BIDDLE SURVIVALRUN

ZO. 10 MAART 2013

KOOTSTERTILLE

INSCHRIJVEN VANAF 1 JANUARI 2013

BSC JSC RUC

NK TSC

LEAVER DEA AS SLAAF

biddle
KLIMAATWERK

Sterc | bureau voor internet & marketing

stertil

FRITECH
PERSONEELSDIENSTEN

STICHTING
SURVIVAL
KOOTSTERTILLE

Biddle Survivalrun... voor de echte bikkels!
Op zondag 10 maart 2013 vindt in Kootstertille de Biddle Survivalrun plaats. Een aantal personeelsleden van Biddle, ook vanuit het buitenland, wil graag deelnemen. Dit is dan ook de reden dat Biddle dit jaar met een eigen startgroep meedoet aan de 7 km run.

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. Binnen de survivalsport vindt Biddle deze eigenschappen terug. Deelnemers aan de Biddle survivalrun zijn doorzetters en daarom rasechte bikkels.

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

Wij wensen iedereen
een mooie survivalrun toe!

WEGBEVEILIGING
F.C. NIENHUIS

Colofon

Het bestuur

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

Commissies

Sponsorcommissie:
Hendrik Dijkstra en Gerrit van der Velde
Parcours commissie:
Willem de Boer, Sipke Hazenberg, Stephan Oostra
Theo Posthumus, Wessel de Roos en Johan Scholte
Wedstrijdleiding en tijdwaarneming:
Sytse Bijma, Hilda Blom, Bert Sietzema en Dirk Martijn Tol
Vrijwilligers en catering commissie:
Hanneke Meijer, Jannie Hoeksma, Wytze Nicolai,
Enna Posthumus en Sytske Sangers
Website/social media:
Sytze de Graaf, Enna Posthumus en Harrie Posthumus
PR:
Janco van Dijk, Harrie Posthumus en Marga Dam

Speaker

Harm Noor

Vormgeving

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

De Biddle Survivalrun is mede mogelijk gemaakt door:

Gemeente Achtkarspelen
Provincie Fryslân
Wetterskip Fryslân
Staatsbosbeheer
Gemeente Tytsjerksteradiel
Dienst Medische Hulpverlening
Reddingsbrigade Leeuwarden
Plaatselijk Belang Kootstertille
Durk Pultrum fonds
Sport Club Kootstertille
PV De Dowetille
Sponsoren
Vrijwilligers
Landeigenaren

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
https://twitter.com/SurvivalKtille
http://www.facebook.com/Survivalkootstertille

Inhoud

Voorwoord voorzitter + De hoofdsponsor aan het woord 5
Voorzitter SBN + It wurd oan de boargemaster 7
Sponsorcommissie + Vrijwilligerscommissie 9
Adfunturerun 2012 11
Parcourscommissie 15
Biddle survivalroute 2013 + Hindernissen 17
De vrijwilliger + Reglement + Minimum leeftijd voor deelname! 19
Deelnemerslijst 20 + 21+ 22
Een mooi gezicht! 25
Project HARTstikke gezond + Tips 27
Wedstrijdleiding + Grote schoonmaakactie Kootstertille 30 + 31
Bigge en Barcherin + nieuwjaarsduik 33
Uit de oude doos. De run van 2007! 35
Van Janco aan Simone, 14 februari 2012 + Cios Goes-Breda 39
De gevallenen + Trainingsgroep 41
Biddle Run aan de slag met internet + Guusje Nederhorst Foundation 43

Superior solutions by quality people

De Stertil Group biedt haar klanten wereldwijd op maat gemaakte, technologisch geavanceerde oplossingen voor hun heavy duty hefbehoeften, garage equipment en dock equipment, inclusief de best mogelijke service door sterke lokale partners. Die superieure oplossingen worden bedacht, ontwikkeld en gerealiseerd door een team gespecialiseerde vakmensen met een unieke expertise. Dankzij haar 'quality people', haar complete eigen productie en haar internationale organisatie is Stertil toonaangevend in de wereld op het gebied van heavy duty hefsystemen, dock levellers en dock shelters. Stertil-Koni, Stertil Dockproducts en Stokvis Service zijn onder één dak gevestigd in Kootstertille, waardoor de onderlinge uitwisseling van kennis en ervaring optimaal is.

STERTIL SUPERIOR SOLUTIONS BY QUALITY PEOPLE

STERTIL B.V., P.O.BOX 23, 9288 ZG KOOTSTERTILLE, (THE NETHERLANDS), WWW.STERTIL.NL, E-MAIL INFO@STERTIL.NL

Voorwoord voorzitter

Twaalf jaar survival in Kootstertille voelt voor mij als een soort van Facebook. Met dit verschil, je voegt zelf geen vrienden toe maar krijgt ze erbij! Mijn kennissen/vrienden kring is enorm uitgebreid sinds ik mij bezig houd met de survival en ik weet dat dit voor heel veel mensen geldt! En dat maakt deze sport voor mij nou zo fantastisch. Als op 10 maart Kootstertille weer vol stroomt met duizenden mensen verdeelt in sporters, supporters, publiek, sponsoren en bovenal onze fantastische vrijwilligers, dan word ik altijd ontzettend blij! Een klein jaar van voorbereiding door diverse commissie`s (zie colofon) maken het dat alles op zondag 10 maart loopt als een tierelier. Dit jaar mogen wij na twee NK`s in de JSC (jeugd survival circuit) en twee NK`s in de RUC (senioren, koningsklasse), alweer het 5e NK organiseren! En deze is voor de aller zwaarste categorie, de TSC (senioren, keizersklasse). Het spreekt voor zich dat wij hier ontzettend blij mee zijn en dit als een beloning zien voor al het harde werk van de afgelopen jaren. Terwijl ik dit schrijf is de inschrijving, binnen 2 weken, al over de 500 deelnemers!! Een record! Wij komen nu op een punt dat wij mensen moeten teleurstellen in verband met een overvolle run. Ik kan iedereen alleen maar aanraden om voor de volgende keer er snel bij te zijn want wij kunnen gewoon niet meer deelnemers toe laten op het parcours, veiligheid gaat boven alles! Vanuit mijn luie stoel wens ik iedereen een prachtige dag en voor de deelnemers persoonlijke successen. Ik kleed me om en ga lekker trainen bij -3 graden en bevroren touwen! Ik zie jullie op 10 maart in Kootstertille.

Theo Posthumus
Voorzitter SSK

De hoofdsponsor aan het woord

Bikkelen…

Met erg veel plezier en trots kijken we terug op de allereerste editie van de Biddle survivalrun van het vorige jaar. Een perfecte run die we waarschijnlijk niet kunnen overtreffen, maar dat willen we wel gaan proberen op zondag 10 maart aanstaande. De tweede editie!

Kijkend naar het vernieuwde parcours (TSC door het dorp!) dan wordt het voor een ieder weer een zware beproeving……..wederom een parcours voor doorzetters. Doorzettingsvermogen en een ijzersterke wil heb je zeker nodig wanneer je succesvol wilt zijn in de survivalsport. De survivalsport lijkt een sport alleen voor krachtpatsers, maar in werkelijkheid gaat het, naast de uiteraard wel iets benodigde spierkracht, meer om doorzettingsvermogen, wilskracht en souplesse. In Kootstertille noemen we de combinatie van al deze aspecten dan ook 'bikkelen'. Deelnemers aan de survivalrun zijn dan ook rasechte bikkels; weer en wind worden getrotseerd om jezelf te testen cq. te bewijzen. Gelukkig kun je de moeilijkheidsgraad van het parcours gedeeltelijk zelf bepalen door je in te schrijven voor een korte, gemiddelde of lange afstand.

De survivalsport is een eerlijke en heerlijke sport. Het is eerlijk omdat het een persoonlijke strijd is tegen het opgebouwde parcours, welke zo is uitgedacht dat het een prestatie is om met de behouden polsband de finishbel te luiden. Het finishen zonder polsband ligt niet aan een medespeler of aan een scheidsrechter maar aan jezelf. Excuses zijn dan ook niet nodig! Daarnaast is het heerlijk, omdat het een ideale manier is om hardlopen / sporten te combineren met het even vergeten van de dagelijkse stress. Inspanning leidt dan ook tot ontspanning. Heerlijk is het ook omdat je lekker buiten in de natuur bent, ook al is het soms erg koud of nat. Het is niet voor niets dat de survivalsport één van de snelst groeiende sporten van dit moment is……kortom survival is hot.

Als hoofdsponsor steunen wij de survivalrun in Kootstertille. Zonder financiële ondersteuning komt een run niet van de grond. Ook zonder de inzet van de vele vrijwilligers is het organiseren van een dergelijk groot evenement niet mogelijk. Vandaar een dank aan alle vrijwilligers die zich voor, tijdens en na de run geheel kosteloos inzetten om er voor de organisatie en deelnemers een geslaagde dag van de te maken.
Voor de deelnemers aan de run ligt er een pittig en uitdagend parcours te wachten dus het zal zeker 'bikkelen' worden. Veel succes toegewenst, maar bovenal ook veel plezier! Bikkel ze……

Wiebe de Vries
Directeur Biddle bv

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

Survivalrun heeft zich bewezen

Afgelopen januari vond de 24e editie van de survivalrun in Beltrum plaats. De oudste survivalrun van het land, daar waar de sport ontstaan is. In de begin jaren was het pionieren, ontdekken en vooral een bijzondere gebeurtenis. In ruim 20 jaar is er veel veranderd!

Na de eerste jaren waaierde de variant op de traditionele slipjacht met honden en paarden voorzichtig uit over andere delen van het land. Naast het oosten leerden ook het noorden en zuiden voorzichtig de unieke sport met een complex aan facetten kennen. Was het eerst alleen een afstand van 25-30 km voor de echte harde mannen en vrouwen, het huidige TSC (Top Survival Circuit), al vrij snel kwam er ook een kortere variant (Runner Up Circuit, RUC) om als opstap naar het zwaardere te fungeren. De eerste tien jaar kwamen steeds meer mensen in aanraking met de unieke combinatie van het "off the road" hardlopen, waarbij het duurvermogen wordt aangesproken, met daarnaast de explosiviteit van het klimmen en klauteren.

Begin deze eeuw onderging de survivalrun sport een ware groeispurt. Op diverse plaatsen waren mensen besmet geraakt met het virus en ontstonden er nieuwe runs en verenigingen. De run in Kootstertille is sinds die tijd ook een vaste waarde op de survivalkalender. Deze explosieve groei ging gepaard met de nodige groeistuipen. Door een eendrachtige samenwerking onder de paraplu van de Survival Bond Nederland werd dit allemaal gestructureerd en glad gestreken. Sterker nog, er kwamen veel mooie nieuwe dingen uit voort. Onder andere een Jeugd Survival Circuit (JSC) met drie leeftijdscategorieën. Een opstap circuit om de sport nog toegankelijker te maken, het Basis Survival Circuit (BSC). En door de sterke groei ook het werkstructuur in vier regio's met elk een eigen ambassadeur.
Op dit moment zijn bij de SBN zo'n 30 wedstrijdorganisaties en bijna 40 trainingsgroepen aangesloten. Het JSC, BSC en RUC tellen elk honderden deelnemers en ook het TSC blijkt ieder jaar nog gestaag te groeien. Het top circuit blijft nog telkens de grote uitdaging waar iedere atleet naar toe zou willen groeien, dit tegen sommige verwachtingen in. Survivalrun is geen hype gebleken, het is een echte sport geworden. Honderden, zo niet duizenden deelnemers per jaar. Overvolle wedstrijden. Bloeiende verenigingen. Een sport waaraan zowel jonge kinderen als zeer gedreven atleten deelnemen. Survivalrun mag zich met recht "uniek" noemen. De combinatie van hardlopen met hindernissen en de parkoersen waarop alle niveaus op hetzelfde moment aan hun trekken komen is uiterst bijzonder. Dat vind je nergens anders.

Het unieke van deze prachtige sport is ook het voortdurend, en op alle vlakken, doorontwikkelen. Ieder jaar weer ontdekken we nieuwe dingen en zijn we bezig met het bestaande verder te verbeteren. En dit is wat de survivalrun sport de komende jaren nodig zal hebben, met name op het bestuurlijke vlak. Een aspect waarop we als "doeners" traditioneel niet erg sterk zijn. Het harde werken heeft een grote mate aan kennis en ervaring gecreëerd, maar deze groep harde werkers zal er nu voor moeten gaan zorgen dat ook de rest van Nederland survivalrun gaat leren kennen. Om de enorme groei in goede banen te leiden zullen er nieuwe verenigingen en organisaties moeten komen. De opgedane kennis en ervaring zal ingezet moeten worden om net als 10-15 jaar terug anderen in het zadel te helpen. De groei van de sport zullen we met elkaar op moeten pakken. Er is een grote mate van passie en enthousiasme aanwezig. Dit moeten gebruikt worden om de olievlek die survivalrun heet verder uit te breiden.

De survivalrun in Kootstertille is één van de voorbeelden van het grote succes van de sport. Ontstaan aan het begin van deze eeuw door een groep enthousiaste mensen met een grote interesse en beleving in de sport. Door hard werken en gedrevenheid staat er in de Wâlden een dijk van een survivalrun die zijn waarde en kracht ruimschoots bewezen heeft. Daarnaast is er een grote vereniging actief met bijna 250 leden, iets waar menig andere sportvereniging jaloers op is. Laat Kootstertille een voorbeeld zijn voor anderen om net als zij kleinschalig te starten en een nieuwe tak aan de survivalboom te worden.
Ik ben er van overtuigd dat de mensen in De Tille en op andere plaatsen hun kennis en ervaring graag willen delen om deze sport nog groter en professioneler te maken. Volgend seizoen staat de survivalrun van Bakkeveen op de kalender, een prachtig voorbeeld van een nieuw initiatief wat zijn wortels in Koostertille heeft liggen. Laat dit virus een epidemie worden!!

Kootstertille heeft met recht het Open Nederlands Kampioenschap TSC van dit jaar verdient. Na eerder andere NK's te hebben georganiseerd, zal er een hoogwaardige en perfecte run voor de koningklasse neer worden gezet. Het eergevoel en de passie zal de mensen uit De Tille ook dit jaar weer naar een nieuw hoogtepunt doen stuwen. Het zal een waardig, spannend, en sportief kampioenschap worden. De beste zal winnen tijdens wederom een unieke survivalrun.

Met sportieve survivalgroet,

Ydo de Vries
Voorzitter SBN

It wurd oan de boargemaster

Alleen maar winnaars!

De Biddle Survivalrun is een topsportevenement met een enorme uitstraling. Professionals en amateurs komen van ver buiten Fryslân naar Kootstertille en binden de strijd aan met de elementen en met zichzelf.

De Biddle Survivalrun beleeft dit jaar de twaalfde editie. Voor het eerst organiseert Stichting Survival Kootstertille deze keer het Open Nederlands Kampioenschap Top Survival Circuit. De taaiste survivalatleten strijden voor de titel op een gloednieuw parcours met een lengte van 17 kilometer.

Survival is een van de zwaarste vormen van duursport. Zowel mentaal als fysiek. Maar survival is ook een toegankelijke sport, die geschikt is voor professionals en recreanten, jong en oud. Je moet beschikken over de juiste kleding, een goede conditie en een flinke hoeveelheid doorzettingsvermogen. Wie het aandurft wacht een zware uitdaging. Wie volhoudt, wordt beloond met de mooiste prijs: de overwinning op jezelf. En bij een overwinning op jezelf, zijn er geen verliezers!

Namens de gemeente Achtkarspelen wens ik alle vrijwilligers, sponsors, deelnemers, toeschouwers en iedereen die de Biddle Survivalrun mogelijk heeft gemaakt een geweldig mooie en sportieve dag!

Met vriendelijke groet,

Gerben Gerbrandy,
burgemeester

Allinnich mar winners!

De Biddle Survivalrun is in topsportevenemint mei in enoarme útstrieling. Professionals en amateurs komme fan fier bûten Fryslân nei Koatstertille en bine de striid oan mei de eleminten en mei harren sels.

De Biddle Survivalrun belibbet dit jier de tolfde edysje. Foar it earst organisearret Stichting Survival Kootstertille dizze kear it Open Nederlands Kampioenschap Top Survival Circuit. De taaiste survivalatleten stride om de titel op in gloednij parkoers mei in lingte fan 17 kilometer.

Survival is ien fan de swierste foarmen fan duersport, mentaal en fysyk. Mar survival is ek in tagonklike sport, dy 't geskikt is foar professionals en rekreanten, jong en âld. Je moatte beskikke oer de goede klaaiïng, in goede kondysje en in poarsje trochsettingsfermogen. Wa 't it oandoart wachtet in swiere útdaging. Wa 't folhâldt, wurdt beleane mei de moaiste priis: de oerwinning op je sels. En by in oerwinning op je sels, binne der gjin ferliezers!

Út namme fan de gemeente Achtkarspelen winskje ik alle frijwilligers, sponsors, dielnimmers, taskôgers en elkenien dy't de Biddle Survivalrun mooglik makke hat in geweldich moaie en sportive dei ta!

Mei freonlike groetnis

Gerben Gerbrandy,
boargemaster

FRITECH
PERSONEELSDIENSTEN

Werkt óók voor jou...!

fritech.nl

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

Vestiging Heerenveen : K.R. Poststraat, 8441 EL Heerenveen, Tel.: 0513 - 65 72 10
Vestiging Buitenpost: Kerkstraat 39, 9285 TA Buitenpost, Tel.: 0511 - 54 83 00

Sponsorcommissie

12e editie and still going strong!

Als sponsorcommissie van de Stichting Survival Kootstertille zijn we trots dat we ook dit jaar weer kunnen rekenen op onze trouwe achterban van sponsoren, zowel groot als klein. Ondanks de sterke economische tegenwind hebben we toch dankzij deze sponsoren weer een sluitende begroting kunnen realiseren. Het doet ons deugd dat de bedrijven van Kootstertille en omstreken weer alles op alles hebben gezet om er voor te zorgen dat een dergelijk evenement als de Biddle Survivalrun voortgezet kan worden. Dankzij hen is de continuïteit van dit cult-evenement in de Friese Wouden gewaarborgd.
Dit jaar mogen we Stertil B.V., gespecialiseerd in het ontwikkelen, fabriceren en verkopen van dock-equipment en hefbruggen en tevens een grote werkgever in Kootstertille, verwelkomen als nieuwe co-sponsor voor de Biddle Survivalrun!

Social media

Bijna iedereen, zowel de bedrijven als de bevolking, houdt zich er mee bezig: de “social media”. Denk aan bijvoorbeeld aan Facebook en Twitter. Dit zijn media op het internet die het grootste gedeelte van de bevolking en bedrijven dagelijks raadplegen of gebruiken om o.a. bekendheid te genereren in hun netwerken. Het op deze manier genereren van bekendheid werpt zijn vruchten af en dat heeft de Stichting Survival Kootstertille zich ook gerealiseerd.
De Stichting Survival Kootstertille heeft sinds 2012 een eigen Twitter [1]- en Facebook-account[2] om zo meer aandacht en bekendheid te genereren voor de survivalsport en natuurlijk de Biddle Survivalrun. In samenwerking met 6 graden ‘social media strategie’ wordt getracht om een zo groot mogelijk bekendheid te creëren in de omgeving. Dat deze grotere bekendheid gegenereerd is, is in de 1e week van januari wel bewezen! Op 8 januari, toen de inschrijving nog maar 1 week geopend was, waren er al bijna 300 inschrijvingen! Een ongekend record voor de survivalrun in Kootstertille. Daarnaast is onze website www.survival-kootstertille.nl op een aantal punten fraai aangepast door Sterc. Hierdoor is de gebruiksvriendelijkheid en overzichtelijkheid toegenomen.

Survivalsport ongekend populair

De survivalsport is dit jaar wederom tot ongekende hoogte gestegen voor wat betreft de populariteit. Tot voorheen kon je je meestal op de wedstrijddag nog inschrijven voor een survivalrun, tegenwoordig zitten de survivalruns al voor de sluitingsdatum van de inschrijvingen helemaal vol. Zoals hierboven al is beschreven zaten we in de 1e week van januari ook al op ruim een kwart van het maximum aantal inschrijvingen! De nieuwsbladen en regionale omroepen besteden steeds meer aandacht aan de survivalsport, waardoor de sponsoren ook goed in beeld worden gebracht. Dit betekent voor onze huidige – en ook toekomstige sponsoren dat de reikwijdte van de sponsoring aan de Biddle Survivalrun 2013 groter is geworden. Kortom, een ideaal moment om een evenement als dit te gaan sponsoren!

Werknemers in beweging

Voor ondernemingen die willen sponsoren is er de mogelijkheid om enkele van hun medewerkers te laten deelnemen aan de Biddle Survivalrun om zo de strijd tegen de elementen en zichzelf aan te gaan! Medewerkers kunnen bij elkaar in de startgroep ingedeeld worden, waardoor ze samen het survivalparcours afleggen. Elkaar ondersteunen tijdens het trotseren van de hindernissen is een pure vorm van teambuilding. Een goed, gezond en hecht team van medewerkers is voor een onderneming van cruciaal belang. Medewerkers die in beweging en gezond zijn, zijn veelal veel productiever en efficiënter op de werkvloer.
Ook de Stichting Survival Kootstertille is voortdurend in beweging. Dit jaar is het nieuwe trainingsterrein officieel geopend en hebben we zelfs ons 200e lid mogen verwelkomen.
Met alle nieuwe ontwikkelingen proberen we als Stichting Survival Kootstertille voorop te lopen en een zekere mate van professionaliteit naar de sporters, sponsoren, vrijwilligers en toeschouwers uit te stralen.

De sponsorcommissie wil daarom ook alle sponsoren bedanken voor het mede mogelijk maken van alweer de 12e editie van deze run. Zonder hen zou deze run en al het bovenstaande niet mogelijk zijn geweest. We hopen daarom ook dat we de komende jaren weer op hun steun kunnen rekenen, zodat we dit jaarlijks terugkerende evenement staande kunnen houden en telkens weer kunnen professionaliseren.

Met vriendelijke groet,

Namens de sponsorcommissie:
Hendrik Dijkstra & Gerrit van der Velde

[1] Twitter-account: @SurvivalKtille
[2] Facebook-account: www.facebook.com/Survivalkootstertille

Vrijwilligers-commisie

Wat is de rol van de vrijwilligerscommissie binnen de Biddle Survivalrun?

Ieder jaar zorgen we er met onze commissie voor dat alle hindernissengoed bemand zijn en dat het de vrijwilligers aan niets ontbreekt.
Begin december versturen we 425 aanmeldingsformulieren naar onze vrijwilligers/trainende leden. Na deze ronde beginnen we met de indeling van de vrijwilligers.

De week voor de run is er vanaf woensdag een bouwploeg actief van zo’n 20 mensen, die iedere dag hindernissen bouwen. Deze bouwploeg wordt elke dag voorzien van een goed ontbijt en een warme maaltijd!
Zondag 10 maart (wedstrijddag), staan er ruim 350 vrijwilligertassen klaar met in totaal zo’n 1000 gesmeerde broodjes, 1000 pakjes drinken en 300 marsen, appels en bananen.

In de tent en op het parcours serveren we soep en snert. Voor de deelnemer een lekkere binnenkomer en voor de dappere vrijwilliger een fijne opkikker.
Na afloop van de run is iedereen welkom op het finish terrein voor nog een hapje en drankje.
Ieder jaar stijgt de inschrijving en wordt de Biddle Survivalrun steeds professioneler.
Dit is allemaal te danken aan onze vele vrijwilligers en daarom is bij deze de dank dan ook zeer groot!

Vele vrijwilligers maken een mooie Biddle Survivalrun!!!

Wytze Nicolai

STALLEN | KAPSCHUREN | MANEGES | (ISO)LOODSEN | GARAGES | RECREATIEGEBOUWEN

KIES VOOR

VAKMANSCHAP UIT FRIESLAND!

de leverancier van garages, bergingen, kapschuren, loodsen, maneges, **buitenverblijven, ligboxenstallen, geitenstallen, bewaarloodsen, 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.

WIJ LEVEREN EN BOUWEN GARAGES EN BERGINGEN IN HEEL NEDERLAND

ONZE GEBOUWEN KUNNEN OOK GELEVERD WORDEN ALS BOUWPAKKET

U ontvangt dan al de benodigde materialen inclusief ankers/ankerplannen, tekeningen en sterkteberekeningen. De levertijd voor pakketten is slechts 6 tot 8 weken. Sectionaaldeuren bij een bouwpakket worden altijd door de deurenfabrikant geplaatst. Bel of mail ons voor een vrijblijvende offerte: info@uitterdijk.nl

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** ook voor onze **gratis app** of scan de QR-code met uw smartphone

Adfunturerun 2012

Door: Dirk Kampen

Bikkels prikkelen

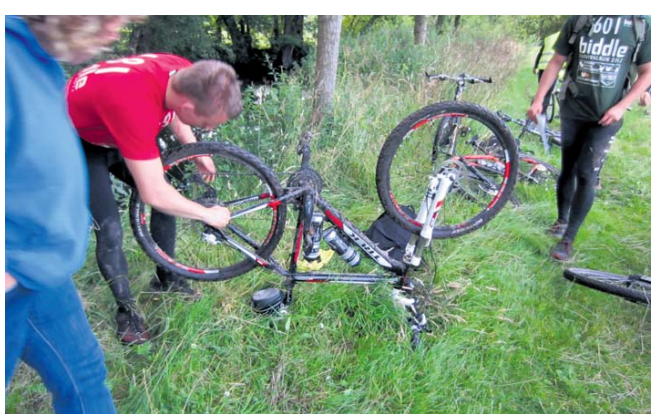
Naast de gebruikelijke trainingen en de 'Biddle' run die door de Stichting Survival Kootstertille (SSK) worden verzorgd, vinden er ook elk jaar extra activiteiten plaats om de 'bikkels' wat meer te prikkelen. Bijvoorbeeld de clubkampioenschappen, waarbij elke survivalaar zijn of haar kwaliteiten kan tonen ten opzichte van medeleden. Of de slach om 'e mar, waarbij via sloten, jachthavens en extreme begroeiing naar de kortste route rond de Burgumermar wordt gezocht. In juli van vorig jaar werd daar een nieuwe activiteit aan toegevoegd, georganiseerd door Bûtenwille (een project van Harrie Posthumus), namelijk de ADFUNTURERUN. De flyer omschreef het evenement als een leuke sportieve uitdaging van meerdere uren die zeker niet zou misstaan als voorbereiding op de zwaardere adventure races van 20 á 30 uur.

Adfunturerun

Vol enthousiasme schreven wij, Dirk, Wytze en Sipke, ons daarom als drietal in en zochten de vereiste spullen bij elkaar (Mountainbike, regenkleding, hoofdlampjes etc.). Ook werd nog even een mailtje de deur uitgedaan richting onze Leeuwarder survivalvrienden van Lionitas, om wat rivaliteit van buitenaf toe te voegen.
Op de bewuste zaterdag kwamen we op het terrein van de SSK bijeen waar we werden ontvangen door Harrie Posthumus, die ons briefte over alle noodzakelijke informatie en de coördinaten voor de etappes. Nadat we deze coördinaten op eigen kaart met kompas en kaarthoekmeter hadden ingetekend, ging de Adfunturerun van start.

Zo'n elf teams (tevens het maximum, i.v.m. kano's), inclusief een aantal Leeuwarders, doken het prinses Margrietkanaal in en zwommen naar de overkant om met behulp van het kompas naar het eerste coördinaat te navigeren. Hoge zandbulten, prikkeldraad en muggen werden getrotseerd om de knipper, die op het coördinaat verborgen was, te vinden. Nadat de aanwijzingen gevonden waren moesten we weer zwemmend terug naar het survivalterrein om per drietal een vier meter lange balk mee te sleuren, over, door en onder diverse pittige survivalhindernissen.

De hindernissen werden gevolgd door een etappe op de mountainbike naar het volgende coördinaat, dat in de buurt van jachthaven Zwartkruis te vinden was. De kaart



werd geknipt en de fietsetappe werd vervolgd in de richting van Eestrum en het Burgumermar. Na nog een knipper, die hoog in een boom hing en voor een aantal teams onvindbaar bleek, kwamen we aan bij het Burgumermar. Daar werden we onderworpen aan de volgende discipline van de adfunturerun; kanoën. In Canadese kano's peddelden we het hele meer over om in een smal en zeer begroeid slootje de volgende knipper te vinden. Dit bleek nog een hele toer aangezien een aantal andere teams ook met de kano door die 2 meter brede sloot moesten manoeuvreren.

De volgende knipper was eveneens te vinden in/aan het water, waarbij een teamlid de walkant op moest en met kompas een bosje in werd gestuurd. De kano-etappe eindigde waar hij begon en de tocht werd vervolgd per mountainbike richting gebied "De Leijen". Hier waren meerdere knippers uitgezet in een ronde van 2 á 3 km. Wegens tijdgebrek (het was inmiddels bijna 24.00 uur) was deze ronde alleen voorbehouden aan de meest fitte teams. De overige teams, waaronder het onze, moesten het doen met één of twee knippers die tussen het riet verborgen waren. Toen ieder team zijn scorekaart geknipt had, werd gezamenlijk teruggefietst naar het terrein van de SSK. Hier werden op basis van het aantal verzamelde knipjes de winnaars bekend gemaakt, onder het genot van een biertje en een fijne kop snert. Al met al bleek de Adfunturerun een leuke en intensieve activiteit die zeker voor herhaling vatbaar is. Dank aan Harrie Posthumus en zijn vrijwilligers van Bûtenwille voor de organisatie en uitvoering van dit evenement!

Bûtenwille: De volgende "Adfunturerun" is op zaterdag 6 juli 2013.

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

---

haarstudio m/v
WIEKE

Ticeline 13 | 9291 JJ Kollum | 0511 - 402602

De vraag naar energie blijft stijgen. De vraag naar duurzame energie-oplossingen ook. Aardgas speelt daarbij een belangrijke rol. Het is de schoonste fossiele brandstof met de minste CO_2 (broeikasgas) uitstoot. Bovendien kunnen we altijd en overal op gas vertrouwen,mede door ons geavanceerde gastransportnetwerk. Dankzij deze flexibele energiebasis kunnen wind- en zonne-energie optimaal aan bod komen, terwijl de energievoorziening als geheel stabiel en betaalbaar blijft. En wereldwijd is er nog tot ver in deze eeuw gas beschikbaar. Via het gastransportsysteem kan dit als gecertificeerd duurzaam ‘groen gas’ overal in Nederland bij u thuis worden gebracht.
Zo vormt gas onderdeel van onze duurzame energietoekomst.

Met aardgas naar een groenere toekomst.

gasunie
crossing borders in energy

De pionier in prefab

Fly-over 24 Oktoberplein Utrecht

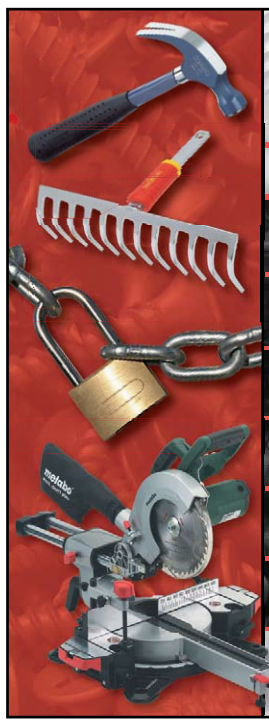
- Barriers
- Bruggen & viaducten
- Heipalen
- Industriebouw
- Parkeergarages
- Prefab onderbouw
- Stadions & tribune elementen

haitsma BETON
www.haitsma.nl T 0512 - 33 56 78

Glashandel
Wybenga

Oastkern 5
9288 XJ Kootstertille
tel. 0031 (0)512 331644
fax. 0031 (0)512 331645

info@glashandelwybenga.nl
www.glashandelwybenga.nl



E

NORM VAN DER VEEN www.enormvanderveen.nl

GEREEDSCHAPPEN bahco - stanley - beta

TUINGEREEDSCHAP wolf - gardena - makita

HANG- en SLUITWERK nemef - lips - axa

MACHINES metabo - festool - bosch

IJZERWAREN heco - nndi - fischer

SLEUTELSPECIALIST enorm - abus - corbin

Voorstraat 5 • 9285 NM Buitenpost
Tel. 0511 54 15 45 • winkel@enormvanderveen.nl

Agrarisch Centrum De Leyen
UW GROENE vakwinkel

De Buorren 40 9289 HH Drogeham Tel:0512-331502

Voor al uw **Doe-het-zelf artikelen** en **agrarische artikelen** kunt u bij ons terecht, tevens doen wij ook bedrijfskleding bedrukking.

Kom gerust eens langs bij;

Gooi Sjoukje & Eelke Wiebe Sikkema

AUTOWAS & TANKSTATION VEENSTRA

AANBIEDING
A-kwaliteit Motorolie

5 liter 15W40	€ 19,95
5 liter 10W40	€ 29,95
5 liter 5W30	€ 39,95

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

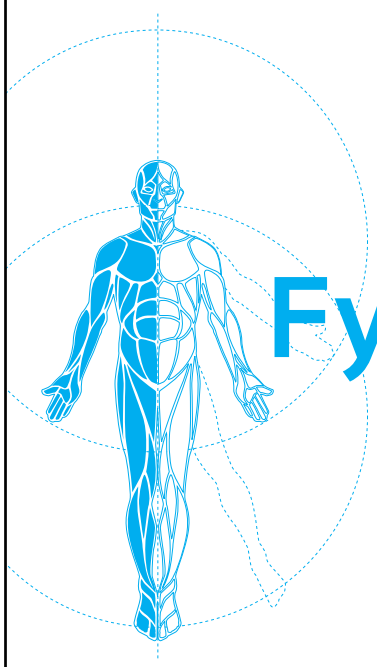
WHEREVER YOU GO

TEXACO

Lasbedriuw
BURUMA

Las- en konstruksjewurk
Hannel yn alle soarten staal

Foar bedriuw & particulier
0512-352528
Stiensgea



Fysio de Tille

wenst alle deelnemers een blessurevrije run!!

U kunt bij ons terecht voor:

- **(Algemene) Fysiotherapie**
- **Psychosomatische Fysiotherapie**
- **Dry needling**
- **Biofeedback**
- **Sportblessures**
- **Beweegadviezen**

U vindt ons ook op www.fysiodetille.nl of bel 0512 - 331777

Fokje de Wit & Anna Tjalma Tillebuorren 24 in Kootstertille

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

Parcourscommissie

Vijf jaar na het oprichten van de Survivalbond Nederland is er door het bestuur een parcourscommissie in het leven geroepen om de veiligheid tijdens de runs onder auspiciën van de S.B.N zo goed mogelijk te bewaken, want de veiligheid staat voor het bestuur onherroepelijk voorop.
Deze personen hadden al ervaring met het organiseren van een wedstrijd in hun eigen woonplaats en wisten hoe ze moesten bouwen.
Echter, deze basis was te smal. We hadden te weinig kennis van diverse knooptechnieken, om de hindernissen en het parcours op een veilige wijze te kunnen controleren. We hadden personen nodig die ons deze technieken konden leren.
Tevens werd er vanuit andere organisaties mensen gevraagd om ook aan te sluiten als parcourscommissielid. Er melden zich diverse personen en we waren nu met een groep van 8 personen. Bij de Lucht Mobiele Brigade vonden we 2 personen die ons wilden helpen met het leren van knooptechnieken. De eerste echte knoopcursus werd een feit.
We leerden knopen te maken die op een gemakkelijke manier ook weer uit elkaar te halen waren, zonder de touwen door te snijden. Ook werden er proeven gedaan om de breeksterktes van touwen te meten.
Om een examen met succes af te ronden, moesten we 16 knopen uit ons hoofd kennen. Dit was niet voor iedereen even eenvoudig. Toch slaagden deze personen allemaal voor hun examen.

De eerste stap was gezet, maar nu moesten we ervaring op doen bij de diverse wedstrijden. Vooral in de beginjaren kwam je allerlei situaties tegen, die iedereen zelf naar eigen inzicht oploste. Van uniformiteit was nog geen sprake.
De SBN groeide en groeide. Er kwamen steeds meer organisaties bij die zich aan wilden sluiten. Dit was voor de bond erg goed, maar de pc leden waren nu wel erg veel weekenden van huis om te controleren. Weer werden personen gevraagd om een cursus te doen en zich als pc lid op te geven.
Onze kennis en ervaring konden we uitbreiden en we werkten steeds meer met structuur, niet alleen in het knopen en het veilig bouwen van hindernissen, van zekeringstouwtjes hadden de meesten ook nog nooit gehoord. De ervaring van de pc leden moest verder uitgebreid worden naar de organisaties en inmiddels ook trainingsgroepen die zich aangesloten hadden bij de SBN.

De volgende vraag was: Hoe brengen we deze ervaring over?
Er werd besloten om alles op papier te zetten (voorloper van “Het handig boekje”) en deze informatie werd naar alle organisaties en trainingsgroepen gestuurd.
Dit werkte goed, we kregen structuur in het bouwen en meer uniformiteit in het organiseren van wedstrijden. De pc leden kregen elk seizoen een opzet wanneer ze naar een wedstrijd moeten voor de controle en alles liep voorspoedig.
De ontwikkelingen gingen door. De SBN groeide snel. Tot een paar jaar terug we alles weer op een rijtje moesten gaan zetten. Het ging te snel.
Van het papierwerk moesten we af en er werd een “Handig boekje” gemaakt voor iedereen die graag veilig wil leren knopen en een wedstrijd wil organiseren. Dat was in 2009.

In 2012 werd de instructeur van de Lucht Mobiele Brigade gevraagd om een cursus te geven aan pc leden die graag zelf een knoopcursus wilden gaan geven.
Er werd door hem een les programma opgesteld voor een nieuwe cursus, nl. Knoopinstructeur van de SBN. Dit moest een cursus worden van hoog niveau, waarbij de waarborg voor de goede kwaliteit en veiligheid voorop stond.
Nou, dat hebben de heren geweten. Deze cursus bestond uit veel theorie. Er kwam dus veel “leerwerk” bij kijken. Dat heeft menig zweetdruppeltje gekost. Wat was dit moeilijk! Het was de moeite waard, want van de 7 personen zijn er 5 geslaagd en deze mogen dus een knoopcursus geven aan nieuwe pc leden en/of organisaties.
Ook wil ik hierbij vermelden dat de SBN op dit moment 35 pc leden heeft. Een groot aantal, waar we erg blij mee zijn. Deze mensen doen dit werk als hobby. Het bestuur van de SBN heeft hiervoor afspraken gemaakt om geen vergoedingen hiervoor te geven, want men wil de sport niet commercieel maken. Dit vind ik persoonlijk een goede zaak. Als het geld bij de sport een grote rol gaat spelen, gaat dit mijns inziens ten koste van de saamhorigheid van iedereen. Laten we dit zo houden!

De ontwikkelingen zullen blijven doorgaan, ook in de toekomst zullen we kritisch blijven kijken, want de veiligheid en de kwaliteit moeten we waarborgen om deze prachtige sport te blijven behouden.

Wat en hoe wordt er door de parcourscommissie gecontroleerd:

Organisaties die een wedstrijd organiseren:
3 weken voor de wedstrijd moet de organiserende stichting een draaiboek aanleveren. Hierin moet bv. worden vermeld waar de hindernissen komen, hoe ze zijn gebouwd, wat de hoogtes is, hoeveel vrijwilligers er per hindernis staan, of bij de start/finish het uitslagenprogramma goed is enz.
Er zijn nog veel meer regels waar men aan moet voldoen, maar die kan ik niet allemaal noemen. De pc leden hebben allemaal een beoordelingsformulier (5 bladzijdes) met punten waaraan een parcours en hindernissen moeten voldoen.
De pc leden kijken dit draaiboek thuis in. Vindt men punten waar zeker voor de wedstrijd aan gewerkt moet worden, dan geeft men dit door aan de organisatie.

Op de dag voor de wedstrijd komen een aantal pc leden ’s middags om 12 uur bij de desbetreffende organisatie en krijgt men een hapje en drankje. Tevens worden de laatste punten doorgesproken.
Meestal worden hier de vergunningen ook nog nagekeken en moet men weten hoeveel duikers er ingezet worden bij diep water. Afhankelijk van de lengte van het parcours worden pc leden ingedeeld. Voor een wedstrijd van 10 km. worden 4 personen ingezet. Dan gaan de pc leden op pad.
Ze komen langs de hindernissen en controleren of deze goed en vooral veilig gebouwd zijn. Kijken of er geen stronken o.i.d. onder de hindernis liggen en beoordelen de knopen.
Vindt men dat er iets niet in orde is, (bv. geen veiligheidstouw aangebracht)dan wordt de organisatie gebeld en moet het euvel verholpen worden.
Wanneer alle hindernissen gecontroleerd zijn en veilig gesteld worden, dan pas wordt een parcours goedgekeurd. De organisatie mag het formulier ondertekenen en voor deze controle dag is alles gereed.

Hans te Veldhuis

De dag van de wedstrijd komen 2 pc leden terug en houden alles in de gaten. Zijn er calamiteiten wat betreft een hindernis die het niet houdt met teveel personen, gaat er een touw stuk enz. dan kunnen de pc leden hierop ingrijpen. Deze personen zijn bevoegd om een hindernis uit het parcours te halen.
Als alles volgens de regels van de SBN verloopt, dan kunnen de pc leden de formulieren van de wedstrijddag invullen en dan zit hun taak erop.

Trainingsgroepen
Trainingsgroepen die zijn aangesloten bij de SBN worden 1x per jaar gecontroleerd.
Voordat ze gecontroleerd worden dienen de trainingsgroepen eerst een logboek (foto’s van de hindernissen en het gebruikte materiaal) en een controlelijst hindernissen opgestuurd te hebben naar de voorzitter van de pc.
Tijdens de controle wordt er hoofdzakelijk gekeken naar de materialen en of de hindernissen veilig gebouwd zijn. Dit naar de regels van de SBN.
Als een hindernis niet aan de veiligheidseisen voldoet, zal deze afgekeurd worden. De trainingsgroep heeft dan de keuze om de hindernis te herstellen, voorwaarde is dat dit aangetoond moet worden door een foto. Wordt hieraan niet voldaan, dan blijft de hindernis tot de volgende controle als afgekeurd te boek staan en onttrekt de SBN zich van alle verantwoordelijkheid hiervoor.
Gelukkig zien we de laatste jaren dat ook trainingsgroepen de veiligheid hoog in het vaandel hebben, hiermee waarborg je de kwaliteit van de survivalsport.
Omdat wij als SBN hoge eisen stellen aan wedstrijdorganisaties en trainingsgroepen houden we wildgroei in deze tak van sport klein.
Op de site van de SBN (www.survivalbond.nl) staan alle door de SBN erkende wedstrijdorganisaties en trainingsgroepen vermeld.

VOOR UW
online
UITDAGINGEN

STERC

bureau voor
internet & marketing

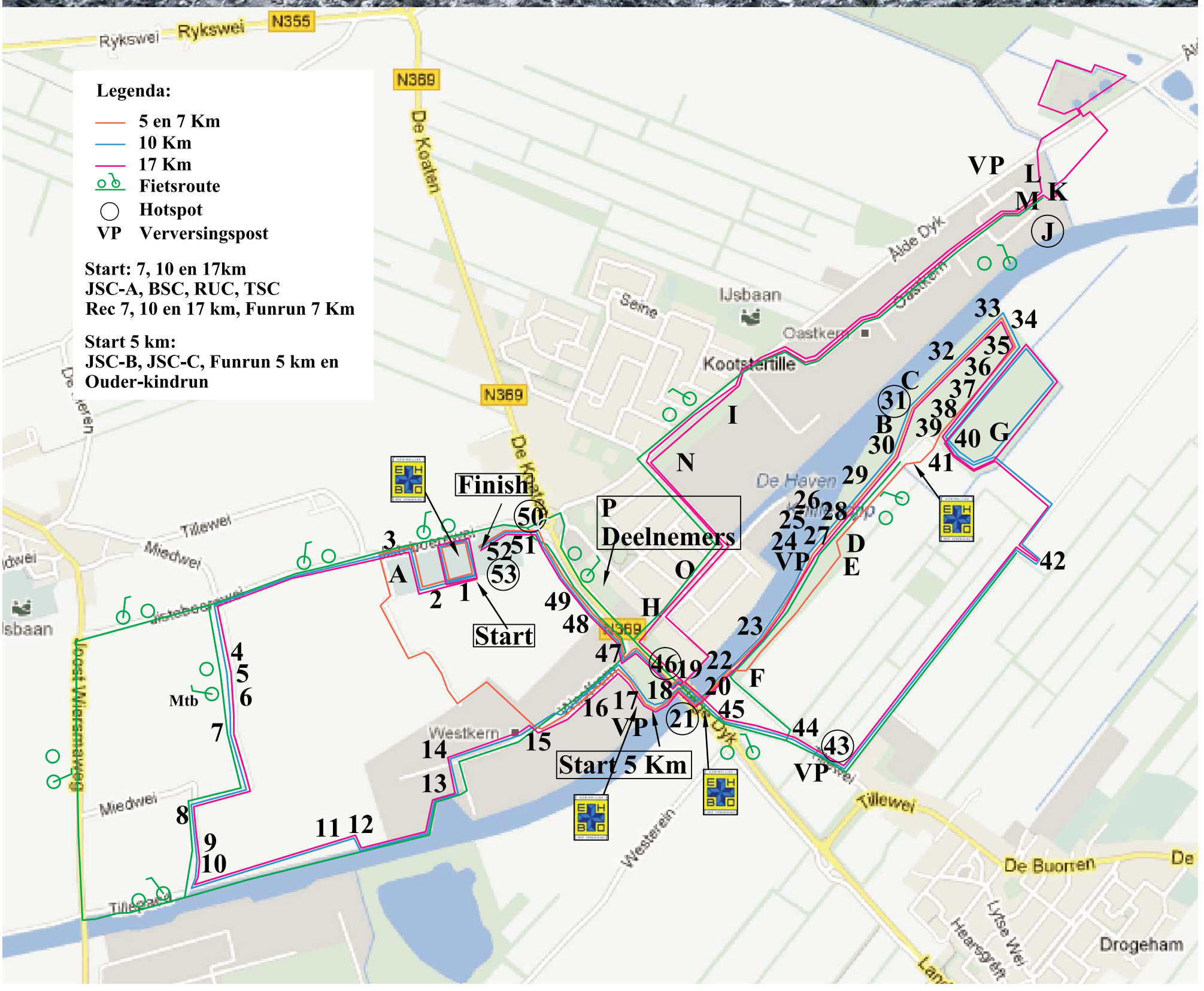
OP ZOEK NAAR EEN NIEUWE BAAN?

STERC IS OP ZOEK NAAR VERSTERKING!

voor meer informatie kijk op www.sterc.nl

Dwaande
Innovatiehuis Lauwersdelta
MODX Founding Partner
Google ADWORDS CERTIFIED PARTNER
ANALYTICS QUALIFIED INDIVIDUAL Google

Biddle survivalroute 2013



Hindernissen

1. Startje met...
2. Kruipnet
3. Swingover
   ... afslag 7 km (alle cat.)
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
    ... invoegen 7 km (alle cat.)
15. Fierljeppen
16. De pallet in
17. Swingend erover
    ... start 5 km
18. Swingover
19. Een brug te ver
20. Omleechkrupe
21. Brugkoppen
22. Spring erin
23. Paalknuffelen
24. Claustrofobie
25. Swingover
26. Even bomen
27. Apenhang
28. Palletpassage
29. Slootcombi
30. Spiderman
    ... afslag 5 km (JSC-B/C), 7 km (recr. & funrun)
31. Er op of er onder
    ... invoegen 5 km (JSC-B/C) 7 km (recr. & funrun)
32. Brandblussen
33. Strak net
34. Enteren
35. Boom doorover
36. Cargo swingover
37. Kartband swingover
38. Losse swingover
    ... afslag 5 km (JSC-B/C), 7 km (recr. & funrun)
39. To do or not to do
40. Bones
41. Downhill apenhang
    ... afslag 7km (JSC-A/BSC)
42. Swingovers
43. Apekooi
44. Stammetje mee
    ... invoegen alle categorieën
45. It kin net
    ... afslag & invoegen 17 km (TSC)
46. Lusjes
47. Kadafibrug
48. Slootgevecht
49. Boomstamsmeren
50. Vijverhindernis
51. Kappen of doorgaan
52. Boogschieten
53. De Bel van Minne!!!

A. Balkklimmen
B. Balkje passeren
C. Bandklimmen
D. Kort maar krachtig
E. Triangels
F. Mulder's bak
G. Rondje met...
H. Slingeraap
I. Apenband
J. Drege bult
K. BBQ apenhang
L. Wol as net
M. Apenhok
N. Postmanwalk
O. Slappe balk

VP. verversingspost
EHBO

douwes
materieel op maat

Verkoop
Verhuur
Onderhoud
Veiligheidskeuringen
Reparatie
Opleidingen

Officieel dealer van:

max HOLLAND

MITSUBISHI FORKLIFT TRUCKS

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

De Vrijwilliger Henk Holthuis

Naam: Henk Holthuis
Leeftijd: 63 jaar
Woonplaats: Kootstertille
Beroep: Straatmaker bedrijf

Hoe lang ben je al vrijwilliger en hoe ben je er als vrijwilliger bijgekomen?
"Ik ben in het eerste jaar door Harrie (Posthumus, red.) benaderd om sponsor te worden. Maar ik vertelde hem dat ik liever op een andere manier iets voor de Survival wilde doen. Zodoende ben ik al vanaf het eerste jaar als vrijwilliger betrokken bij de survivalrun".

Wat doe jij als vrijwilliger voor de run..?
"Ik doe al vanaf de eerste run de startgroepen vanaf het sportveld vanaf de SC Kootstertille".

Ooit gedacht om op een andere locatie te willen staan?
"Nee, dit is een prachtige stek. Het is elke keer weer een feest der herkenning. Er komt elk jaar een deelnemer, uit Limburg denk ik, die mij dan weer toe roept: hé ouwe ben jij er ook weer? Dat vind ik prachtig".

Wat is het mooiste wat je in al die jaren hebt meegemaakt?
"Eén keer, een jaar of vijf terug denk ik, was er een jong knaapje die stond te bibberen en te huilen. Hij zag er duidelijk als een blok tegenop om te starten. Ik ben toen op hem in gaan praten en vertelde hem dat hij zelf mocht weten of hij een hindernis wél of niet wilde doen en dat hij toch voor z'n plezier mee deed? Na even doorpraten kreeg de jongen moed en startte hij gewoon met de groep mee. Na afloop kwam z'n vader bij me, om me te bedanken. Anders was deze jongen waarschijnlijk niet gestart. En de jongen zelf was zo trots als ik weet niet wat natuurlijk, dat hij het toch gedaan had. En zoiets geeft mij wel voldoening".

Logische vervolg vraag is dan: Wat is het minst mooie wat je ooit hebt meegemaakt?
Na een eerste ontkenning, dat er eigenlijk nooit wat negatiefs geweest is, komt er toch nog iets in Henk z'n herinnering boven. "Wat mij ontzettend tegenvalt is, dat er eigenlijk elk jaar wel eens een deelnemer is, die stiekem in een eerdere startgroep probeert te komen. Mijn dochter Jaqueline, die óók altijd helpt en ik zijn er extra alert op dat dit niet gebeurt. Maar bij zo'n evenement, met door de jaren heen al die duizenden deelnemers, is dit eigenlijk helemaal niks".

Heb je ook tips voor de organisatie?
"Nee, alles is prima voor elkaar. Als ik wat heb, dan meld ik dat bij de organisatie en wordt er ook altijd naar geluisterd. Zo heb ik ook de hekken voor het startvak gekregen. En dat maakte het voor ons een stuk overzichtelijker, met de startgroepen".

Zou je, als vrijwilliger, nog eens op een andere plek willen staan?
Nee, liever niet. Dit is helemaal mijn plekje. Ik weet precies wat er gebeuren moet en wie ik moet hebben als er iets niet in orde is. Eén keer moest ik achter de startklokken aan, want er stond een groep klaar om te vertrekken. Eén telefoontje naar de juiste persoon en het was alweer geregeld".

Heb je ooit een keer moeten overslaan?
"Nee, nooit. Ik ben er altijd bij geweest.

En kunnen wij ook de komende jaren op deze "ouwe", rekenen?
"Zolang ik fit en gezond blijf en jullie mij nodig hebben, dan ben ik er hopelijk nog héél lang bij.

Henk bedankt en we wensen jou een mooie dag toe, op 10 maart.
En natuurlijk zien we jou ook graag weer terug, bij de run van volgend jaar, op 9 maart 2014!

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.

Minimum leeftijd voor deelname!

Voor deelnemers geldt een minimum leeftijd van 8 jaar!
Dit geldt óók voor de ouder-kind run!
Afgelopen jaar waren er wederom kinderen, jonger dan 8 jaar, die aan de run deelgenomen hebben. 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.
Ook hier geldt: resultaten uit het verleden, bieden geen garantie voor de toekomst!

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

start	nr	naam	woonplaats	categorie
10:00	1	Jonas de Jong	Driel	JSCB
	2	Stefan Schuurman	Vollenhove	JSCB
	3	Alex Kling	Veenendaal	JSCB
	4	Bram Janssen	Andelst	JSCB
	5	Thomas van Wamel	Veenendaal	JSCB
	6	Tim Tolsma	Grootegast	JSCB
	7	Jelmer ite de Boer	Leek	JSCB
	8	Patrick Klaare	Veenendaal	JSCB
	9	Arnoud Domhof	Harreveld	JSCB
	10	Allard Henstra	Boerakker	JSCB
	11	Thijs Esselink	Winterswijk m.	JSCB
	12	Freek Boesjes	Wergea	JSCB
	13	Mattia E.S. Carta	Kollum	JSCB
	14	Bas Witte	Swifterbant	JSCB
	15	Wilco Ebbers	Oentsjerk	JSCB
10:04	16	Elianne Huitema	Zwartsluis	JSCB
	17	Anoushka v/dPol	Veenendaal	JSCB
	18	Bo de Groot	Veenendaal	JSCB
	19	Demi van Maanen	Veenendaal	JSCB
	20	Sigrid van Holland	Veenendaal	JSCB
	21	Jonna van den Berg	Veenendaal	JSCB
	22	Anthe de Vries	Boerakker	JSCB
	23	Eva van den Berg	Veenendaal	JSCB
	24	Okje Wienia	Havelte	JSCB
	25	Berber Struiksma	Boksum	JSCB
	26	Marit Groen	De knipe	JSCB
	27	Leffert Jullens	Leeuwarden	JSCB
	28	Max Spier	Almere	JSCB
	29	Rutger Schaaf	Leeuwarden	JSCB
	30	Chiel Rotink	Beltrum	JSCB
10:08	31	Meindert de Vries	Den ham	JSCB
	32	Simon Bolhuis	Lutjegast	JSCB
	33	Detmar Koning	Eibergen	JSCB
	34	Derk van Ee	De kwakel	JSCB
	35	Gillien Fransz	Leeuwarden	JSCB
	36	Piter Reitsma	Leeuwarden	JSCB
	37	Maarten Verlinden	Zeist	JSCB
	38	Brian Meinders	Westerbork	JSCB
	39	Sven Broxks	Arnhem	JSCB
	40	Tjeerd Barteld de Jong	Burgum	JSCB
	41	Niels Koelewijn	Dronten	JSCB
	42	Henk Helmholt	Grootegast	JSCB
	43	Edzer Postma	Heerenveen	JSCB
	44	Hildwin v. Lunzen	Leeuwarden	JSCB
	45	Jorn Plantinga	Heerenveen	JSCB
	46	Gijs Durge	Katlijk	JSCB
10:12	51	Luuk Hebinck	Voorst	JSCC
	52	Rick Smit	Vollenhove	JSCC
	53	Jauke Stavenga	Oentsjerk	JSCC
	54	Jelle Nijhuis	Vollenhove	JSCC
	55	Gijs Boesjes	Wergea	JSCC
	56	Tobias Hofstede	Mantinge	JSCC
	57	Youri-allan Fransen	Zeewolde	JSCC
	58	Conor Vankan	Veenendaal	JSCC
	59	Joeri Zuidersma	Leeuwarden	JSCC
	60	Ewoud Hamersma	Grootegast	JSCC
	61	Niels v. Deutekom	Leeuwarden	JSCC
	62	Patrick Nieuwenhuis	Vollenhove	JSCC
	63	Rink van Dijk	Leeuwarden	JSCC
	64	Rick Scholte	Bakkeveen	JSCC
	65	Kamiel Politiek	Leeuwarden	JSCC
10:16	66	Lars Bunnik	Kesteren	JSCC
	67	Jelle Groot kormelink	Zieuwent	JSCC
	68	David Koelewijn	Dronten	JSCC
	69	Jurgen Verlinden	Zeist	JSCC
	70	Tom Janssen	Andelst	JSCC
	71	Jorn Zwart	Snakkerburen	JSCC
	72	Erik Heinen	Meppel	JSCC
	73	Marten Topper	Leek	JSCC
	74	Brent Lammers	Aalten	JSCC
	75	Thomas Evers	Zelhem	JSCC
	76	Robin Sep	Arnhem	JSCC
	77	Rik Witte	Swifterbant	JSCC
	78	Thomas Ponsen	Leeuwarden	JSCC
	79	Erwin de Jong	Katlijk	JSCC
	80	Joost Lenten	Katlijk	JSCC
10:20	81	Koen Witte	Swifterbant	JSCC
	82	Gabe Rollingswier	Bontebok	JSCC
	83	Tim Nieland	Nieuwolda	JSCC
	84	Thomas Anne Niemarkt	Hallum	JSCC
	85	Matz Leeflang	Vollenhove	JSCC
	86	Daan van Boven	Katlijk	JSCC
	87	Joost Esselink	Winterswijk m.	JSCC
	88	Lucas Lubbers	Eibergen	JSCC
	89	Koert Janssen	Andelst	JSCC
	90	Martijn Sep	Arnhem	JSCC
	91	Martin de Jong	Oudeschoot	JSCC
	92	Simon van Kleef	Hallum	JSCC
	93	Lucas Ponsen	Leeuwarden	JSCC
	94	Yob Wieggers	Lichtenvoorde	JSCC
	95	Herman Domhof	Harreveld	JSCC
10:24	96	Walt Klink	Bakkeveen	JSCC
	97	Daniel Schouwstra-Atsma	Buitenpost	JSCC
	98	Hein v. Weijenburg	Wijchen	JSCC
	99	Brent Bos	De knipe	JSCC
	100	Jasper Hage	Kesteren	JSCC
	101	Rianne Hamelink	Veenendaal	JSCC
	102	Britt van Maanen	Veenendaal	JSCC
	103	Elsa Rijpstra	Oentsjerk	JSCC
	104	Alice Carta	Kollum	JSCC
	105	Fenna Hoekstra	Katlijk	JSCC
	106	Ivette Spieker	Marienvelde	JSCC
	107	Luna Leeflang	Vollenhove	JSCC
	108	Elles Rotink	Beltrum	JSCC
	109	Brit Franz	Lettele	JSCC
	110	Sophia Wouda	Arnhem	JSCC
10:28	111	Kimberley Komen	Vollenhove	JSCC
	112	Sanne van Zeijl	Bilthoven	JSCC
	113	Lisanne Faber	Oranjewoud	JSCC
	114	Brenda Videler	Venhuizen	JSCC
	115	Thirza Steerenberg	Bakkeveen	JSCC
	116	Britt Klink	Bakkeveen	JSCC
10:38	121	Jacco Bontekoe	Leeuwarden	JSCA
	122	Joey Bakker	Arnhem	JSCA
	123	Jesse de Heer	Veenendaal	JSCA
	124	Tobias van der Mei	Sintjohannesga	JSCA
	125	Dennis Vis	Ede	JSCA
	126	Stijn Taverne	Amerongen	JSCA
	127	Twan Leeflang	Vollenhove	JSCA
	128	Vincent Derks	Arnhem	JSCA
	129	Stefan Visscher	Vollenhove	JSCA
	130	Koen Ubels	Ede	JSCA
	131	Leroy Vlasveld	Surhuisterveen	JSCA
	132	Barend Westervelt	Aalten	JSCA
	133	Rutger Boesjes	Wergea	JSCA
	134	Rick Hoiting	Westerbork	JSCA
	135	Joren Peeters	Orvelte	JSCA
10:42	136	Sanne de Jonge	Dronten	JSCA
	137	Josje van Wamel	Veenendaal	JSCA
	138	Laura Kuin	Bovenkarspel	JSCA
	139	Eva van Ee	De kwakel	JSCA
	140	Dienke Venema	Twijzel	JSCA
	141	Eelkje Kooistra	De valom	JSCA
	142	Daphne Gierkink	Vragender	JSCA
	143	Bonny Schilder	Venhuizen	JSCA
	144	Ryan Jobse	Ede	JSCA
	145	Gerald Zandbergen	Vollenhove	JSCA
	146	Jesse Lemmens	Baal	JSCA
	147	Jeroen Mulder	Westerbork	JSCA
	148	Montell Veldhuis	Nijverdal	JSCA
	149	Remco de Vries	Bontebok	JSCA
	150	Maarten Meijering	Westerbork	JSCA
10:46	151	Jorrit Paques	Joure	JSCA
	152	Erik Groeneveld	Leeuwarden	JSCA
	153	Thijs Heutinck	Beltrum	JSCA
	154	Rutger Struiksma	Boksum	JSCA
	155	Niels Boverhof	Beltrum	JSCA
	156	Roel Riemersma	Gytsjerk	JSCA
	157	Bram de Jonge	Dronten	JSCA
	158	Klaas-jan Broekman	Wesepe	JSCA
	159	Hielco Boonstra	De knipe	JSCA
	160	Fenrik Hegen	Wezup	JSCA
	161	Maarten Dijkstra	Ede	JSCA
	162	Rik Jongens	Snakkerburen	JSCA
	163	Anko Uitterdijk	De westereen	JSCA
	164	Mark Folkertsma	Drachten	JSCA
	165	Douwe v/d Meulen	Katlijk	JSCA
	166	Rob Abelen	Goutum	JSCA
	167	Noel ter Bogt	Vragender	JSCA
10:50	171	Patrick Beijer	Anholt	BSC
	172	Tom Wagemans	Deventer	BSC
	173	Bart van Zelst	Holten	BSC
	174	Ruud Blikman	Nijverdal	BSC
	175	Patrick Achtereekte	Deventer	BSC
	176	Rogier van Vliet	Westerbork	BSC
	177	Arjan Feenstra	De knipe	BSC
	178	Mark Campschreur	Schalkhaar	BSC
	179	Marcel Domhof	Harreveld	BSC
	180	Sjoerd Wissing	Megchelen	BSC
	181	Teatse Tichelaar	Harlingen	BSC
	182	Hayo Cnossen	De knipe	BSC
	183	Henri Oosterhof	Zwolle	BSC
	184	Robin Reusen	Dinxperlo	BSC
	185	Roël Joles	Utrecht	BSC
10:54	186	Maurice Meijer	Groningen	BSC
	187	Dennis Zastrow	Varsselder veldh	BSC
	188	Martijn Rikkerink	Hengelo ov	BSC
	189	Maarten Hengeveld	De heurne	BSC
	190	Niek Renting	Silvolde	BSC
	191	John den Boer	Vollenhove	BSC
	192	Laurens Achtereekte	Schalkhaar	BSC
	193	Joost Coldenhoff	Zwolle	BSC
	194	Quintin Poelen	Raalte	BSC
	195	Frank Bruens	Gendringen	BSC
	196	Wijnand Smits	Gendringen	BSC
	197	Pepijn van der Vlerk	Orvelte	BSC
	198	Raymon Bouwens	Anholt	BSC
	199	Rick Stroet	Dinxperlo	BSC
	200	Rudy Agterkamp	Holten	BSC
10:58	201	Peter Kaagman	Bovenkarspel	BSC
	202	Robin van Balen	Oranjewoud	BSC
	203	Jeroen Schuurman	Zwolle	BSC
	204	Johan van Vliet	Westerbork	BSC
	205	Koen Spijkstra	Noordwijk gn	BSC
	206	Jan Bousma	Kootstertille	BSC
	207	Arjan van Vliet	Drijber	BSC
	208	Hans Fentsahm	Eibergen	BSC
	209	Paul Altena	Buitenpost	BSC
	210	Eric Speelman	Zuidlaren	BSC
	211	Rob Reefman	Borne	BSC
	212	Gerrit v/dVelde	Zwagerbosch	BSC
	213	Bart Berga	Terwispel	BSC
	214	Yorick Vissink	Apeldoorn	BSC
	215	Wilco Olden	Bathmen	BSC
11:02	216	Martin v/d Bosch	Utrecht	BSC
	217	Teun de Laat	Berlicum nb	BSC
	218	Adrianus-gerrit v. Toorn	Tiel	BSC
	219	Jasper Hengstman	Nijverdal	BSC
	220	Jos van der Meulen	Franeker	BSC
	221	Floris Carelsen	Lent	BSC
	222	Peter Nijhuis	Vollenhove	BSC
	223	Mitchel Menting	Zuidlaren	BSC
	224	Jarno Veenstra	Zwagerbosch	BSC
	225	Pascal xander Menting	Zuidlaren	BSC
	226	Ronald Voersma	Kollum	BSC
	227	Kevin Pekel	Franeker	BSC
	228	Leendert Groendijk	Leeuwarden	BSC
	229	Niels Koning	Utrecht	BSC
	230	Ian Bal	Leeuwarden	BSC
11:06	231	Olaf Hopman	Wijchen	BSC
	232	Rik Luesink	Doetinchem	BSC
	233	Roy Tichelaar	Renkum	BSC
	234	Piet Triou	Vollenhove	BSC
	235	Rick Brugman	Bovenkarspel	BSC
	236	Bram ten Hove	Rijssen	BSC
	237	Bert Velkers	De knipe	BSC
	238	Donovan v. Berkum	Monster	BSC
	239	Jan ten Hove	Rijssen	BSC
	240	Tim Bosch	Zwolle	BSC
	241	Geert Starre	Meppel	BSC
	242	Karsten Stift	Zevenaar	BSC
	243	Andries de Bruin	Drogeham	BSC
	244	Marco Heinen	Meppel	BSC
	245	Ronald Prins	Vriezenveen	BSC
11:10	246	Erik Schotanus	De knipe	BSC
	247	Sybo Offenga	Leeuwarden	BSC
	248	Leendert-jan v. Oeveren	Zwolle	BSC
	249	Douwe jan Krol	Mantgum	BSC
	250	Rene Bandsma	Bergum	BSC
	251	Patrick Hensema	Westerbork	BSC
	252	Wiebe Buruma	Augustinusga	BSC
	253	Marnix Grondman	Vroomshoop	BSC
	254	Jurjen de Jong	Heerenveen	BSC
	255	Andre Groendijk	Kollum	BSC
	256	Paul Bos	De knipe	BSC
	257	Silvester Klitsie	Aldeboarn	BSC
	258	Jorrit Gruis	Leeuwarden	BSC
	259	Frank Koelewijn	Dronten	BSC
	260	Melle Buruma	Surhuisterveen	BSC
11:14	261	Roelof Spoelstra	Drachten	BSC
	262	Riccardo Carta	Oosternijkerk	BSC
	263	Danny v/d Bosch	Twijzel	BSC
	264	Ronald Molog	Echtenerbrug	BSC
	265	Willem v. Kammen	Surhuisterveen	BSC
	266	Arjan Koster	Groningen	BSC
	267	Denny Traas	Leeuwarden	BSC
	268	Gerard Baas	Grootebroek	BSC
	269	Sjoerd de Haan	Drachten	BSC
	270	Cindy Brusse	Aalten	BSC
	271	Alinda ten Hoor	Fochteloo	BSC
	272	Helga Vuur	Diemen	BSC
	273	Inge Sieben	St michielsgestel	BSC
	274	Lisan de Vries	Leeuwarden	BSC
	275	Priscilla Duijnstee	Andelst	BSC
	276	Dagmar Bos	Hollandscheveld	BSC
11:18	277	Lisa van der Veen	Zwolle	BSC
	278	Renata Gierkink	Vragender	BSC
	279	Toos van der Vliet	Nij beets	BSC
	280	Iris Janssen-borsboom	Andelst	BSC
	281	Cindy Spieksma	Leeuwarden	BSC
	282	Marlies Hermans	Arnhem	BSC
	283	Suzanne Kuin	Hem	BSC
	284	Hetty Pot-doorten	Vollenhove	BSC
	285	Mirjam Verlinden	Zeist	BSC
	286	Evelien Kroot	Breda	BSC
	287	Luz Zapata	Oosterhout nb	BSC
	288	Jenneke Harsevoort-P.	Vollenhove	BSC
	289	Linda Schoenmakers	Breda	BSC
	290	Joke Leeflang v/d W.	Vollenhove	BSC
	291	Iris Brummelman	Harfsen	BSC
	292	Femmie Pit	Vollenhove	BSC
11:22	301	Michael de Cooman	Gent	TSCO
	302	Pieterjan De beuf	Oostende	TSCO
	303	Kerst Wind	Oosterzee	TSCO
	304	Danny Hagebeek	Rutten	TSCO
	305	Frank Logghe	Snellegem	TSCO
	306	Marco Haselbekke	Almelo	TSCO
	307	Joey Ligtvoet	Tilburg	TSCO
	308	Ron Hauwert	Grootebroek	TSCO
	309	Kristof v. Meenen	Eeklo	TSCO
	310	Dennis van Kapel	Aalten	TSCO
	311	Koen Mattheeuws	Ruddervoorde	TSCO
	312	Fred Bleeker	Venhuizen	TSCO
	313	Erik de Heer	Veenendaal	TSCO
	314	Jochem Bruggink	Venlo	TSCO
	315	Piet Mulder	Kollumerzwaag	TSCO
	316	Ydo de Vries	Bontebok	TSCO
11:26	317	Jia-lian Yin	Rijswijk zh	TSCO
	318	Lenneke v/d Heide	Heerenveen	TSCO
	319	Judith v/d Berg	Schagen	TSCO
	320	Robert Teesink	Neede	TSCO
	321	Arnold Lubbers	Eibergen	TSCO
	322	Hans ter Heerdt	Biddinghuizen	TSCO
	323	Nico Bloem	Groningen	TSCO
	324	Thij Arts	Wijchen	TSCO
	325	Gerrit-jan Vels	Bathmen	TSCO
	326	Albert Oosterwijk	Haaksbergen	TSCO
	327	Kees Meesters	Rijswijk zh	TSCO
	328	Neequaye Dsane	Cuijk	TSCO
	329	Wilfred Brons	Eibergen	TSCO
	330	Bart Dinkelman	Lochem	TSCO
	331	John Dekker	Ilpendam	TSCO
	332	Alex Schaap	S gravenhage	TSCO
11:30	333	Pascal Bleumink	Groenlo	TSCO
	334	Andre Beernink	Aalten	TSCO
	335	Willem Jansen	Dinxperlo	TSCO
	336	Bram Massop	Eibergen	TSCO
	337	Frank Baas	Delft	TSCO
	338	Tim De visser	Franeker	TSCO
	339	Robert van Aartsen	Raalte	TSCO
	340	Zeger Vis	Schagen	TSCO
	341	Paul van der Beek	Huissen	TSCO
	342	Epco Barnhard	Oisterwijk	TSCO
	343	Dennie Lodders	Dongen	TSCO
	344	Allard Schram	Rotterdam	TSCO
	345	Axel v. Ruitenbeek	Utrecht	TSCO
	346	Peter van Aartsen	Zwolle	TSCO
	347	Ronald Boomkamp	Eibergen	TSCO
	348	Bauke Dijk	Leeuwarden	TSCO
11:34	351	Jeroen Baars	Lijnden	REC17
	352	Rick Duinmaijer	Beverwijk	REC17
	353	John Koeleman	Geesteren	REC17
	354	Ivo van Tol	Noordwijk zh	REC17
	355	Luc Peute	Amsterdam	REC17
	356	Pascal Swaalf	Leidschendam	REC17
	357	Dave Dijkmans	Soesterberg	REC17
	358	Tim Ruinemans	Utrecht	REC17
	359	Bob van de Giessen	Soesterberg	REC17
	360	Eelco Bakker	Amsterdam	REC17
	361	Bilal Cakir	Zandvoort	REC17
	362	Peter Tichelaar	Amsterdam	REC17
	363	Matthijs Vogel	Nieuw roden	REC17
	364	Sjoerd Vogel	Groningen	REC17
	365	Gaele de Haan	Kollumerzwaag	REC17
11:38	366	Andre Stam	Kollumerzwaag	REC17
	367	Raimond Te Morsche	Beltrum	REC17
	368	Richard Newhouse	Hoogkarspel	REC17
	369	Joost Bosscha	Hoogeveen	REC17
	370	Martijn v/d Ende	Dalfsen	REC17
	371	Aart ter Steege	Zuidwolde	REC17
	372	Jeroen v/d Berg	Velsen-noord	REC17
	373	Jasper v/d Bosch	Velsen-noord	REC17
	374	Michel Hagenbeek	Velsen-noord	REC17
	375	Samir Hot	Hoorn	REC17
	376	Renze Jongman	Amsterdam	REC17
	377	Nurihan Akbasoglu	Schiedam	REC17
	378	Leonie v/dGraaf	Vlaardingen	REC17
	379	Jasmin Hot	Amsterdam	REC17
11:42	391	Stijn Elferink	Lichtenvoorde	RUC
	392	Hans Waalder	Aalten	RUC
	393	Remi Rondeel	Zelhem	RUC
	394	Dinant Huurneman	Winterswijk m.	RUC
	395	Ronny ter Horst	Dinxperlo	RUC
	396	Sietse Brouwer	Voorst gem voorst	RUC
	397	Wim v/d Graaff	Sint Annaparochie	RUC
	398	Peter Baan	Holten	RUC
	399	Florian de Vries	Houten	RUC
	400	Tim Buitenkamp	Emmen	RUC
	401	Rens Groot	Grootebroek	RUC
	402	Max Visser	Bovenkarspel	RUC
	403	Michiel van Deursen	IJsselmuiden	RUC
	404	Wiebe Hoenderboom	Lichtenvoorde	RUC
	405	Renzo Wassing	Eibergen	RUC
11:46	406	Heleen Schenk	Steenbergen nb	RUC
	407	Liesbeth de Feyter	Baal	RUC
	408	Mirjam van Burgel	Gieten	RUC
	409	Lia Nummerdor	Vragender	RUC
	410	Melanie Hollmann	Silvolde	RUC
	411	Petra Peters	Nijmegen	RUC
	412	Angelique v. Vliet	Den haag	RUC
	413	Elske Domhof	Groningen	RUC
	414	Vera Wieleman	Delft	RUC
	415	Lotte v. Ruitenbeek	Vragender	RUC
	416	Alexander v. Dalfsen	Zwolle	RUC
	417	Metske Kooistra	De valom	RUC
	418	Niki Pruis	Beilen	RUC
	419	Jaap Huurman	Zwolle	RUC
	420	Robbie Terpstra	Firdgum	RUC
11:50	421	Rick Wezenberg	Enschede	RUC
	422	Michiel Vink	Boskoop	RUC
	423	Samme Steenstra	Heerenveen	RUC
	424	Hendrik Dijkstra	Buitenpost	RUC

	425	Sytze Jonker	Terwispel	RUC
	426	Guido de Jong	Amersfoort	RUC
	427	Germ anne Hooisma	Leeuwarden	RUC
	428	Arthur Reuvers	Ooij	RUC
	429	Peter van Casteren	Udenhout	RUC
	430	Pierre Hakkesteegt	Tolbert	RUC
	431	John Peeters	Monster	RUC
	432	Pleun Pasman	Enschede	RUC
	433	Mark Dirven	Berkel enschot	RUC
	434	Peter Schilder	Venhuizen	RUC
	435	Rene Nijman	Goor	RUC
11:54	436	Bastiaan Lagaune	Delft	RUC
	437	Jos de Laat	Emmeloord	RUC
	438	Mark van Zeijl	Bilthoven	RUC
	439	Alex Bossers	Swifterbant	RUC
	440	Jeroen v/d Loos	Bathmen	RUC
	441	Johan Balk	Nijkerk gld	RUC
	442	Kees Suijkerbuijk	Soest	RUC
	443	Enno Henstra	Boerakker	RUC
	444	Jorg de Jong	Breda	RUC
	445	Wijnand Mahler	Groningen	RUC
	446	Jurre Bakker	Nijmegen	RUC
	447	Dennis Modderkolk	Arnhem	RUC
	448	Gijs Anseeuw	Sint-kruis	RUC
	449	Ingmar Groot kormelink	Zieuwent	RUC
	450	René van Mourik	Arkel	RUC
11:58	451	Nanco Oudejans	Heilig L.	RUC
	452	Danny v. Haaften	Vlaardingen	RUC
	453	Jannes Kloosterman	Kootstertille	RUC
	454	Oane Veldman	Tzummarum	RUC
	455	Bart-jan ter Bork	Westerbork	RUC
	456	Jeroen Beld	Vollenhove	RUC
	457	Rudy ter Bogt	Vragender	RUC
	458	Leon de Lange	Avenhorn	RUC
	459	Willem Stad	Schiedam	RUC
	460	Rene Brinkman	Emmeloord	RUC
	461	Meindert Postma	Westergeest	RUC
	462	Jos Mathot	Wervershoof	RUC
	463	Niels Geuijen	Amersfoort	RUC
	464	Jan Dewanckele	Brugge	RUC
	465	Daniel Heessels	Haulerwijk	RUC
12:02	466	Rik Wijnants	Den haag	RUC
	467	Wilco thijs Drost	Ruinen	RUC
	468	Marc van de Venis	Dronten	RUC
	469	Dennis Peters	Deest	RUC
	470	Robert de Vries	Waalwijk	RUC
	471	Folkert Kaagman	Bovenkarspel	RUC
	472	Johan Bok	Leeuwarden	RUC
	473	Dries Kelderman	Zwolle	RUC
	474	Filip Kiewiet	De wilp	RUC
	475	Jan van der Heide	Leeuwarden	RUC
	476	Ed Boerakker	Ewijk	RUC
	477	Eric van Ee	De kwakel	RUC
	478	Wim Bijleveld	Kollumerzwaag	RUC
	479	Wilfred Versteeg	Enkhuizen	RUC
	480	Marijn Domhof	Harreveld	RUC
12:06	481	Bert Sietzema	Buitenpost	RUC
	482	Robbert Westhoven	Enkhuizen	RUC
	483	Edwin Gierkink	Vragender	RUC
	484	Dennis v. Haasteren	Leimuiden	RUC
	485	Ewoud v/dVeen	Zwolle	RUC
	486	Anton van Zee	Bathmen	RUC
	487	Jorn te Hoonte	Neede	RUC
	488	Nico Beerepoot	Westwoud	RUC
	489	Dolf Dijkhuis	Hoogeveen	RUC
	490	Christian Boy	Zwolle	RUC
	491	Jeroen Siebers	Delft	RUC
	492	Arjan Tragter	Geesteren gld	RUC
	493	Peter Laagland	Mildam	RUC
	494	Rienk v/d Heide	Kootstertille	RUC
	495	Sander Bosch	Franeker	RUC
12:10	496	Sander Meereboer	Beets	RUC
	497	Arjan Nienhuis	Heerenveen	RUC
	498	Jelle Kazimier	Leeuwarden	RUC
	499	Henk v. Ruitenbeek	Vragender	RUC
	500	Dennis Treur	Langweer	RUC
	501	Sytse-evert Adema	Burgum	RUC
	502	Joost Wijnhoven	Bathmen	RUC
	503	John van Dijk	Bovenkarspel	RUC
	504	Herman Ruseler	Vlaardingen	RUC
	505	Dennis Moeke	Sint-michielsg.	RUC
	506	Nils Filius	Maarn	RUC
	507	Vincent Oosterhof	Akkrum	RUC
	508	Jacob Brouwer	Leeuwarden	RUC
	509	Andrea Virati	Vlaardingen	RUC
	510	Niek Heijink	Aalten	RUC
12:14	511	Dennis van Kouterik	Hilversum	RUC
	512	Jeroen de Korte	Hoogkarspel	RUC
	513	Richard Schrijver	Rutten	RUC
	514	Dennis Bornebroek	Oude bildtzijl	RUC
	515	Virgil Smits	St willebrord	RUC
	516	Teije Velds	Reduzum	RUC
	517	Robin Neijenhuis	Huissen	RUC
	518	Ahmet Taspinar	Schiedam	RUC
	519	Chris Noppe	Assenede	RUC
12:18	531	Simon Amoraal	Nes	REC10
	532	Sjoerd-jan Dijkstra	Kollum	REC10
	533	Alex Dijkstra	Beetsterzwaag	REC10
	534	Erik Dijkstra	Broekstewoude	REC10
	535	Henk Meliesie	Monster	REC10
	536	Jeroen Alink	Grootegast	REC10
	537	Berny Barteling	Opende	REC10
	538	Mile Pajic	Dinxperlo	REC10
	539	Pieter Tuni	Groningen	REC10
	540	Goitzen Veenstra	Buitenpost	REC10
	541	Hans Vlaar	Grootebroek	REC10
	542	Daan de Vries	Franeker	REC10
	543	Thijs Wessels	Utrecht	REC10
	544	Frans Landstra	Steenwijk	REC10
	545	Johannes v/dMeer	Hardegarijp	REC10
	546	Marten Stelpstra	Buitenpost	REC10
	547	Kees Kreb	Amsterdam	REC10
	548	Cornelis v. Drunen	Amsterdam	REC10
	549	Maurice Kortenhoeven	Beilen	REC10
	550	Onno Pijl	Grou	REC10
12:22	551	Jan Annema	Wergea	REC10
	552	Stephan Twisk	Heerhugowaard	REC10
	553	Yvonne Wierts	Heerhugowaard	REC10
	554	Rick de Haan	Leeuwarden	REC10
	555	Roy de Haan	Leeuwarden	REC10
	556	Robin Rinzema	Twijzelerheide	REC10
	557	Linse van der Burg	Cornjum	REC10
	558	Tim ten Klooster	Emmeloord	REC10
	559	Jasmin Hot	Amsterdam	REC10
	560	Pepijn v. Binsbergen	Kollumerpomp	REC10
	561	Johnnie Meijer	Hollandscheveld	REC10
	562	Pieter Visser	Driesum	REC10
	563	Gerco Bergman	Ried	REC10
	564	Lars Schotanus	Leeuwarden	REC10
	565	Fokko Wijbenga	De Westereen	REC10
	566	Koen Zijlstra	Oudeschoot	REC10
	567	Sjoerd v/d Meer	Groningen	REC10
	568	Mervin Denijn	Heerhugowaard	REC10
	569	Willem-pieter v/dLaan	Bergen op Z.	REC10
	570	Evert oane Abma	Leeuwarden	REC10
12:26	571	Erik van Dijk	Jelsum	REC10
	572	Pytrik Hiemstra	Easterein	REC10
	573	Erik-paul v/dKolk	Zwolle	REC10
	574	Dirk de Graaf	Kudelstaart	REC10
	575	Feiko Marinus	Doezum	REC10
	576	Theo Mulder	Kollumerzwaag	REC10
	577	Jaap Abelen	Goutum	REC10
	578	Hette Iedema	Leeuwarden	REC10
	579	Jacob Keuning	Gytsjerk	REC10
	580	Arjan Hamersma	Grootegast	REC10
	581	Nick Heijkoop	Alkmaar	REC10
	582	Edgar Boonstra	Grou	REC10
	583	Simon v/ Middelaar	Leeuwarden	REC10
	584	Hindrik Sytema	Deinum	REC10
	585	Michel Debertrand	Den helder	REC10
	586	Jorn Hamer	Julianadorp	REC10
	587	Douwe-jan Hoekstra	Kootstertille	REC10
	588	Meindert Bouma	Broeksterwoude	REC10
	589	Hette Grijpma	Menaldum	REC10
	590	Jasper Sietzema	Buitenpost	REC10
12:30	591	Jacob Visser	Rien	REC10
	592	Johan Adema	Kootstertille	REC10
	593	Ricardo Koster	De Westereen	REC10
	594	Gerrel Kranenburg	Groningen	REC10
	595	Lennart Philips	Assen	REC10
	596	Abdellah Tertar	Leek	REC10
	597	Geert de Haan	Augustinusga	REC10
	598	Ronny Teensma	Augustinusga	REC10
	599	Melvin Jonker	Groningen	REC10
	600	Stefan Kern	Zuidhorn	REC10
	601	Joost Mulder	Drachten	REC10
	602	Gerhard de Vries	Kollumerzwaag	REC10
	603	Renze Roorda	Veenklooster	REC10
	604	Ismail Agourzil	Amsterdam	REC10
	605	Mark Alleman	Amsterdam	REC10
	606	Martijn Eversen	Alkmaar	REC10
	607	Fabian Bos	Haarlem	REC10
	608	Michel Van dijk	Groningen	REC10
	609	Marleen Boer	Annen	REC10
	610	Riekus Ziel	Sleen	REC10
12:34	611	Jeroen Kwast	Markelo	REC10
	612	Harmen Schinkel	Markelo	REC10
	613	Lambertus v/d Meer	De westereen	REC10
	614	Liekele Dijkstra	De Westereen	REC10
	615	Sander Dijkstra	De Westereen	REC10
	616	Willem Spoelstra	Drogeham	REC10
	617	Sander Veenstra	Drogeham	REC10
	618	Rudmer de Haan	Surhuisterveen	REC10
	619	Chris vd Wal	Kootstertille	REC10
	620	Remco v/d Ploeg	Surhuisterveen	REC10
	621	Nick van Cios duin	Hendrik-i-a	REC10
	622	Quiten Cios ginneberge	Aardenburg	REC10
	623	Vincent Cios langendam	Hendrik-i-a	REC10
	624	Sander v. Cios rooijen	Etten-leur	REC10
	625	Joao Cios stockman	Terneuzen	REC10
	626	Jens Cios verschelden	Philippine	REC10
	627	Dennis Cios wilting	Hoogerheide	REC10
	628	Wim Jansen	Zwolle	REC10
	629	Marc Jansen	Zwolle	REC10
	630	Teus Lammertse	Zwolle	REC10
12:38	631	Tjarco Hobma	Barendrecht	REC10
	632	Rudi Hogeveen	Capelle ad ijssel	REC10
	633	Bart Holtrop	Franeker	REC10
	634	Hans Feenstra	Kollumerzwaag	REC10
	635	Louis Vermeulen	Rotterdam	REC10
	636	Wilco Vink	Boskoop	REC10
	637	Sietze Bosman	Harkema	REC10
	638	Jan Top	Kollumerzwaag	REC10
	639	Aart-jan Boer	Haarlem	REC10
	640	Cornelis de Kemp	Amsterdam	REC10
	641	Dion Papilaja	Rotterdam	REC10
	642	Marcel Copini	Leeuwarden	REC10
	643	Jordie ter Steege	Zwolle	REC10
	644	Diede v/d Berg	Lelystad	REC10
	645	Jordin Velthuizen	Zeist	REC10
	646	Stan v/d Brand	Udenhout	REC10
	647	Frank Groenen	Breda	REC10
	648	Mark de Bruin	Beetgumermolen	REC10
	649	Douwe arend Wijbenga	Oudwoude	REC10
	650	Johan vd Werf	Leeuwarden	REC10
12:42	661	Marloes Andreas	Leeuwarden	REC7
	662	Harma Oosting	Veendam	REC7
	663	Edwin Pera	Harkema	REC7
	664	Menno Visser	Kootstertille	REC7
	665	Hendrik Land	Buitenpost	REC7
	666	Jaring Veenstra	Groningen	REC7
	667	Marco Vries	Augustinusga	REC7
	668	Heine Hiemstra	Harkema	REC7
	669	Hessel Koonstra	Kootstertille	REC7
	670	Mick Niekerk	Gerkesklooster	REC7
	671	Ellen Baas	Heerenveen	REC7
	672	Jan syds Jensma	Oude bildtzijl	REC7
	673	Wietze johan Boorsma	K' zwaag	REC7
	674	Piter jakob Bosgraaf	Kollumerzwaag	REC7
	675	Kees van der Kooi	Augustinusga	REC7
	676	Emyl van der Kooi	Augustinusga	REC7
	677	Renze v/d Meulen	Harkema	REC7
	678	Wiebe Pool	Surhuizum	REC7
	679	Lisa Ahsmann	Leeuwarden	REC7
	680	Jakob Bos	Veendam	REC7
	681	Siepie Waaksma	Kootstertille	REC7
	682	Eelco Wiersma	Buitenpost	REC7
	683	Martijn v/d Windt	Leeuwarden	REC7
	684	Iwan Bergsma	Drachten	REC7
	685	Leni Hofstede	Mantinge	REC7
12:46	686	Jan-anne v/d Beek	Bakkeveen	REC7
	687	Johanna Faber	Kootstertille	REC7
	688	Harm Vogel	Augustinusga	REC7
	689	Gea Wijngaarden	Drogeham	REC7
	690	Elien Zijlstra	Burgum	REC7
	691	Johanna Bergman	Ried	REC7
	692	Sven Benaets	Velm	REC7
	693	Andre Boorsma	Kootstertille	REC7
	694	Oeds De Haan	Drogeham	REC7
	695	Erwin Meerstra	Twijzel	REC7
	696	Bert Cats	Harlingen	REC7
	697	René Kooij	Enschede	REC7
	698	David-jan Noorda	Franeker	REC7
	699	Mariette Timmermans	Zuidwolde	REC7
	700	Emiel Visser	Leeuwarden	REC7
	701	Halbe-jan Douma	Opende	REC7
	702	Tom Strengers	Boekelo	REC7
	703	Harm van der Veer	Noardburgum	REC7
	704	David Westra	Burgum	REC7
	705	Mark van Krimpen	Berltsum	REC7
	706	Tony Tolsma	Dronrijp	REC7
	707	Dennie Uitterdijk	De weztereen	REC7
	708	Femke Dijkstra	Dronten	REC7
	709	Sarina Henstra	Boerakker	REC7
	710	Esther Bosma	Drachten	REC7
12:50	711	Tony Huizinga	Surhuisterveen	REC7
	712	Jan Koops	Surhuisterveen	REC7
	713	Marijn Dijkstra	Dronten	REC7
	714	Ids Feenstra	Zwagerbosch	REC7
	715	Remco de Haan	Kootstertille	REC7
	716	Heleen v. Houten	Surhuisterveen	REC7
	717	Helena de Jong	Surhuisterveen	REC7
	718	Dirkrinze Pilat	Buitenpost	REC7
	719	Durk-jille Postma	Surhuisterveen	REC7
	720	Wim Spa	Makkinga	REC7
	721	Mirko v. Ligtenberg	Burgum	REC7
	722	Mark Luiting	Veenhuizen	REC7
	723	Christiaan Luiting	Veenhuizen	REC7
	724	Bert Dijkstra	Meppel	REC7
	725	Evelien Geerlig	De knipe	REC7
	726	Klaziena Politiek	Leeuwarden	REC7
	727	Rudie v/d Woude	Dokkum	REC7
	728	Pieter Binatang	Groningen	REC7
	729	Henk jetze Koster	Sumar	REC7
	730	Mient vd Zaag	Kollum	REC7
	731	Jelco van Aurich	Haskerdijken	REC7
	732	Dita van Aurich	Heerenveen	REC7
	733	Richard Winter	Dokkum	REC7
	734	Mark Blaauwgeers	Groningen	REC7
	735	Johan Hoekstra	Menaldum	REC7
12:54	736	Michiel Kleingeld	Groningen	REC7
	737	Yme Oostenveld	Heerenveen	REC7
	738	Jan Spoor	Groningen	REC7
	739	Siebren Hoeksma	Kootstertille	REC7
	740	Sietze Kloosterman	Kootstertille	REC7
	741	Yet Middelkoop	Leeuwarden	REC7
	742	Majorie Heuker of hoek	Kollum	REC7
	743	Anne jan Miedema	Oudwoude	REC7
	744	Yoram v/d Weg	De westereen	REC7
	745	Rick Douma	Opende	REC7
	746	Riens wijbe Plantinga	Balk	REC7
	747	Mans Vlastuin	Opende	REC7
	748	Jelle Posthumus	Zwolle	REC7
	749	Koen Bosgra	Surhuisterveen	REC7
	750	Jesse Van Dijk	Surhuisterveen	REC7
	751	Floor de Vries	Veenendaal	REC7
	752	Martine Henstra	Boerakker	REC7
	753	Goaitzen Hoekstra	Kootstertille	REC7
	754	Riemer Hoogsteen	Buitenpost	REC7
	755	Douwe jens Steensma	Warfstermolen	REC7
	756	Arjan Stuiver	Groningen	REC7
	757	Jelmer de Haan	Surhuisterveen	REC7
	758	Gea Hoekstra	Goutum	REC7
	759	Andre Molenaar	Leeuwarden	REC7
	760	Rutger v. Dommele	Dronten	REC7
12:58	761	Mitchell v/d Klundert	Amersfoort	REC7
	762	Marco Leeflang	Vollenhove	REC7
	763	Allert Pol01	Buitenpost	REC7
	764	Allert Pol02	Buitenpost	REC7
	765	Allert Pol03	Buitenpost	REC7
	766	Allert Pol04	Buitenpost	REC7
	767	Biddle 01	Kootstertille	REC7
	768	Biddle 02	Kootstertille	REC7
	769	Biddle 03	Kootstertille	REC7
	770	Biddle 04	Kootstertille	REC7
	771	Biddle 05	Kootstertille	REC7
	772	Biddle 06	Kootstertille	REC7
	773	Biddle 07	Kootstertille	REC7
	774	Biddle 08	Kootstertille	REC7
	775	Biddle 09	Kootstertille	REC7
	776	Biddle 10	Kootstertille	REC7
	777	Biddle 11	Kootstertille	REC7
	778	Biddle 12	Kootstertille	REC7
	779	Biddle 13	Kootstertille	REC7
	780	Biddle 14	Kootstertille	REC7
	781	Biddle 15	Kootstertille	REC7
	782	Biddle 16	Kootstertille	REC7
	783	Biddle 17	Kootstertille	REC7
	784	Biddle 18	Kootstertille	REC7
	785	Biddle 19	Kootstertille	REC7
13:02	786	Biddle 20	Kootstertille	REC7
	787	Biddle 21	Kootstertille	REC7
	788	Biddle 22	Kootstertille	REC7
	789	Biddle 23	Kootstertille	REC7
	790	Biddle 24	Kootstertille	REC7
	791	Biddle 25	Kootstertille	REC7
	792	Biddle 26	Kootstertille	REC7
	793	Biddle 27	Kootstertille	REC7
	794	Biddle 28	Kootstertille	REC7
	795	Biddle 29	Kootstertille	REC7
	796	Biddle 30	Kootstertille	REC7
	797	Anja Kloosterman	Kootstertille	REC7
	798	Aly Smedes	Kootstertille	REC7
	799	Sita Schippers-wagenaar	Kootstertille	REC7
	800	Jeltje Kompaan	Boelenslaan	REC7
	801	Pino Camira	Kootstertille	REC7
	802	Henk Akkerman	Balk	REC7
	803	Frans wieger Pietersma	Oudemirdum	REC7
	804	Johan Smink	Oudemirdum	REC7
	805	Myrthe Beintema	Kootstertille	REC7
	806	Anouk Krist	Kootstertille	REC7
	807	Willem Dimmendaal	Heerenveen	REC7
	808	Patrick Stevens	Mildam	REC7
	809	Arno Piersma	Sneek	REC7
	810	Rein Folkertsma	Drachten	REC7
13:06	811	Jelmer Lanting	Jistrum	REC7
	812	Martin Lanting	Jistrum	REC7
	813	Jan Palma	Aldtsjerk	REC7
	814	Mark Huitema	Leeuwarden	REC7
	815	Willem Woudstra	Oentsjerk	REC7
	816	Henriette Oosterhof	Heerenveen	REC7
	817	Christian Baarslag	Hardenberg	REC7
	818	Rianne Haandrikman	Hardenberg	REC7
	819	Geale-jan de Boer	Surhuisterveen	REC7
	820	Danielle vd Wal	Kootstertille	REC7
	821	Anton Alma	Buitenpost	REC7
	822	Sieger Boersma	Buitenpost	REC7
	823	Stefan van Kammen	Buitenpost	REC7
	824	Kevin roy Smit	Buitenpost	REC7
	825	Nicky Smit	Buitenpost	REC7
	826	Silvester Smit	Buitenpost	REC7
	827	Wesley Smit	Buitenpost	REC7
	828	Gerard martijn Wobbes	Buitenpost	REC7
	829	Bernd Jager	Kollum	REC7
	830	Johannes Postema	Groningen	REC7
	831	Jelmer Postema	Gerkesklooster	REC7
	832	Sjouke Visser	Surhuisterveen	REC7
	833	Iris de Boer	Kollumerzwaag	REC7
	834	Sjoerd vd Boon	Twijzelerheide	REC7
	835	Leendert Ros	Twijzelerheide	REC7
13:10	836	Meindert Bergsma	Gytsjerk	REC7
	837	Dennis Dijkstra	Oenkerk	REC7
	838	Richard Kuperus	Gytsjerk	REC7
	839	Robbie Rhee	Oenkerk	REC7
	840	Olaf van Dijk	Dronten	REC7
	841	Kirsten Hartog	Dronten	REC7

	842	Quinsy Hobbelen	Dronten	REC7
	843	Jasper Schouten	Dronten	REC7
	844	Tijmen Schreuder	Dronten	REC7
	845	Rob de Haan	Groningen	REC7
	846	Rindert Vd Land	Twijzelerheide	REC7
	847	Jacko Vd Land	Twijzelerheide	REC7
	848	Tjerk Bekius	Leeuwarden	REC7
	849	Jan Ellens	Leeuwarden	REC7
	850	Peter Raap	Leeuwarden	REC7
	851	Jan willem Veldema	Leeuwarden	REC7
	852	Anco van der Bijl	Buitenpost	REC7
	853	Willem de Boer	Buitenpost	REC7
	854	Jorrick Boersma	Buitenpost	REC7
	855	Wilco Bosgraaf	Buitenpost	REC7
	856	Dirk jan Broekhuizen	Buitenpost	REC7
	857	Harm Dijkstra	Buitenpost	REC7
	858	Jappie Dijkstra	Buitenpost	REC7
	859	Bernd Douma	Buitenpost	REC7
	860	Siebrand Fokkema	Buitenpost	REC7
13:14	861	Rinze Fokkema	Buitenpost	REC7
	862	Danny Haaijema	Buitenpost	REC7
	863	Durk de Haan	Buitenpost	REC7
	864	Mack Hamstra	Buitenpost	REC7
	865	David Kazemier	Buitenpost	REC7
	866	Jan Kempenaar	Buitenpost	REC7
	867	Jorden Knoop	Buitenpost	REC7
	868	Jelrick Landstra	Buitenpost	REC7
	869	Mark Lourens	Buitenpost	REC7
	870	Mark van der Meer	Buitenpost	REC7
	871	Jort Meijer	Buitenpost	REC7
	872	Menno v/dMeulen	Buitenpost	REC7
	873	Martijn v. Roeden	Buitenpost	REC7
	874	Johan Schat	Buitenpost	REC7
	875	Ruben Schootstra	Buitenpost	REC7
	876	Jorrit Sietzema	Buitenpost	REC7
	877	Syds van der Veen	Buitenpost	REC7
	878	Niels Vellinga	Buitenpost	REC7
	879	Lars Vellinga	Buitenpost	REC7
	880	Alex de Vries	Buitenpost	REC7
	881	Gerwin v/d Wal	Buitenpost	REC7
	882	Rik Weening	Buitenpost	REC7
	883	Niels Wiersma	Buitenpost	REC7
	884	Wouter Traas	Enschede	REC7
	885	Annedien Enter	Markelo	REC7
13:18	886	Martijn Lasonder	Enschede	REC7
	887	Maarten Hanke	Enschede	REC7
	888	Wouter de Vlugt	Sumar	REC7
	889	Erik De Vlugt	Drachten	REC7
	890	Theo Koster	Sumar	REC7
	891	Johan Koster	Kootstertille	REC7
	892	Walter Smedes	Sumar	REC7
	893	Robert Dikkerboom	Leeuwarden	REC7
	894	Beau de Bruin	Dokkum	REC7
	895	Thea Heynis	Oudeschoot	REC7
	896	Jacob Miedema	Leeuwarden	REC7
	897	Age-jan Stellingwerff	Leeuwarden	REC7
	898	Jelmer de Vries	Leeuwarden	REC7
	899	Mark Ziel	Sleen	REC7
	900	Elly Enting-ziel	Eext	REC7
	901	Douwe Klokman	Ureterp	REC7
	902	Peter Klokman	Ureterp	REC7
	903	D van der Linden	Goutum	REC7
	904	Wessel Stienstra	Ureterp	REC7
	905	Erik Wellen	Klijndyk	REC7
	906	Niekstra Dijkstra	Leeuwarden	REC7
	907	Rob Elzinga	Leeuwarden	REC7
	908	Harmen pieter de Vries	Rijperkerk	REC7
	909	Denise Dalstra	Tytsjerk	REC7
	910	Yde Weistra	Gerkesklooster	REC7
13:22	911	Rinze Kalsbeek	Gerkesklooster	REC7
	912	Stijn de Vries	Zuidhorn	REC7
	913	Dick de Vries	Zuidhorn	REC7
	914	Gerco v. Wonderen	Groningen	REC7
	915	Cris Alma	Harkema	REC7
	916	Tjalling Elzinga	De falom	REC7
	917	Sieberen Veenstra	Buitenpost	REC7
	918	Tjitske Veenstra	Buitenpost	REC7
	919	Uilke Wind	Hurdegaryp	REC7
	920	Linda Kastelijn	Twijzel	REC7
	921	Wendy Kastelijn	Groningen	REC7
	922	Johan Postma	Harkema	REC7
	923	Minze Vries	Harkema	REC7
	924	Jelmer Gietema	Oenkerk	REC7
	925	Willem Kingma	Sint annaparochie	REC7
	926	Arjen Kok	Itens	REC7
	927	Bouke Koks	Groningen	REC7
	928	Arno Nuiver	Groningen	REC7
	929	Jeanet Braaksma	Leeuwarden	REC7
	930	Tjeerd Kemper	Dronrijp	REC7
	931	Marleen Flierman	Zwolle	REC7
	932	Merete Romijn	Bunne	REC7
	933	Anne-jaap Jacobi	Surhuisterveen	REC7
	934	Harry de Boer	Groningen	REC7
13:26	936	Jelmer Schippers	Kootstertille	REC7
	937	Oebele Annema	De knipe	REC7
	938	Helma Siebenga	De knipe	REC7
	939	Hendrik Koen	De knipe	REC7
	940	Karin Roeper	De knipe	REC7
	941	Evert Wouda	Surhuisterveen	REC7
	942	Jacob Bron	Groningen	REC7
	943	Maarten jan Bos	Groningen	REC7
	944	Wouter de Lange	Groningen	REC7
	945	Harmen Hietkamp	Amsterdam	REC7
	946	Joop Rutgers	De knipe	REC7
	947	Mirjam Rutgers	De knipe	REC7
	948	Menno Schotanus	Leeuwarden	REC7
	949	Marrit Sietzema	Buitenpost	REC7
	950	Joukje margriet Stuursma	Buitenpost	REC7
	951	Leon Ekhart	Leeuwarden	REC7
	952	Eldert Klijnstra	Hardegarijp	REC7
	953	Jelmer Klijnstra	Hurdegaryp	REC7
	954	John Beimers	Berltsum	REC7
	955	Roelof Reitsma	Stiens	REC7
	956	Kirsty Elsen	Emmeloord	REC7
	957	Remon Kriek	Bant	REC7
	958	Berber de Laat	Bant	REC7
	959	Jos Mulder	Leeuwarden	REC7
	960	Marga Dam	Kootstertille	REC7
	961	Ronald de Wit	Eext	REC7
13:18	971	Pier van der Bij	Buitenpost	OK5
	971	Aale de Haan	Buitenpost	OK5
	972	Camille Buschman	Havelte	OK5
	972	Jos Buschman	Assen	OK5
	973	Klaske Dijkstra	Twijzel	OK5
	973	Silke Dijkstra	Twijzel	OK5
	974	Priscilla Duijnstee	Veenendaal	OK5
	974	Thomas Giesberts	Veenendaal	OK5
	975	Jelke Fokkinga	Delfgauw	OK5
	975	Jaap Venema	Twijzel	OK5
	976	John Gaile	Groningen	OK5
	976	Pim van der Laan	Groningen	OK5
	977	Marit De Haan	Drogeham	OK5
	977	Oeds De Haan	Drogeham	OK5
	978	Kilian Barkmeijer	Leeuwarden	OK5
	978	Marcel van Herpen	Leeuwarden	OK5
	980	Mark Pool	Surhuizum	OK5
	980	Jan Pool	Surhuizum	OK5
13:22	981	Louisa Postma	Hardegarijp	OK5
	981	Henk Postma	Hardegarijp	OK5
	982	Janiek Schrijer	Dronten	OK5
	982	Age-jan Schrijer	Dronten	OK5
	983	Joran Spier	Almere	OK5
	983	Max Spier	Almere	OK5
	984	Jelger Fokkinga	Hoorn	OK5
	984	Jelke Venema	Twijzel	OK5
	985	Josje van Wamel	Veenendaal	OK5
	985	Meira Zubcevic	Veenendaal	OK5
	986	Maud Van leeuwen	Veenendaal	OK5
	986	Pauline v/d Weerd	Veenendaal	OK5
	987	Remco Wijma	Drogeham	OK5
	987	Theo Wijma	Drogeham	OK5
	988	Miranda Witte	Swifterbant	OK5
	988	Luuk Witte	Swifterbant	OK5
	989	Sander Zijlstra	Boelenslaan	OK5
	989	Robert Zijlstra	Boelenslaan	OK5
	990	Rinze Vlieg	Kootstertille	OK5
	990	Rind Vlieg	Kootstertille	OK5
13:26	991	Julia Heinen	Meppel	FUN5
	992	Dian Reiding	Kootstertille	FUN5
	993	Gelien Reiding	Kootstertille	FUN5
	994	Jarno Visser	Kootstertille	FUN5
	995	Sanne Vegelin	Surhuisterveen	FUN5
	996	Wendy Vegelin	Surhuisterveen	FUN5
	997	Bjarne v/d Kooi	Augustinusga	FUN5
	998	Melle Langhout	Leeuwarden	FUN5
	999	Mauricio Schouwstra-A.	Buitenpost	FUN5
	1000	Elso van der Berg	Pieterzijl	FUN5
	1001	Jeffrey Dootjes	Kootstertille	FUN5
	1002	Tomas Veenstra	Oosterwolde	FUN5
	1003	Niels Bouw	Surhuisterveen	FUN5
	1004	Jantina Dijkstra	Kootstertille	FUN5
	1005	Boaz Henstra	Leeuwarden	FUN5
	1006	Bard Pultrum	Surhuisterveen	FUN5
	1007	Sven Rinsma	Surhuisterveen	FUN5
	1008	Dyan de Vries	Kootstertille	FUN5
	1009	Wouter-jan Douwsma	Kootstertille	FUN5
	1010	Hendrik Douwsma	Kootstertille	FUN5
	1011	Pim Feenstra	Buitenpost	FUN5
	1012	Tiemen v/d Lijn	Buitenpost	FUN5
	1013	Yannyk Wesseling	Buitenpost	FUN5
	1014	Vera van Amstel	Noardburgum	FUN5
	1015	Nick Bergman	Ried	FUN5
13:30	1016	Jens Bergman	Ried	FUN5
	1017	Siebren Broersma	Feanwalden	FUN5
	1018	Jelte Hoen	Leeuwarden	FUN5
	1019	Lolkejan Pilat	Twijzel	FUN5
	1020	Jids Lucas	Bakkeveen	FUN5
	1021	Mart Nijmeijer	Dronten	FUN5
	1022	Sybren Ellens	Buitenpost	FUN5
	1023	Jennifer Heino	Augustinusga	FUN5
	1024	Ynze Hiemstra	Kootstertille	FUN5
	1025	Jesse Hiemstra	Kootstertille	FUN5
	1026	Fleur Cuperus	Augustinusga	FUN5
	1027	Mike Schuch	Leek	FUN5
	1028	Marwin Visser	Buitenpost	FUN5
	1029	Marten v/d Veen	Eastermar	FUN5
	1030	Brian Feenstra	Kootstertille	FUN5
	1031	Rosita Feenstra	Kootstertille	FUN5
	1032	Jens Kuipers	Surhuisterveen	FUN5
	1033	Joke van der Meer	Kootstertille	FUN5
	1034	Jan jelle v/d Veen	Augustinusga	FUN5
	1035	Eline Vd Veen	Kootstertille	FUN5
	1036	Jesmer Dolsma	Surhuisterveen	FUN5
	1037	Jeffrey Geuijen	Drogeham	FUN5
	1038	Suzanne Hamstra	Drogeham	FUN5
	1039	Femke Hoekstra	Drogeham	FUN5
	1040	Willy de Jong	Drogeham	FUN5
13:34	1041	Lotte Miedema	Drogeham	FUN5
	1042	Liza Pander	Drogeham	FUN5
	1043	Grietje van der Tuin	Drogeham	FUN5
	1044	Marjelle Wedzinga	Drogeham	FUN5
	1045	Tiny Westra	Drogeham	FUN5
	1046	Jetske Wolters	Drogeham	FUN5
	1047	Fokkelien Wolters	Drogeham	FUN5
	1048	Rolinde Zandberg	Drogeham	FUN5
	1049	Ilja Boots	Burum	FUN5
	1050	Nynke Eekhof	Westergeest	FUN5
	1051	Tietes Martens	Munnekezijl	FUN5
	1052	Lot Meijerink	Visvliet	FUN5
	1053	Tamme Sikkema	Gerkesklooster	FUN5
	1054	Gerbrich Steensma	Warfstermolen	FUN5
	1055	Jasper Storm	Surhuizum	FUN5
	1056	Jan pieter v/d Weg	Kollum	FUN5
	1057	Iris Leistra	Bakkeveen	FUN5
	1058	Marcella Leistra	Bakkeveen	FUN5
	1059	Martijn Hofsteenge	Bakkeveen	FUN5
	1060	Mirthe Landzaat	Bakkeveen	FUN5
	1061	Anna Schreuder	Bakkeveen	FUN5
	1062	Jesper Schreuder	Bakkeveen	FUN5
	1063	Jannik Van der Beek	Bakkeveen	FUN5
	1064	Anne-wil Lucas	Bakkeveen	FUN5
	1065	Jorn Yntema	Oosterwolde	FUN5
13:38	1066	Kai Yntema	Oosterwolde	FUN5
	1067	Frank Haan	Bakkeveen	FUN5
	1068	David Dekker	Zwolle	FUN5
	1069	Tom Doze	Zwolle	FUN5
	1070	Damian van Gerner	Zwolle	FUN5
	1071	Lois Hartemink	Zwolle	FUN5
	1072	Stef Haverkate	Zwolle	FUN5
	1073	Nando Huntink	Zwolle	FUN5
	1074	Mika Jeuring	Zwolle	FUN5
	1075	Marco Knoops	Zwolle	FUN5
	1076	Ella Kosmeijer	Zwolle	FUN5
	1077	Luna Mussche	Zwolle	FUN5
	1078	Huub Reijnders	Zwolle	FUN5
	1079	Joost Rens	Zwolle	FUN5
	1080	Merle Schoonen	Zwolle	FUN5
	1081	Merijn Stroomberg	Zwolle	FUN5
	1082	Luuk Tupker	Zwolle	FUN5
	1083	Aaron Wolfkamp	Zwolle	FUN5
	1084	Joris Dechesne	Leeuwarden	FUN5
	1085	Lars Dechesne	Leeuwarden	FUN5
	1086	Anne lotte Wenning	Leeuwarden	FUN5
	1087	Els Elzinga	De falom	FUN5
	1088	Frenk Elzinga	De falom	FUN5
	1089	Pieter-johan v/d Hoop	Twijzel	FUN5
	1090	Wander Meindertsma	Kootstertille	FUN5
13:30	1091	Johannes Spijksma	Augustinusga	FUN7
	1092	Rick Spijksma	Augustinusga	FUN7
	1093	Jan pieter Tjaden	Oldekerk	FUN7
	1094	Patrick van der Laan	Kootstertille	FUN7
	1095	Jesse Maas	Kootstertille	FUN7
	1096	Marcel M Henstra	Twijzel	FUN7
	1097	Peter van der Veen	Suameer	FUN7
	1098	Lex Verboom	Leeuwarden	FUN7
	1099	Anton Wakker	Urk	FUN7
	1100	Robert v. Butselaar	Drogeham	FUN7
	1101	Jan Donker	Kootstertille	FUN7
	1102	Grietje de Haan	Kootstertille	FUN7
	1103	Hilbert Kalsbeek	Drogeham	FUN7
	1104	Henk Kramer	Opende	FUN7
	1105	Dennis v.Butselaar	Drogeham	FUN7
	1106	Nikky Dekker	Boelenslaan	FUN7
	1107	Elaine Dijkstra	Harkema	FUN7
	1108	Sanne de Vries	Surhuisterveen	FUN7
	1109	Dorien De haan	Drachten	FUN7
	1110	Jeen Jager	Kootstertille	FUN7
	1111	Petra Terpstra	Rottevalle	FUN7
	1112	Johan v/d meulen	Suawoude	FUN7
	1113	Nienke Venema	Suawoude	FUN7
	1114	Frank Venema	Suawoude	FUN7
	1115	Eefje Venema	Suawoude	FUN7
13:34	1116	Arjen Venema	Suawoude	FUN7
	1117	Tjeerd Venema	Drachten	FUN7
	1118	Gelmer vd Wal	Suawoude	FUN7
	1119	Dirk Demmink	Harkema	FUN7
	1120	Riemer de Jong	Dokkum	FUN7
	1121	Kristina de Jong	Dokkum	FUN7
	1122	Martijn Veenstra	Rottevalle	FUN7
	1123	Helena Pultrum	Harkema	FUN7
	1124	Wendy Sienema	Opende	FUN7
	1125	Janine Veenstra	Boelenslaan	FUN7
	1126	Marja van der Bijl	Wijtgaard	FUN7
	1127	Annie Boekema	Surhuizum	FUN7
	1128	Ymkje Boekema	Surhuizum	FUN7
	1129	Henkie de Bruin	De westereen	FUN7
	1130	Femmen Haakma	De westereen	FUN7
	1131	Iris Olde bijvank	De westereen	FUN7
	1132	Wessel de Roos	De westereen	FUN7
	1133	Sybe Visser	De westereen	FUN7
	1134	Wilma Heidstra-meijer	Zwagerbosch	FUN7
	1135	Anja v/d Meulen	De Westereen	FUN7
	1136	Eelco Sletering	De westereen	FUN7
	1137	Danny Alma	Kootstertille	FUN7
	1138	Jan de Haan	Kootstertille	FUN7
	1139	Simon van Houten	Harkema	FUN7
	1140	Rudie Schuilenburg	Harkema	FUN7
13:38	1141	Maikel Van Dijk	Surhuisterveen	FUN7
	1142	Marije Dolsma	Surhuisterveen	FUN7
	1143	Chayenne Postma	Surhuisterveen	FUN7
	1144	Bonze Zeilstra	Surhuisterveen	FUN7
	1145	Tessa Faber	Drogeham	FUN7
	1146	Loekie Kronemeijer	Drogeham	FUN7
	1147	Hanneke Veenstra	Drogeham	FUN7
	1148	Mirjam Veenstra	Drogeham	FUN7
	1149	01 Olympia b1	Twijzel	FUN7
	1150	02 Olympia b1	Twijzel	FUN7
	1151	04 Olympia b1	Twijzel	FUN7
	1152	05 Olympia b1	Twijzel	FUN7
	1153	09 Olympia b1	Twijzel	FUN7
	1154	07 Olympia b1	Twijzel	FUN7
	1155	12 Olympia b1	Twijzel	FUN7
	1156	08 Olympia b1	Twijzel	FUN7
	1157	Stertil 01	Kootstertille	FUN7
	1158	Stertil 02	Kootstertille	FUN7
	1159	Meine Algra	Drachten	FUN7
	1160	Kees Visser	Twijzelerheide	FUN7
	1161	Jacob Visser	Twijzelerheide	FUN7
	1162	Shelley Vlasveld	Surhuisterveen	FUN7
	1163	Chantal Vlasveld	Surhuisterveen	FUN7
	1164	Berber Kalsbeek	Kootstertille	FUN7
	1165	Baukje Schippers	Amsterdam	FUN7
13:42	1166	Alie van der Velde	Eestrum	FUN7
	1167	Corina van der Werf	Hurdegaryp	FUN7
	1168	Jilco Venema	de westereen	FUN7
	1169	Agnes Heidstra	De westereen	FUN7
	1170	Hein Holwerda	Damwald	FUN7
	1171	Jarno Holwerda	Damwald	FUN7
	1172	Max Holwerda	Damwald	FUN7
	1173	Elske Minnema	Marsum	FUN7
	1174	Margreet Tadema	Eastermar	FUN7
	1175	Janke de Bruin	Drogeham	FUN7
	1176	Stefan Jellema	Meppel	FUN7
	1177	Kevin Jellema	Kootstertille	FUN7
	1178	Jitse Miedema	Drogeham	FUN7
	1179	Machteld Remerie	Ureterp	FUN7
	1180	Laurelin de Vries	Ureterp	FUN7
	1181	Sietske Elzinga	Kootstertille	FUN7
	1182	Renate vd Wal	Kootstertille	FUN7
	1183	Rene Huisman	Drachten	FUN7
	1184	Patrick Praamstra	Kootstertille	FUN7
	1185	Dennis Tabak	Kootstertille	FUN7
	1186	Fabian Vellema	Koostertille	FUN7
	1187	Miente Beukema	Kootstertille	FUN7
	1188	Hidde Steendam	Kootstertille	FUN7
	1189	Gysbert Nicolai	Surhuizum	FUN7

ALLERT POL
FYSIOTHERAPIE

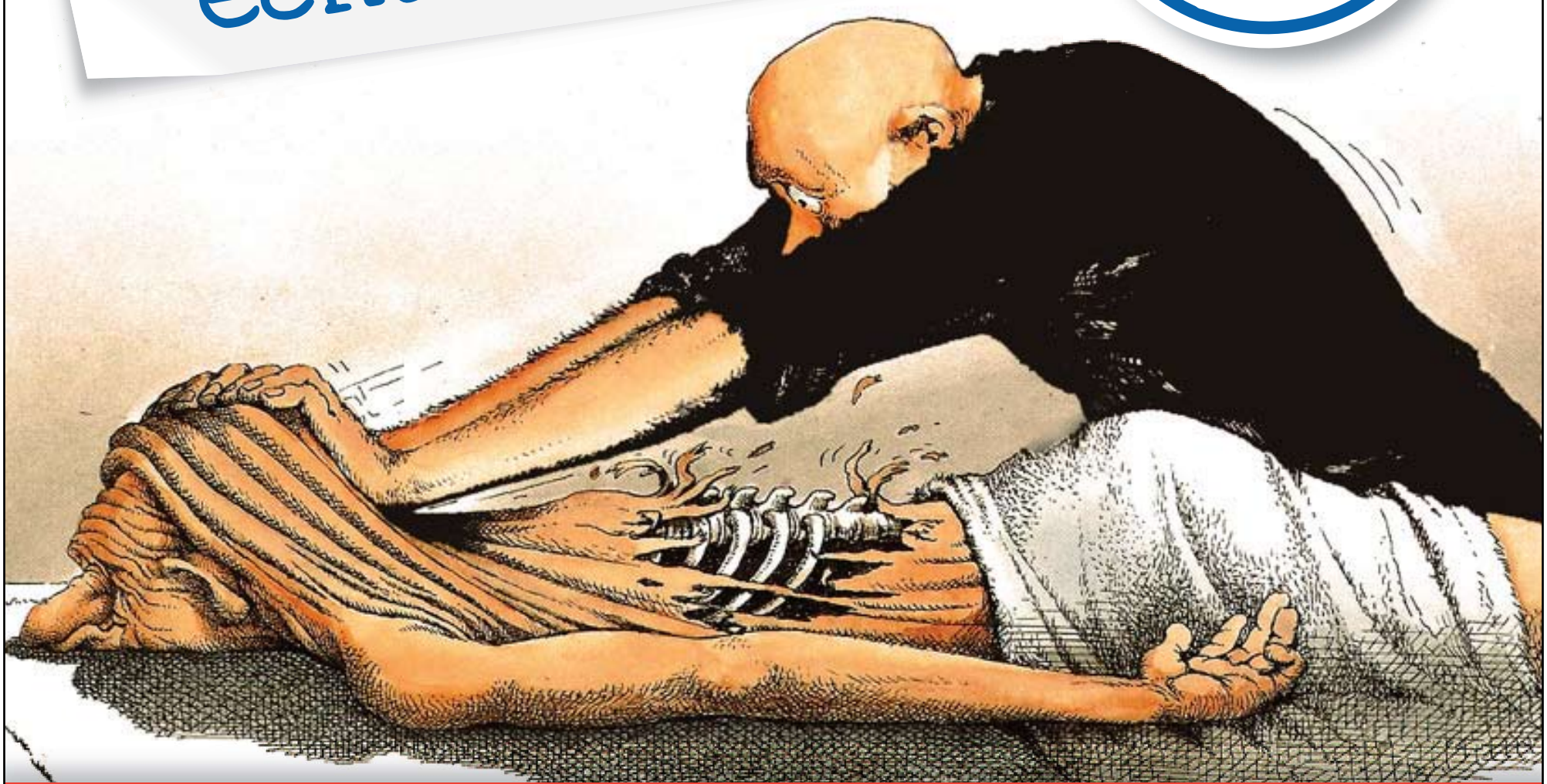
Flexibele fysiotherapie volgens unieke behandeltechniek

Fysiotherapie wordt gewoon vergoed vanuit uw aanvullende zorgverzekering en gaat dus niet ten koste van uw eigen risico. Veel specialisten verwijzen door naar Allert Pol Fysiotherapie.

- Fysiotherapie
- Manuele therapie
- Bekkenfysiotherapie
- Unieke sportrevalidatie
- Geen wachtlijsten, meteen geholpen!
- Behandeling 's avonds en in het weekend mogelijk
- Geen verwijzing nodig van huisarts of specialist
- Contracten met alle Zorgverzekeraars

alleen voor echte bikkels!

IK KIES BEWUST



Buitenpost (0511) 54 04 04
Leeuwarden (058) 28 81 864
Internet www.allertpol.nl

volg ons via twitter
@AllertPol

Theo Reitsma RECYCLING

RECYCLING BV Theo Reitsma

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

Theo Reitsma RECYCLING
Oastkern 18, 9288 XJ Kootstertille

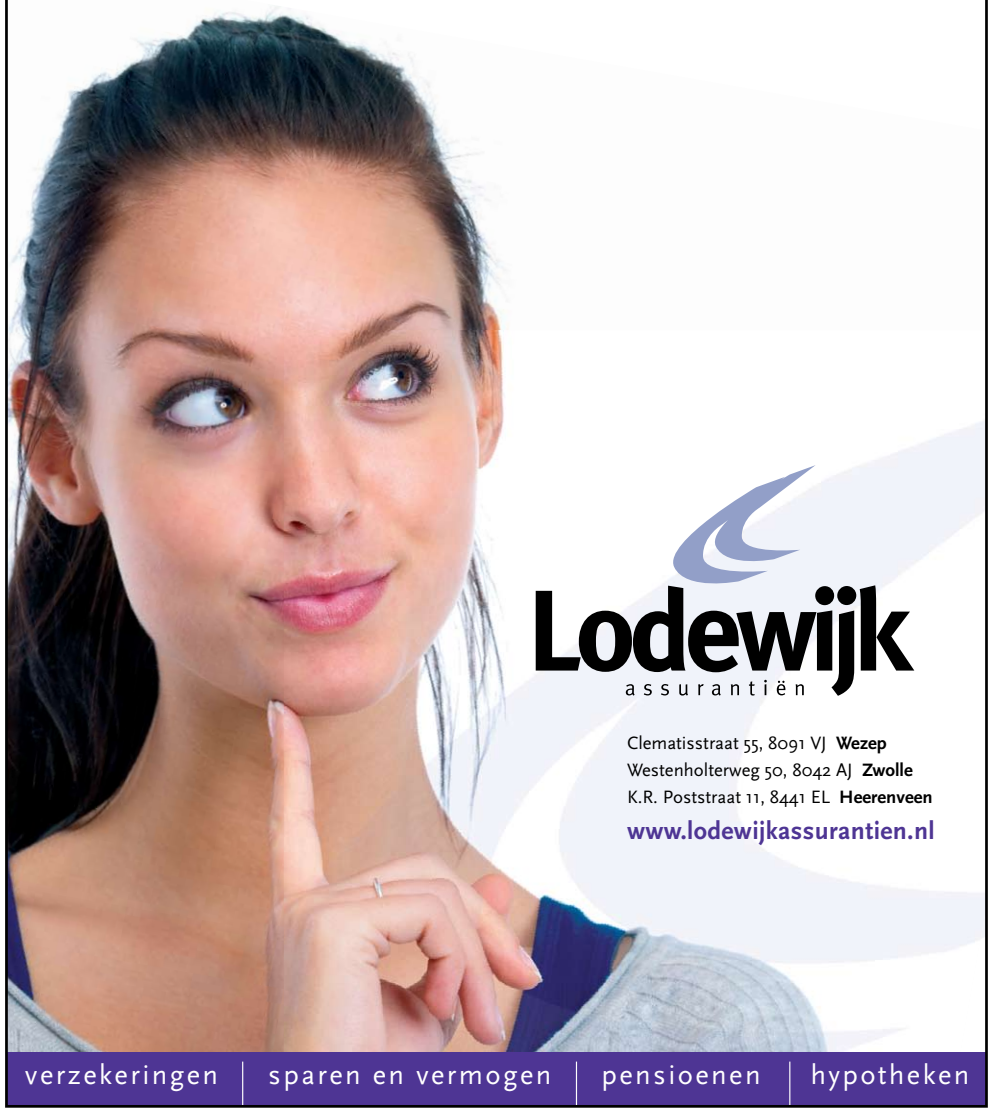
Tel: 0512 - 332 333
Fax: 0512 - 332 288
Mobiel: 06 - 54 23 2228

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

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

agri vastgoed

agri vastgoed, uw specialisten bij:

- aan- en verkoop
  - boerderijen
  - los land
  - productierechten
- taxaties (fiscaal)
- overheidsingrijpen/ onteigeningszaken
- pacht en erfpacht
- investering buitenland
- natura 2000 en EHS
- toeslagrechten

Vastgoedadviseurs

Drees Visser

Pier Bakker

Martine Hijlkema

Sybren Zeldenrust

Reitze Sybesma

Melkquotumadviseurs

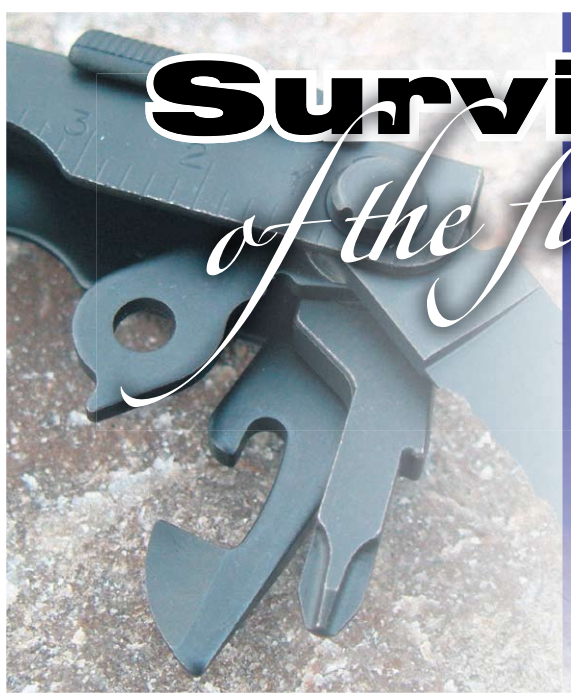
Elsa Algra - van der Meulen

Piet Mulder

agri vastgoed
Sixmastraat 4 8932 PA Leeuwarden tel. (058) 284 91 71
info@agrivastgoed.nl www.agrivastgoed.nl

SCHILDER GLASZETTERS BEDRIJF
REIDING

Oostkern 9, 9288 XJ Kootstertille
Tel.: 0512 - 33 07 73 Fax: 0512 - 33 07 59
Mobiel: 06 - 21 48 81 01



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

TAXICENTRALE WAAKSMA

Een mooi gezicht!

Voor, tijdens en na de survivalrun horen wij vaak de kreet, “wat een mooi gezicht”, als mensen het over de survivalrun hebben. Vooral het publiek dat staat te kijken naar de deelnemers met hun verweerde, bemodderde koppen, hoor je vaak zeggen “wat een mooi gezicht”. De redactie heeft tijdens de laatste Biddle Survivalrun gemeend hier een studie van te moeten maken en laat het aan de lezers over wat het mooiste gezicht is ;-)

New Vision Events

WIJ ORGANISEREN:

- BEDRIJFSFEESTEN
- PERSONEELSFEESTEN
- JUBILEUMFEESTEN
- HUWELIJKSFEESTEN
- ARTIESTEN AVONDEN
- DRIVE IN SHOWS
- DORPSFEESTEN

New Vision Events
Evenementenorganisatiebureau

De Delte 6, 9289 JL Drogeham, Tel. 0512 - 332636, info@newvisionevents.nl **WWW.NEWVISIONEVENTS.NL**

Annie's café

Voor een gezellige zit

& BIG SNACK

Voor de lekkerste snacks

't Centrum
Alde Dyk 30 Kootstertille
Tel 0512-332900

---

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

---

Harrie & Marja

GOEDE VRIJDAG 29 MAART

MAGAZIJN VERKOOP

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

€ 1,00 € 2,50 € 5,00

LET OP DIT VOORDEEL FEEST IS VAN 9:00 TOT 17:00 UUR!

Sinds 1984

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

BÛTENWILLE!

BUITENSPORT ACTIVITEITEN

Voor groeps activiteiten, zoals:

- Verjaardagsfeestjes
- Team building
- Kano tochten
- Adfunture tochten
- School survivals

VOOR MEER INFORMATIE EN BOEKINGEN...
BEL HARRIE: 0512-332873/331212 OF 06-12198129

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 medische ondersteuning Paraat, zij verlenen eerste hulp bij blessures, onderkoeling etcetera.

Project HARTstikke gezond

De Stichting Survival Kootstertille heeft sport stimulering bij de jeugd, hoog in het vaandel staan. Eén van de jaarlijkse activiteiten is het HARTstikke gezond project.

HARTstikke Gezond is een BOS project (subsidieregeling Buurt, Onderwijs en Sport, van het ministerie van VWS). Het heeft tot doel om kinderen meer te laten bewegen en een gezonde leefstijl aan te leren. Op die manier wordt de kans op een goede gezondheid vergroot. Op basis van gezondheidscijfers en ervaringen is er aanleiding in te zetten op de gezondheidsbevordering van de jeugd in de gemeente Achtkarspelen. Onder andere de Stichting Survival in Kootstertille is een van de grote voortrekkers in dit project. Bijgaande foto´s zeggen meer dan woorden...

Conclusies & aanbevelingen

Opvoeders hebben een belangrijke rol als het gaat om voeding, bewegen en overgewicht. Kennis hierover is na aanvang van HARTstikke Gezond toegenomen. Bij de scholen wordt het voedingsbeleid goed nageleefd. Blijvende aandacht is nodig. Bijvoorbeeld door bij de start van het nieuwe schooljaar voedingsbeleid goed onder de aandacht te (blijven) brengen.

HARTstikke Gezond heeft er voor gezorgd dat de omstandigheden voor gezond opgroeien in Kootstertille en Boelenslaan zijn verbeterd. Alle kwalitatieve doelstellingen zijn gehaald. De samenwerking in de dorpen is versterkt en de betrokkenheid van opvoeders vergroot. De speel- en leefomgeving is verbeterd. Zichtbare resultaten zijn ondermeer geboekt door het realiseren van vernieuwde schoolpleinen die nog meer uitnodigen tot bewegen.

In beide dorpen is gekozen om goedlopende activiteiten een vaste plek te geven in het schoolbeleid. GGD Fryslân ondersteunt de scholen en peuterspeelzaalwerk hierbij met een planmatige aanpak (gezondeschoolfryslan.nl). HARTstikke Gezond is daarmee niet slechts een los project, maar de opmaat naar gezond beleid voor kinderen.

Gezond bezig

HARTstikke Gezond bezig zijn doe je:
- niet alleen, maar samen
- tijdens en na schooltijd
- door sport binnen te halen
- met activiteiten voor iedereen
- met zichtbare resultaten
- met duidelijke taal
- met bewustwording

Meer informatie?

Ook enthousiast geworden? Marjan de Boer-Klunder beleidsmedewerker gemeente Achtkarspelen; jkm.deboer@achtkarspelen.nl, of Anneke Meijer projectcoördinator GGD Fryslan a.meijer@ggdfryslan.nl

M.F.C.

Tillehûs

KOOTSTERTILLE

Swanneblomstrjitte 9
9288 AB Kootstertille
T 0512-331373
M 06-54722644

Voor o.a.:

- **Bruiloften tot 250 personen**
- **Feesten**
- **Vergaderingen**
- **Warm en Koud buffet**
- **Koffietafels**
- **Barbecue**
- **Catering**
- **Of Gezellig een avondje uit**

VAN DER WIEL INFRA & MILIEU BV

VAN DER WIEL BIOGAS BV

VAN DER WIEL TRANSPORT BV

VAN DER WIEL PLANONTWIKKELING BV

samen maken we er werk van!

VAN DER WIEL

Postbus 508, 9200 AM Drachten
De Meerpaal 11, 9206 AJ Drachten
Telefoon 0512 - 58 62 10
www.vanderwiel.nl

---

veenstra | fritom LOGISTIC SOLUTIONS voor uw logistieke rust

Bidon | Fritom . Forvision | Fritom . Melkweg | Fritom . Oldenburger | Fritom . Sanders | Fritom . TGN | Fritom . Veenstra | Fritom

---

M-M-B

Verspaning van Metalen en Kunststoffen

Machinefabriek VAN MINNEN & BOS

KeBaMo gaat verhuizen

Op dit moment zijn we druk bezig met het bouwen van de onze nieuwe showroom. Wij hopen vanaf 1 juni u weer te kunnen ontvangen in een **showroom**.

Met **nieuwe toestellen**, **nieuwe materialen** en met de mogelijkheid een nieuwe haard in uw woning te **tekenen**. Zodoende krijgen we een **3d presentatie** van de haardpartij in uw woning. Dit verschaft u een beter en duidelijker inzicht van de mogelijke nieuwe situatie.
Ook krijgen we en een **nieuwe website**, dit gecombineerd met een toegankelijke webshop zodat we u goed en scherp kunnen bedienen.
Tot 1 juni kunnen we u nog steeds volledig van dienst zijn met advies, met onderhoud, een nieuwe kachel en natuurlijk de vakkundige montage van rookkanalen en/of kachel en haardpartijen.

Met vriendelijke groet, KeBaMo, Gerard en Pieternel v/d Veen.

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.*
- *Looptrainingsadviezen.*

Wij staan met verkoopstand op de Biddle Survivalrun Koostertille.

DRACHT 113 8442 BN HEERENVEEN 0513 684227

www.loperscompany.nl

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

---

aaabee
ACCOUNTANTS | ADVISEURS

Groningen
Sylviuslaan 6
9728 NS Groningen
T (050) 317 67 17
F (050) 317 67 00

Buitenpost
Kuipersweg 59a
9285 SR Buitenpost
T (0511) 54 12 86
F (0511) 54 48 79

E info@aaabee.nl
I www.aaabee.nl

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

Op zondag 10 maart organiseert de Stichting survival Kootstertille voor de 12e 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 beleving, 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.

Dauwtrappen ! Excursies, Groepsarrangementen voor kidds en veel meer ! Kijk voor onze activiteiten op: www.staatsbosbeheer.nl/noardfryslan

WADRO

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

IJZERSTERK IN MAATWERK!

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

Hout Speelverhuur

spelen, bewegen en ontwikkelen
door spel- en speelverhuur voor jong en oud

www.houtspeelverhuur.wordpress.com
9289 HH Drogeham
Buorren 62
Henk Miedema 06-40892256 miedema176@hotmail.com
Marinus Kootstra 06-43581873 marinus_1984@live.nl

Pieter Veenstra Auto's
KOOTSTERTILLE

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

HANDELSONDERNEMING MINCO

Weer volop tuinhout op voorraad!
hét adres voor elke klus

- BOUWHOUT - PVC
- TUINHOUT - ISOLATIE

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

VAN DER WERFF LOGISTICS Dé vervoerder van uw bouwmaterialen

Een belangrijk specialisme binnen Van der Werff Logistics is de distributie van bouwmaterialen. Door de inzet van een groot wagenpark met meeneemheftrucks en kranen kunnen wij in de gehele Benelux uw zendingen met een snelle doorlooptijd afleveren bij uw afnemers. Zowel deelzendingen als complete ladingen. Wilt u de zending geleverd hebben op een afgesproken tijd? Geen probleem, ook dat is onderdeel van onze dienstverlening. Wij bieden u toegevoegde waarde door onze snelle en kwalitatief goede dienstverlening.
Meer weten over ons bedrijf? Kijk dan op onze website of maak een afspraak met ons:
0513 - 657 871

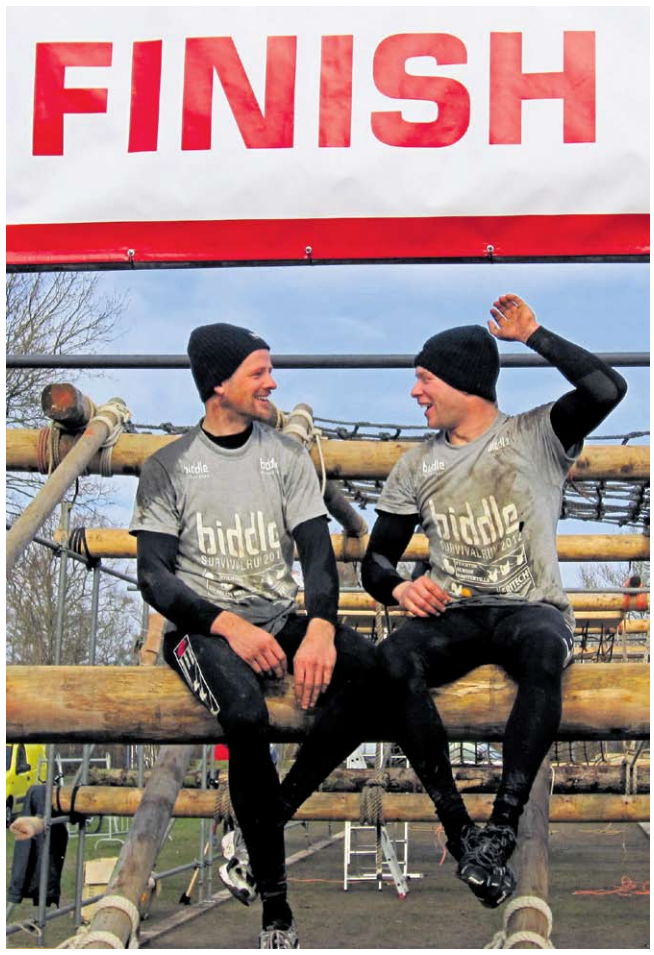
info@vdwerff.nl
www.vdwerff.nl

VAN DER WERFF LOGISTICS Postbus 216 I 8440 AE Heerenveen I tel.: +31 513 - 657 871 I fax: +31 513 - 621 597

Wedstrijdleiding

Geen wedstrijd zonder leiding!!
Toen in 2002 het startschot werd gelost voor de eerste survivalrun van Kootstertille, kon niemand bedenken, dat de survivalsport zo groot zou worden. Velen dachten in de beginjaren nog: "Doge dy minsken wol, troch de drek en it wetter te krûpen?? En dan dy kjelt!!!??"(vrij vertaald: "Klopt het wel in de bovenkamer bij deze mensen, die zich vrijwillig al die ontberingen en ellende laten welgevallen?? In de kou nog wel!!!")

Hilda Blom vertelt:
Mensen keken voornamelijk de kat uit de boom. Zo'n 200 lopers stonden er aan de start. In tien jaar tijd groeide de run van Kootstertille uit tot een survivalrun met zo'n 700 deelnemers. De laatste twee jaren is het helemaal een gekkenhuis. Waren er vorig jaar nog 900 inschrijvingen. Dit jaar lijkt het deelnameplafond van 1100 mensen al ruim vóór de sluitingsdatum te worden gehaald. Weer 200 mensen méér dan vorig jaar. Geweldig voor de organisatie en de vele vrijwilligers, maar ook voor het publiek, dat op zondag 10 maart aanstaande hopelijk weer in grote getale komt kijken naar HET kijkspektakel van het jaar in Achtkarspelen!



Sytse Bijma, links op de foto samen met Wytze Nicolai van de vrijwilligers commissie, mocht vorig jaar al een beetje voorproeven, van de wedstrijd in Kootstertille.

Wedstrijdleiding
Zoals in elke sport is ook in de survivalsport leiding nodig om het geheel in goede banen te leiden. Hilda Blom is elf jaar lid geweest van de wedstrijdleiding. Zij neemt na dit jaar afscheid. In al die jaren zag zij niets van de wedstrijddag vanwege de drukte. Wij vroegen haar wat de wedstrijdleiding zoal doet en wat er in die tijd is veranderd.
"Ik heb vanaf 2003 in de wedstrijdleiding gezeten. In onze loods achter huis werd in de beginjaren van alles geregeld voor de grote dag. De maanden voor iedere run stonden in het teken van de survivalrun, prachtig hoor, maar ik ben blij, dat zaken steeds professioneler worden geregeld.
Als wedstrijdleiding zijn wij verantwoordelijk voor: de inschrijvingen, het indelen van de startgroepen, het aanschaffen van de wedstrijdshirts en het uitdelen ervan op de wedstrijddag. Ook regelen wij de wedstrijdprijzen en leiden wij de wedstrijddag in goede banen.
Vroeger kreeg ik in de weken voor de run schoenendozen vol met inschrijvingsformulieren over de post. Na de sluitingsdatum waren wij als commissie een hele week bezig met het handmatig verwerken ervan, eerst zelfs zonder computer. Voordeel was wel, dat ik alle mensen bij naam kende. Ik wist zelfs in welke startgroep mensen hoorden. Door de Internet-inschrijving is de verwerkingstijd een stuk afgenomen. Sinds vorig jaar worden de inschrijvingen zelfs automatisch vergeleken met de huidige standen. De computer doet zelf een voorstel voor de indeling van startgroepen.
De recreatieve lopers starten over het algemeen in de volgorde van inschrijving, maar veel mensen doen verzoeken om met anderen in één startgroep te kunnen starten. Dat proberen wij zoveel mogelijk voor elkaar te krijgen en dat blijft handwerk.

Na het vaststellen van de startgroepen, bestellen wij de wedstrijdshirts, iedere categorie zijn eigen kleur en maat. Het zijn overigens altijd maar twee maten: te groot of te klein. Vroeger werden de shirts met sponsorlogo's zonder startnummers aangeleverd en waren wij in totaal een week bezig om de startnummers handmatig op de voor- en achterzijde van de shirts te strijken. Hoewel het altijd erg gezellige tijden waren, ben ik blij dat wij dat niet meer hoeven te doen. Tegenwoordig worden de shirts compleet met startnummers erop geleverd.
Vroeger waren na-inschrijvingen nog wel eens mogelijk. Zo belde een man mij eens, drie dagen voor de run. Hij was vergeten zich in te schrijven. Wanneer ik alsnog een startplek voor hem kon regelen, kreeg ik een bos bloemen. Hij hield woord: Hij betaalde het inschrijfgeld en haalde een bos bloemen tevoorschijn, geweldig! De organisatie is nu te groot geworden om op die manier flexibel te kunnen zijn, helaas.
In het begin ging het om 200-250 sporters. Ik moet er niet aan denken, dat wij het met de huidige aantallen deelnemers nog op dezelfde wijze zouden moeten werken als in de begintijd.
Ik wil vanaf volgend jaar wel eens zien, hoe het parcours er uitziet", was Hilda's ontnuchterende commentaar.
Ook Sytse Bijma hangt na ongeveer zeven jaar zijn functie aan de wilgen. Sytse heet de voorzitter te zijn van de wedstrijdleiding, maar daar wil hij zelf niets van weten. "Ik ben aanspreekpunt en wij doen de klus met elkaar", verklaarde hij. Sytse wil na jaren de handen weer vrij hebben om zelf mee te kunnen doen aan de run. Sytse was jarenlang een rijdend reclamebord voor de survivalrun. Hij schilderde de datum van de volgende run op zijn VW Caddy en reed daar een heel jaar mee rond. Ook hierin is de organisatie een stuk professioneler geworden. Grote doeken op uitvalswegen in de provincie wijzen op de aanstaande Biddle Survivalrun.
Sytse fungeert dit jaar voor het laatst als aanspreekpunt tijdens wedstrijddagen en bemiddelt in klachten.
Hilda en Sytse, bedankt voor jullie jarenlange bijdrage!!

Wedstrijdklassen
De survivalsport is een individuele sport, althans in competitieverband. Onder het toeziend oog van de Nederlandse Survivalbond worden in heel Nederland en in België survivalwedstrijden georganiseerd, waar licentiehouders van de bond zich in competitieverband kunnen meten met gelijkgestemden.
De jeugd wordt naar leeftijd ingedeeld in het Jeugd Survival Circuit(JSC) C, B of A. Volwassenen kunnen zich in laten delen in het Basis Survival Circuit(BSC), het Run Up Circuit(RUC) of het Top Survival Circuit(TSC) Die indeling wordt niet bepaald door hoe goed een deelnemer is, maar door hoever hij of zij wil lopen en hoe zwaar hij of zij het zichzelf wil maken. Om in de top van ieder Circuit mee te kunnen draaien, is naast een flinke portie talent en aanleg een behoorlijke dosis training vereist. Hieronder wordt per circuit kort uitgelegd wat de afstanden zijn en hoe lang een run mag duren.
Jeugd Survival Circuit C (10-12 jaar) en B (13-14 jaar)
De jongste kinderen lopen het Jeugd Survival Circuit-C-parcours.
Kinderen van 13-14 jaar lopen in het J.S.C.-B-Circuit.
Zowel het C- als het B-parcours meet minimaal 4 en maximaal 7 kilometer en heeft een maximum duur van gemiddeld 40 minuten voor de eerste 10 reglementair gefinishte deelnemers.
Jeugd Survival Circuit A (15-17 jaar)
Deze kinderen strijden in de J.S.C. -A tegen elkaar. De lengte van dat parcours is minimaal 6 en maximaal 9 kilometer, waarbij de maximum duur voor de eerste 10 reglementair gefinishte deelnemers 55 minuten bedraagt.
Basis Survival Circuit(Volwassenen)
Het Basis Survival Circuit is sinds enkele jaren opgenomen in de wedstrijdkalender , maar lijkt langzaam maar zeker de populairste afstand te worden onder de licentiehouders. Hoewel de afstand kort is, zijn de hindernissen "volwassen". Het parcours is veelal hetzelfde als de route van het J.S.C.-A-circuit. Het parcours heeft een lengte van minimaal 6 en maximaal 9 kilometer. In het parcours zitten zo'n 25 tot 40 hindernissen. De gemiddelde eindtijd van de eerste tien reglementair gefinishte deelnemers van een B.S.C. -run moet ongeveer 55 minuten zijn.

Hilda Blom weet wat het is om een bloemetje weg te geven bij een prijs uitreiking. Dit jaar zal ze vast en zeker zelf een bosje ontvangen.

Run Up Circuit(Volwassenen)
Het Run Up Circuit is de "middenklasse" in de survivalsport voor wat betreft zwaarte en afstand. Deelnemers in het R.U.C. moeten naast "hindernishardheid" ook nog eens beschikken over een behoorlijk portie duurvermogen. Een run binnen het R.U.C. heeft een lengte van minimaal 7,5 en maximaal 15 kilometer. Het aantal hindernissen verschilt per run, maar ligt zo tussen de 40 en 60 hindernissen. De gemiddelde eindtijd van de eerste tien reglementair gefinishte deelnemers van een R.U.C.-run moet ongeveer 1 uur en 30 minuten zijn.

Top Survival Circuit(Volwassenen)
Het Top Survival Circuit is voor de echte die-hards, de ultieme duursporters. Er doen relatief maar weinig deelnemers aan mee. Een T.S.C.-survivalrun moet minimaal 15 kilometer en mag maximaal 25 kilometer lang zijn. De hindernissen komen voor een groot deel overeen met die van de R.U.C. maar juist in de extra uitlopers in hun route wacht hen vaak een aantal zware "uitsmijters" . De

Sytse in overleg met de huisspeaker, Harm Noor.

gemiddelde eindtijd van de eerste tien reglementair gefinishte deelnemers van een T.S.C.-run mag 2 uur en 30 minuten zijn.

Open NK Top Survival Circuit
Op zondag 10 maart is de wedstrijd van het Top Survival Circuit in Kootstertille tevens het Nederlands kampioenschap voor deze klasse. De winnaar van de run is dan ook dagwinnaar én Nederlands kampioen. Het bijzondere is, dat het kampioenschap open staat voor alle meerderjarige leden van de survivalbond. Zowel licentiehouders van de BSC en RUC alsook de recreanten mogen dus meedoen. De winnaar moet echter ook beschikken over de Nederlandse nationaliteit. Deelnemers met een andere nationaliteit dan de Nederlandse, kunnen dan ook wél dagwinnaar worden, maar géén Nederlands kampioen. De eerst finishende Nederlander wordt Nederlands kampioen.
Tot vorig jaar moesten deelnemers aan het Top survivalcircuit twee keer een deel van het parcours afleggen, op en rond de Hoge bult. Dit jaar gaat het parcours voor het eerst door Kootstertille naar het trainingsgebied “De Drege Bult” op industrieterrein Oastkern aan de Âlde Dyk en daarna pas terug naar de finish. Dus geen dubbelingen meer in het parcours.

Shirtkleuren
Een deel van het wedstrijdparcours wordt gebruikt door twee of meer categorieën deelnemers. Bij elke hindernis staan juryleden, die willen weten wat een deelnemer moet doen. Elke wedstrijdklasse of recreatieve afstand moet een hindernis anders nemen, de ene moeilijk, de andere iets aangepast. Om de wedstrijdklassen uit elkaar te kunnen houden, heeft elke categorie een eigen kleur shirt. Vandaar de bonte verzameling kleuren shirts op het parcours.

Respect!
Sport is emotie en daar is niets mis mee. Maar sport kan daarbij niet zonder respect! Natuurlijk is het belangrijk, om goed te presteren en hoog te eindigen. Maar het kan niet zo zijn, dat dit ten koste gaat van mensen die een evenement als onze survivalrun mogelijk maken. Ik denk daarbij vooral aan alle vrijwilligers, die voor óns plezier de hele dag als jurylid bij de hindernissen staan en hun uiterste best doen om het iedereen naar de zin te maken. Dat verdient niets dan respect!!
Mocht je het idee hebben, dat je wordt benadeeld, dan kun je tot een half uur na jouw finish een klacht indienen bij de wedstrijdleiding. Zij zal de klacht behandelen. Onder geen voorwaarde worden onze juryleden en vrijwilligers onderweg onheus bejegend, ook niet door meelevende ouders. Dit zal onherroepelijk tot diskwalificatie leiden. Het lijkt hard, maar alleen op die wijze houden wij de survivalsport “schoon” en een plezier voor allen.
Rest mij om iedereen: deelnemers, vrijwilligers, sponsors, organisatie én publiek een prachtige dag toe te wensen op zondag 10 maart.
Als wij allemaal aan het eind van de dag moe, maar tevreden én met een glimlach op het gezicht naar huis gaan, is ons doel bereikt.

Namens de wedstrijdleiding
(Hilda Blom, Sytse Bijma, Sytze de Graaf
en Dirk Martijn Tol), Bert Sietzema

Grote schoonmaakactie in en om Kootstertille

In de week voor de Survivalrun vindt een grote schoonmaakactie plaats. Scholen, bedrijven, sportverenigingen, iedereen draagt een steentje bij om van Kootstertille een opgeruimd dorp te maken. De actie is een initiatief van plaatselijk belang Kootstertille, in samenwerking met de gemeente en NME-Achtkarspelen.
NME-Achtkarspelen, (Natuur- en Milieueducatie), organiseert jaarlijks een himmelwike voor alle basisscholen in de gemeente. Ieder jaar maken zo’n duizend kinderen uit de gemeente hun schoolomgeving schoon. De scholen uit Kootstertille doen hier altijd aan mee. Doorgaans vindt deze Himmelwike plaats begin april, maar dit jaar is de week speciaal voor de Survivalrun naar voren geschoven. Ook wordt het gebied rondom het Hossebos en de Hege Bult aangepakt. Vooral rondom de aanlegsteigers ligt veel aangespoeld zwerfvuil. Dit komt onder andere van bedrijventerreinen. Afgelopen jaren is dit onder andere door scholieren van het Lauwers college opgeruimd, onder leiding van de boswachter. Dit jaar wordt er ook aandacht aan besteeddoor de hengelsportvereniging en door vrijwilligers. Bovendien zijn bedrijven en sportverenigingen opgeroepen hun eigen terrein netjes te houden.
De gemeente levert het benodigde materiaal zoals prikstokken, vuilniszakken en veiligheidshesjes en brengt het verzamelde afval naar de milieustraat zo zorgen we met elkaar dat Kootstertille er prachtig bij ligt en een visitekaartje is voor alle mensen die dit geweldige sportevenement komen bezoeken. Een schoon dorp geeft positieve energie voor iedereen die er woont of het bezoekt.
Wilt u meer informatie over deze actie, NME-Achtkarspelen houdt de stand bij op de website:
www.nme-achtkarspelen.nl

agri■vastgoed

agri■vastgoed, uw specialisten bij:

- aan- en verkoop
  - boerderijen
  - los land
  - productierechten
- taxaties (fiscaal)
- overheidsingrijpen/ onteigeningszaken
- pacht en erfpacht
- investering buitenland
- natura 2000 en EHS
- toeslagrechten

Vastgoedadviseurs

Drees Visser

Pier Bakker

Martine Hijlkema

Sybren Zeldenrust

Reitze Sybesma

Melkquotumadviseurs

Elsa Algra - van der Meulen

Piet Mulder

agri■vastgoed
Sixmastraat 4 8932 PA Leeuwarden tel. (058) 284 91 71
info@agrivastgoed.nl www.agrivastgoed.nl

SCHOONMAAKBEDRIJF
KUIPERS B.V.
DIENSTVERLENING

- ✔ Afvoerverstoppingen
- ✔ Glazenwassen
- ✔ Gevelreiniging
- ✔ Industriële reinigingen
- ✔ Onderhoud kantoren en scholen
- ✔ Oplevering nieuwbouw

Oastkern 15 - 9288 XJ Kootstertille
Telefoon 0512 - 332009 - Fax 0512 - 331002
Internet: www.schoonmaakbedrijf-kuipers.nl

Omnyacc Synergie
Balthasar Bekkerwei 90
8914 BE Leeuwarden

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

OMNYACC
accountants en belastingadviseurs

DE SMEDERIJ

WWW.MARKVANHOUTEN.NL
GRAFISCH ONTWERPER
BOKSUM

APK

Asfalt Productie Kootstertille

”Asfalt voor de Wegenbouw”

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

Bernhardlaan 106
9285 TT Buitenpost

0511544205
www.kdvdebernebrege.nl

Therapie- & trainingscentrum
de Vesteynde
www.devesteynde.nl

Sportfysiotherapie
Survival zonder zorgen!

0511 447 337

Door: Heather Poelman

Bigge en Barcherin

Elk jaar, tijdens de feestweek van Kootstertille, organiseert de survivalclub een Bigge en Barcherin.
Dit organiseren we al weer een paar jaar en elk jaar doen er weer meer mensen mee.
De Bigge en Barcherin is een lichte survivalrun, dus er zitten geen zware hindernissen in zodat kind en ouders mee kunnen doen. We hebben twee routes één voor de jeugd tot en met ±7 jaar en een route voor 8 jaar en ouder.

Vorig jaar hadden Harrie en Minne Posthumus zoals gewoonlijk weer een grapje; we moesten voor de start nog maar even opdrukken dat hadden ze bedacht als onze warming-up . (Opmerking organisatie: Dit was als tijdvulling bedoeld tot het parcours vrij was gegeven voor de start.)
Toen we dat gedaan hadden begon het aftellen en konden we starten. We gingen op weg naar het survivalterrein terwijl we onderweg nog een paar hindernissen tegenkwamen. Eenmaal aan gekomen op het survivalterrein moesten we even over een daknet heen zoals we dat noemen en dan door het water richting de andere kant van het terrein. Daarna moest je een rondje om de rioolzuivering en weer richting het feestterrein. Daar aangekomen stond nog een hindernis op je te wachten. Wij noemden hem onze Theo- en Willemhindernis, omdat zij de hindernis hadden gemaakt.

Reuzenhindernis

Het was een hindernis van 26 meter hoog. Je mocht zelf weten of je de hoge hindernis in ging of niet. Als je aan de beurt was kwam je in een tuigje en kon je omhoog klimmen. Eenmaal boven aangekomen moest je een bel luiden en dan moest je weer naar beneden. Het was de bedoeling dat je je los liet en niet helemaal naar beneden ging klimmen, want dat duurde te lang.

En dan heb je een deelnemer die laat zich los en komt dan met zijn voet in het net vast te zitten en hangt op de kop. Gelukkig was het iemand die aan survival doet en weet hoe hij in een dergelijke situatie moet handelen. Toen we deze hoge hindernis hadden gedaan waren al veel mensen heel benieuwd wat Stichting Survival Kootstertille volgend jaar voor ons had bedacht. Op zaterdag 29 juni zullen we het wel weer mee maken, met de volgende Bigge en Barcherin.

(Organisatie: met dit jaarlijkse dorpsfeest evenement trekken ruim 100 deelnemers over een survivalachtig parcours, die voor iedere deelnemer te doen is. En na afloop is het nog even nagenieten, bij de feesttent)

Nieuwjaarsduik 2013

Op 1 januari zorgde de survivalclub in Kootstertille weer voor de (sinds vorig jaar) jaarlijkse Nieuwjaarsduik. Het was weer een geweldig spektakel, met ruim 70 deelnemers. En tevens bedoeld als keiharde kick-off voor de inschrijving van de Biddle Survivalrun.
En de organisatie scoorde veel lof met de glijbaan, die ze opgebouwd hadden. Voor de deelnemers was er geen weg terug. Na afloop was er voor zowel deelnemers, als publiek, een kop snert en warme chocolademelk. Op bijgaande foto's een impressie van het evenement.

bouwbedrijf **GRIJPMA**

MENALDUM / tel. 0518-452010

Auto- & Schadebedrijf

F. BRUINSMA

Oastkern 6 - 9288 XJ Kootstertille

- Airco
- A.P.K.
- Banden- en Uitlaatservice
- Compleet schadeherstel
- Onderhoud alle merken
- In- en verkoop, nieuw en gebruikt
- Lease auto's

BOVAG FOCWA

www.autobedrijffbruinsma.nl - Tel. 0512-332586

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

't Blommehûske

Alde dyk 20
9288 XC KOOTSTERTILLE
Tel: 0512-331693
www.blommehuske.nl
NIEUW ONLINE BLOEMEN BESTELLEN!

Ook hebben wij nu facebook en twitter.

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

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

---

TUINCENTRUM - BOOMKWEKERIJ

= DE RODE BEUK =

Rykswei 13a
9288 CB
Kootstertille
Tel. 0511 - 544311

Dienst Medische Hulpverlening

Nederland

Stichting Dienst Medische Hulpverlening Nederland
Koutenburg 35
9263 RL Garyp (Frl.)
Tel.: 06-41525883
Internet: www.dmh-nederland.nl
E-mail: info@dmh-nederland.nl

Uit de oude doos. De run van 2007!

Dat er bij de NK RUC, 83 van de 92 deelnemers hun bandje moesten inleveren.

De bandenapenhang, wie mist hem nog...

De favoriet van Riemer en Annie.

De oudjes van toen, zijn de oudjes van nu. En over 10 jaar lopen ze nog met de besten mee.

De touwen konden vrijwel droog opgeborgen worden in de loods bij de fam Blom.

De vijverhindernis, bleek een killer, zo tegen het einde van de run.

Fierljeppen kan iedereen.

Hadden we toen een koppelrun?

Hier werden de bomen onreglementair gebruikt. Ze zijn daarna gelijk verwijderd.

Waarom het kanovaren er uit gehaald is...

Dit zag je aankomen...

Korte touwtjes.

Mooie blauwe luchten.

Ook toen was Henk Holthuis de starter op het terrein van de SCK.

Toen bones nog uit echte botten bestond.

Hoewel we als Stertil te Kootstertille net ons 50 jarig jubileum hebben gevierd en we inmiddels het grootste bedrijf zijn binnen de gemeente Achtkarspelen, is Stertil toch bij de lokale bevolking betrekkelijk onbekend. Hoog tijd om hier wat aan te doen. Dit is -naast de maatschappelijke verantwoordelijkheid die we voelen- een belangrijke reden om de komende jaren als co-sponsor op te treden bij de nationaal bekende Biddle Survivalrun te Kootstertille.

Een nadere kennismaking.
Stertil is opgericht in 1961 als toeleverancier van grote staalconstructies. Het bedrijf staat nog steeds op dezelfde locatie in Kootstertille: van uit het zuiden komend aan de linkerkant net over de brug over het Prinses Margriet kanaal. In de begin jaren zijn vooral veel secties voor schepen gemaakt. Vandaar ook de locatie aan het Prinses Margriet kanaal. Daarnaast zijn er vele kleinere en grotere projecten uitgevoerd, zoals bijvoorbeeld diverse bruggen over kanalen, de telescopen in Marum en de sluizen in Lauwersoog. Begin jaren '70 van de vorige eeuw werd gestart met het produceren en later ook zelf ontwikkelen van dockproducten zoals hydraulische laadbruggen en shelters. Midden jaren '80 kwamen daar als tweede eigen product de hefbruggen bij. Tegenwoordig richt Stertil zich uitsluitend op deze beide productgroepen alsmede de After Sales Service hiervoor. Naast in Nederland werden er steeds meer producten verkocht in het buitenland. Dockproducten worden tegenwoordig naar vrijwel alle Europese landen verkocht, terwijl hefbruggen wereldwijd worden verkocht. Hiertoe beschikt de Stertil Group over eigen verkoopvestigingen in Nederland (Deventer), Engeland, Frankrijk, Duitsland, Polen en de USA en sinds kort ook in de snel groeiende landen Turkije en Brazilië. Daarnaast zijn er meer dan 80 exclusieve distributeurs die Stertil vertegenwoordigen in de overige landen in de wereld.

Productie vindt plaats in Kootstertille en sinds 2008 ook in een eigen fabriek in de USA. In 2007 is gestart met een meerjarenplan om de productie in Kootstertille te moderniseren. Hierbij zijn grote investeringen gemoeid in bijvoorbeeld nieuwe machines en lasrobots. Verder is de gehele routing in de fabriek aangepast en geoptimaliseerd en zijn de logistieke processen geanalyseerd en vervolgens geoptimaliseerd . Dit voorjaar wordt dit meerjarenplan afgerond en dan beschikt Stertil in Kootstertille over een moderne en concurrerende fabriek.

Voor zowel dockproducten als hefbruggen is Stertil een bekende en gerenommeerde leverancier. Voor hefbruggen voor het zware segment (zoals voor bussen en vrachtauto's) is Stertil zelfs inmiddels wereldwijd marktleider. In Nederland heeft Stertil onder de naam Stokvis Service met ruim 60 eigen servicemonteurs met ieder een volledig ingerichte service bus het marktleiderschap op het gebied van service voor hefbruggen en dockproducten. In totaal heeft de Stertil Group ca. 400 medewerkers, waarvan ca. 240 medewerkers op de loonlijst staan bij onze hoofdvestiging in Kootstertille.

Dockproducten

Hefbruggen

Stertil BV • Westkern 3 • 9288 CA Kootstertille • Postbus 23, 9288 ZG Kootstertille • Phone +31 (0) 512 334444

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

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

Lasbedriuw
BURUMA
Foar bedriuw & particulier
Las- en konstruksjewurk
Hannel yn alle soarten staal
0512-352528
Stiensgea

Dé Outdoor & Travel winkel van Nederland - BEVER.NL

Hulshoff
idee voor vakwerk
Sleutelservice
Alde Dyk 8 KOOTSTERTILLE
Tel / Fax 0512 - 331462
- Verf (Histor, Koopmans, Wyzenol)
- IJzerwaren
- Gereedschap
- Waterleiding - Electra
- Fietsonderdelen
- Fietsbanden
- Fietsreparatie

0512 - 36 06 88
06 - 43 28 74 23
Autobedrijf Theo v/d Heide
Inkoop - Verkoop - Onderhoud
www.autobedrijftheovanderheide.nl

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

VAKANTIEBESTEDINGSBEDRIJF bv
Hieris't!

TEGEN AANTREKKELIJKE
PRIJZEN VERHUREN WIJ
VAKANTIEBUNGALOWS
IN DE BOSSEN TE NORG

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

NICOLAI'S VERZEKERINGEN

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

6° graden

Effectieve inzet van Social Media

Strategie - Marketing - Campagnes - Training - Ontwikkeling

Laten we een bakje doen!

Lauwersweg 7
9231 GR Surhuisterveen
0512 745 027

www.6graden.nl
info@6graden.nl
Facebook.com/6graden

Van Janco aan Simone, 14 februari 2012

~14 februari 2012~
Hoi Simone,
Hoe ist?
Al wer wat skifakansjes, (en ek al wer op redens stien), efter de rech en it is samar wer maert. Ik rekkenje op dy op snein 11 maart, efkes de grinzen opsykje! Hear wol efkes ast noch wot witte mast, kinne ek altijd noch efkes traine..... Noch net ien Val Thorens west, dit jier earst Soell en dan in dei of wat Sollden, wat binne wie der moai ut.....
Groet fan e Broek, Janco

~23 februari 2012~
Hee Janco,
ik ha feline wike op skifakansje west....pffff.....hie fansels hjir wêze wollen, mar goed... wol moai (apres)skied hear! En it ôfrûne wykein noch hearlik oan it riden west. Enne...11 maart! Dat is echt al hiel gau! Efkes neitininke hear! Want it lúksehynder Scheffer giet nije wike alwer te skien. Bin dan 4 maart wer werom. Sjen oft we dan foar de 11e noch efkes traine kinne?
En Solden is ek geweldich! Sa moai fut...

Freonlik groetsjend,
Simone Scheffer
presintator/redakteur

~6 maart 2012~
Ha die Simone,
Ik tink dat wy mar efkes under it motto "Leaver dea as slaef" de striid mei de Tilster elementen oan matte! Ik bin ek net traint en twa healen makket altiid noch ien hiele! Starttiid run in oere of ien. Alfest in goeie skifakansje winske, ik bin wis dat ik it best traint bin foar de apres ski!
Sjoch dy 11 maart, groetnis fan e Broek,

Hee Janco,
ik ha dyn tillefoannûmer net mear. Kinst do my efkes belje, oer snein en sa.....
06.....

Groetsjes,
Simone

Na in 2008 de afspraak te hebben gemaakt samen nog eens de run te lopen hier het eerste mailcontact voor wat betreft de run van 2012, skiën lijkt in deze belangrijker en we zijn het er over eens dat we dan maar onder het motto Leaver dea as slaaf aan het gebeuren moeten beginnen. De foto's vertellen het verhaal, Simone heeft bijzonder van het evenement en de daarbij behorende uitdaging genoten. De dagen na de run contact via SMS gehouden en het lichaam van zowel Simone als ondergetekende sputterde tegen..., één van de twee had zelfs moeite met het vast houden van koffiekopjes en het schakelen in de "voiture" ging ook niet helemaal zoals gewoon! (ik reed destijds een automaat...wel handig!)
Rest mij iedereen een geweldige dag toe te wensen, natuurlijk volg ik het evenement nog steeds, al is het de laatste jaren wat meer van afstand!

U groetend,
Janco

Profiel SCUB
SportCoördinator UniformBeroepen

Wij zijn een vierdejaars klas die het profiel scub volgen. Binnen dit profiel worden we voorbereid en begeleid op het geven van lessen binnen uniformberoepen zoals onder andere defensie, politie, beveiliging en brandweer.

Binnen onze opleiding is opgenomen dat we deelnemen aan een survivalrun met daaraan gekoppeld het maken van een trainingsplan (periodisering).

Het gebrek aan ervaring binnen het lopen van survivalruns vangen we op door wekelijks trainingen aan elkaar te verzorgen waarbij we technieken oefenen en trainen op het uithoudingsvermogen. Er wordt zeer fanatiek getraind en de verwachtingen zijn dan ook hoog!

In verband met de reistijd zullen we op zaterdag al afreizen naar het hoge noorden, waar we de nacht mogen doorbrengen in de schuur van dhr. Boer.

Met gezonde spanning zien we uit naar dit evenement om onze technische vaardigheden en karakter te testen!

We wensen iedereen veel succes.

Marlon Beekman
John Verhoeven
Profieldocenten SCUB
CIOS GOES-BREDA

De groepsfoto staand van links naar rechts: Quinten van Ginneberge, Nick van Duin, Sander van Rooijen, Jens Verschelden, Jeroen Jansen, Willem Roosdorp, Steven Bakker. Zittend van links naar rechts: Vincent Langendam, Joao Stockman.
Niet op de foto zichtbaar: Dennis Wilting.

Aannemersbedrijf Westra bv

Bestrating, Riolering en Grondwerken
Levering wegenbouwmaterialen

Master Hoeksmawei 27 Drogeham (0512) 33 16 38

custard
on & offline communicatie

Meedoen aan de survivalrun vergt veel doorzettingsvermogen. Je moet soms diep gaan om je doel te halen. Maar 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

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

KEURSLAGER

Jan & Geertje van der Bijl

bij ons mag het altijd nét iets meer zijn!

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

Alie's Knipskuorre

Geknipt voor Hem & Haar…

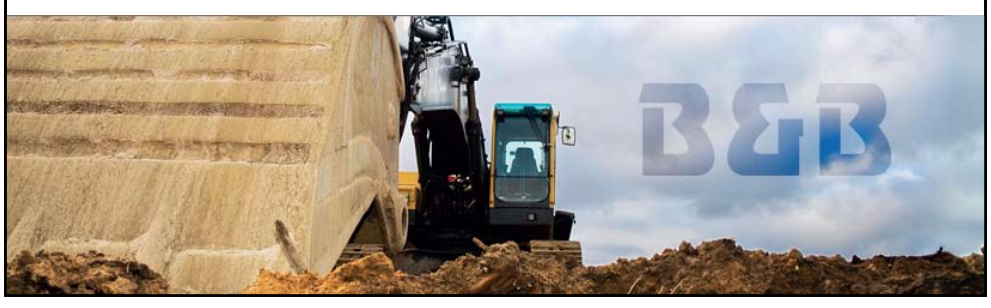
Contact
Telefoonnummer: 06 – 27132505
Website: www.aliesknipskuorre.nl
Adres: Kooiwei 3 Jistrum

Tegen inlevering van deze bon ontvangt u €2,50 korting op een behandeling naar keuze

Brouwer & Brouwer BV
www.bbbv.nl

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

Eastermar Buitenpost tel. 0512-472100



Cafetaria de Viersprong

Bestel nu ook online!

www.deviersprong-kootstertille.nl

Kijk voor meer informatie, acties en voor onze bezorg- en afhaaltijden op de website.

Tillebuorren 2
9288 AP Kootstertille
0512 33 03 98

Of download gratis ***Harry's App*** *via de* ***Google Play Store****!*

HBPARTYVERHUUR.NL
ALLES VOOR UW FEEST

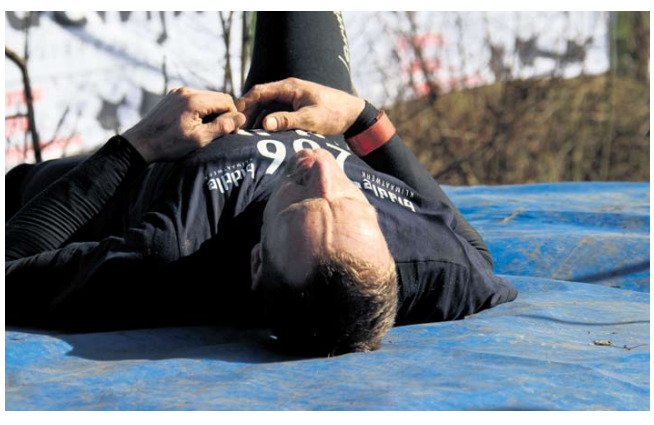
Springkussens
Verjaardagen
Bruiloftsfeesten
Huwelijksfeesten
Buurtfeesten
Sweet 16

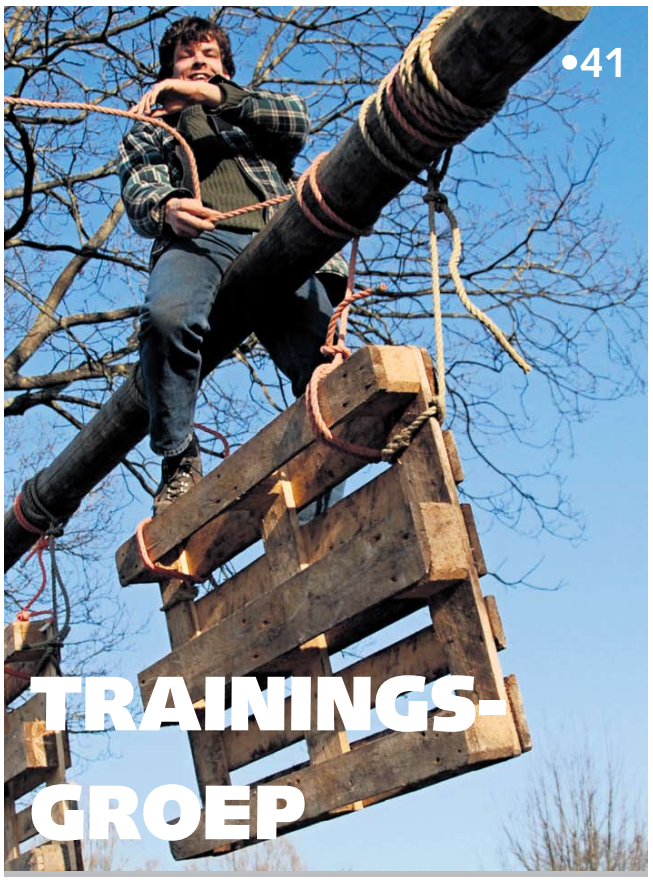
info@hbpartyverhuur.nl
www.hbpartyverhuur.nl

0512 33 23 23
06 57 62 83 54

DE GEVALLENEN

Voetbal is oorlog, zei Rinus Michels. Gezien het aantal slachtoffers dat de survival in Kootstertille maakt, kunnen we gerust zeggen dat de survival hier niet voor onder doet. Jaarlijks liggen er tientallen atleten gesneuveld onder de hindernissen of landen, onbedoeld in het water. Ook zie je veel survivalaars als dode vogeltjes in de hindernissen hangen. Maar het mooie is dat het in die zin net Terminators zijn. Als een soort "liquid metal shapeshifting T-1000", uit Terminator 2, krabbelen ze weer op om verder te gaan met hun gevecht tegen de elementen. Want uiteindelijk is het voor hen ook "Judgementday"! Op deze pagina een kleine "ode" aan de gevallenen.





TRAININGS-GROEP

Piet Mulder is het aanspreekpunt voor de trainingsgroep, bij de survivalclub in Kootstertille. Hij regelt, coördineert en enthousiasmeert alle mensen rondom de survival in Kootstertille. Tevens is hij de plaatselijke favoriet, voor wat betreft het NK TSC. Uit bijgaand betoog is wel duidelijk dat topsport en plezier, bij Piet hand in hand gaan!

Vandaag was het afzien tijdens de survivalrun in Westerbork. Er leek geen einde aan te komen. Ik kreeg zelfs de gedachte dat de organisatie er meer hindernissen bij had gemaakt. Mijn troost waren de volgende woorden: "Als je harder loop wordt het parcours niet langer, je finish tijd wordt wel sneller". Daarom liep ik nog een stap harder om mijn finishtijd zo snel mogelijk te houden. Ik train niet wekelijks met deze obsessie, maar de dynamische leden en het terrein zorgen ervoor dat ik er geen genoeg van kan krijgen en met een voldaan gevoel Westerbork heb gehaald!

Inmiddels heeft onze trainingsgroep meer dan 250 leden en hebben we een trainingsterrein waar we na een jaar trainen nog vol van zitten. De leden trainen om even een avondje plezier te hebben of om bijvoorbeeld emoties kwijt te raken en je af te reageren op een hindernis. Er is altijd veel plezier tijdens de training; zo kan Jan de hindernis op een nog gekkere manier dan Klaas en er worden grappen gemaakt waar iedereen wel om kan lachen. En voor sommigen is er die obsessie om als maar beter te worden, keer op keer.

Het trainingsterrein geeft ons ook veel speelruimte. Alle vormen van hindernissen die we in de runs tegen komen zijn er mogelijk van 4 meter hoog tot 100 meter lang. En ja, deze lange hindernis is dit keer ook in het TSC parcours opgenomen (TSC is het langste en zwaarste parcours welke is opgenomen in de Biddle-survivalrun 2013). Dit jaar hebben we namelijk de primeur dat het parcours via ons trainingsterrein gaat. De TSC'ers kunnen met eigen handen en voeten ervaren hoe glorieus en omvangrijk ons terrein is. Voor een leek is het het beste te omschrijven als apenkooi maar dan 100 x groter, 10 x zwaarder en 1 x in de buitenlucht.

Once in a live time, dit moet je meemaken.

Het idee is dat je meer bereikt als je slimmer met je geld omgaat.

Met handige tools, nuttige informatie en een goed plan word je baas over je eigen geld en bereik je meer met de middelen die je hebt. De website Baas over eigen geld (B.O.E.G.) gaat over geld en jouw leven.

Ga naar www.rabobank.nl/boeg
en maak je eigen plan.

Rabobank. Een bank met ideeën.

www.rabobank.nl/boeg

Rabobank

CASIO
G-SHOCK

VOOR STOERE MANNEN & VROUWEN

Verkrijgbaar bij:
BOSGRA JUWELIERS

Groningerstraat 2D/E 9231 CL Surhuisterveen | Tel: 0512-364440 | juwelier@bosgra.org | www.bosgra.org

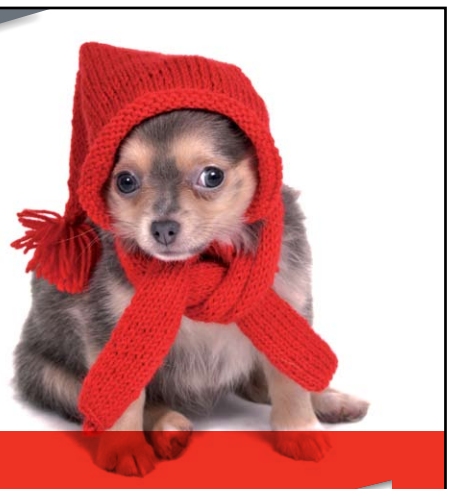
Van der Werff Logistics Dé vervoerder van uw bouwmaterialen

Een belangrijk specialisme binnen Van der Werff Logistics is de distributie van bouwmaterialen. Door de inzet van een groot wagenpark met meeneemheftrucks en kranen kunnen wij in de gehele Benelux uw zendingen met een snelle doorlooptijd afleveren bij uw afnemers. Zowel deelzendingen als complete ladingen. Wilt u de zending geleverd hebben op een afgesproken tijd? Geen probleem, ook dat is onderdeel van onze dienstverlening. Wij bieden u toegevoegde waarde door onze snelle en kwalitatief goede dienstverlening.
Meer weten over ons bedrijf? Kijk dan op onze website of maak een afspraak met ons:
0513 - 657 871

info@vdwerff.nl
www.vdwerff.nl

Van der Werff Logistics Postbus 216 | 8440 AE Heerenveen | tel.: +31 513 - 657 871 | fax: +31 513 - 621 597

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

Autobedrijf Theo v/d Heide

Inkoop - Verkoop - Onderhoud
www.autobedrijftheovanderheide.nl

0512 - 36 06 88 **06 - 43 28 74 23**

SCHOONMAAKBEDRIJF
SK KUIPERS B.V.
DIENSTVERLENING

- ✔ Afvoerverstoppingen
- ✔ Glazenwassen
- ✔ Gevelreiniging
- ✔ Industriële reinigingen
- ✔ Onderhoud kantoren en scholen
- ✔ Oplevering nieuwbouw

Oastkern 15 - 9288 XJ Kootstertille
Telefoon 0512 - 332009 - Fax 0512 - 331002
Internet: www.schoonmaakbedrijf-kuipers.nl

Biddle Run aan de slag met internet

DONATEURS GEZOCHT

Ga naar internetpagina:
www.justgiving.nl/nl/pages/1700-biddle-survivalrun-kootstertille-10-maart-theo-wijma

Over de Guusje Nederhorst Foundation

Ter nagedachtenis aan zijn vrouw heeft Dinand Woesthoff, partner van de in 2004 overleden Guusje Nederhorst, in 2007 de Guusje Nederhorst Foundation (GNF) opgericht. Sinds 2009 heeft de stichting een duidelijke keuze gemaakt voor kinderen in Nederlandse opvangcentra. Kinderen in eigen land die op jonge leeftijd al heftige dingen hebben meegemaakt. Kinderen met trauma's die ze vaak een leven lang met zich meedragen.

GNF creëert 'rustpunten' voor deze kinderen, door hun leefomgeving beter en leuker te maken. GNF doet dit met het realiseren van Tovertuinen in opvangcentra voor de "vergeten" kinderen.

Doelstelling van Remco en Theo Wijma

Wij gaan mee doen aan de Biddle Survivalrun Kootstertille, onderdeel Ouder-Kindrun 5km. Hiermee willen wij ons inzetten voor GNF en zoveel mogelijk geld inzamelen om het mogelijk te maken de 1ste Buiten Tovertuin in Nederland te realiseren.

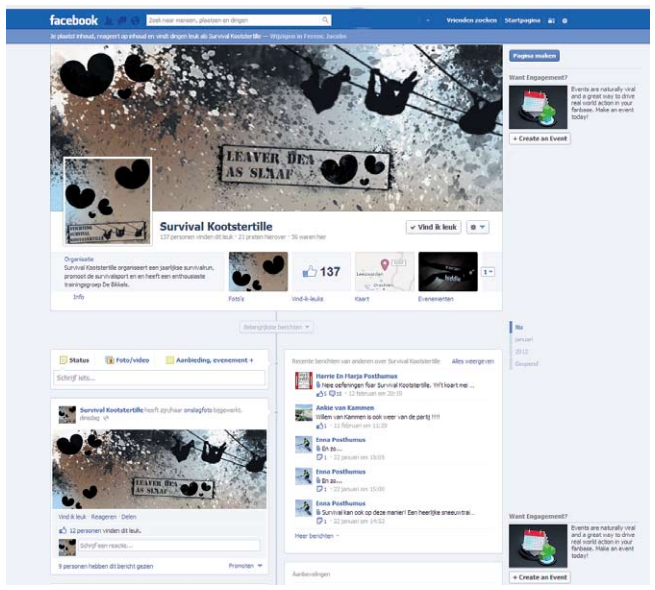
Doneer uw bijdrage en help ons mee om een deel van de Buiten Tovertuin te realiseren. Eind 2013 zullen door Schneider Electric medewerkers vele donaties opgehaald zijn en wordt de Buiten Tovertuin gerealiseerd.
Bedankt voor de donatie namens Remco en Theo Wijma

Naast een constante groei in deelnemers en professionaliteit van de Biddle Survival Run Kootstertille, gaan de vrijwilligers ook met internet aan de slag. In samenwerking met de Feanster bedrijven Sterc en 6 graden wordt momenteel gewerkt aan een betere zichtbaarheid op internet en social media. "Natuurlijk hebben we een prachtige baan en fantastische deelnemers, we zijn blij dat we dit nu nog beter kunnen laten zien. Zowel voor, tijdens als na de wedstrijd", aldus Enna Posthumus, die zich met de communicatie rond het evenement bezig houdt.

Met Sterc wordt gewerkt aan een totaal vernieuwde website, terwijl 6 graden aan de slag is met social media strategie en de invulling van de sociale kanalen, zoals Facebook, Twitter en Youtube. Enna Posthumus: "Internet stelt ons in staat om een veel grotere groep mensen te informeren en te betrekken bij de Biddle Run. Met name Facebook is makkelijk in gebruik en we gaan zo het hele land door."

In samenwerking met 6 graden is gesproken over dingen die op korte termijn plaatsvinden, zoals een gewijzigde lay-out van de Facebook-pagina, Twitter-accounts en een gloednieuw Youtube-kanaal. Ook met de inzet van een heuse 'social media wall' wordt dit jaar gestart. "Daarmee zijn we het eerste survival-evenement die social media op deze manier tijdens de wedstrijd inzet, en zo ook het informeren van de thuisblijvers stimuleert" vertelt Enna Posthumus.

Voor de toekomst wordt gekeken naar een unieke en innovatieve inzet van Facebook, welke ook grote mogelijkheden biedt voor de vele sponsors van het evenement. Dat is voor de Biddle Run belangrijk, omdat men vanuit de sponsorcommissie altijd druk bezig is om een echte meerwaarde aan sponsoren te bieden. Richting de enthousiaste vrijwilligers en leden is de inzet van social media ook prettig, aangezien de lijnen weer wat korter worden. "Wij zijn liefhebbers van de survivalsport en dat willen we graag met zoveel mogelijk mensen delen", besluit Enna haar enthousiaste verhaal.



facebook: www.facebook.com/Survivalkootstertille

Dwaande.nl

Dwaande

Fries voor bezig zijn.

Noordoost Fryslân; een regio met een mooi en gevarieerd landschap waar u op veel verschillende manieren dwaande kunt zijn. Wandelen, fietsen en varen; hoe u de regio ook wilt verkennen, het wordt een ware belevenis. Ook tijdens de survivalrun in Kootstertille ontdekt u de mooie plekjes van Noordoost Fryslân. Maar dwaande is ook kijken naar de survivalrun en de deelnemers aanmoedigen.

Behalve de Survivalrun in Kootstertille zijn er meer evenementen in de regio, die u niet mag missen! Denk bijvoorbeeld aan het Profronde in Surhuisterveen op 30 juli of een groots wandelevenement als de Swaddekuier op 28 en 29 juni.

Ook de natuur, de prachtige vergezichten, de imposante waddenkust, de unieke wâlden en elfstedenstad Dokkum zijn de moeite waard. Ervaar hier wat dwaande is.
Noordoost Fryslân echt mooi!

The Interreg IVB North Sea Region Programme
vitalruralarea

biddle
KLIMAATWERK

“Doorzettingsvermogen en een ijzersterke wil heb je nodig om succesvol te zijn in de survivalsport. Deelnemers aan de Biddle survivalrun zijn dan ook rasechte bikkels. Op zondag 10 maart vindt de tweede editie van de Biddle Survivalrun plaats. Wij hebben er zin in! Veel succes en plezier toegewenst”, aldus Wiebe de Vries, directeur van Biddle bv.

Biddle Survivalrun... voor de echte bikkels!

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

Dwaande.nl

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