BIDDLE SURVIVALRUN

ZO. 11 MAART 2012

KOOTSTERTILLE

BSC TSC RUC

NK JSC

LEAVER DEA AS SLAAF

WWW.SURVIVALKOOTSTERTILLE.NL

STICHTING SURVIVAL KOOTSTERTILLE

biddle KLIMAATWERK

DE HAAN WESTERHOFF

FRITECH PERSONEELSDIENSTEN

biddle
KLIMAATWERK

Biddle Survivalrun.... voor de echte doorzetters!
Biddle is vanaf 2012 hoofdsponsor van de Survivalrun in Kootstertille. De survivalrun op en rond het nabij Biddle gelegen Prinses Margrietkanaal is al jaren een begrip in Nederland en heeft een gevestigde naam binnen de survivalsport verworven. Vanwege deze unieke locatie en de met de survivalrun verbonden regionale bekendheid, is Biddle de samenwerking aangegaan met de Stichting Survival Kootstertille (SSK). Biddle wil zich regionaal gezien meer manifesteren en de Biddle Survivalrun is daar een uitstekend medium voor. Een aantal Biddle personeelsleden is fanatiek en enthousiast deelnemer van deze fysiek intensieve duursport en op deze manier kunnen de diverse belangen uitstekend gecombineerd worden.

Wat doet Biddle eigenlijk?
Biddle is producent en leverancier van apparatuur voor klimaatbeheersing en klimaatscheiding. De Biddle producten creëren optimale klimaatomstandigheden voor uiteenlopende situaties. Winkels, kantoren, fabriekshallen, ziekenhuizen en openbare gebouwen worden met de verschillende Biddle producten comfortabel verwarmd, gekoeld en geventileerd. Het meest bekende product is het comfortluchtgordijn dat boven open deuren van supermarkten en winkels wordt geplaatst om het klimaat te scheiden tussen de binnenruimte en het buitenklimaat. Bedrijven als Lidl, C&A, Hema, Sting en ING (bankwinkels) passen de Biddle luchtgordijnen naar volle tevredenheid toe. Daarnaast produceert Biddle cassette units, luchtverwarmers en ventilatorconvectoren.

"De hele wereld is onze markt"
Naast de eigen fabriek en verkoopvestigingen in Groot-Brittannië en Nederland vinden de Biddle producten hun weg naar meer dan 25 landen via een netwerk van distributeurs en verkoopvestigingen in België, Frankrijk, Duitsland en Canada. Biddle in Kootstertille is de spin in het web, omdat vanaf hier de gehele markt wordt bediend. De apparaten worden van plaatmateriaal tot compleet eindproduct in Kootstertille gemaakt. Bij Biddle werken een kleine tachtig medewerkers van wie 35 in de productie.

Doorzettingsvermogen
Nuchter, betrouwbaar, kwalitatief en doorzettingsvermogen. Friese eigenschappen die Biddle graag wil uitstralen. Biddle is een kleine speler binnen de klimaatmarkt, maar wel één die de trend zet. De producten worden nauwgezet gemaakt, met oog voor kwaliteit. Met veel doorzettingsvermogen worden opdrachten binnengehaald, waardoor Biddle voor het tweede opeenvolgende jaar naar een recordomzet lijkt af te stevenen. Binnen de survivalsport vindt Biddle deze eigenschappen terug en daarom zijn deze twee ook een goede combinatie. Biddle hoopt op een duurzame relatie!

Biddle bv, Postbus 15, 9288 ZG Kootstertille, Tel. 0512 33 55 55, info@biddle.nl

www.biddle.nl

FRITECH
PERSONEELSDIENSTEN

Werkt óók voor jou...!

Vestiging Buitenpost
Kerkstraat 39
9285 TA Buitenpost
Tel.: 0511 - 54 83 00

Vestiging Heerenveen
K.R. Poststraat 1 G
8441 EL Heerenveen
Tel.: 0513 - 65 72 10

Fritech.nl

Uitzenden • Detacheren • Werving & Selectie • Payrolling • ZZP-diensten • Opleiden

Colofon

Het bestuur

Voorzitter Theo Posthumus
Penningmeester Stella Tjam
Secretaris Aize Broersma
Bestuurslid Piet Mulder
Bestuurslid Wytze Nicolai
Bestuurslid Johan Scholte

Commissies

Sponsorcommissie:
Hendrik Dijkstra
Parcours commissie:
Johan Scholte, Theo Posthumus, Sipke Hazenberg,
Willem de Boer en Wessel de Roos
Wedstrijdleiding en tijdwaarneming:
Sytse Bijma, Dirk Martijn Tol en Hilda Blom
Vrijwilligers en catering commissie:
Hanneke Meijer, Jannie Hoeksma en Wytze Nicolai
Webmaster/Site beheerder:
Sytze de Graaf
PR:
Janco van Dijk en Harrie Posthumus

Speaker

Harm Noor

Vormgeving

Omslag: Anja Hoogstra, Anja's Formule, Kommerzijl
Binnenwerk: Mark van Houten, grafisch ontwerper, Boksum

Stichting Survival Kootstertille

Post adres en Trainings locatie:
Oastkern 51, 9288XJ Kootstertille
Telefoon:
06 - 42 42 24 42
Website en contact:
www.survival-kootstertille.nl

Inhoud

Voorwoord voorzitter + Het woord aan de hoofdsponsor 5

It wurd oan de Wethâlder Sport + Bedankt Wadro 7

Sponsorcommissie + Vrijwilligers 9

Survivalrun van 2011 (deelnemers) 11

Tough Modder + Even voorstellen 15

Biddle survivalrunroute 2012 + reglement 17

Survival Symphony! + tips 19

Deelnemerslijst 20 + 21

Survivalrun Kootstertille niet te doen? 23 + 25

Nieuwjaarsduik 25

Voortgang trainingsterrein + Speaker Harm + Minimum leeftijd deelnemers 29

Nature Survivalrun in de Hamstermieden ! Welkom bij Staatsbosbeheer Noard-Fryslân + Survival en communicatie 31

Survivalrun van 2011 (hulp / vrijwiligers) 33

The Harz Adventure Race 2011 35 + 37

- Zonwering
- Rolluiken
- Raamdecoraties
- Garagedeuren
- Kunststof en Aluminium Kozijnen

KUNSTSTOF KOZIJNEN

Kom langs in onze showrooms en profiteer van de lopende acties!

Showroom Drachten:
Ampèrelaan 11
Tel: 0512 351333

Showroom Groningen:
Grondzijl 12
Tel: 050 5410075

DE HAAN **WESTERHOFF**

www.dehaanwesterhoff.nl

Voorwoord voorzitter

Beste sportliefhebbers

Na 10 jaar trouwe sponsoring nemen wij afscheid van de Wadro als hoofdsponsor en verwelkomen wij de BIDDLE als nieuwe hoofdsponsor. Wij zijn bijzonder blij dat wij in deze toch lastige tijden, een sponsor van formaat hebben kunnen vinden, voor de duur van 3 jaar. Hiermee hebben wij de garantie om voor de komende jaren ook weer een survivalrun van formaat neer te zetten. Er wordt veel van ons verwacht en met deze steun gaan wij samen met al onze commissie`s en, last but not least, onze trouwe vrijwilligers, er een top dag van maken. Deze 11e editie draait voor een groot gedeelte om het NK JSC (jeugd survival circuit).Wij hopen op een spannende wedstrijd met misschien hier en daar een regionaal succes. De jeugd heeft de toekomst en wij hopen dat deze sport ze in positieve zin zal beïnvloeden. Verder wordt er natuurlijk nog in diverse categorieën gestreden, met als afsluiter de bekende fun-run die voor zowel de deelnemers als het publiek altijd een feestje is. Het was in alle opzichten een veelbewogen jaar waarin ons nieuwe trainingsterrein uit de grond werd gestampt en een schitterende website gelanceerd is. Wij nodigen jullie graag uit om zowel het nieuwe trainingsterrein als de website te bezoeken. Ik wens jullie ontzettend veel plezier en een sportieve survivalrun toe.

Theo Posthumus
Stichting survival Kootstertille

De hoofdsponsor aan het woord

Biddle Survivalrun 2012

Vanaf dit jaar gaat de Survivalrun Kootstertille verder onder de naam Biddle Survivalrun. Dit na tien succesvolle edities van de Wadro Survivalrun. Het concept van de Tilster survivalrun blijft onveranderd: de run zal zoals altijd een zware beproeving zijn en de parcoursbouwers zullen de deelnemers vast met enkele nieuwe hindernissen gaan verrassen.
Biddle ontwikkelt, produceert en verkoopt hoogwaardig klimaatbeheersingsapparatuur voor de zakelijke markt en is nu meer dan 50 jaar in Kootstertille gevestigd. Onze producten hebben geen directe link met de survivalsport, al kan ik me voorstellen dat tijdens de strijd tegen de natuurlijke elementen enige warmte uit een Biddle product wenselijk kan zijn. Ons bedrijf is midden in het parcours gevestigd. Daarnaast zijn diverse medewerkers direct en indirect bij de survivalsport betrokken.

Naar mijn mening past de survivalsport prima bij onze manier van werken en uitstraling. We hanteren een eerlijke en open manier en bij ons staat het welzijn en het werkplezier voorop. De survivalsport zie ik ook als een eerlijke en open sport, waarbij het naast kracht en uithoudingsvermogen ook op doorzettingsvermogen aan komt. Zonder deze drie aspecten is het niet mogelijk om te overleven (= survival). Dit geldt uiteraard ook voor een onderneming, zeker in economisch mindere tijden.
Naast werk is ontspanning belangrijk. Steeds meer mensen zijn bewust met het lichaam bezig en daarin speelt sport een belangrijke rol. Kijk maar eens hoe overvol de sportscholen zijn en hoeveel mensen tegenwoordig joggen of hardlopen. Kortom: bewegen is in!

Dit geldt ook zeker voor mij en daarom ben ik zo'n twee jaar geleden de survivalsport binnen gestapt. Wat is er nu leuker dan te ontspannen door een inspanning te leveren en lekker fanatiek te zijn. Want het uiteindelijke doel is uiteraard om met polsband de finishbel te luiden. Daarnaast is het altijd lekker buiten en dat is best fijn na een lange dag op kantoor of onderweg.

Tijdens mijn eerste runs had ik enorm veel bewondering voor de toppers en het gemak en souplesse waarmee zij de onmogelijke hindernissen overwonnen. Uiteraard heb ik hier nog steeds veel bewondering voor, maar kan ik eigenlijk nog meer genieten van deelnemers die met hun laatste krachten en een ijzeren wil een (eind)hindernis net wel halen.
Op 11 maart de eerste editie van de Biddle survivalrun. Kijkend naar alle voorbereidingen en ideeën, dan hebben we alles in huis om er een geweldige dag van te maken. Wij zijn als Biddle trots dat de run onze naam draagt en ik hoop dat alle deelnemers op hun beurt trots zijn op de behaalde prestatie.
Veel succes maar vooral ook veel survivalplezier toegewenst.

Wiebe de Vries
Directeur Biddle bv

Wij wensen iedereen een mooie survivalrun toe!

WEGBEVEILIGING
F.C. NIENHUIS

Omnyacc Synergie
Balthasar Bekkerwei 90
8914 BE Leeuwarden

T: 058 - 8200900
E: info@omnyacc-synergie.nl
W: www.omnyacc.nl

OMNYACC
accountants en belastingadviseurs

Service-abonnement

Een koude winter?
Voorkom storing aan uw cv-installatie.

Sluit nu een service-abonnement af en ontvang een gratis ketelcheck + de eerste 3 maanden gratis abonnement!

Toch een storing? U kunt ons 7 dagen per week, 24 uur per dag bereiken. Wij zijn altijd in de buurt!

Vraag ons informatiepakket aan: (0519) 82 00 00

Zie voor de winterkorting: www.asndokkum.nl

Birdaarderstraatweg 127
9101 CZ Dokkum
www.asndokkum.nl
info@asndokkum.nl

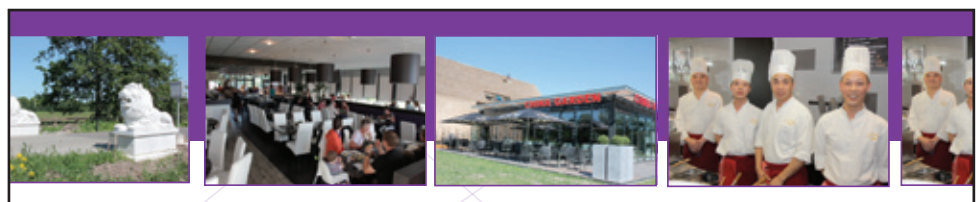
asn INSTALLATIES
ENERGIE BESPAREND

JAN & GEERTJE ZETTEN DE KROON OP UW WEEK, ELKE DAG VOORDEEL!

Jan & Geertje van der Bijl
bij ons mag het altijd nét iets meer zijn!

KEURSLAGER

Kerkstraat 74 • Buitenpost • 0511 544 566
Voorstraat 86 • Kollum • 0511 451 199



CHINA GARDEN
BUITENPOST

China Garden
West 1a
9285 WB Buitenpost

Alle dagen geopend van
11:30 - 21:30

Tel: 0511-541297
www.chinagardenbuitenpost.nl

Strijd tegen jezelf en de elementen

Op 11 maart vindt alweer de 11e editie plaats van de Survivalrun! Kootstertille staat dan opnieuw in het teken van één van de zwaarste vormen van duursport: survival! Het absolute hoogtepunt van de Biddle Survivalrun is het Nederlands Kampioenschap Jeugd Survival Circuit (NK JSC).

De gemeente Achtkarspelen is trots op de jaarlijkse Survivalrun. Het is één van de evenementen die Achtkarspelen op de kaart zet. De Biddle survivalrun is een sportevenement ver over de Friese grenzen heen, zelfs met internationale allure waarbij plaats is voor zowel jeugd als volwassen, geoefende en recreatieve sporters. De deelnemers komen van heinde en verre om in Kootstertille een gevecht tegen zichzelf en tegen de elementen aan te gaan. Kootstertille is 'dwaande'!

Namens de gemeente Achtkarspelen wil ik de vrijwilligers, sponsors, deelnemers, toeschouwers en allen die bij de organisatie van de Biddle Survivalrun betrokken zijn een geweldig mooie en sportieve dag toewensen!

Vriendelijke groet

Marten van der Veen
Wethâlder Sport

Survival Kootstertille bedankt Wadro!

Na 10 jaar hoofdsponsorschap heeft de Wadro (bekent van o.a: prefab wapeningsconstructies, geknipt en gebogen wapening en betonstaal- en bouwstaalnetten), afscheid genomen als hoofdsponsor van de Wadro Survivalrun in Kootstertille. Ruim voor de 10de editie, die afgelopen maart plaats vond, gaf de Wadro al te kennen te stoppen met het hoofdsponsorschap. Hierbij werd ook aangegeven dat, wanneer er geen nieuwe hoofdsponsor zou komen, zij de Stichting Survival Kootstertille (SSK) zeker niet zouden laten zitten. Dit gebaar werd erg gewaardeerd. Het was dan ook een goede samenwerking en, voor de nog jonge stichting in Kootstertille, een leerzame periode. De Wadro gaf de prikkel om de organisatie verder te ontwikkelen en te verbeteren en mede dankzij hen is de Survivalrun op het huidige niveau gekomen. Een evenement met 300 vrijwilligers, die elk jaar door de Wadro werden beloont met een leuke attentie. En ruim 800 deelnemers, die daar ook van mee mochten profiteren. Bekent zijn o.a: de Wadro fleece mutsen en fleece kolletjes, die door het hele land heen gedragen worden bij de diverse survivalruns. Maar ook voor materialen zoals wapeningspinnen, voor de belinting van het parcours en zware wapeningsringen, die door menig deelnemer rondgesjouwd zijn op het survival parcours, als onderdeel van de wedstrijd.. En ook de bekende kraanhindernis bij het kanaal, wordt elk jaar door de Wadro mogelijk gemaakt.
De Wadro die momenteel flink aan de weg timmert met het marathon schaatsteam, "Team Wadro", heeft aangegeven klaar te staan voor de SSK om waar mogelijk de run te ondersteunen en wenst de organisatie en de nieuwe hoofdsponsor heel veel succes toe de komende jaren. Voorzitter Theo Posthumus en Sponsorcommissielid Hendrik Dijkstra, dankten de Wadro voor 10 jaar hoofdsponsorschap, en schonken, als blijk van waardering, een ingelijst exemplaar van een Wadro Survivalrun wedstrijdshirt.

Links, Theo Posthumus (voorzitter survival Kootstertille) en rechts Hendrik Dijkstra (sponsorcommissie survival Kootstertille). Samen overhandigden ze aan Bart Henstra en Betty Hamstra, van de Wadro, een ingelijst T-shirt als aandenken aan 10 jaar hoofdsponsorschap! Ook voor hun vader Pieter Henstra was een exemplaar gereserveerd.

de natúúrlijke keuze

Mulder Agro

Kollumerzwaag

Ook voor een duurzame bemesting van uw tuin.

Diervoeders

Ruwvoeders

Stalstrooisels

Meststoffen

Agrarische benodigdheden

Oant sjen!

Foarwei 45 9298 JC Kollumerzwaag 0511441298

info@mulderagro.nl / www.mulderagro.nl

Als sponsorcommissie zijn wij trots dat Biddle B.V. zich voor minimaal 3 jaar als hoofdsponsor aan onze survivalrun verbonden heeft. Deze verbintenis geeft stabiliteit op het financiële vlak en zorgt voor rust in onze organisatie.

Exposure
Als organisatie kunnen wij bouwen op een stabiele sponsorgroep met weinig verloop. Om onze sponsoren extra exposure te geven hebben we een volledig nieuwe website laten maken door Sterc, bureau voor internet en marketing (www.survival-kootstertille.nl). Door de sponsorgroep is enthousiast gereageerd op deze nieuwe site. Tevens is afwijkend van voorgaande jaren onze complete programmakrant nu helemaal full-colour gedrukt. En met een oplage van 20.000 stuks hebben we het bereik van adverteerders een stuk vergroot.

Bedrijvenrun
Vanuit hoofdsponsor Biddle zullen waarschijnlijk zo'n 20 werknemers deelnemen aan de run. Ook vanuit een aantal andere sponsoren zien wij een stijging van deelnemers uit hun eigen organisaties. Zo verwachten wij van o.a. Koopmans & Zwart Elektrotechniek, Uitterdijk hout/staalbouw, Mulder Agro en De Haan Westerhoff sportievelingen aan de start.
De deelname van bedrijven aan onze run is een mooie vorm van teambuilding. Je leert je collega's op een heel andere manier kennen wanneer je samen moeilijke hindernissen moet overwinnen. De voldoening en het trotse gevoel van het voltooien van een zware tocht wordt beloond met een heerlijke kop snert en een warm bad in één van onze hottubs.

Binnen de Stichting Survival Kootstertille bestaan ideeën om een aparte bedrijvenrun op te zetten. Bedrijven die hieraan mee willen doen worden sponsor van de run en krijgen daarbij de mogelijkheid om deelnemers af te vaardigen. Bedrijven zijn immers gebaat bij gezond en energiek personeel. Deelname aan onze survivalrun biedt een unieke combinatie van sportiviteit, teambuilding,en de mogelijkheid om te netwerken met andere bedrijven!

Naast de eventuele bedrijvenrun bestaat er de survival clinic voor bedrijven en (sport)verenigingen. Deze clinics worden gegeven in ons nieuwe trainingsgebied. Op deze locatie zijn alle faciliteiten aanwezige voor een sportieve teambuildingsdag. Onderdelen in deze clinic zijn o.a. kanovaren en boogschieten. Op onze website zal hier op korte termijn meer over te lezen zijn.

De sponsorcommissie bedankt alle sponsoren die deze run mee mogelijk maken. Wij werken er hard aan om onszelf elk jaar te verbeteren.
Om volgend jaar weer een stapje meer te kunnen doen rekenen we ook dan weer op jullie. Namens de sponsorcommissie daag ik jullie uit om feedback te geven en mee te denken met ons zodat 1+1 geen 2 maar 3 wordt!

Met vriendelijke groet,
Hendrik Dijkstra

Het mogelijk maken van deze run bestaat uit heel veel vrijwilligerswerk.
Deze mensen staan ieder jaar weer klaar om van de survivalrun, in Kootstertille, weer een groot succes te maken. Al met al zitten we dan op ruim 300 vrijwilligers.
Deze mensen sturen we dan ook zeker niet met lege handen het veld in. Iedere vrijwilliger krijgt dan een goed gevulde tas mee, met o.a. broodjes, drinken, het wel bekende vrijwilligers shirt etc.
We zijn onze vrijwilligers dan ook zeer dankbaar voor het mogelijk maken van de Biddle survivalrun, **WANT ZONDER VRIJWILLIGERS GEEN RUN!!!!!**

Vriendelijke groeten,
De Vrijwilligerscommisie

Hanneke Meijer
Jannie Hoeksma
Wytze Nicolai

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.

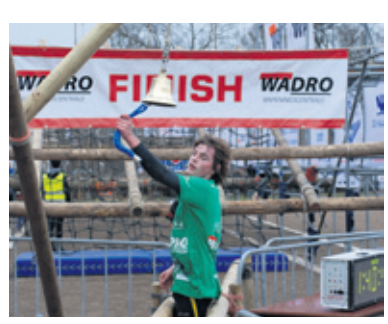
werkplaats / reparatie / onderhoud

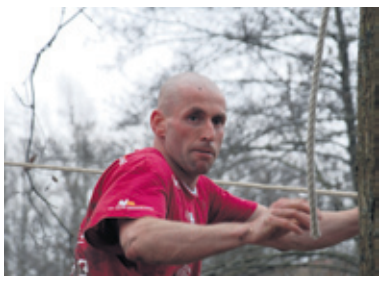
Oastkern 3, Kootstertille

Tel. 0512-332938

www.autowaaksma.nl

Survivalrun van 2011





Garage Hefbruggen, Equipment
Docklevellers en Dockshelters
Service

Stertil B.V.
Postbus 23, Westkern 3
9288 ZG Kootstertille
0512-334444
0512-332099
www.stertil.nl

A member of the Stertil Group

TUINCENTRUM - BOOMKWEKERIJ

= DE RODE BEUK =

Rykswei 13a
9288 CB
Kootstertille
Tel. 0511 - 544311

Durk Reitsma
klauwverzorging

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

Survival *of the fittest*

'Tools' voor al uw:
- verzekeringen
- hypotheken
- makelaardij

Uw kans op overleven!

SBW verzekeringen hypotheken makelaardij

Telefoon (0512) 36 10 46
Internet: www.s-b-w.nl

LPG

Autowas & Tankstation Veenstra
Kuipersweg 74a Buitenpost
Telefoon 0511 54 1222

WHEREVER YOU GO

TEXACO

nicolai verf
sinds 1930

Alles op verfgebied!

Gealstrjitte 40
9289 HV Drogeham
tel. 0512-331233
fax. 0512-331350

zat. na 12.00 gesloten

DHZ-verven, bouwverven, behang, vloercoatings, jachtlakken, tractorverf, autolakken, spuitbussen, landbouw- en industrieverf

ENORM

VAN DER VEEN
UW SPECIALIST IN

IJZERWAREN
HECO • NNDI • FISCHER

SLEUTELSPECIALIST
ENORM • ABUS • CORBIN

Voorstraat 5 - 9285 NM Buitenpost - **T** 0511 54 15 45
E vanderveen@enormwinkel - **I** www.enorm.nl

HANDELSONDERNEMING
MINCO

hét adres voor elke klus

- BOUWHOUT
- TUINHOUT
- PVC
- ISOLATIE

Marconistraat 3 - Buitenpost - 0511 541 440 - www.hominco.nl

Het succes van automatisering

Het klinkt misschien wat vreemd, maar… Het succes van automatiseren begint met koffie drinken bij de klant. Vanaf de start hanteert Arrix Automatisering deze aanpak. Je moet immers eerst een goed beeld vormen van de klantsituatie, voordat er gedacht kan worden aan automatiseren. Naast het persoonlijk contact is klare taal een onmisbaar gegeven. Onze medewerk(st)ers gebruiken geen ingewikkelde ICT-termen, maar communiceren in begrijpelijk Nederlands. De klant staat bij Arrix centraal en wij verplaatsen ons graag in zijn situatie ("Voelen hoe het voelt"). Daarmee creëren wij altijd een win-win-situatie.

Meer weten? Kijk op onze website naar onze relatiegedreven aanpak of bel geheel vrijblijvend voor een persoonlijk gesprek. Het succes van automatiseren begint met koffiedrinken…

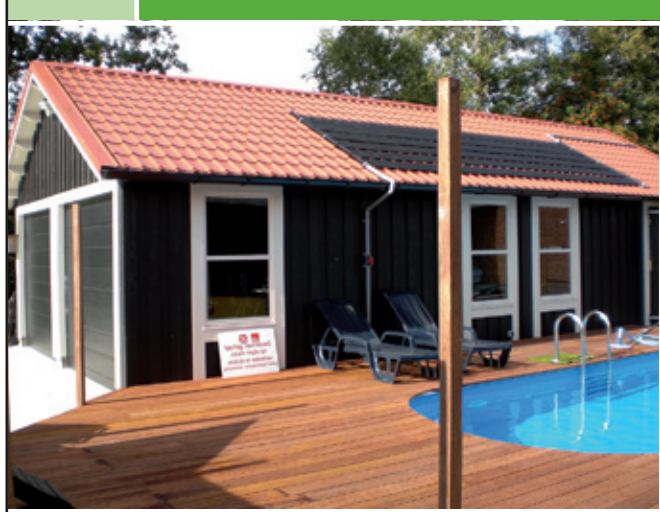
Heideanjer 2, Drachten, T. 0512 - 543 221,
Meer weten? www.arrix.nl

KAPSCHUREN | STALLEN | (ISO)LOODSEN

KIES VOOR

VAKMANSCHAP UIT FRIESLAND!

Ruimte en Friesland zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Hetzelfde geldt voor de producten van Uitterdijk, de leverancier van garages, bergingen, kapschuren, loodsen, maneges, **ligboxenstallen, geitenstallen, schapenstallen en potstallen.** Fraai vormgegeven, vervaardigd uit duurzame materialen en bijzonder praktisch en ruim ingedeeld. Kies voor meer ruimte van een hoge kwaliteit en laat Uitterdijk voor u aan de slag gaan.



AANBIEDING * AANBIEDING * AANBIEDING

SPECIALE AANBIEDING

Kapschuur

- 14x25 meter, hoogte 4, 196/3,000 meter.
- Uitgevoerd met stalen spanten, en 3 gevels dicht met damwandprofiel, dakbedekking Eternit o.g. golfplaten.
- Windgebied 2 en 3.

KOMPLEET GELEVERD ALS BOUWPAKKET

€ 18.850,- EXCL.BTW

WIJ LEVEREN EN BOUWEN OOK GARAGES EN BERGINGEN IN HEEL NEDERLAND

Uitterdijk Hout- & Staalbouw

Sjoerdaweg 1, 9291 NH Kollum, tel. 0511 - 44 38 80, fax 0511 - 44 37 60

kwaliteit uit friesland

Bezoek onze website: www.uitterdijk.nl

Tough Mudder

"Tough Mudder, probably de toughest event on the planet" las ik op de site. Nou, ik dacht het niet, die eer gaat dit jaar naar Beltrum. Dat was dit jaar pas echt 'Tough Mudder'. De akkers waren 'sompe' zoals we dat hier zeggen, 'tot oan de knibbels yn de drek'.

In Beltrum deden we met de parcourscommissie mee aan de teamrun. Meer dan 100 teams die door zwaar buffelen en afzien hun team builden. Geldt dit ook als maar één teamlid het moeilijk heeft en de rest niet...?
Ik heb genoten van deze run. Hier liggen de roots van de survival en al 23 jaar die gezellige vrijwilligers en hun vuurkorven, alleen de sneeuw ontbrak.

Vrijwilligers zijn voor clubs onmisbaar. Afgelopen jaar is er door vele vrijwilligers van onze club, hard gewerkt aan het nieuwe trainingsterrein en bijbehorende loods van 200 m². In deze loods is al het materiaal opgeslagen wat wij jaarlijks voor de run gebruiken. Het is ideaal om vanuit dit grote, overzichtelijke onderkomen de run op te bouwen. En niet geheel onbelangrijk, na de run kunnen we alles weer gesorteerd en wel weghangen.

In Kootstertille dit jaar alweer de 11e run en wederom voor alle landelijke circuits. Speciale aandacht is er dit jaar voor de jeugd, want wij organiseren het NK JSC. De jeugd begint steeds jonger met survivalen en wij merken dat het niveau toeneemt. De hindernissen zijn daarom kritisch onder de loep genomen en wij beloven jullie een prachtig en uitdagend parcours. Voor de allerjongsten vanaf 8 jaar is er weer de mogelijkheid om helemaal zelfstandig een heuse survivalrun te lopen, of samen de Ouder-Kindrun (kunnen ze papa of mama op sleeptouw meenemen...).

Verlangen, Volharden, Vertrouwen, Voldoening
Onthoud de vier V's als je zondag op ons parcours loopt.

Verlangen om eindelijk die verdomd zware survivalrun van de Tille uit te lopen;
Volharden als je armen dik en verzuurd zijn en de tranen in je ogen staan;
Vertrouwen in jezelf, de organisatie of je dominee. Het maakt niet uit als het jou maar helpt om die run uit te lopen.
Voldoening als je na afloop van de run in de hot-tub ligt na te genieten van je behaalde overwinning.

Ik wens iedereen een fantastische dag en de deelnemers veel succes. Dat jullie verlangen omgezet mag worden in voldoening...

Johan Scholte
Namens de Parcourscommissie Stichting Survival Kootstertille

Even voorstellen

De organisatie is ieder jaar weer erg blij met de steun en hulp van alle vrijwilligers. Er zijn er bij die vanaf de eerste editie als vrijwilliger het evenement mede mogelijk maken. Dit jaar willen we u graag voorstellen aan één van hen, Tjerk Hornstra uit Wergea:

12 vragen aan hem.....

1: Je woont in Wergea, hoe kom je bij de survivalrun van Kootstertille terecht?
Het eerste jaar via zus Maaike Hornstra en zwager Jelle vd Velde benaderd, sindsdien ieder jaar aanwezig!
2: Je bent inmiddels de eerste 10 edities als vrijwilliger/jurylid aanwezig geweest, er nooit aan gedacht om te stoppen?
Ik heb er nooit aan gedacht te stoppen, ik ben alleen dit jaar wegens familieverplichtingen niet aanwezig!
3: Hoe denk je over het evenement, zijn er zaken in de afgelopen 10 jaar veranderd?
Het evenement is groter geworden daarnaast is de gemoedelijkheid gebleven!
4: Wat is het leukste wat je de afgelopen 10 edities hebt meegemaakt?
Tijdens de eerste ijskoude editie heb ik een deelnemer zo kapot zien gaan dat hij van voren niet meer wist hoe hij van achter heette, Deze atleet wist van geen opgeven maar is later op ons advies toch uit de strijd gestapt!
5: Wat is het minst leuke wat je de afgelopen 10 edities hebt meegemaakt?
Geen minder leuke dingen meegemaakt!
6: Is het niveau van de deelnemers de afgelopen 10 jaar erg veranderd?
De top is misschien iets beter geworden maar voor de rest is het nivo voor mijn gevoel redelijk constant gebleven.
7: Wat is je favoriete plek op het parcours?
Ik vind de lange apenhang richting de Hege Bult toch wel heel bijzonder, mooie hindernis waar de atleten het uiterste van zich zelf vergen!
8: Wat is in jouw beleving de mooiste hindernis in Kootstertille?
Ik heb een paar keer bij de eindhindernis gestaan, het feit dat de mensen hier hartstikke kapot aankomen en dan deze loodzware hindernis nog moeten bedwingen is in mijn beleving mooi. Ook de over het algemeen zware brughindernissen komen bij deze vraag als antwoord naar boven.
9: Wat vind je het mooiste aan de survivalsport?
Plezierige mensen, de sfeer is over het algemeen prima! Ook de organisatie verdient een compliment, de zaken zijn goed geregeld en dat is voor een vrijwilliger erg belangrijk.
10: Heb je zelf ooit aan een survivalrun meegedaan?
Nee, ik heb niet zulke sterke knieën en ik denk niet dat deze sport in dat licht een juiste keuze zou zijn.
11: Sport je zelf, zo ja welke sport?
Ik sport niet meer.
12: Wat wil je nog kwijt aan alle deelnemers en vrijwilligers?
Ik moet dit jaar helaas verstek laten gaan maar ik zou zeggen "oan't 2013"
Oh ja, krijg ik ook even een exemplaar van de krant? > natuurlijk.....die sturen we op!

Sterc | bureau voor internet & marketing

MODX Agency Partner · Google ADWORDS CERTIFIED PARTNER · ADWORDS QUALIFIED INDIVIDUAL Google

Webdesign

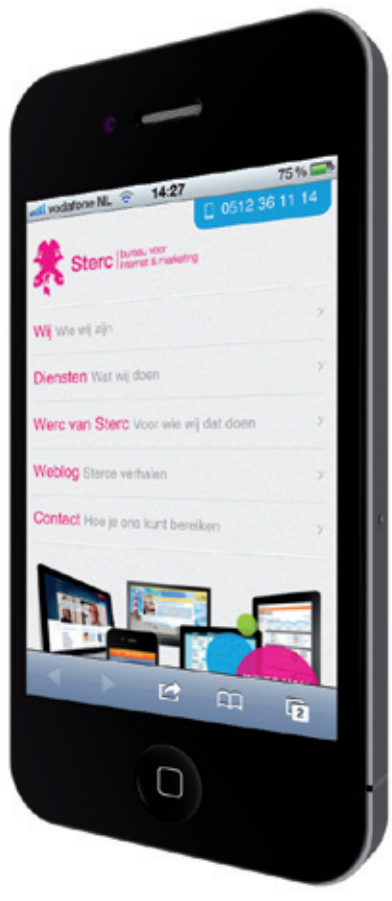
Twee zaken: u wilt dat uw website gevonden wordt en u wilt uw online (verkoop)doelstellingen halen. Voor ons is dat een optelsom: conversie. De bezoeker moet namelijk wel tot actie komen als hij eenmaal uw site bezoekt. Of het nu gaat om verkoop, een reservering, een download of het maken van een afspraak. Het ontwikkelen van strategieën om dat te bereiken, dat is ons vak: internet & marketing.

Het behoeft geen betoog dat het er mooi uit moet zien, uw site is immers uw etalage. En uiteraard staat gebruikersgemak op een gedeelde eerste plaats. Maar webdesign betekent voor Sterc eigenlijk maar één ding, concreet: zorgen dat de website voor u werkt en niet andersom. Daarom maken we resultaten meetbaar en inzichtelijk. Hoeveel bezoekers komen op de site, wie zijn dat? Wat doen ze: kopen of doorlopen? Met deze gegevens kunnen we bijsturen en actie ondernemen. Dat maakt webdesign wat ons betreft gelijk een vorm van relatiebeheer en komt u altijd met een goed verhaal thuis.

Mobiele websites & apps

Wat voor Sterc vanzelfsprekend is, is het niet voor iedereen: een website die zo is ontwikkeld dat hij ook op een smartphone of iPad goed te lezen is. Een mobiele website is inspelen op de wensen van uw sitebezoekers. En op de doelstelling overal goed bereikbaar te zijn. Een nieuwe generatie die overal online is. U hebt daarmee altijd bezoekers. Bied hen een aantrekkelijk platform. Dat kan met een mobiele site, maar ook met een speciaal ontwikkelde app voor de iPhone of de Android van Google.

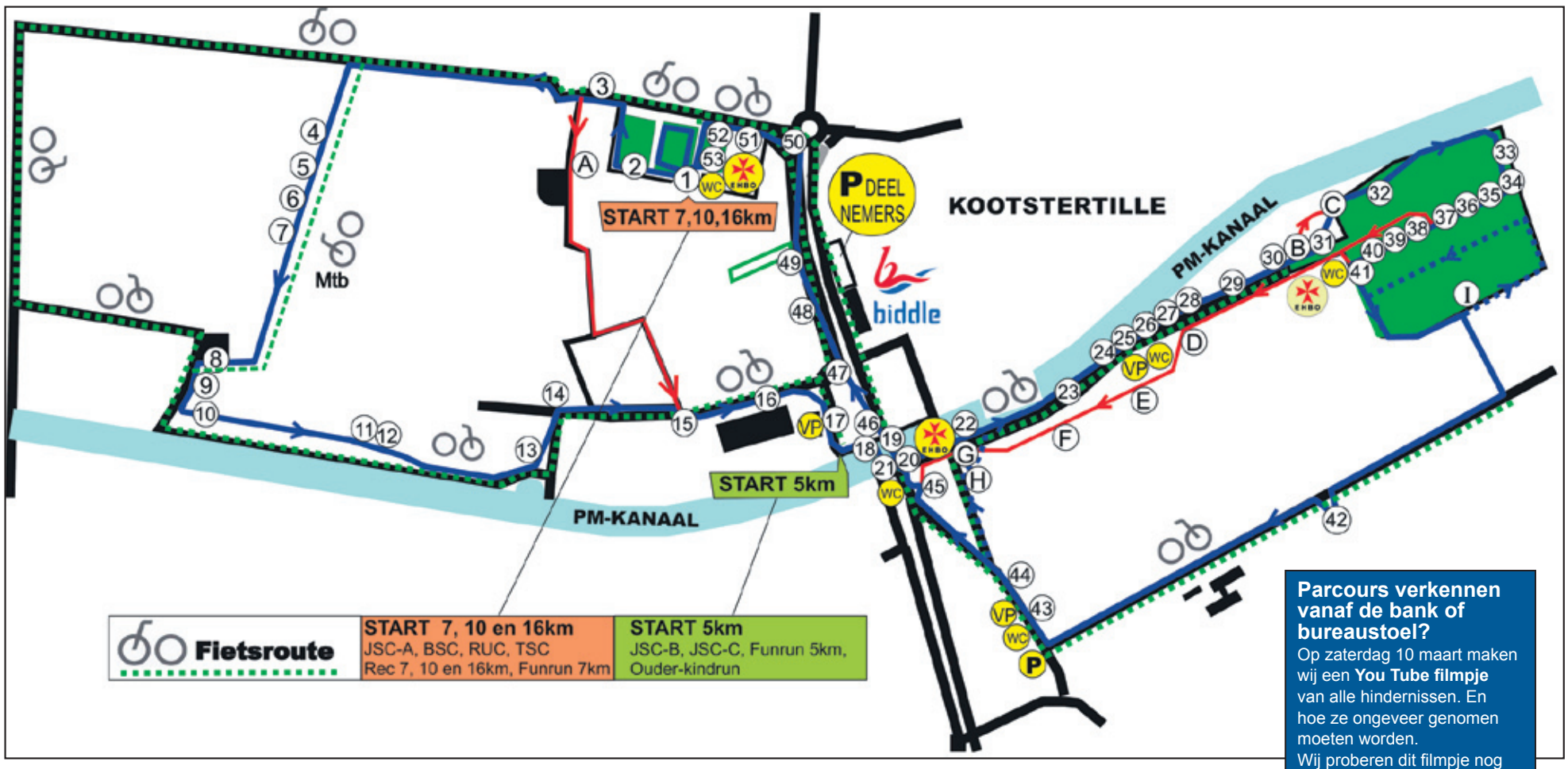
Iedereen dus aan de apps? Nee, zo simpel ligt het ook weer niet. We gaan altijd eerst terug naar de basis: wat zijn uw doelstellingen en hoe ziet uw doelgroep eruit? Als we dat voor ogen hebben, gaan we nadenken over een concept dat het beste bij u past.



www.sterc.nl 0512 36 11 14

Biddle survivalroute 2012

5/7 km *10/16 km*



Parcours verkennen vanaf de bank of bureaustoel?
Op zaterdag 10 maart maken wij een **You Tube filmpje** van alle hindernissen. En hoe ze ongeveer genomen moeten worden.
Wij proberen dit filmpje nog **vóór 17:00 uur** te plaatsen met een link vanaf onze website! Makkelijker kunnen we het niet maken.....

Biddle survivalroute 2012

1. Startje met…
2. Kruipnet
3. Swingover
4. Bandenswingover
5. Touwswingover
6. Netswingover
7. Koude voeten
8. Swingover
9. Friese bandensleep
10. Spaanse ruiter
11. Full Pull
12. Vaste paalklim
13. Bultjes
14. Swingover
15. Fierljeppen
16. De pallet in
17. Swingend erover
18. Swingover
19. Een brug te ver
20. Omleechkrûpe
21. Brugkoppen
22. Spring er in
23. Paalknuffelen
24. Claustrofobie
25. Swingover
26. Even bomen
27. Apenhang
28. Pallet passage
29. Slootcombi
30. Spiderman
31. Er op of eronder
32. Brandblussen
33. Strak net
34. Totempaal
35. Boom doorover
36. Cargo swingover
37. Kartband swingover
38. Hijsband swingover
39. To do or not to do
40. Bones
41. Downhill apenhang
42. Swingovers
43. Apekooi
44. Stammetje mee
45. It ken net
46. Lusjes
47. Kadafibrug
48. Slootgevecht
49. Boomstamsmeren
50. Vijverhindernis
51. Kappen of doorgaan
52. Boogschieten
53. De bel fan Minne!

A. Balkklimmen
B. Balkje passeren
C. Bandklimmen
D. Kort maar krachtig
E. Triangels
F. Balkjes
G. Mulder's bak
H. Verticale wand
I. Rondje met…

Reglement

Bron: Survival Bond Nederland

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 Armband
Elke deelnemer is verplicht met een door de wedstrijdleiding verstrekte armband te starten. Alleen bij een N.K. stelt de Bond als extra verplichting dat de kleur van de armband rood moet zijn. 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 armband
De deelnemers zijn verplicht de door de wedstrijdleiding verstrekte 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.

4.15 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 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.

Meer winnen dan de wedstrijd. Dat is het idee.

De Rabobank is een bank met ideeën. Niet alleen over geld en bankzaken, maar ook over sport bijvoorbeeld. Want sport verbindt ons, inspireert ons, en kan het beste in ons naar boven halen. Daarom steunen we niet alleen de sporten waar we allemaal naar kijken, maar ook de sporten waar we allemaal wat aan hebben. Dus staan we achter de toppers, maar net zo goed achter de talenten. Want het gaat om meer winnen dan de wedstrijd. Dat is de gedachte. Dat is het idee.

Ook sponsor van de Survivalrun Kootstertille.

Rabobank. Een bank met ideeën.

www.rabobank.nl/burgumdelauwers

Rabobank

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.

Survival Symphony! *(voor de veteranen)*

Elke deelnemer heeft zo zijn/haar beleving, bij een survivalrun. Vaak is het in muziek te vangen, wat je beleeft en voelt, rondom een survivalrun.
Het begint al met het opstaan, “It’s a beautifull day”, The sun is rising and no one is gonna stop me now....,van Queen. Houdt die gedacht beet ,als je onderweg gaat naar een survivalrun in den lande. Tegen het einde van de rit, komt “Get ready”, cause here i come....,van Rare Earth opborrelen in mijn linker hersenkwab. Cruijff heeft daar nog een theorie over..... Die hersenkwab, bedoel ik.
Eenmaal ter plaatse, komt de voorbereiding op de wedstrijd. Het ritueel van aanmelden en omkleden, de kopjes worden al wat strakker, de warming up; Survivor, Eye of the tiger. Toen ik Rocky 3 in de bioscoop zag en deze soundtrack hoorde, maakte dit een gigantisch stuk energie los. Ik werd hier zo door opgezweept, dat ik na de film de bioscoop verliet, om gelijk de eerste de beste lantaarnpaal te bewerken. De lantaarnpaal was iets harder dan mijn vuisten. Maar wie zegt dat survivelaars slimme mensen zijn? De focus ligt op de wedstrijd nu, de blik op oneindig, klaar voor de start.....
“Start me up”, van de Rolling Stones. Kippenvel in het kwadraat tot op een gegeven moment Mick Jagger zingt: You make a grown man cry. Dit is een soort profetie voor de rest van de run, wat je toch weer even op het verkeerde been zet.....
Onderweg gebeuren de gekste dingen. Staat er ineens een collega survivelaar, die een vrijwilliger van leksum geeft..... “Who are you”, van The Who, denk ik dan. Roger Daltrey schreeuwt er achteraan, “i really want to know”! Wie denk jij wel dat je bent? Het gebeurt soms onderweg. En die deelnemers moeten zich diep schamen, voor hun gedrag! Vrijwilligers hou vol! 1 gek op 800 deelnemers valt best wel mee,.....toch?
Gelukkig ben je, als deelnemer, bij de volgende hindernis al weer bezig met je eigen sores. Een loei lange apenhang brengt Peggy Lee met, “Is that all there is”. Hier heb je voor getraind en al die apenhang meters voor gemaakt. Je ragt als een beest, langs het touw, naar de overkant van het water....
Goed, dat was wel een stoere actie, maar de armen lopen toch wel een beetje vol. En dan volgt daar gelijk een giga combi, waar een lange rij wachtenden staat te blauwbekken. Het einde is al in zicht, maar toch niet hier al?.....
“When the going gets tough”, the tough get going. Billy Ocean heeft al menig survivelaar door de dip heen gezongen. En hier is het meer nodig dan ooit. Iedereen zit hier op z’n tandvlees en kijkt elkaar aan..... “Piece by Piece”, van Katie Melua, stukje bij beetje. Elk deel is een overwinning, waren hier maar “Nine million bicycles”, je zou er gelijk op weg fietsen, naar huis. Je wordt van alle kanten aangemoedigd en meer dan ooit bewust, “Je kan het niet alleen”! Een Dijk van een plaat, die je bewust maakt, dat je de survival samen doet en beleeft. Je moedigt elkaar aan, je bedankt al die vrijwilligers, onderweg. Je kan het niet alleen. En dan....., ligt daar een volwassen boomstam voor je op de grond. En je weet wat er gaat komen, “We’re on the road to nowhere”, Talking Heads. They can tell you wat to do, but they’ll make a fool of you. And it’s allright, baby, it’s allright. We’re on the road to nowhere..... Je loopt als een zot, met een stam op je schouder, over paden en wegen. Het einde is in aantocht, je geeft het niet meer uit handen. Onder de klanken van “Black Betty”, van Ram Jam. (Van oorsprong een lied uit de slavernij en zo voelt het soms ook). Een heerlijk nummer, om die stam er eens goed van langs te geven. The Lumberjack song van Monty Python, zou logischer klinken misschien, maar dan raak ik geen enkele stam meer! Een paar forse klappen later, laten we Black Betty achter ons, om de majestueuze eindhindernis in ogenschouw te nemen. Even zakt de moed je in de schoenen. Vóór de run leek die hindernis niet al te moeilijk. Maar nu je armen zo leeg zijn, kijk je vertwijfeld om je heen. Je ziet bekenden langs de hindernis staan, die je aanmoedigen. Kate Bush en Peter Gabriel zingen, “Don’t give up”, cos you have friends. Dont give up. Youre not beaten yet.
Vol goede moed begin je aan die hufter, die je uitdaagt; kom maar, kom maar.....
Het gaat goed tot halverwege, en dan..., gladde stokjes (tenminste, dat vinden mijn handen, die er even niet al te veel vertrouwen meer in hebben)..... Ik ga toch niet mijn Waterloo vinden hier?
En je zit er zo erg door heen, dat je denkt, wat is er zo erg aan Waterloo. Napoleon is er beroemd mee geworden. Of was het nou andersom? Maar dan schijnt het licht weer in jouw ogen. Want was het niet zo dat voor Abba de victorie begon, bij Waterloo. En dat jij ook die victorie proeven wilt. Alles op alles, cos you have friends en familie en een hond en een goudvis of wat dan ook. Maar die kloot hindernis wordt geen baas! “Leaver dea as slaaf”. Nog een laatste krachtsinspanning, een stukje nog, die laatste swingover over een veel te dikke balk. En dan hoor je de verlossende klank van “de bel fan Minne”. En vanuit het niets klinkt Queen met “We are the Champions”. Meer voldoening kun je in een leven niet voelen....., op dat moment!

Don Leo Blokhout

Prijsuitreiking

De geplande tijden voor de prijsuitreikingen staan op onze site www.survivalkootstertille.nl

start	nr	naam	woonplaats	categorie
10:00	1	Roel Driessen	Dronten	JSCB
	2	Rutger Boesjes	Wergea	JSCB
	3	Vincent Derks	Arnhem	JSCB
	4	Koen Ubels	Ede	JSCB
	5	Simon Wetting	Leeuwarden	JSCB
	6	Stijn Taverne	Amerongen	JSCB
	7	Barend Westervelt	Aalten	JSCB
	8	Thijs Esselink	Winterswijk	JSCB
	9	Noel ter Bogt	Vragender	JSCB
	10	Niels Boverhof	Beltrum	JSCB
	11	Thijs Heutinck	Beltrum	JSCB
	12	Max Spier	Almere	JSCB
	13	Freek Boesjes	Wergea	JSCB
	14	Sven Booyink	Wesepe	JSCB
	15	Douwe van der Meulen	Katlijk	JSCB
10:05	16	Elianne Huitema	Zwartsluis	JSCB
	17	Sigrid van Holland	Veenendaal	JSCB
	18	Henja Harsevoort	Vollenhove	JSCB
	19	Marit Segers	Steenbergen	JSCB
	20	Amber de Heer	Veenendaal	JSCB
	21	Eva van den Berg	Veenendaal	JSCB
	22	Jeltske Prinsen	Dinxperlo	JSCB
	23	Astrid Thuijs	Gaanderen	JSCB
	24	Dienke Venema	Twijzel	JSCB
	25	Daphne Gierkink	Vragender	JSCB
	26	Roel Riemersma	Gytsjerk	JSCB
	27	Robin Smit	Venhuizen	JSCB
	28	Brian Meinders	Westerbork	JSCB
	29	Detmar Koning	Eibergen	JSCB
	30	Tobias van der Mei	Sintjohannesga	JSCB
10:10	31	Mark Folkertsma	Drachten	JSCB
	32	Sanne van der Horst	Leeuwarden	JSCB
	33	Arnoud Domhof	Harreveld	JSCB
	34	Gillien Fransz	Leeuwarden	JSCB
	35	Wesley Lok	Vollenhove	JSCB
10:15	46	Niels Koelewijn	Dronten	JSCC
	47	Jay noah Woeltjes	Aalten	JSCC
	48	Rick Smit	Vollenhove	JSCC
	49	Thomas van Wamel	Veenendaal	JSCC
	50	Ramon Schellekens	Haaren	JSCC
	51	Luuk Hebinck	Voorst	JSCC
	52	Jelmer ite de Boer	Leek	JSCC
	53	Jelle Nijhuis	Vollenhove	JSCC
	54	Tobias Hofstede	Mantinge	JSCC
	55	Bas Obelink	Breedenbroek	JSCC
	56	Alex Kling	Veenendaal	JSCC
	57	Krijn van Beurden	Tilburg	JSCC
	58	Leffert Jullens	Leeuwarden	JSCC
	59	Conor Vankan	Veenendaal	JSCC
	60	Wilco Ebbers	Oentsjerk	JSCC
10:20	61	Rick Scholte	Bakkeveen	JSCC
	62	Youri-allan Fransen	Zeewolde	JSCC
	63	Kamiel Politiek	Leeuwarden	JSCC
	64	Allard Henstra	Boerakker (leek)	JSCC
	65	David Koelewijn	Dronten	JSCC
	66	Joeri Zuidersma	Leeuwarden	JSCC
	67	Sem Willemsen	Arnhem	JSCC
	68	Piter Reitsma	Leeuwarden	JSCC
	69	Gijs Boesjes	Wergea	JSCC
	70	Stijn kars ten Have	Leeuwarden	JSCC
	71	Jeroen Thuijs	Gaanderen	JSCC
	72	Marten Topper	Leek	JSCC
	73	Nathan Prinsen	Dinxperlo	JSCC
	74	Lucas Lubbers	Eibergen	JSCC
	75	Hildwin van Lunzen	Leeuwarden	JSCC
10:25	76	Tim in 't Veld	Vollenhove	JSCC
	77	Mattia E.S. Carta	Kollum	JSCC
	78	Sven Broxks	Arnhem	JSCC
	79	Joost Lenten	Katlijk	JSCC
	80	Brent Bos	De Knipe	JSCC
	81	Cor Ligthart	Lutjebroek	JSCC
	82	Laura Burgers	Veenendaal	JSCC
	83	Anoushka van de Pol	Veenendaal	JSCC
	84	Rianne Hamelink	Veenendaal	JSCC
	85	Demi van Maanen	Veenendaal	JSCC
	86	Britt van Maanen	Veenendaal	JSCC
	87	Bo de Groot	Veenendaal	JSCC
	88	Jonna van den Berg	Veenendaal	JSCC
	89	Sophia Wouda	Arnhem	JSCC
	90	Anthe de Vries	Boerakker	JSCC
10:30	91	Josien Schoonbeek	Dronten	JSCC
	92	Sanne van Zeijl	Bilthoven	JSCC
	93	Alice Carta	Kollum	JSCC
	94	Nicky Smit	Venhuizen	JSCC
	95	Fenna Hoekstra	Katlijk	JSCC
	96	Berber Struiksma	Boksum	JSCC
	97	Brenda Videler	Venhuizen	JSCC
	98	Lisanne Faber	Oranjewoud	JSCC
	99	Vera de Jong	Wezup	JSCC
10:40	106	Joey Bakker	Arnhem	JSCA
	107	Max Visser	Bovenkarspel	JSCA
	108	Jesse de Heer	Veenendaal	JSCA
	109	Mats Mulder	Diepenveen	JSCA
	110	Rogier van Vliet	Westerbork	JSCA
	111	Laurens Achtereekte	Schalkhaar	JSCA
	112	Twan Leeflang	Vollenhove	JSCA
	113	Leroy Vlasveld	Surhuisterveen	JSCA
	114	Jacco Bontekoe	Leeuwarden	JSCA
	115	Jeroen Mulder	Westerbork	JSCA
	116	Nick Lok	Vollenhove	JSCA
	117	Robin Mulder	Leeuwarden	JSCA
	118	Dennis Vis	Ede	JSCA
	119	Feije Heidstra	Gorredijk	JSCA
	120	Edwin Timmerman	Lutjebroek	JSCA
10:45	121	Sanne de Jonge	Dronten	JSCA
	122	Josje van Wamel	Veenendaal	JSCA
	123	Laura Prinsen	Dinxperlo	JSCA
	124	Elske Domhof	Harreveld	JSCA
	125	Lisa Thuijs	Gaanderen	JSCA
	126	Eelkje Kooistra	De valom	JSCA
	127	Laura Kuin	Bovenkarspel	JSCA
	128	Marlijn van der Mei	Sintjohannesga	JSCA
	129	Jor van Schuilenburg	Leeuwarden	JSCA
	130	Rick Hoiting	Westerbork	JSCA
	131	Hielco Boonstra	De Knipe	JSCA
	132	Montell Veldhuis	Nijverdal	JSCA
	133	Remco de Vries	Bontebok	JSCA
	134	Edwin Bolt	Hoogeveen	JSCA
	135	Maarten Meijering	Westerbork	JSCA
10:50	136	Ryan Jobse	Ede	JSCA
	137	Nils Plantinga	Westerbork	JSCA
	138	Oscar Mulder	Leeuwarden	JSCA
	139	Kevin Mulder	Hoogeveen	JSCA
	140	Jouke van der Meer	Leeuwarden	JSCA
	141	Rutger Struiksma	Boksum	JSCA
	142	Arjan Feenstra	De Knipe	JSCA
	143	Rienk van der Heide	Kootstertille	JSCA
	144	Erik Groeneveld	Leeuwarden	JSCA
	145	Erwin Hager	Leeuwarden	JSCA
10:55	151	Tom Seegers	Dinxperlo	BSC
	152	Patrick Beijer	Anholt	BSC
	153	Tom Wagemans	Deventer	BSC
	154	Patrick Achtereekte	Schalkhaar	BSC
	155	Ruben Dinkelman	Lochem	BSC
	156	Marcel Domhof	Harreveld	BSC
	157	Teatse Tichelaar	Harlingen	BSC
	158	Antonie van Campen	Oosterbeek	BSC
	159	Erik Rietberg	Holten	BSC
	160	Arjan Nienhuis	Heerenveen	BSC
	161	Jan willem Wormmeester	Warffum	BSC
	162	Ruud Blikman	Nijverdal	BSC
	163	John den Boer	Vollenhove	BSC
	164	Sven Janssen	Eindhoven	BSC
	165	Paul Altena	Buitenpost	BSC
	166	Frank Bruens	Gendringen	BSC
	167	Wilco thijs Drost	Ruinen	BSC
11:00	168	Rick Stroet	Dinxperlo	BSC
	169	Koen Spijkstra	Noordwijk	BSC
	170	Christian Boy	Zwolle	BSC
	171	Alexander van Dalfsen	Zwolle	BSC
	172	Rudy ter Bogt	Vragender	BSC
	173	Wiebe de Vries	Burgum	BSC
	174	Wilco Olden	Lochem	BSC
	175	Ronald Voersma	Kollum	BSC
	176	Johnnie Meijer	Hollandscheveld	BSC
	177	Bart van Zelst	Holten	BSC
	178	Pascal xander Menting	Zuidlaren	BSC
	179	Pieter Graper	Zwolle	BSC
	180	Ian Bal	Leeuwarden	BSC
	181	Gerrit van der Velde	Zwagerbosch	BSC
	182	Frank Koelewijn	Dronten	BSC
	183	Jelmer Ludwig	Nijmegen	BSC
	184	Jos van Weijenburg	Wijchen	BSC
11:05	185	Geert Starre	Meppel	BSC
	186	Floris Dinkelman	Lochem	BSC
	187	Peter Bakker	Tytsjerk	BSC
	188	Leon Visser	Driesum	BSC
	189	Martijn Rikkerink	Hengelo ov	BSC
	190	Peter Nijhuis	Vollenhove	BSC
	191	Thomas Hoving	Groningen	BSC
	192	Henri Oosterhof	Zwolle	BSC
	193	Goitzen Dijkstra	Drachten	BSC
	194	Eric Speelman	Zuidlaren	BSC
	195	Martijn Wolf	Witteveen	BSC
	196	Andries de Bruin	Drogeham	BSC
	197	Sytze de Graaf	Doezum	BSC
	198	Gersjon Wolters	Harkema	BSC
	199	Leendert Groendijk	Goutum	BSC
	200	Jasper Hengstman	Nijverdal	BSC
	201	Rene Brinkman	Emmeloord	BSC
11:10	202	Bert Sietzema	Buitenpost	BSC
	203	Mark de Jong	Wezup	BSC
	204	Erik Schotanus	De Knipe	BSC
	205	Sieko Ilje Noordhuis	Groningen	BSC
	206	Frits van Santen	Augustinusga	BSC
	207	Riccardo Carta	Oosternijkerk	BSC
	208	Wiebe Buruma	Augustinusga	BSC
	209	Paul Bos	De Knipe	BSC
	210	Andre Groendijk	Kollum	BSC
	211	Eduardo Bonnet Naranjo	Enschede	BSC
	212	Martijn van der Windt	Leeuwarden	BSC
	213	Sicco van Bolhuis	Aalten	BSC
	214	Marcel Bakker	De Knipe	BSC
	215	Mark Campschreur	Schalkhaar	BSC
	216	Inge Sieben	St michielsgestel	BSC
	217	Alinda ten Hoor	Fochteloo	BSC
	218	Chantal Kuijper	Wageningen	BSC
11:15	219	Renata Gierkink	Vragender	BSC
	220	Liesbeth Franz	Lettele	BSC
	221	Deborah Winter	Moddergat	BSC
	222	Tjerkje ten Hoor	Fochteloo	BSC
	223	Annemarie Kadijk	Veenendaal	BSC
	224	Nienke Schram	Leeuwarden	BSC
	225	Jenneke Harsevoort-pieffers	Vollenhove	BSC
	226	Linda Schoenmakers	Breda	BSC
	227	Lisa van der Veen	Zwolle	BSC
	228	Toos van der Vliet	Nij beets	BSC
	229	Joke Leeflang vd wetering	Vollenhove	BSC
	230	Femmie Pit	Vollenhove	BSC
	231	Melanie Hollman	Silvolde	BSC
	232	Jildou Dikkers	Schoorl	BSC
11:20	236	Ronny Wantia	Neede	RUC
	237	Joris Domhof	Harreveld	RUC
	238	Remi Rondeel	Zelhem	RUC
	239	Ronny ter Horst	De heurne	RUC
	240	Jesper Hommes	Groningen	RUC
	241	Piet Mulder	Kollumerzwaag	RUC
	242	Peter Laagland	Mildam	RUC
	243	Hans Waalder	Aalten	RUC
	244	Florian de Vries	Houten	RUC
	245	Richard Schrijver	Rutten	RUC
	246	Jos Schellekens	Haaren	RUC
	247	Rick Wezenberg	Enschede	RUC
	248	Jan van der Heide	Leeuwarden	RUC
	249	Wijnand Mahler	Groningen	RUC
	250	Jorg de Jong	Dongen	RUC
11:25	251	Lenneke van der Heide	Heerenveen	RUC
	252	Angelique van Vliet	's Gravenhage	RUC
	253	Lotte van Ruitenbeek	Vragender	RUC
	254	Marian v Maanen-middelveld	V'daal	RUC
	255	Mirjam van Burgel	Gieten	RUC
	256	Niki Pruis	Beilen	RUC
	257	Glen van Campen	Udenhout	RUC
	258	Teije Velds	Reduzum	RUC
	259	Wiebe Hoenderboom	Lichtenvoorde	RUC
	260	Arnoud Gegorowitsch	Barendrecht	RUC
	261	Jurien Entius	Hoogkarspel	RUC
	262	Gijs Oosterholt	Aalten	RUC
	263	Sven Ramaker	Wijk bij Duurstede	RUC
	264	Arnold Lubbers	Eibergen	RUC
	265	Mark van Zeijl	Bilthoven	RUC
11:30	266	Mark Kerssies	Hijken	RUC
	267	Virgil Smits	St willebrord	RUC
	268	Rik Wijnants	Den haag	RUC
	269	Edwin Gierkink	Vragender	RUC
	270	Dinant Huurneman	Winterswijk	RUC
	271	Jaap Abelen	Goutum	RUC
	272	Peter Baan	Holten	RUC
	273	Bart Dinkelman	Lochem	RUC
	274	Joost Roddeman	Nijverdal	RUC
	275	Metske Kooistra	De valom	RUC
	276	Wim van der Graaff	Leeuwarden	RUC
	277	Folkert Kaagman	Bovenkarspel	RUC
	278	Arthur Reuvers	Ooij	RUC
	279	Peter van Casteren	Udenhout	RUC
	280	Dennis Treur	Langweer	RUC
11:35	281	Floris van Amerongen	Arnhem	RUC
	282	Johan Balk	Nijkerk	RUC
	283	Jalmer de Vries	Menaam	RUC
	284	Gerard de Wit	Bovenkarspel	RUC
	285	Axel van Ruitenbeek	Vragender	RUC
	286	Pleun Pasman	Enschede	RUC
	287	Janick Bulten	Lichtenvoorde	RUC
	288	Dennis Moeke	Sint-M'gestel	RUC
	289	Marco Leeflang	Vollenhove	RUC
	290	Dennis Peters	Deest	RUC
	291	Richard Klein goldewijk	Lichtenvoorde	RUC
	292	Sietse Brouwer	Voorst	RUC
	293	Jannes Kloosterman	Kootstertille	RUC
	294	Sytze Buruma	Oudwoude	RUC
	295	Robert de Vries	Waalwijk	RUC
11:40	296	Andre Menting	Eibergen	RUC
	297	Wim Koomen	Broek op L'dijk	RUC
	298	John Dekker	Ilpendam	RUC
	299	Leo Visscher	Vollenhove	RUC
	300	Jos Mathot	Wervershoof	RUC
	301	Jeroen Beld	Vollenhove	RUC
	302	Andrea Virati	Vlaardingen	RUC
	303	Bart-jan ter Bork	Westerbork	RUC
	304	Dennis Bornebroek	Oude bildtzijl	RUC
	305	Durk Bijma	Stroobos	RUC
	306	Jelle Kazimier	Leeuwarden	RUC
	307	Joris van Eijkeren	Steenbergen	RUC
	308	Mitchel Menting	Zuidlaren	RUC
	309	Bas ter Meer	Goor	RUC
	310	Jos Timmerman	Lutjebroek	RUC
11:45	311	Theo Posthumus	Kootstertille	RUC
	312	Ronald Boomkamp	Eibergen	RUC
	313	Erwin van der Loo	Haarsteeg	RUC
	314	Namke Molmans	Schoorl	RUC
	315	Rolf Burke	Puttershoek	RUC
	316	Jan roelof Buruma	Oudwoude	RUC
	317	Niels Filius	Maarn	RUC
	318	Jelle van der Velde	Jellum	RUC
	319	Michel Hagenbeek	Bilthoven	RUC
	320	Johan Bok	Leeuwarden	RUC
	321	Hans ter Heerdt	Biddinghuizen	RUC
	322	Dennis van Kouterik	Hilversum	RUC
	323	Hette Grijpma	Menaldum	RUC
11:50	326	Michael de Cooman	Gent	TSC
	327	Ron Hauwert	Grootebroek	TSC
	328	Pascal Bleumink	Groenlo	TSC
	329	Marco Hasselbekke	Almelo	TSC
	330	Timo de Boer	Elst ut	TSC
	331	Koen Mattheeuws	Ruddervoorde	TSC
	332	Kristof van Meenen	Eeklo	TSC
	333	Fred Bleeker	Venhuizen	TSC
	334	Kees Meesters	Rijswijk	TSC
	335	Robert Teesink	Neede	TSC
	336	Ries de Jongh	Maarsbergen	TSC
	337	Ruud Nijhuis	Amsterdam	TSC
	338	Nico Bloem	Groningen	TSC
	339	Marcel Scholten	Winterswijk	TSC
	340	Patrick Kasteel	Aalten	TSC
	341	Aldwin van Krimpen	Rotterdam	TSC
11:55	342	Jia-lian Yin	Rijswijk	TSC
	343	Lia Nummerdor	Vragender	TSC
	344	Jochem Bruggink	De heurne	TSC
	345	Danny Hagebeek	Rutten	TSC
	346	Frank Logghe	Snellegem	TSC
	347	Pieterjan De beuf	Oostende	TSC
	348	Erik de Heer	Veenendaal	TSC
	349	Janco van Gelderen	Utrecht	TSC
	350	Thij Arts	Wijchen	TSC
	351	Frank Baas	Delft	TSC
	352	Jan Nauta	Marknesse	TSC
	353	Marcel Oosterhuis	Wanneperveen	TSC
	354	Joey Ligtvoet	Tilburg	TSC
	355	Brend Dikkers	Kootstertille	TSC
	356	Kerst Wind	Oosterzee	TSC
	357	Wilfred Versteeg	Enkhuizen	TSC
12:00	361	Gerrit jan Vels	Bathmen	REC15
	362	Joost Wijnhoven	Bathmen	REC15
	363	Luc Peute	Amsterdam	REC15
	364	Tim Buitenkamp	Emmen	REC15
	365	Pieter Visser	Driesum	REC15
	366	Luke Giesen	Deventer	REC15
	367	Raimond te Morsche	Beltrum	REC15
	368	Herwin Buhrmann	Apeldoorn	REC15
	369	Meriç Kinaci	Deventer	REC15
	370	Dennis Knops	Apeldoorn	REC15
	371	Dennis Talens	Apeldoorn	REC15
	372	John Sanna	Arnhem	REC15
	373	Alex Dijkstra	Beetsterzwaag	REC15
	374	Erik Dijkstra	Broeksterwoude	REC15
	375	Beer Kleinepier	Leeuwarden	REC15
	376	Epco Barnhard	Oisterwijk	REC15
	377	Ronald Meier	Groningen	REC15
	378	Jarno Meier	Groningen	REC15
	379	Kees Offringa	Kootstertille	REC15
12:04	381	Jacob Brouwer	Leeuwarden	REC10
	382	Simon Amoraal	Nes	REC10
	383	Dirk Scherjon	Hurdegaryp	REC10
	384	Ydo Schuuring	Groningen	REC10
	385	Gerco van Wonderen	Groningen	REC10
	386	Riksta Dikkers	Kootstertille	REC10
	387	Andre Groen	Franeker	REC10
	388	Johannes van der Meer	Hardegarijp	REC10
	389	Mile Pajic	Ulft	REC10
	390	Jan Palma	Aldtsjerk	REC10
	391	Kees van der Kooi	Augustinusga	REC10
	392	Krista Hagewoud-boere	Groningen	REC10
	393	Edwin Baars	Lijnden	REC10
	394	Jeroen Baars	Lijnden	REC10
	395	Marten Thompson	De Westereen	REC10
	396	Ewout Verkerk	Lijnden	REC10
	397	Sietze Bosman	Harkema	REC10
	398	Jan Top	Kollumerzwaag	REC10
	399	Jeroen Kwast	Markelo	REC10
	400	Harmen Schinkel	Markelo	REC10
	401	Marleen Boer	Annen	REC10
	402	Martin Dijkstra	Annen	REC10
	403	Samme Steenstra	Heerenveen	REC10
	404	Paul Jansen	Deventer	REC10
	405	Tom Jansen	Deventer	REC10
12:08	406	Teun Pie	Heerhugowaard	REC10
	407	Lars Schotanus	Leeuwarden	REC10
	408	Menno Schotanus	Leeuwarden	REC10
	409	Germ anne Hooisma	Leeuwarden	REC10
	410	Mark van Krimpen	Berltsum	REC10
	411	Robin Rinzema	Twijzelerheide	REC10
	412	Daniel Versteeg	Bergschenhoek	REC10
	413	Andre Versteeg	Zoetermeer	REC10
	414	Joost Edens	Leeuwarden	REC10
	415	Ruud Ekhart	Leeuwarden	REC10
	416	Leon Ekhart	Leeuwarden	REC10
	417	Maurice Meijer	Groningen	REC10
	418	Jaring Veenstra	Groningen	REC10
	419	Mart Jansen	Groningen	REC10
	420	Jordi de Boer	Amsterdam	REC10
	421	Tim Schadenberg	Groningen	REC10
	422	Luc van Haastert	Boskoop	REC10
	423	Sjoerd Dijkstra	Heerenveen	REC10
	424	Henk Meliesie	Monster	REC10
	425	Robert Roenhorst	Emmen	REC10
	426	Niek Van Staveren	Heerenveen	REC10
	427	Berny Barteling	Opende	REC10
	428	Lammert Huisman	Kootstertille	REC10
	429	Rosalie Kooiker-kuiper	Staphorst	REC10
	430	Matthew Veenema	Oudehorne	REC10
12:12	431	Marcel Verweij	Almere	REC10
	432	Jorrit De Boer	Drachten	REC10
	433	Robbie Terpstra	Firdgum	REC10
	434	Oane Veldman	Firdgum	REC10
	435	Yorick Vissink	Apeldoorn	REC10
	436	Derk Setz	Dalem	REC10
	437	Philip Vijfhuize	Rijnsburg	REC10
	438	Rein Folkertsma	Drachten	REC10
	439	Willem van Maanen	Veenendaal	REC10
	440	René van Mourik	Arkel	REC10
	441	Bart van Rijn	Zoetermeer	REC10
	442	Gerrit Varwijk	De wilp	REC10
	443	Alwin Vissink	Apeldoorn	REC10
	444	Jos de Laat	Emmeloord	REC10
	445	Feiko Marinus	Doezum	REC10
	446	Gerrit Breunis	Zoetermeer	REC10
	447	Marcel Daniels	Voorburg	REC10
	448	Olivier van de Geijn	Leiden	REC10
	449	Jeroen Siebers	Borculo	REC10
	450	Anne Wijlens	Arnhem	REC10
	451	Marcel de Winter	Leiden	REC10
	452	Gerco Bergman	Ried	REC10
	453	Marnix Grondman	Vroomshoop	REC10
	454	Wendy Jongsma	Oldeberkoop	REC10
	455	Siemen Keizer	Oldeberkoop	REC10
12:16	456	Jan Annema	Wergea	REC10
	457	Marcel Laanstra	Opende	REC10
	458	Johan Postma	Harkema	REC10
	459	Minze Vries	Harkema	REC10
	460	Jeroen van Bunningen	Boskoop	REC10
	461	Bas Nieuwesteeg	Boskoop	REC10
	462	Louis . Vermeuelen	Boskoop	REC10
	463	Wilco Vink	Boskoop	REC10
	464	Johan van der Werf	Boskoop	REC10
	465	Henk Akkerman	Sondel	REC10
	466	Martin Nijhuis	Groningen	REC10
	467	Frans wieger Pietersma	Nijemirdum	REC10
	468	Johan Smink	Oudemirdum	REC10
	469	Age-jan Stellingwerff	Leeuwarden	REC10
	470	Jelmer de Vries	Leeuwarden	REC10
	471	Kevin Boon	Purmerend	REC10
	472	Hans Feenstra	Kollumerzwaag	REC10
	473	Renze Jongman	Amsterdam	REC10
	474	Jorrit Kok	Amsterdam	REC10
	475	Frans Schraal	Wieringerwerf	REC10
	476	Nico Zwijnenberg	Sleen	REC10
	477	Minze Beerda	Kollumerzwaag	REC10
	478	Koen Bosgra	Surhuisterveen	REC10
	479	Jesse van Dijk	Surhuisterveen	REC10
	480	Marlies Hermans	Arnhem	REC10
12:20	481	Tjarco Hobma	Barendrecht	REC10
	482	Rudi Hogeveen	Capelle ad ijssel	REC10
	483	Filip Kiewiet	De wilp	REC10
	484	Tom Krans	Groningen	REC10
	485	Joost Mulder	Drachten	REC10
	486	Vincent Oosterhof	Akkrum	REC10
	487	Marleen Smit	Groningen	REC10
	488	Atze herman van der Til	Buitenpost	REC10
	489	Gerhard de Vries	Kollumerzwaag	REC10
	490	Lisa Ahsmann	CIOS	REC10
	491	Frederik Bakker	CIOS	REC10
	492	Jakob Bos	CIOS	REC10
	493	Misha Buitenwerf	CIOS	REC10
	494	Yannick Meijer	CIOS	REC10
	495	Nils Trommel	CIOS	REC10
12:24	506	Jan Bousma	Kootstertille	REC7
	507	Theo Mulder	Kollumerzwaag	REC7
	508	Sarina Henstra	Boerakker	REC7
	509	Guido Wennekers	Straelen	REC7
	510	Bernd Jager	Kollum	REC7
	511	Johannes Postema	Groningen	REC7
	512	Sjouke Visser	Surhuisterveen	REC7
	513	Naomi Duijster	Groningen	REC7
	514	Jasper Sietzema	Buitenpost	REC7
	515	Emyl van der Kooi	Augustinusga	REC7
	516	Harm Vogel	Augustinusga	REC7
	517	Sybren Zandstra	Eastermar	REC7
	518	Michel Zandstra	Eastermar	REC7
	519	Joop Rutgers	De Knipe	REC7
	520	Melle Buruma	Surhuisterveen	REC7
	521	Halbe-jan Douma	Opende	REC7
	522	Ronald Molog	Echtenerbrug	REC7
	523	Marco Vries	Augustinusga	REC7
	524	Thea Heynis	Oudeschoot	REC7
	525	Jelle de Boer	Groningen	REC7
	526	Emil Bosloper	Groningen	REC7
	527	Ivor Bosloper	Groningen	REC7
	528	Michiel Grouve	Groningen	REC7
	529	Bart-jan Herweijer	Groningen	REC7
	530	Dennis van der Honing	Groningen	REC7

12:28	531	Gertjan Jeuring	Groningen	REC7
	532	Rene Jongman	Groningen	REC7
	533	Alfred Nanninga	Groningen	REC7
	534	Renate Nell	Groningen	REC7
	535	Mathieu Niemeijer	Groningen	REC7
	536	Michiel Rood	Groningen	REC7
	537	Helma Siebenga	De Knipe	REC7
	538	Rolf van der Veer	Groningen	REC7
	539	Marc de Vries	Groningen	REC7
	540	Bas Westen	Groningen	REC7
	541	Roel Wiersma	Groningen	REC7
	542	Martin Wildeboer	Groningen	REC7
	543	Robert Dikkerboom	Tytsjerk	REC7
	544	Jurjen de Jong	Heerenveen	REC7
	545	Jochum Douma	Opende	REC7
	546	Jorrit Veenstra	Surhuisterveen	REC7
	547	Jesse Jongbloed	Twijzelerheide	REC7
	548	Stef Schultinge	Leeuwarden	REC7
	549	Anko Uitterdijk	De westereen	REC7
	550	Tjitske Veenstra	Buitenpost	REC7
	551	Dennis van der Ploeg	Bergum	REC7
	552	Yme Oostenveld	Heerenveen	REC7
	553	Tjerk Bekius	Midlum	REC7
	554	Willem van Kammen	Surhuisterveen	REC7
	555	Peter Raap	Leeuwarden	REC7
12:32	556	Jitze van der Velde	Oentsjerk	REC7
	557	Jan Ellens	Twijzelerheide	REC7
	558	Bart Berga	Terwispel	REC7
	559	Nick Driehuis	Uithoorn	REC7
	560	Johan Gast	Emmeloord	REC7
	561	Ruben Akse	Buitenpost	REC7
	562	Thea Baas	Buitenpost	REC7
	563	Charlotte de Boer	Buitenpost	REC7
	564	Danielle de Haan	Buitenpost	REC7
	565	Jan Hoekstra	Buitenpost	REC7
	566	Douwe van der Steen	Buitenpost	REC7
	567	Sita Veltman	Buitenpost	REC7
	568	Jakob de Vries	Buitenpost	REC7
	569	Reinder Zuidhoorn	Buitenpost	REC7
	570	Rene Bandsma	Bergum	REC7
	571	Maya Beintema	Kootstertille	REC7
	572	Timon van den Berg	IJlst	REC7
	573	Patrick Klaare	Veenendaal	REC7
	574	Jelmer Lanting	Jistrum	REC7
	575	Martin Lanting	Jistrum	REC7
	576	Rutger Schaaf	Leeuwarden	REC7
	577	Erik-paul van der Kolk	Zwolle	REC7
	578	Cindy Spieksma	Wirdum	REC7
	579	Jordie ter Steege	Zwolle	REC7
	580	Jantine Blaauwbroek	Groningen	REC7
12:36	581	Tjal Goldenbeld	Leeuwarden	REC7
	582	Bas Lammers	Zevenhuizen	REC7
	583	Christiaan Luiting	Veenhuizen	REC7
	584	Henrie Schut	Nunspeet	REC7
	585	Danny van den Bosch	Kootstertille	REC7
	586	Sander Cruiming	Zevenhuizen	REC7
	587	Jacko Douma	Jistrum	REC7
	588	Rindert Douma	Jistrum	REC7
	589	Willem Mooij	Zevenhuizen	REC7
	590	Fokko Wijbenga	De Westereen	REC7
	591	Rudy Agterkamp	Holten	REC7
	592	Wytse Couperus	Harkema	REC7
	593	Tony Huizinga	Surhuisterveen	REC7
	594	Mark Luiting	Veenhuizen	REC7
	595	Jesse Nicolai	Harkema	REC7
	596	Gerard Spinder	Harkema	REC7
	597	R. Jong	Andijk	REC7
	598	Patrick Koster	Warten	REC7
	599	Robbie de Lange	Wergea	REC7
	600	Robert van der Rijst	Maarn	REC7
	601	Roelof Spoelstra	Drachten	REC7
	602	Johannes Bron	Drachten	REC7
	603	Jarno Veenstra	Zwagerbosch	REC7
	604	Mient vd Zaag	Kollum	REC7
	605	Vincent de Boer	Delft	REC7
12:40	606	Jetske de Jong	De Knipe	REC7
	607	Tiety Kooistra	Groningen	REC7
	608	Herwin Koorman	Boornbergum	REC7
	609	Nynke Sijtsma	De Knipe	REC7
	610	Lammert de Graaf	Kollumerzwaag	REC7
	611	Geale-jan de Boer	Surhuisterveen	REC7
	612	Rudmer de Haan	Surhuisterveen	REC7
	613	Danielle van der Wal	Kootstertille	REC7
	614	Chris van der Wal	Kootstertille	REC7
	615	Bastiaan Brouwer	Damwâld	REC7
	616	Sjoerd de Haan	Drachten	REC7
	617	Sietze Kloosterman	Kootstertille	REC7
	618	Wietze de Vries	Harkema	REC7
	619	Jos Zonderland	Sneek	REC7
	620	Stephan Oostra	Opende	REC7
	621	Wesley Smit	Buitenpost	REC7
	622	Nicky Smit	Buitenpost	REC7
	623	Kevinroy Smit	Buitenpost	REC7
	624	Ronald H. E. H. Prins	Vriezenveen	REC7
	625	Martin Reitsma	Boornbergum	REC7
	626	Yvonne Veenendaal	Stiens	REC7
	627	Margriet van der Werf	Hurdegaryp	REC7
	628	Uilke aize Wind	Hurdegaryp	REC7
	629	Anton Alma	Buitenpost	REC7
	630	Haaye Buruma	Oudwoude	REC7
12:44	631	Jelle Buruma	Oudwoude	REC7
	632	Dolf Dijkhuis	Hoogeveen	REC7
	633	Rinze Kalsbeek	Gerkesklooster	REC7
	634	Rinus Kootstra	Gerkesklooster	REC7
	635	Lucas Mulder	Hoogeveen	REC7
	636	Regina Valk	Suwald	REC7
	637	Ietze de Vries	Gerkesklooster	REC7
	638	Elien Zijlstra	Burgum	REC7
	639	Johan Hoekstra	Menaldum	REC7
	640	Jelte Kloostra	Groningen	REC7
	641	Jos van der Meulen	Franeker	REC7
	642	Sybo Offenga	Franeker	REC7
	643	Kevin Pekel	Franeker	REC7
	644	Hindrik Sytema	Deinum	REC7
	645	Marcel Westerveen	Groningen	REC7
	646	Wietze Boorsma	Kollumerzwaag	REC7
	647	Piter Jakob Bosgraaf	Kollumerzwaag	REC7
	648	Jorrit Gruis	Leeuwarden	REC7
	649	Rik Jongens	Snakkerburen	REC7
	650	Daniel Joustra	Dokkum	REC7
	651	Hielke Taeke Klaver	Kollumerzwaag	REC7
	652	Doeze Ruiter	Leeuwarden	REC7
	653	Frederikt Tetteroo	Zuidwolde	REC7
	654	Klaas Vlieger	Kollumerpomp	REC7
	655	Lisan de Vries	Leeuwarden	REC7
12:48	656	Harmen Pieter de Vries	Ryptsjerk	REC7
	657	Theo Besselink	Drachten	REC7
	658	Bert Cats	Harlingen	REC7
	659	Yuri De wit	Terwispel	REC7
	660	Johan-teake Dekker	Terwispel	REC7
	661	Mark Duursma	Leeuwarden	REC7
	662	Peter Duursma	Schagen	REC7
	663	Sietske Elzinga	Kootstertille	REC7
	664	Peter van Ginneken	Langezwaag	REC7
	665	Harmen Hietkamp	Amsterdam	REC7
	666	Harold Hoek	Drachten	REC7
	667	Patrick Hoekstra	Drachten	REC7
	668	Durk Jongsma	Terwispel	REC7
	669	Timothy Kanters	Groningen	REC7
	670	Stefan Makkinje	Terwispel	REC7
	671	Sander Mientjes	Drachten	REC7
	672	Lucca Nijholt	Nieuwe niedorp	REC7
	673	Meindert Postma	Westergeest	REC7
	674	Wouter Prins	Terwispel	REC7
	675	Sake Sierdsma	Terwispel	REC7
	676	Jasper van der Veen	Drachten	REC7
	677	Willem jan Visser	Wouterwswoude	REC7
	678	Albert de Vries	Drachten	REC7
	679	Susan Zijlstra	Terwispel	REC7
	680	A. J. Broersma	Biddle	REC7
12:52	681	R. van Dijk	Biddle	REC7
	682	J. P. Dijkstra	Biddle	REC7
	683	W. L. M. Janssen	Biddle	REC7
	684	T. W. Jellema	Biddle	REC7
	685	R. H. J. A. Jongenelen	Biddle	REC7
	686	F. P. van Kammen	Biddle	REC7
	687	W. Koet	Biddle	REC7
	688	J. Nijboer	Biddle	REC7
	689	A. Plautz	Biddle	REC7
	690	H. Postma	Biddle	REC7
	691	B. Prins	Biddle	REC7
	692	Jurgen Schats	Biddle	REC7
	693	F. P. Steegstra	Biddle	REC7
	694	M. van der Vliet	Biddle	REC7
	695	L. de Vries	Biddle	REC7
	696	W. A de Vries	Biddle	REC7
	697	Marja Posthumus	Kootstertille	REC7
	698	Aly Smedes	Kootstertille	REC7
	699	Lutske Bousma	Kootstertille	REC7
	700	Marga Dam	Kootstertille	REC7
	701	Anja Kloosterman	Kootstertille	REC7
	702	Sita Schippers	Kootstertille	REC7
12:56	706	Nico Boonstra	CIOS	REC7
	707	Teun Bouma	CIOS	REC7
	708	Maarten Brakkee	CIOS	REC7
	709	Kim Bramsen	CIOS	REC7
	710	Jeroen van Doorn	CIOS	REC7
	711	Shanice Giessen	CIOS	REC7
	712	Ymtejan Groeneveld	CIOS	REC7
	713	Leon Holthuis	CIOS	REC7
	714	Joost van der Hoorn	CIOS	REC7
	715	Ewout de Jong	CIOS	REC7
	716	Koen de Jonge	CIOS	REC7
	717	Kayan Kiewiet	CIOS	REC7
	718	Maarten Kuijper	CIOS	REC7
	719	Eric Lowes	CIOS	REC7
	720	Thomas Nieuwenburg	CIOS	REC7
	721	Age Nooitgedacht	CIOS	REC7
	722	Christiaan Pas	CIOS	REC7
	723	Renaldo Plasmeyer	CIOS	REC7
	724	Chiel Schaaf	CIOS	REC7
	725	Dennis Seine	CIOS	REC7
	726	Anke de Vries	CIOS	REC7
	727	Stefan Zuiderbaan	CIOS	REC7
	728	Dierk van Aartsen	CIOS	REC7
	729	Roel Adema	CIOS	REC7
	730	Iris de Boer	CIOS	REC7
13:12	731	Oebele Annema	De Knipe	OK5
	731	Sandor Annema	De Knipe	OK5
	732	Johanna Bergman	Ried	OK5
	732	Nick Bergman	Ried	OK5
	733	H. Bergman	Ried	OK5
	733	Jens Bergman	Ried	OK5
	734	Svenja Mulder	Diepenveen	OK5
	734	Heddes	Diepenveen	OK5
	735	Foppe van der Heide	Drachten	OK5
	735	Rixt van der Heide	Drachten	OK5
	736	Erik Heinen	Meppel	OK5
	736	Marco Heinen	Meppel	OK5
	737	Marcel van Herpen	Leeuwarden	OK5
	737	Kilian Barkmeijer	Leeuwarden	OK5
	738	Bjarne van der Kooi	Augustinusga	OK5
	738	Anneke van der Kooi	Augustinusga	OK5
	739	Janine Kootstra	Twijzelerheide	OK5
	739	Wiebe Kootstra	Twijzelerheide	OK5
	740	Yvonne Landman	Havelte	OK5
	740	Bas Landman	Havelte	OK5
	741	Wim Meilink	Boerakker	OK5
	741	Esmee Meilink	Boerakker	OK5
	742	Jan Pool	Surhuizum	OK5
	742	Mark Pool	Surhuizum	OK5
13:16	743	Douwe Rijpstra	Oentsjerk	OK5
	743	Elsa Rijpstra	Oentsjerk	OK5
	744	Mauricio Schouwstra-atsma	Buitenpost	OK5
	744	Pieter-jan Schouwstra	Buitenpost	OK5
	745	Marck Smit	Venhuizen	OK5
	745	Stanley Smit	Venhuizen	OK5
	746	Hans Spijker	Moddergat	OK5
	746	Nathalie van Duinen	Ferwerd	OK5
	747	Thaeke Steenstra	De Knipe	OK5
	747	Jelle Steenstra	De Knipe	OK5
	748	Bas Velkers	De Knipe	OK5
	748	Bert Velkers	De Knipe	OK5
	749	Jelke Venema	Twijzel	OK5
	749	Jelger Fokkinga	Hoorn	OK5
	750	Puck Vlasveld	Gerkesklooster	OK5
	750	Shelley Vlasveld	Gerkesklooster	OK5
	751	Iwan De Vries	Dwingeloo	OK5
	751	Nemo De Vries	Dwingeloo	OK5
	752	Wouter Westhoven	Enkhuizen	OK5
	752	Robbert Westhoven	Enkhuizen	OK5
	753	Marcel Pultrum	Surhuisterveen	OK5
	753	Bard Pultrum	Surhuisterveen	OK5
	754	Johannes Spijksma	Augustinusga	OK5
	754	Rick Spijksma	Augustinusga	OK5
13:20	756	Jesse Hiemstra	Kootstertille	FUN5
	757	Niels van Deutekom	Leeuwarden	FUN5
	758	Daniel Schouwstra-Atsma	Buitenpost	FUN5
	759	Jauke Stavenga	Oentsjerk	FUN5
	760	Armel Verhoeve	Dronten	FUN5
	761	Hendrik Land	Buitenpost	FUN5
	762	Ties de Boer	Leek	FUN5
	763	Hidde de Boer	Leek	FUN5
	764	Sybren Ellens	Buitenpost	FUN5
	765	Wouter-jan Douwsma	Kootstertille	FUN5
	766	Hendrik Douwsma	Kootstertille	FUN5
	767	Janniek Topper	Leek	FUN5
	768	Cees Poelstra	Buitenpost	FUN5
	769	Roy Van der ploeg	Bolsward	FUN5
	770	Tim Nieland	Nieuwolda	FUN5
	771	Rimer Meindertsma	Kootstertille	FUN5
	772	Famke Riemersma	Giekerk	FUN5
	773	Marten van der Veen	Eastermar	FUN5
	774	Roan van den Boogaard	Leeuwarden	FUN5
	775	Lammert Dijkstra	Kootstertille	FUN5
	776	Jan-jelle van der Veen	Augustinusga	FUN5
	777	Jantina Dijkstra	Kootstertille	FUN5
	778	Dyan de Vries	Kootstertille	FUN5
	779	Lars Dechesne	Leeuwarden	FUN5
	780	Anne lotte Wenning	Leeuwarden	FUN5
13:24	781	Jeroen Sloot	Buitenpost	FUN5
	782	Noa Stenekes	Kootstertille	FUN5
	783	Rink van Dijk	Leeuwarden	FUN5
	784	Andre Boorsma	Kootstertille	FUN5
	785	Maikel van Dijk	Surhuisterveen	FUN5
	786	Jesmer Dolsma	Surhuisterveen	FUN5
	787	Menno Visser	Kootstertille	FUN5
	788	Kirsten de Vries	Kootstertille	FUN5
	789	Mirthe de Vries	Kootstertille	FUN5
	790	Tineke Bousma	Drogeham	FUN5
	791	Meisje Drogeham 1	Drogeham	FUN5
	792	Meisje Drogeham 2	Drogeham	FUN5
	793	Meisje Drogeham 3	Drogeham	FUN5
	794	Meisje Drogeham 4	Drogeham	FUN5
	795	Meisje Drogeham 5	Drogeham	FUN5
	796	Meisje Drogeham 6	Drogeham	FUN5
	797	Willy de Jong	Drogeham	FUN5
	798	Jellie Miedema	Drogeham	FUN5
	799	Lotte Miedema	Drogeham	FUN5
	800	Liza Pander	Drogeham	FUN5
	801	Tiny Westra	Drogeham	FUN5
	802	Hendrik Posthumus	Doezum	FUN5
	803	Roelof Jan Posthumus	Doezum	FUN5
	804	Huub Boukamp	Zeijen	FUN5
	805	Iris Leistra	Bakkeveen	FUN5
13:28	806	Marcella Leistra	Bakkeveen	FUN5
	807	Thirza Steerenberg	Bakkeveen	FUN5
	808	Yerenco R. de Bont	Middenmeer	FUN5
	809	Anna Schreuder	Bakkeveen	FUN5
	810	Jesper Schreuder	Bakkeveen	FUN5
	811	Frank Haan	Bakkeveen	FUN5
	812	Britt Klink	Bakkeveen	FUN5
	813	Rik Witte	Swifterbant	FUN5
	814	Bas Witte	Swifterbant	FUN5
	815	Koen Witte	Swifterbant	FUN5
	816	Luuk Witte	Swifterbant	FUN5
	817	Olaf van Dijk	Dronten	FUN5
	818	Femke Dijkstra	Dronten	FUN5
	819	Kirsten Hartog	Dronten	FUN5
	820	Quinsy Hobbelen	Dronten	FUN5
	821	Freerk Kalsbeek	Lelijstad	FUN5
	822	Ariana Kalsbeek	Lelijstad	FUN5
	823	Maaike van der Klis	Dronten	FUN5
	824	Thijs Pijpstra	Dronten	FUN5
	825	Jasper Schouten	Dronten	FUN5
	826	Age-jan Schrijer	Dronten	FUN5
	827	Janiek Schrijer	Dronten	FUN5
	828	Joran Spier	Almere	FUN5
	829	Kris Sturkenboom	Dronten	FUN5
	830	Martijn Witte	Swifterbant	FUN5
13:32	831	Miranda Witte	Swifterbant	FUN5
	832	Ilja Boots	Kollum	FUN5
	833	Tietes Martens	Kollum	FUN5
	834	Lot Meijerink	Kollum	FUN5
	835	Gerbrich Steensma	Kollum	FUN5
	836	Jan Pieter Veenstra	Kollum	FUN5
	837	Jan Pieter van der Weg	Kollum	FUN5
	838	Ruben Wiersma	Kollum	FUN5
13:36	841	Kevin Jellema	Kootstertille	FUN7
	842	Stefan Jellema	Kootstertille	FUN7
	843	Janke de Bruin	Drogeham	FUN7
	844	Yvonne Jagersma	Harkema	FUN7
	845	Esther Bosma	Drachten	FUN7
	846	Berber Kalsbeek	Kootstertille	FUN7
	847	Baukje Schippers	Kootstertille	FUN7
	848	Alie van der Velde	Eestrum	FUN7
	849	Wimmie de Vries	Harkema	FUN7
	850	Wilma Duursma	Oosterwolde	FUN7
	851	Joeke Land	Augustinusga	FUN7
	852	Jessica van der Wiel	Drogeham	FUN7
	853	Marcel M. Henstra	Twijzel	FUN7
	854	Marcel Botter	Hoogeveen	FUN7
	855	Bart Henstra	Drogeham	FUN7
	856	Barteld de Jong	Burgum	FUN7
	857	Mechiel Meindertsma	Kootstertille	FUN7
	858	Wander Meindertsma	Kootstertille	FUN7
	859	Alexandra de Vries	Twijzel	FUN7
	860	Aaltsje van der Meulen	Twijzel	FUN7
	861	Marjolein Coenradi	Rottevalle	FUN7
	862	Wiebe van Dellen	Kootstertille	FUN7
	863	Bertjan Middel	Kootstertille	FUN7
	864	Suzanne Coenradi	Rottevalle	FUN7
	865	Tjitske Coenradi	Rottevalle	FUN7
13:40	866	Ellen Coenradi	Rottevalle	FUN7
	867	Jenny Coenradi	Rottevalle	FUN7
	868	Josje Coenradi	Rottevalle	FUN7
	869	Jeroen Coenradi	Rottevalle	FUN7
	870	Esther Kamminga	Kootstertille	FUN7
	871	Selina Rubingh	Harkema	FUN7
	872	Sifra van Amerongen	Suameer	FUN7
	873	Ankje Dijkstra	Kootstertille	FUN7
	874	Willem Henstra	Kootstertille	FUN7
	875	Wietse Henstra	Kootstertille	FUN7
	876	Jeen Jager		FUN7
	877	Sake Jilderda	De westereen	FUN7
	878	Herman Schevel	Suawoude	FUN7
	879	Dennie Uitterdijk	De westereen	FUN7
	880	Frank Venema	Suawoude	FUN7
	881	Tjeerd Venema	Drachten	FUN7
	882	Henk de Bruin	De westereen	FUN7
	883	Geertruida Coenradi	Rottevalle	FUN7
	884	Femme Haakma	De westereen	FUN7
	885	Wessel de Roos	De westereen	FUN7
	886	Siebe Visser	De westereen	FUN7
	887	Remko Bloembergen	Augustinusga	FUN7
	888	Johannes de Heij	Opende	FUN7
	889	Dennis van Butselaar	Drogeham	FUN7
	890	Robert van Butselaar	Drogeham	FUN7
13:44	891	Hilbert Kalsbeek	Drogeham	FUN7
	892	Henk Kramer	Opende	FUN7
	893	Wichard Schievink	Harkema	FUN7
	894	Jelmer Schippers	Kootstertille	FUN7
	895	Remco de Vries	Leeuwarden	FUN7
	896	Marc Ytsma	Surhuisterveen	FUN7
	897	Janet Coenradi	Rottevalle	FUN7
	898	Eeline Coenradi	Rottevalle	FUN7
	899	Remco de Haan	Kootstertille	FUN7
	900	Rikst Broekhuizen	Buitenpost	FUN7
	901	Patrick Sloot	Buitenpost	FUN7
	902	Sipco Sloot	Buitenpost	FUN7
	903	Sydo van der Veer	Buitenpost	FUN7
	904	Richard Winter	Dokkum	FUN7
	905	Myrthe Beintema	Kootstertille	FUN7
	906	Richard Cuperus	Giekerk	FUN7
	907	Lykle Dijkstra	De Westereen	FUN7
	908	Sander Dijkstra	Giekerk	FUN7
	909	Dennis Dijkstra	Oenkerk	FUN7
	910	Anouk Krist	Kootstertille	FUN7
	911	Robbie Rhee	Oenkerk	FUN7
	912	Jacoba Talsma	Giekerk	FUN7
	913	Christiaan Baarslag	Hardenberg	FUN7
	914	Zoe Bennett	Buitenpost	FUN7
	915	Annie Boekema	Surhuizum	FUN7
13:48	916	Melissa Engel	Twijzel	FUN7
	917	Tessa Faber	Drogeham	FUN7
	918	Gerard Gjaltema	Surhuizum	FUN7
	919	Rianne Haandrikman	Hardenberg	FUN7
	920	John M. Krist	Kootstertille	FUN7
	921	Loekie Kronemeijer	Drogeham	FUN7
	922	Femke de Meer	Twijzel	FUN7
	923	Anne jan Miedema	Oudwoude	FUN7
	924	Anton Postma	Surhuizum	FUN7
	925	Enne-jan Spoelstra	Surhuizum	FUN7
	926	Jouke Spoelstra	Augustinusga	FUN7
	927	Hanneke Veenstra	Drogeham	FUN7
	928	Mirjam Veenstra	Drogeham	FUN7
	929	Yoram van der Weg	De Westereen	FUN7
	930	Luuk Wolters	Buitenpost	FUN7
	931	Jelmer de Graaf	De Haan Westerhoff	FUN7
	932	Klaas IJkema	De Haan Westerhoff	FUN7
	933	Robert Lietmeyer	De Haan Westerhoff	FUN7
	934	Dirk Rinze Pilat	De Haan Westerhoff	FUN7
	935	Niek Popma	De Haan Westerhoff	FUN7
	936	Hicham Affaksi	Drogeham	FUN7
	937	Jan de Jong	Drogeham	FUN7
	938	Jitse Miedema	Drogeham	FUN7
	939	Jeltje Kompaan	Boelenslaan	FUN7
	940	Aline Wielinga	Boelenslaan	FUN7
13:52	941	Herre Elsenga	Buitenpost	FUN7
	942	Romy Elsenga	Buitenpost	FUN7
	943	Klaas Jan Fokkema	Buitenpost	FUN7
	944	Rinze Fokkema	Buitenpost	FUN7
	945	Siebrand Fokkema	Buitenpost	FUN7
	946	Durk de Haan	Buitenpost	FUN7
	947	Pieter Henstra	Buitenpost	FUN7
	948	Myriam de Jong	Buitenpost	FUN7
	949	Ilse Kazemier	Buitenpost	FUN7
	950	Jildou Kloostra	Buitenpost	FUN7
	951	Marc van der Meer	Buitenpost	FUN7
	952	Wouter Miedema	Buitenpost	FUN7
	953	Jisk Pilat	Buitenpost	FUN7
	954	Nynke Pilat	Buitenpost	FUN7
	955	Henk Pol	Buitenpost	FUN7
	956	Mayke Pol	Buitenpost	FUN7
	957	Johan Schat	Buitenpost	FUN7
	958	Dyanne Schootstra	Buitenpost	FUN7
	959	Lijn van der Tiemen	Buitenpost	FUN7
	960	Lars Vellinga	Buitenpost	FUN7
	961	Rik Weening	Buitenpost	FUN7
	962	Niels Wiersma	Buitenpost	FUN7
	963	Richard Zwaagstra	Buitenpost	FUN7
	964	Rudmer Banga	Buitenpost	FUN7
	965	Wilco Bosgraaf	Buitenpost	FUN7
	966	Jorick Broersma	Buitenpost	FUN7
	967	Jappie Dijkstra	Buitenpost	FUN7
	968	Harm Dijkstra	Buitenpost	FUN7

Koopmans en Zwart

ELEKTROTECHNIEK B.V.

Wij durven elke uitdaging aan...

Elektrotechnische groothandel

uitgebreid leveringspakket

advies en technische ondersteuning

Industriële automatisering

machine- en procesautomatisering

motion-control en regelbare aandrijvingen

veldbussystemen en telemetrie oplossingen

machineveiligheid, barcode en RFID

Schakelkasten en paneelbouw

bouwen en monteren van panelen

maatwerk volgens eisen van de klant

seriematige kastenbouw

Service en montage

monteren van kasten

bekabeling

oplossen van storingen

Zuiderkruisweg 3
8938 AP Leeuwarden
058 288 70 75

info@koopmansenzwart.nl
www.koopmansenzwart.nl

Survivalrun Kootstertille niet te doen?

Waarschuwing: deze tekst bevat, i.v.m. het gebrek aan grammaticale kennis, soms fonetische Friese tekst.

In het weekend van 12 en 13 maart rijden wij (Renata, Lotte en Lia) naar het stukje Nederland met vreemde plaatsnamen als Tjeestervield, Drogeworst of Vetteham en Kootstertille. In dat laatst genoemde plaatsje gaan we namelijk survivallen. De reden dat wij al een dag voor de run gaan is dat deze run als een beetje zwaar te boek staat. Wij willen niet onbeslagen ten ijs komen en gaan dus vooraf het parcours verkennen.

Zaterdag is het prachtig weer, maar dat zal morgen vast anders zijn, want bij deze run regelen ze meestal wat elementen zoals vorst, sneeuw of regen. Omdat wij rechtstreeks uit de auto gaan voorlopen moeten we ons midden in een weiland ontdoen van onze mantelpakken, sjieke lingerie en pumps. We verwisselen onze panty`s met een even strakke legging en leggen andere lichaamsdelen schokvast met een sport BH.

We starten de voorloopronde in het bos van de "Flintstonebotten" Als vegetariërs is deze hindernis voor ons altijd een heet hangijzer. Tot onze verbazing hangen er van die namaak botten, maar er moet nog steeds aan gehangen worden, veel te zwaar eigenlijk. Net als de hindernis die daarvoor hangt "to do or not do do". We zien het gelijk, niet te doen dus. Onderweg komen we nog enkele andere voorlopers tegen. Bij allen herkennen we de angst in de ogen. De één iets meer dan de ander, maar géén van allen zijn het zonnestraaltjes.

Onder de brug aangekomen zien we een bekende hindernis. Renata en ik noemen dit de T- hindernis. Dit is de hindernis waar je via lussen boven het water over een balkje moet zwaaien dit met last op je rug of aan je voet. Dit heeft niks met een T te maken, maar twee jaar geleden kwamen we bij deze hindernis een groepje parcoursbouwers tegen. Omdat wij wat moedeloos stonden te kijken wilde dhr T. P. wel eens voordoen hoe deze hindernis het best genomen kon worden.
Wij waren sterk onder de indruk, omdat hij dat durfde op werkschoen met stalen neuzen, een dikke jas, een spijkerbroek en de jaszakken vol spullen.
Te laat had dhr. Theo P. door dat, als je eenmaal in de lussen stond, je aan het einde over het balkje moest en alleen via het water weer op de kant kon komen. Dhr T. Postumus besloot terug te keren, maar ook dat kon niet omdat je via het inzwaaitouw wel ergens in kon komen maar niet meer terug. Daar stond dhr T.P dus geparkeerd onder de brug boven het water. Zn "vrienden" waren het met elkaar eens en riepen "laat maar staan wij gaan verder." Omdat wij ook niet wisten of we T. nog ergens nodig hadden besloten wij het fragiele lijf van T. op de kant te slepen. Ondanks ons zorgvuldig handelen kwam hij toch op de kop te hangen. Een voor een plonsde er een mobiel , sleutels en wat losgeld in het Prinses Margriet kanaal. Dit blijft voor ons dus de T- hindernis.

Na een ronde de hindernissen te hebben bekeken, gewikt en te zwaar bevonden hadden, lopen we naar de eindhindernis. We zien het al uit de verte: "KORTE TOUWTJES ALARM". Daar gaat vast de helft het bandje op inleveren.
Gelukkig staat daar de wedstrijdorganisatie (of organisaasje). Die gaan wij natuurlijk even aan de tand voelen. In ons in ons beleefdste ABN vragen wij: "Stel dat we halverwege uit de hindernis vallen, moeten we dan weer bij het begin beginnen?".
Huh?? .....
Gelukkig werd de vraag snel vertaald

"As je uut n hindernies dondert moj dan nieuws ginnen?" .
De organisatie kan ons gerust stellen,..... nee natuurlijk niet: "wij hebben ons lesje geleerd".
Het is erg spijtig dat de naam van zwaarste run van het circuit gekoppeld wordt aan Kootstertille. Men geeft aan dat deze run goed te doen is, maar je moet niet ongetraind komen. (Shit, was ik nu donderdag maar wel gaan trainen)

Na een poosje gekletst te hebben met de sympathieke mensen van deze organisatie zijn we ervan overtuigd dat het een goede run gaat worden. Vervolgens laten we ons overhalen om een wedstrijdverslag te schrijven ter promotie voor deze run, waar helaas zo weinig deelnemers op af komen. Jammer, want de omgeving van Kootstertille is juist zo geschikt om een heel weekend in door te brengen. Er zijn velen logeergelegenheden o.a. in Negenkarspelen, Gardergahyp, Hetsterevielt enz.

Wij verblijven in een Farm House in Twijfelerhijgde, een meditatieoord. Daar brengen wij de nacht door met de top van de survivalwereld bestaande uit o.a. J. en J. (Hoe spannend wil je het hebben hé.) Heeft iemand ooit op de blog van Dhr J. de wedstrijdvoorbereidende tips gelezen? Van ons kun je aannemen dat het een rookgordijn is, hiermee probeert hij zijn concurrentie uit te schakelen. Geen koolhydraatrijke maaltijd voor de run, maar een vette, pittige pizza. Dat houdt je scherp. Drink daarbij wél een koolhydraatrijke drank met een witte schuimkraag en een spoortje alcohol voor een desinfecterende werking. Hooguit mag je daarbij een stukje appel- of Monchoutaart nuttigen. Eet daarna een hoop chips, paaseitjes en winegums en je wedstrijdvoorbereiding is top.
Met deze voorbereiding zien we zonder een spoortje van zenuwen de wedstrijd tegemoet. (De andere heer J. lijkt trouwens wat minder vertrouwen te hebben in deze aanpak. Hij staat stijf van de zenuwen.)

Op de wedstrijddag is het eigenlijk ook best redelijk weer. Dit was geen excuus om niet te gaan dus.
In de tent staan heerlijke gebakjes klaar. Op zich al een reden om naar Kootstertille te gaan.
Met het vriendelijke "oant moarn" of zo iets worden we begroet bij het ophalen van de shirts. Dit onthaal op zich maakt je al blij dat je gekomen bent.
Bij de start zijn we opgelucht, want we hoeven niet meer zo`n rottige ijzeren ring het voetbalveld rond te sjouwen. Wat het rondje *met* dan wel was, weten alleen diegenen die er geweest zijn (anderen mogen volgend jaar zelf komen kijken)

Het parcours heeft een mooie opbouw van lichte enkelvoudige hindernissen in het begin, tot de zwaardere en ook complexer aan het einde. Eén van de mooiste hindernissen is de apenkooi. Daar moet je dan ook echt genieten, dus niet te snel doorheen proberen te komen, dat zou jammer zijn van het prachtige knoopwerk.
Daarna mag je een balkje meenemen. In Kootstertille houden ze niet van dat laffe gedoe, bij een hindernis neem je je balkje gewoon mee een waterhindernis over. Dit is erg spannend en vergt wel enige techniek. Het balkje mag niet alleen over een hindernis, maar ook onder een hindernis door het is niet m'n

douwes
materieel op maat

Verkoop
Verhuur
Onderhoud
Veiligheidskeuringen
Reparatie
Opleidingen

Officieel dealer van:

max HOLLAND

MITSUBISHI FORKLIFT TRUCKS

Vanaf medio 2012 verlenen wij ook service vanuit onze nieuwe vestiging in Drachten

Ook uw adres voor:

hoogwerkers, verreikers, opslagcontainers, rolsteigers, trappen, ladders, heaters, ventilatoren, hogedrukreinigers, rijplaten, trilplaten, stenenknippers, betonmolens, aggregaten

Kijk voor meer info op: www.materieel.com

De Rysloane 2
9281 KM Harkema

T 0512-364499
F 0512-365152

I www.materieel.com
E info@materieel.com

vervolg; Survivalrun Kootstertille niet te doen?

favoriet, maar moeilijk kan je het niet noemen.
De kraanhindernis, vlak voor de finish, is voor vele mensen wel één van de pittigste. Met de armen lekker vol van de run, hijsen we onszelf met wat moeite deze hindernis over.
Tegen de eindhindernis zag ik wel op, maar wie "d'r uutdonderde" mocht immers terug op dezelfde balk. (Als je daar géén zin in had mocht je het best in één keer goed doen.)

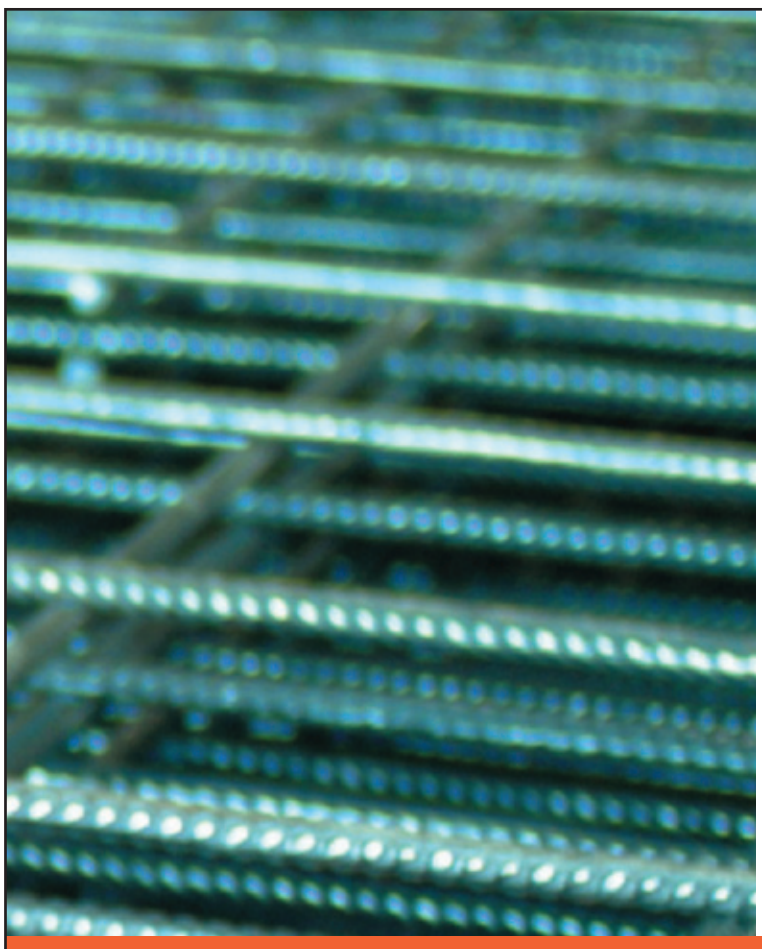
Al met al is de run echt de moeite waard. Goede verdeling van de hindernissen, leuke posten. Mijn conclusie is: Kootstertille is te doen, maar trainen moet je zeker om met bandje te finishen. We hebben nu weer een jaar de tijd om dat te doen. Ik hoop dat we dan ook weer met een groot aantal deelnemers aan de start staan in Kootstertille .....gewoon omdat het een mooie uitdagende run is.
Voor de niet Friese atleet is er nog een uitdaging: De taal.
Bedoeld men met "Net over" dat je over het net moet?
Betekent: "Net onder door" dan dat je niet onder het net door hoeft?
Als men onderweg vraagt "hoe giet it" kan je dus zeggen "it giet wol" of "it giet net sa goed"

Ten slotte: kom allen in 2012 naar deze run **"Kootstertille is net te doen"**

Tot volgend jaar, Lia Nummerdor

Nieuwjaarsduik!

Op 1 januari 2012 organiseerde de Stichting Survival Kootstertille de eerste Nieuwjaarsduik van Kootstertille.
Tevens was dit de ijskoude kick-off voor de inschrijving van de Biddle-Survivalrun! Voor de organisatie was het afwachten hoeveel deelnemers er zouden komen, tijdens deze eerste Nieuwjaarsduik.
Men kon zich tot uiterlijk 11:45 aanmelden. En om 12:00 uur was het dan zover dat ruim 30 deelnemers de duik aandurfden. Waar het normaal erin en eruit is bij een Nieuwjaarsduik, werd nu de vijver op het trainingsterrein twee keer over gestoken. Het water was koud, in tegenstelling tot de buiten temperatuur. Maar een lekkere kop soep en een originele Biddle muts maakten alles weer goed, voor de deelnemers, die daarna weer huiswaarts keerden om op familie bezoek te gaan of verder te slapen. De organisatie was zeer tevreden over de opkomst en is zeker van plan om ook volgend jaar weer een Nieuwjaarsduik te organiseren!



WADRO

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

IJZERSTERK IN MAATWERK!

KOMO RBW Vereniging Researchgroep Betonwapening

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
WADRO Schuilenburg BV tel. (0512) 33 23 11

Harrie & Marja

VRIJDAG 30 MAART
IS HET WEER ZOVER!

DE GROTE MAGAZIJN VERKOOP

SOKKEN, BROEKEN, ONDERGOED
TRUIEN, JASSEN, SHIRTS, BLOUSES
BEDDENGOED, BREIWOL, ETC.....

€ 1,00 € 2,50 € 5,00

VAN 9:00 TOT 20:00 UUR!

Âlde Dyk 16. 9288XC Kootstertille. Tel: 0512-332873

Sinds 1984

BÛTENWILLE!
BUITENSPORT ACTIVITEITEN

Voor groeps activiteiten, zoals:

- **Kano tochten**
- **Adfunture tochten**
- **Survivals**

KOOTSTERTILLE 0512-332873 / 06-12198129

KeBaMo

Ook eigen ontwerpen
zijn welkom

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

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.

Tillebuorren 4 | 9288 AP Kootstertille | info@kebamo.nl | www.kebamo.nl

bouwbedrijf **GRIJPMA**
MENALDUM / tel. 0518-452010

FIXET
JE MAAKT HET MET FIXET

Fixet is een echte dierenvriend! Wij hebben alles in huis voor uw hond, kat, vogel of knaagdier. Natuurlijk een compleet assortiment met uitgebalanceerde voeding voor elke levensfase, maar ook vele dierbenodigdheden. Natuurlijk komt het ook wel eens voor dat uw huisdier een kwaaltje heeft. Vanzelfsprekend adviseren wij u graag over bijvoorbeeld het bestrijden van vlooien, mijten, teken of gebitsproblemen bij honden, etc. Kortom: alle dierenliefhebbers zijn van harte welkom bij Fixet!

FIXET IS EEN DIERENVRIEND

Pieter Veenstra Auto's

KOOTSTERTILLE

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

M-M-B

Verspaning van
Metalen en
Kunststoffen

Machinefabriek
VAN MINNEN & BOS

HOUTBOUW EGYPTE

Optwizel 99b, 9286 EC Twijzel

Tel. (0511) 544273

b.g.g. (0511) 443996

Achtkarspelen, aangenaam sportief!

achtkarspelen
GEMEENTE

De gemeente Achtkarspelen heeft sport hoog in het vaandel staan. Ieder jaar wordt een groot aantal sportevenementen georganiseerd.

Wat denkt u van:
- Centrumcross Surhuisterveen
- Wielerprofronde Surhuisterveen
- Zware Survivalrun Kootstertille
- Concours Hippique Buitenpost
- Concours Hippique Drogeham
- Concours Hippique Surhuisterveen

De gemeente Achtkarspelen is trots op de vele vrijwilligers die alle evenementen ieder jaar weer tot een groot succes maken.
Ze zetten Achtkarspelen op de kaart!

www.achtkarspelen.nl

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 EVENEMENTEN

Op non-profit-basis, dus zonder winstoogmerk

WIJ LEVEREN ECHTE KWALITEIT

Zie: www.medicalteam.nl

Aanvragen van een offerte:
info@medicalteam.nl

Voortgang Trainingsterrein

Sinds Maart 2011, betrekt de Stichting Survival Kootstertille, het nieuwe trainingsterrein langs de Twijzeler vaart. Het terrein krijgt langzamerhand een geweldige uitstraling met fantastische hindernissen, mooie water partijen, klimbulten en kruipbuizen. Verder is er ook een grote loods voor de opslag van materialen, voor de survivalrun en de trainingsgroep, gebouwd. En vlak voor de wintertijd z´n intrede deed, is er ook nog een mooie licht installatie gerealiseerd. Het terrein wordt gebruikt voor de wekelijkse trainingen van de eigen leden, maar ook voor survival activiteiten voor groepen. Jaarlijks worden er diverse clinics en mini survivals verzorgt, waarbij plezier, uitdaging en veiligheid, de kernwoorden zijn. De deelnemers kunnen touw slingeren, boogschieten, kanovaren, net klimmen, touw klimmen, buis kruipen, etc... Ook leden van omliggende clubs hebben het terrein al bezocht. En zijn allemaal unaniem van mening dat dit toch een geweldige locatie is, met geweldige trainingsmogelijkheden.

Maar ondanks dat we er al helemaal thuis zijn, moet het terrein nog officieel geopend worden. De verwachting is dat het terrein zo rond de zomer zijn voltooiing nadert en dat de opening op zaterdag 1 september plaats gaat vinden. Voor meer informatie omtrent de club, trainingstijden, etc.. kunt u op de website: **survival-kootstertille.nl** terecht.

Speaker Harm Noor

Onze speaker Harm Noor uit Stadskanaal is na enig omkoopwerk, afgelopen jaar, ook deze 11é editie weer aanwezig. Hij is niet allen een wandelende spraakwaterval, maar tevens dé noordelijke sport almanak. Een gedegen research en een geweldig enthousiasme, maakt hem tot een gewaardeerd speaker bij noordelijke sport evenementen. Wij zijn blij dat hij er óók dit jaar weer bij is!

Minimum leeftijd voor deelname!

*Voor deelnemers geldt een **minimum leeftijd van 8 jaar!** Dit geldt óók voor de ouder-kind run!*

*Naar aanleiding van vorig jaar gaat de organisatie hier strenger op toe zien. Deelnemers, **jonger dan 8 jaar**, worden van het parcours gehaald. De organisatie is voor deze deelnemers niet verzekerd! Dus ouders, **voorkom teleurstellingen** en geef uw kinderen pas op als ze 8 jaar of ouder zijn.*

LOPERS COMPANY

HEERENVEEN, SIETSE VAN DER MEI

RUNNING-ATLETIEK-SURVIVALRUNNING-TRIATHLON-(NORDIC)WANDELEN

Grote keus in functioneel hardloopschoeisel, kleding en accessoires.
Professioneel advies. Voetspiegel, loopbaan, loopband - en video analyse
Sportvoedingsadviezen door sportdiëtist. Looptraining-sadviezen.

DRACHT 113 8442 BN HEERENVEEN 0513 684227

www.loperscompany.nl

Op vertoon KNAU / NTB ledenpas 10% korting op schoenen en kleding.

ALLERT POL
FYSIOTHERAPIE

alleen voor de echte bikkels!

www.allertpol.nl

Buitenpost
0511 54 0404

Leeuwarden
058 28 81 864

CAFE DE VIERSPRONG

Café en Cafetaria “De Viersprong”
Tillebuorren 2
9288AP Kootstertille

Telefoon Café 0512-332323
Telefoon Cafetaria 0512-330398
E-mail info@deviersprongkootstertille.nl

Nature Survivalrun in de Hamstermieden ! Welkom bij Staatsbosbeheer Noard-Fryslân

Op zondag 11 maart organiseert de Stichting survival Kootstertille voor de 11e keer een survivalrun door het natuurgebied de Hamstermieden. De Stichting is vooral geïnteresseerd in het afwisselende terrein met hoge zandbulten, blubberpaden en natte moerassen en sloten om het de deelnemers zo aantrekkelijk mogelijk te maken. Door die variatie is er ook veel bijzondere natuur aanwezig en dat wordt in de toekomst alleen maar beter, want voor het gebied is al een inrichtingsplan bedacht om de natuur en de recreatie te versterken !

Staatsbosbeheer is erg blij om zoveel bezoekers te mogen ontvangen in de Hamstermieden. We hebben er dan ook veel belang bij dat we het parcour goed doorspreken met de organisatie, want de Hamstermieden is kwetsbaar als het gaat om de natuurwaarde en cultuurhistorie. In de Hamstermieden ligt onder andere het best bewaarde blauwgrasland van Fryslân met een unieke flora. Gelukkig is er veel regionale kennis en ervaring in de organisatie waardoor afstemming tussen partijen altijd goed is verlopen.

De survivalrun is een sublieme natuurbeleving, maar Staatsbosbeheer wenst dat veel deelnemers en bezoekers nog eens terugkomen naar de Hamstermieden en de Noardlike Fryske Wâlden in het bijzonder. Voor wie echt wil kennismaken met dit unieke Nationale Landschap kan het beste met onze speciale wandel- en fietskaart het gebied gaan verkennen. Deze is gemakkelijk te bestellen via www.staatsbosbeheer.nl/noardfryslan of in de boekhandel. Op onze weblink vind u ook onze groeps-activiteiten in de natuurgebieden. Wij bieden u een ruim assortiment in arrangementen aan in samenwerking met lokale ondernemers. Onder begeleiding van een Boswachter kunt u bijvoorbeeld gaan dauwtrappen, fietsen of vogels spotten !

Speciaal voor de kleintjes is er ook een natuur-survival-activiteit in de Hamstermieden te boeken in het speelbos “de Hossebos”:

In het water bij speelbos Hossebos leven allerlei beestjes, kikkers, libellen en nog veel meer! Wil jij weten welke? Ga dan op pad met de boswachter van Staatsbosbeheer. Hij helpt je uitzoeken welke waterbeestjes je vindt.

Meer zin om te spelen in het speelbos? Dat kan ook! Klimmen, klauteren en springen in, bij en boven het water. Dat kan allemaal in speelbos het Hossebos. Voor elk wat wils dus.

Elke zaterdag, maar alleen na reserveren bij de boswachter. Maximaal 12 kinderen. Leeftijd: 3-10 jaar. Duur: ca. 2 uur, vanaf 10 uur. Kosten: € 100.
Reserveren: Noardfryslan@Staatsbosbeheer.nl
Overige activiteiten: www.staatsbosbeheer.nl/noardfryslan

naar buiten®
staatsbosbeheer

Survival en communicatie

Bij zo’n groot evenement, als de Biddle survivalrun, draait alles om communicatie.
Dat dit niet altijd mee valt blijkt wel uit onderstaand gesprek. Er was een specialist van defensie ingehuurd, die ons de fijne kneepjes zou bij brengen. Maar ja, we zijn survivelaars.....
Om privacy redenen, zijn de namen gefingeerd.

Tijdens het opbouwen van het parcours.
Henk (iemand van defensie) via de portofoon: *Hallo Theo, is Johan daar, over?*
Theo (iemand van de survival) weer terug: *Nee, die is hier niet over. We hebben zelfs mensen te weinig.*
Henk: *Ik heb hier nog wel iemand, over.*
Theo: *Nou, dat is geweldig. Wie het ook is, stuur hem hier maar naar toe, alle hulp is welkom.*
Henk: *Roger!*
Theo: *Roger is ook prima, stuur hem maar. Ben benieuwd wie dat is!*
Henk: *Dikke L.....*

KEI

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

custard
on & offline communicatie

Meedoen aan de survivalrun vergt veel doorzettingsvermogen. Je moet soms diep gaan om je doel te halen. Als de finish in zicht is geeft dat een geweldig gevoel.

Bij het ontwerpen en ontwikkelen van een huisstijl, website of brochure is dat ook zo. Custard doet in die strijd mee met een flinke dosis betrokkenheid, enthousiasme en creativiteit. Bij de finish is de verrassing groot.

Voorstraat 32 · Buitenpost · www.custard.nl

Annie's café

Voor een gezellige zit

& BIG SNACK

Voor de lekkerste snacks

't *Centrum*
Alde Dyk 30 Kootstertille
Tel 0512-332900

Aannemersbedrijf
Westra bv

Bestrating, Riolering en Grondwerken
Levering wegenbouwmaterialen

Master Hoeksmawei 27 Drogeham (0512) 33 16 38

Glashandel
Wybenga

Nationaal- Internationaal- Bouw- Exceptioneel Transport
COMBEX transportbedrijf bv

Mounekamp 4
9261 XC Eastermar
Runde z.z. 58
7881 HN Emmer-Compascuüm

telefoon 0031(0)512-369 450
telefax 0031(0)512-369 469
e-mail: info@combex.nl
internet: www.combex.nl

NICOLAI'S VERZEKERINGEN

Voor al uw verzekeringen!!!
Geawei 1, 9284 TA Augustinusga Tel: 0512-352425 Fax: 0512-352444
info@nicolaiverzekeringen.nl

FRITECH
PERSONEELSDIENSTEN

Werkt óók voor jou..!

Vestiging Buitenpost
Kerkstraat 39
9285 TA Buitenpost
Tel.: 0511 - 54 83 00

Vestiging Heerenveen
K.R. Poststraat 1 G
8441 EL Heerenveen
Tel.: 0513 - 65 72 10

Fritech.nl

Uitzenden • Detacheren • Werving & Selectie • Payrolling • ZZP-diensten • Opleiden

haarstudio m/v
WIEKE

Ticeline 13 | 9291 JJ Kollum | 0511 - 402602

TAXICENTRALE
WAAKSMA

Wenst alle deelnemers aan de WADRO Survivalrun veel succes en de toeschouwers veel kijkplezier.

(0512) 331333 WWW.WAAKSMA.NL

Schilder & Glaszetters Bedrijf
Reiding

Oostkern 9
9288 XJ
Kootstertille

Tel:0512-330773 Fax:0512-330759 Mobiel:06-21488101

'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

SCHOONMAAKBEDRIJF
kuipers

Oastkern 15, 9288 XJ Kootstertille
Tel. 0512 - 332 009 Fax 0512 - 331 002
www.schoonmaakbedrijf-kuipers.nl

M.F.C.
Tillehûs
KOOTSTERTILLE

Voor al uw feesten en partijen.
Barbeque en Warm en Koud buffet.
Bij u thuis of op de zaak.
Elke vorm van catering is mogelijk incl. tenten, bbq e.d.

Vraag vrijblijvend naar de mogelijkheden 0512-331373

Heeft u **bouwplannen** in **Fryslân?**

Pluspunten VDM Woningen
- Woningen zijn standaard voorzien van vloerverwarming;
- Inclusief aangebouwde garage;
- Mogelijkheden voor casco of zelfafbouw;
- Inclusief tegels en sanitair;
- Woning voldoet aan EPC 0,6;
- Zeer energiezuinig en aangenaam woonklimaat.

Vraag het gratis woonmagazine aan op www.vdm.nl of bel de infolijn (0512) 57 12 34.

Almere Transistorstraat 71e
Drogeham De Buorren 40a
Telefoon (0512) 57 12 34
E-mail info@vdm.nl

VDM WONINGEN
WWW.VDM.NL

Theo Reitsma RECYCLING

RECYCLING BV Theo Reitsma

- *Recycling*
- *IJzer- en Metaalhandel*
- *Scheepssloperij*
- *Verkoop scheepsaccesoires en onderdelen*

Theo Reitsma RECYCLING
Oastkern 18, 9288 XJ Kootstertille

Tel: 0512 - 332 333
Fax: 0512 - 332 288
Mobiel: 06 - 54 23 2228

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

Openingstijden:
Maandag t/m Vrijdag - 8.00 tot 17.00 uur
Zaterdag - 8.00 tot 12.15 uur

Zie ook: www.ship-parts.nl

The Harz Adventure Race 2011

Op 26 t/m 28 augustus was er de Harz Adventure Race waar aan Wytze Nicolai en Sipke Hazenberg aan mee deden. De keuze was uit de 40 of 20 uurs race, door verstandig te zijn is er besloten om aan de 20 uurs race mee te doen. Sipke deed voor de tweede keer mee aan deze race en voor Wytze was het de eerste keer dat hij aan zo`n lange race mee deed.

Na een goede voorbereiding en ruimvoldoende eten mee te nemen zijn we vrijdag vertrokken naar Duitsland. Eenmaal aangekomen op de camping hebben we de boel uitgepakt en ons huisje eens goed bekeken en kwamen we tot de conclusie dat het huisje niet helemaal up-to-date was, maar het bleef gelukkig nog staan. Vrijdagavond om 10 uur was er de openingsceremonie en start van de 40 uurs race. Na deze ceremonie gingen de deelnemers van start. Na de start zijn wij op bed gegaan voor een goede nachtrust. De nacht is voor de lange race helaas niet zonder slag of stoot verlopen. Het weer is compleet omgeslagen met een dalende tempratuur en veel regen en onweer, dit beloofde niet veel goeds voor onze race.

De volgende ochtend zijn we gestart met onze eigen voorbereidingen, het eten klaar maken voor onderweg en alle benodigde materiaal uitzoeken. Op zaterdagmiddag/avond 6 uur was de start van de 20 uurs race na een briefing waarin verteld werd wat de stand van zaken was en de opzet van de race. De race bestond uit Fietsen, lopen en zwemmen in het donker. Om zes uur gingen wij van start door eerst een proloog te doen die bestond uit lopen en fietsen. Eenmaal de proloog te hebben afgerond gingen we de wijde wereld in met de kaart waarin alle cp's al in stonden getekend door de organisatie. Cp1 was het zelfde als in 2010 wat voor mij bekend was en de route er naar toe dus ook, wat een hoop tijd scheelde. Na enige tijd begon het donker te worden en moesten de lampen aan wat het zoeken naar cp's bemoeilijkte. Cp2 was ook nog eens extra moeilijk omdat op de aangegeven plaats niet de cp te vinden was. De omschrijving van de cp was een hoogspanningsmast met een nummer er op die niet op de aangegeven plaats stond. Na wat zoeken werd er besloten om de mast te gaan zoeken waarvoor we langs alle masten moesten fietsen. Na een aantal

masten kwamen we aan bij het juiste nummer waar ook de cp lag.

Het volgende cp was een TA, dit was een punt waar we van onderdeel veranderde wat in dit geval het zwemmen was. Voor het zwemmen moesten we wetsuits aandoen en een break light aan onze pols vastmaken. Het zwemmen in het donker was een aparte ervaring en ging ook niet helemaal goed volgens de mensen van de organisatie in de waterfiets. We zwommen in de richting van een break light terwijl we naar een volt moesten waar een grote bouw lamp op stond (nooit gezien tot dat moment...). Eenmaal daar zijn we naar de andere kant gezwommen waar ook punten lagen maar niet konden vinden. Om terug te gaan moesten we het meer weer oversteken, ons leek het dus handig die op het smalste punt te doen. Helaas mocht dit niet van de organisatie die in waterfiets zaten, volgens hen moesten we via het vlot weer terug naar de andere kant.

Brouwer & Brouwer bv

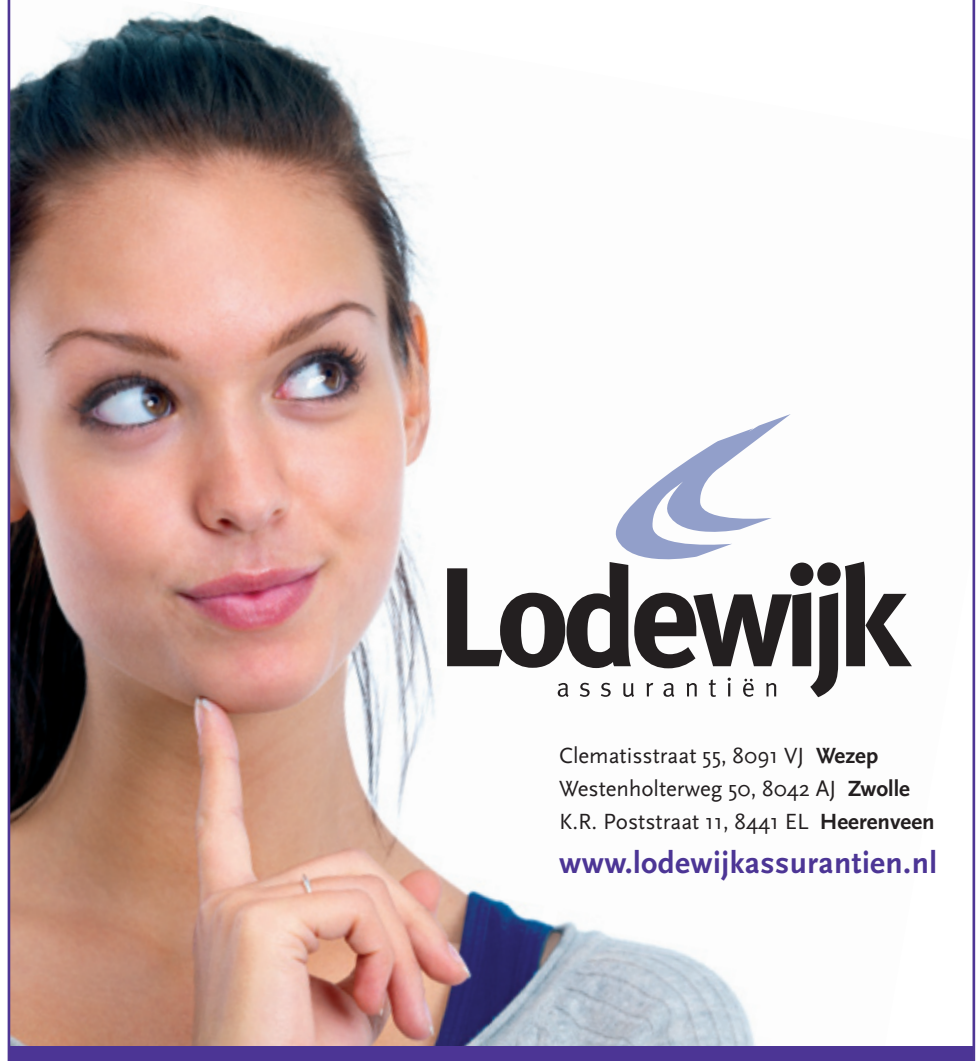
WWW.BBBV.NL

Verhuur van:

alle soorten graafmachines
laadschoppen
trekkers en grondkarren
rupsdumpers
stalen- en kunststof rijplaten

Eastermar | Buitenpost | Eemshaven | tel 0512-472100

Alles goed geregeld ...nu en later ?



Lodewijk
assurantiën

Clematisstraat 55, 8091 VJ **Wezep**
Westenholterweg 50, 8042 AJ **Zwolle**
K.R. Poststraat 11, 8441 EL **Heerenveen**

www.lodewijkassurantien.nl

verzekeringen | sparen en vermogen | pensioenen | hypotheken

LASBEDRIJF

BURUMA

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

APK

Asfalt Productie Kootstertille

”Asfalt voor de Wegenbouw”

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

vervolg; The Harz Adventure Race 2011

Eenmaal terug op de TA en ons weer hebben omgekleed ging de reis weer verder op de mountainbike. Op het volgende punt gingen we met een touwbrug naar van een riviertje waar Wytze werd verteld dat hij wel een wereldreis kon maken, zoveel eten zat er op zijn fiets geplakt. (tjaa beter te veel dan te weinig). Vanaf het punt mochten we niet meer fietsen en waren de trappers vast gezet met ty-raps. Enigszins ook wel logisch want de ondergrond was niet echt recht, hier en daar lag een broksteen en een afgrond van een 10 tal metersdiep. In het begin vonden we het stuk lopen, ofBHinking zoals genoemd door de organisatie, nog wel leuk maar naar een paar km werd het wat vervelend en was de lol er af. De route werd steeds ruiger en er vielen hier en daar wat woorden. Toen we dachten dat we alles hadden gehad kwam het ergste of beter gezegd een nachtmerrie. Het pad ging naar boven en niet een beetje ook, via een soort van trap van rotsen en haardspeldbochten gingen we naar boven. We dachten dat houdt na een paar bochten wel op maar nee, na 40 bochten en enige woorden waren we eindelijk boven. Hier kwamen we aan bij een restaurant/cafetaria waar we onze watervoorraad konden aanvullen en even pauze konden nemen.

Op dit punt zouden we gaan abseilen maar dat ging door weersomstandigheden niet door (was droog en rustig weer...). Hier kwamen we Namke en Jildou tegen die ook aan de 20 uurs race meededen, onderweg waren we ze al vaker tegenkomen. Vanaf dat punt zijn we met hen verder gaan fietsen, inmiddels was het ook 3 uur in de nacht.

Na het bepalen van de route zijn we verder gegaan op de fiets, een aantal cp's hebben laten liggen i.v.m. deadlines die er waren. Na een lange tijd begon het weer langzaam licht te worden en tevens de vermoeidheid, na een tijdje werd besloten om een kleine pauze in te lasten. Hier kon Wytze ook enige lasten kwijt raken en niet alleen overbodig eten. Intussen werden we ook een stuk

vrolijker wat waarschijnlijk met de vermoeidheid had te maken. Na een lange route naar het volgende TA (die verplicht allemaal moesten worden genomen) en een paar keer verkeerd te hebben gefietst (een bergaf fietsen waarna de berg weer vrolijk moeten op fietsen) kwamen we aan bij een skischans. Hier moesten we met een plastic sleetje de helling af om vervolgens te gaan boogschieten.

Na dit onderdeel moesten we in de buurt van het TA nog een aantal cp's opzoeken waarbij we maar één fiets mochten meenemen. Dit betekende dat we dus om de beurt moesten fietsen en lopen. Na dit onderdeel terug naar het TA zijn hebben we de route vervolgd naar het volgende TA. Op het volgende TA was het onderdeel oriëntering wat betekent lopend de cp's op zoeken. Hier hebben we één cp gepakt i.v.m. tekort aan tijd. Na dit TA was het fietsen terug naar de camping waar de finish was. Op de finish waren we blij dat we waren aangekomen, het eerste wat we hebben gedaan was een bord patat met schnitzel eten die er wel inging. Vervolgens zijn we naar bed gegaan om even bij te slapen, want we waren in totaal 36 uur wakker inclusief voorbereiding. Na een 2 uurtjes slaap zijn we naar de prijs uitreiking gegaan en tevens barbecue. Na

de barbecue zijn we weer op bed gegaan wat niet zonder slag of stoot ging, we konden beide niet echt in slaap vallen wat waarschijnlijk kwam door de paar uurtjes slaap voor de prijsuitreiking. De volgende dag zijn de rommel gaan opruimen waar we tot de conclusie kwamen dat we voldoende eten mee hadden en we nog wel 20 uur konden doen. Wel zijn we tot de conclusie gekomen dat het een fantastische race was en we dit zeker vaker gaan doen.

de Bernebrêge

het kinderdagverblijf

waar uw kind, kind mag zijn

Bernhardlaan 106 9285 TT Buitenpost 0511544205

www.kdvdebernebrege.nl

ENORM VAN DER VEEN

UW SPECIALIST IN

GEREEDSCHAPPEN

BAHCO • STANLEY • BETA

TUINGEREEDSCHAP

WOLF • GARDENA • MAKITA

Voorstraat 5 - 9285 NM Buitenpost - T 0511 54 15 45
E vanderveen@enormwinkel - I www.enorm.nl

bosgra juweliers bv

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

Hulshoff

idee voor vakwerk

Sleutelservice

Alde Dyk 8 KOOTSTERTILLE
Tel / Fax 0512 - 331462

- Verf (Histor, Koopmans, Wyzenol)
- IJzerwaren
- Gereedschap
- Waterleiding - Electra
- Fietsonderdelen
- Fietsbanden
- Fietsreparatie

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

HILDABLOM@HIERISTVAKANTIES.NL

Om dit aan te sluiten, moet je
al een tijdje meedraaien
—

Een duurzame energieoplossing begint bij Joulz (onderdeel van Eneco). Of het nu gaat om het ontwerpen, het realiseren of het beheren van uw energie-infrastructuur, onze vakmensen helpen u graag met gedegen advies en vakmanschap.

Wij schuiven het liefst zo vroeg mogelijk aan bij uw project. Zeker nu duurzame energieoplossingen complexer en belangrijker worden. Zo overzien we de hele energieketen en blijven de kosten beheersbaar. En kunnen we u de beste duurzame oplossingen bieden voor uw project. Bijvoorbeeld bij het aanleggen en beheren van een energie-infrastructuur naar een windmolenpark. Meer weten? Ga naar joulz.nl of bel 088 - 896 1414.

Wij zorgen dat het werkt

Joulz
onderdeel van Eneco

energie-
infrastructuren
–

Bouw uw droomwoning!

Vraag nu GRATIS het WOONMAGAZINE via:www.droomwoningen.nl of bel met de Postma infolijn: 0512 - 33 21 73

Nieuwbouw
Oastkern 2 - 9288XJ Kootstertille
Tel. 0512 - 33 21 73

Verbouw en renovatie
Smidstraat 6 - 9147 BK Hantum
Tel. 0519 - 57 12 13

BOUWBEDRIJF POSTMA
betrouwbaar herbouwen sinds 1902

www.droomwoningen.nl

Onder één ervaren dak vindt u alles wat u nodig heeft voor kraanverhuur tot grondverzet en van verreikers tot hoogwerkers en transport.

Grensweg 19
SURHUISTERVEEN
t 0512 - 36 15 42
i www.vrieswijk.nl

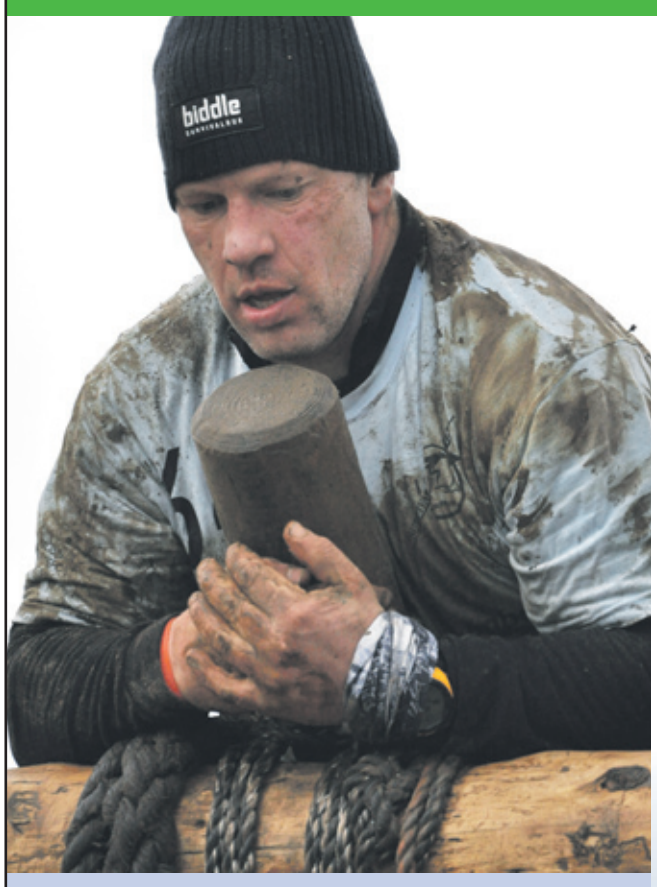
VESTIGINGEN:
HOLWERD
OOSTERWOLDE

VRIESWIJK

biddle
KLIMAATWERK

"Op 11 maart de eerste editie van de Biddle Survivalrun in Kootstertille. Wij als Biddle zijnde zijn trots dat deze run onze naam draagt en ik hoop dat alle deelnemers op hun beurt trots zijn op de behaalde prestaties. Veel succes, maar vooral ook veel survivalplezier toegewenst", aldus Wiebe de Vries, directeur van Biddle bv.

Biddle Survivalrun... voor de echte doorzetters!



Met veel doorzettingsvermogen heeft Biddle een gerenommeerde naam in de klimaatbranche opgebouwd. Biddle is dan ook al meer dan 50 jaar producent en leverancier van innovatieve klimaatapparatuur:

- **Luchtgordijnen**: klimaatscheiding in deuropeningen
- **Cassette units**: passend in (systeem)plafonds
- **Luchtverwarmers**: voor het verwarmen van hoge ruimten
- **Ventilatorconvectoren**: verwarming, koeling & ventilatie

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