratis*

*Alle vrijwilligers van de WADRO-survivalrun ontvangen tzt een persoonlijke uitnodiging, maar iedereen is welkom!*

Vereniging **SpaVo**
Surhuisterveen

We zijn sportief van binnen en van buiten.

Kuipersweg 59a
9285 SR Buitenpost
Tel. 0511 - 541286
Fax 0511 - 544879

Sylviuslaan 6
9728 NS Groningen
Tel. 050 - 3176717
Fax 050 - 3176700

www.aaabee.nl

Gemeente
**Achtkarspelen**

# Achtkarspelen, *Aangenaam*

De gemeente Achtkarspelen heeft sport hoog in het vaandel staan. Elk dorp beschikt over een gymnastieklokaal en er zijn drie grote sporthallen in Buitenpost, Harkema en Surhuisterveen. Dit betekent dat u niet ver de deur uit hoeft om een sportieve prestatie te leveren.

Het aantal goede accommodaties zorgt voor een divers aanbod van sportverenigingen, die allemaal uitstekende prestaties leveren. Tevens zijn er twee zwembaden in Achtkarspelen. Het overdekte zwembad in Buitenpost en het openluchtbad in Surhuisterveen.

Naast deze goede accommodaties subsidieert Achtkarspelen een groot aantal jaarlijks terugkerende sportevenementen die plaatsvinden in de gemeente. In december of januari vindt de Centrumcross plaats en in augustus de Profronde, beiden in Surhuisterveen. Ook zijn er tal van andere sportieve evenementen die zich voltrekken in de gemeente, zoals het grote Concours Hippique in Buitenpost en de zware Survivalrun bij Kootstertille.

Achtkarspelen,
*Aangenaam Sportief*

**stichting**

**MEDICAL TEAM NEDERLAND**

kamer van Koophandel no 41004541
NL 9288 CK No 1 te KOOTSTERTILLE
e-mail: info@medicalteam.nl

**website: www.medicalteam.nl**

COMPLETE

**MEDISCHE BEGELEIDING**

**VOOR ALLE SOORTEN EVENEMEN TEN**

**Op non-profit-basis, dus zonder winstoogmerk**

**Hebt u tot 9 !!(veld-)MEDILANCES (ambulances met dokter) nodig of 20 dokters met assistenten,**
**of een volledig ingericht veldhospitaal, of een mobiele veldpolikliniek ( 4 )**
**of ijsambulances, of slachtoffertransport in zeer zwaar terrein of zelfs op het water! ??**
**wij kunnen het leveren.**

**U VRAAGT, WIJ LEVEREN ECHTE KWALITEIT**

**Zie: www.medicalteam.nl**

**Aanvragen van een offerte: zie website onder opdrachten**
**emailadres: info@medicalteam.nl**

Stichting
MEDICAL TEAM NEDERLAND

organisatie voor Eerste Medische Hulp Bij Ongevallen op sportevenementen door heel Nederland!!

**website: www.medicalteam.nl**
**e-mail: info@medicalteam.nl**

medisch manager:
Anton T. M. Blom,
KNAF-arts,
KNMV-arts,
sportmedisch adviseur,
apotheekhoudend huisarts

Kanselarije 1
NL 9288 CK KOOTSTERTILLE

telefoon: 0512-331749 / 331677; telefax: 0847-115564; 0512-331544 / 332121; mobiele telefoon: 06-54332734

POSTBANK: 4000700; RABOBANK: 36 30 79 254
Algemeen manager/wedstrijdcoördinator: Sjoukje Kloosterman-de Jong, van Stolbergstraat 46, 9288BH Kootstertille Tel: 0512-331495 Fax: 0847-115564

kamer van Koophandel no 41004541

VAKANTIEBESTEDINGSBEDRIJF bv

# Hieris't!

TEGEN AANTREKKELIJKE
PRIJZEN VERHUREN WIJ
VAKANTIEBUNGALOWS
IN DE BOSSEN TE NORG

INLICHTINGEN EN
BOEKINGEN:
MOUNESTRJITTE 36
9288 AT KOOTSTERTILLE
TEL.: 0512 33 23 44
BLOMTOP@HETNET.NL

DEVRIES
ACCOUNTANTS
EVERTS
ADVIESGROEP
NUMAN

## Onze blik op de zaak verschaft ú meer inzicht

Drachten Leek Surhuisterveen Zwaagwesteinde

Stationsweg 160
9201 GT Drachten

t: (0512) 51 08 05
f: (0512) 53 18 51

A. v/d Meulenstraat 14
9271 BL Zwaagwesteinde

t: (0511) 44 38 40
f: (0511) 44 26 67

VDM
WWW.VDM.NL

EEN **ENERGIEZUINIGE**
WONING **BOUWEN?**

WAAR **VISIE VORM** KRIJGT

de Vormule A+
voor vormgeving + creativiteit

*"Met veel plezier heb ik meegewerkt aan het promotiemateriaal voor de SURVIVALRUN 2008!* ***Iedereen veel succes toegewenst!"***

*- Anja Hoogstra -*

*Ook promotiemateriaal nodig?* **www.de-vormule-a.nl**

loonbedrijf
A. Kloosterman

Voor alle voorkomende
werkzaamheden

tel. 0512 - 47 16 25
te JISTRUM

van der Galiën b.v.
LOON- EN GRONDVERZETBEDRIJF

Voorweg 75, 9113 PC Wouterswoude
Broeklaan 31, 9113 AV Wouterswoude
Balkwar 10, 9288 XH Kootstertille

Tel. 0511-421518 Fax. 0511-425494
Internet: www.vandergalien.nl
E-mail: info@vandergalien.nl

**Takkenversnipperaar**
**Mobiele-, rups- en minikranen**
**Shovels en grondkipper Handel**
**in houtsnippers, zand, grond,**
**teelaarde en compost**
**Stobben / stronkenfrees**
(spoorbreedte 90 cm voor moeilijk bereikbare plaatsen)

**Container verhuur**
voor o.a.
puin, bouw- en sloopafval, hout, bedrijfsafval, dakleer, riet, groenafval, grond etc. (inhoud variërend van 2 tot 40 m3.)

**Handelsonderneming**
**Kootstertille**
Machinehandel

Verhuur van minikranen 1,5 - 6 ton
(gebracht en gehaald)

**Tjerk Pilat**
**Alde Dijk 9**
**Tel. 0512 - 33 15 98**
**Mobiel 06 - 10 54 46 12**

BalanS®
de Haan ***SPORTS*** Twijzel

GH

Jensen
FAMILY SHOP

**Lemmer · Surhuisterveen · Burgum**
**Joure · Bolsward · Drachten · Heerenveen**
**Sneek · Harlingen**
**Wolvega · Stiens · Dokkum**

# PLAATSELIJK BELANG KOOTSTERTILLE

In 2006 is het seniorencomplex gebouwd, het was gelijk vanaf de oplevering volledig bezet. In samenwerking met bewoners van Kootstertille, ANBO, plaatselijke belang en de woningbouwstichting Achtkarspelen is dit succesvolle project gerealiseerd. Inmiddels is De Koaster, zoals het complex genoemd is, een beeldbepalend gebouw van Kootstertille geworden bij de entree van het dorp.

De Alde Dyk is een cruciale ontsluitingsweg in Kootstertille. Deze weg heeft zijn huidige uiterlijk te danken aan een samenwerkingsverband tussen de bewoners, verkeersouders van alle scholen, de gemeente, de bedrijven aan de Oastkern en het Plaatselijk Belang om een zo optimaal mogelijke veiligheid te creëren voor alle weggebruikers. Het Plaatselijk Belang acht de veiligheid van deze weg op den duur niet voldoende. Het werkverkeer vanuit het industrieterrein de Oastkern zal alleen maar toenemen. Het Plaatselijk Belang wil in de toekomst een rondweg om Kootstertille realiseren.

## Wat doet het Plaatselijk Belang Kootstertille voor haar inwoners?

**Leefbaarheidfonds**
Elk jaar ontvangt het Plaatselijk Belang Kootstertille een geldbedrag van de gemeente voor de verbetering van de leefbaarheid van ons dorp.
Diverse verenigingen en stichtingen kunnen vanuit het leefbaarheidfonds financiële steun krijgen voor grote(re) investeringen of om hen te helpen in hun voortbestaan. Zo kan bijvoorbeeld de Nijsmoune, de dorpskrant van Kootstertille, onder andere mede door deze steun gratis onder de inwoners worden verspreid. Het geld wordt ook gebruikt om een deel van de onkosten van de intocht van Sinterklaas te dekken. Maar niet alleen verenigingen kunnen geld krijgen uit dit fonds, ook scholen kunnen een aanvraag indienen voor bijvoorbeeld de aanschaf van een speeltoestel, de Stichting Survival Kootstertille kan geldelijke steun vragen voor een evenement als de WADRO run of de Mallet- en drumband V.I.O.S. kan bijvoorbeeld een verzoek doen om een tegemoetkoming in de kosten voor de aanschaf van nieuwe uniformen en dergelijke.

**Sport**
Alle goeds voor de Wadro survivalrun. Het Plaatselijk Belang is trots op dit grootse evenement dat Kootstertille positief in het nieuws brengt. Niet alleen brengt het mensen in beweging, maar het evenement zorgt er ook voor dat de inwoners met elkaar samenwerken om deze run tot een succes te laten worden. Eensgezind steken diverse inwoners de handen ineen om dit sportgebeuren te laten slagen.

**Welzijn**
Het Plaatselijk Belang heeft het welzijn van haar inwoners hoog in het vaandel staan. Signalen die opgevangen worden onder andere over het jeugdwerk, ouderenwerk of de scholen worden bestudeerd en vervolgens wordt er gekeken of er een oplossing is.

**Bedrijven**
De industrie van Kootstertille wordt door het Plaatselijk Belang een warm hart toegedragen. Onder meer overlegt het Plaatselijk Belang met de ondernemersvereniging HAKO met als doel een nauwe samenwerking. Tevens heeft Kootstertille een A7 locatie aan het water, maar dat wordt nog niet voldoende gestimuleerd, hieraan wil het Plaatselijk Belang in de nabije toekomst werken.

Het Plaatselijk Belang is geen vereniging die alleen werkt. Vaak moet er samengewerkt worden met gemeente, verenigingen(o.a. ook woningcorporaties) en de provincie. Ook is er een overkoepelend orgaan dorpsbelangen waar zaken besproken worden als bijvoorbeeld de brug van Kootstertille en sportaccommodaties zoals de voetbalvelden.

## Feestelijke opening winkelstraat

Op 9 april zal het compleet nieuw ingerichte winkelcentrum feestelijk geopend worden. Er worden tijdens deze dag verschillende activiteiten georganiseerd: er komt een braderie, een springkussen voor de kleine kinderen en een spectaculaire verrassing. De straat zal tijdens deze dag voor beperkt autoverkeer open zijn, er is gelegenheid genoeg om vlakbij elders te parkeren.

**Opwaardering winkelcentrum**
De parkeergelegenheid is vergroot, de bestrating is vernieuwd, er zijn moderne lantarenpalen, bankjes om even op uit te rusten, fietsenrekken en prullenbakken neergezet.

Mede dankzij projectontwikkelaar Schutte Bouw die een woon- en winkelcomplex van 940 m2 neerzet kan Kootstertille weer groeien naar een volledige winkelkern. Inmiddels zijn van de 7 appartementen 4 in optie genomen.

**Prijsuitreiking**
JSC-A, JSC-B en JSC-C: **13:30 uur**
BSC en RUC **15:00 uur**
*alle tijden zijn onder voorbehoud*

| start | nr | naam | woonplaats | categorie |
|---|---|---|---|---|
| **10:00** | 1 | Wellen, Tom | Klijndijk | JSC-B 5 km |
| | 2 | Dinkelman, Floris | Lochem | JSC-B 5 km |
| | 3 | Roddeman, Joost | Nijverdal | JSC-B 5 km |
| | 4 | Steen, Koen van der | Buitenpost | JSC-B 5 km |
| | 5 | Nahuis, Mark | Beltrum | JSC-B 5 km |
| | 6 | Sasse, Dave | Harreveld | JSC-B 5 km |
| | 7 | Velde, Kees te | Rotterdam | JSC-B 5 km |
| | 8 | Feenstra, Arjan Broer | De Knipe | JSC-B 5 km |
| | 9 | Reijn, Daan | Grootebroek | JSC-B 5 km |
| | 10 | Offringa, Kees | Kootstertille | JSC-B 5 km |
| | 11 | Achtereekte, Laurens | Schalkhaar | JSC-B 5 km |
| | 12 | Prinsen, Oscar | Dinxperlo | JSC-B 5 km |
| | 13 | Feijter, Mathijs de | Wesepe | JSC-B 5 km |
| | 14 | Spijkstra, Koen | Noordwijk | JSC-B 5 km |
| | 15 | Hoitink, Quido | Beltrum | JSC-B 5 km |
| **10:05** | 16 | Luimes, Manon | Dinxperlo | JSC-B 5 km |
| | 17 | Ruitenbeek, Diede van | Vragender | JSC-B 5 km |
| | 18 | Poel, Lianne vd | Venhuizen | JSC-B 5 km |
| | 19 | Veenstra, Tjitske | Buitenpost | JSC-B 5 km |
| | 20 | Weerstra, Winrik | Leeuwarden | JSC-B 5 km |
| | 21 | Krist, John m | Kootstertille | JSC-B 5 km |
| | 22 | Heide, Rienk van der | Kootstertille | JSC-B 5 km |
| | 23 | Posthumus, Minne | Kootstertille | JSC-B 5 km |
| | 24 | Haan, Roy de | Leeuwarden | JSC-B 5 km |
| | 25 | Toebes, Lonneke | Harreveld | JSC-B 5 km |
| | 26 | Huirne, Jordi | Ruurlo | JSC-B 5 km |
| | 27 | Dijken, Erik van | Noardburgum | JSC-B 5 km |
| | 28 | Algera, Reinder | Hallum | JSC-B 5 km |
| **10:10** | 40 | Straathof, Bas | Dronten | JSC-C 5 km |
| | 41 | Mulder, Mats | Diepenveen | JSC-C 5 km |
| | 42 | Boonstra, Hielco | De Knipe | JSC-C 5 km |
| | 43 | Bergsma, Hylke | De Knipe | JSC-C 5 km |
| | 44 | Geessinck, Bart | Beltrum | JSC-C 5 km |
| | 45 | Giesen, Niels | Lichtenvoorde | JSC-C 5 km |
| | 46 | Heer, Jesse de | Veenendaal | JSC-C 5 km |
| | 47 | Geessinck, Teun | Beltrum | JSC-C 5 km |
| | 48 | Steen, Douwe van der | Buitenpost | JSC-C 5 km |
| | 49 | Harbers, Teun T | Harreveld | JSC-C 5 km |
| | 50 | Willemse, Stan | Veenendaal | JSC-C 5 km |
| | 51 | Wouda, Laurens | Arnhem | JSC-C 5 km |
| | 52 | Zoelen, Maurice van | Leeuwarden | JSC-C 5 km |
| | 53 | Mark, Quirijn van der | Arnhem | JSC-C 5 km |
| | 54 | Mulder, Oscar | Leeuwarden | JSC-C 5 km |
| **10:15** | 55 | Linden, Simone von der | Veenendaal | JSC-C 5 km |
| | 56 | Beernink, Muriël | Vragender | JSC-C 5 km |
| | 57 | Hoenderboom, Ivanka | Lichtenvoorde | JSC-C 5 km |
| | 58 | Smit, Cheyenne | Veenendaal | JSC-C 5 km |
| | 59 | Weener, Hannelieke | Veenendaal | JSC-C 5 km |
| | 60 | Boonen, Lonneke | Veenendaal | JSC-C 5 km |
| | 61 | Kooistra, Eelkje | De Valom | JSC-C 5 km |
| | 62 | Jonge, Sanne de | Dronten | JSC-C 5 km |
| | 63 | Gierkink, Daphne | Vragender | JSC-C 5 km |
| | 64 | Kuin, Laura | Bovenkarspel | JSC-C 5 km |
| | 65 | Leeflang, Kyra | Vollenhove | JSC-C 5 km |
| | 66 | Reus, Eline | Hoogkarspel | JSC-C 5 km |
| | 67 | Schuilenburg, Jor van | Leeuwarden | JSC-C 5 km |
| | 68 | Koppies, Bart | Lutjebroek | JSC-C 5 km |
| | 69 | Feenstra, Jochem | Enkhuizen | JSC-C 5 km |
| **10:20** | 70 | Windt, Koen | Lutjebroek | JSC-C 5 km |
| | 71 | Vlasveld, Leroy | Surhuisterveen | JSC-C 5 km |
| | 72 | Jager, Menno | Leeuwarden | JSC-C 5 km |
| | 73 | Boer, Peter de | Bovenkarspel | JSC-C 5 km |
| | 74 | Algera, Jelle | Hallum | JSC-C 5 km |
| | 75 | Niemarkt, Erik | Hallum | JSC-C 5 km |
| **10:30** | 90 | Ruiter, Elmar | Hurdegaryp | JSC-A 7 km |
| | 91 | Machielse, Dennis | Standdaarbuiten | JSC-A 7 km |
| | 92 | Hoenderboom, Wiebe | Lichtenvoorde | JSC-A 7 km |
| | 93 | Dinkelman, Ruben | Lochem | JSC-A 7 km |
| | 94 | Zantvoort, Coen van | Ulft | JSC-A 7 km |
| | 95 | Heijink, Niek | Aalten | JSC-A 7 km |
| | 96 | Bos, Jan auke | De valom | JSC-A 7 km |
| | 97 | Rondeel, Remi | Zelhem | JSC-A 7 km |
| | 98 | Kroft, Rohan van der | Swifterbant | JSC-A 7 km |
| | 99 | Ruiter, Yoran | Hurdegaryp | JSC-A 7 km |
| | 100 | Hummelink, Luuk | Mariënvelde | JSC-A 7 km |
| | 101 | Boer, Wesley de | Dearsum | JSC-A 7 km |
| | 102 | Groot, Rens | Grootebroek | JSC-A 7 km |
| | 103 | Klundert, Mitchell van de | Dronten | JSC-A 7 km |
| | 104 | Kooistra, Gosse | De Valom | JSC-A 7 km |
| **10:35** | 105 | Sasse, Wendy | Harreveld | JSC-A 7 km |
| | 106 | Oegema, Lisanne | Hurdegaryp | JSC-A 7 km |
| | 107 | Hoopen, Lisa ten | Eibergen | JSC-A 7 km |
| | 108 | Luimes, Janne | Dinxperlo | JSC-A 7 km |
| | 109 | Ruitenbeek, Aike van | Vragender | JSC-A 7 km |
| | 110 | Wiel, Anja van der | Drogeham | JSC-A 7 km |
| | 111 | Helder, Melissa | Kootstertille | JSC-A 7 km |
| | 112 | Ruitenbeek, Axel van | Vragender | JSC-A 7 km |
| | 113 | Campschreur, Mark | Schalkhaar | JSC-A 7 km |
| | 114 | Visser, Leon | Driesum | JSC-A 7 km |
| | 115 | Kooistra, Eelke | Zwaagwesteinde | JSC-A 7 km |
| **10:40** | 130 | Labordus, Gatze | Parrega | BSC 7 km |
| | 131 | Delea, Armand | Bolsward | BSC 7 km |
| | 132 | Haak, Robbert | Dronten | BSC 7 km |
| | 133 | Heessels, Daan | Haulerwijk | BSC 7 km |
| | 134 | Beld, Jeroen | Vollenhove | BSC 7 km |
| | 135 | Bal, Ian | Leeuwarden | BSC 7 km |
| | 136 | Harbers, Edwin | Dinxperlo | BSC 7 km |
| | 137 | Zeijl, Mark van | Bilthoven | BSC 7 km |
| | 138 | Haar, Jurgen ter | Aalten | BSC 7 km |
| | 139 | Meulenbroek, Stephan | Berlicum nb | BSC 7 km |
| | 140 | Hoeff, Jan van der | De Knipe | BSC 7 km |
| | 141 | Brouwer, Wouter | Arnhem | BSC 7 km |
| | 142 | Hummelink, Wilfried | Mariënvelde | BSC 7 km |
| | 143 | Gorter, Andre | Nijverdal | BSC 7 km |
| | 144 | Achterberg, Maurits van | Langezwaag | BSC 7 km |
| **10:45** | 145 | Vuur, Helga | Diemen | BSC 7 km |
| | 146 | Gierkink, Renata | Vragender | BSC 7 km |
| | 147 | Vliet, Angelique van | Zoetermeer | BSC 7 km |
| | 148 | Brusse, Cindy | Berkel, Rodenrijs | BSC 7 km |
| | 149 | Harsevoort-P., Jenneke | Vollenhove | BSC 7 km |
| | 150 | Leeflang W., Joke vd | Vollenhove | BSC 7 km |
| | 151 | Wijngeerden, Nicky van | Groningen | BSC 7 km |
| | 152 | Conrad, Renate | Rotterdam | BSC 7 km |
| | 153 | Kleef, Manon van | Hagestein | BSC 7 km |
| | 154 | Laat, Teun de | Berlicum | BSC 7 km |
| | 155 | Velkers, Bert | De Knipe | BSC 7 km |
| | 156 | Koen, Gerard | Bontebok | BSC 7 km |
| | 157 | Achtereekte, Patrick | Schalkhaar | BSC 7 km |
| | 158 | Rikkerink, Martijn | Hengelo | BSC 7 km |
| | 159 | Abelen, Jaap | Goutum | BSC 7 km |
| **10:50** | 160 | Feenstra, Jan | De Knipe | BSC 7 km |
| | 161 | Jager, Wijnand | Oude leije | BSC 7 km |
| | 162 | Venis, Egbert van de | Dronten | BSC 7 km |
| | 163 | Dijk, Ulbe | De knipe | BSC 7 km |
| | 164 | Nugter, Patrick | Wervershoof | BSC 7 km |
| | 165 | Baeten, Han | Hilversum | BSC 7 km |
| | 166 | Feijter, Cees de | Wesepe | BSC 7 km |
| | 167 | Huis Veld, Maaike | Den Haag | BSC 7 km |
| **10:55** | 180 | Bruggink, Jochem | De Heurne | RUC 10 km |
| | 181 | Machielse, Christian | Standdaarbuiten | RUC 10 km |
| | 182 | Kooistra, Metske | De valom | RUC 10 km |
| | 183 | Tragter, Arjan | Geesteren | RUC 10 km |
| | 184 | Dimmendaal, Rob | Neede | RUC 10 km |
| | 185 | Baan, Peter | Holten | RUC 10 km |
| | 186 | Haaften, John van | Scheveningen | RUC 10 km |
| | 187 | Moeke, Dennis | Leeuwarden | RUC 10 km |
| | 188 | Reuvers, Arthur | Ooij | RUC 10 km |
| | 189 | Bleeker, Fred | Venhuizen | RUC 10 km |
| | 190 | Dockx, Danny | Tessenderlo | RUC 10 km |
| | 191 | Schellekens, Jos | Haaren | RUC 10 km |
| | 192 | Zandvoort, Henk van | Ulft | RUC 10 km |
| | 193 | Versteeg, Wilfred | Enkhuizen | RUC 10 km |
| | 194 | Adema, Sytse-Evert | Burgum | RUC 10 km |
| **11:00** | 195 | Machielse, Bianca | Breedenbroek | RUC 10 km |
| | 196 | Vries, Lisan de | Leeuwarden | RUC 10 km |
| | 197 | Yin, Jia-Lian | Rijswijk | RUC 10 km |
| | 198 | Heide, Lenneke van der | Heerenveen | RUC 10 km |
| | 199 | Ruitenbeek, Lotte van | Vragender | RUC 10 km |
| | 200 | Jansen, Jan | Vroomshoop | RUC 10 km |
| | 201 | Straube, Jane | Oss | RUC 10 km |
| | 202 | Okhuysen, Claudia | Den bosch | RUC 10 km |
| | 203 | Zoontjens, Ronald | Tilburg | RUC 10 km |
| | 204 | Casteren, Peter van | Udenhout | RUC 10 km |
| | 205 | Koomen, Wim | Br. op Langedijk | RUC 10 km |
| | 206 | Jonker, Sytze | Terwispel | RUC 10 km |
| | 207 | Stad, Willem | Schiedam | RUC 10 km |
| | 208 | Nijman, Rene | Goor | RUC 10 km |
| | 209 | Boomsma, Chris | Venhuizen | RUC 10 km |
| **11:05** | 210 | Leeuwen, Stephan van | Minnertsga | RUC 10 km |
| | 211 | Beernink, Andre | Aalten | RUC 10 km |
| | 212 | Oldenstam, Randell | Ridderkerk | RUC 10 km |
| | 213 | Jansen, Robert | Boxmeer | RUC 10 km |
| | 214 | Altena, Paul | Buitenpost | RUC 10 km |
| | 215 | Beest, Joop te | De Heurne | RUC 10 km |
| | 216 | Bijl, Johan | Zuidveld | RUC 10 km |
| | 217 | Berga, Johan | Andijk | RUC 10 km |
| | 218 | Gierkink, Edwin | Vragender | RUC 10 km |
| | 219 | Schutten, Rutger | Neede | RUC 10 km |
| | 220 | Ruitenbeek, Henk van | Vragender | RUC 10 km |
| | 221 | Loo, Erwin van der | Haarsteeg | RUC 10 km |
| | 222 | Cebem, Naci | Velddriel | RUC 10 km |
| | 223 | Woudstra, Willem | Oentsjerk | RUC 10 km |
| | 224 | Gool, Izar van | Den Bosch | RUC 10 km |
| **11:10** | 225 | Smit, Stanley SJJ | Venhuizen | RUC 10 km |
| | 226 | Heide, Jan van der | Leeuwarden | RUC 10 km |
| | 227 | Kogelman, Dennis | Nijverdal | RUC 10 km |
| | 228 | Esch, Roel van | Delden | RUC 10 km |
| | 229 | Boomkamp, Ronald | Eibergen | RUC 10 km |
| | 230 | Velds, Teije | Leeuwarden | RUC 10 km |
| | 231 | Lammersen, Gerben | Neede | RUC 10 km |
| | 232 | Mathot, Jos | Wervershoof | RUC 10 km |
| | 233 | Rohof, Marco | Neede | RUC 10 km |
| | 234 | Prins, Bart | Brummen | RUC 10 km |
| | 235 | Luimstra, Dirk | Amsterdm | RUC 10 km |
| | 236 | Kazimier, Jelle | Leeuwarden | RUC 10 km |
| | 237 | Wit, Age de | Utrecht | RUC 10 km |
| | 238 | Loon, Robert-Jan van | Lichtenvoorde | RUC 10 km |
| | 239 | Benthem, Harold Van | Grave | RUC 10 km |
| **11:15** | 240 | Wiggerman, John | Wesepe | RUC 10 km |
| | 241 | Bakker, Peter | Tietjerk | RUC 10 km |
| | 242 | Kamphuis, Hans | Almelo | RUC 10 km |
| | 243 | Klein Goldewijk, Richard | Lichtenvoorde | RUC 10 km |
| | 244 | Venis, Marc van de | Dronten | RUC 10 km |
| | 245 | Prins, Peter | Monster | RUC 10 km |
| | 246 | Bossers, Alex | Swifterbant | RUC 10 km |
| | 247 | Valk, Pim van der | Middelharnis | RUC 10 km |
| | 248 | Cnossen, Hayo | De Knipe | RUC 10 km |
| | 249 | Laagland, Peter | Mildam | RUC 10 km |
| | 250 | Postma, Meindert | Westergeest | RUC 10 km |
| | 251 | Seegers, Tom | Dinxperlo | RUC 10 km |
| | 252 | Visser, Mats | Venhuizen | RUC 10 km |
| | 253 | Verwey, Glenn | Westervoort | RUC 10 km |
| | 254 | Merkens, Rudy | Rotterdam | RUC 10 km |
| **11:20** | 255 | Hauwert, Ron | Zwaag | RUC 10 km |
| | 256 | Dinkelman, Bart | Lochem | RUC 10 km |
| | 257 | Zwaving, Jan | Westerbork | RUC 10 km |
| | 258 | Boerakker, Ed | Ewijk | RUC 10 km |
| | 259 | Wit, Gerard de | Bovenkarspel | RUC 10 km |
| | 260 | Steenstra, Samme | Oudeschoot | RUC 10 km |
| | 261 | Rutten, Joost | Zaltbommel | RUC 10 km |
| | 262 | Reus, Edward | Hoogkarspel | RUC 10 km |
| | 263 | Blankestijn, Alex | Zeist | RUC 10 km |
| | 264 | Bos, Johannes | De valom | RUC 10 km |
| | 265 | Bork, Bart Jan ter | Groningen | RUC 10 km |
| | 266 | Klein Wolterink, Wim | Aalten | RUC 10 km |
| | 267 | Mars, Matthijs | Hardegarijp | RUC 10 km |
| | 268 | Jong, Erwin de | Heerenveen | RUC 10 km |
| | 269 | Grijpma, Hette | Menaldum | RUC 10 km |
| **11:25** | 270 | Beernink, Bart | De heurne | RUC 10 km |
| | 271 | Bornebroek, Dennis | Oude Bildtzijl | RUC 10 km |
| | 272 | Bruycker, Patrick de | Drachten | RUC 10 km |
| | 273 | Cooman, Michael De | Gent | RUC 10 km |
| | 274 | Helder, Mathijs | Kootstertille | RUC 10 km |
| | 275 | Velthorst, Joost | De Heurne | RUC 10 km |
| **11:30** | 290 | Bleumink, Pascal | Groenlo | Recr. 15 km |
| | 291 | Heerdt, Hans Ter | Biddinghuizen | Recr. 15 km |
| | 292 | Meesters, Kees | Rijswijk | Recr. 15 km |
| | 293 | Jansen van Galen, Marco | Spijkenisse | Recr. 15 km |
| | 294 | Nijhuis, Ruud | Amsterdam | Recr. 15 km |
| | 295 | Nijhuis, Martin | Groningen | Recr. 15 km |
| | 296 | Wolsink, Remco | Doetinchem | Recr. 15 km |
| | 297 | Wind, Kerst | Echtenerbrug | Recr. 15 km |
| | 298 | Nauta, Jan | Marknesse | Recr. 15 km |
| | 299 | Postma, Tjitze | Groningen | Recr. 15 km |
| | 300 | Visser, Pake Piet | Driesum | Recr. 15 km |
| | 301 | Kot, Peter | Groningen | Recr. 15 km |
| | 302 | Preijers, Remco | Eelde | Recr. 15 km |
| | 303 | Schokker, Hendrik | Eastermar | Recr. 15 km |
| | 304 | Booy, Fabian | Heerenveen | Recr. 15 km |
| | 305 | Schoorstra, Anton | Jistrum | Recr. 15 km |
| | 306 | Croon, Dennis de | Tilburg | Recr. 15 km |
| | 307 | Kammen, Willem van | Surhuisterveen | Recr. 15 km |
| | 308 | Pijl, Haaije | Harkema | Recr. 15 km |
| | 309 | Veen, Martin van der | HARKEMA | Recr. 15 km |
| **11:35** | 310 | Lubbers, Herman | Groningen | Recr. 15 km |
| | 311 | Hiemstra, Pytrik | Oosterend | Recr. 15 km |
| | 312 | Dimmendaal, Willem | Oosterwolde | Recr. 15 km |
| | 313 | Weinrebe, Mirko | Zuidlaren | Recr. 15 km |
| | 314 | Buijtenhuijs, Chris | Groningen | Recr. 15 km |
| | 315 | Landstra, Frans | Steenwijk | Recr. 15 km |
| | 316 | Leistra, Simon | Groningen | Recr. 15 km |
| | 317 | Vries, Marc de | Groningen | Recr. 15 km |
| | 318 | Holtman, Alert | Groningen | Recr. 15 km |
| | 319 | Postma, Allan | Leeuwarden | Recr. 15 km |
| | 320 | Chang, Rick | Sneek | Recr. 15 km |
| | 321 | Kootstra, Marinus | Kootstertille | Recr. 15 km |
| | 322 | Minnen, Sjoerd van | Drogeham | Recr. 15 km |
| | 323 | Bloem, Nico | Groningen | Recr. 15 km |
| | 324 | Vels, Gerrit Jan | Bathmen | Recr. 15 km |
| **11:40** | 340 | De haan, Rick | Leeuwarden | NRSC 10 km |
| | 341 | Krimpen, Aldwin van | Rotterdam | NRSC 10 km |
| | 342 | Venema, Sijtze | Jistrum | NRSC 10 km |
| | 343 | Kloosterman, Jannes | Kootstertille | Recr. 10 km |
| | 344 | Mulder, Theo | Kollumerzwaag | Recr. 10 km |
| | 345 | Broersma, Aize | Kootstertille | Recr. 10 km |
| | 346 | Hoekstra, Gerrit | Kootstertille | Recr. 10 km |
| | 347 | Buruma, Jan Roelof | Oudwoude | Recr. 10 km |
| | 348 | Markerink, Aart | Ulft | Recr. 10 km |
| | 349 | Weg, Johan van der | Kollum | Recr. 10 km |
| | 350 | Groeneveld, Matthijs | Groningen | Recr. 10 km |
| | 351 | Zeinstra, Ruben | Groningen | Recr. 10 km |
| | 352 | Jansen, Paul | Deventer | Recr. 10 km |
| | 353 | Jansen, Tom | Deventer | Recr. 10 km |
| | 354 | Boer, Willem de | Damwoude | Recr. 10 km |
| | 355 | Benedictus, Sytse | Groningen | Recr. 10 km |
| | 356 | Neijenhuis, Robin | Huissen | Recr. 10 km |
| | 357 | Bosloper, Emil | Groningen | Recr. 10 km |
| | 358 | Grouve, Michiel | Groningen | Recr. 10 km |
| | 359 | Jaarsma, Maarten | Groningen | Recr. 10 km |
| **11:45** | 360 | Post, Wim | Groningen | Recr. 10 km |
| | 361 | Strijker, Henk | Groningen | Recr. 10 km |
| | 362 | Veer, Rolf van der | Groningen | Recr. 10 km |
| | 363 | Westen, Bas | Groningen | Recr. 10 km |
| | 364 | Wiersma, Roel | Groningen | Recr. 10 km |
| | 365 | Bergwerff, Jasper | Tolbert | Recr. 10 km |
| | 366 | Luchtenveld, Anne | Olderbekoop | Recr. 10 km |
| | 367 | Nielen, Gwenda | Amersfoort | Recr. 10 km |
| | 368 | Mollema, Volkert | Terherne | Recr. 10 km |
| | 369 | Treur, Dennis | Nes | Recr. 10 km |
| | 370 | Alkema, Sietze | Grootebroek | Recr. 10 km |
| | 371 | Amoraal, Simon | Nes | Recr. 10 km |
| | 372 | Feenstra, Tim | Enkhuizen | Recr. 10 km |
| | 373 | Mennes, Bianca | Tolbert | Recr. 10 km |
| | 374 | Kaagman, Folkert | Bovenkarspel | Recr. 10 km |
| | 375 | Kaagman, Peter | Bovenkarspel | Recr. 10 km |
| | 376 | Koolstra, Johan | Hoorn | Recr. 10 km |
| | 377 | Koomen, Job | Grootebroek | Recr. 10 km |
| | 378 | Laan, Koen | Grootebroek | Recr. 10 km |
| | 379 | Laan, Kris | Grootebroek | Recr. 10 km |
| **11:50** | 380 | Visser, Bram | Grootebroek | Recr. 10 km |
| | 381 | Buitenkamp, Tim | Emmen | Recr. 10 km |
| | 382 | Gerding, Eduard | Groningen | Recr. 10 km |
| | 383 | Wang, Jacky | Groningen | Recr. 10 km |
| | 384 | Hek, Roy de | Heerenveen | Recr. 10 km |
| | 385 | Sijs, Adriaan van der | Groningen | Recr. 10 km |
| | 386 | Wal, Rein van der | Parrega | Recr. 10 km |
| | 387 | Dam, Yvette van | Vleuten | Recr. 10 km |
| | 388 | Pols, Bob | Vleuten | Recr. 10 km |
| | 389 | Krimpen, Mark van | Leeuwarden | Recr. 10 km |
| | 390 | Postma, Jeffrey | Surhuisterveen | Recr. 10 km |
| | 391 | Bron, Johannes | Drachten | Recr. 10 km |
| | 392 | Weistra, Yde | Gerkesklooster | Recr. 10 km |
| | 393 | Oever, Davey van het | Heerenveen | Recr. 10 km |
| | 394 | Groot, Maarten | Enkhuizen | Recr. 10 km |

| start | nr | naam | woonplaats | categorie |
|---|---|---|---|---|
| | 395 | Raaijmakers, Reinoud | Heesch | Recr. 10 km |
| | 396 | Boschman, Arvid | Zwolle | Recr. 10 km |
| | 397 | Talma, Douwe | Janum | Recr. 10 km |
| | 398 | Rozeboom, Frans | Haren | Recr. 10 km |
| | 399 | Burg, Jurjen van der | Cornjum | Recr. 10 km |
| 11:55 | 400 | Burg, Linse vd | Cornjum | Recr. 10 km |
| | 401 | Meer, Rudmer van der | Bornwird | Recr. 10 km |
| | 402 | Boonstra, Gert | Hurdegaryp | Recr. 10 km |
| | 403 | Geraets, Peter | Erica | Recr. 10 km |
| | 404 | Postma, Sander | Groningen | Recr. 10 km |
| | 405 | Zwijnenberg, Nico | Sleen | Recr. 10 km |
| | 406 | Bakker, Eelco | Enkhuizen | Recr. 10 km |
| | 407 | Bakker, Onno | Enkhuizen | Recr. 10 km |
| | 408 | Zee, Patrick van der | Damwoude | Recr. 10 km |
| | 409 | Greupink, Alber | Coevorden | Recr. 10 km |
| | 410 | Lowes, Eric | Norg | Recr. 10 km |
| | 411 | Ziel, Riekus | Sleen | Recr. 10 km |
| | 412 | Engwerda, Gerben | Tytsjerk | Recr. 10 km |
| | 413 | Hommes, Jesper | Groningen | Recr. 10 km |
| | 414 | Molen, Oane van der | Damwoude | Recr. 10 km |
| | 415 | Mossel, Roy | Leeuwarden | Recr. 10 km |
| | 416 | Kiewiet, Alexander | Leeuwarden | Recr. 10 km |
| | 417 | Zantingh, Robert | Heerenveen | Recr. 10 km |
| | 418 | Dijkstra, Rodney | Leeuwarden | Recr. 10 km |
| | 419 | Leemburg, Leon | Leeuwarden | Recr. 10 km |
| 12:00 | 420 | Annema, Jan | Wergea | Recr. 10 km |
| | 421 | Veldboom, Jurjen | Oudega | Recr. 10 km |
| | 422 | Ginkel, Robin van | Emmercompasc. | Recr. 10 km |
| | 423 | Kruizenga, Harm-Jan | Emmen | Recr. 10 km |
| | 424 | Oostende, Bas van | Leeuwarden | Recr. 10 km |
| | 425 | Roelen, Alexander | Hem | Recr. 10 km |
| | 426 | Beimers, Jacob | Marum | Recr. 10 km |
| | 427 | Buiten, Azuwerus van | Den horn | Recr. 10 km |
| | 428 | Jonge, Gerard de | Zuidlaren | Recr. 10 km |
| | 429 | Dijksma, Matthew | Augustinusga | Recr. 10 km |
| | 430 | Dijkstra, Remco | Augustinusga | Recr. 10 km |
| | 431 | Dijkstra, Sjoerd | Augustinusga | Recr. 10 km |
| | 432 | Duursma, Allard | Augustinusga | Recr. 10 km |
| | 433 | Gorter, Seije | Augustinusga | Recr. 10 km |
| | 434 | Haan, Geert de | Augustinusga | Recr. 10 km |
| | 435 | Haan, Willem de | Augustinusga | Recr. 10 km |
| | 436 | Majoor, Maarten | Augustinusga | Recr. 10 km |
| | 437 | Miltenburg, Justus | Augustinusga | Recr. 10 km |
| | 438 | Prins, Ruud | Leeuwarden | Recr. 10 km |
| | 439 | Roorda, Berend | Augustinusga | Recr. 10 km |
| 12:05 | 440 | Tibbesma, Marco | Augustinusga | Recr. 10 km |
| | 441 | Baas, Frank | Grootebroek | Recr. 10 km |
| | 442 | Baas, Gerard | Grootebroek | Recr. 10 km |
| | 443 | Bloemendaal, Raimond | Enschede | Recr. 10 km |
| | 444 | Pasman, Pleun | Enschede | Recr. 10 km |
| | 445 | Timmerman, Jos | Lutjebroek | Recr. 10 km |
| | 446 | Wijngaarden, Ruben | Augustinusga | Recr. 10 km |
| | 447 | Aken, Nick van | Groningen | Recr. 10 km |
| | 448 | Boer, Piet de | Augustinusga | Recr. 10 km |
| | 449 | Denderen, GjÝlt van | Groningen | Recr. 10 km |
| | 450 | Faber, Stefan | Drogeham | Recr. 10 km |
| | 451 | Schraa, Remco | Hurdegaryp | Recr. 10 km |
| | 452 | Hoeksma, Marten pieter | Drogeham | Recr. 10 km |
| | 453 | Hoekstra, Erik | Zuidhorn | Recr. 10 km |
| | 454 | Hollander, Anne den | Augustinusga | Recr. 10 km |
| | 455 | Dijkstra, Wiebren | Hardegarijp | Recr. 10 km |
| | 456 | Beers, Frank | Bellingwolde | Recr. 10 km |
| | 457 | Postmus, Erik | Drogeham | Recr. 10 km |
| | 458 | Pruis, Geert | Drogeham | Recr. 10 km |
| | 459 | Spoelstra, Willem | Drogeham | Recr. 10 km |
| 12:10 | 460 | Veenstra, Jilmer | Augustinusga | Recr. 10 km |
| | 461 | Vries, Rienk de | Augustinusga | Recr. 10 km |
| | 462 | Weerd, Andries de | Groningen | Recr. 10 km |
| | 463 | Slikker, Nieck | Groningen | Recr. 10 km |
| | 464 | Hoogendijk, Robert | Groningen | Recr. 10 km |
| 12:25 | 490 | Enter, Annedien | Nijverdal | NRSC 7 km |
| | 491 | Groeneveld, Erik | Leeuwarden | NRSC 7 km |
| | 492 | Balen, Robin van | Oranjewoud | NRSC 7 km |
| | 493 | Hijum, Eelke van | Kollumerzwaag | NRSC 7 km |
| | 494 | Flootman, Gosse | Burgum | NRSC 7 km |
| | 495 | Venema, Grietje | Jistrum | NRSC 7 km |
| | 496 | Bruin, Andries de | Drogeham | NRSC 7 km |
| | 497 | Bousma, Jan | Kootstertille | NRSC 7 km |
| | 498 | Voerman, Bernard | Marknesse | NRSC 7 km |
| | 499 | Oostra, Stephan | Opende | NRSC 7 km |
| | 500 | Rodenhuis, Marjan | Leeuwarden | NRSC 7 km |
| | 501 | Leeflang, Marco | Vollenhove | NRSC 7 km |
| | 502 | Feenstra, Hans | Kollumerzwaag | NRSC 7 km |
| | 503 | Leeflang, Twan | Vollenhove | NRSC 7 km |
| | 504 | Harsevoort, Geselien | Vollenhove | NRSC 7 km |
| | 505 | Wildeboer, Anna | Ruinerwold | NRSC 7 km |
| | 506 | Vries, Laure de | Ureterp | NRSC 7 km |
| | 507 | Folkertsma, Mark | Drachten | Recr. 7 km |
| | 508 | Folkertsma, Rein | Drachten | Recr. 7 km |
| | 509 | Remerie, Machteld | Ureterp | Recr. 7 km |
| 12:30 | 510 | Rhee, Robert-Jan | Oenkerk | Recr. 7 km |
| | 511 | Kuperus, Richard | Giekerk | Recr. 7 km |
| | 512 | Dijksma, Jeroen | Amsterdam | Recr. 7 km |
| | 513 | Dekker, Michel | IJmuiden | Recr. 7 km |
| | 514 | Bousma, Lutske | Kootstertille | Recr. 7 km |
| | 515 | Bousma, Tineke | Kootstertille | Recr. 7 km |
| | 517 | Siebenga, Helma | De knipe | Recr. 7 km |
| | 518 | Vermaning, Erica | De knipe | Recr. 7 km |
| | 519 | Veenstra, Harmen | Drachten | Recr. 7 km |
| | 520 | Prins, Sander | Opeinde | Recr. 7 km |
| | 521 | Lindeboom, Wieger | Oudega | Recr. 7 km |
| | 522 | Hansen, Richard | Drachten | Recr. 7 km |
| | 523 | Veen, Marco van der | Drachten | Recr. 7 km |
| | 524 | Til, Atze Herman vd | Buitenpost | Recr. 7 km |
| | 525 | Pilat, DerkJan | Buitenpost | Recr. 7 km |
| | 526 | Adler, Simon | Kollum | Recr. 7 km |
| | 527 | Deen, Andr˜ | De Knipe | Recr. 7 km |
| | 528 | Mesken, Robert | Wolvega | Recr. 7 km |
| | 529 | Veenendaal, Yvonne | Hurdegaryp | Recr. 7 km |
| 12:35 | 530 | Heidstra, Jasper | Twijzel | Recr. 7 km |
| | 531 | Donker, Andre | Kootstertille | Recr. 7 km |
| | 532 | Hazenberg, Sipke | Surhuisterveen | Recr. 7 km |
| | 533 | Voersma, Ronald | Kollum | Recr. 7 km |
| | 534 | Boer, Harry de | GRONINGEN | Recr. 7 km |
| | 535 | Gelderen, Lars van | Leeuwarden | Recr. 7 km |
| | 536 | Broersma, Luuk | Leeuwarden | Recr. 7 km |
| | 537 | Lautenbach, Johan | Kollumerzwaag | Recr. 7 km |
| | 538 | Ter Hedde, Annemiek | Wierden | Recr. 7 km |
| | 539 | Schuurmans, Hylke | Heerenveen | Recr. 7 km |
| | 540 | Boer, Andre de | Garijp | Recr. 7 km |
| | 541 | Gernaat, Jerry | Diemen | Recr. 7 km |
| | 542 | Reus, Joost | Hoogkarspel | Recr. 7 km |
| | 543 | Reus, Rob | Hoogkarspel | Recr. 7 km |
| | 544 | Lanting, Jelmer | Jistrum | Recr. 7 km |
| | 545 | Lanting, Martin | Jistrum | Recr. 7 km |
| | 546 | Santen, Frits van | Augustinusga | Recr. 7 km |
| | 547 | Sietzema, Bert | Buitenpost | Recr. 7 km |
| | 548 | Steevens, Luuk | Amsterdam | Recr. 7 km |
| | 549 | Boer, Remco de | Buitenpost | Recr. 7 km |
| 12:40 | 550 | Mulder, Robin | Leeuwarden | Recr. 7 km |
| | 551 | Bakker, Esther | Wijdenes | Recr. 7 km |
| | 552 | Broersen, Rick | Lutjebroek | Recr. 7 km |
| | 553 | Damen, Chris | Andijk | Recr. 7 km |
| | 554 | Koomen, Sanne | Grootebroek | Recr. 7 km |
| | 555 | Koppies, Mark | Lutjebroek | Recr. 7 km |
| | 556 | Oud, Bjorn | Lutjebroek | Recr. 7 km |
| | 557 | Reus, Sven | Hoogkarspel | Recr. 7 km |
| | 558 | Visser, Thijs | Grootebroek | Recr. 7 km |
| | 559 | Stelpstra, Jakob | Buitenpost | Recr. 7 km |
| | 560 | Stelpstra, Marten | Buitenpost | Recr. 7 km |
| | 561 | Riepma, Richard | Holwierde | Recr. 7 km |
| | 562 | Dijkstra, Hendrik | Buitenpost | Recr. 7 km |
| | 563 | Bousma, Heine | Jistrum | Recr. 7 km |
| | 564 | Bontekoe, Jacco | Leeuwarden | Recr. 7 km |
| | 565 | Bos, Marcel | Emmeloord | Recr. 7 km |
| | 566 | Meulen, Jasper vd | Leeuwarden | Recr. 7 km |
| | 567 | Brink, Harm | De Veenhoop | Recr. 7 km |
| | 568 | Eling, Olaf | Olst | Recr. 7 km |
| | 569 | Verwaal, Melvin | Lelystad | Recr. 7 km |
| 12:45 | 570 | Bruining, Rinze | Harkema | Recr. 7 km |
| | 571 | Buruma, Melle Sytze | Oudwoude | Recr. 7 km |
| | 572 | Jong, Ries de | Maarsbergen | Recr. 7 km |
| | 573 | Berg, Eva van den | Veenendaal | Recr. 7 km |
| | 574 | Berg, Jonna van den | Veenendaal | Recr. 7 km |
| | 575 | Berg, Patty van den | Veenendaal | Recr. 7 km |
| | 576 | Berg, Rene van den | Veenendaal | Recr. 7 km |
| | 577 | Berg, Sharon van den | Veenendaal | Recr. 7 km |
| | 578 | Berg, Tom van den | Veenendaal | Recr. 7 km |
| | 579 | Boersma, Jacob | Veenendaal | Recr. 7 km |
| | 580 | Fles, Jan j d | Aalten | Recr. 7 km |
| | 581 | Adema, Jacco | Twijzel | Recr. 7 km |
| | 582 | Meer, Marten vd | Augustinusga | Recr. 7 km |
| | 583 | Heer, Amber de | Veenendaal | Recr. 7 km |
| | 584 | Heer, Erik de | Veenendaal | Recr. 7 km |
| | 585 | Holland, Eric van | Veenendaal | Recr. 7 km |
| | 586 | Holland, Sigrid van | Veenendaal | Recr. 7 km |
| | 587 | Horst, Kaj van der | Veenendaal | Recr. 7 km |
| | 588 | Bos, Janine Louise | De valom | Recr. 7 km |
| | 589 | Kadijk, Annemarie | Veenendaal | Recr. 7 km |
| 12:50 | 590 | Manen, Remon van | Veenendaal | Recr. 7 km |
| | 591 | Ziel, Gerjan van der | Leeuwarden | Recr. 7 km |
| | 592 | Velzen, Nick van | Veenendaal | Recr. 7 km |
| | 593 | Zurk, Christian van | Leeuwarden | Recr. 7 km |
| | 594 | Bolt, Rene | Harlingen | Recr. 7 km |
| | 595 | Cats, Bert | Harlingen | Recr. 7 km |
| | 596 | Cats, Yael | Harlingen | Recr. 7 km |
| | 597 | Mayer, Patrick | Smilde | Recr. 7 km |
| | 598 | Hooff, Sanne van | Emmeloord | Recr. 7 km |
| | 599 | Kruit, Marije | Anna Paulowna | Recr. 7 km |
| | 600 | Sieben, Inge | Den Dungen | Recr. 7 km |
| | 601 | Banga, Uco | Giekerk | Recr. 7 km |
| | 602 | Weerd, Jelle de | Zeewolde | Recr. 7 km |
| | 603 | Buruma, Wiebe | Augustinusga | Recr. 7 km |
| | 604 | Galama, Paul | Kraggenburg | Recr. 7 km |
| | 605 | Hatzmann, Inge | Groningen | Recr. 7 km |
| | 606 | Steen, Stendert | Suawoude | Recr. 7 km |
| | 607 | Jong, Jasper de | Heerenveen | Recr. 7 km |
| | 608 | Termeulen, Jordy | Leeuwarden | Recr. 7 km |
| | 609 | Veenman, Liv-eva | Groningen | Recr. 7 km |
| 12:55 | 610 | Berg, Marleen | Groningen | Recr. 7 km |
| | 611 | Doosje, Andre | Emmeloord | Recr. 7 km |
| | 612 | Doosje, Tim | Emmeloord | Recr. 7 km |
| | 613 | Zeilstra, Dave | Basse | Recr. 7 km |
| | 614 | Stronks, Rudi | Aalten | Recr. 7 km |
| | 615 | Jong, Rudmer de | Rinsumageest | Recr. 7 km |
| | 616 | Kooi, Johannes vd | Rinsumageest | Recr. 7 km |
| | 617 | Kampen, Dirk | Hurdegaryp | Recr. 7 km |
| | 618 | Naber, Johan | Westerbork | Recr. 7 km |
| | 619 | Reitsma, Jort | Hurdegaryp | Recr. 7 km |
| | 620 | Zoer, Frenk | Westerbork | Recr. 7 km |
| | 621 | Graaf, Lammert de | Kollumerzwaag | Recr. 7 km |
| | 622 | Haan, Sjoerd de | Drachten | Recr. 7 km |
| | 623 | Heddes, Margot | Diepenveen | Recr. 7 km |
| | 624 | Hensema, Patrick | Westerbork | Recr. 7 km |
| | 625 | Kamp, Wouter vd | Sebaldeburen | Recr. 7 km |
| | 626 | Mulder, Rik | Kollumerzwaag | Recr. 7 km |
| | 627 | Neef, Manuel | Drachten | Recr. 7 km |
| | 628 | Scherjon, Hannes | Noardburgum | Recr. 7 km |
| | 629 | Spoor, Wybe | Drachten | Recr. 7 km |
| 13:00 | 630 | Veenstra, Sieberen | Buitenpost | Recr. 7 km |
| | 631 | Vries, Gaatze de | Rinsumageest | Recr. 7 km |
| | 632 | Wind, Rienk | Eastermar | Recr. 7 km |
| | 633 | Zijlstra, Steven | Sebaldeburen | Recr. 7 km |
| | 634 | Bagislayici, Suleyman | Capelle a/d IJss. | Recr. 7 km |
| | 635 | Graaf, Sytze de | Doezum | Recr. 7 km |
| | 636 | Dijkmans, Dave | Skillingsfors | Recr. 7 km |
| | 637 | Jonkman, Jurryt | Eastermar | Recr. 7 km |
| | 638 | Kerssies, Jos | Westerbork | Recr. 7 km |
| | 639 | Koster, Taeke | Sumar | Recr. 7 km |
| | 640 | Groeneveld, Marten | Heerhugowaard | Recr. 7 km |
| | 641 | Broekstra, Jelmer | Drachten | Recr. 7 km |
| | 642 | Sluis, Dylan van | Heerenveen | Recr. 7 km |
| | 643 | Leusden, Thom van | Raalte | Recr. 7 km |
| | 644 | Veenstra, Marije | Twijzel | Recr. 7 km |
| | 645 | Fokkinga, Jelke d | Delfgauw | Recr. 7 km |
| | 646 | Venema, Dienke | Twijzel | Recr. 7 km |
| | 647 | Fokkinga, Jelger p | Delfgauw | Recr. 7 km |
| | 648 | Kuipers, Leo | Twijzelerheide | Recr. 7 km |
| | 649 | Wal, Auke van der | Kootstertille | Recr. 7 km |
| 13:05 | 650 | Pilat, Jelle | Kootstertille | Recr. 7 km |
| | 651 | Klaver, Wieger | Kollumerzwaag | Recr. 7 km |
| | 653 | Hemmelder, Michel | Emmen | Recr. 7 km |
| 13:10 | 680 | Platje, Marnix | Harkstede | Funrun 7 km |
| | 681 | Heins, Raymond | Kootstertille | Funrun 7 km |
| | 682 | Wouda, Evaline | Arnhem | Funrun 7 km |
| | 683 | Wouda, Johan | Arnhem | Funrun 7 km |
| | 684 | Wouda, Sonja | Arnhem | Funrun 7 km |
| | 685 | Wouda, Sophia | Arnhem | Funrun 7 km |
| | 686 | Beljon, Ester | De knipe | Funrun 7 km |
| | 687 | De vries, Remco | De Knipe | Funrun 7 km |
| | 688 | Huisinga, Marije | De Knipe | Funrun 7 km |
| | 689 | Markies, Aart | De Knipe | Funrun 7 km |
| | 690 | Markies, Alienke | De Knipe | Funrun 7 km |
| | 691 | Toonstra, Jelmer | De knipe | Funrun 7 km |
| | 692 | Jellema, Stefan | Kootstertille | Funrun 7 km |
| | 693 | Kasemier, Mariola | Breda | Funrun 7 km |
| | 694 | Struyck, Tanja | Amersfoort | Funrun 7 km |
| | 695 | Veenstra, Gosse | Drachten | Funrun 7 km |
| | 696 | Riksma, Michel | Burgum | Funrun 7 km |
| | 697 | Vries, Wiebe de | Burgum | Funrun 7 km |
| | 698 | Jellema, Thijs | Kollumerzwaag | Funrun 7 km |
| | 699 | Haan, Remco de | Kootstertille | Funrun 7 km |
| | 700 | Meijer, Elvin | Kootstertille | Funrun 7 km |
| | 701 | Wijnstra, Jan | Kollum | Funrun 7 km |
| | 702 | Giessen, Bob van de | Soesterberg | Funrun 7 km |
| | 703 | Harten, Daan van | Soesterberg | Funrun 7 km |
| | 704 | Santvoort, Rick van | Soesterberg | Funrun 7 km |
| 13:15 | 705 | Stellingwerf, Aranka | Soesterberg | Funrun 7 km |
| | 706 | Warning, Kim | Soesterberg | Funrun 7 km |
| | 707 | Slager, Jehannes | Twijzel | Funrun 7 km |
| | 708 | Wal, Tjerry van der | Kootstertille | Funrun 7 km |
| | 709 | Veen, Rein van der | Twijzel | Funrun 7 km |
| | 710 | Meulen, Hielke van der | Twijzel | Funrun 7 km |
| | 711 | Pilat, Mennelt | Kootstertille | Funrun 7 km |
| | 712 | Hamstra, Piter | Twijzel | Funrun 7 km |
| | 713 | Henstra, Marcel | Twijzel | Funrun 7 km |
| | 714 | Meulen, Johannes van der | Twijzel | Funrun 7 km |
| | 715 | Hamstra, Josse | Twijzel | Funrun 7 km |
| | 716 | Meindertsma, Leo | Kootstertille | Funrun 7 km |
| | 717 | Wichaisuek, Mack | Twizel | Funrun 7 km |
| | 718 | Wal, Tineke van de | Oudehaske | Funrun 7 km |
| | 719 | Haan, Gerrit de | Kootstertille | Funrun 7 km |
| | 720 | Kronemeijer, Feike | Drogeham | Funrun 7 km |
| | 721 | Bruin, Wobbe de | Drogeham | Funrun 7 km |
| | 722 | Werk, Johan van der | Groningen | Funrun 7 km |
| | 723 | Woude, Jolien van der | Groningen | Funrun 7 km |
| | 724 | Adema, Johan-Anko | Twijzel | Funrun 7 km |
| | 725 | Henstra, Reinder | Twijzel | Funrun 7 km |
| | 726 | Dijkstra, Tilly | Beetsterzwaag | Funrun 7 km |
| | 727 | Terpstra, Petra | Lippenhuizen | Funrun 7 km |
| | 728 | Aikema, Henriët | Groningen | Funrun 7 km |
| | 729 | Kah, Natalie | Groningen | Funrun 7 km |
| 13:20 | 730 | Wakker, Anton | Urk | Funrun 7 km |
| | 731 | Reus, Wout | Hoogkarspel | Funrun 7 km |
| | 732 | Wal, Danielle van der | Kootertille | Funrun 7 km |
| | 733 | Kooistra, Marije | Surhuisterveen | Funrun 7 km |
| | 734 | Konst, Pieter | Zwaagwesteinde | Funrun 7 km |
| | 735 | Bakker, Erik | Oosterbierem | Funrun 7 km |
| | 736 | Bakker, Thomas | Oosterbierum | Funrun 7 km |
| | 737 | Boer, Donna de | Twijzel | Funrun 7 km |
| | 738 | Meulen, Gea vd | Twijzel | Funrun 7 km |
| | 739 | Maas, Erin | Zeist | Funrun 7 km |
| | 740 | Wal, Chris van der | Kootstertille | Funrun 7 km |
| | 741 | Bouma, Annet | Kootstertille | Funrun 7 km |
| | 742 | Venema, Fokje | Twijzel | Funrun 7 km |
| | 743 | Wiersma, Marielle | Kootstertille | Funrun 7 km |
| | 744 | Dijk, Meindert Jan van | Drogeham | Funrun 7 km |
| | 745 | Huisma, Rones | Drogeham | Funrun 7 km |
| | 746 | Huisma, Tinus | Drogeham | Funrun 7 km |
| | 747 | Spoelstra, Jouke | Drogeham | Funrun 7 km |
| | 748 | Ebbelaar, Bastiaan | Lelystad | Funrun 7 km |
| | 749 | Harders, Frank | Lelystad | Funrun 7 km |
| | 750 | Harders, Mathijs | Lelystad | Funrun 7 km |
| | 751 | Van Barneveld, Pascal | Lelystad | Funrun 7 km |
| | 752 | Boek, Samantha | Kootstertille | Funrun 7 km |
| | 753 | Hanenburg, Marieke | Eilansgrien | Funrun 7 km |
| | 754 | Veen, Tamara van der | Earnewald | Funrun 7 km |
| 13:25 | 755 | Faber, Marijke | Kootstertille | Funrun 7 km |
| | 756 | Wiersma, Patrick | Kootstertille | Funrun 7 km |
| | 757 | Dijksma, Johan | Augustinusga | Funrun 7 km |
| | 758 | Dijksma, Micheline | Augustinusga | Funrun 7 km |
| | 759 | El-Jadoullie, Aicha | Augustinusga | Funrun 7 km |
| | 760 | Haan, Marco de | Augustinusga | Funrun 7 km |
| | 761 | Hartkoorn, Hilde | Augustinusga | Funrun 7 km |
| | 762 | Hofstee, Alko | Augustinusga | Funrun 7 km |
| | 763 | Hofstee, Evan | Augustinusga | Funrun 7 km |
| | 764 | Metselaar, Teije | Augustinusga | Funrun 7 km |
| | 765 | Oord, Marco | Augustinusga | Funrun 7 km |
| | 766 | Boshuis, Christiaan | Zeist | Funrun 7 km |
| | 767 | Meier, Florian | Amsterdam | Funrun 7 km |
| | 768 | Posthumus, Marja | Kootstertille | Funrun 7 km |
| | 769 | Smedes, Aly | Kootstertille | Funrun 7 km |
| | 770 | Dam, Marga | Kootstertille | Funrun 7 km |
| | 652 | Hemmelder, Vriendin | Emmen | Recr. 7 km |

Bouw- en Aannemersbedrijf

# Dijkstra Jistrum

timmer- en metselwerken

- nieuwbouw
- verbouw
- onderhoud
- renovatie
- restauratie
  en al het voorkomend
- metselwerk

voor bedrijven en particulieren

Ieswei 3 9258 CT JISTRUM

Tel./fax 0512-471672 • Mob. 06-22492849

**Kijk ook eens op onze site www.dijkstrajistrum.nl**

---

**Verzinkerij Schippers bv**

Reitsmastrjitte 56/b

9281 LE Harkema

Fax: 0512-364550

---

# Hulshoff

**Alde dyk 8, Kootstertille, tel. 0512-331462**

De vakzaak voor:

☞ ijzerwaren
☞ gereedschap
☞ verf
☞ fiets(onderdelen)reparatie
☞ autoaccessoires
☞ kompressoronderdelen

---

**Autoschade & Berging**
**DERWIN NIJBOER**

VBS
NEDERLANDSE VERENIGING VAN BERGINGSSPECIALISTEN

Uitdeuken-spuiten-autoruiten-taxatie-berging-transporten
Bij schade rep.leenauto beschikbaar
Korting op eigen risico

Tillepaed 3 9258 CB Jistrum (Schuilenburg)
Tel. 0512-472220 Fax 0512-472222
www.derwinnijboer.nl info@derwinnijboer.nl

---

# Dick van Alphen

project- en woningstoffering

---

**vS techniek**

**Van Seggeren Techniek**
Foarwei 183 Kollumerzwaag
0511 – 44 48 48
www.vstechniek.nl

*Verzorgt voor U alle installaties*

- elektra
- sanitair
- gas- en waterleidingen
- centrale verwarming
- gas- en sfeerhaarden
- dak- en zinkwerk

**zowel voor woning als bedrijfspand.**

---

TECHNISCHE HANDELSONDERNEMING
**„KUMOWELD B.V."**
Assen — Holland

**KUMO GAS** INDUSTRIËLE GASSEN B.V.
Assen — Holland

## Kumo-rent B.V.

**Verhuur / lease machines**
Assen — Holland

- ✓ Lasapparatuur
- ✓ Toevoeg materialen
- ✓ Autogeenapperatuur
- ✓ Schuur & slijpmaterialen
- ✓ Veiligheidsartikelen
- ✓ Veiligheidsschoenen
- ✓ Werkkleding
- ✓ Werkhandschoenen
- ✓ Verspaning
- ✓ Reinigingsprodukten
- ✓ Oliën en vetten
- ✓ Hand- & elektrische gereedschappen
- ✓ Levering van alle soorten industriële gassen, in zowel cilinders als bulkpacks.
- ✓ Verhuur / lease van lasapparatuur en machines.

***Onze service is uw voordeel !***

**Pottenbakkerstraat 24 ASSEN Tel. 0592-346250**

---

**HARJAN BRUINING**
*Financieel Advies*

**Drs. H. Bruining FFP**

Veenderij 16
9231 ML Surhuisterveen

Tel. 06-51399508
Privé 0512-363923

harjanbruining@planet.nl

GECERTIFICEERD • FFP • FINANCIEEL PLANNER

---

1981 2006 FRAMARAND

www.framarand.nl
E-mail: info@framarand.nl

**T-shirts • Sweatshirts**
**Bodywarmers**
**Poloshirts • Fleeceshirts**
**Caps • Linnen-tassen**
**E.t.c.**

FRAMARAND textielprint
Ambachtsweg 1 - Joure
Tel. 0513 - 41 31 30

VOOR "INDRUKWEKKENDE" TEXTIELDRUK

---

*de natuurlijke keuze*

**Mulder Agro**

**Mengvoeders**
**Meststoffen**
**Ruwvoeders**
**Effectieve micro-organismen**

Foarwei 45
9298 JC Kollumerzwaag
Tel : 0511-441298/0511-444953
Fax: 0511-443891
Internet: www.mulderagro.nl
E-mail : info@mulderagro.nl

---

**STIENSTRA'S BANDEN HANDEL v.o.f.**

GEBRUIKTE
en NIEUWE
BANDEN voor
PERSONENAUTO'S
en VRACHTWAGENS

OOK BANDEN INZAMELPUNT

VERENIGING VACO

It West 19, 9284 KD Augustinusga
Tel. (0512)351526, Fax (0512)351691

---

m.taekema architekt a.v.b.

nassauwyk 6 | 9288 BX kootstertille

Het bureau werkt klantgericht. We werken niet vanuit een specifieke bouwstijl, doch streven naar consistente, functionele, onderhoudsvriendelijke en energiezuinige ontwerpen, passend in de omgeving. Aspecten als menselijke schaal, overgang binnen-buiten, lichtval, uitzicht, zorgvuldige detaillering en materiaal/kleurgebruik krijgen hierbij de nodige aandacht.

---

**NICOLAI'S VERZEKERINGEN**

Het juiste adres voor betaalbare verzekeringen. Vraag vrijblijvend prijs-opgaven.

• auto's, boten, caravans, motoren en bromfietsen • opstal en inboedel • aansprakelijkheid • ongevallen en ziektekosten • reis en annulering • leven • etc •

Geawei 1
9284 TA Augustinusga
Tel. 0512-352425 / 0512-352353
Fax 0512-352444

# ALMA
## PANNENLEGGERSBEDRIJF

Met onze 10 jaar ervaring zijn wij sinds november 2006 voor onszelf begonnen.
Ons enthousiaste team van vakbekwame pannenleggers is gespecialiseerd in het renoveren van verschillende soorten daken.
Daarnaast staan we ook voor u klaar voor onder andere het aanbrengen van nieuwe daken en dakvensters, onderhoud en isolatiewerkzaamheden.
Met onze vestigingsplaats in Zwaagwesteinde (vanaf 3 maart 2008) zijn wij voornamelijk actief in de noordelijke provincies.

**Bij dakrenovaties zijn verschillende opties mogelijk:**

* Volledige vernieuwing van het dak
* Hergebruik van bestaande materialen

Bij hergebruik worden er nieuwe pannenlatten gebruikt en worden de dakpannen hergebruikt. Door het hergebruik van dakpannen zullen de kosten van een renovatie aanzienlijk lager worden.

Samen met u bekijken we graag de mogelijkheden voor een dakrenovatie.

**www.alma-pannenleggersbedrijf.nl**

**Oud adres**
Casimirstraat 68
9288 BR Kootstertille

**Nieuw adres vanaf 3 maart**
De Rode Klaver 12
9271 LG Zwaagwesteinde
Tel. 06 - 29 62 67 28

Univé houdt de premies laag
Univé is een sportieve verzekeringsmaatschappij. De winst is voor u, zodat u profiteert. Want de lage premies verzekeren u ook nog eens van een prima dekking en een perfecte service.
LEG NU DE BASIS
0900-1815 (lokaal tarief)
Univé Friesland
Burg. Wuiteweg 39-A
9203 KA Drachten
Telefoon (0900) 1815 lokaal tarief
Fax (0512) 36 65 77
UNIVÉ VERZEKERINGEN
www.unive.nl
Daar plukt ú de vruchten van!

Het is tijd voor een goede buur.
Als bank heb je je maatschappelijke verantwoordelijkheden. Niet alleen nationaal, ook lokaal. Een prettige samenleving begint nou eenmaal bij u in de straat, om de hoek, in de wijk. Daarom sponsort de Rabobank ook plaatselijke projecten en initiatieven. En dat doen we graag. Het is tenslotte ook onze buurt.
Het is tijd voor de Rabobank.
Rabobank

raadsma
ijzersterk
www.raadsma.nl
Dokkum
P. Prinslaan 15
Telefoon (0519) 29 23 25
Heerenveen
De Kuinder 10
Telefoon (0513) 63 16 00
Leeuwarden
Archimedesweg 16
Telefoon (058) 21 27 099
Raadsma wenst jullie een ijzersterke survivalrun toe.
POLITIE KEURMERK VEILIG WONEN
LID VAN DE IVANA GROEP

stertil®
Hefbruggen, Equipment, Docklevellers en Dockshelters
Stertil B.V.
Westkern 3, 9288 CA
PO Box 23, 9288 ZG
KOOTSTERTILLE
Tel. + 31 (0)512 334 444 Fax + 31 (0)512 332 099
www.stertil.nl
A member of the Stertil Group

LASBEDRIJF

BURUMA

Voor bedrijf en particulier leveren wij alle soorten profielstaal, hoekijzer, buis, koker etc.

Tevens voor las- en constructiewerk.

Turfloane 2a
9284 KJ Augustinusga
Tel / fax 0512 - 35 25 28

De Bruin Isolatie v.o.f.
ZWAAGWESTEINDE

Meezenstraat 5
9271 EX Zwaagwesteinde
Tel. 0511-449537

KOMOKO
Montage BV

levering en montage van aluminium en kunststof kozijnen

Oastkern 25 - 9288 XJ Kootstertille
Tel. 0512-330016 Fax 0512-330698
www.komoko.nl

raab karcher

## Droomkeukens met verstand

De Erkalinea keukens zijn mooi, inspirerend, degelijk en praktisch, een gelukkig huwelijk tussen gevoel en verstand. Erkalinea is het eigen merk van Raab Karcher en is de naam die staat voor een complete lijn badkamers, keukens, sanitair en aanverwante accessoires.

**Erkalinea**
Tijdloos design, kwaliteit en betaalbaarheid zijn perfect voor u uitgebalanceerd. De keukens zijn compleet uitgerust met een uitgekiende set apparatuur. In de hiernaast afgebeelde Erkalinea keukens, treft u alles wat een droomkeuken in zich zou kunnen hebben; combioven, koel-vries combinatie, vaatwasser, fraaie spoelbak, schitterende kraan en een fraaie afzuigkap. Natuurlijk met veel functionele opbergruimte zoals bijvoorbeeld een apothekerskast en een handige carrouselkast.

**Profiteren**
Raab Karcher is onderdeel van de Franse multinational Saint-Gobain, leverancier van produkten voor de bouw in meer dan vijftig landen. Erkalinea keukens van Raab Karcher zijn zeer betaalbaar, Raab Karcher laat u meeprofiteren van het grote inkoopvolume en de toegang tot alle wereldmarkten.

Raab Karcher heeft vier vestigingen in Nederland die zich gespecialiseerd hebben op het gebied van keukens, tegels en sanitair. Graag verwelkomen wij u dan ook om een kijkje te nemen in onze uitgebreide, sfeervolle en inspirerende showrooms in Apeldoorn, Assen, Middelburg en Vriezenveen. Ook bent u natuurlijk van harte welkom in onze overige 42 Raab Karcher vestigingen.

erkalinea
EEN NIEUWE LIJN

Voor adres gegevens kijk op: www.raabkarcher.nl

APK

Asfalt Productie Klootstertille

”Asfalt voor de Wegenbouw”

Westkern 7a
Postbus 37, 9288 ZG KOOTSTERTILLE
Tel. 0512-334033 Fax. 0512-334044

gas water elektra cv sanitair zinkwerk

B. Sangers

technisch installatiebedrijf

Oastkern 21
9288 XJ Kootstertille
Telefoon 0512 - 33 26 98
Fax 0512 - 33 27 04

Durk Reitsma
klauwverzorging

Ieswei 21
9258 CT Eestrum
Telefoon: 06 - 20 23 53 11

Dik Geurts  Dealer in Kootstertille Noord Friesland: KEBAMO

Fabriek en Showroom | T 0481-366 566 | www.geurts.nl

Spelen met Vuur

# HOS Oil

*uw leverancier van:*

* *Brandstoffen*
* *Smeermiddelen*
* *Equipment*
* *Reinigingsproducten*
* *Gassen*
* *Tanks & Lekbakken*
* *Verhuur/verkoop IBC's*
* *Tankcardservice*

TOTAL

*Nieuw! Nu ook Carwash!*
*Krasvrij autowassen!*

*Informeer vrijblijvend naar onze voordelige abonnementen!*

HOS Oil Olieprodukten
Boelenswei 26
9233 KC Boelenslaan
Tel. (0512) - 34 24 18

HOS Oil Pin&GO!
Foarwei 21
9298 JA Kollumerzwaag
Tel. (0512) - 34 24 18

**Tankstations . Oliehandel . Carwash**

FRITECH
PERSONEELSDIENSTEN

Werkt óók voor jou..!

**Fritech Personeelsdiensten**
Kerkstraat 39
9285 TA Buitenpost
Tel. (0511) 54 83 00
Fax (0511) 54 83 01
**www.fritech.nl**

# WADRO

*Gespecialiseerd in prefab-wapening*
*en verwerking op de bouw*
*Vestigingen in Drachten, Drogeham*
*en Kootstertille*

**IJZERSTERK IN MAATWERK!**

*Postbus 107*
*9200 AC Drachten*
*WADRO BV tel. (0512) 33 23 11*
*Wadro Drachten BV tel. (0512) 58 28 22*
*Wapeningscentrale Drogeham tel. (0512) 33 19 30*
*Wapeningscentrale Kootstertille tel. (0512) 33 18 04*

ISO 9002 Kiwa ISO 9002

RBW Vereniging Researchgroep Betonwapening