



BIDDLE SURVIVALRUN

ZO. 9 MAART 2014

KOOTSTERTILLE

BSC - JSC - RUC - TSC

IF YOU CAN'T JOIN THEM
...ENCOURAGE THEM!



STICHTING
SURVIVAL
KOOTSTERTILLE





VOLG ONS OOK ONLINE!
 @SurvivalKtille  Survivalkootstertille



KLIMAATWERK



Sterc | bureau voor
internet & marketing





Biddle Survivalrun... blik op oneindig en verstand op nul
Na het binnenslepen van de Ondernemingsprijs van Acht-karspelen staat Biddle de volgende uitdaging te wachten, namelijk de Biddle Survivalrun. Van dit sportieve evenement, wat op zondag 9 maart 2014 rondom Biddle plaatsvindt, is deze Friese onderneming voor het derde jaar op rij de hoofdsponsor.

Wat doet Biddle eigenlijk?

Biddle produceert en levert wereldwijd verwarmings- en koelapparatuur. 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 comfort-luchtgordijn 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. Niet opgeven, doorgaan en ‘het verstand op nul en de blik op oneindig’ en met een voldaan gevoel de finish bereiken.



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

Theo Posthumus, Aize Broersma, Stella Tjam, Wytze Nicolai, Piet Mulder en Willem de Boer

Commissies

Sponsorcommissie:

Hendrik Dijkstra, Gerrit van der Velde en Renze Bil

Wedstrijdleiding en tijdwaarneming:

Bert Sietzema, Lutske Bousma, Sytze de Graaf en Dirk Martijn Tol

Public relations:

Berber Kalsbeek, Dirk Kampen, Gerrit van der Velde, Tjitske Veenstra en Marga Dam

Vrijwilligers- en cateringcommissie:

Wytze Nicolai, Sytske Sangers, Enna Posthumus, Ingrid Meijer, Hanneke Meijer en Jannie Hoeksma

Parcourscommissie:

Willem de Boer, Stephan Oostra, Wessel de Roos, Sipke Hazenberg, Gersjon Wolters, Theo Posthumus en Johan Scholte

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
- Medical team
- Rijkswaterstaat
- Reddingsbrigade Leeuwarden
- Plaatselijk Belang Kootstertille
- Sport Club Kootstertille
- PV De Dowetille
- Sponsors
- Vrijwilligers
- Landeigenaren

Stichting Survival Kootstertille

Post adres en Trainings locatie:

Oastkern 51, 9288 XJ Kootstertille

Telefoon:

06 - 42 42 24 42

Website en contact:

www.survival-kootstertille.nl
twitter.com/SurvivalKtille
www.facebook.com/Survivalkootstertille



Voorwoord voorzitter + De hoofdsponsor aan het woord	5
Voorzitter SBN + It wurd oan de boargemaster	7
Sponsorcommissie + PR commissie	9
Vrijwilligers – en cateringcommissie + Zaterdagtraining dames	11
Het survival ABC + Singelland College	13
Vrijwilliger in beeld, Stella Tjam + Jeugdtraining De Bikkels	17
Biddle survivalroute 2014 + Hindernissen	19
Parcourscommissie + Reglement + Minimum leeftijd voor deelname!	21
Deelnemerslijst	22 + 23 +24
Wedstrijdcommissie	31
Bigge en Barcherin + Alicia Carta runner up JSC B	35
Interview met Harm Noor + Nieuwjaarsduik 2014	41
Zweven	43

Superior solutions by quality people



stertil KONI

stertil DOCK
PRODUCTS

stokvis SERVICE

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

Beste sportliefhebbers,

2014 had onze 14^e survivalrun moeten worden en ondanks ons motto “leaver dea as slaaf”* is dat niet gelukt! Het begon allemaal in 2000, een ploeg enthousiastelingen begon vol goede moed met de voorbereidingen voor onze eerste run in 2001. Wij waren al ontzettend ver (de inschrijvingen liepen al), totdat het noodlot toesloeg! Uitbraak van de MKZ maakte het onmogelijk voor ons om verder te gaan en overmacht werd een woord dat wij vaker zouden tegen komen. Terug lezende op Wikipedia was het leed voor de boeren met bijbehorende dieren natuurlijk vele malen erger, maar wij waren even helemaal in to SURVIVAL.

Een paar jaar later moest in verband met verbreding van de brug de doorgang gestremd worden en maakten wij in allerijl plan B, gelukkig was de brug net op tijd weer gerepareerd en kon plan B weer op stal.

Nu in 2014 zitten wij wéér met reparaties aan onze brug (een Duitse tanker was de weg kwijt en raakte de brug), maar we hebben gelukkig inmiddels een naam opgebouwd en er is ons toegezegd dat er rekening wordt gehouden met de BIDDLE SURVIVALRUN. Dus, plan B blijft nog even liggen, maar wij wachten nog wel op toestemming van Rijkswaterstaat om onze beruchte hindernissen aan de brug te hangen. Op het moment van schrijven staat de teller op 370 deelnemers binnen 65 uur, hierdoor ontstaat er een luxe probleem en moeten wij velen teleurstellen. Hopelijk kunnen wij in de nabije toekomst ook hier een antwoord op vinden.

Moraal van het verhaal is dat het niet om het probleem gaat maar hoe je er mee omgaat en daar komt ons motto ons goed van pas. Ik wens dan ook iedereen een prachtige RUN toe en in het bijzonder de mensen die ons op de een of andere manier helpen om dit fantastische evenement mogelijk te maken. En voor de sportievelingen: LEAVER DEA AS SLAAF!*

Met sportieve groet,
Theo
Voorzitter SSK

*check voor verdere uitleg onze site



‘Verstand op nul en blik op oneindig’

Door Wiebe de Vries

Met de Biddle Survivalrun van het voorgaande jaar nog “koud” in onze herinnering, staat de derde Biddle Survivalrun alweer voor de deur. Ook dit jaar heeft de parcourscommissie samen met de leden van Stichting Survival Kootstertille er weer iets speciaals van gemaakt... voor elke deelnemer zal het een uitdagend parcours worden. Maar dat het een uitputtingsslag zal zijn, staat nu al vast.

Net als bij de vorige edities is ook dit jaar het één en ander gewijzigd. De meest opvallende wijziging is dat een deel van het parcours is veranderd. Veel deelnemers zullen dit jaar naast de mooie omgeving van Kootstertille ook een deel door het dorp zelf lopen. Dit biedt de deelnemers meer afwisseling en daarnaast zullen bij de hindernissen wellicht meer toeschouwers staan. Zo wordt de Biddle Survivalrun nog meer betrokken bij het dorp Kootstertille.

De survivalsport zit duidelijk in de lift, het aantal deelnemers in de wedstrijdcategoryën groeit jaarlijks en steeds meer jonge kinderen raken geïnteresseerd in deze sport. Het is toch goed om te zien dat deze jonge generatie zo nu en dan de tablet, televisie en spelcomputer inruilt voor een survivaltraining, waar ze de fijne kneepjes van de sport wordt aangeleerd. Lekker bewegen in de buitenlucht is populair, niet alleen bij volwassenen, maar ook zeker bij kinderen en wat is er dan stoerder dan survival?

Biddle

Als bedrijf zijn we trots op het feit dat we onze naam mogen koppelen aan de Tilster Survivalrun. Een sport voor echte doorzetters en een duidelijke no-nonsense cultuur, eigenschappen die we als bedrijf zijnde hoog in het vaandel hebben. Maar een survivalrun is uiteraard meer dan alleen de prestaties van de deelnemers. Er gaan maanden van voorbereiding en bouwen aan vooraf. Op de dag van de wedstrijd zijn enkele honderden vrijwilligers in het spier die zich geheel belangeloos inzetten voor het slagen van de Biddle Survivalrun...en wanneer de deelnemers moe (maar hopelijk voldaan) in de auto richting huis gaan, zijn het diezelfde vrijwilligers die druk in de weer zijn om het parcours weer af te breken. Deze gehele organisatie samen met de geleverde prestaties van de deelnemers maakt de Biddle Survivalrun tot een fantastisch evenement, vandaar onze trots!

De derde editie van de Biddle Survivalrun op 9 maart aanstaande wordt weer pittig en uitdagend. De parcoursbouwers hebben meer dan hun best gedaan om het de deelnemers lastig te maken, zodat het naast een fysieke strijd wellicht ook een mentale strijd gaat worden. Dus deelnemers, wees gewaarschuwd! Als je erover gaat nadenken om op te geven, dan moet gewoon ‘het verstand op nul en de blik op oneindig’, want wat is er mooier dan de finishbel te luiden met de polsband nog in je bezit. Een ieder veel succes en plezier gewenst, samen maken we er een topdag van.



de natuurlijke keuze

Mulder Agro

Kollumerzwaag

Boeren voeden de wereld

Diervoeders
Strooisels
Meststoffen
Zaaizaden
Agrarische artikelen



Foarwei 45 9298 JC Kollumerzwaag
E-mail: info@mulderagro.nl

0511-441298
Internet: www.mulderagro.nl

It wurd oan de Burgemeester

Wie bang is om vies te worden, heeft op 9 maart niets te zoeken in Kootstertille. Dan vindt de dertiende editie van de Biddle Survivalrun plaats. Wa’t bang is om smoarch te wurden, hat op 9 maart neat te sykjen yn Koatstertille. Dan fynt nammentlik de trettjinde edysje fan de Biddle Survivalrun plak.

Stichting Survival Kootstertille is er in geslaagd om een plaats te verwerven tussen de grote evenementen als de wielerronde en de centrumcross van Surhuisterveen en concoursen hippique van Buitenpost en Drogeham. De Biddle Survivalrun is één van de evenementen die Acht-karspelen op de kaart zet. Stichting Survival Kootstertille is deryn slagge om in plak te krijen tusken de grutte eveneminten as de wielerronde en de centrumcross fan Surhústerfean en it konkoers hippique fan Bûtenpost en Droegeham. De Biddle Survivalrun is ien fan de eveneminten dy’t Achtkarspelen mei op de kaart set.

De Biddle Survivalrun is toegankelijk voor jong en oud en met meer dan voldoende uitdaging voor de elite onder de deelnemers. Er zijn verschillende parcoursen van 5, 7, 10 en 16 kilometer. De Biddle Survivalrun is tagonklik foar jong en âld en mei mear as foldwaande útdaging foar de elite ûnder de dielnimmers. Der binne ferskillende parkoersen fan 5, 7, 10 en 16 kilometer.

Het parcours van de Biddle Survivalrun is ten opzichte van voorgaande jaren verlegd. Vanwege de zware storm van eind oktober is “de Hege Bulten” een echt survivalterrein geworden. De hindernissen zijn daarom aangepast aan het veranderende terrein. It parkoers fan de Biddle Survivalrun is neffens foargeande jierren ferlein. Fanwege de swiere stoarm fan ein oktober is de Hege Bulten in wier survivalterrein wurden. De hindernissen binne dêrom oanpast oan it feroarjende terrein.

Toeschouwers kunnen dit jaar voor het eerst gebruik maken van een digitale routekaart. De digitale routekaart leidt hen naar interessante uitkijkpunten zodat zij de wedstrijd nog beter kunnen volgen. Taskôgers kinne dit jier foar it earst gebrûk meitsjen fan in digitale rûtekaart. De digitale rûtekaart liedt harren nei nijsgjirrige útsjochplakken sadat sy de wedstriid noch better folgje kinne.

Namens de gemeente Achtkarspelen wil ik de vrijwilligers, sponsors, deelnemers, toeschouwers en allen die bij de organisatie van de Biddle Survivalrun betrokken zijn een geweldig mooie en sportieve dag toewensen! Ut namme fan de gemeente Achtkarspelen wol ik de frijwilligers, sponsors, dielnimmers, taskôgers en al dy minsken dy’t by de organisaasje fan de Biddle Survivalrun belutsen binne in geweldig moaie en sportive dei tawinskje!

Met vriendelijke groet,
Gerben Gerbrandy, burgemeester
Freonlike groetnis,
Gerben Gerbrandy, boargemaster



Kootstertille, echt wel een begrip

Door Lia Nummerdor

Aan het begin van een nieuw jaar denk je wel eens “Wat brengt het dit jaar”. Daar zitten dan leuke dingen bij en ook dingen die gewoon moeten. Activiteiten waar je naar uit kijkt en activiteiten waar je tegenop kijkt. De survivalrun in Kootstertille heeft het beide. Je kijkt er naar uit en tegenop.

Al 13 jaar lang gaan we jaarlijks naar Kootstertille. De eerste uitdaging was het uitspreken van de naam: “Koo-ster-tille”, nee fout opnieuw. “Kloo-ster-tille, nee Kloot-ster-tille. Moeilijk moeilijk, maar inmiddels is het echt een begrip de survivalrun in KOOTSTERTILLE (We noemen het onder elkaar zelfs wel eens Koastertille of gewoon De Tille).

De eerste jaren kwam ik naar dat “dorp” om onze kinderen te begeleiden en soms ook om aan de funrun mee te doen. Later ook als loper in het TSC en RUC. Ik kan de route en hindernissen dus wel dromen. In die droom of nachtmerrie zie ik mezelf heerlijk zwaaien van het ene touw naar het andere onder de brug van het Prinses Margrietkanaal. Dan ineens glijdt het touw uit m’n handen. Net voor ik het water raak hang ik gelukkig weer stil, maar NEE daar drijft de balk weg die ik mee moest slepen”. Zo gaat het in de wedstrijd zelf ook. Net als je denkt iets overwonnen te hebben, komt er weer een nieuwe uitdaging. Zo ook altijd weer de vraag “Heb ik nog voldoende kracht om gelijk de hindernis in te gaan of is het beter om even te wachten”. Dat stopt pas bij de bel.

Botsing
Natuurlijk is dat typisch iets voor onze survivalsport. Het gaat nooit precies zoals je verwacht. Er zijn altijd dingen die anders lopen. Door de weersomstandigheden, doordat er ineens een rij bomen omgehakt is, door die zeldzame kikker in de boom waar je je touw in wilt hangen, of er broedt een speciale kip in het bos waar je door wilt slalommen of... er botst een schip tegen de brug. Het zal je maar overkomen. Als wedstrijdorganisatie moet je dan ook een zeer creatieve geest hebben om naast het maken van een verrassend parcours ook nog probleemoplossend te kunnen denken.

Als atleet realiseer je je dat misschien niet allemaal, maar als bestuurslid van de Survival Bond Nederland (SBN) weet ik dat dit niet het enige is waar een organisatie rekening mee moet houden. Als SBN hebben we reglementen, richtlijnen en afspraken waar de organisaties aan moeten voldoen. Die regelgeving is niet uit de lucht komen vallen, maar is overeengekomen tijdens de Algemene Leden Vergadering. De afspraken zijn ook meegegroeid met onze sport. De meeste afspraken en regels dienen de veiligheid van de atleten. Waar bijvoorbeeld 5 jaar geleden amper 500 atleten een hindernis over gingen gaan er nu 1000 tot 1500 of meer over. Natuurlijk heeft dit consequenties voor de bouw van hindernissen en een parcours. Aan die veiligheid worden geen concessies gedaan. Soms gaat dat ten koste van de creativiteit en moet een bouwteam iets aanpassen. Wij hebben als bestuur dan ook veel respect voor de bouwteams die (soms onder licht protest) aanpassen bedenken. Zo heeft de organisatie van Kootstertille vorig jaar, in verband met de kou, ook het parcours aangepast. Om onderkoeling van de atleten te voorkomen. Is dat jammer? Ja, dat wel, maar het is nog erger als er ongelukken gebeuren.

Eén dag
De komende jaren krijgt de SBN (dat zijn alle individuele leden, wedstrijd/trainingsorganisaties, de regio-vertegenwoordiging en het bestuur) te maken met een luxe probleem. De populariteit van de survivalrun is zo sterk groeiende dat het wel eens lastig kan worden om alle licentiehouders te laten starten in een wedstrijdcategorie. Laat staan alle licentiehouders van alle categorieën JSC, BSC, RUC, TSC op één dag. Kootstertille heeft een van de nog maar twee Survivalruns (Harreveld) waarbij alle categorieën op één dag starten. Geniet daarom nu nog van dit voorrecht om met een bus vol jeugd en volwassen atleten op alle niveaus een geweldige dag te beleven in het dorp met die moeilijke naam.

Tot ziens in Kootstertille!



Team Timing Drachten

timing.nl

Het juiste personeel vinden: een survivaltocht?

Met Timing finisht u gegarandeerd!

Wij staan namelijk bekend om onze nuchtere en praktische aanpak en voorzien in banen tot MBO+ niveau: het zogenaamde 'doen-werk'. Dàt is ons specialisme. We leveren flexkrachten die van aanpakken weten. Echte doeners dus, waardoor u er zeker van bent dat de werkzaamheden goed worden uitgevoerd.

Dienstverlening

Als landelijke speler op de arbeidsmarkt biedt Timing een veelzijdige dienstverlening. Uitzenden, detacheren, werving & selectie, payrolling, EU Services en Incompany Services is wat we doen. Ook bieden we diensten op het gebied van plannen en opleiden. In ons vindt u een professionele en betrokken flexpartner. Wij zijn nieuwsgierig naar u, uw organisatie en uw personeelsvraagstukken. Ook nieuwsgierig naar ons? Wij maken graag een afspraak!

wij doen

Timing

Noorderbuurt 44 9203 AM Drachten T 0512 545 222 drachten@timing.nl

Sponsor- commissie

Door Gerrit van der Velde

Voorgaand jaar was onze slogan: “12e editie en still going strong!”. Dit jaar zou dit eigenlijk “13e editie and still going strongER” moeten heten.

Ondanks de economische tegenwind kunnen we toch weer rekenen op onze trouwe sponsorgroep. Er zijn weliswaar sponsors ‘vertrokken’, maar daarentegen hebben we ook weer enkele nieuwe aan kunnen trekken. We heten hen welkom in onze sponsorgroep! De stabiliteit in onze sponsorgroep bewijst maar weer dat onze survivalrun op handen gedragen wordt in de regio. Burgemeester Sybrandy schrijft in zijn voorwoord dat de Biddle Survivalrun behoort tot de grote evenementen van de gemeente Achtkarspelen. Zonder de (financiële) impulsen vanuit onze sponsorgroep kan de run niet op het huidige niveau worden gerealiseerd!

Digitale routekaart

Wij zijn als sponsorcommissie zeer trots op de, door co-sponsor Sterc, speciaal voor ons ontwikkelde digitale routekaart! Deze kaart wordt voorzien van informatie over de routes, hindernissen en andere belangrijke zaken. Zo zijn bijvoorbeeld alle hindernissen beschreven met moeilijkheidsgraad, foto’s en soms zelfs filmpjes! Zo kun je je op het grootste gedeelte van de hindernissen goed voorbereiden. Maar we kunnen natuurlijk niet alle hindernissen vooraf verklappen..!

Via www.survival-kootstertille.nl/kaart is de digitale routekaart te vinden, neem dus snel een kijkje!

Survival Experience

Dit jaar is in samenwerking met hoofdsponsor Biddle de ‘survival experience’ in het leven geroepen. Een deel van de sponsorgroep (afhankelijk van het gekozen pakket) wordt een compleet programma aangeboden tijdens de run. ’s Ochtends samen koffie drinken, daarna de run lopen, vervolgens de hottub in en na afloop van de run afsluiten met een heerlijk buffet. De sterke verhalen omtrent de getrotseerde hindernissen zullen zeer waarschijnlijk niet ontbreken. Netwerken en teambuilding waren nog nooit zo leuk!

Enquête

Na het einde van de Biddle Survivalrun 2013 hebben wij een online enquête verstuurd naar de sponsorgroep. De reactie daarop was overweldigend! We kregen zowel complimenten als aandachtspunten, daarvoor onze dank. Het is belangrijk om te weten wat we goed doen, maar ook waar we nog stappen kunnen maken. Waarschijnlijk komt er ook dit jaar weer een enquête, maar mochten er aandachtspunten zijn dan horen wij dat uiteraard graag!



Door Marga Dam

PUBLIC RELATIONS: WHAAAA, WHAT TO DOOOOO???

Ok, we hebben een pr-commissie zoals dat netjes heet. Hadden we ook al maar die was erg klein, deed zijn werk trouwens wel voortreffelijk. Maar goed er is uitbreiding, want we willen meer. Maar wat willen we dan meer?

Social media

De social media (spreekt men uit in de Engelse taal) daar willen we onder andere wat mee. Maar wat? Er is al een twitteraccount. Dus gaan we twitteren met hashtag survivalktille, (ok hashtag? Hasj, hekje #?). Even tussen haakjes, met hasj(h) op doe je de run fluitend, twee keer, of zou dat onder doping vallen. Maar goed ik dwaal af. Het blijkt dat alleen al in Nederland 3,3 miljoen mensen zich bezig houden met Twitter. Een mooi groep mensen die je zo kunt bereiken en informeren.



Dan komt ook nog Facebook om de hoek kijken. Deze kun je niet alleen volgen zoals Twitter maar ook “liken”. (Ok, liken dat is de duim, voor de facebook-loze mensen onder ons). Het blijkt dat 7,9 miljoen mensen gebruik maken van Facebook, ook een mooie grote groep mensen die je op deze manier kunt bereiken. En dan is er ook nog LinkedIn. Een beetje het ondergeschoven kindje van de sociale media, maar het is er wel.

Maar nu hebben we deze sociale media wel maar wat zet je er nou op, in, bij? Wij als nuchtere Friezen willen niet graag overdrijven maar voor de SM (leuke afkorting) is dat eigenlijk wel een vereiste willen we onze berichten in dit sociale geweld laten opvallen. Dus... De survivalsport is alleen een sport voor supermensen! Word supermens en kom survivallen!

En vervolgens bezitten we ook nog een website: www.survival-kootstertille.nl. Tegenwoordig kun je niet meer zonder. Maar ook dit moet actueel zijn en blijven. Allemaal digitaal geweld dat beheerd moet worden door de pr-commissie.

Ouderwets

Je zou haast denken dat de wereld alleen nog maar uit sociale media interacties bestaat, maar er zijn ook nog mensen die heel ouderwets een krant lezen. (Een stuk papier, bedrukt met letter en foto’s die je niet hoeft te liken, maar alleen maar kunt lezen). Dat blijkt dan ook een taak voor ons als pr-commissie te zijn. Gelukkig weet ik hier iets meer van. Blijft natuurlijk de stress van deadlines. Die heb je bij die SM niet. Eén punt in voordeel voor de SM.



En nog meer ouderwetse media uitingen. Posters. Elk jaar worden er posters ontworpen en opgehangen om het publiek te informeren over onze geweldige Biddle run. (We zoeken trouwens nog wat plakkers voor de brug).

En dan komt de dag zelf, 9 maart 2014. De media, en wel allemaal, vooraf informeren waar we mee bezig zijn en het begeleiden van de pers op de dag zelf die, hoop ik, massaal komt toestromen.

Volgens mij is de pr-commissie niet groot genoeg. Maar als iedereen nu berichten zet, wel leuke trouwens, op het twitteraccount of facebook dan moet het lukken.

We zien jullie allemaal graag in levenden lijve op 9 maart in Kootstertille bij de Biddle survivalrun en vergeet ons vooral niet te “liken” en te “volgen”!

twitter.com/survivalktille

www.facebook.com/Survivalkootstertille



Natuurlijk...



Jelle Bijsma BV is in 1961 opgericht als een traditioneel loonbedrijf waarbij de nadruk vooral op het slootmaaien lag. In de loop van de jaren heeft een verregaande mechanisatie en uitbreiding plaatsgevonden. Dit heeft geleid tot een breed werkpalet en een daarvoor toegerust machinepark. Met dit moderne en soms zelfs unieke machinepark, kunnen wij alle mogelijke werkzaamheden op het gebied van grond-, weg- en waterbouw uitvoeren.

Ondanks de geleidelijke ontwikkeling die wij als bedrijf hebben doorgemaakt zijn de traditionele doelstellingen behouden gebleven. Betrouwbaarheid, kwaliteit en flexibiliteit beschouwen wij als kernwaarden voor ons familiebedrijf.

Deze werkzaamheden zijn:

- Grondverzet en natuurbouw;
- Baggeren;
- Berm- en slootmaaien;
- Transport en verkeersveiligheid;
- Verharding en tuininrichting;
- FSC®-gecertificeerde houtconstructies;
- Rioleringen en watermanagementsystemen.



JELLE BIJLSMA BV

GROND-, WEG- EN WATERBOUW

JELLE BIJLSMA BV • TRYNWALDSTERDYK 2A • 9061 DB GIEKERK • TEL. 058 2561512 • INFO@JELLEBIJLSMA.NL • WWW.JELLEBIJLSMA.NL

Zaterdag- training dames

Door Anja Kloosterman

September 2011. Ja het is waar... ik ga het doen! Ik ga me wagen aan de survivalsport.

Met een beetje gezonde spanning meld ik me op zaterdagmiddag 17.00 uur bij de loods op het trainingsterrein van de Stichting Survival Kootstertille. Als dit maar goed komt. Touwklimmen? Ik zou niet weten hoe ik naar boven moet komen. Op de middelbare school waren de touwen al een probleem. We beginnen met een rondje lopen. Ieder op eigen niveau. En dan komt het geveesde, de touwen zullen moeten worden getrotseerd. Marja en Lutske zijn degenen die zaterdags de training voor de dames verzorgen en ontfermen zich over mijn talenten. Op hun eigen manier leggen ze uit hoe het moet, doen het voor, geven tips en vooral... ze blijven rustig.

Elke week weer op zaterdagmiddag meld ik me. We beginnen standaard met hardlopen en als we warm zijn mogen we de hindernissen in. De netten en apenhang gaan al prima. Maar dat touw...

Maar al doende leert men. Nu we ruim twee jaar verder zijn train ik nog steeds op zaterdagmiddag en inmiddels ook op maandagavond. Ook de touwen heb ik getrotseerd. De swing over lukt! Ik moet nog genoeg leren, maar ik heb er veel plezier in en steeds meer hindernissen lukken. Afgelopen september tijdens de run in Bakkeveen heb ik het genoeg geproefd om een run te lopen en met het felbegeerde bandje over de streep te komen.

Driemaal is scheepsrecht
Dit jaar op naar mijn derde run in Kootstertille. De eerste keer was het een ontdekkingstocht waarbij meer hindernissen niet lukten dan wel (gewoon voor de fun). De tweede keer moest ik vier hindernissen als te moeilijk beschouwen en dit jaar... dit jaar gaan we proberen om ook in Kootstertille met het bandje over de finish te komen.

De training op zaterdag blijft een vast moment in mijn agenda. Het is een leuke gezellige training met de dames. Iedereen op zijn eigen niveau, waarbij we elkaar helpen en aanmoedigen met als doel plezier! En dat lukt aardig, dat plezier hebben en je wordt nog fit ook.

Ben jij een vrouw en lijkt het je een uitdaging om ook de survivalsport onder de knie te krijgen en besmet te worden met het survivalvirus dan ben je van harte welkom om op zaterdagmiddag met ons mee te trainen.

Survivalgroetjes



Vrijwilligers – en cateringcommissie

Door Sytske Sangers

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

Eerst even een voorstelmoment, ik ben Sytske Sangers, ben 24 jaar jong en kom uit Drogeham. Zo'n 4 à 5 jaar geleden ben ik besmet met het survivalvirus. Dit jaar loop ik voor het eerst in het RUC-circuit mee (de 12 kilometer wedstrijd) en dit gaat met veel trainen steeds beter. Survival is een prachtige sport, met veel uitdagingen en leuke bijkomstigheden.



Vorig jaar ben ik gevraagd of ik de vrijwilligerscommissie wil ondersteunen. Hier heb ik mee ingestemd en ik ben vol goede moed aan mijn taak begonnen.

Boodschappen
De vrijwilligerscommissie heeft veel verschillende taken, waar veel mensen niet bij stil staan. Natuurlijk het werven van de vrijwilligers, dat kost steeds meer tijd en moeite in deze individuele maatschappij. Maar ook boodschappen doen is een taak van de commissie. Een aantal weken voor de run beginnen we onder andere met de boodschappen voor onze bouwers van de hindernissen. De bouwploeg krijgt in die week een door ons verzorgde maaltijd zo rond het middaguur, zo kunnen ze weer met volle moed en volle maag aan de slag met het bouwen van de hindernissen.



De zaterdag voor de run gaan we met een groot aantal dames de tassen vullen voor onze vrijwilligers die op de dag zelf helpen. Hier zit onder andere een lekkere lunch in en een leuk aandenken.

Op de dag zelf beginnen we 's ochtends vroeg in de Doweitille met het vullen van kannen met koffie en thee voor in de tent op het finishterrein. Daarna verzamelen de vrijwilligers zich daar voor de laatste briefing voordat ze naar hun toegewezen hindernis gaan.



We staan de hele dag klaar in de tent op het finishterrein voor de survivallopers, zo kunnen we hen verzorgen met een warme kop bouillon of erwtensoep als ze gefinisht zijn. Ook gaan er een paar leden van onze vrijwilligerscommissie langs het parcours, om te zien of alles goed verloopt met de vrijwilligers die vaak een hele dag bij de hindernissen staan. Ook de vrijwilligers krijgen warme soep. Tenslotte leveren zij een even grote prestatie als de sporters.

Vorig jaar heb ik meegewerkt in de tent met de catering. Dit was een super leuke ervaring, maar vooral vond ik het leuk om te zien hoe de sporters gesloopt maar voldaan over de finish kwamen.

Onze survivalrun draait uitsluitend op vrijwilligers, met een groot hart voor het dorp en de survivalsport. Vrijwilligers bedankt voor jullie geweldige inzet en dat wij jullie allemaal komend jaar weer met alle liefde mogen verzorgen.



Waaksma Auto's

K O O T S T E R T I L L E



Showroom

De Koaten 11 - Kootstertille

Werkplaats

Oastkern 3 - Kootstertille

- Onderhoud alle merken
- APK en LPK keuringen
- Schadetaxatie
- Reparatie
- Autocleaning
- Gratis vervangend vervoer

Wij wensen
u vele veilige
kilometers!



Waaksma Auto's

K O O T S T E R T I L L E

www.autowaaksma.nl

Het survival ABC

Door Dirk Kampen

De survivalsport is de laatste jaren meer en meer bekend geworden bij de niet-survivalaars en het mag dan ook geen verrassing zijn dat de 28 runs die jaarlijks worden georganiseerd steeds eerder op hun limiet zitten met betrekking tot het aantal deelnemers. De hindernisparcoursen zijn niet langer alleen voorbehouden aan de ervaren bikkels maar nu ook aan de enthousiaste leek die graag individueel of in groepsverband op een leuke manier kennis wil maken met survival. Nu is natuurlijk bekend dat je als startend survivalaar moet beschikken over een beetje basisconditie, echter een gebrek hieraan kan worden gecompenseerd met een goede dosis enthousiasme, doorzettingsvermogen en bereidheid tot samenwerken. En ook de toeschouwers spelen een rol bij het halen van de eindstreep.

Als je de zojuist beschreven eigenschappen mee hebt ben je al halverwege. Maar een gezonde instelling beschermt je niet tegen de natuurlijke elementen die je tijdens de runs leert kennen. Kou, nattigheid en een stevige wind zijn onvergeeflijk wanneer je twee uren moet ploeteren om je bandje te behouden. Vandaar dat we vooral de nieuwe survivalaars, maar ook de mensen aan de kant en iedereen die zich afvraagt waarom iedereen in van die strakke broekjes loopt, wat wegwijs willen maken in de ‘basics’ van de survivaluitrusting.

Schoenen

Trailrunning, oftewel hardlopen op onverharde ondergrond, is de laatste jaren wereldwijd steeds populairder geworden en daar profiteert de survivalsport maximaal van! Want om een goede grip op de ondergrond en in de touwen te behouden heb je meer nodig dan de doorsnee hardloopschoen met gladde zolen. De trailrunningschoenen zijn uitgerust met grove profielen die ervoor zorgen dat zelfs de modderigste touwen niet tussen je voeten door glijpen. Toch zijn er een aantal punten waar je op kunt letten wat schoenen betreft; de hardheid en dikte van de zolen, het bovenwerk en de veters. Schoenen met harde zolen zijn lekker wanneer je vooral op een onverharde weg loopt, maar lopen minder comfortabel wanneer een deel van het parcours over de weg gaat. De dikte van de zool heeft daar mede invloed op aangezien een dikkere zachtere zool voor meer demping zorgt terwijl een dunner zool bij een ‘barefoot’ schoen juist weinig demping bezit en ervoor zorgt dat je zelf je loophouding naar je voorvoet aan moet passen.

Het bovenwerk van de schoen speelt vooral een rol op de langere termijn. Trailrunningschoenen worden zo licht mogelijk gemaakt met dunne materialen Sommige merken voorzien de schoenen echter van een dikke rubberen rand om de tenen te beschermen tegen puin onderweg. Deze schoenen zullen het op de langere termijn iets langer volhouden.

De veters zijn minder belangrijk dan het bovenwerk en de zool, maar ook disfunctionerende veters zijn een ergernis. De meeste schoenen werken met normale veters, maar sommige merken (zoals Salomon) hebben een gesloten touwtje dat je door middel van een treksysteem aantrekt. Ideaal om snel in te stappen, maar minder ideaal in de hindernissen omdat ze snel los gaan.

Er is dus veel keuze qua uiterlijk en uitvoering van de schoenen, maar vaak geziene modellen zijn de Saucony Progrid Xodus, de Brooks Cascadia en diverse Inno-8 modellen.

Survivaltight

Ook wel gezien als de vreemde strakke broekjes waar iedereen tijdens de survival in rondloopt. En hoewel deze broeken misschien niet de schoonheidsprijs verdienen zorgen ze ervoor dat je benen lekker warm blijven en minimale schade oplopen wanneer je je 50 meter met je kuiten over een touw voortbeweegt of je je via een balk of buis naar beneden laat glijden. Tights met ritsen in de pijpen zijn af te raden; deze gaan over het algemeen sneller kapot.



Thermoshirt

Minstens zo belangrijk is het thermoshirt van de survivalaar. Een thermoshirt reguleert je lichaamswarmte en zorgt ervoor dat je zelfs in temperaturen rond het 0-punt warme ledematen houdt. Afhankelijk van het shirt droogt het snel bij zware inspanning en blijft het functioneren wanneer het nat is. Vooral op de lange termijn bewijst het shirt zijn waarde, aangezien je later in de run vaak koud en stijf wordt. Lange mouwen zijn gewenst bij koudere temperaturen, korte mouwen in de voor- en nazomer en op zonnige wedstrijddagen is een katoenen wedstrijdshirt al voldoende.

Accessoires

Een muts kan een fijne aanvulling zijn op je uitrusting onder koude omstandigheden. Hou er echter wel rekening mee dat je je warmte verliest op je hoofd, en dat een te dikke muts dus averechts kan werken. Ook iets om je nek zoals bijvoorbeeld een buff en sokken met afgeknipte punten om je handen kunnen je warmhouden wanneer je niet in de hindernissen hangt.

Vorbereiding

Allereerst is het belangrijk dat je van tevoren goed eet. Los van je eigen voorkeuren kan het nooit kwaad om de dag voor de run ten minste een goede pasta-maaltijd te nuttigen en om op de ochtend voor de run wakker te worden met Brinta of pannenkoeken. Dit is echter wel lekenwijsheid en zal mogelijk niet worden bevestigd door de toplopers en diëtisten. Bij koude runs kun je jezelf nog extra wapenen door je onderlichaam in te smeren met vaseline. En als laatste is het niet onverstandig om voor de run een wc te bezoeken zodat je prestaties niet beïnvloedt worden door wild-toiletteren.



LO2 leerlingen van Singelland College aan de start bij Biddle survivalrun.

Zondag 9 maart wordt in Kootstertille voor de dertiende keer de Survivalrun gehouden met Biddle voor de derde keer als hoofdsponsor. Aan dit ééndaagse sportevenement doen ruim 1000 deelnemers mee. Van wedstrijdloper tot recreant, voor iedereen is er plaats om op zijn of haar niveau mee te doen in de strijd tegen de elementen. Alinda ten Hoor, die dit seizoen is begonnen in de RUC en hiervoor twee jaar in de BSC liep, is een fanatieke survivalmaster, maar bovenal sportvrouw. Niet voor niets koos ze dan ook voor de ALO te Groningen. In haar laatste jaar is ze werkzaam op het Singelland College te Drachten op de Van Haersmasingel waar aan basis-, kader- en vmbo leerlingen wordt lesgegeven. Op het Singelland College kunnen leerlingen die vmbo-t doen in het 3^e jaar kiezen voor LO2. Dit is een examenvak, waarbij leerlingen verdieping krijgen op sport. Ook worden hier sporten aangereikt waar ze anders niet mee in aanraking zouden komen. Binnen de school, leren ze de rol van coach/scheidsrechter te vervullen en wordt er lesgegeven aan elkaar. Voor leerlingen die na het eindexamen een vervolgopleiding met sport willen doen, is dit een mooie opstap om te ervaren wat er allemaal bij komt kijken.

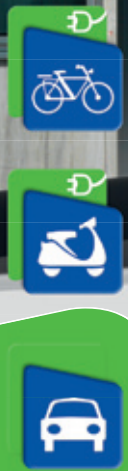


Kootstertille ligt vlakbij Drachten en Alinda zag al gauw een kans om juist deze leerlingen kennis te laten maken met de survivalsport. Na overleg werd besloten om te kiezen voor de 7km funrun, de leerlingen hebben zo de mogelijkheid om elkaar hier en daar te helpen, maar ervaren wel hoe een survivalrun in zijn werk gaat. Het zal voor de leerlingen een hele overwinning zijn op het moment dat ze de bel luiden.

Inmiddels zijn ze binnen de lessen druk aan het oefenen, zodat de leerlingen straks ook over voldoende vaardigheden beschikken om de run te kunnen uitlopen. Door haar contacten binnen de survival goed in te zetten kunnen de leerlingen allemaal van start gaan in de survivalbroek die ter beschikking wordt gesteld door Allsur5 in samenwerking met Biddle en de Stichting Survival Kootstertille. Hiermee worden ze alvast een klein stukje op weg geholpen. Hoe de leerlingen en docenten het zullen ervaren en beleven, zullen we na afloop weten, maar we hopen dat ze het als een mooie ervaring meenemen en dat ze er van genieten!







Zorgeloos zakelijk rijden

www.frieslandlease.nl



haarstudio m/v

WIEKE

TICELINE 13 | 9291 JJ KOLLUM | 0511-402602

Snelheid in **kleur**





Copy
Service
Leeuwarden

Copy Service Leeuwarden levert topprestaties als het om digitaal drukwerk gaat. Weergaloze kwaliteit in kleur en zwart wit met supersnelle levertijden. CSL beschikt over uitgebreide afwerkmogelijkheden en biedt een zeer hoog service-niveau. Gratis bezorging in en rond Leeuwarden. Neem de (kleur)proef op de som en neem vandaag nog contact met ons op.

Singelstraat 39 - 43
8901 BD Leeuwarden
www.copyservice.nl

De pionier in **prefab**



Brug Eibersburen



www.haitsma.nl T 0512 - 33 56 78

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





Timmer- en onderhoudsbedrijf
J.Kempenaar
Kootstertille 06-22533883

De Kwaliteits
vakman

Hét keurmerk voor vakwerk

NORM VAN DER VEEN

Voorstraat 5 • 9285 NM Buitenpost
 Tel. 0511 54 15 45 • Fax 0511 54 15 24
winkel@enormvanderveen.nl
www.enormvanderveen.nl

De Buorren 40 9289 HH Drogeham Tel:0512-331502

Bij DE LEYEN in DROGEHAM vindt u alles op het gebied van:

- uw tuin
- uw dieren
- puikbeste friese kleiaardappelen
- ijzerwaren/gereedschappen
- doe-het-zelf artikelen

- agrarische producten
- huishoudelijke artikelen
- bedrukking van bedrijfskleding
- dealer gasflessen
- enz... enz...

De complete agri/dier en tuin formule bij u in de buurt.

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

*Las- en konstruksjewurk
 Hannel yn alle soarten staal*

0512-352528
Stiensgea

Fysio de Tille

wenst alle deelnemers een blessurevrije run!!

U kunt bij ons terecht voor:

- (Algemene) Fysiotherapie
- Psychosomatische Fysiotherapie
- Hardlooptraining
- Biofeedback
- Sportblessures
- Beweegadviezen

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

Fokje de Wit & Anna Tjalma Tillebuorren 24 in Kootstertille

Omnyacc Synergie wenst de deelnemers aan de Biddle Survivalrun veel succes!

accountants en belastingadviseurs

Werkgever & DGA pensioen
 Adviseren, afsluiten en beheren van uw verzekeringen

Bedrijfsopvolging, fusie & overname
 Samen naar het beste rendement

Salarisadministratie & HRM
 Totaaloplossing voor personeelszaken

Administratieve dienstverlening
 Uw organisatie & persoonlijke financiën in vertrouwde handen

Financiële planning
 Specialistisch advies zowel zakelijk als privé

Accountancy & rapportages
 Meer dan cijfers alleen...

Startende onderneming
 Maak geen valse start en win tijdig advies in

Gerrit van der Velde

Voor ondernemers in de regio
 Wij werken vanuit de vestigingen:

- Den Helder
- Leeuwarden
- Heerhugowaard
- Hoorn
- Zwaagdijk
- Texel
- Heemstede
- Enkhuizen

Een vrijblijvend gesprek? Bel naar: 058 - 820 09 00
www.omnyacc.nl

Wij durven elke uitdaging aan...

Elektrotechnische groothandel

uitgebreid leveringspakket
advies en technische ondersteuning

Schakelkasten en paneelbouw

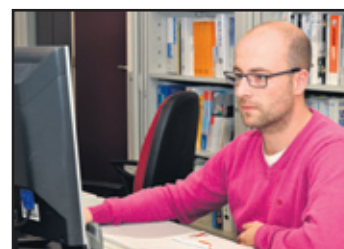
bouwen en monteren van panelen
maatwerk volgens eisen van de klant
seriematige kastenbouw

Industriële automatisering

machine- en procesautomatisering
motion-control en regelbare aandrijvingen
veldbussystemen en telemetrie oplossingen
machineveiligheid, barcode en RFID

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



De Nederlandse Aardolie Maatschappij B.V. (NAM) verdiept zich sinds 1947 in de Nederlandse bodem.

SAMEN MIDDEN IN DE SAMENLEVING

NAM is de grootste aardgas en -olieproducent van Nederland. Wij voorzien ons land voor bijna 75% van de totale gasproductie. Dankzij aardgas kunnen we koken, douchen en de verwarming aanzetten als het koud wordt in huis. Er gaat geen dag voorbij zonder NAM.

Dit gaat niet vanzelf. Hiervoor hebben we locaties door het hele land. NAM wil graag een goede buur zijn. Bevordering van de leefbaarheid in uw omgeving zien wij als een belangrijke taak. Daar hoort bij, vinden wij, dat we lokale initiatieven ondersteunen.

Vrijwilliger in beeld, Stella Tjam

Door Tjitske Veenstra en Stella Tjam

De Biddle survivalrun draait geheel op vrijwilligers. Ieder jaar staan er vrijwilligers voor ons klaar, maar het is toch nog een enorme taak om genoeg vrijwilligers te vinden. Wat maakt het vrijwilliger zijn nou zo leuk? Dit jaar een interview met de altijd enthousiaste Stella Tjam uit Drogeham.



Hoelang ben je al vrijwilliger en hoe ben je vrijwilliger geworden?
Oei, nu moeten mijn hersenen heel ver terug. We hebben nu 12 edities gehad. De eerste drie ben ik vrijwilliger geweest, toen drie jaar er even tussenuit en nu alweer 7 jaar vrijwilliger. Dus al met al ga ik het 10e jaar in als vrijwilliger. Ik ben via mijn vriendenkring in contact gekomen met de survival.

Wat doe je als vrijwilliger voor de run?
Ik sta op de dag zelf bij een hindernis, ik bedoel DE Hin-

dernis, namelijk nummer 17 (bij de Dowetille) de meest gezellige hindernis met veel muziek, aanmoediging, leuke dames en met liefde maken we de bekertjes met water klaar :). De zaterdag voor de run help ik de dames van de catering. Ik sta dan bij het aanrecht en ik help bij het tassen vullen voor de vrijwilligers. Sinds ongeveer vier jaar zit ik in het bestuur als penningmeester wat een zeer leuke functie is.

Wat maakt dat je elk jaar weer vrijwilliger bent?
Het is elk jaar weer een gezellig feestje bij hindernis 17 en sommige deelnemers (ook die van ver komen) herkennen ons zelfs . Hoe snel ze ook bij de finish willen zijn, sommigen nemen zelfs de tijd om met ons op de foto te gaan. We proberen ze met behulp van de survivaalcrant, bij naam aan te moedigen en houden natuurlijk ook in de gaten of iedereen volgens de regels de hindernis neemt.

Wat voor soort mensen doen er nu mee met een survivalrun?
Ik denk alle soorten mensen wel, noem maar op: jong, oud, sportief, iets minder sportief, studenten, kinderen, moeders, vaders en dus ouders met kinderen, nogmaals noem het maar op, ze lopen er tussen.

Doen er voor jou ook veel bekenden mee met de run? (familie/vrienden enz.)
Ja, er doen eigenlijk wel veel mee die ik ken, onder andere dorpsgenoten, familie, vrienden/kennissen uit Kootstertille.

Wat was een leuke/mooie ervaring tijdens de run?
Of het nou een leuke ervaring was weet ik niet maar wel een spannende ervaring. Ik weet niet meer welk jaar het

was maar er lag toen sneeuw en we stonden als vrijwilliger bij het kanaal. Toen we weer terug wilden rijden met de auto was alles ondertussen een grote modder- en glijboel geworden. Bij elke meter dat ik reed gleeed ik meer richting het kanaal. Gelukkig is het wel goed afgelopen. Maar dit staat me nog heel duidelijk bij.

Heb je wel eens problemen ondervonden bij de hindernis? (te denken aan blessures door de hindernis/ onderkoeling/ bandjes inname ed.)
Nee niet echt. Bandjes inname komt voor maar dit gaat altijd heel gemoedelijk. Het is voor degene natuurlijk balen maar ze begrijpen ook wel dat als ze de hindernis niet doen dat ze hun bandje moeten inleveren.

Is er een verschil in sfeer tijdens de run met betrekking tot het weer type? Zo ja wat voor verschil?
Ja, er is wel verschil, met mooi weer zijn de mensen toch iets vrolijker. Maar ik moet zeggen er zijn ook nog meer dan genoeg sporters en kijkers die ook vrolijk zijn bij slecht weer. We proberen ze bij hindernis 17 natuurlijk altijd op te vrolijken, een muziekje, een dansje, een beker-tje water en dan lachen ze ook wel weer mee.

Heb je nog tips voor de organisatie?
Een survivalrun organiseren in een lekker warm land! zoiets?? Ik zal het in het bestuur gooien :)

Kunnen we ook de volgende jaren op je hulp rekenen?
Ja absoluut!!

Stella, bedankt voor je inzet binnen de club en veel plezier op 9 maart!

Jeugdtraining De Bikkels

Door Sytze de Graaf

Stichting Survival Kootstertille heeft onder andere als doel het promoten van de survivalsport.

Dit begint al bij de jeugd. Jaarlijks zijn we betrokken bij Geef me de Vijf, een breedtesportprogramma van de 5 gemeenten bij ons in de buurt. Kinderen kunnen dan kennismaken met verschillende sporten. Dat dit aanslaat bleek in augustus weer. We kregen er in één keer 30 leden bij. Hierdoor zijn wij gegroeid naar zo'n 70 trainende jeugdleden, van 8 tot en met 17 jaar.



Sinterklaastraining
Eerst dachten we nog: “het is een mooie zomer, lekker weer, mooi trainingsterrein, logisch dat de kinderen het leuk vinden. Wacht maar tot het november is, donker, nat, koud en je wordt moe, dan zal het anders worden, de

eerste afhakers komen dan niet meer.” Mooi niet dus. Op de Sinterklaas-training hadden we 70 chocoladeletters klaarliggen, één per persoon. Ze waren op.



Diploma's
Met zo'n grote groep zijn de verschillen ook groot. Daarom trainen we op 4 niveaus. Er is een beginnersgroep, die krijgt de basistechnieken aangeleerd, met een examen voor het Survivaldiploma Brons. De training is dan steeds in groepsverband.

Met het diploma op zak gaan ze door naar één van de twee volgende groepen, afhankelijk van leeftijd en niveau. Hier worden ze verder opgeleid voor het Survivaldiploma Zilver. De training is deels in groepsverband maar ook worden opdrachten individueel gedaan. De laatste groep is de wedstrijdgroep. Hier wordt op snelheid en uithoudingsvermogen getraind. Een aantal leden van deze groep draait mee in de landelijke competitie.

Dit vergt een flinke begeleiding. Gelukkig hebben we een vaste groep trainers, aangevuld door hulptrainers, zodat er steeds voldoende toezicht is. Wij vinden het belangrijk dat er onder veilige omstandigheden getraind kan worden. Het zijn ten slotte stevige hindernissen die overwonnen moeten worden, soms ook onder slechte weersomstandigheden. Gelukkig kunnen onze leden tegen een stootje en laten ze zien dat praatjes over bank hangende computerjeugd vaak nergens op slaan.



Instapmomenten
Wij hebben per jaar 3 momenten waarop nieuwe leden kunnen instromen. Informatie hierover kunt u vinden op onze website <http://www.survival-kootstertille.nl/trainingsgroep/informatie>



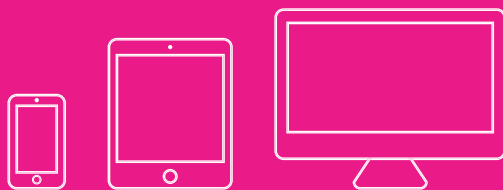
VOOR JOUW
online

UITDAGINGEN

STERC

bureau voor
internet & marketing

70% VANDE HUISHOUDENS
GEBRUIKEN OOK EEN SMARTPHONE VOOR
INTERNETTOEGANG.

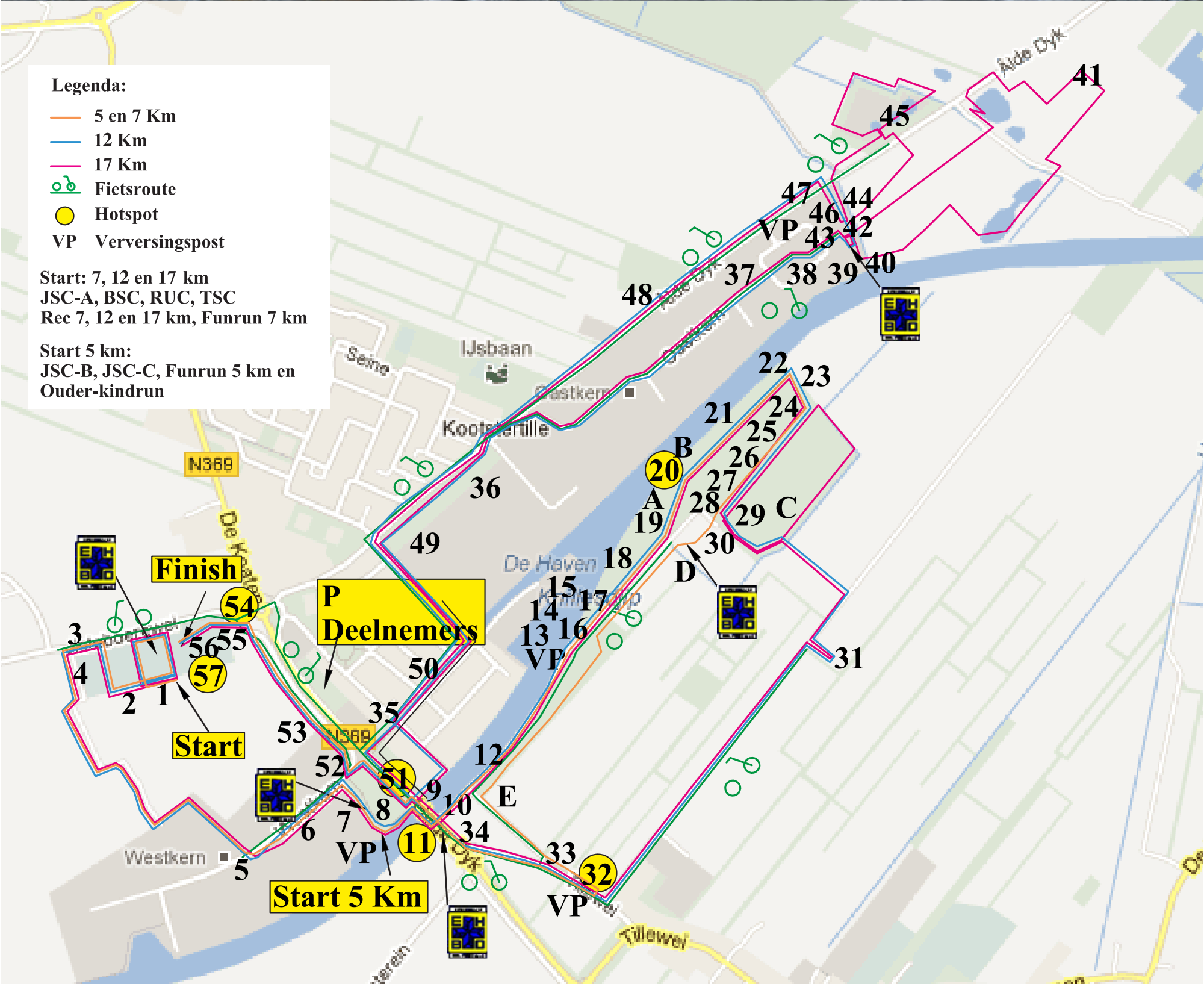


IS JOUW SITE
RESPONSIVE?
KIJK OP WWW.STERC.NL OF MAAK DIRECT EEN
AFSPRAAK VIA: 0512 36 11 14





Biddle survivalroute 2014



Hindernissen

- | | | | | |
|--------------------|---|---|--|-----------------------|
| 1. Startje met ... | 19. Spiderman | 33. Stammetje mee | 48. Swingover | A. Balkje passeren |
| 2. Kruipnet | 20. Er op of eronder | 34. It kin net | 49. Postmanwalk | B. Bandklimmen |
| 3. Losse budgy | 21. Enteren | ... afslag 5 km (JSC-A/B/C),
7 km (recr. & funrun) | 50. Slappe balk | C. Rondje met ... |
| 4. Balkklimmen | 22. Brandblussen | 35. Spaanse ruiter | ... invoegen (JSC-A/BC),
BSC, 7 km (recr. & funrun) | D. Kort maar krachtig |
| 5. Fierljeppen | 23. Strak net | 36. Korte swingover | 51. Lusjes | E. Triangels |
| 6. De palllet in | 24. Boom doorover | 37. Friese bandensleep | 52. Kadafibrug | |
| 7. Swingend erover | 25. Cargo swingover | 38. Daknet | 53. Boomstamsmeren | |
| ... start 5 km | 26. Kartband swingover | 39. Drege bult | 54. Vijverhindernis | |
| 8. Watertanden | 27. Losse swingover | ... afslag 12 km (RUC recr.) | 55. Kappen of doorgaan | |
| 9. Een brug te ver | ... afslag 5 km (JSC-B/C),
7 km (recr. & funrun) | 40. Full pull | 56. Boogschieten | |
| 10. Omleechkrûpe | 28. To do or not to do | 41. Swingover | 57. De Bel van Minne!!! | |
| 11. Brugkoppen | 29. Swingover | 42. BBQ afehang | | |
| 12. Spring er in | 30. Downhill apenhang | 43. Bermuda combi | | |
| 13. Claustrofobie | ... afslag 7 km (JSC-A, BSC) | 44. BBQ afehang | | |
| 14. Swingover | 31. Swingover | 45. Zuivering | | |
| 15. Even bomen | ... invoegen (JSC-A/B/C),
BSC, 7 km (recr. & funrun) | ... invoegen 12 km (RUC recr.) | | |
| 16. Afehang | 32. ApeKooi | 46. Afehok | | |
| 17. Pallet passage | | 47. Wol as net | | |
| 18. Slootcombi | | | | |

VP. verversingspost





douwes
materieel op maat

Officieel dealer van:

max HOLLAND



MITSUBISHI
FORKLIFT TRUCKS



Ook uw adres voor:

hoogwerkers, verreikers, opslagcontainers, rolsteigers, trappen, ladders, heaters, ventilatoren,
hagedrukreinigers, 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

Parcourscommissie

Door Wessel de Roos

De Biddle Survivalrun 2014 “problemen of uitdagingen?”

Voor de run van 2014 waren we als leden van de bouwcommissie al weer vroeg bij elkaar. We wisten allemaal dat er weer een flinke klus op ons lag te wachten. Soms wordt er misschien gedacht dat je na jarenlange ervaring op routine wel weer een mooi parcours neer kunt zetten. Echter niets is minder waar. Elke survival atleet zal kunnen beamen dat ook elke run die je loopt weer anders is. Je hebt te maken met verschillende factoren: hoe voel je jezelf die dag, welke hindernissen kom je tegen, wat doet je tegenstander, hoe zijn de weersomstandigheden.

“De Drege Bult”

Vorig jaar zijn wij de uitdaging aan gegaan om voor de TSC-ers één grote lus te maken. De opzet hiervan was onder andere dat wij ons trainingsgebied graag wilden gebruiken in onze run. Ons trainingsgebied is verplaatst naar de rand van het industrieterrein Oost van Kootster-tille en daarom behoorde dit nu tot de mogelijkheden. De reacties die we na afloop op deze pilot kregen waren zeer positief. Na het evalueren hiervan hebben we be-sloten dat we ook de RUC en de 12 kilometer recreanten willen laten genieten van de hindernissen in ons trai-ningsgebied. Voor ons betekende dit dat we een aantal flinke wijzigin-gen moesten doorvoeren op het parcours en in het hin-dernisboek.

Schade

De storm in het parcoursboek is fors, maar ook buiten op het parcours gingen enkele stormen flink tekeer. Na een inventarisatieronde door het gebied, bleek dat er een waar slagveld was aangericht. Heel veel voor ons cruciale bomen voor de hindernissen hadden de storm niet door-staan. En alsof dat nog niet genoeg was, voer er ook nog een tanker tegen onze beroemde, voor sommigen beruch-te, zichtlocatie “De Tilster Brêge”. Hierdoor ontstond er behoorlijk wat schade. Op het moment van dit schrijven is het nog onduidelijk of de brug wel, gedeeltelijk of niet gebruikt kan worden voor onze hindernissen. Ons nood-plan B ligt klaar.

Veel problemen lijkt het, maar survivalatleten denken niet in problemen, maar in uitdagingen en oplossingen. De conclusie van dit verhaal is dat er op zondag 9 maart een uitdagend parcours met uitdagende hindernissen ligt, gerealiseerd door een parcoursbouwcommissie, met behulp van bouwvrijwilligers, die geen enkele uitdaging uit de weg gaan.

Wij wensen alle atleten heel veel plezier en hopen dat ook in 2014 de Biddle survivalrun weer een groot succes wordt. En de toeschouwers wensen we veel kijkplezier toe en we hopen dat ze genieten van deze prachtige sport in al zijn uitdagende facetten.

Een sportieve groet



Tips

Kleding: Wij raden u aan een strak zittende legging te dragen en afhankelijk van het weer 1 of 2 lagen ther-mokleding. 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 ex-tra 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 omstan-digheden 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 ondersteu-ning paraat, zij verlenen eerste hulp bij blessures, onder-koeling etcetera.



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 bestuursle-den 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 ont-slaat 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 inschrij-ving te tonen.

4.6 Restitutie licentiegelden
Restitutie van licentiegelden is mogelijk tot de eerste wedstrijd; er worden dan wel adminis-tratiekosten 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 (fi-nanciële) gevolgen vanwege het niet doorgaan van evenementen georganiseerd door haar leden, ook al betreft dit een wedstrijd georga-niseerd onder auspiciën van de S.B.N..

4.8 Armband
Elke deelnemer is verplicht met een door de wedstrijdleiding verstrekte armband te star-ten. 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 straf tijd.

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 tijdcompensa-tie gegeven.

4.13 Prikkel draadversperringen
Op het parcours kunnen nog prikkeldraadver-sperringen aanwezig zijn. Dit is duidelijk aan-gegeven 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 wor-den, zonder hulp van derden (koppels en teams mogen elkaar assisteren vanuit de hindernis). Een deelnemer mag zo vaak hij wil een hinder-nis proberen te nemen. Wanneer een hindernis niet of niet correct wordt genomen wordt de armband ingenomen en volgt een straf tijd 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 hier-van zal diskwalificatie tot gevolg hebben.

4.22 Schoeisel
Het is tijdens de run verboden op schoenen met spikes of gevaarlijke noppen te lopen. In-dien 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 mate-riaal 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 organisa-tie 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 kinde-ren 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.survival-kootstertille.nl

start	nr	naam	woonplaats	categorie
10:00	1	Niels Koelewijn	Dronten	JSCB
	2	Ramon Schellekens	Haaren	JSCB
	3	Rick Smit	Vollenhove	JSCB
	4	Alex Kling	Veenendaal	JSCB
	5	Jelmer ite de Boer	Leek	JSCB
	6	Gijs Boesjes	Wergea	JSCB
	7	Jauke Stavenga	Oentsjerk	JSCB
	8	Menno Visser	Kootstertille	JSCB
	9	Niels van Deutekom	Leeuwarden	JSCB
	10	Noah Woeltjes	Aalten	JSCB
10:04	11	Erik Heinen	Meppel ssh	JSCB
	12	Tobias Hofstede	Mantinge	JSCB
	13	Mattia E.S. Carta	Kollum	JSCB
	14	Thomas Evers	Zelhem	JSCB
	15	Dirk Roovers	Udenhout	JSCB
	75	Jelle Nijhuis	Vollenhove	JSCC
	76	Conor Vankan	Veenendaal	JSCC
	77	Rick Scholte	Bakkeveen	JSCC
	78	Bart Postma	Driebergen	JSCC
	79	Maarten Heerkens	Driebergen	JSCC
10:08	80	David Koelewijn	Dronten	JSCC
	81	Jorn Zwart	Snakkerburen	JSCC
	82	Bas Smit	Vollenhove	JSCC
	83	Daan Smit	Vollenhove	JSCC
	84	Rink van Dijk	Leeuwarden	JSCC
	85	Marnix van Hal	Doetinchem	JSCC
	86	Skip Huijme	Aalten	JSCC
	87	Demian Beld	Vollenhove	JSCC
	88	Marten Topper	Leek	JSCC
	89	Niels de Boer	Vollenhove	JSCC
10:12	16	Bo de Groot	Veenendaal	JSCB
	17	Alice Carta	Kollum	JSCB
	18	Aline Kardux	Steenbergen	JSCB
	19	Demi van Maanen	Veenendaal	JSCB
	20	Fenna Hoekstra	Katlijk	JSCB
	21	Anthe de Vries	Boerakker	JSCB
	22	Marit Groen	De knipe	JSCB
	23	Jonna van den Berg	Veenendaal	JSCB
	24	Lisanne Faber	Oranjewoud	JSCB
	25	Anoushka vd Pol	Veenendaal	JSCB
10:16	26	Britt Klink	Bakkeveen	JSCB
	27	Berber Struiksma	Boksum	JSCB
	28	Sanne van Zeijl	Bilthoven	JSCB
	29	Tobias Besteman	Udenhout	JSCB
	30	Leffert Jullens	Leeuwarden	JSCB
	90	Rianne Hamelink	Veenendaal	JSCC
	91	Elsa Rijpstra	Oentsjerk	JSCC
	92	Britt van Maanen	Veenendaal	JSCC
	93	Lola van Boheemen	Zwolle	JSCC
	94	Luna Leefflang	Vollenhove	JSCC
10:20	95	Meira Zubcevic	Utrecht	JSCC
	96	Rixt van der Heide	Drachten	JSCC
	97	Valerie Giesberts	Doorn	JSCC
	98	Kimberley Komen	Vollenhove	JSCC
	99	Thirza Steerenberg	Bakkeveen	JSCC
	100	Muriel de Vries	Bontebok	JSCC
	101	Mirthe Landzaat	Bakkeveen	JSCC
	102	Anne lotte Wenning	Leeuwarden	JSCC
	103	Anna Schreuder	Bakkeveen	JSCC
	104	Jurgen Verlinden	Zeist	JSCC
10:24	31	Merijn Stroomberg	Zwolle	JSCB
	32	Sam Broersen	Bovenkarspel	JSCB
	33	Maarten Verlinden	Zeist	JSCB
	34	Piter Reitsma	Leeuwarden	JSCB
	35	Mart Nijmeijer	Dronten	JSCB
	36	Marco Hemel	Erica	JSCB
	37	Bas Witte	Swifterbant	JSCB
	38	Mark Noorlander	Grootebroek	JSCB
	39	Remmelt jan Hulshoff	Marum	JSCB
	40	Joost Lenten	Katlijk	JSCB
10:28	41	Gijs Durge	Katlijk	JSCB
	42	Tjeerd barteld de Jong	Burgum	JSCB
	43	Jelte Hoen	Leeuwarden	JSCB
	44	Kamiel Politiek	Leeuwarden	JSCB
	45	Nick Hemel	Erica	JSCB
	105	Tim in 't Veld	Vollenhove	JSCC
	106	Martijn Sep	Arnhem	JSCC
	107	Sam Gelissen	Leeuwarden	JSCC
	108	Matthijs Pultrum	Luxwoude	JSCC
	109	Teun van Boheemen	Zwolle	JSCC
10:32	110	Pim Feenstra	Buitenpost	JSCC
	111	Pim van der Laan	Groningen	JSCC
	112	Koen Witte	Swifterbant	JSCC
	113	Matz Leefflang	Vollenhove	JSCC
	114	Gabe Rollingswier	Bontebok	JSCC
	115	Simon van Kleef	Hallum	JSCC
	116	Joran Spier	Almere	JSCC
	117	Rik Witte	Swifterbant	JSCC
	118	Koert Janssen	Andelst	JSCC
	119	Joost Esselink	Winterswijk m.	JSCC
10:46	46	Marco Knoops	Zwolle	JSCB
	47	Tom Janssen	Andelst	JSCB
	48	Martin de Jong	Oudeschoot	JSCB
	49	Jeroen Hoekstra	De knipe	JSCB
	50	Luuk Hebinck	Voorst gem gendr	JSCB
	51	Aaron Wolfkamp	Zwolle	JSCB
	52	Joeri Zuidersma	Leeuwarden	JSCB
	53	Simon Bolhuis	Lutjegast	JSCB
	54	Wilco Ebbers	Oentsjerk	JSCB
	55	Twan van Dijk	Bovenkarspel	JSCB
	56	Henk Helmholt	Grootevast	JSCB
	57	Ewoud Hamersma	Grootevast	JSCB
	58	Wouter Wijbrands	Heerenveen	JSCB
	59	Hildwin van Lunzen	Leeuwarden	JSCB
	120	Tim Nieland	Nieuwolda	JSCC
	121	Richard Kinzel	Deventer	JSCC
	122	Bart Grootjans	Westerbork	JSCC
	123	Youri Fransen	Zeewolde	JSCC
	124	Thomas Ponsen	Leeuwarden	JSCC
	125	Herman Domhof	Harreveld	JSCC
	126	Robin Sep	Arnhem	JSCC
	127	Thomas anne Niemarkt	Hallum	JSCC
	128	Walt Klink	Bakkeveen	JSCC
	129	Lucas Lubbers	Eibergen	JSCC
	130	Boyke Baeten	Hilversum	JSCC
	131	Lucas Ponsen	Leeuwarden	JSCC
	132	Lars Dechesne	Leeuwarden	JSCC
	133	Jannes Frieling	Deventer	JSCC
	134	Jesper Schreuder	Bakkeveen	JSCC
	135	Martijn Hofsteenge	Bakkeveen	JSCC
	136	Daan Treur	Langweer	JSCC
	137	Jesper Douma	Heerenveen	JSCC
	138	Bart Stap	Hoogkarspel	JSCC
	139	Quint Kuitert	De knipe	JSCC
	155	Joey Bakker	Arnhem	JSCA
	156	Barend Westervelt	Aalten	JSCA

157	Jesse de Heer	Veenendaal	JSCA	
158	Tobias van der Mei	Sintjohannesga	JSCA	
159	Dennis Vis	Ede	JSCA	
160	Tim Tolsma	Grootevast	JSCA	11:26
161	Jelle Derks	Berkel-enschot	JSCA	
162	Koen Ubels	Ede	JSCA	
163	Harm Vogel	Augustinusga	JSCA	
164	Thijs Somsen	Eibergen	JSCA	
165	Marc Rosmalen	Alverna	JSCA	
166	Maarten Meijering	Westerbork	JSCA	
167	Rick Hoiting	Westerbork	JSCA	
168	Joren Peeters	Orvelte	JSCA	
169	Thijs Esselink	Winterswijk m.	JSCA	
170	Elianne Huitema	Zwartsluis	JSCA	
171	Sigrid van Holland	Veenendaal	JSCA	
172	Eva van den Berg	Veenendaal	JSCA	
173	Claudia Rijkhoff	Wervershoof	JSCA	
174	Sanne Baas	Westerbork	JSCA	
175	Amber de Heer	Veenendaal	JSCA	11:30
176	Stanne Spijkers	Udenhout	JSCA	
177	Henja Harsevoort	Vollenhove	JSCA	
178	Melissa Papa	Wergea	JSCA	
179	Afke de Vries	Luinjeberd	JSCA	
180	Ankje Dijkstra	Kootstertille	JSCA	
181	Fokelien Broekstra	Ureterp	JSCA	
182	Okje Wienia	Diever	JSCA	
183	Rutger Struiksma	Boksum	JSCA	
184	Max Spier	Almere	JSCA	
185	Bram de Jonge	Dronten	JSCA	
186	Niels Boverhof	Beltrum	JSCA	
187	Emyl van der Kooi	Augustinusga	JSCA	
188	Gillien Franz	Leeuwarden	JSCA	
189	Rutger Schaaf	Leeuwarden	JSCA	
190	Freek Boesjes	Wergea	JSCA	11:34
191	Klaas-jan Broekman	Wesepo	JSCA	
192	Brian Meinders	Westerbork	JSCA	
193	Ryan Jobse	Ede	JSCA	
194	Rutger Boesjes	Wergea	JSCA	
195	Stefan Schuurman	Vollenhove	JSCA	
196	Erik Groeneveld	Leeuwarden	JSCA	
197	Thijs Heutink	Beltrum	JSCA	
198	Erwin harry Feenstra	De knipe	JSCA	
199	Tim de Visser	Franeke	JSCA	11:38
200	Peter van der Veen	Suameer	JSCA	
201	Maarten Dijkstra	Ede	JSCA	
202	Anko Uitterdijk	De westereen	JSCA	
220	Arjan Feenstra	De knipe	BSC	
221	Rogier van Vliet	Westerbork	BSC	
222	Patrick Achtereekte	Deventer	BSC	
223	Tom Wagemans	Deventer	BSC	
224	Jeroen Mulder	Westerbork	BSC	
225	Robin van Balen	Oranjewoud	BSC	
226	Teatse Tichelaar	Harlingen	BSC	
227	Jeroen Beld	Vollenhove	BSC	
228	Edwin Gils	Westerbork	BSC	
229	Joost Coldenhoff	Zwolle	BSC	
230	Zoran Zubcevic	Utrecht	BSC	
231	Patrick Hensema	Westerbork	BSC	11:42
232	Paul Altena	Buitenpost	BSC	
233	Rick Stroet	Dinxperlo	BSC	
234	Edwin Timmerman	Lutjebroek	BSC	
235	Linda Schoenmakers	Dongen	BSC	
236	Sanne de Jonge	Dronten	BSC	
237	Lieske Dekkers	Breda	BSC	
238	Iris Janssen-borsboom	Andelst	BSC	
239	Lisa van der Veen	Zwolle	BSC	
240	Alena Banser	Utrecht	BSC	
241	Marlies Hermans	Arnhem	BSC	
242	Laura Kuin	Bovenkarspel	BSC	
243	Elly Enting-ziel	Eext	BSC	
244	Mira Beijlen	Emmer-comp.	BSC	
245	Inge Palts	Dronten	BSC	11:46
246	Annemarie Kadijk	Veenendaal	BSC	
247	Inga Lehmann	Koekange	BSC	
248	Roscoe vd Veek	Utrecht	BSC	
249	Mirjam Verlinden	Zeist	BSC	
250	Bram ten Hove	Rijssen	BSC	
251	Rohan van der Kroft	Swifterbant	BSC	
252	Tim Bosch	Zwolle	BSC	
253	Ronald de Wit	Eext	BSC	
254	Boet Alferink	Zwolle	BSC	
255	Emiel van Druten	Delft	BSC	
256	Arjan Stuiver	Groningen	BSC	
257	Mark Ziel	Sleen	BSC	
258	Ronald Prins	Vriezenveen	BSC	
259	Richard Giesberts	Doorn	BSC	
260	Otto Kragt	Almere	BSC	11:50
261	Jan-anne vd Beek	Bakkeveen	BSC	
262	Pieter Graper	Zwolle	BSC	
263	Stephan Twisk	Heerhugowaard	BSC	11:54
264	Suleyman Bagislayici	Capelle ad ijssel	BSC	
265	Bart Berga	Terwispe	BSC	
266	Tiemen Tichelaar	Harlingen	BSC	
267	Remon Kriek	Bant	BSC	
268	Ron de Craemer	Bennekom	BSC	
269	Riccardo Carta	Oosternijkerk	BSC	
270	Jurjen Kamphuis	Delft	BSC	
271	Erik jan Veldman	Zwolle	BSC	
272	Douwe Jan Krol	Mantgum	BSC	
273	Hayo Cnossen	De knipe	BSC	
274	John den Boer	Vollenhove	BSC	
275	Beer Kleinepijper	Sneek	BSC	
276	Folkert Faber	Oldeberkoop	BSC	
277	Age-Jan Stellingwerff	Leeuwarden	BSC	
278	Gerald Zandbergen	Vollenhove	BSC	11:58
279	Frank Koelewijn	Dronten	BSC	
280	Eric Speelman	Zuidlaren	BSC	
281	Willem Kinzel	Deventer	BSC	
282	John Gaile	Groningen	BSC	
283	Tjalling Elzinga	De falom	BSC	
284	Pepijn van der Vlerk	Orvelte	BSC	
285	Ronald Voersma	Kollum	BSC	
286	Tim Suijkerbuijk	Soest	BSC	
287	Erik Wellen	Klijndyk	BSC	
288	Danny Vermeulen	Zwolle	BSC	
289	Bert Cats	Harlingen	BSC	
290	Bauke Idzenga	Vollenhove	BSC	
291	Jacob Beimers	Marum	BSC	
292	Stephan Mosterman	Rheden	BSC	
293	Jeroen Bolks	Emmeloord	BSC	12:02
294	Fred Cella	Zwolle	BSC	
295	Paul Bos	De knipe	BSC	
296	Gerben Brands	Holten	BSC	
297	Sybo Offenga	Leeuwarden	BSC	
298	Marnix Grondman	Vroomshoop	BSC	
299	Klaas Pijpker	Beilen	BSC	
300	Sytze Idzenga	Vollenhove	BSC	
301	Kees Suijkerbuijk	Soest	BSC	
302	Melle Buruma	Surhuisterveen	BSC	
303	Martin vd Bosch	Utrecht	BSC	
304	Andre Groen	Franeke	BSC	
305	Jurrian van Dam	Zwolle	BSC	
306	Bert Dijkstra	Meppel	BSC	

12:06	484	Henk van Ruitenbeek	Vragender	RUC	12:42	646	Niels van As	Hoogeveen	REC12	13:06	816	Annereë Julianus	Leeuwarden	REC7
	485	Jeroen Baars	Lijnden	RUC		647	Milan van As	Hoogeveen	REC12		817	Simone Larooi	Leeuwarden	REC7
	486	Jurriaan Alderlieste	Grootebroek	RUC		648	Wim Uiterwijk	Staphorst	REC12		818	Tjerk Smeding	Leeuwarden	REC7
	487	Koen Spijkstra	Noordwijk gn	RUC		649	Simon Amoraal	Nes	REC12		819	Jos Mulder	Leeuwarden	REC7
	488	Rik Wijnants	Den haag	RUC		650	One Rijpkema	Offingawier	REC12		820	Nathalie Oermann	Leeuwarden	REC7
	489	Dennis van Haasteren	Leimuïden	RUC		651	Gerco Bergman	Ried	REC12		821	Niels Koetsier	Leeuwarden	REC7
	490	Rens Groot	Grootebroek	RUC		652	Niek Dijkstra	Leeuwarden	REC12		822	Vd Windt	Leeuwarden	REC7
	491	Bart Dinkelman	Lochem	RUC		653	Rob Elzinga	Leeuwarden	REC12		823	Jan roel Smedes	Leeuwarden	REC7
	492	Sjaak Bakker	Wervershoof	RUC		654	Jan Annema	Wergea	REC12		824	Sanne De jong	Leeuwarden	REC7
	493	Wijnand Mahler	Groningen	RUC		655	Mark van Houten	Boksum	REC12		825	Bouwines Sikkes	Leeuwarden	REC7
12:10	494	Michiel van Deursen	Ijsselmuiden	RUC	12:46	656	Hindrik Sytema	Deinum	REC12	13:10	826	Erwin Gartz	Leeuwarden	REC7
	495	Jan Zwaving	Westerbork	RUC		657	Simon Van Middelaar	Deinum	REC12		827	Roelof Reitsma	Leeuwarden	REC7
	496	Erik Muuren	Vlaardingén	RUC		658	Dennis Bornebroek	Oude bildtzijl	REC12		828	Wieberen Dijkstra	Leeuwarden	REC7
	497	Joost Roddeman	Nijverdal	RUC		659	W. Klazenga	Wirdum	REC12		829	Nienke Schram	Leeuwarden	REC7
	498	Jalmer de Vries	Menaam	RUC		660	M. de Bruin	Wirdum	REC12		830	Mark Huitema	Leeuwarden	REC7
	499	Jurien Entius	Hoogkarspel	RUC		661	Sanne Kaptein	Wyns	REC12		831	Leendert Groendijk	Leeuwarden	REC7
	500	Roel Joles	Utrecht	RUC		662	Rudie vd Woude	Dokkum	REC12		832	Iemkje Postma	Raerd	REC7
	501	Paul Bollen	Apeldoorn	RUC		663	Goswin de Boer	Dokkum	REC12		833	John Beimers	Berltsum	REC7
	502	Ron Van den Bosch	Nieuwvennep	RUC		664	Pieter Visser	Driesum	REC12		834	Daan De vries	Berltsum	REC7
	503	Sjoerd Vogel	Groningen	RUC		665	Dirk jelke de Boer	Ferwert	REC12		835	Jan Palma	Aldtsjerk	REC7
12:14	504	Meindert Postma	Westergeest	RUC	12:50	666	Joost Mulder	Drachten	REC12	13:14	836	Ytsje van der Burg	Oude bildtzijl	REC7
	505	Bas ter Meer	Goor	RUC		667	Kees van der Werff	Beetsterzwaag	REC12		837	Richard Winter	Dokkum	REC7
	506	Leroy Vlasveld	Surhuisterveen	RUC		668	Rindert vd Kooi	Tytsjerk	REC12		838	Beau De bruin	Dokkum	REC7
	507	Robin Rinzema	Twijzelerheide	RUC		669	HP de Vries	Ryptsjerk	REC12		839	Geart Elsinga	Dokkum	REC7
	508	Michel de Maat	Vlaardingén	RUC		670	Michel Zandstra	Eastermar	REC12		840	Dirk Wiersma	Dokkum	REC7
	509	Bauke Dijk	Goutum	RUC		671	Sybreñ Zandstra	Eastermar	REC12		841	Edwin Reitsma	Dokkum	REC7
	510	Jannes Kloosterman	Kootstertille	RUC		672	Sietze Bosman	Harkema	REC12		842	Lianne Reitsma	Dokkum	REC7
	511	Ivo van Tol	Noordwijk zh	RUC		673	Eelco Wiersma	Buitenpost	REC12		843	Alex Dijkstra	Beetsterzwaag	REC7
	512	Niels Koning	Utrecht	RUC		674	Ruben Wiersma	Buitenpost	REC12		844	Erik Dijkstra	Broeksterwoude	REC7
	513	Sander Bosch	Franeker	RUC		675	Jan Bousma	Kootstertille	REC12		845	Jacob Heeringa	Niawier	REC7
12:18	514	Stefan van der Wal	Utrecht	RUC	12:54	676	Fam. Hoekstra	Kootstertille	REC12	13:18	846	Martin Weening	Tytsjerk	REC7
	515	Robbert Westhoven	Enkhuizen	RUC		677	Harry Posthumus	Kootstertille	REC12		847	Dirk jelke de Boer	Ferwert	REC7
	516	Rik Hogenelst	Utrecht	RUC		678	Minne Posthumus	Kootstertille	REC12		848	Rene Huisman	Drachten	REC7
	517	Harmen Schinkel	Goor	RUC		679	Sietske Elzinga	Kootstertille	REC12		849	Niels Hellinga	Drachten	REC7
	518	Jacob Brouwer	Leeuwarden	RUC		680	Chris vd Wal	Kootstertille	REC12		850	Eva Helmholt	Drachten	REC7
	519	Jeroen Siebers	Delft	RUC		681	Danielle vd Wal	Kootstertille	REC12		851	Iwan Bergsma	Drachten	REC7
	520	John van Dijk	Bovenkarspel	RUC		682	Renze Roorda	Veenklooster	REC12		852	Theo Besselink	Drachten	REC7
	521	Philip Cozijnsen	Ede	RUC		683	Jan Top	Kollumerzwaag	REC12		853	Albert De Vries	Drachten	REC7
	522	Dolf Dijkhuis	Hoogeveen	RUC		684	Rik Mulder	Kollumerzwaag	REC12		854	Nienke Okkema	Drachten	REC7
	523	Jos Mathot	Wervershoof	RUC		685	Theo Mulder	Kollumerzwaag	REC12		855	Jelmer Bouma	Drachten	REC7
12:22	524	Joost Velthorst	De heurne	RUC	12:58	686	Wybe Uitterdijk	Kollumerzwaag	REC12	13:22	856	Patrick Hoekstra	Drachten	REC7
	525	Florian de Vries	Houten	RUC		687	Gerrit van der Velde	Zwagerbosch	REC12		857	Sander Mientjes	Drachten	REC7
	526	Rudi Ruesink	De heurne	RUC		688	Erik Veen	Marum	REC12		858	Rinze Heidinga	Houtigehage	REC7
	527	Sander Wessels	Emmer-comp.	RUC		689	Martin Welles	Veendam	REC12		859	Marije Dolsma	Surhuisterveen	REC7
	528	Peter Kooiker	Staphorst	RUC		690	Cees Draaijer	Groningen	REC12		860	Douwe Koops	Surhuisterveen	REC7
	529	Tim Buitenkamp	Emmen	RUC		691	Sjoerd van der Meer	Groningen	REC12		861	Laura Kuipers	Surhuisterveen	REC7
	530	Enno Henstra	Boerakker gem leek	RUC		692	Arno Holtrop	Groningen	REC12		862	Alex Van Der Tuin	Surhuisterveen	REC7
	531	Max Visser	Bovenkarspel	RUC		693	Gerhard W. Dimmendaal	Groningen	REC12		863	Sjouke Visser	Surhuisterveen	REC7
	532	Rein van der Wal	Parrega	RUC		694	Sietse Ouwerkerk	Groningen	REC12		864	Jesse Van Dijk	Surhuisterveen	REC7
	533	Marc van de Venis	Dronten	RUC		695	Martijn Pool	Groningen	REC12		865	Raoul Dijkstra	Surhuisterveen	REC7
12:26	534	Pierre Hakkesteeft	Lucaswolde	RUC	12:54	696	Ronnie Tamming	Groningen	REC12	13:26	866	Nikky Dekker	Boelenslaan	REC7
	535	Matthew Veenema	Oudehorne	RUC		697	Riksta Dikkers	Groningen	REC12		867	B.r. van der Burgh	Bakkeveen	REC7
	536	Sytse Bijma	Opende	RUC		698	Douwe jens Steensma	Warfstermolen	REC12		868	David Landzaat	Bakkeveen	REC7
	537	Robbie Terpstra	Firdgum	RUC		699	Liekele Dijkstra	Zwaagwesteinde	REC12		869	Peter Klokman	Ureterp	REC7
	538	Jos Schellekens	Haaren	RUC		700	Lambertus vd Meer	De westereen	REC12		870	Fokke Weening	Burgum	REC7
	539	Laurens Broeze	Diemen	RUC		701	Roelof Spoelstra	Drachten	REC12		871	David Westra	Burgum	REC7
	540	Jacco Bontekoe	Leeuwarden	RUC		702	Leon Ekhart	Leeuwarden	REC12		872	Eric Scheepers	Veenwoudsterwal	REC7
	541	Peter Prins	Monster	RUC		741	Kevin Hoeksma	Harkema	REC7		873	Uilke Wind	Hurdegaryp	REC7
	542	Yorick Vissink	Apeldoorn	RUC		742	Ton Alberts	Musselkanaal	REC7		874	Margriet vd Heide	Hurdegaryp	REC7
	543	Arjan Eenink	Winterswijk	RUC		743	M. Algra	Kootstertille	REC7		875	Corina van der Werf	Hurdegaryp	REC7
12:30	544	Emiel Ribbers	Vragender	RUC	12:58	744	Dennis Bakker	Leeuwarden	REC7	13:22	876	Robert Dikkerboom	Tietjerk	REC7
	545	Dennis Treur	Langweer	RUC		745	Jeroen Bakker	Leeuwarden	REC7		877	Jan pieter vd Velde	Ryptsjerk	REC7
	546	Bastiaan Lagaune	Delft	RUC		746	Tjerk Bekius	Midlum	REC7		878	Harm van der Veer	Noardburgum	REC7
	547	Gerard de Wit	Bovenkarspel	RUC		747	Goedhart Borgesius	Musselkanaal	REC7		879	Steffen De haan	Eastermar	REC7
	548	Johannes vd Meer	Hardegarijp	RUC		748	Tim Bosgra	Surhuisterveen	REC7		880	Iris van der Bijl	Sumar	REC7
	549	Herwin Buhrmann	Apeldoorn	RUC		749	W. Dousma	Kootstertille	REC7		881	Dennie Uitterdijk	De westereen	REC7
	550	Jeroen Alink	Grootegast	RUC		750	Jan Ellens	Burgum	REC7		882	Fokko Wijbenga	De westereen	REC7
	551	Goitzen Veenstra	Buitenpost	RUC		751	Andre Groendijk	Kollum	REC7		883	Henkie de Bruin	Zwaagwesteinde	REC7
	552	Marcel Katerberg	Deventer	RUC		752	Minne Hiemstra	Sijbrandahus	REC7		884	Wessel De roos	Zwaagwesteinde	REC7
	553	John Evertse	Swifterbant	RUC		753	Douwe Hoekstra	Kootstertille	REC7		885	Femme de Haakma	Zwaagwesteinde	REC7
12:34	554	Jacobus Okkema	Bakkeveen	RUC	12:58	754	Ilse Jellema	Kollumerzwaag	REC7	13:22	886	Minne de Kooistra	Zwaagwesteinde	REC7
	555	Pieter Butterbrod	Luyksgestel	RUC		755	Thijs Jellema	Kollumerzwaag	REC7		887	Jilco Venema	Zwaagwesteinde	REC7
	556	Hans ter Heerdt	Biddinghuizen	RUC		756	Tsjeerd Keizer	Kortehebben	REC7		888	Sybe Visser	Zwaagwesteinde	REC7
	557	Alexander v Dalfsen	Zwolle	RUC		757	Willem Koet	Heerenveen	REC7		889	Heine Hiemstra	Harkema	REC7
	558	Wilco Eringa	Dronten	RUC		758	Johan vd Kooij	Opende	REC7		890	Renze vd Meulen	Harkema	REC7
	559	Aad van Kleef	Hallum	RUC		759	Marijn Nienhuis	Beetsterzwaag	REC7		891	Martin van der Veen	Harkema	REC7
	560	Thaëke Steenstra	De knipe	RUC		760	Arjan Nienhuis	Heerenveen	REC7		892	Cris Alma	Harkema	REC7
	561	Jarco Penning	Utrecht	RUC		761	Bennie Prins	Harkema	REC7		893	Wilma Heidinga	Harkema	REC7
	562	Renzo Wassing	Eibergen	RUC		762	Peter Raap	Leeuwarden	REC7		894	Rick Spijksma	Augustinusga	REC7
	563	Metske Kooistra	Rinsumageast	RUC		763	M. Reitsma	Kootstertille	REC7		895	Johannes Spijksma	Augustinusga	REC7
12:38	564	Ruud Blikman	Nijverdal	RUC	13:02	764	Teake Roorda	Buitenpost	REC7	13:26	896	Sytse Spijksma	Augustinusga	REC7
	565	Patrick Beijer	Gendringen	RUC		765	L. Tjeerdsma	Kootstertille	REC7		897	Jan jelle vd Veen	Augustinusga	REC7
	566	Alwin Vissink	Apeldoorn	RUC		766	Jan Willem Veldema	Holwerd	REC7		898	Sanne Douma	Buitenpost	REC7
	567	Edward Reus	Hoogkarspel	RUC		767	Loekie Visser	Kollum	REC7		899	Wilco Bosgraaf	Buitenpost	REC7
	568	Wilco thijs Drost	Ruinen	RUC		768	Mient vd Vliet	Hardegarijp	REC7		900	Henk Pol	Buitenpost	REC7
	569	Johan Bok	Noardburgum	RUC		769	Gerbrandt Waaksma	Kootstertille	REC7		901	Lars Vellinga	Buitenpost	REC7
	570	Johannes Bos	De valom	RUC		770	Harmen Hietkamp	Amsterdam	REC7		902	Frouke de Hoek	Buitenpost	REC7
	571	Michel Hagenbeek	Bilthoven	RUC		771	Rens Lugtenaar	Medemblik	REC7		903	Margriet Douma	Buitenpost	REC7
	572	Jelle van der Velde	Jellum	RUC		772	Sebastiaan vd Berg	Vlaardingén	REC7		904	Jakob Stelpstra	Buitenpost	REC7
	573	Dirk de Graaf	Kudelstaart	RUC		773	Marije van der Bent	Utrecht	REC7		905	Sybreñ Ellens	Buitenpost	REC7

13:30	948	Wina Hoekstra	Kootstertille	REC7	13:50	1051	Theo Wijma	Drogeham	OK5	13:50	1197	Daniel ten Schmid	Drachten	FUN7
	949	Atze van der Til	Kootstertille	REC7		1051	Mark Wijma	Drogeham	OK5		1198	David ten Schootstra	Drachten	FUN7
	950	Herman Westerhof	Kootstertille	REC7		1052	Miranda Witte	Swifterbant	OK5		1199	Jochem ten Slange	Drachten	FUN7
	951	Pieter germ vd Zwaag	Kootstertille	REC7		1052	Luuk Witte	Swifterbant	OK5		1200	Tom ten Theunissen	Drachten	FUN7
	952	Anja Kloosterman	Kootstertille	REC7		1053	Mark Woollard	De knipe	OK5		1201	Jorrit Tolman	Drachten	FUN7
	953	Fabian Vellema	Kootstertille	REC7		1053	Tom Woollard	De knipe	OK5		1202	Robin de Vries	Drachten	FUN7
	954	Jesse Hiemstra	Kootstertille	REC7		1054	Guido Zywotteck	Duitsland	OK5		1203	Sander de Vries	Drachten	FUN7
	955	Hessel Koonstra	Kootstertille	REC7		1054	Benita Zywotteck	Duitsland	OK5		1204	Rob de Vries	Drachten	FUN7
	956	Marco Lietmeijer	Kollum	REC7		1055	Jarno van Houten	Kollumerzwaag	OK5		1205	Keimpe de Vries	Drachten	FUN7
	957	Mient vd Zaag	Kollum	REC7		1055	Klaas van Houten	Kollumerzwaag	OK5		1206	Monique vd Wal	Drachten	FUN7
	958	Bernd Jager	Kollum	REC7		1056	Peter de Jong	Oranjewoud	OK5		1207	Corne ten Welling	Drachten	FUN7
	959	Syds van de Veen	Oudwoude	REC7		1056	Benjamin de Jong	Oranjewoud	OK5		1208	Martin ten Wijbrandi	Drachten	FUN7
	960	Jan Kempenaar	Triemen	REC7		1057	William Koning	Havelte	OK5		1209	Bas Gebel	Drachten	FUN7
	961	Filippus Roorda	Veenklooster	REC7		1057	Anne Koning	Havelte	OK5		1210	Bob Delsink	Houtigehage	FUN7
	962	Johanna de Boer	Kollumerzwaag	REC7		1058	Duco de Hoop	Noardburgum	OK5		1211	Jan pieter Tjaden	Burgum	FUN7
	963	Harmen Hietkamp	Kollumerzwaag	REC7		1058	Johan Veenboer	Kootstertille	OK5		1212	Sifra van Amerongen	Suameer	FUN7
	964	Theo Beerda	Kollummerzwaag	REC7		1070	Tjardi Dörfel	De bilt	FUN5		1213	Kevin Nissink	Sumar	FUN7
	965	Hans Feenstra	Kollummerzwaag	REC7		1071	Sven Pultrum	Luxwoude	FUN5		1214	Hendrik Dijkstra	Buitenpost	FUN7
	966	Peter Jagersma	Kollummerzwaag	REC7		1072	Fera de Vries	Bontebok	FUN5		1215	Daniel Schouwstra-Atsma	Buitenpost	FUN7
	967	Ids Feenstra	Zwagerbosch	REC7		1073	Jelmer s. Boonstra	De knipe	FUN5		1216	Lammert Dijkstra	Kootstertille	FUN7
	968	Christiaan Luiting	Veenhuizen	REC7		1074	Jort van Deutekom	Leeuwarden	FUN5		1217	Mirjam Veenstra	Drogeham	FUN7
	969	Mark Luiting	Veenhuizen	REC7		1075	Remco de Jong	Surhuisterveen	FUN5		1218	Tessa Faber	Drogeham	FUN7
	970	Marion Zigterman	Leek	REC7		1076	Jarno Bos	Surhuisterveen	FUN5		1219	Loekie Kronemijer	Drogeham	FUN7
	971	Nick Sweetman	Assen	REC7		1077	Maikel Van Dijk	Surhuisterveen	FUN5					
	972	Laura Mol	Assen	REC7		1078	Jesmer Dolsma	Surhuisterveen	FUN5					
	973	Dg Redjosentono	Assen	REC7		1079	Brian De Jong	Surhuisterveen	FUN5					
	974	R. Slomp	Assen	REC7		1080	Jens Kuipers	Surhuisterveen	FUN5					
	975	Tamara Ooms-bouterse	Assen	REC7		1081	Jurre de Haan	Surhuisterveen	FUN5					
	976	Maik Blomsma	Smilde	REC7		1082	Bard Pultrum	Surhuisterveen	FUN5					
	977	HJ Tuin	Gasselternijveenschemond	REC7		1083	Jids Lucas	Bakkeveen	FUN5					
978	Richard Kok	Groningen	REC7	1084	Joey Scholte	Bakkeveen	FUN5							
979	Johannes Postema	Groningen	REC7	1085	Imme Bouma	Bakkeveen	FUN5							
980	Mark Blaauwgeers	Groningen	REC7	1086	Jannik van der Beek	Bakkeveen	FUN5							
981	Sjoerd Dijkstra	Groningen	REC7	1087	Jesse Hamstra	Bakkeveen	FUN5							
982	Hans Remerie	Groningen	REC7	1088	Stefan Visser	Noard burgum	FUN5							
983	Koen van Zadelhoff	Groningen	REC7	1089	Mathijs Boltjes	Jistrum	FUN5							
984	Naomi Duijster	Groningen	REC7	1090	Willem Veenstra	Eastermar	FUN5							
985	Ieke Koster	Hoogkerk	REC7	1091	Danny van Egmond	Harkema	FUN5							
986	Gerco Van Wonderen	Groningen	REC7	1092	Mauricio Schouwstra-Atsma	B' post	FUN5							
987	Michel Brongers	Eelde	REC7	1093	Filippus Roorda	Buitenpost	FUN5							
988	Nelis Kloosterman	Zuidhorn	REC7	1094	Palsma	Twijzelerheide	FUN5							
989	Jan-gerrit Meijerink	Zuidhorn	REC7	1095	Hendrik Douwsma	Kootstertille	FUN5							
990	Jeltje Kompaan	Opende	REC7	1096	Gelien Reiding	Kootstertille	FUN5							
991	Durk Bijma	Stroobos	REC7	1097	Jeffrey Dootjes	Kootstertille	FUN5							
992	Femke de Vries	Gerkesklooster	REC7	1098	Wouter-jan Douwsma	Kootstertille	FUN5							
993	Ietze de Vries	Gerkesklooster	REC7	1099	Jarno Visser	Kootstertille	FUN5							
994	Jelmer P. Postema	Gerkesklooster	REC7	1100	Tineke Heddema	Kootstertille	FUN5							
1010	Vera van Amstel	Noardburgum	OK5	1101	Dyan de Vries	Kootstertille	FUN5							
1010	Jan Kloosterman	Noardburgum	OK5	1102	Jantina Dijkstra	Kootstertille	FUN5							
1011	Aletta Attema	Buitenpost	OK5	1103	Dian Reiding	Kootstertille	FUN5							
1011	Silke Attema	Buitenpost	OK5	1104	Sander Reitsma	Drogeham	FUN5							
1011	Jeike Attema	Eastermar	OK5	1105	Fokke hindrik de Vries	Drogeham	FUN5							
1012	Anne Bolhuis	Lutjegast	OK5	1106	Joyce Postma	Drogeham	FUN5							
1012	Thijs Bolhuis	Lutjegast	OK5	1107	Aldert Steendam	Drogeham	FUN5							
1013	Aize Broersma	Kootstertille	OK5	1108	Remco Wijma	Drogeham	FUN5							
1013	Broersma Kars	Kootstertille	OK5	1109	Willem Henstra	Kollum	FUN5							
1014	Denise Dalstra	Leeuwarden	OK5	1110	Bernd Fokkens	Kollum	FUN5							
1014	Melanie Dalstra	Tystjerk	OK5	1111	Niek Elzinga	Kollum	FUN5							
1015	Jens Bergman	Ried	OK5	1112	Ruben Vlieg	Kollum	FUN5							
1015	Tiemen Dijkstra	Ried	OK5	1113	Milan Top	Kollumerzwaag	FUN5							
1016	Jarno Dijkstra	Jistrum	OK5	1114	Sjouke Dijkstra	Zwagerbosch	FUN5							
1016	Jan Tijtsma	Leeuwarden	OK5	1115	Ties De Boer	Leek	FUN5							
1017	E Eisses	Jirnsum	OK5	1116	Hidde de Boer	Leek	FUN5							
1017	Bernou Eisses	Akkrum	OK5	1117	Ilja Boots	Warfstermolen	FUN5							
1018	Richard Giesberts	Doorn	OK5	1118	Lot Meijerink	Warfstermolen	FUN5							
1018	Thomas Giesberts	Almere	OK5	1119	Gerbrich Steensma	Warfstermolen	FUN5							
1019	Oeds De Haan	Drogeham	OK5	1130	Niek Baljeu	Drachten	FUN7							
1019	Marit De Haan	Drogeham	OK5	1131	Jan Baljeu	Drachten	FUN7							
1020	Jan-herman ten Have	Leeuwarden	OK5	1132	Elso vd Berg	Gaast	FUN7							
1020	Tim ten Have	Leeuwarden	OK5	1133	Peter Bethlehem	Surhuisterveen	FUN7							
1021	Agnes Heidstra	De westereen	OK5	1134	Eelke vd Bij	Leeuwarden	FUN7							
1021	Isa van der Meer	De westereen	OK5	1135	Jelle Boerema	Kollum	FUN7							
1022	Wendy Jongsma	Wolvega	OK5	1136	Thomas van Cann	Groningen	FUN7							
1022	Janna Keizer	Wolvega	OK5	1137	Martina Caplova	Leeuwarden	FUN7							
1023	Siemen Keizer	Wolvega	OK5	1138	Mario Dekker	Drachten	FUN7							
1023	Christel Keizer	Wolvega	OK5	1139	Theun Doevendans	Buitenpost	FUN7							
1024	Anja vd Meulen	De westereen	OK5	1140	Ruud Ekhard	Oenkerk	FUN7							
1024	Wieger vd Meulen	De westereen	OK5	1141	Pascal Geerts	Duitsland	FUN7							
1025	Wybe vd Meulen	De westereen	OK5	1142	Rainer Geerts	Duitsland	FUN7							
1025	Gerrit-jan vd Meulen	De westereen	OK5	1143	Sandra Haanstra	Heeg	FUN7							
1026	Harm vd Mossel	Drachten	OK5	1144	Nacharai Hadikoesoemo	Leeuwarden	FUN7							
1026	Sem vd Mossel	Drachten	OK5	1145	Tjerk Hamstra	Lemmer	FUN7							
1026	Kim vd Mossel	Drachten	OK5	1146	Miriam de Jong	Buitenpost	FUN7							
1027	Rolf Multhauf	Duitsland	OK5	1147	Mark Jousma	Leeuwarden	FUN7							
1027	Marie Multhauf	Duitsland	OK5	1148	Jildou Klootstra	Buitenpost	FUN7							
1027	Jan Multhauf	Duitsland	OK5	1149	Janine Kootstra	Kootstertille	FUN7							
1028	Merete Palmen	Bunne	OK5	1150	Wiebe Kootstra	Kootstertille	FUN7							
1028	Torsten Romijn	Bunne	OK5	1151	Jan Lammers	Buitenpost	FUN7							
1029	Jan Pool	Surhuizum	OK5	1152	Frederieke vd Lijn	Buitenpost	FUN7							
1029	Mark Pool	Surhuizum	OK5	1153	Tiemen vd Lijn	Buitenpost	FUN7							
1030	Henk Postma	Hardegarijp	OK5	1154	Chayenny vd Linde	Drachten	FUN7							
1030	Louise Postma	Hardegarijp	OK5	1155	Johannes vd Meulen	Buitenpost	FUN7							
1031	Pieter Postma	Dr' rcompagnie	OK5	1156	Auke Piet vd Meulen	Buitenpost	FUN7							
1031	Annemiek Postma	Dr' rcompagnie	OK5	1157	Jan Willem Molen	Buitenpost	FUN7							
1032	Jildou Postma	Dr' rcompagnie	OK5	1158	Aplonia Monsma	Buitenpost	FUN7							
1032	Ilse Postma	Dr' rcompagnie	OK5	1159	Wolter Nijboer	Drachten	FUN7							
1033	Maarten Romijn	Bunne	OK5	1160	Maïke Pol	Buitenpost	FUN7							
1033	Sarian Romijn	Bunne	OK5	1161	Haiko Veenstra	Heeg	FUN7							
1034	Betty Sangers	Kootstertille	OK5	1162	Wiebe de Vries	Burgum	FUN7							
1034	Elise Sangers	Kootstertille	OK5	1163	Jos de Vries	Burgum	FUN7							
1035	Erik Schotanus	De knipe	OK5	1164	Niek Wesseling	Buitenpost	FUN7							
1035	Menno Schotanus	De knipe	OK5	1165	Natasha Zoer	Wolvega	FUN7							
1036	Pieter-jan Schouwstra	Buitenpost	OK5	1166	Dick Ruiter	Dronten	FUN7							
1036	Mateo Schouwstra-atsma	Buitenpost	OK5	1167	Klaas Beuckens	Joure	FUN7							
1037	Frank Schroer	Westerbork	OK5	1168	Dennis Beintema	Bolsward	FUN7							
1037	Benthe Schroer	Westerbork	OK5	1169	Nick Bergman	Ried	FUN7							
1038	Iris Smit	Heerenveen	OK5	1170	Robbie Rhee	Oenkerk	FUN7							
1038	Roxan Wierda	Leeuwarden	OK5	1171	Jarno Holwerda	Damwald	FUN7							
1039	Inge Smits	Drachten	OK5	1172	Max Holwerda	Damwald	FUN7							
1039	Ruben Smits	Drachten	OK5	1173	Hein Holwerda	Damwald	FUN7							
1039	Kasha Smits	Drachten	OK5	1174	Shadie ten Abasie	Drachten	FUN7							
1040	Jelte Smits	Nes	OK5	1175	Manouk ten Bijl	Drachten	FUN7							
1040	Harm Smits	Nes	OK5	1176	Ziggy ten Debets	Drachten	FUN7							
1041	Klaas Strikwerda	Drogeham	OK5	1177	Jeroen ten Dechesne	Drachten	FUN7							
1041	Atze Strikwerda	Drogeham	OK5	1178	Paula van Dijk	Drachten	FUN7							
1042	Anja Thurkow	Beetsterzwaag	OK5	1179	Erik van Drogen	Drachten	FUN7							
1042	Mark van der Werff	Beetsterzwaag	OK5	1180	Jeffrey de Haan	Drachten	FUN7							
1043	Sjoukje Tjepkema	Kootstertille	OK5	1181	Dilan Hama	Drachten	FUN7							



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.

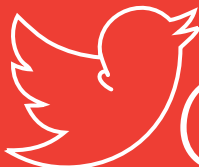
- Fysiotherapie
- Manuele therapie
- Bekkenfysiotherapie
- Unieke sportrevalidatie
- Geen wachtlijsten, meteen geholpen!
- Behandeling 's avonds en in het weekend mogelijk
- Geen verwijzing nodig van huisarts of specialist
- Contracten met alle Zorgverzekeraars

alleen voor
echte bikkels!



Buitenpost
Leeuwarden
Internet

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

volg ons via twitter
 @AllertPol



In de steigers

Slim van A naar B

Heeft u uw verbouwplannen globaal in de steigers staan? Dan is de beurt aan Jorritsma Bouw. Onze deskundige medewerkers staan u graag met raad en daad terzijde en zullen u vertellen wat de mogelijkheden zijn. Wij voeren de regie en zorgen ervoor dat uw huis goed uit de steigers komt.

jorritsmabouw.nl

De bouw meester.

*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.lodewijkassurantiën.nl

verzekeringen | sparen en vermogen | pensioenen | hypotheek

Mooie vogels gespot in het Lauwersmeergebied. Straks nog even de bikkels aanmoedigen bij de #survivalrun
<http://lyt.sr/zfbmu>
about 2 hours ago via TweetDeck



Dwaande. Fries voor bezig zijn. Lichamelijk of in gedachten. Noordoost Fryslân is de plek waar het kan. Hier droomt u heerlijk weg of waant u zich al wandelend in een compleet andere wereld. Kijk ook op dwaande.nl

Noordoost Fryslân

**SCHILDER
GLASZETTERS BEDRIJF
REIDING**

Oostkern 9
Kootstertille
(0512) 33 07 73
(06) 214 88 101

www.reiding.nl

Survival
of the fittest

Alle 'tools' voor uw:
● verzekeringen
● hypotheek
● makelaardij

Helpt u er doorheen!

SBW
verzekeringen
hypotheek
makelaardij

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

**TAXICENTRALE
WAAKSMA**

JW
Vertrouwd in Vervoer

KOOTSTERTILLE
(0512) 331333

DOKKUM
(0519) 294346

Bezoek ons ook eens op www.waaksma.nl

FredParket.nl

- * Laminaat
- * PVC
- * Parket
- * Vinyl
- * Tapijt
- * Karpetten



Alde Dyk 18a
9288 XC
Kootstertille
Tel: 0512-330075



VOOR DE LEKKERSTE SNACKS
EN EEN
GEZELLIGE ZIT IN ONS CAFÉ

Kijk voor aanbiedingen op www.bignack.nl

LEKKER IN DE BUURT ALDE DYK 30 9288XD KOOTSTERTILLE TEL 0512332900



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



Sangers Installatietechniek draagt zorg
voor uw complete installatiewerk; van
centrale verwarming tot airconditioning!

Oostkern 21
9288 XJ Kootstertille

0512 332698
www.sangersinstallatie.nl

Harrie & Marja

Mode en Textiel Kootstertille

WIJ WENSEN
ALLE
DEELNEMERS
EN VRIJWILLIGERS
VEEL SUCCES!

Harrie en Marja

1984

30
JAAR

2014

Het succes van automatisering

Het succes van automatiseren begint met koffie drinken bij de klant. Om maatwerk te kunnen leveren, is een duidelijk inzicht een must. Persoonlijk, zonder poeha en ingewikkelde ICT-termen, verplaatsen wij ons graag in de situatie van de klant. En, komen met de juiste oplossing.



Automatisering
Altijd duidelijk!



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

Pieter Veenstra Auto's

KOOTSTERTILLE

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



AUTOSERVICE

Alfred Wiersma

Oastkern 10b
9288 XJ Kootstertille
T 0512-331436
M 06-15370780
E info@alfredwiersma.nl

www.alfredwiersma.nl



Voor autoverkoop, inkoop, schadeherstel en onderhoud.

Tel. 0512-330022 / 06-53354372

Wij zijn geopend van 9.00 uur tot 17.00 uur van maandag tot zaterdag of op afspraak.

Adres Oastkern 31 9288 XJ
Kootstertille.

Website www.autobedrijfwiepvisser.com

Zuinig & Voordelig rijden??



AUTOTECHNIEK
Reparatie - Diagnose - Keuring - Onderhoud - Revisie - Tuning



www.lupo3specialist.nl
info@lupo3specialist.nl



Kijk gerust eens rond en/of
kom voor een vrijblijvend advies

De pionier in prefab

haitsma
B E T O N
www.haitsma.nl T 0512 - 33 56 78

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

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.

DRACHT 113 8442 BN HEERENVEEN 0513 684227

www.loperscompany.nl

Grote collectie survivalschoenen en tights
op voorraad.

We staan te trappelen
om u van dienst te zijn

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

net even anders



JELLE BIJLSMA BV • TRYNWALDSTERDYK 2A • 9061 DB GIEKERK • TEL. 058 2561512 • INFO@JELLEBIJLSMA.NL • WWW.JELLEBIJLSMA.NL



Biddle wint ondernemersprijs

Biddle heeft de Ondernemersprijs Achtkarspelen gewonnen. Dit mede dankzij de Survivalrun in en rondom Kootstertille. “Biddle was vaak wat bescheiden, maar presenteert zich de afgelopen jaren veel nadrukkelijker in de regio”, aldus de jury van de Ondernemersprijs Achtkarspelen. “Dit is onder andere heel zichtbaar met de Biddle Survivalrun, maar ook als ambassadeurs van de marketingcampagnes van Noordoost Fryslân (dwaande) en van Fryslân Marketing (corps Diplomatie).”

Verder scoorde Biddle hoog op de volgende punten: innovatiekracht, duurzaamheid, werkgelegenheid, groeipotentie, uniekheid, leefbaarheid/ betekenis voor de regio. “Wij zijn erg blij met deze prijs. Biddle timmert de laatste jaren goed aan de weg, zowel regionaal als internationaal. Deze prijs is daar een illustratie van”, aldus Wiebe de Vries, directeur Biddle bv.



V.l.n.r: Oud-staatssecretaris Joop Atsma, Wiebe de Vries en Sjouke Land van Biddle en Ale Procée, voorzitter van ondernemersvereniging ABC

Uniekheid

“Het is heel bijzonder dat een bedrijf met deze kennisintensieve producten opereert op een wereldmarkt vanuit een lokatie als deze. In Achtkarspelen zijn we er bijna aan gewend met Stertil en Enitor (nu Essentra Extrusion geheten) binnen de gemeente grenzen. Maar rondkijkend elders in de regio is het heel bijzonder dat we nog dit soort bedrijven binnen onze gemeentegrenzen hebben. Biddle is een kennisintensief bedrijf met productinnovaties die door anderen nog niet na te maken zijn”, geeft juryvoorzitter dhr. Atsma als toelichting.

Leefbaarheid / betekenis voor de regio

Biddle is op vele gronden van belang voor de regio. Natuurlijk de werkgelegenheid. En niet alleen in kwantiteit maar ook in kwaliteit. Binnen Biddle werken relatief veel hoogopgeleide medewerkers, een segment waar de gemeente en de regio relatief weinig van heeft. Verder is Biddle actief als sponsor voor verschillende clubs of verenigingen waar het op een of andere manier een band mee heeft.





Running in de Hamtermieden ! Welkom bij Staatsbosbeheer Noard-Fryslân

Op zondag 9 maart organiseert de Stichting survival Kootstertille voor de 13e keer een survivalrun door het natuurgebied de Hamtermieden. Het parcours is altijd weer verrassend door een afwisseling van hoge zandbulten, blubberpaden en natte moerassen.

Staatsbosbeheer is erg blij om zoveel bezoekers te mogen ontvangen in de Hamtermieden. We hebben er dan ook veel belang bij dat we het parcours goed doorspreken met de organisatie, want de Hamtermieden is kwetsbaar als het gaat om de natuurwaarde en cultuurhistorie. In de Hamtermieden ligt onder andere het best bewaarde blauwgrasland van Fryslân met een unieke flora. Gelukkig is er goed overleg waardoor afstemming tussen partijen altijd goed is verlopen en de survival-run gebruik kan maken van dit prachtige natuurgebied.

De survivalrun is een sublieme beleving, maar Staatsbosbeheer wenst dat veel deelnemers en bezoekers nog eens terugkomen naar de Mieden 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 !



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



**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

M.F.C.
Lillehus
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

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

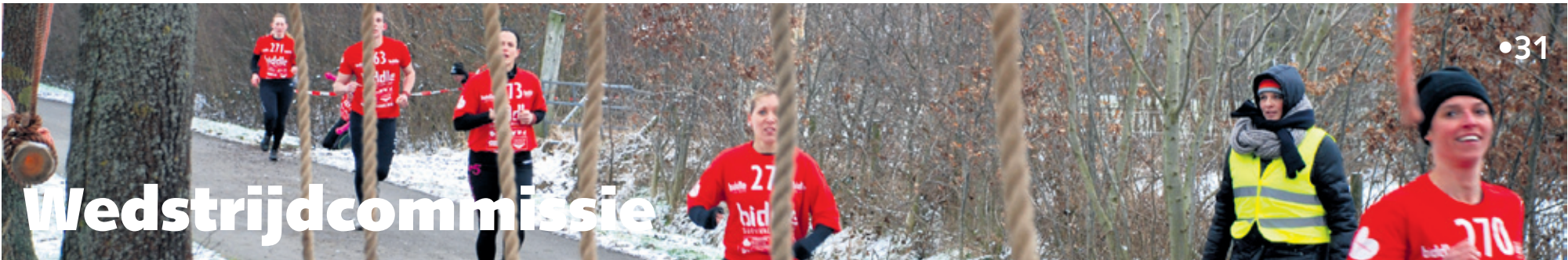
Een belangrijk specialisme binnen Van der Werff Logistics is de distributie van bouwmaterialen. Door de inzet van een groot wagenpark met meeneemheftrucks en kranen kunnen wij in de gehele Benelux uw zendingen met een snelle doorlooptijd afleveren bij uw afnemers. Zowel deelzendingen als complete ladingen. 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 | 8440 AE Heerenveen | tel.: +31 513 - 657 871 | fax: +31 513 - 621 597
VAN DER WERFF LOGISTICS Postbus 216 - 8440 AE Heerenveen - tel.: +31 513 - 657 871





Wedstrijdcommissie

Door Bert Sietzema

Jetzt geht's los, de Biddle Survivalrun 2014! De survivalsport is ongekend populair, wellicht onder invloed van de vele mudruns en obstacleruns die in ons land en ook daarbuiten worden georganiseerd en waar op radio en televisie ruimschoots reclame voor wordt gemaakt.



Een andere oorzaak is waarschijnlijk het besef dat een gezonde geest in een gezond lichaam niet vanzelf komt aanwaaien. Wie mooi wil zijn moet pijn lijden! De TV staat bovendien bol van afslank- en gezondheidsprogramma's die mensen doen nadenken over hun eigen fysieke en mentale gesteldheid. Gevolg daarvan is dat mensen op zoek gaan naar een aantrekkelijke en afwisselende sport of naar spectaculaire evenementen om hun conditie te verbeteren of hun krachten te meten. Een deel van hen komt vanzelfsprekend bij de survivalsport terecht, hetzij als lid van een club, hetzij als deelnemer van een van de runs in het land. Na maanden van voorbereiding: vergaderingen, klussen, bouwen en organiseren “geht de Biddle survivalrun in Kootstertille op 09 maart 2014 weer los.”

Wedstrijdleiding

Zoals in elke sport is ook in de survivalsport leiding nodig om het geheel in goede banen te leiden. De wedstrijd-leiding is verantwoordelijk voor de inschrijvingen, het indelen van de startgroepen, het aanschaffen van de wedstrijdshirts en het uitdelen ervan op de wedstrijddag. Ook regelt zij de wedstrijdprizen en leidt zij de wedstrijddag in goede banen. 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.



Wedstrijdlopers hebben nu eenmaal meer rechten dan recreatieve deelnemers. Omdat er zich ieder jaar steeds meer wedstrijdlopers inschrijven, wordt de ruimte voor recreanten helaas steeds kleiner. Met 1200 deelnemers zijn de uiterste mogelijkheden van het parcours bereikt. Simpelweg meer deelnemers laten starten zou uiteindelijk negatieve gevolgen hebben voor wachttijden voor hindernissen en dus voor de kwaliteit van de run. Vandaar dat er dit jaar weer meer mensen teleurgesteld moesten worden dan vorig jaar.

Wedstrijdklassen

De survivalsport is een individuele sport, althans in competitieverband. Onder het toezicht 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 Runner 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.

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

Parcours

Vorig jaar is er een begin gemaakt om het parcours van de lange afstand zodanig aan te passen, dat de route geen dubbelingen in het parcours meer kende. Dat is goed bevallen. Dit jaar zal het parcours ook voor andere afstanden zijn aangepast. Groot voordeel voor de organisatie is, dat het parcours door het trainingsgebied van de club gaat, zodat een aantal hindernissen niet meer hoeft te worden opgebouwd. Die ontwikkeling: een afwisselend parcours, met minder inspanning, zal ook de komende jaren worden doorgezet.



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 9 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.



NATUURLIJK KOLLUMEROORD
GROEPSACCOMMODATIES & OUTDOORACTIVITEITEN

Aan de rand van Nationaal Park Lauwersmeer ligt Groepsaccommodatie & Outdoorcentrum Natuurlijk kollumeroord.

Natuurlijk Kollumeroord heeft drie sfeervolle groepsaccommodaties, een restaurant en verschillende grote en kleine zalen. Of de groep nu groot of klein is, het is de ideale locatie om samen met familie, vrienden of vereniging een weekend of midweek door te brengen.

Bovendien is Natuurlijk Kollumeroord zeer geschikt voor schoolreisjes, trouwerijen, verjaardagen, teambuildingsactiviteiten, kinderfeestjes, kampen en personeelsfeesten.

OUTDOORACTIVITEITEN
WADLOPEN FEESTEN
WORKSHOPS SKUTSTESILEN

Slikweg 2
9293 MJ Kollumerpomp
T 0511 405 405
info@natuurlijkkollumeroord.nl
www.natuurlijkkollumeroord.nl



PTH
www.pthgroep.nl

SPECIALIST IN:

- **Geluidsinstallaties**
voor spraak en muziek
- **Beeldinstallaties**
projectie/LED schermen, camera's en regie
- **Ringleidingsystemen**
- **Kerktelefoon beeld en geluid**
oplossingen via internet
- **Verhuur**
beeld- en geluidsinstallaties, licht en podia
- **Lichtinstallaties**
- **Podia en lessenaars**
- **Universele bediening**
projectie/LED schermen, camera's en regie



T 0511 460 200 | W www.pthgroep.nl | E info@pthgroep.nl



Medical Team Nederland

stichting
MEDICAL TEAM NEDERLAND
Kamer van Koophandel no 41004541
NL 9288 CK No 1 te KOOTSTERTILLE
e-mail: info@medicalteam.nl

website: www.medicalteam.nl

COMPLETE
MEDISCHE BEGELEIDING
VOOR ALLE SOORTEN EVENEMENTEN
Op non-profit-basis, dus zonder winst oogmerk
WIJ LEVEREN ECHTE KWALITEIT

Zie: www.medicalteam.nl
Aanvragen van een offerte:
info@medicalteam.nl



KeBaMo
kachel informatie centrum

Met kwaliteit hoeft je niet te stunten, maar je mag het wel aanbieden.



In onze nieuwe showroom staan 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.

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

openingstijden:

maandag t/m vrijdag op afspraak

zaterdagochtend op afspraak

zaterdagmiddag van 13.00 uur - 16.00 uur geopend

zondag gesloten



De nieuwe showroom

showroom:
Oastkern 4
9288 XJ Kootstertille

0512 - 33 23 71
06 - 53 18 66

info@kebamo.nl
www.kebamo.nl



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

DE SMEDERIJ
 WWW.MARKVANHOUTEN.NL
 GRAFISCH ONTWERPER

BUORREN 35
 9031 XJ BOKSUM
 058-8447822
 INFO@MARKVANHOUTEN.NL
 MARKVANHOUTEN.NL



BOEKONTWERP

BROCHURES

LOGOS / HULSTIJLEN

POSTERS

RESPONSIVE WEBSITES












de Bernebrêge

kinderopvang

waar uw kind, kind mag zijn

Bernhardlaan 106

9285 TT Buitenpost



0511544205

www.kdvdebernebrege.nl



SCHOONMAAKBEDRIJF

KUIPERS B.V.

DIENTVERLENIING

✓ 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

APK

Asfalt Productie Kootstertille

”Asfalt voor de Wegenbouw”

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

Uw bedrijf verbeteren...

Kies voor Speedbooks, de nr.1 in rapportage software

✓ direct kosten besparen

✓ betrouwbare en gebruiksvriendelijke software

✓ koppelingen met alle boekhoudpakketten

✓ gunstigste prijs-kwaliteitverhouding

✓ snelste terugverdientijd (ROI)

✓ helder, duidelijk en gemakkelijk



speedbooks
software

Speedbooks Software BV
 Burgemeester Falkenaweg 54
 8442 LE Heerenveen
 Nederland

T +31(0)513 - 820130

E info@speedbooks.com
 I www.speedbooks.com

Ga voor meer informatie naar www.speedbooks.com of bel: 0513 - 820 130



bouwbedrijf GRIJPMMA
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



www.autobedrijffbruinsma.nl - Tel. 0512-332586

daadkracht in
zwaartekracht



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
Voor al uw bloemwerk,
planten en woonaccessoires

Alde dyk 20
9288 XC Kootstertille
0512-331693
info@blommehuske.nl

www.blommehuske.nl
NU OOK ONLINE
BLOEMEN BESTELLEN

ook voor aanleg en onderhoud

TUINCENTRUM - BOOMKWEKERIJ
= DE RODE BEUK =

RIJKSWEW 13a KOOTSTERTILLE TEL. 0511-544311



www.derodebeuk.nl



**SID'S
CAMP
STORE**
WWW.SIDSCAMPSTORE.NL



Bij ons vind U een ruime keuze zakmessen, zaklampen, hoofdlampen
Rugzakken, slaapzakken, slaapmatten, tenten en etc.

Kijk op www.sidscampstore.nl voor de actuele collectie en onze openingstijden

U vind ons op de Franklinstraat 8A 9285WT Buitenpost
WWW.SIDSCAMPSTORE.NL

Alicia Carta runner up JSC B

Door Tjitske Veenstra en Alicia Carta

Bij de trainingsgroep van Stichting Survival Kootstertille trainen zo'n 70 jeugdleden. Deze leden trainen in verschillende kleine groepen. Dit loopt uiteen van beginners, tot jeugd die getraind wordt voor de wedstrijd categorieën. Zo traint hier ook de 14-jarige Alicia Carta uit Kollum. Ze komt uit in de categorie Jeugd Survival Circuit B.



Hoe ben je in aanraking gekomen met deze sport en wanneer ben je er aan begonnen?
Drie jaar geleden ben ik begonnen met survival. Mijn vader zag het een keer en daarom gingen we het een keer proberen. We vonden het gelijk een leuke sport. Ook mijn vader en broer doen nog steeds aan survival.

Wat vind je het leukst aan survival?
Ik vind de combinatie hindernissen het leukst. Deze zijn lekker zwaar en bieden uitdaging. In een run vind ik ze dan ook gemakkelijker door de adrenaline die erbij vrij komt. Dit is dan ook mijn sterke punt. De kou vind ik altijd wat minder leuk. Ik loop liever een run als het wat warmer is, maar kou hoort er wel bij.

Hoeveel runs loop je ongeveer per jaar?
Ik loop eigenlijk alle runs die er zijn voor mijn categorie. Dit komt neer op ongeveer 11 wedstrijdruns per jaar. Hiervoor reis ik door heel Nederland.

Hoe bereid je je voor op een wedstrijd?
De week voor een wedstrijd train ik bijna niet zodat ik geen spierpijn heb en goed uitgerust aan de run kan beginnen. Ook eet ik de dagen voor de run veel licht voedsel zoals groenten. Op de dag zelf drink ik vooral thee en eet ik brood.

Hoe ziet een trainingsweek er voor jou uit?
Op maandagavond train ik bij de trainingsgroep van SSK. Hier zit ik bij de wedstrijdgroep. Op dinsdag en donderdag loop ik hard en op woensdag en vrijdag train ik nog voor karate. Op zaterdag train ik zelf nog op het survival-terrein.

Wat wil je nog bereiken?
Op dit moment sta ik 2e in het klassement. Mijn doel is dan ook om nog eens Nederlands Kampioen te worden. In het algemeen klassement, maar vooral tijdens het Nederlands Kampioenschap.



Elk jaar organiseert de Stichting Survival Kootstertille in samenwerking met de feestweekcommissie Kootstertille een Bigge- en Barcherin. Doel van dit evenement is zo veel mogelijk mensen kennis laten maken met survival en bewegen in de openlucht. Maar ook zoals de naam al

aangeeft, de deelnemers als echte varkentjes overall door heen te laten lopen. Door modder, water, gras. Gelukkig kende de afgelopen editie prachtig weer en zo-als een goede run betaamd uitzonderlijke toeschouwers. Een impressie;





biddle en **veenstra** | **fritom** 
LOGISTIC SOLUTIONS

gaan geen (logistieke) uitdaging uit de weg

Scan de code en lees hier meer over:





**GOITZEN
VEENSTRA**

INTERIEUR MONTAGE & TIMMERWERK

06 - 52 48 38 94

NNRD is gespecialiseerd in het ophalen, transporteren en verwerken van diverse soorten afval.

NNRD

uw afval, ons werk

NOORD NEDERLANDSE REINIGINGSDIENST B.V.

Tel. 0512-334334
www.nnrd.nl

DRACHTEN



Mooie vogels gespot in het Lauwersmeergebied. Straks nog even de bikkels aanmoedigen bij de #survivalrun
<http://lyt.sr/zfbmu>
about 2 hours ago via TweetDeck

Dwaande. Fries voor bezig zijn. Lichamelijk of in gedachten. Noordoost Fryslân is de plek waar het kan. Hier droomt u heerlijk weg of waant u zich al wandelend in een compleet andere wereld. Kijk ook op dwaande.nl


Noordoost Fryslân



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


Dwaande.nl

Lasbedriuw BURUMA

*Las- en konstruksjewurk
Hannel yn alle soarten staal*

Foar bedriuw & partikulier

0512-352528
Stiensgea



VAKANTIEBESTEDINGSBEDRIJF b.v.

Hieris't!



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

TEGEN AANTREKKELIJKE
PRIJZEN VERHUREN WIJ
VAKANTIEBUNGALOWS
IN DE BOSSEN TE NORG



Hulshoff



Sleutelservice

Alde Dyk 8 KOOTSTERTILLE
Tel / Fax 0512 - 331462

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

NICOLAI'S VERZEKERINGEN



Voor al uw verzekeringen!!!

Geawei 1, 9284 TA Augustinusga Tel: 0512-352425 Fax: 0512-352444
info@nicolaiverzekeringen.nl

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



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

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

Wij zorgen dat het werkt

Joulz
onderdeel van **Eneco**

energie-
infrastructuren

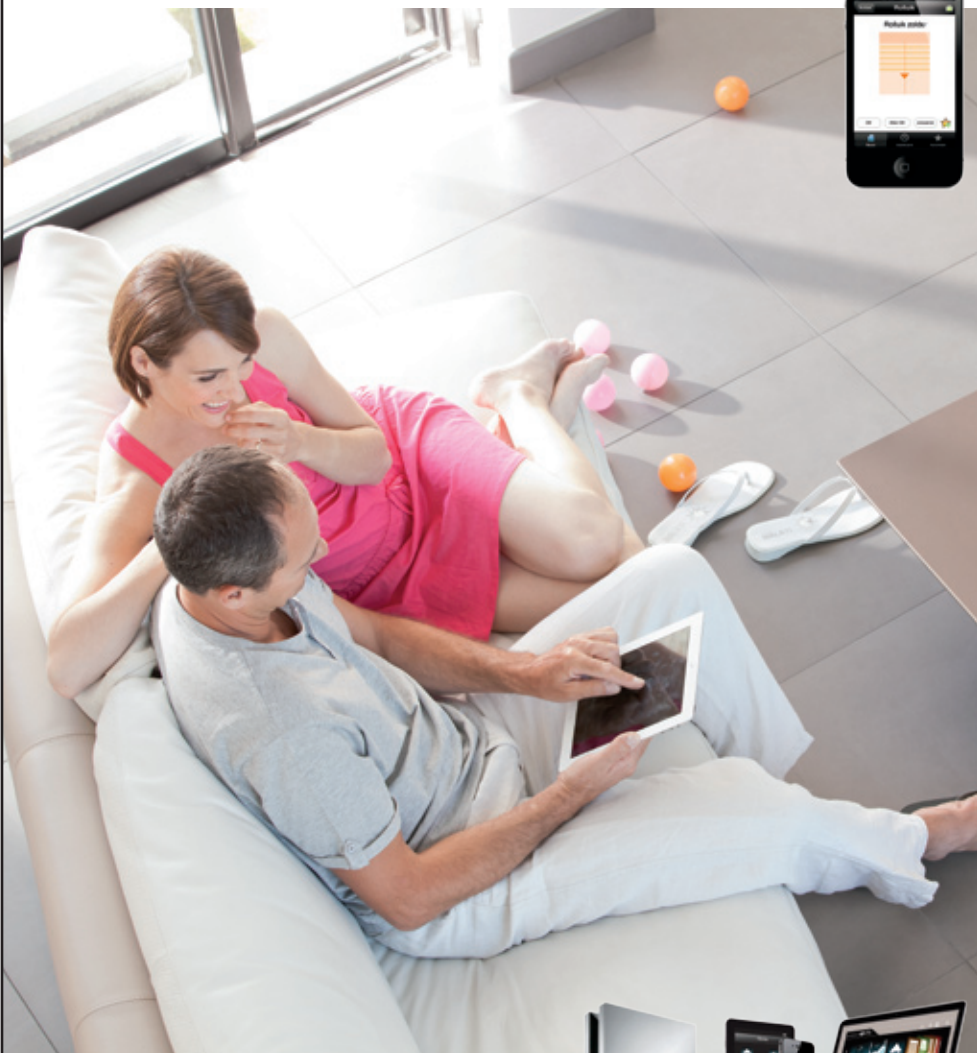


DE HAAN WESTERHOFF

Showroom Drachten
Ampèrelaan 11
0512-351333

Showroom Groningen
Grondzijk 12
050-5410075

www.dehaanwesterhoff.nl



Uw hele huis onder controle! Waar u ook bent!

Wilt u ook een huis waarover u op afstand de controle over alles heeft?
Dan heeft u eigenlijk maar één ding nodig: De Somfy TaHoma®.
De Somfy TaHoma® maakt het mogelijk om elk gemotoriseerd apparaat* in uw huis te bedienen met uw smartphone,
tablet, of laptop. Waar en wanneer u maar wilt! **Kom langs in onze showroom voor een demonstratie.**

*Buitenzonwering, rolluiken, raamdecoratie, gordijnen, toegangshekken, dakvensters, verlichting, sloten, alarm, en CV.



Bouwen

De Biddle survivalrun staat en valt, ook letterlijk, met de hindernissen. Dit is een aparte tak van sport binnen de survivalruns. De knopen moeten goed zijn, en het zijn niet zomaar huis-, tuin en keukenknopen, want anders is de Survivalbond niet tevreden en worden de hindernissen afgekeurd. Niet alleen de touwen, maar ook de balken moeten van een stevige kwaliteit zijn zodat er meer dan duizend mensen overheen kunnen stormen. Duizenden kilometers touw, tonnen aan hout en dit gaat allemaal door de handen van de bouwers.

Kortom stevige materialen en veel touwen die geknoopt, opgehangen, of gezeerd moeten worden. Soms wordt er ook nog extra zekerheid ingebouwd, maar of dat nou veilig genoeg is?





Aannemersbedrijf Westra bv

**Bestrating, Riolering en Grondwerken
Levering wegenbouwmaterialen**

Master Hoeksmawei 27 Drogeham (0512) 33 16 38

custard
on & offline communicatie



veel succes
bikkel(s)!

Meedoen aan de survival run 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

7 DAGEN PER WEEK
GEOPEND

**ONBEPERKT FITNESS &
GROEPSLESSEN**

Voor slechts

19,95



Health Center Plantinga

Nijverheidsweg 1, 9271 GM De Westereen
telefoon 0511- 443264
www.healthcenterplantinga.nl

HealthCenterP 
HealthcenterPlantinga 

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.



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

Tillebuorren 2
9288 AP Kootstertille
0512 33 03 98



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





Interview met Harm Noor

Door Marga Dam en Harm Noor

Harm Noor, de man achter de microfoon

Al vanaf het begin van de survivalrun in Kootstertille is Harm Noor onze speaker. Met zijn niet aflatende woordenstroom becommentarieert hij de run. Hij is altijd goed op de hoogte van de kansen van de deelnemers. Weet altijd hun scores. En voor de niet wedstrijdlopers heeft hij steeds een bemoedigd woord over. Kortom een ideale speaker. Maar wie is nu deze man achter de microfoon. Wat beweegt hem, wat vindt hij leuk. Een interview.

Wat is je naam, en je beroep en hoe is je thuissituatie.

Naam: Harm Noor

Beroep: Ik heb gewerkt als adjunct directeur op een School voor Praktijkonderwijs. Prachtig werk om jonge, kansloze mensen toch kansrijk voor te bereiden op een volwaardige plek in de maatschappij. Thuissituatie: Momenteel woon ik alleen nog samen met mijn vrouw Alma. Onze beide kinderen, zoon Aize en dochter Krista zijn al de deur uit. Ben een zeer trotse opa van drie kleinkinderen, twee jongens en een meisje. Zo’n zeven maanden geleden hebben we gezinsuitbreiding gehad met de komst van de mooie pup Gino, een witte Zwitserse herder.

Hoe lang werk je al als speaker voor de survival en hoe ben je hierin terecht gekomen.

Ik ben lang geleden een keer benaderd voor een survival in Leeuwarden. Ik had van deze sport wel eens gehoord, via AVROS’s Sportpanorama. Kreeg een boekje opgestuurd. Heb dat gelezen en kwam in de stemming. Het leek mij wel wat. Na een grondige voorbereiding naar Leeuwarden voor de toen nog BICKL Survivalrun zo’n 15 a 16 jaar geleden stortte ik me in het diepe. Het beviel schijnbaar goed want we maakten direct een afspraak voor het jaar daarop. Kort daarop werd ik benaderd door Boerakker en toen Kootstertille begon, vroeg men mij ook als speaker. Daarna volgden Westerbork en Vollenhove.

Ben je vaak op pad.

Ik ben het afgelopen jaar voor bijna zestig evenementen op pad geweest. Ik heb slechts tien weekenden vrij voor 2014. Ik heb soms drie, vier wedstrijden in een weekend. Vooral in de zomer.

Hoe bereid je je voor.

Allereerst raadpleeg ik de website van de organisatie voor de algemene zaken. Wat betreft de deelnemers vraag ik altijd de deelnemerslijsten op in een vroegtijdig stadium. Daarin ga ik eerst de uitslag van het vorig jaar verwerken. Vervolgens de uitslag van het NK en de plaats op de ranglijst van het lopende jaar. Verder heb ik van elke categorie (JSC, BSC, RUC en TSC) de stand van zaken in het lopende jaar en wel van de vijftig beste deelnemers. En de uitslagen van elke wedstrijd waaraan ze hebben meegedaan binnen het Survivalcircuit. Verder ben ik altijd ruimschoots op tijd voor de start aanwezig, meestal twee uur. Dat geeft dan genoeg tijd om met deelnemers te praten en zo krijg ik soms ook leuke informatie. Een leuk medium is verder Facebook. Onder mijn vrienden bevinden zich gelukkig veel survivalaars. Ook daar haal ik informatie vandaan. Een survivalwedstrijd vraagt van mij zo’n vijftig tot zestig uur voorbereiding. Ik heb dan zoveel informatie, dat wanneer ik thuis ben en denk “wat heb je daar nu van gebruikt” ik wel eens met mijn hoofd moet schudden. Ik houd de laatste jaren mijn uren die ik besteed aan de sport bij voor de belasting, omdat ik mijn werkzaamheden in het bedrijfje “Harm Noor Presentaties” heb ondergebracht. De laatste jaren ben ik meer dan 1400 uur werkzaam voor de sport.

Zijn het niet lange dagen.

Het zijn best lange dagen, maar de sport is zo mooi dat zo’n dag gewoon voorbij vliegt. Verder ben ik bij andere sporten ook wel gewend om lange dagen te draaien.

Wat vindt je leuk aan dit beroep.

Het leuke van speaker zijn is het contact met mensen. Het publiek zo te informeren dat men respect voor de sporters krijgt. Ik heb mijn hart vooral bij de duursporten liggen. Die sporters worden vaak als “gekken” gezien: je moet wel gek zijn om zoiets te doen. En dan vind ik het leuk om de mensen te vertellen hoe een sporter zich voorbereidt, wat hij doet en vooral wat hij nalaat te doen. Twee jaar geleden heb ik in het Duitse Lensahn een drievoudige triatlon aan elkaar gepraat (10,8 km zwemmen, 480 km fietsen en ruim 120 km hardlopen). Juist daar kon ik veel over de instelling van de sporters vertellen. Wat ze beleven onderweg. Dat het ook vooral tussen de oren zit, enz. Ik wil dus graag ook die sporten uit dat verdomhoekje vandaan halen.

Heb je ook een mening over de survivalsport zelf.

Ik heb een diep respect voor de sporters en hoe zij hun sport benaderen. Verder spreekt mij de leuke sfeer onder de deelnemers gewoon aan. Voor de organisatoren neem ik ook mijn petje af. Er is heel, heel veel te regelen. Men is soms al weken bezig om in de vrije tijd hindernissen te bouwen, medewerkers te instrueren, en dan ook nog oog te hebben voor de veiligheid. Bij sommige survivalruns zie ik ervaren survivalaars meegaan met jonge atleten en geven onderweg instructie. Een uitstekende benadering in mijn ogen. Zo leid je jeugd op!

Ben je naast de survivalsport ook nog speaker voor andere sporten?

Ik doe verschillende sporten. De sport, waar ik eigenlijk uit voortkom is de wegatletiek. Vroeger deed ik alle prestatie-loopjes in de buurt. Langzaamaan breidden de werkzaamheden zich uit, vooral toen ik mij ook begon te bemoeien met de ultraloopsport en in het bijzonder de 100 km en de 24 uur. Bij ons in Winschoten deed ik de Run tot en met 2000. Ook in Apeldoorn deed ik elk jaar de 24 uur. Helaas is die wedstrijd ter ziele gegaan. Ik beweeg mij ook op het gebied van de triatlons. Zo doe ik de Feanster Fjrtich in Surhuisterveen al een aantal jaren evenals de Rabo Triatlon in Drachten (ging vorig jaar helaas niet door). Eind oktober staat altijd de Winter Triatlon in Assen op het programma. Daar speaker ik samen met mijn grote voorbeeld, Andries Nieuwenhuis uit Surhuisterveen. Verder praat ik ook nog sportprogramma’s aan elkaar, zoals laatst een biljarddemonstratie met drievoudig wereldkampioen Dick Jaspers uit St Michielsgestel (ook de woonplaats van Inge Sieben). Maar de meeste tijd besteed ik aan de wegatletiek. Dit jaar staan er wedstrijden op vier eilanden op het programma, de Monnikenloop op Schiermonnikoog, de Vuurtorenloop op Vlieland, de Berenloop op Terschelling en de Adventurerun op Ameland.

Wil je zelf nog iets kwijt.

Ik deed vroeger ook veel bestuurlijk werk. Ik was een aantal jaren voorzitter van mijn atletiekvereniging Aquilo uit Winschoten, voorzitter en racedirector van de 100 km Run in Winschoten, voorzitter van districtscommissies van de KNAU, zoals de recreatiecommissie en de jurycommissie, schreef en fotografeerde voor het bondsblad “De Atletiek Wereld”, gaf jurycursussen jury algemeen (op de baan) en jury wegatletiek en was ook nog negen jaar lid van de Unieraad, de bondsraad van de Atletiekunie. Ik heb met een aantal enthousiastelingen het ultralopen dusdanig vorm gegeven dat het opgenomen werd in het wedstrijdreglement (als eerste organisatie ter wereld). Ook heb ik een aantal jaren de loopparcoursen in noord Nederland officieel opgemeten via de Jones Counter methode. In 2000 ben ik met mijn laatste bestuursfunctie gestopt.

Ik wens alle deelnemers, maar ook de organisatie een vlekkeloos evenement toe.



“Hoe gekker hoe beter”, was dit jaar het motto van de Nieuwjaars duik van de Survival Kootstertille. Voor de derde keer op rij was dit de aftrap voor de inschrijving van de Biddle survivalrun. Een kleine 40 man trotseerde de kou en gleeed van een super lange glijbaan het water in. Vooraf een nieuwjaarswens van de club voor alle aanwezigen, het publiek, de deelnemers en heel erg belangrijk, de catering. En dan met goede moed het koude water in. Na dit ijskoude bad was er voor iedereen een warme kop snert en chocolademelk. En voor sommige deelnemers snel ver-voer naar een volgend ijskoud bad.





De top
kunnen
bereiken

door klein te
beginnen

Rabobank Burgum-De Lauwers sponsort lokale verenigingen
Sport inspireert en verbindt. Daarom steunt de Rabobank de sporten waar we
allemaal graag naar kijken, maar ook sport waar iedereen aan mee kan doen.
Daarom ondersteunen we met trots lokaal de breedtesport.
rabobank.nl/burgumdelauwers

Samen sterker. Dat is het idee van coöperatief bankieren.



Rabobank



Verkrijgbaar bij:
BOSGRA JUWELIERS

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

HOUTBOUW EGYPTE

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

DEVRIES
ACCOUNTANTS
EVERTS
ADVIESGROEP
NUMAN

Scoren doe je met je hoofd

Surhuisterveen Drachten Roden De Westereen
Gedempte Vaart 14 Postbus 42 9230 AA Surhuisterveen Tel. 0512 36 24 45
E-mail Surhuisterveen@DVEN.nl Internet www.DVEN.nl
 @dvenonline

Durk Reitsma klauwverzorging

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



 **SCHOONMAAKBEDRIJF
KUIPERS B.V.**
DIENSTVERLENING

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

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



Zweven

Alhoewel survival als een sport wordt beschouwd waarin de sporters moeten doorzetten en de elementen moeten trotseren kan ik me niet aan de indruk onttrekken dat het eigenlijk allemaal maar zweverige types zijn. Ze hangen meer op de kop dan dat ze rechtop staan en de wolkenluchten worden wel heel erg vaak bekeken. Een selectie van zweverige types.





“De derde Biddle Survivalrun op zondag 9 maart zal weer een fysieke en mentale strijd tegen de elementen van de natuur worden. Niet opgeven, doorgaan en ‘het verstand op nul en de blik op oneindig’, want wat is er mooier dan met een voldaan gevoel de finish te bereiken. Een ieder veel succes en plezier gewenst. Samen maken we er een topdag van!”, aldus Wiebe de Vries, directeur van Biddle bv.

“Biddle Survivalrun.. blik op oneindig en verstand op nul”



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

*klimaatwerk
is tenslotte ons vak!*

