

8 MAART 2020

sterdil®

SURVIVALRUN

KOOTSTERTILLE



Biddle

sterdil®

STERC.

Reibel



Superior Solutions

De Stertil Group met haar hoofdkantoor in Kootstertille, ontwikkelt, produceert en verkoopt hoogwaardige producten voor de internationale garage- en transportwereld. De Stertil Group heeft wereldwijd circa 430 medewerkers en 8 Stertil dochterondernemingen. Op de hoofdvestiging te Kootstertille werken 220 medewerkers. Stertil-Koni hefbruggen is wereldmarktleider en beschikt over een zeer compleet en in eigen huis ontwikkeld productportfolio ten behoeve van onderhoud en reparatie voor het zware segment voertuigen. Stertil Dock Products levert de hoogste kwaliteit Dock equipment voor magazijnen en distributiecentra in vele internationale sectoren. Stokvis Service verzorgt installatie, service en nazorg voor zowel Hefbruggen als Dock Products.

Stertil Survivalrun... voor elk wat wils; Techniek, uithoudingsvermogen en met een flinke dosis 'fun'

Op zondag 8 maart 2020 vindt in Kootstertille de jaarlijkse Survivalrun plaats. Nu zijn wij hoofdsponsor en nemen wij de touwen in handen. Net als onze hefbruggen en Dockproducts gaan de deelnemers op en neer om verschillende hindernissen af te leggen. Dit zal ook zwaar zijn, maar met de juiste techniek en uithoudingsvermogen, gaat het lukken. Stertil is dit ook gewend en is thuis in alles wat zwaar is en beweegt. Eigenlijk, hoe zwaarder hoe beter. Onze hefbruggen tillen de zwaarste commerciële voertuigen. Onze Dock products zorgen ervoor dat alles veilig en duurzaam gelost en geladen kan worden.

Dus de volgende keer dat je een pakket krijgt van een webwinkel kan je er vanuit gaan dat de vrachtauto en bestelbusjes op een Stertil-Koni hefbrug zijn geweest voor onderhoud of reparatie. Deze is hoogstwaarschijnlijk ook aangedockt geweest aan een distributiecentrum die voorzien zijn van een afdichting met een Dock shelter en laadperron (leveller) van Stertil Dock Products.

Wij wensen jullie een mooie run toe!



**Wij wensen iedereen
een mooie survivalrun toe!**



**WEGBEVEILIGING
F.C. NIENHUIS**

COLOFON

Het bestuur

Theo Posthumus, Esther Bosma,
Gerrit van der Velde, Ingrid Meijer,
Willem de Boer en Tjerk de Jong

Commissies

Sponsorcommissie:

Hendrik Dijkstra, Renze Bil,
Gretienus Gommers, Wiebe de Vries,
Gerben Douma, Mark van Lingen en
Arno Sydo van Lingen

Wedstrijdleiding en tijdwaarneming:

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

Public relations:

Dirk Kampen, Tjitske Veenstra,
Chayenny van der Linde, Tjerk de Jong en
Gerben Jelle Kazemier

Vrijwilligers- en cateringcommissie:

Sytske Sangers, Ingrid Meijer, Jantina Meijer
en Sibilla Hoekstra

Parcourscommissie:

Willem de Boer, Stephan Oostra, Wessel de
Roos, Gersjon Wolters, Theo Posthumus en
Haaye Buruma

Speaker

Harm Noor

Ontwerp

Mark van Houten, grafisch ontwerper, Boksum

Livestream & geluid

Sportsbroadcasting
Kooistra AV

De Stertil Survivalrun is
mede mogelijk gemaakt
door:

Gemeente Achtkarspelen
Provincie Fryslân
Wetterskip Fryslân
Staatsbosbeheer
Medical Team Nederland
Rijkswaterstaat
Reddingsbrigade Leeuwarden
Plaatselijk Belang Kootstertille
PV De Dowetille
Sponsors
Vrijwilligers
Landeigenaren

Stichting Survival
Kootstertille

Postadres en trainingslocatie:
Oastkern 51, 9288 XJ Kootstertille
Telefoon:

06 - 42 42 24 42

E-mail:

infobikkels@gmail.com

Website en contact:

www.survival-kootstertille.nl

twitter.com/SurvivalKtille

www.facebook.com/Survivalkootstertille

www.instagram.com/survivalktille

Zie ook LinkedIn



Van de voorzitter + Hoofdsponsor Stertil + Boargemaster Achtkarspelen	5
Harm Noor + Wedstrijdleiding	7
Zo voorkom je blessures in aanloop naar de Survivalrun	II
Terugblik Stertil Survivalrun 2019	I3 + I5
De Tille + Stertil Survivalrun 2021 in het teken van ONK MSR	I7
Zorginitiatief de Bosk, Een jaar na hun eerste Survivalrun + BTS trainerscursus	2I
Survival en de ziekte van Weil	25
Route 2020 + hindernissen	27
Startlijst	28 + 29 + 30
Missie en visie Stichting Survival Kootstertille + De Poiesz Jeugd Sponsor Actie 2020	35
De aanloop naar de Stertil Survivalrun 2020 in beeld en statistiek	39
Alde Feanen Challenge	4I
Clubtopper René + Clubtopper Stan	45
Vrijwilligers commissie + Anne en Dieneke	47
Stichting Survival Kootstertille doneert aan Voedselbank Achtkarspelen + Trouwe sponsorgroep	49
Terugblik 2019	5I
Houtsje toutsje deel 4 + De lange weg naar Kootstertille	55



INNOVATIEVE KLIMAATOPLOSSINGEN

Biddle is een wereldleider op het gebied van klimaatscheidingstechnologieën voor gebruik bij de ingangen van koelcellen en van commerciële, openbare of industriële gebouwen.

Al 90 jaar leveren we innovatieve klimaatoplossingen op het gebied van verwarming, ventilatie, koeling en klimaatscheiding.

BIDDLE BV

Markowei 4, 9288 HA Kootstertille, Nederland

T 0512 33 55 55 **E** info@biddle.nl **www.biddle.nl**

Biddle

HOOFDSPONSOR STERTIL

5



Door: Ulbe Bijlsma

Het is bijna zover. Zondag 8 maart 2020 staan deelnemers uit heel het land en zelfs daarbuiten aan de start van de Stertil Survivalrun in Kootstertille. Een evenement dat inmiddels grote bekendheid geniet binnen de survivalwereld, maar zeker ook in de gemeente Achtkarspelen. De verschillende categorieën maken deelname interessant voor jong en oud, voor wedstrijdlopers en recreanten.

Kou en regen vergden de vorige editie het uiterste van de deelnemers; zelfs voor de doorgewinterde survivalaars was het een beproeving. Het was echt bikkelen. En dat gold ook voor de geweldige vrijwilligers en het trouwe publiek.

Sowieso belooft de Stertil Survivalrun wederom een uitdaging te worden, ongeacht de weersomstandigheden. Dat is wel toevertrouwd aan de creativiteit van de hindernisbouwers en de parcourscommissie van Stichting Survival Kootstertille. De hindernissen vragen kracht, souplesse, conditie, techniek en doorzettingsvermogen. Het moet dan ook als een enorme overwinning voelen wanneer je over de finish komt.

De organisatie van de Stertil Survivalrun vraagt maanden voorbereidingstijd van de vele vrijwilligers. Hard werken door samen de schouders eronder te zetten, is een mooi voorbeeld van 'Mienskip'. Als hoofd-

sponsor zijn we natuurlijk trots daaraan een steentje bij te kunnen dragen. De Stertil Survivalrun brengt mensen letterlijk en figuurlijk in beweging.

Als Stertil Group staan we ook niet stil. Dit jaar beginnen we met de bouwwerkzaamheden voor uitbreiding van Stertil in Kootstertille. De fabriek krijgt extra ruimte voor productie, logistiek en kantoren. In het nieuwbouwgedeelte komt tevens een professioneel demonstratie- en trainingscentrum. De huidige gevel wordt onder handen genomen, zodat straks het hele gebouw een nieuwe en uniforme uitstraling heeft. De verwachting is dat de bouwwerkzaamheden ongeveer een jaar in beslag nemen. Met 7.500 m2 komt er 35 procent aan bedrijfsoppervlakte bij. We gaan ervan uit dat we daarmee 10 tot 20 jaar vooruit kunnen.

Die tijd én langer hopen we ook van de survivalrun in Kootstertille te mogen genieten. Een geweldig evenement om te beleven. Ook voor toeschouwers, die we graag in groten getale verwelkomen om de deelnemers flink aan te moedigen. Alle survivalrunners veel succes gewenst en vooral plezier tijdens de Stertil Survivalrun 2020.

Ulbe Bijlsma
Directeur, Stertil Group B.V.



VAN DE VOORZITTER

fotografie: Marcel van Kammen

Door: Theo Posthumus

Yes! Net gehoord dat het open NK MSR is toegekend aan Stichting Survival Kootstertille. In 2021 gaan wij flink uitpakken voor onze jubileum editie, twee decennia survival in Kootstertille, dat moet gevierd worden. Maar voor het zover is moet er eerst nog één hindernis geslecht worden en dat is editie 19.

Als je het zo zegt klinkt dat niet direct positief, maar voor ons zijn hindernissen onze corebusiness. Dit wordt de tweede keer dat wij onder de vlag van onze hoofdsponsor Stertil weer een machtig mooie run neer gaan zetten. Op het moment van schrijven staan er al zo'n 15 hindernissen van de krap 60 die gebouwd moeten worden en als wij zo doorgaan staan er in dit tempo twee survivalruns in Kootstertille!

Door de jaren heen hebben wij een zeer goede band opgebouwd met onze gemeente en het leek ons verstandig om eens met hun in gesprek te gaan.

Wij merken dat het zowel financieel als uitvoerend steeds lastiger wordt om een evenement van dit niveau neer te zetten. Een belangrijk onderdeel is bijvoorbeeld de stroom- en watervoorziening. Dit is elk jaar weer een flinke onkostenpost en ook niet geheel hufteerproof. Wij zouden graag een vaste water- en stroomvoorziening willen hebben waar niet alleen wij van kunnen profiteren maar ook andere evenementen hun voordeel uit kunnen halen. De gemeente stond hier positief tegen over en wij gaan nu onderzoeken of e.e.a. haalbaar is. Let wel, het is niet de bedoeling om de gemeentepot leeg te halen maar om te zien of zij ons hiermee kunnen helpen. Wij hebben het volste vertrouwen dat dit gaat lukken en hopen hiermee weer een stap te maken in het professionaliseren van onze survivalrun. Ik wens jullie veel leesplezier in deze prachtige survivalkrant. Tot zondag 8 maart.

Sportieve groet, Theo

BOARGEMASTER ACHTKARSPLEN

Ieder jaar komen er veel bikkels vanuit Fryslân, de rest van Nederland en zelfs het buitenland naar onze gemeente om in en rondom Kootstertille mee te doen aan de fameuze Survivalrun. Een tocht waarbij het aankomt op uithoudingsvermogen, innovatief handelen, samenwerken en plezier. Net zoals eigenlijk bij veel dingen in het leven. En dat dan ook nog eens een keer in een prachtig deel van ons land: de Fryske Wâlden bij Kootstertille.

Voor de deelnemers een uitdagende dag, maar ook voor de vele vrijwilligers. Kootstertille is even het centrum van sportief Nederland en dat willen we weten. Het is dan ook mooi dat bekende bedrijven uit onze gemeente dit initiatief van harte ondersteunen.

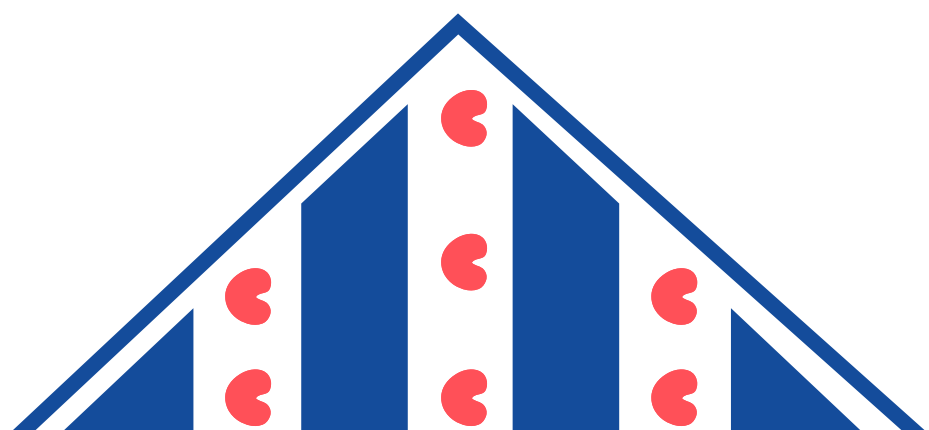
Aan onze kleindochters las ik onlangs het verhaal voor (in het Fries, ik zal het vertalen) van Michael Rosen: wij gaan op berenjacht. Een vader en zijn kleine kinderen gaan zogenaamd op berenjacht (het doel was natuurlijk om lekker in de wilde natuur te banjeren), ze komen daar allerlei obstakels tegen. En de kinderen maken zich breed met het volgende versje:

Wij gaan op berenjacht, het wordt een prachtige dag, wij zijn niet bang. Wij kunnen er niet overheen, wij kunnen er niet onderdoor, wij moeten er dwars doorheen. In het Fries zouden we zeggen: 'Wy stuitsje net'.

Dat gevoel wens ik alle deelnemers en medewerkers toe: 'Net stuitsje'. Trochgean. Ik winskje eltsenien in tige moaie dei ta. Af en toe wel even stoppen en kijk om je heen: het is hier prachtig.

Oebele Brouwer
Boargemaster Achtkarspelen





DTN

DAK TOTAAL NOORD

Dakpannen - Dakisolatie
Dakbeschotten - Renovatie



Oastkern 45, 9288 XJ Kootstertille

T: 0512 - 33 17 02 E: info@daktotaalnoord.nl

WWW.DAKTOTAALNOORD.NL

WEDSTRIJDLEIDING



Door: Roelof Spoelstra

Net als in 2019 maak ik samen met Bert Sietzema en Dirk-Martijn Tol onderdeel uit van de wedstrijdleiding op de wedstrijddag van de Stertil Survivalrun. Lutske Bousma en Sytze de Graaf zijn ook onderdeel van de wedstrijdleiding maar werken meer achter de schermen.



Wij zijn er als organisatie er van overtuigd dat deze editie van de survivalrun in Kootstertille weer een uitdaging biedt voor iedere deelnemer. Om die reden wensen wij iedere deelnemer veel succes maar ook veel plezier tijdens onze survivalrun.

Als deelnemer bereid je jezelf natuurlijk optimaal voor om aan onze survivalrun mee te doen. Naast goede voeding en het gebruiken van het juiste materiaal kun je ook aan parcoursverkenning doen. Dit kan zowel op de wedstrijddag zelf, maar ook digitaal via de interactieve kaart die op de website van de survivalrun staat. Hierdoor kun je goed voorbereid van start gaan en kom je niet voor verrassingen te staan en kun je teleurstelling voorkomen.

Net als vorig jaar worden de jongens en de meisjes van de categorie JSC-D beide gehuldigd. Voor de recreatieve afstanden worden

Deze jaargang bieden wij de volgende wedstrijdklassen:

JSC-D →

Jeugd survivalrun van 4 kilometer in de leeftijdscategorie van 8-9 jaar

JSC-C →

Jeugd survivalrun van 5 kilometer in de leeftijdscategorie van 10-11 jaar

JSC-B →

Jeugd survivalrun van 5 kilometer in de leeftijdscategorie van 12-14 jaar

JSC-A →

Jeugd survivalrun van 8 kilometer in de leeftijdscategorie van 15-17 jaar

KSR →

Korte survivalrun 8 kilometer

MSR →

Middellange survivalrun van 11 kilometer

wel de tijden en het klassement genoemd maar hier volgt geen prijsuitreiking voor.

De tijden voor de prijsuitreiking worden per categorie op de wedstrijddag op de schermen op het start- finissterrein getoond. Mocht u in de prijzen vallen dan wordt de prijsuitreiking op een vast tijdstip gehouden. Mocht u niet in de mogelijkheid zijn om hier bij aanwezig te zijn dan kunt u zich bij de wedstrijdleiding melden en dan sturen wij de prijs naar u op.



2019

HARM NOOR

Op zondag 8 maart staat alweer de 19e editie van de survivalrun in Kootstertille op het programma. Negentien jaar topsport. Negentien jaar afzien. Negentien jaar creatief betreffende de hindernissen. Negentien jaar sfeer. Negentien jaar bikkelen. Negentien jaar het parcours met het rode polsbandje voltooien, want opgeven is geen optie. Vrij vertaald in het Fries is dat: 'Leaver dea as slaef'.



2003



2011



2013



2014

In de afgelopen negentien jaar heb ik het een en ander zien veranderen. Het eerste dat mij opvalt is de verandering van locatie. De start en finish van de eerste runs waren op het sportveld gesitueerd. Onder het mom van "we brengen de sport naar het publiek", verhuisde men naar de prachtige huidige locatie, op een groot grasveld midden in het dorp.

Biddle was een flinke tijd hoofdsponsor, een jaar geleden nam Stertil die hoofdrol over. En toch blijft Biddle de run ondersteunen. Trouwens, een blik op de sponsorlijst van dit jaar leert mij dat meer dan 120 sponsors de run ondersteunen. Wat een geweldige steun in de rug voor de organisatie.

Volgens mij zijn de meeste inwoners van Kootstertille wel op de een of andere manier betrokken bij de run, als deelnemer, medewerker of als toeschouwer. Het gebeuren wordt gedragen door het hele dorp. Zo'n positieve sfeer straalt over op de deelnemers. Men komt dan ook graag naar Kootstertille.

Wat mij opvalt is dat er maar weinig verloop in het kader is. Je komt bijna elk jaar dezelfde gezichten weer tegen. Al die medewerkers met hun geweldige know-how zetten met elkaar een professioneel gebeuren neer. En die inzet is niet alleen op zondag 8 maart. Welnee, men is er al lange tijd mee bezig, al maanden van te voren. En de mensen blijven enthousiast door een positieve aansturing.

Toen ik jaren geleden de run voor het eerst speakerde, viel mij de professionele uitstraling van het gebeuren op. Je zou dan denken dat de organisatie ver van het gebeuren afstaat. Maar juist het tegenovergestelde trof mij: met elkaar de schouders er onder, niet zeuren, gewoon aanpakken. Zo'n organisatie spreekt mij aan en daarom kom ik ook graag naar Kootstertille.

Twee jaar geleden voelde ik mij helemaal niet goed. Maar toch naar Kootstertille. Een paar dagen na de run werd ik opgenomen in het UMCG. Diagnose: kanker. Levensverwachting: hooguit nog twee maanden. Toch maar chemo. Dat sloeg aan en ik overleefde dankzij de engeltjes op mijn schouders.

Ik wens alle deelnemers een fijne Stertil Survivalrun toe. Alle medewerkers alvast bedankt voor jullie geweldige inzet, het publiek alvast bedankt voor die toffe entourage en alle sponsors bedankt dat jullie dit professionele evenement mogelijk maken.



2019



The **Coatinc** Company®
Coatinc Groningen B.V.
www.coatinc.com

COATINC GRONINGEN

SPECIALIST IN VERZINKEN EN POEDERCOATEN



Duplex
Zn + poeder



COATINC GRONINGEN B.V.
Rouaanstraat 49, 9723 CC Groningen
groningen@coatinc.com, www.coatinc.com



NETHERLAND • DUITSLAND • BELGIË • TURKIJE • TSJECHIË • SLOWAKIJE • MEXICO
500 JAAR FAMILIEBEDRIJF WIJ VERDELEN DROMEN.



Toeleverancier in de verspanende industrie

Machinefabriek MMB BV
Lauwersweg 10
9231 GR Surhuisterveen

0512-365356
info@machinefabriek-mmb.nl
www.machinefabriek-mmb.nl

Betaald in de modder staan?

Zoek jij een vaste baan waarin jij je helemaal kunt uitleven en ook nog eens betaald krijgt om zo nu en dan in de modder te staan? Dan is de GWW echt iets voor jou. Met ruim 400 vacatures zit dé baan voor jou er ook tussen!

Bekijk het complete aanbod op abvakwerk.nl/vacatures



goed voor elkaar

ab
vakwerk



B O U W G R O E P

DIJKSTRA DRAISMA

VAN ASSEN BV

SLOOPWERKEN & RECYCLING

www.vanassensloopwerken.nl

Kootstertille Tel. 0512-332500

ZO VOORKOM JE BLESSURES IN AANLOOP NAAR DE SURVIVALRUN

11

Door: Gerben-Jelle Kazemier & Jaring Kloetstra

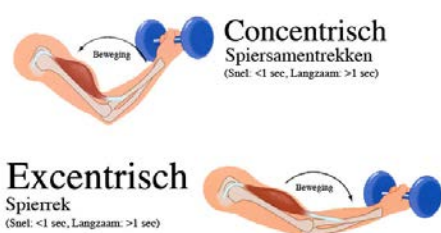
Fris en opgeladen aan de start staan van de Stertil Survivalrun. Klaar om een mooie prestatie neer te zetten. Dat is wat iedereen graag wil. Toch zit een blessure vaak in een klein hoekje... Hoe voorkom je dat je met pijntjes aan de start staat? In dit artikel vind je tips op een blessure vrije preventie voorbereiding. Jaring Kloetstra, deelnemer van de survivalrun én fysiotherapeut van beroep, heeft ons geholpen met het klaarzetten van een aantal goede tips.

Tip 1: Varieer je manier van trainen

Voorafgaand aan de run krijg je bij Stichting Survival Kootstertille een paar fijne techniek- en krachttrainingen voorgeschoteld. Vaak door de trainers perfect afgestemd op het verloop van de run. Maar misschien train jij wel thuis of in de sportschool voor de run. Hoe kun je dan nog steeds goed trainen zonder last te krijgen van blessures?

Overbelasting is één van de grootste oorzaken van blessures. Onderschat dit niet, ongeacht hoe je traint voor de run. Doe de laatste training voor survivalrun net ietsje rustiger aan. Naast voldoende rust voor de run en na het trainen, hebben we gekeken hoe je tijdens het trainen winst kun halen op het gebied van blessure preventie. Dé tip van Jaring: 'train jouw spieren in aanloop naar de run zowel concentrisch als excentrisch'. Hieronder leggen we uit wat dit is en waarom het jou gaat helpen blessures te voorkomen.

Een concentrische beweging maak je wanneer de spier die je traint samentrekt. Bijvoorbeeld de opwaartse beweging bij het maken van een spierbal met een gewicht in je hand. Bij een excentrische beweging maakt de spier die je traint een strekkende beweging. Bijvoorbeeld het strekken van je arm terwijl je een gewicht vasthoudt. Zie de illustratie hieronder als toelichting.



Tijdens een survivalrun maak je veel gebruik van zowel samentrekkende als strekkende spierbewegingen. Als je niet aan survivaltraining doet wordt vaak veelal alleen de concentrische (samentrekkende) beweging getraind. En voor survival is het juist van belang om je spieren excentrisch te trainen. Denk maar aan het vele hang en klimwerk wat je gaat doen. Hieronder een opsomming van de voordelen als je je spieren ook strekkend gaat trainen.

- Excentrische oefeningen hebben een positief effect op de spiervermoeidheid waardoor de belastbaarheid toeneemt. Handig voor een lange en zware run!
- Het is een bewezen manier om sneller te herstellen van peesblessures. Soms wel tot 5 maand sneller!
- Tijdens survival belast je jouw spieren ook vaak excentrisch (hangen). Focus je hier op, dan maak je jouw manier van trainen functioneler.
- Een spier kan bij excentrisch trainen ongeveer 20% meer kracht genereren, terwijl dit minder energie kost.
- Excentrisch trainen vergroot de coördinatie van de spieren, waardoor je efficiënter de hindernissen behaalt en kracht bespaart.

Wat je ziet is dat veel voordelen van excentrisch trainen zich uiteten in een beter uithoudingsvermogen, efficiëntie & coördinatie. Deze factoren dragen bij aan een positieve prikkel voor de belastbaarheid van jouw spieren. Wat resulteert in het feit dat jij minder snel overbelast raakt. Kleinere kans op overbelasting? Kleinere kans op blessures!

Tip 2: Doe een goede warming-up

Niks is vervelender dan tijdens de survivalrun uitvallen met een blessure. Je hebt lang toegetraind naar dit hoogtepunt. Zo vlak voor de run wil je dan ook niet al je trainingsarbeid te niet doen door koud aan de start te verschijnen. Doe je voordeel met een goede warming-up. Voordat je gaat sporten, moeten je spieren, pezen en bloedsomloop even warmdraaien. Daarna zijn ze klaar om sportief te presteren.



Zonder goede warming-up vraag je bijna om blessures. Zo ziet de ideale warming-up er ongeveer uit. Je begint heel eenvoudig en rustig en maakt het steeds intensiever en complexer. De warming-up duurt zo'n 15 minuten en bestaat uit de volgende onderdelen:

- Loop 2-3 minuten (langer mag ook). Je lichaam heeft deze tijd nodig om over te kunnen schakelen van rust naar inspanning. Korter lopen heeft geen zin.

- Doe 3-5 spierversterkende oefeningen. Daarmee oefen je de bewegelijkheid en stabiliteit van je gewrichten. Denk aan oefeningen als een kruispas of kniehef.
- Doe 3-5 losmakende (dynamische) rek oefeningen. Zo oefen je de uiterste beweging van je spieren. Denk aan oefeningen als een armzwaai of beenzwaai.
- Sluit je warming-up af met sport specifieke oefeningen. In het geval van de survivalrun kun je denken aan een korte touw klim (als daar de gelegenheid voor is) of een paar sprintjes.

Is jouw warming-up zoals hierboven? Dan zijn jouw spieren klaar om een flink aantal hindernissen te trotseren!



Tip 3: Geef je lichaam goede brandstof

Met alleen trainen en een warming-up ben je er nog niet. Je lichaam heeft brandstof nodig om goed te kunnen presteren. Met te weinig brandstof wordt de kans op blessures groter omdat de belastbaarheid van je spieren achteruit gaat. Hieronder hebben we opgesteld hoe je voor, tijdens en na de run, jouw lichaam goed van energie kunt voorzien om blessures tegen te gaan.

We beginnen bij het ontbijt. Het is een no-brainer, maar zorg dat je van te voren goed eet. Koolhydraten zijn belangrijk. Een paar voorbeelden van een goede maaltijd voor een zware survivalrun:

- ontbijtgraan (muesli/haver/cornflakes) met magere melk
- boterhammen of sandwiches met banaan, honing, jam
- pasta of rijst met vetarme saus



Spanning voor een wedstrijd kan er voor zorgen dat je spijsvertering wat later op gang komt. Eet en drink daarom ruim van te voren. Zorg er bovendien altijd voor dat je voldoende vocht in je lichaam hebt voordat je begint. Streef ernaar om ca. 30 min van te voren 300 ml gedronken te hebben. Krijg je weinig eten binnen op de vroege ochtend? Probeer dan meer voedingsstoffen binnen te krijgen middels je drinken. Zo kun je bijvoorbeeld isotone sportdrank nemen.

Onderzoek heeft aangetoond dat een kleine dosis (ca. 50 gram) koolhydraten, in vaste of vloeibare vorm, net voordat je begint gunstig is. Je bloedsuikerspiegel blijft dan stabiel, waardoor vermoeidheid wordt uitgesteld. Het precieze tijdstip verschilt van persoon tot persoon en kan uitlopen van 5-15 min van te voren. Test het eerst uit op een van je trainingen. Eet bijvoorbeeld een banaan, of drink een paar slokken sportdrank. Tijdens de run is het van belang je energie aan te vullen. Gebruik de verversingsposten en neem je tijd om een stuk fruit en wat water te nemen. Of doe het terwijl je doorloopt. Maar sla 'm niet over! Dat vind je lichaam niet leuk.



Met deze kennis ben jij helemaal klaar tot een succesvolle voorbereiding van de Stertil Survivalrun. Train er op los, eet en drink goed én vergeet je warming-up niet. We zien je graag aan de start op 8 maart 2020. En heelhuids bij de finish.



WERKEN OP HOOG NIVEAU

Montage, demontage en verhuur van steigers.



ABS Steigerbouw BV Zuiderkruisweg 27 8938 AP Leeuwarden
Tel.: (058) 288 20 04 E-mail: info@abs-steigerbouw.nl

WWW.ABS-STEIGERBOUW.NL

AllSur5
GEMAAKT OM TE OVERLEVEN

IN THE POCKET

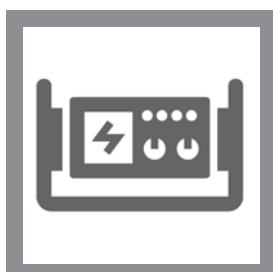
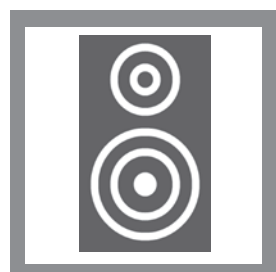


Net als de reeds bekende en bewezen AllSur5 basic tight:
sterk | sneldrogend | aansluitende pasvorm
leverbaar in dik en dun materiaal | Kids (vanaf 140) en volwassen maten

06-22036708 | info@allsur5.nl | bestel via: www.allsur5.nl

Harm Smidswei 22a
9298 RD Kollumerzwaag
T 0511-233080
E info@kooistraav.nl

KOOISTRA
AV



www.kooistraav.nl

TERUGBLIK STERTIL SURVIVALRUN 2019

DOUWINA KAZEMIER

Hoi! Ik ben Douwina Kazemier, 23 jaar en ben woonachtig in Zwitserland. Ik hoor je denken... wat doe je dan bij de survivalrun in Kootstertille? Nou, het zit zo: Sinds 2014 doe ik mee met de survivalrun in Kootstertille. Dit begon ooit als een idee voor een leuk en actief teamuitje. Inmiddels is het een hobby en traditie.

Zes jaar geleden ben ik begonnen met een Funrun. Ik zocht al snel wat meer uitdaging en heb toen een aantal jaar de 8 km lichte recreatieve run gelopen. Vorig jaar probeerde ik voor het eerst de 8 km zware run voor recreanten. Om dat te kunnen doen heb ik natuurlijk behoorlijk moeten oefenen. Sinds 2017 train ik met twee vriendinnen bij de survivalvereniging in

Kootstertille om te technieken onder de knie te krijgen. Lekker fanatiek buiten sporten combineren met gezelligheid. Een leuk weetje is dat mijn vader en broer ook zijn begonnen met de sport doordat ze kwamen kijken bij de run die ik destijds deed! Dus als familie hebben we ook flink de smaak te pakken. Het is erg leuk om te zien hoe snel de techniek is verbeterd wanneer je ook daadwerkelijk gaat trainen.

Een paar weken voordat de run plaatsvindt gaan we de route vaak al even lopen. Zo weten we goed wat we kunnen verwachten en hebben we weer een lekkere effectieve training. Mijn favoriete hindernis is sinds vorig jaar de combi in het begin van het Hossebos. Deze mocht ik eindelijk doen tijdens de 8 km zware survivalrun. Deze combi biedt uitdaging doordat je verschillende technieken moet gebruiken én de hindernis hangt boven het water, wat het spannend maakt. Dat geeft bij het over-

winnen extra voldoening! De hindernis waar ik nog steeds moeite mee heb zijn de verticale lange houten palen met een swing over op de top. Tijdens de training ontwijk ik die ook nog te vaak...

Tijdens de run van vorig jaar was het vooral het erg koude en regenachtige weer wat bij mij roet in het eten gooide. Nu

we in Zwitserland wonen, moet de koude temperatuur niet meer het probleem zijn! Een nadeel is wel dat je hier in Zwitserland niet echt kunt trainen voor de run. In plaats daarvan proberen we als sportieve voorbereiding veel hikes te maken door de Zwitserse alpen. We kijken er naar uit om 8 maart weer aan de start te verschijnen van de 8 km recreatieve run! Tot dan.



MARK VAN HOUTEN

Mijn naam is Mark van Houten (38 jaar) en woon in Boksum. In 2014 ben ik begonnen met trainen en sinds 2015 loop ik KSR wedstrijden (±8 km). Afgelopen jaar dus ook. De laatste vijf weken voor de run had ik een mooi ritme te pakken met twee survivaltrainingen en twee hardlooptrainingen per week. Twee weken voor de run kreeg ik de griep en heb een week koorts gehad met alle ellende dat daarbij hoort, ik zal je de details besparen. Hierdoor was mijn voorbereiding niet bepaald ideaal. Dit was behoorlijk balen, want ik had echt naar deze wedstrijd toegeleefd. De week voor de run toch nog één keer kunnen trainen om het gevoel weer wat te krijgen.

De wedstrijddag zelf begon mooi droog met een graad of zes. Op een derde van mijn run begon het met dikke miezer-regen en werd het ijsig koud door de harde wind. Normaal gesproken kan ik door het hardlopen weer lekker opwarmen, maar m'n kleren bleven helemaal doorweekt, dus het werd flink

afzien. De hele run in Kootstertille vind ik prachtig. Dikke balken, netten, mooie constructies, creatieve schuiflussen, stapklompjes, een lange apenhang, etc. Uiteindelijk vond ik de eindhindernis het mooist. In het zicht van de haven komen veel technieken bij elkaar. Eerst het inspringen in een touw op 1,5 meter, dit is vooral een mentaal spelletje, hierbij kwamen mijn vaardigheden als oud-fierljepper goed van pas. De losse ringen daarna komt flink aan op 'de knijp' en dat is niet altijd meer top aan het eind van zo'n run, zeker niet in deze kou. Kootstertille heeft volgens mij ooit de pakplanken geïntroduceerd, deze wordt dus tijdens de trainingen op allerlei manier meester gemaakt, dus dit was geen probleem. Op het laatst nog 'even' onder het netje door wat echt killing is. Het lijkt zo makkelijk, maar als er weinig leven meer in de handen zit, is dit echt een lijdensweg. Als je deze dan overwonnen hebt, glij je naar beneden en mag je de bel van Minne laten klinken.

Dit keer waren de weersomstandigheden de grootste hindernis, volgens mij zag niemand deze kou echt aankomen. Aan het eind van de middag ging de temperatuur richting het vriespunt. Ik had het echt te doen met degene die toen nog liepen en moesten starten, zeker ook voor de ouder-

kind deelnemers. Voor de kids moet zo'n run een prachtig ervaring zijn met veel plezier, maar dit was echt keihard afzien. Ik moest de losse ringen in de eindhindernis een keer overnieuw doen, maar voor de rest geen problemen gehad. Ik kwam in 01:20:51 als 32^e over de finish. Daar ben ik absoluut tevreden over! Zeker gezien mijn voorbereiding en de weersomstandigheden. Even snel berekend heeft een derde van de KSR deelnemers de eindstreep gehaald, dus alleen finishen was al een prestatie op zich, denk ik. Na de finish stond er in de grote tent heerlijk warme snert en bouillonsoepje klaar. Dit viel nog

niet mee om naar binnen te krijgen. Door het schudden van de kou vloog de snert alle kanten op. Volgens mij heb ik nog nooit zoveel verkleumde mensen bij elkaar gezien. Er waren voldoende warmtedekens en erg behulpzame vrijwilligers, dus dat maakte een hoop goed. Dit is zeker een editie die je niet snel vergeet.

De run in Kootstertille is er één die stevast in mijn kalender zit, dus als er niks geks gebeurt ben ik er zeker bij. Het zou leuk zijn om in de top-30 te belanden, daar ga ik zeker voor. Hopelijk is het deze editie iets aangenamer weer.



fotografie: Jaap de Boer

SIETZE SIETZEMA

Mijn naam is Sietze Sietzema, ik ben 48 jaar, Officier bij de Koninklijke Landmacht en woon in Emmeloord, gemeente Noordoostpolder in Flevoland

In 2018 heb ik bij de grote hindernis naast de brug bij het kanaal gestaan. In de jaren daarvoor ben ik op verschillende plekken bij diverse hindernissen als jurylid vrijwilliger geweest. Ik ben, denk ik, een keer of zes

vrijwilliger geweest bij de Survivalrun in Kootstertille.

De Stertil Survivalrun wordt al jaren op een geweldige wijze georganiseerd door een geweldige groep met kundige mensen die weten wat ze doen. Grotendeels zijn ze zelf actief (geweest) in de sport, wat je terug ziet in organisatie en de prachtige hindernissen. Dat straalt uit op deelnemers, vrijwilligers en publiek. De sfeer is altijd geweldig, hoe slecht het weer soms ook kan zijn. Dat maakt het elk jaar weer een klein feestje om aan deel te mogen nemen. Persoonlijk vind ik het het leukst om bij een moeilijke hindernis te staan. Daarbij streng

te zijn voor de toppers, die soms proberen te smokkelen, en behulpzaam voor de liefhebber die het even lastig heeft (en ook probeert te smokkelen 😊). Persoonlijk geeft me dat meer voldoening dan een hindernis waar iedereen zonder moeite zo over heen vliegt en weer doorrent. Dit jaar ben ik zeker weer aanwezig.

Hopelijk houdt de organisatie in Kootstertille het nog heel lang vol. Het is een bijzonder en groots sportevenement waar heel veel mensen plezier aan beleven, zowel deelnemers als omstanders. Als het maar enigszins kan ben ik van de partij om er bij te mogen zijn op weg naar weer een gegarandeerd mooie dag.



Ook wij komen niet altijd
schoon thuis...



Wij wensen alle deelnemers aan de
Steril survivalrun heel veel succes!



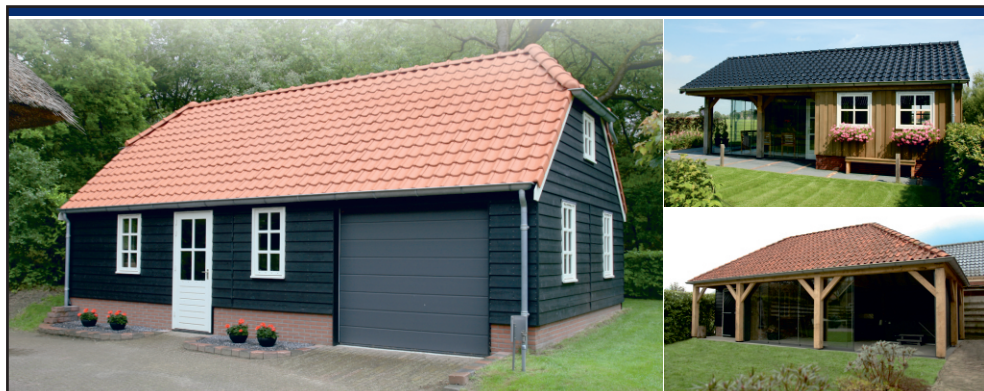
Lytshuzen 26, 8621 XG Heeg | www.veestrafritom.nl



DE VIERSPRONG
CAFE & CAFETERIA

VERHUUR VAN ZALEN, SPRINGKUSSENS, PARTYTENTEN,
BARBECUES, GASHEATERS, MOBIELE BARS, TAFELS &
STOELEN, KOELKASTEN, BORDEN, BESTEK, GLASWERK, ETC
ETC

TEL : 06 57 62 83 54
WWW.DEVIERSPRONG-KOOTSTERTILLE.NL



GOMMERS
HOUTBOUW

Teake pieterslân 6 | 9298 RX Kollumerzwaag | info@gommershoutbouw.nl

Tel.: (0511) 44 70 29 | Mobiel: (06) 53 69 42 05

gommershoutbouw.nl



DAKBEDEKKINGEN
V&H LEEUWARDEN B.V.

KWALITEIT OP HET HOOGSTE NIVEAU
☎ 058 288 61 62



Ceresweg 58
8938 BG Leeuwarden
info@venh.nl
www.venh.nl

Nieuwbouw en renovatie
Dakinspectie en dakonderhoud
Zink en Loodwerk
Valbeveiliging



Containers: van 2 m³ t/m 40 m³ voor:

- Puin
- Hout
- Bouw- en sloopafval
- Bedrijfsafval
- Groenafval

Rolcontainers: 240, 700, en 1100 liter voor:

- Bedrijfsafval
- Papier
- Folie

Voor de handel in:

- Zand
- Teelaarde
- Compost
- Potgrond
- Menggranulaat
- Betongranulaat
(voor het produceren van beton)

Voor vragen kunt u altijd bellen naar:
telefoon (0512) 33 40 60 of 06 - 53 69 22 36

Van maart tot oktober is het composteerterrein in Wouters-
woude **zaterdags** ook geopend van 8.00 uur tot 12.00 uur.

www.vandergalien.nl



Wouterswoude, Broeklaan 31 - Kootstertille, Balkwar 10
Telefoon (0512) 33 40 60 - E-mail: info@vandergalien.nl

TERUGBLIK STERTIL SURVIVALRUN 2019



MELS HAMSTRA

Hallo, ik ben Mels Hamstra en ik ben 13 jaar oud. Ik woon in Buitenpost en train in Kootstertille. Vorig jaar heb ik de 5 kilometer gelopen in de categorie JSR-B. De leukste hindernissen vond ik het rekje over het water en de triangels. Het was een zware run maar de hindernissen op zichzelf waren goed te doen, maar op het einde werd ik moe dus ging het wat minder vlot. Ik heb een beetje extra getraind voor deze run, we hebben op de training

hindernissen gedaan die ook in de run voor komen en ik heb 3 keer een groot gedeelte van de run gelopen met de club of trainers. Ik ben niet helemaal tevreden met mijn resultaten want het lopen ging niet zo goed, het had namelijk wel sneller gekund.

Dit jaar ga ik de run zeker nog een keer lopen in de categorie JSR-B. En ik wil de run dit jaar graag onder de 55 minuten lopen.



LISANNE KLOOSTERMAN

Mijn naam is Lisanne Kloosterman en ik ben 9 jaar oud. Ik woon in Kollumerzwaag. Vorig jaar heb ik de JSC-D gelopen. Ik was toen net acht.

Ik had gedacht dat de run makkelijk zou zijn, maar er waren best moeilijke hindernissen bij. Maar ik vond het erg leuk en heb genoten. Door het water heen en de eindhindernis vond ik het leukst. Ik had verder geen moeite met de hindernissen, maar het hardlopen vond ik wel moeilijk.

Voor de run in 2019 heb ik niet getraind. Ik was net acht jaar en bij Stichting Survival Kootstertille heb je speciale instroommomenten om te starten met trainen. Dus ik moest wachten tot het volgende

instroommoment en deze was in april, na de survivalrun. Maar we hebben in de tuin een survivalhindernis en daar klom ik wel eens in.

Ik was wel tevreden na afloop, het was mijn tweede run die ik heb gelopen en ik vond het erg leuk. Ik ga de Stertil Survivalrun dit jaar ook lopen. Ik ga weer de JSC-D lopen. Ik heb geen speciaal doel voor ogen, gewoon lekker lopen en genieten.

Ik train elke maandag en donderdag bij de Bikkels in Kootstertille. Wij krijgen training van verschillende trainers die ons elke week laten hardlopen en hindernissen doen, om zo beter te worden.



PIETER RINDERT HOEKSTRA

Hallo, ik ben Pieter Rindert Hoekstra, 43 jaar en wonende te Opende. Ik heb de recreatieve run 8 km zwaar gelopen. Kootstertille staat altijd wel bekend als een mooie zware run, maar het koude weer maakte het nog zwaarder.

De leukste hindernis? Dat is een lastige aangezien er meerdere erg mooie combi's in zaten, maar als ik eentje moet kiezen is dat denk ik toch de slootcombi. Met de vijverhindernis had ik wat moeite, vlak voor het einde van de run. Daar was ik zo nat, koud en verkleumd dat het 'hangen en lopen' met de 'Leeuwarder klompen' voor

mij niet meer te doen was en mijn bandje af heb moeten geven.

Ik heb wat meer getraind richting de run, door de gebouwde hindernissen uit te proberen op een paar zondagochtenden en verder zoveel mogelijk de normale trainingsavonden mee te pakken. Ondanks de domper van het inleveren van mijn bandje, ben ik tevreden met mijn prestatie, zeker gezien de koude weersomstandigheden. Het ligt in de planning om de Stertil Survivalrun dit jaar ook weer te lopen. Ik wil graag genieten van de run en mijn bandje behouden tot aan de bel van Minne.



JOHANNA HAANSTRA-TINGA

Ik ben Johanna Haanstra-Tinga, 36 jaar. Getrouwd met Marco en we wonen samen met onze 3 zonen Jasper, Daniel en Wessel in Burgum.

Samen met Sven, vriendje van mijn zoon, heb ik de Ouder-Kindrun gelopen. Ik loop niet heel veel runs, maar deze run had tot nu toe het slechtste weer voor mij, dus dat was wel afzien. De run was weer goed opgezet en door het Hossebos blijft een mooi stukje survival! Complimenten voor hoe alles altijd weer is neergezet qua hindernissen, route en vrijwilligers.

Alle hindernissen zijn uitdagend en leuk, de eindhindernis is wel altijd nog een grote uitdaging als je al een aantal km gelopen hebt inclusief hindernissen.

Waar ik tijdens deze run het meeste moeite mee had was toch wel het weer, de regen en wind maakten het erg koud. Ik heb eigenlijk niet extra getraind voor deze run, ik train nu 3 jaar bij de survivalclub van Kootstertille en train daar 1 of 2x in de week. Ik heb voor survival gekozen omdat het buiten is en je bent veel in beweging, daardoor blijf ik fit. Een Funrun is dan ook een mooie run voor mij om te lopen.

Ik ben zeker tevreden over onze prestatie! Sven had nog nooit een run gelopen en dan ook nog met echt survival weer. We hebben daardoor een prima prestatie neergezet. Deze keer doe ik niet mee, omdat ik gekozen heb om vrijwilliger te zijn bij de run.



GERARD BAGGEL

Ik ben 49 jaar en kom uit Sneek. Vanaf 2015 ben ik vrijwilliger bij de survivalrun. Het jaar ervoor heb ik alles voor het eerst bekeken als toeschouwer, toen was de start en finish nog bij de voetbalvereniging en was ik erg onder de indruk van de organisatie en van al die vrijwilligers. Ik heb mij meteen aangemeld als vrijwilliger voor de volgende run.

Ik kwam te staan bij hindernis 52 bij de vijver tegenover het ouderencomplex met een grote telescoopkraan. Dit is een zware hindernis zo vlak voor de laatste hindernis. De eerste keer dat ik er stond heb ik behoorlijk zitten schreeuwen en aanmoedigen om deelnemers te proberen te helpen de hindernis te halen. Zo indrukwekkend wanneer ze weer in het water vielen en het steeds weer probeerden en zo jammer als ik dan hun bandje moest afnemen omdat ze het niet haalden. Ik heb nog meer respect gekregen voor de deelnemers. Alle jaren daarna heb ik steeds bij dezelfde hindernis gestaan en ook in 2020 zal ik er weer zijn. Een klein jubileum, 5 jaar, en hopelijk zullen er nog velen volgen bij dit mooie evenement.



kunststof kozijnen
dakkapellen
gevel bekleding
verkoop & montage

www.kozijnman.com

Betonwei 37a 9281 KT Harkema
[06] 10 13 92 43 [0512] 36 46 60



“Terwijl wij ons sterk maken voor jouw bedrijf, kun jij doen waar jouw passie ligt: ondernemen. Of genieten van een mooi evenement zoals de **STERTIL SURVIVALRUN 2020**”



Gerrit van der Velden

STERK! VOOR
ONDERNEMERS
OMNYACC.NL

Balthasar Bekkerwei 90, 8914 BE Leeuwarden
058 8200900 info@omnyacc-leeuwarden.nl

Schildersvakopleiding
Friesland



Vuur

Als het startschot klinkt, duiken we in het diepe. We bijten ons vast in het doel. Water kan ons vuur niet blussen, want wij lopen letterlijk het vuur uit de sloffen om aan onze wensen te voldoen, omdat we vakidioten zijn. We houden van ons werk en laten het vuur in ons branden om van het vonkje een vlam te maken: van idee tot tastbaar product. Welkom bij Van der Eems.



grafische groep van der eems

VANDEREEMS.NL EASTEREIN / HEERENVEEN



STERTIL SURVIVAL- RUN 2021 IN HET TEKEN VAN ONK MSR

17

Door: Tjerk de Jong

De brug over het Prinses Margrietkanaal maakt al jaren onderdeel uit van de route van onze Survivalrun. Het is een plek die verschillende mogelijkheden biedt voor het bouwen van uitdagende hindernissen en is tegelijk het kruispunt in de route na de lus door het Hossebos en de Tillewei. Het is de laatste jaren een echte scherp-rechter gebleken. Maar wat is nu eigenlijk de historie van deze brug?

(tille, til) Fries voor brug. In het bijzonder een kleine hoge houten brug. In het Fries ook heechhout of oerstap genoemd

Bron: website Plaatselijk Belang Kootstertille

Kooten was vroeger een uitgestrekt gehucht waarvan de grond tot aan het Wyldpaed liep. De kern van het dorp was bij de tille (brug). De doorgaande weg van Twijzel naar Drogeham liep door het dorp en dwars hierop was het kanaal, het Kolonelsdiep. Het Kolonelsdiep was genoemd naar Caspar de Robles die in de Spaanse tijd opdracht gaf de waterweg naar het noorden te verbeteren, de vele schutsluizen (vallaat) af te breken. Dit had ook militaire voordelen; hij kon zo gemakkelijk troepenverplaatsingen naar het Groningerland doen.

De buurtschap rond de brug over het diep werd Kootster tille genoemd.

Tot 1800 was er waarschijnlijk een vaste brug en moesten de schippers de masten strijken bij het passeren van de brug. Ter vervanging van deze vaste brug werd een nieuwe brug, een valbrug, gebouwd in 1837. In 1865 wordt de valbrug vervangen door een houten draaibrug.

In 1882 wordt de provincie Friesland eigendom van de brug. De houten brug wordt afgebroken en er wordt dan een grote, ijzeren draaibrug gebouwd met daarbij een brugwachterswoning. Deze brug is tot ongeveer 1940 in gebruik geweest.

Omstreeks 1930 besluiten Provinciale Staten van de provincies Groningen en Friesland tot een verbetering en uitbreiding van de vaarweg Lemmer-Groningen. Voor Kootstertille betekende dit, dat er



een kanaal zou worden gegraven rond het dorp en het gedeelte binnen de kern zou worden gedempt. In 1938 werd bij Hinkelhoek begonnen met het graafwerk en het maken van de oeverbescherming. In 1940 was het nieuwe gedeelte van het kanaal bij Kootstertille klaar.

De modder die vrij kwam werd gestort op een grote stortplaats in het land waar nu De Hege Bult is. Dit is dus afgegraven grond uit het nieuwe kanaal. Een gedeelte van de grond werd gebruikt voor het dempen van het oude gedeelte en de opritten naar de nieuwe brug. Voor het bereiken van de nieuwe brug werd de doorgaande weg naar Drogeham verlegd naar de buitenkant van het dorp.

(red. De Hege Bult is ook al jaren onderdeel van de route en nauw verbonden met de Stichting Survival Kootstertille. Er zijn menig trainingsuurtjes in dit gebied doorgebracht en de naam van het huidige trainingsterrein "De Drege Bult" is een verwijzing naar dit mooie stukje natuur.)

In 1950 werd in opdracht van het provinciebestuur een brugwachterswoning gebouwd. Het woongedeelte was boven en de slaapkamers beneden. Op de gevel van



fotografie: Jaap de Boer



het huis stond de naam 'Wyn en sinne'. In december 1992 is de woning afgebroken. De bediening van de brug werd daarna gedaan door de brugwachters van Skûlenboarch en Blauwverlaat. Vanaf 2007 is er automatische bediening op afstand.

Hoe een en ander er in de toekomst uit gaat ziet is op dit moment nog onduidelijk. De brug staat op de nominatie om ergens rond 2025 vervangen te worden. Het zou kunnen dat er een nieuwe brug voor in de plaats komt maar er worden ook mogelijkheden onderzocht of er een aquaduct voor in de plaats moet komen.

Voor de survivalrun kunnen we dus nog wel even gebruik maken van de brug. En mocht er een aquaduct voor in de plaats komen dan kan daar ook vast wel iets voor bedacht worden.

De 19de editie van de survivalrun in Kootstertille is bijna een feit. De laatste puntjes worden op de 'i' gezet en we denken dat we er klaar voor zijn. We hopen dat het een mooie run zal worden en dat iedereen kan gaan genieten van de prachtige omgeving van Kootstertille. De parcourscommissie heeft er in ieder geval weer een uitdagende route van weten te maken.



fotografie: Simon in 't Veld



fotografie: Simon in 't Veld

Toch kijken we echter als organisatie alweer verder. Immers in 2021 mogen we de 20ste editie organiseren. Dit is aanleiding geweest om bij de Survivalrunbond een Open Nederlands Kampioenschap aan te vragen. De SBN gaat daar in mee en heeft voor het seizoen 2020/2021 het ONK MSR aan Kootstertille toegewezen. Daar zijn we uiteraard ontzettend trots op. We hebben er nu al zin in om er een run van te maken die menigeen nog lang zal heugen.

Eerst wensen we alle deelnemers, vrijwilligers, sponsors en toeschouwers nog veel succes en plezier toe voor de komende editie en als dan de rookwolken opgetrokken zijn kan de focus op 2021.



ALLERT POL

FYSIOTHERAPIE

SENIOREN FITNESS

Blijf in goede conditie en train alle spiergroepen. Op eigen niveau en snelheid meedoen! Fitness voor senioren is er elke maandag en vrijdag van 9.30 tot 10.30 uur.



maandag & vrijdag

inclusief koffie en thee

€ 20 per maand!

Beatrixstraat 1a · Buitenpost · (0511) 54 04 04 **allertpol.nl**

Dwaande.nl



foto: Harrie Posthumus

Abiant is een van de grootste uitzendorganisaties van het Noorden.
Dagelijks zijn ruim 2.000 uitzendmedewerkers namens ons aan de slag.
Ook op zoek naar ander werk of nieuwe mensen? Dat komt goed.

abiant.nl

Vestiging Surhuisterveen t 0512 22 04 40



Survival of the fittest?

Wij ontwikkelen slimme online oplossingen
waarmee jouw business groeit!

creative=work
WEB & E-COMMERCE

TELEFOON : 0682826871 0512-332333	INKOOP EN VERKOOP VAN IJZER, METALEN, KABELS EN ACCU'S	EMAIL : INFO@REITSMARECYCLING.NL ADRES : OASTKERN 18 9288XJ KOOTSTERTILLE
--	---	---

DE HOUTBOER
Drachten

De Houtboer BV
De Giek 25
9206 AS Drachten
dehoutboer.com
info@dehoutboer.com

Wij wensen
alle deelnemers
aan de
survivalrun
2020
veel **succes!**

S. WIERSMA
INSTALLATIES



Moarrewei 9, Damwâld
info@wiersma-installaties.nl
06-30409024

CO²-reductie én kostenbesparing



Investeer in HR isolatieglas:
Verhoging van uw wooncomfort, besparing op energielasten, CO² -reductie dus
een bijdrage aan klimaatbeheersing en gunstige subsidiemogelijkheden!

www.drachtsterglashandel.nl



Uw project verdient een professionele visie . . .

Schilderwerk

Zonwering

Projectinrichting

Glaswerk

Vastgoedzorg

Gordijnatelier

Maasmond Leeuwarden | +31 (0) 58 2159526 | maasmondgroep.nl



MAASMOND

Gezichtsbepalend voor ieder project



3D TEKENWERK

[INFO@JOEKEMATECHNICS.NL](mailto:info@joekeimatechnics.nl)

Lahuis
— EASTERMAR BV —
Grondwerk op maat

ProCoatings
VERFGROOTHANDEL

ProCoatings Drachten
Hemmen 4
9206 AG Drachten
drachten@procoatings.nl
0512 309 62 22

ProCoatings Leeuwarden
Jupiterweg 20
8938 AE Leeuwarden
leeuwarden@procoatings.nl
058 303 04 60



WWW.PROCOATINGS.NL

*Pizzeria
Babylon*

Pinksterblom-strjitte 69
9288 AG Kootstertille
0512-358014

**Welkom bij pizzeria
babylon kootstertille**

Bestel gemakkelijk en snel online!

ZORGINITIATIEF DE BOSK, EEN JAAR NA HUN EERSTE SURVIVALRUN

Door: Chayenny van der Linde
en Chris Jonkman

Het begin van een mooi survival avontuur! Nadat de jongeren en begeleiders van Zorginitiatief De Bosk in de zomervakantie van augustus 2018 kennis hebben gemaakt met de survivalsport werden ze zeer enthousiast. Zo gingen ze een trainingstraject in richting de Stertil Survivalrun van 10 maart 2019. Hier wilden zij samen de 5 km Funrun lopen.



Zo gezegd zo gedaan

Eind oktober van 2018 zijn ze begonnen aan hun uitdaging. Het doel: in een paar maanden de basissurvivaltechnieken onder de knie proberen te krijgen. Na de eerste training vonden ze het al super mooi en stonden te trappelen voor de volgende trainingen. Ondanks alle spierpijn en blauwe plekken hebben ze door gebikkeld om goed voorbereid bij de start te staan. En dat laatste waren ze zeker.

En toen was het zover

Op 10 maart 2019 om 13.25 uur stonden de jongeren zelfverzekerd aan de start van de 5km funrun, om aan een behoorlijk koude run te beginnen. Vanaf de start hebben ze alle technieken mogen gebruiken die ze geleerd hebben. Ze hebben samen gerend, geklauterd, gestreden en de kou getrotseerd tot de finish. Met deze super prestatie hebben deze jongeren en enorme wilskracht laten zien.

Een jaar later

Een jaar na de eerste 5 km Funrun trainen een paar jongeren en begeleiders, die na de run van vorig jaar lid zijn geworden van de club Stichting Survival Kootstertille, nog regelmatig. Eén van hen laten we dit jaar even aan het woord.

Ik ben Chris Jonkman, 22 jaar, gediplomeerd assistent hovenier en ben werkzaam bij Kloosterman Hoveniers te Buitenpost. Mijn eerste run was dus samen met de jongeren en begeleiders van Zorginitiatief De Bosk. Hier heb ik samen met enkele jongeren en begeleiders de 5 km Funrun gelopen. Ik vond de run redelijk vooral omdat ik nog maar net een half jaar op survival zat. Heb toch de run gedaan in 1 uur 30 minuten. Van de ene kant dacht ik dat survival alleen maar overleven was en niet zoveel klimmen en zo. Ik merkte steeds beetje bij beetje dat ik beter werd.

Ik train op dit moment echt met het doel om zoveel mogelijk runs met succes uit te lopen en zo genoeg kwalificatiepunten



(punten die nodig zijn om een wedstrijd licentie aan te vragen) te halen. De runs gaan op dit moment hartstikke goed. Soms zijn ze heel pittig. Soms ben ik bang dat ik de grip in mijn handen verlies.

Op dit moment gaan de hindernissen me goed af, al vind ik sommige eindhindernissen en sommige combi's heel lastig. Vooral omdat ik dan al een hele run gehad heb. De eindhindernissen en de combi's en de kabouterlianen vind ik het zwaarst. Ik heb nu 5 punten en op het moment van schrijven weet ik nog niet of ik mijn



6de punt haal in Westerbork. Maar daar ga ik wel voor. Wanneer ik mijn punten heb gehaald, ga ik mijn licentie aanvragen. Vanaf volgend seizoen ga ik dan eerst KSR (korte survival run) lopen en als dat me goed bevalt, wil ik de MSR (middellange survivalrun) gaan doen. (red. inmiddels heeft Chris in Westerbork zijn laatste punt gehaald en kan hij een licentie aanvragen)

Het is mijn bedoeling om dit jaar de Stertil Survivalrun weer te doen. Als ik fit genoeg ben, wil ik de 11 km gaan lopen in Kootstertille.

21

BTS TRAINERS- CURSUS



Door: Bart Mariën

Op zondag 26 januari 2020 was het dan eindelijk zover, de groep jeugdtrainers van SSK kregen samen met een aantal trainers uit Beetgumermolen en Oosterzee hun eerste BTS (Basis Trainer Survivalrun) les, deze cursus bestaat uit 3 lessen en een examen.

De cursus werd gegeven door Jesper Hommes, die om 09.00 van start ging met een voorstelrondje. Na het voorstelrondje begonnen we met een korte theorieles over het voorbereiden van een warming-up/ cooling-down.

Jesper, nam ons daarna mee naar buiten waar we een warming-up/ cooling-down kregen. Hierna volgde weer een theorie gedeelte. Na dit gedeelte hadden we pauze en kregen we een welverdiende kop snert.

Na de pauze werden we in groepjes van 4 verdeeld, 2 personen moesten een warming-up verzorgen en de andere 2 een cooling-down. Na ongeveer een uur werd de groep weer bij elkaar geroepen en werden er tips en tops gegeven (wat ging goed en wat kan beter).

Er werd afgesproken dat we de tweede cursusdag op 1 maart in Oosterzee zouden komen. Waar we dan ons huiswerk, het voorbereiden van een hele training, in praktijk brengen binnen de cursusgroep.





Bezoek en Postadres
 Canadezenlaan 458 | 8923AC Leeuwarden
 Mob: 06 4840 2860 | info@vkr-druif.nl

ook voor aanleg en onderhoud

TUINCENTRUM - BOOMKWEKERIJ
= DE RODE BEUK =
 RIJKSWEG 13a KOOTSTERTILLE TEL. 0511-544311

www.derodebeuk.nl



Hulshoff

Doe het zelf

* Fietsreparatie * Fietsonderdelen * Sleutelservice



Hulshoff, Alde dyk 8, 9288 XC Kootstertille, 0512-331462

Harrie & Marja

**Baby, kinder, dames
en herenmode.**

**En trotse sponsor van
SURVIVAL
KOOTSTERTILLE**



MINCO
BOUWMATERIALEN

- Bouwhout
- Tuinhout
- PVC
- Isolatie

Marconistraat 3
9285 WG
Buitenpost
0511-541440

www.hominco.nl

Weer volop tuinhout
op voorraad!



CHINA GARDEN BUITENPOST

China Garden
West 1a
9285 WB Buitenpost

Alle dagen geopend van
11:30 - 21:30

Tel: 0511-541297
www.chinagardenbuitenpost.nl



Daarom Douwes

- Meer dan 30 jaar kennis en ervaring
- Afspraak is afspraak
- Kosteloos advies en opnemen van uw project
- Enthousiast, gedreven en flexibel
- Wij doen graag een stapje extra

Voor ons gehele verhuur assortiment

Kijk snel op www.materieel.com

0512 - 36 44 99

Contactgegevens

Vestiging Harkema
De Rysloane 2
9281 KM Harkema

Vestiging Drachten
Da Vincilaan 19
9207 JN Drachten

T info@materieel.com
E +31(0)512-364499
www.materieel.com

Pieter Veenstra Auto's

KOOTSTERTILLE

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



SK Schoonmaakbedrijf KUIPERS B.V.

DIENTSTVERLENING

- ✓ Afvoerverstoppen
- ✓ 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



DE STEENAREND

oud gebakken bestrating * natuursteen * betonbestrating

Kootstertille

06-19456171

06-45881391

www.oudgebakkenbestrating.nl



WOLVEGA PANELEN & COMPOSITES

TEL: +31(0)561 614255 FAX: +31(0)561 617841

De specialist op het gebied van accu's, laders & toebehoren!

AWACCU.NL

Fennaweg 20, 2991 ZA Barendrecht ☎ +31 180 53 16 16

in control

LIEVENSE | wsp

Wij zijn Lievense. Een multidisciplinair advies- en ingenieursbureau op gebied van bouw, infra, water en milieu. Sinds oktober 2019 zijn wij onderdeel van WSP. Voor elk vraagstuk, klein of groot, hebben wij een oplossing die werkt. Met Lievense ben je in control!

lievense.com

Piet Mulder Makelaardij
Uw verbinder in agrarisch vastgoed

- Aan- en verkoop van uw agrarischbedrijf
- Bemiddeling in productierechten
- Taxaties landelijk agrarisch vastgoed
- www.pietmuldermakelaardij.nl / 06-40632698

Organisatie en deelnemers een fantastische dag toegewenst tijdens de mooiste survivalrun van het jaar!
" foar de echte trochsetters "

apothek it krúswâld
Buitenpost & Kollum

stiet klear foar jo!

www.itkruswald.nl

DEVI
Duurzame Energie Voor Iedereen

Devi: advies in winst met duurzame energieoplossingen

- ✓ 100% onafhankelijk
- ✓ Zonnekeur gecertificeerd
- ✓ No cure no pay
- ✓ Maatwerk advies

info@devi-advies.nl | 0612360754 | www.devi-advies.nl

b.v. Straal- en Schildersbedrijf
N. BOUMAN

GESPECIALISEERD IN:

- STRALEN
- SCHILDEREN
- SPUITEN
- DIKHUIDIGE COATINGS
- KUNSTHARSMORTELS
- EPOXY SLIJTLAGEN
- SCHOOPEREN
- CO² DROOGJES STRALEN

STEPHENSONSTRAAT 52, 7903 AW HOOGEVEEN TEL. 0528-266019 FAX. 0528-271148
ZOWEL KABINE ALS MOBIEL

Door Tjerk de Jong, Esther Bosma, Hendrik Dijkstra en Fokke Hindrik de Vries

Er is volgens mij geen survivalrun te bedenken waarbij je als atleet niet door het water gaat. In elke run zitten wel doorwadingen, kraanhindernissen, apenhangen over het water etc. Het is de kunst om, bij met name de laatste 2, droog over te komen. Het is echter geen garantie dat je zonder nat pak over de finish komt.

Kortom water en nat worden hoort erbij. En er is waarschijnlijk geen wedstrijdorganisatie die de kwaliteit van het water controleert, hooguit op temperatuur. En daarin schuilt nu het gevaar. Water is een grote bron van bacteriën die allerlei ziektes

met zich mee kan brengen. Eén daarvan is de ziekte van Weil. Recentelijk zijn er bij een aantal runs atleten ziek geworden.

Wij willen jullie aan de hand van dit artikel wat meer informatie geven over deze ziekte. Waar wordt het door veroorzaakt? Wat zijn de symptomen? Hoe is het te behandelen?

Esther Bosma, secretaris SSK en in de dagelijkse praktijk huisarts, Hendrik Dijkstra en Fokke Hindrik de Vries, deelnemers die geconfronteerd zijn met de ziekte van Weil, gaan hier verder op in.

Leptospirose is een dierenziekte die op mensen kan worden overgedragen. Leptospirose, die ontstaat vanuit bacteriën uit de urine van ratten, kan de ziekte van Weil veroorzaken. Via zwemwater en modder kun je besmet raken. De ziekte van Weil kan mild verlopen en vaak wordt de diagnose dan niet gesteld. Hoofdpijn, koorts, spier- en gewrichtspijnen, overgevoeligheid voor licht, misselijkheid en braken zijn klachten die hierbij voor kunnen komen. Het kan echter ook ernstig verlopen, met leverfalen, nierfalen of hersenvliesontsteking. Gelukkig komt dit niet vaak voor in Nederland, er zijn zo'n 30 ernstige gevallen

per jaar, waarvan een groot deel van de mensen de infectie in het buitenland heeft opgelopen. In de zomermaanden komt de ziekte het vaakst voor, omdat de bacterie beter overleefd in warmer en met name stilstaand water. Wellicht voor organisatoren van survivalruns iets om rekening mee te houden. Verder valt Leptospirose onder de meldingsplichtige ziektes. Ben je zelf vermoedelijk tijdens een survivalrun geïnfecteerd, dan is het verstandig de organisatie op de hoogte te stellen hiervan, zodat zij de overige deelnemers kunnen informeren. Een vroegtijdige behandeling kan namelijk een ernstig verloop voorkomen.

HENDRIK

In september 2011 is bij mij de ziekte van Weil vastgesteld. Inmiddels negen jaar geleden, maar nog steeds is deze ziekte jaarlijks actueel in onze tak van sport.

Ik zal jullie meenemen in hoe deze periode er voor mij uit heeft gezien. Het begon allemaal tijdens ons jaarlijkse uitje de 'slach om de mar'. We lopen dan met een groep mensen een ronde om het Burgumermeer, traditioneel altijd eind augustus. Dit is allemaal off-road met veel doorwadingen door het PM kanaal, sloten en slenken. Ik was in die periode goed fit en afgetraind, klaar voor de 1e MSR (toen nog RUC) run in Udenhout, het zou mijn eerste wedstrijdseizoen worden.

Ongeveer een week na de 'slach om de mar' begon ik griepverschijnselen te krijgen. Op mijn werk kreeg ik het op een gegeven moment niet meer warm en ik ben op een woensdagmiddag ziek naar huis gegaan met flinke koorts. Natuurlijk wat paracetamol genomen om de koorts te onderdrukken, maar als die uitgewerkt was kwam de koorts in alle hevigheid terug. Het slapen in de nacht ging ook slecht aangezien ik doorweekt was van het zweet en steeds koortspieken had. Na een paar dagen aankijken ben ik naar de huisartsenpost gegaan, die vermoedde zoals hij het noemde een 'vroeg-klassieke griep'. Mocht het over een paar dagen niet over zijn dan mocht ik me weer melden. Zo gezegd, zo gedaan.

Ik voelde me steeds slechter en de koorts werd heviger, boven de 40 graden. Ook begon ik zware spierpijn in mijn kuiten te krijgen, gewoon lopen ging niet meer. Twee dagen later heb ik me weer gemeld bij de huisarts, die vervolgens een urinenemonster bij me heeft afgenomen. Hij stelde vast dat ik bloed in de urine had. Zijn voorstel was om de ochtend daarna bloed te laten prikken om vervolgonderzoek te doen, maar een andere optie was om direct naar de spoedeisende hulp te gaan. Mijn vrouw (verpleegkundige en inmiddels zeer bezorgd) en ik besloten om voor de laatste optie te kiezen en zo kwamen we aan het

begin van de avond op de spoedeisende hulp terecht van ziekenhuis Nij Smellinghe. Daar aangekomen werd ik onderzocht door een arts assistent. Hij kwam o.a. bloed afnemen en terloops gaf hij aan dat hij niets bijzonders verwachtte. Na een tijdje kwam hij de uitslag mededelen en kreeg ik te horen dat ik opgenomen zou worden en dat ik wel een paar dagen onder de pannen zou zijn, mijn bloedwaarden waren namelijk zeer slecht. Zowel de lever- als de nierfunctiewaarden waren inmiddels fors verminderd en het was duidelijk dat ik erg ziek was. Op afdeling 'Interne geneeskunde' ben ik vervolgens direct met twee soorten antibioticum behandeld. Na de eerste nacht ging het nog slechter waardoor ik ook nog een nacht op de IC doorgebracht heb. Ik sliep inmiddels de hele dag en at ook niet meer en was ik niet meer bezig met de wereld om me heen, letterlijk doodziek dus. Na die nacht heeft penicilline in zeer hoge dosis zijn werk gedaan en verbeterden mijn bloedwaarden zodat ik weer naar de afdeling mocht. In totaal heb ik negen dagen in het ziekenhuis gelegen voordat ik naar huis mocht. Ik heb het geluk gehad dat mijn behandelend arts in zijn carrière eerder een patiënt met Weil had behandeld. Zo herkende hij de symptomen bij mij. Aangezien Weil niet direct in het bloed waar te nemen is, moet je dus een beetje geluk hebben...

Thuisgekomen dacht ik alweer een hele vent te zijn, maar daar kwam ik er al snel achter dat traplopen me al veel energie kostte. Weil had al m'n spiermassa in de kuiten afgebroken en daarnaast was ik alle conditie kwijt. Het heeft een half jaar geduurd voordat ik mijn wedstrijdconditie weer terug had. Door de spierafbraak in mijn kuiten heb ik ook veel last gehad van blessures aan de achillespezen. Uiteindelijk ben ik volledig hersteld en heb dus niets overgehouden aan dit avontuur. Moraal van dit verhaal: mocht je koortsverschijnselen krijgen nadat je in buitenwater bent geweest; onderschat de ziekte van Weil niet. Je kunt er eenvoudig dood aan gaan.

~ Hendrik Dijkstra ~

FOKKE HINDRIK

Mijn klachten waren begonnen toen ik na training spierpijn kreeg, nou is dat niet erg bijzonder, maar deze spierpijn ging na een dikke week alsnog maar niet weg. In die tijd kostte alles mij ook steeds meer energie en van een dag school raakte ik al helemaal uitgeput.

Ik was op de hoogte van wat Hendrik overkomen was, had ook meegedaan aan 'slach om'e mar' en wist dat spierpijn en vermoeidheid tot de symptomen behoren. Hierdoor was ik extra alert en besloot een afspraak met de huisarts te maken, waar ik meldde dat ik een Weil-onderzoekje wilde. De huisarts was het hier echter niet mee eens, want ik had immers geen hoge koorts, het duidelijkste symptoom van Weil. Een paar dagen later kreeg ik hier plotseling wel mee te maken, 40 °C koorts. Wij vermoedden dat het een gevalletje griep was en ik besloot uit te zieken...

De volgende dagen was ik futloos en moe, ik deed niets anders op een dag dan slapen en als ik wel wakker was dan was ik binnen de kortste keren weer uitgeput. Na een kleine week was de koorts nog niet over en toen hebben we weer een afspraak met de huisarts gemaakt, mijn ontstekingswaarden bleken veel te hoog en zij heeft mij onmiddellijk doorgestuurd naar de eerste hulp. Op dit moment was ik erg ziek en kon maar niet stoppen met trillen toen de dokter bloed afnam. Er was geen duidelijke reden van mijn koorts en dit baarde de dokters zorgen. Toevallig was er bij de

eerste hulp een broeder die ook survivalde en toen hij wist dat ik dat ook deed, heeft hij meteen een Weiltest aangevraagd. Ik mocht een nachtje blijven en ze gaven mij paracetamol in een infuus om de koorts te drukken, maar het werd een onrustige nacht, elke keer dat dit uitwerkte liep de koorts weer snel op en werd ik zwetend wakker.

De volgende dag wisten de dokters nog steeds niet wat ik had en hebben mij uitvoerig onderzocht. Toen ze 's avonds het nog steeds niet wisten, maar een bacterie vermoedden, hebben ze mij in quarantaine geplaatst en zijn ze begonnen met antibiotica. Die nacht kreeg ik nog heftigere koorts en heb ik niet geslapen. De volgende morgen ging het iets beter, de antibiotica was aangeslagen. Eind van de middag kwam de dokter om mij te ontslaan. Ze zei dat het toch de ziekte van Weil bleek te zijn, maar dat ze het niet in de eerste tests konden vinden. Vooral de nasleep van de ziekte vind ik erg vervelend, ik ben veel spiermassa verloren en mijn conditie is compleet weg. Ik ben blij dat ik bekend was met het verhaal van Hendrik en dat we er gelukkig vroeg genoeg bij waren dat er daardoor geen schade aan mijn nieren en lever is. Dus wees gewaarschuwd als je survivals: houd je gezondheid in de gaten en bij hoge koorts meteen aan de bel trekken!

~ Fokke Hindrik de Vries ~



foto: Wikipedia

WE CONCEPTUALIZE, DESIGN AND BUILD DIGITAL PRODUCTS.

Bij Sterc bedenken en bouwen we digitale producten, zoals **websites** en **apps** voor internationale organisaties en bekende merken.

Wij zijn altijd op zoek naar slimme **programmeurs**, creatieve **strategen**, goede **sales** mensen en **stagiaires**.

Benieuwd naar onze vacatures? Kijk dan op werkenbijsterc.nl



STERC.NL

SURHUISTERVEEN
AMSTERDAM
SAN FRANCISCO
MÜNCHEN



Online vanaf ~~€ 1750,-~~
€ 1450,-

**€ 300,-
bikkeltorting**



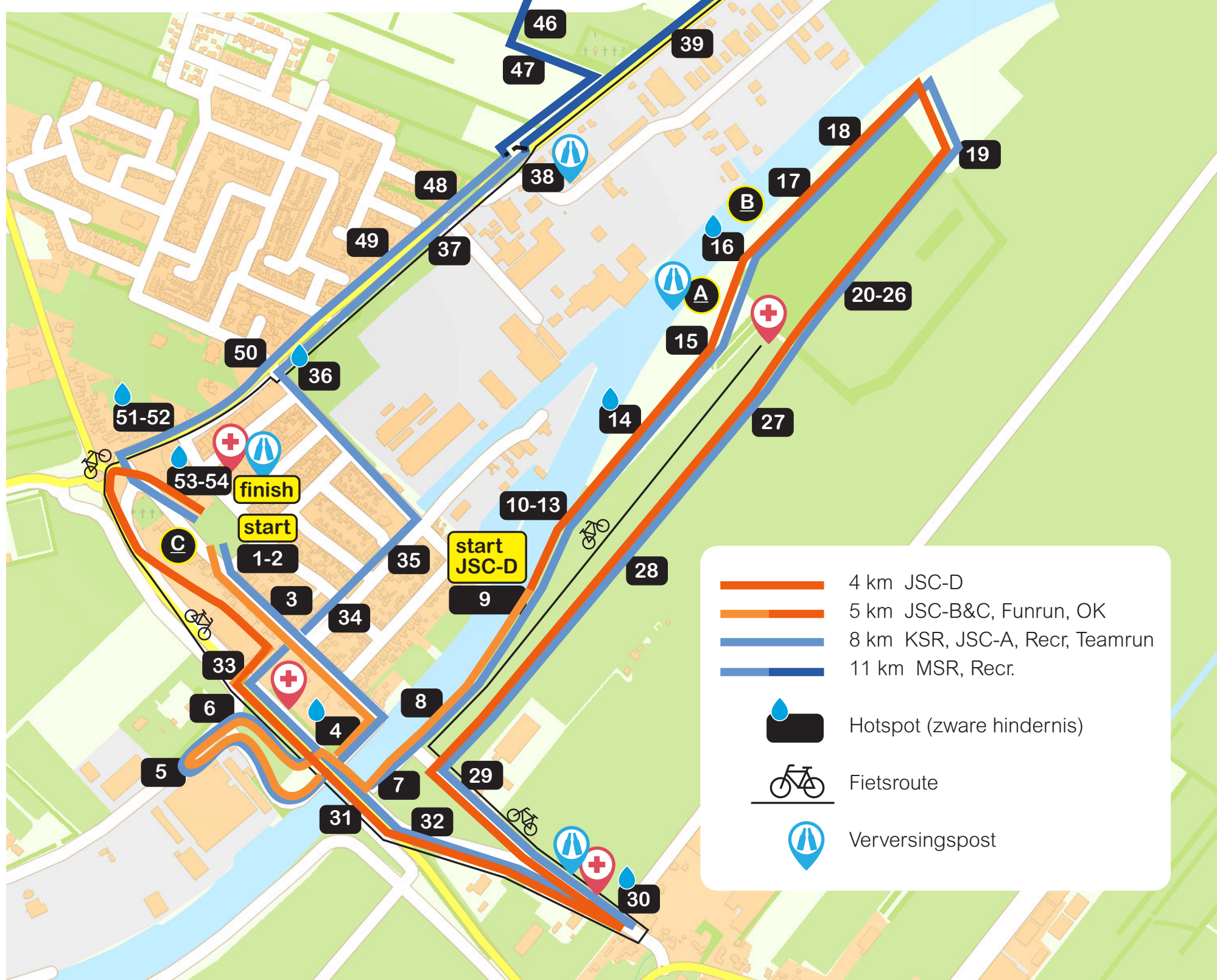
Heibel, out of the box:

- Websites
- Webshops
- Intranet
- Landingspagina's
- Werken bij omgeving



stertil® SURVIVALRUN KOOTSTERTILLE 8 MAART 2020

ZIE OOK:
WWW.SURVIVAL-KOOTSTERTILLE.NL/STERTIL-SURVIVAL-RUN/PARCOURS



1. Nog met bandje
2. Kruipnet
3. De Viersprong
4. Lusjes
5. Stertil hindernis
6. Losse Budgy
7. Omleechkrûpe
8. Spring er in
9. **Start JSC-D**
10. Nette swingover
11. Even bomen
12. Apehang
13. Pallet passage

14. Sloopcombi
15. Spiderman
16. Er op of eronder
17. Enteren
18. Hoge bult
19. Rollade

20. Boom doorover
21. Cargo swingover
22. Touwladder
23. Losse swingover
24. To do or not to do
25. De paal in
26. Downhill apehang
27. Kort maar krachtig

28. Bandklimmen
29. Triangels
30. Apekooi
31. Brugkoppen
32. It kin net
33. kadafi 2.0
34. Beltrumse ruiter
35. Slappe band
36. Dikste Berta swingover
37. Swingover

38. Kruisinghindernis
39. Dreech omheech
40. Friese bandensleep
41. Daknet
42. De Drege Bult
43. Tille hindernis
44. Wol as net
45. Zandzak swingover
46. Mystery hindernis

47. Stammetje mee
48. Combi HP
49. Combi TP
50. Budgy's
51. Vijverhindernis
52. Kappen of doorgaan
53. Boogschieten

54. De bel van Minne!
- A Balkje passeren
- B Band swingover
- C Patatrek

Voor meer informatie over de geplande tijden voor de prijsuitreikingen en eventuele wijzigingen van de startlijst, graag even onze website in de gaten houden!

Start	Nr	Naam	Woonplaats	
09:30 JSR 8-9	1	Thijs IJnema	Kollum	
	2	Femke Dijkstra	Leeuwarden	
	3	Simon Copray	Driebergen	
	4	Julian Bouman	Meppel	
	5	Bessel Tjoelker	Ureterp	
	6	Eadsger Rijpma	Sumar	
	7	Jinte Eefting	Leeuwarden	
	8	Famke Koopmans	Leeuwarden	
	9	Ward Nijhuis	Amsterdam	
	10	Loise van der Vlerk	Havelte	
	11	Lisanne Kloosterman	Kollumerzwaag	
	12	Sam van Krevel	Zwolle	
	13	Luci Hoexum	Groningen	
	14	Jantho Bok	Bergum	
	15	Sophie van Veldhuizen	Lippenhuizen	
	16	Nanne Bornebroek	Oudebildtzijl	
	17	Juliet Jonk	Volendam	
09:30 JSR 12-14	18	Kick Woltering	Varssveld	
	19	Tom Woollard	de Knipe	
	20	Teije van der Kooij	Doorn	
	21	Bjorn van Nieuwenhuizen	Zeist	
	22	Teije Roelofs	Havelte	
	23	Bram van der Krabben	Oldenzaal	
	24	Germ Terpstra	Tzum	
	25	Merijn Wiggers	Beilen	
	26	Stijn Schoenmakers	Udenhout	
	27	Quinten Bierenbroodspot	Zwolle	
	28	Finn Braas	Hoogkarspel	
	29	Niels Bouwmeester	Driebergen	
	30	Jibbe van de Kamp	Bilthoven	
	31	Bram van Oosterhout	Harderwijk	
	33	Sem de Haardt	Arnhem	
	34	Sven Jorritsma	Dronryp	
	35	Wout Wilmink	Zwolle	
09:34 JSR 12-14	36	Ilian van den Adel	Suawoude	
	37	Gerhard Hulshoff	Marum	
	38	Mads Tolsma	Berltsum	
	39	Martijn Visbeek	Gytsjerk	
	40	Tim Snippe	Beilen	
	41	Peet de Boer	Noardburgum	
	42	Leonardo Carta	Kollum	
	43	Luuk Boonstra	Leeuwarden	
	44	Hylke Jonker	Tjalleberd	
	45	Mika Vaanholt	Neede	
	46	Hedzer Boersma	Nieuwehorne	
	47	Mels Hamstra	Buitenpost	
	48	Jelte Veenema	Leeuwarden	
	49	Thijs Bolhuis	Grootegast	
	50	Matthijs Kloosterman	Kollumerzwaag	
	51	Daan Klein Nijenhuis	Neede	
	52	Bram van Veldhuizen	Lippenhuizen	
09:38 JSR 12-14	53	Jurre Schotanus	de Knipe	
	54	Medde van de Plas	Udenhout	
	55	Lizelotte van Dokkum	Groningen	
	56	Silke Sikkema	Gerkesklooster	
	57	Jeanyna de Groot	Tytsjerk	
	58	Meike van Rooijen	Doorn	
	59	Irene Groen	Nijeberkoop	
	60	Zilver Werps	Leeuwarden	
	61	Liz Jonk	Volendam	
	62	Maya van Lindert	Driebergen-Rijsenburg	
	63	Noa Koeleman	Barchem	
	64	Rianne Weening	Twijzel	
	65	Britt Bregman	Westwoud	
	66	Lynn van Vlaanderen	Volendam	
	67	Mette Bril	Havelte	
	68	Thirsa Rijpstra	Oentsjerk	
	69	Berber de Vries	Mantgum	
70	Jente van der Land	Gytsjerk		
09:42 JSR 12-14	71	Rosa Roelofs	Havelte	
	72	Xanthe van Haasteren	Leimuiden	
	73	Iverne van der Velde	Oosternijkerk	
	74	Dagmar van Dellen	Nijverdal	
	75	Ilse Jonk	Volendam	
	76	Maud Venema	Westerbork	
	77	Sarian Romijn	Bunne	
	78	Brenda Douwsma	Kootstertille	
	79	Nina Klouwer	Volendam	
	80	Chantal Vrielink	Beilen	
	81	Aline Jonker	Tjalleberd	
	82	Sterre Keizer	Havelte	
	83	Jilles de Jong	Jubbega	
	84	Jort Oosterveld	Leeuwarden	
	85	Marilou van Lindert	Driebergen-Rijsenburg	
	86	Nina Los	Leeuwarden	
	87	Martijn van Mierlo	Groningen	
88	Steeff de Graaff	Ens		
09:46 JSR 12-14	89	Siebrand van Dellen	Nijverdal	
	90	Jetse Mariën	Buitenpost	
	91	Rense Hoekstra	Dokkum	
	92	Hylke Veenema	Leeuwarden	
	93	Nando van T Wout	Westerbork	
	94	Hidde Hazenberg	Leeuwarden	
	95	Wouter Struiksma	Tzummarum	
	96	Tycho Meekes	Neede	
	97	Wout Sonneveld	Nieuwehorne	
	98	Tycho Jeeninga	Leeuwarden	
	99	Elmar Altena	Buitenpost	
	100	Lutzen de Boer	Wergea	
	101	Timo Redder	Balkbrug	
	102	Alle Jonah Hiemstra	Vinkenbuurt	
	103	Bernd Fokkens	Kollum	
	104	Hille de Boer	Noardburgum	
	105	Teunia-Akke Feenstra	Burdaard	
106	Aron van Kammen	Bitgum		
107	Raya Roemers	Jislum		
108	Wietse Tuinenga	Berltsum		
09:50 JSR 10-11	109	Gijs van Beusichem	Zeist	
	110	Milan Tamminga	Leeuwarden	
	111	Stan Steringa	Kollumerzwaag	
	112	Jelte Kloosterman	Kollumerzwaag	
	113	Mats Westra	Leeuwarden	
	114	Eric Pool	Wijnjewoude	
	115	Kenzo Peeks	Zwolle	
	116	Claudette Ritsema	Mildam	
	117	Gwen Hoekstra	Lutjebroek	
	118	Thygo de Vries	Heerenveen	
	119	Fiene Jonk	Volendam	
	120	Sterre Kuipers	Warder	
	121	Tys Bijma	Opende	
	122	Zeger Berends	Lekkum	
	123	Nova Werps	Leeuwarden	
	09:54 JSR 10-11	124	Niels Kootstra	Havelte
		125	Jinte de Jong	Nijmegen
126		Rinse de Vries	Grootegast	
127		Jente Hazenberg	Leeuwarden	
128		Solene Ritsema	Mildam	
129		Jeltske Terpstra	Tzum	
130		Marloes de Boer	Driebergen	
131		Timo Ter Laak	Leeuwarden	
132		Flint van Krevel	Zwolle	
133		Yannick Barkmeijer	Leeuwarden	
134		Willemijn van Schutterhoef	Bakkeveen	
135		Roeland Grootjans	Westerbork	
136		Fardau Zeijl	Goutum	
137		Ilana Gentile	Leeuwarden	
138		Merel de Krom	Vlaardingeng	
139		Fedde Wolters	Harkema	
140		Madeleine Heijnen	Haarlem	
09:58 JSR 10-11	141	Lisanne Heijnen	Haarlem	
	142	Amarins Dijkstra	Buitenpost	
	143	Jette Sikkema	Buitenpost	
	144	Mats de Jong	Drachten	
	145	Menno Brandt	Oosterleek	
	146	Jasper van Mierlo	Groningen	
	147	Erben van Mierlo	Groningen	
	148	Geale Wind	Oosterzee	
	149	Thijs van der Wolf	Winsum	
	150	Rixt Postma	Leeuwarden	
	151	Annefleur Kist	Meppel	
	152	Sepp Gernaat	Diemen	
	153	Emma de Vries	Goutum	
	154	Maarten Heerkens	Driebergen	
	155	Jelmer Oudenaller	Venhuizen	
	156	Mathijs Kimmel	Elst	
	157	Huib van der Veur	Mildam	
158	Wessel Danen	Ulft		
159	Noa de Jong	Nijmegen		
160	Fokke Hindrik de Vries	Drogeham		
161	Twan Ter Horst	Aalten		
09:58 JSR 10-11	162	Jasper Koenis	Hoogkarspel	
	163	Aron Kroes	Jelum	
	164	Thomas Giesberts	Doorn	
	165	Arnout Luinge	Groningen	
	166	Luuk van der Vlerk	Havelte	
	167	Tim Nieland	Nieuwolda	
	168	Kylian Peeper	Goutum	
	169	Yoran van Willigen	Vlaardingeng	
	170	Niels Palmen	Enumatil	
	171	Sem Goutziers	Berkel-Enscho	
	172	Jort van Deutekom	Leeuwarden	
	173	Duco de Hoop	Noardburgum	
	174	Haagen Hoogendoorn	Nieuw Balinge	
	175	Glenn van Aagten	Amerongen	
	176	Menno Schotanus	de Knipe	
	177	Luuk Vervelde	Eibergen	
	178	Kjell Brugman	Eibergen	
179	IJsbrand Roelants	Doorn		
180	Jort Olminkhof	Neede		
181	Sam Bregman	Westwoud		
09:58 JSR 10-11	182	Peter Feenstra	Noordwijk	
	183	Mike Bossers	Dronen	
	184	Kilian Barkmeijer	Leeuwarden	
	185	Jens Hanenburg	Buitenpost	
	186	Sietse van der Linde	Buitenpost	
	187	Martin Schraa	Dronen	
	188	Joris Dechesne	Leeuwarden	
	189	Sten Olminkhof	Neede	
	190	Niels de Boer	Hoogkarspel	
	191	Cas Thomassen	Zeist	
	192	Benjamin de Jong	Oranjewoud	
	193	Jan Willem te Grotenhuis	Renkum	
	194	Eva Groot Kormelink	Zieuwent	
	195	Floor van Groenendaal	Biezenmortel	
	196	Helena Schuster	Augsburg	
	197	Bo Roelofs	Havelte	
	198	Julia van Vulpen	Vollenhove	
199	Francisca v/d Veen	Burgum		
200	Pam Schwarte	Nijverdal		
201	Gelien Reiding	Kootstertille		
09:58 JSR 10-11	202	Chantal van der Loos	Bathmen	
	203	Anouk van Lieshout	Arnhem	
	204	Fera de Vries	Heerenveen	
	205	Maura Popkema	Lippenhuizen	
	206	Selma Buith	Oentsjerk	
	207	Fardau Hoen	Leeuwarden	
	208	Cato Vervelde	Eibergen	
	209	Antje Smedes	Kootstertille	
	210	Lisanne Miedema	Willemsoord	
	211	Nienke Groen	Nijeberkoop	
	212	Leanne Wiggers	Beilen	
	213	Ilse Bergsma	Nieuwehorne	
	214	Tessa Bos	Vollenhove	
	215	Lotte Veen	Marum	
	216	Keimpe Feenstra	Burdaard	
	217	Torstren Romijn	Bunne	
	218	Eelke Veltman	Ee	
219	Gouke Praamstra	Twijzel		
220	Marten van der Veen	Eastermar		
221	Finn Rozema	Norg		
09:58 JSR 10-11	222	Wiebren Schukken	Achlum	
	223	Pieter van der Veen	Jistrum	
	225	Rik van Lingen	Kollumerzwaag	
	226	Wouter-Jan Douwsma	Kootstertille	
	227	Carlo van der Wal	Damwoude	
	228	Melle Jelsma	Twijzel	
	229	Homme Douma	Broeksterwoude	
	230	Amber Rasenberg	Dronen	
	231	Johannes van Houten	Gerkesklooster	
	232	Gerbrig Kramer	Langezwaag	
	233	Kerst Wind	Oosterzee	
	234	Jurien Entius	Hoorn	
	235	Jan Nauta	Marknesse	
	236	Erik Mentink	Silvolde	
	237	Martijn Bloem	Rotterdam	
	238	Max Visser	Bovenkarspel	
	239	Siemen Keizer	Nijeberkoop	
240	Ronny Ter Horst	De Heurne		
241	Marcel Oosterhuis	Wanneperveen		
242	Timo de Boer	Elst Ut		
09:58 JSR 10-11	243	Jochem Schutten	Noordijk	
	244	Metske Kooistra	Broeksterwâld	
	245	Henk Koster	Nieuw-Roden	
	246	Lars Schotanus	Leeuwarden	
	247	Niek Jaarsma	Lunteren	
	248	Bart de Haas	Bovenkarspel	
	249	One Rijpkema	Akkrum	
	250	Jehannes Gietema	Akkrum	
	251	Alexander Kosterman	Driebergen	
	252	Berend Castelein	Feanwâlden	
	253	Peter Rutjes	Loil	
	254	Patrick Heuvelman	Lichtenvoorde	
	255	Robbie Terpstra	Workum	
	256	Jos de Laat	Sint Jansklooster	
	257	Florian de Vries	Augsburg	
	258	Sasa Jevtic	Neusaess	
	259	Derk Groot	Hoogkarspel	
260	Jeroen Bloem	Westerbork		
261	Rein van der Wal	Parrega		
262	Arjan Tragter	Geesteren		
263	Peter Kramer	Gendringen		
264	Roel van der Beek	Kesteren		
09:58 JSR 10-11	265	Martijn Bouman	Nijmegen	
	266	Harm-Jan Sietsma	Dalfsen	
	267	Peter Vereecke	Waarschoot	
	268	Jens Ypma	Hurdegaryp	
	269	Wouter Fokkema	Enschede	
	270	Jan van der Heide	Soest	
	271	Jan van Willigen	Delft	
	272	Alinda ten Hoor	Hijken	
	273	Lisa Jongsma	Lemmer	
	274	Nienke Veeneman	Losser	
	275	Janneke Lips	Tilburg	
	276	Nienke Schram	Leeuwarden	
	277	Max Spier	Delft	
	278	Lianne de Vries	Delft	
	279	Jonna van den Berg	Veenendaal	
	280	Filip Kiewiet	Bakkeveen	
	281	Jim van der Meel	Amsterdam	
282	Robbert Heinen	Aalten		
283	Wendy Jongsma	Nijeberkoop		
284	Pierre Hakkesteeft	Lucaswolde		
285	Elwin Touw	Grooteboek		
286	Jarco Penning	Utrecht		
287	Sipko Mulder	Leeuwarden		
288	Meinse Galama	Leeuwarden		
289	Chiel Rotink	Beltrum		
290	Niek Heijink	Aalten		
291	Rubin Rinzema	Jistrum		
09:58 JSR 10-11	292	Jelle Kreuk	Amsterdam	
	293	Johan Vos	Edam	
	294	Jan-Peter Soenveld	Leeuwarden	
	295	Alexander van Dalfsen	Zwolle	
	296	Roy Bulthuis	Vries	
	297	Skip Waccarie	Enschede	
	298	Thomas Dommerholt	Enschede	
	299	Sjoerd Vogel	Groningen	
	300	Marc van de Venis	Dronen	
	301	Margreet Schuttrups	Zwaag	
	302	Rink van Dijk	Leeuwarden	
	303	Sander Bosch	Franeker	
	304	Sjoerd van der Meer	Groningen	
	305	Anne van der Meulen	Amsterdam	
	306	Jens Ypma	Hurdegaryp	
	307	Wouter Fokkema	Enschede	
	308	Jan van der Heide	Soest	
309	Jan van Willigen	Delft		
310	Alinda ten Hoor	Hijken		
311	Lisa Jongsma	Lemmer		
312	Nienke Veeneman	Losser		
313	Janneke Lips	Tilburg		
314	Nienke Schram	Leeuwarden		
315	Max Spier	Delft		
316	Lianne de Vries	Delft		
317	Jonna van den Berg	Veenendaal		
318	Filip Kiewiet	Bakkeveen		
319	Jim van der Meel	Amsterdam		
320	Robbert Heinen	Aalten		
321	Wendy Jongsma	Nijeberkoop		
322	Pierre Hakkesteeft	Lucaswolde		
323	Elwin Touw	Grooteboek		
324	Jarco Penning	Utrecht		
325	Sipko Mulder	Leeuwarden		
326	Meinse Galama	Leeuwarden		
327	Chiel Rotink	Beltrum		
328	Niek Heijink	Aalten		
329	Rubin Rinzema	Jistrum		
330	Jelle Kreuk	Amsterdam		
331	Johan Vos	Edam		
332	Jan-Peter Soenveld	Leeuwarden		
333	Alexander van Dalfsen	Zwolle		
334	Roy Bulthuis	Vries		
335	Skip Waccarie	Enschede		
336	Thomas Dommerholt	Enschede		
337	Sjoerd Vogel	Groningen		
338	Marc van de Venis	Dronen		
339	Margreet Schuttrups	Zwaag		
340	Rink van Dijk	Leeuwarden		
341	Sander Bosch	Franeker		
342	Sjoerd van der Meer	Groningen		
343	Anne van der Meulen	Amsterdam		
344	Jens Ypma	Hurdegaryp		
345	Wouter Fokkema	Enschede		
346	Jan van der Heide	Soest		
347	Jan van Willigen	Delft		
348	Alinda ten Hoor	Hijken		
349	Lisa Jongsma	Lemmer		
350	Nienke Veeneman	Losser		
351	Janneke Lips	Tilburg		
352	Nienke Schram	Leeuwarden		
353	Max Spier	Delft		
354	Lianne de Vries	Delft		
355	Jonna van den Berg	Veenendaal		
356	Filip Kiewiet	Bakkeveen		
357	Jim van der Meel	Amsterdam		
358	Robbert Heinen	Aalten		
359	Wendy Jongsma	Nijeberkoop		
360	Pierre Hakkesteeft	Lucaswolde		
361	Elwin Touw	Grooteboek		
362	Jarco Penning	Utrecht		
363	Sipko Mulder	Leeuwarden		
364	Meinse Galama	Leeuwarden		
365	Chiel Rotink	Beltrum		
366	Niek Heijink	Aalten		
367	Rubin Rinzema	Jistrum		
368	Jelle Kreuk	Amsterdam		
369	Johan Vos	Edam		
370	Jan-Peter Soenveld	Leeuwarden		
371	Alexander van Dalfsen	Zwolle		
372	Roy Bulthuis	Vries		
373	Skip Waccarie	Enschede		
374	Thomas Dommerholt	Enschede		
375	Sjoerd Vogel	Groningen		
376	Marc van de Venis	Dronen		
377	Margreet Schuttrups	Zwaag		
378	Rink van Dijk	Leeuwarden		
379	Sander Bosch	Franeker		
380	Sjoerd van der Meer	Groningen		
381	Anne van der Meulen	Amsterdam		
382	Jens Ypma	Hurdegaryp		
383	Wouter Fokkema	Enschede		
384	Jan van der Heide	Soest		
385	Jan van Willigen	Delft		
386	Alinda ten Hoor	Hijken		
387	Lisa Jongsma	Lemmer		
388	Nienke Veeneman	Losser		
389	Janneke Lips	Tilburg		
390	Nienke Schram	Leeuwarden		
391	Max Spier	Delft		
392	Lianne de Vries	Delft		
393	Jonna van den Berg	Veenendaal		
394	Filip Kiewiet	Bakkeveen		
395	Jim van der Meel	Amsterdam		
396	Robbert Heinen	Aalten		
397	Wendy Jongsma	Nijeberkoop		
398	Pierre Hakkesteeft	Lucaswolde		
399	Elwin Touw	Grooteboek		
400	Jarco Penning	Utrecht		
401	Sipko Mulder	Leeuwarden		
402	Meinse Galama	Leeuwarden		
403	Chiel Rotink	Beltrum		
404	Niek Heijink	Aalten		
405	Rubin Rinzema	Jistrum		
406	Jelle Kreuk	Amsterdam		
407	Johan Vos	Edam		
408	Jan-Peter Soenveld	Leeuwarden		
409	Alexander van Dalfsen	Zwolle		
410	Roy Bulthuis	Vries		
411	Skip Waccarie	Enschede		
412	Thomas Dommerholt	Enschede		
413	Sjoerd Vogel	Groningen		
414	Marc van de Venis	Dronen		
415	Margreet Schuttrups	Zwaag		
416	Rink van Dijk	Leeuwarden		
417				

11:24 KSR	515	Floris Kluiavingh	Zwolle	645	Jolanda Opstal	Dronten	776	Ritchie Ottens	Denekamp	906	Arnaud v/d Berg	Oosternijkerk		
	516	Sytse-Evert Adema	Burgum	646	Namke Molmans	Tervispel	777	Arjen Kok	Itens	907	Jan Jasper Noordenbos	Nijega		
	517	Ineke Visser	de Kripe	647	Johan Hes	Oudehorne	778	Gerco van Wonderen	Groningen	908	Geert de Haan	Buitenpost		
	518	Remko Oord	Leeuwarden	648	Marinus Bos	Oldeberkoop	779	Pim Brands	Apeldoorn	909	Herman Westerhof	Buitenpost		
	519	Niels van Luttkhuizen	Apeldoorn	649	Robert-Jan Ritsema	Mildam	780	Tom Brands	Ugchelen	910	Jeldrik Doevenshof	Groningen		
	520	Demi Philips	Zevenhuizen	650	Wytse Lootsma	Langelille	781	Sander Oppenhuizen	Leeuwarden	911	Evert Jan Broersma	Franeker		
	521	Remco van 't Wout	Westerbork	651	Vincent Oosterhof	Akkrum	782	Robbie Hoekstra	Gytsjerk	912	Anne Hijma	Spannum		
	522	Johan van Vliet	Westerbork	652	Ate Zweering	Joure	783	Arnoud de Jong	Leeuwarden	913	Wigle Anema	Weidum		
	523	Douwe Graansma	Feanwaldsterwâl	653	Peter Holkema	Delfstrahuizen	784	Pieter de Jong	Leeuwarden	914	Wytze Nicolai	Kollumerzwaag		
	524	Janneke Meindertsma	Groningen	654	Otto Dijkstra	Sneek	785	Ylse Roersma	Groningen	915	Hitia van Assen	Burgum		
11:28 KSR	525	Joost Rens	Zwolle	655	Ronald Roberti	Sneek	786	Rosan Gortworst	Groningen	916	Eline van Tuijl	Noardburgum		
	526	Sébastien Laarman	Leeuwarden	656	Karstin Oenema	Franeker	12:20 Team8	787	Explosive		917	Tim Wiersma	Noardburgum	
	527	Germ Tiersma	Leeuwarden	657	Robbie Frietema	Franeker	788	Svl Buddys		918	Rogier de Groot	Kollumerzwaag		
	528	Bart Daalhuisen	Hoorn	658	Gerard van Wier	Peins	789	Deurblikn		919	Ipe Solle	Joure		
	529	Rachel Admiraal	Norg	659	Kevin Ammerlaan	Sexbierum	790	Tomme Tomme		12:43 Rec8	920	Bart Lanting	Groningen	
	530	Jörn Seuters	Zwolle	660	Gijs Terlouw	Leeuwarden	791	de Beesten		921	Bouke Poelman	Harkema		
	531	Frans Jorritsma	Dronrijp	661	Hendrik Reitsma	Leeuwarden	792de	Jappies		922	Klaas Taco Wobbes	Harkema		
	532	Geert Zijlstra	Leeuwarden	662	Erik Ter Laak	Leeuwarden	793	Geenstijl		923	Johan Ijpma	Heerenveen		
	533	Carin Biel	Groningen	663	Klaas-Jan Kooistra	Leeuwarden	794	Geenstijl		924	Henk Deelstra	Gytsjerk		
	534	Meréte Palmen	Bunne	664	Ayla van den Hoed	Leeuwarden	12:28 Rec8	795	Saskia Hundhammer	Augsburg	925	Thijs van Keimpema	Gytsjerk	
11:32 KSR	535	Watze Kingma	Dronrijp	665	Jurrit Dijkstra	Leeuwarden	796	Tanja Edler	Schwabmuennen	926	Marjan Blokzijl	Dokkum		
	536	Tjibbe Veenema	Leeuwarden	666	Leon de Vries	Leeuwarden	797	Derek Klouwer	Edam	927	Jacqueline Boersma-Kingma	Burgum		
	537	Jochem de Groot	Vries	667	Erwin Hager	Leeuwarden	798	Vincent van der Starre	Hoogkarspel	928	Douwina Kazemier	Hochdorf(Ch)		
	538	Antoinette Bos	Bakkeveen	668	Erwin Gartz	Leeuwarden	799	Ferney Ottens	Zwaag	929	Jaring Kloetstra	Hochdorf(Ch)		
	539	Jurgen de Boer	Niebert	669	Wytze Toubert	Leeuwarden	800	Joost van der Plas	Voorschoten	930	Myrthe Beintema	den Haag		
	540	Rianne Bosscha	Zuidwolde	11:56 Recr8	670	Stephan Nijdam	Leeuwarden	801	Maarten Grendel	Houten	931	Maya Beintema	Kerkenveld	
	541	Froukje Berkenbosch	Apeldoorn	671	Jelmer Sietzema	Dronrijp	802	Pyter Boomsma	Havelte	932	Douwe Groenendijk	Heerenveen		
	542	J. Bergman	Ried	672	Anna Hogenhuis	Bitgummole	803	Iris Blok	Zwolle	933	Lars Tjeerdsma	Drachten		
	543	Laura Kortenhoeven	Beilen	673	Erwin Born	Gytsjerk	804	Ian Geschiere	Dronten	934	Danny Boersma	Westereen		
	544	Bas van Dijk	Koekange	674	Marieke Hanenburg	Gytsjerk	805	Wiljan van Buiten	Peperga	935	Ludger de Jong	Buitenpost		
11:36 KSR	545	Matthijs van den Hatert	Westerbork	675	Arjen Osinga	Hallum	806	Maurits de Jong	Gorredijk	936	Lisanne de Jong	Buitenpost		
	546	Marion Zigterman	Nieuw Roden	676	Jelte Wassenaar	Sint Annaparochie	807	Grietje Tijsseling	Haulerwijk	937	Ruben Schootstra	Buitenpost		
	547	Sibrand Reuderink	Franeker	677	Chas van den Heuvel	Goutum	808	Roxan Wierda	Terherne	938	Renze Schootstra	Buitenpost		
	548	Maarten Postema	Amsterdam	678	Linda de Boer	Goutum	809	Harmen Hietkamp	Lemmer	939	Berend Schootstra	Buitenpost		
	549	Ray Hogenelst	Amsterdam	679	Yorick Spijksma	Dokkum	810	Tjitske Hemstra	Franeker	940	Peter Bijlsma	Kootstertille		
	550	Elvin Bos	Westerbork	680	Hendrica Swart	Damwald	811	Jurre Broekstra	Tzummarum	941	Céline Lehman	Kootstertille		
	551	Herman Siebe Bos	De Westereen	681	Sjoerd de Haan	Drachten	812	Ineke Struiksma	Tzummarum	942	Carlien Bijlsma	Kootstertille		
	552	Mile Pajic	'S-Heerenberg	682	Martin van der Velde	Aldegea	813	Jaap Goodijk	Sexbierum	943	Eelke Sinnema	Kootstertille		
	553	Gerben Brands	Holten	683	Wim Abbring	Surhuisterveen	814	Mirthe Boringa	Leeuwarden	944	Wytse Douma	Groningen		
	554	Jeanina Lück	Augsburg (Germany)	684	Niels van der Kooi	Surhuisterveen	815	Jenne Veenstra	Leeuwarden	12:46 Rec8	945	Dirk v/d Leij	Drogeham	
11:40 KSR	555	Anne van der Molen	Rinsumageest	686	Merlijn Bonte	Hardegarijp	816	Peter Meijer	Leeuwarden	946	Cobe de Wilde	Burgum		
	556	Maarten Romijn	Bunne	687	Oeds Hiemstra	Tytsjerk	817	Lot Hofstede	Leeuwarden	947	Joukje de Wilde	Burgum		
	557	Matthijs Kleiker	Groningen	688	Steffen de Haan	Eastermar	818	Leendert Groendijk	Leeuwarden	948	Yme Spoelstra	Drogeham		
	558	J.J. van Doodewaard	Vollenhove	689	Rinze Storm	Sumar	819	Folkert Koopmans	Menaam	949	Marten Pieter Hoeksma	Drogeham		
	559	Arjan Stuiver	Peize	12:00 Recr8	690	Jurjen Veldboom	Eernewoude	12:31 Rec8	820	Renate Tuinenga	Berltsum	950	Jikkie Dijkstra	Menaam
	560	Jarno Koeleman	Barchem	691	Eddie v/d Veen	De Westereen	821	Rinske Hellinga	Beetgummertmolen	951	Geertje Postma	Bitgummole		
	561	Sybre Veenstra	Dokkum	692	Tsjirk Joekema	Surhuizum	822	Marianna Kamminga	St.-Annaparochie	952	Jan Weiland	Bitgummole		
	562	Rinse Ubbink	Groningen	693	Geert Sitenga	Augustinusga	823	Gea Hoekstra	Goutum	953	Tineke Weiland	Bitgummole		
	563	Hetty Pot- Doorten	Vollenhove	694	Hille Douma	Twijzel	824	Tjeerd Wielinga	de Falom	954	Frans Veenboer	Surhuisterveen		
	564	Justin Boonkamp	Zwaag	695	Alle van der Veen	Twijzelerheide	825	Marco de Jong	Drachten	955	Joeri Veenboer	Surhuisterveen		
11:44 KSR	565	Joost Bosscha	Zuidwolde	696	Rianne Wijbenga	Kootstertille	826	Anne-Jaap Jacobi	Surhuisterveen	956	Bram van der Veen	Hiaure		
	566	Rik Voerknecht	Vriezenveen	697	Folkert Boer	Kootstertille	827	Evert Wouda	Surhuisterveen	957	Auke van der Wal	Twijzel		
	567	Alyanne Hoek-Huisman	Havelte	698	Chris Jonkman	Drogeham	828	Jelmer de Haan	Boelenslaan	958	Klaas Pilat	Twijzelerheide		
	568	Uilke Aize Wind	Hurdegaryp	699	Gijs Meijer	Kollum	829	Gabriel Dijkstra	Bakkeveen	959	Line Couperus	Veenklooster		
	569	Marlies Hermans	Arnhem	700	Gerke van Lingen	Kollumerzwaag	830	Jannik van der Beek	Bakkeveen	960	Pieter Witteveen	Surhuisterveen		
	570	Anja Schutten	Noordijk	701	Hessel Bierma	Kollumerzwaag	831	Marcel Nieland	Nieuwolda	961	Douwe Koops	Harkema		
	571	Seth Dorenbos	Kubaard	702	Gineke Wijsbeek	Peize	832	Jorrit Witzenburg	Burgum	962	Wiebe Pitstra	Opende		
	572	Kristina Engel	de Wijk	703	Jeroen Jansen	Norg	833	Christiaan Witzenburg	Burgum	963	Hedwig de Haan	Hoornsterzwaag		
	573	Emma Biel	Westerbork	704	Janmark Vries	Leek	834	Fokke van der Veen	Jistrum	964	Ydo de Vries	Heerenveen		
	574	Edwin Horinga	Oldekerk	705	Arnold Smit	Boerakker	835	Ronald de Jong	Jistrum	965	Wouter Miedema	Buitenpost		
12:04 Recr8	575	Renate Beuving	Westerbork	706	Erwin Beuving	Westerbork	836	Gerben Postma	Eastermar	966	Jisk Pilat	Buitenpost		
	576	Cees Beets	Volendam	707	Harmen Siepel	Borger	837	Siegriet Couperus	Harkema	967	Lian Hoving	Drachten		
	577	Taco - Schaap	Zwolle	708	Wouter Bouwhuis	Veendam	838	Sytze Batema	Harkema	968	Pietsje de Vries	Drachten		
	578	N Westra	Leeuwarden	709	Bastiaan de Vries	Groningen	839	Reina Brouwer	Surhuizum	969	Geanne Barwegen	Surhuizum		
	579	Age-Jan Schrijer	Dronten	710	Anne-Jens Pruis	Groningen	840	Harm Dijkstra	Buitenpost	12:49 Rec8	970	Binnie Rispens	Surhuizum	
	580	Erica van Sluis	Zuidveen	711	Carlijn Lammers	Groningen	841	Jonas Glas	Buitenpost	971	Gerben Rispens	Surhuizum		
	581	Sander Geerdink	Bitgum	712	Rob Dorgelo	Groningen	842	Olav Bourgonje	Twijzel	972	Tjeerd Terpstra	Buitenpost		
	582	Eric Speelman	Westerbork	713	Thijs Arends	Groningen	843	Leendert Ros	Twijzelerheide	973	Wiebe Terpstra	Kollum		
	583	Bart Mariën	Buitenpost	714	Harrit M Wester	Groningen	844	Kees de Vries	Kootstertille	974	Halbe-Jan Douma	Zwolle		
	584	Jos Zonderland	Sneek	715	Arnoud v.Waardenburg	Groningen	12:34 Rec8	845	Hendrik Douwsma	Kootstertille	975	Wesley Billekens	Surhuisterveen	
12:08 Recr8	585	Jan Annema	Wergea	716	Anne Jan Miedema	Groningen	846	Ernst van der Berg	Kootstertille	976	Tjitske Veenstra	Buitenpost		
	586	Jarno Veenstra	Zwagerbosch	717	Leon Boschman	Groningen	847	André Boorsma	Kootstertille	977	Rosanna Bouma	Buitenpost		
	587	Igo Galama	Leeuwarden	718	Vanessa Halsema	Groningen	848	Corry Tabak	Kootstertille	978	Clasina Nicolai de Graaf	Burgum		
	588	Jetze van Vliet	Groningen	719	Bas Moorman	Haren Gn	849	Lammert Dijkstra	Kootstertille	979	Wietske Wiersma	Burgum		
	589	Enrico Noordhof	Leeuwarden	720	Corine Veenstra	Niekerk	850	Wander Meindertsma	Kootstertille	980	Marijke de Hoop - Veenstra	Burgum		
	590	Martijn Geertsma	Heino	721	Petra Pietens	Grijpskerk	851	Fokke Hindrik de Vries	Drogeham	981	Rianne Thijssen	Dokkum		
	591	Kerst Walstra	Stiens	722	Marleen Gorter	Grootegast	852	Julia						

12:58 Rec8	1036	Johan Wagenaar	Groningen
	1037	Audrey van Erp	Groningen
	1038	Jelle Doef	Groningen
	1039	Maarten van Brussel	Groningen
	1040	Marije Dolsma	Surhuisterveen
	1041	Cristina van der Tuin	Harkema
	1042	Yoram van der Weg	Buitenpost
	1043	Douwe Jens Steensma	Warfstermolen
	1044	Egbert Kok	Jistrum
	1045	Benjamin Kok	Jistrum
13:01 Ok5	1046	Lyan van der Veen	Oudwoude
	1047	Jildou van der Veen	Oudwoude
	1048	Silke van der Veen	Oudwoude
	1049	Petra Zandstra	Hommerts
	1050	René Knijpstra	Hommerts
	1051	Dyan de Vries	Kootstertille
	1052	Larissa Kremer	Groningen
	1053	Mark Veenstra	Buitenpost
	1054	Dennis van der Meer	Surhuizum
	1055	Gerbrand Waaksma	Surhuisterveen
13:04 Ok5	1056	Hessel Koonstra	Kootstertille
	1057	Anke Dijkstra	Menaam
	1058	Tea Helder	Menaam
	1059	Hendrik Bijma	Harkema
	1060	Erik Nijboer	Harkema
	1061	Renze Roorda	Veenklooster
	1062	Hans Feenstra	Kollumerzwaag
	1063	Sietse Luijmstra	Dokkum
	1064	Sjonnie van der Veen	Drachten
	1065	Veenboer-Veenboer	
13:07 Ok5	1066	Wit-Wit	
	1067	Westra-Postma	
	1068	Stosz-Wit	
	1069	Weg-Weg	
	1070	Jagersma-Jagersma	
	1071	Bosma Broekstra-Bosma	
	1072	van der Velde-van der Velde	
	1073	Bosman-Bosman	
	1074	Dijkstra-Dijkstra	
	1075	Wind-Wind	
13:10 Ok5	1076	Hoop-Hoop	
	1077	Terpstra-Terpstra	
	1078	Kleiterp-Kleiterp	
	1079	Kammen-Kammen	
	1080	Kootstra-Kammen	
	1081	Boer-Boer	
	1082	With-With	
	1083	Dijkstra-Dijkstraz	
	1084	Beetstra-Beetstra	
	1085	Weening-Dijkstra	
13:13 Ssk Fun5	1086	Roomer-Dijkstra	
	1087	Elzinga-Elzinga	
	1088	Terpstra-Terpstraz	
	1089	Zuidema-Breider	
	1090	Breider-Breider	
	1091	Meerstra-Meerstra	
	1092	Schotanus-Schotanus	
	1093	Beuving-Wit	
	1094	Koopmans-Koopmans	
	1095	Willemsma-Wind	
13:16 Fun5	1096	Bergsma-Hes	
	1097	Antonides-Antonides	
	1098	Stellema-Stellema	
	1099	Naber-Naber	
	1100	Lugtenaar-Lugtenaar	
	1101	Dijck-Dijck	
	1102	Meulen-Meulen	
	1103	Meijer-Meijer	
	1104	Meer-Meer	
	1105	Zandstra-Zandstra	
13:19 Fun5	1106	Roosgeurius-Roosgeurius	
	1107	Stapert-Stapert	
	1108	Schipper-Schipper	
	1109	Eline Haanstra	Augustinusga
	1110	Mariëlle van Lingen	Kollumerzwaag
	1111	Aukje van der Veen	Jistrum
	1112	Yvon Haanstra	Augustinusga
	1113	Irene de Zwart	Jistrum
	1114	Fiona Tol	Kootstertille
	1115	Jurre Dillema	Surhuisterveen
13:22 Fun5	1116	Sven Dijkstra	Sumar
	1117	Sanne Dijkstra	Sumar
	1118	Thijs Dijkstra	Sumar
	1119	Wina de Boer	Noardburgum
	1120	Taeke Feenstra	Kollumerzwaag
	1121	Jantina van der Meulen	Kollumerzwaag
	1122	Aména Dijkstra	Jistrum
	1123	Jelmar Reitsma	Jistrum
	1124	Geert-Jan v/d Meulen	Kollumerzwaag
	1125	Nora van Petegem	Kootstertille
13:25 Fun5	1126	Steven van der Meer	Drogeham
	1127	Janneke Gommers	De Westereen
	1128	Senne de Jong	Boornbergum
	1129	Pietsje Sinnema	Tijnje
	1130	Coen Vogelaar	Hemrik
	1131	Marit Ypma	Heerenveen
	1132	Marisa Brouwer	Heerenveen
	1133	Marenthe Brouwer	Heerenveen
	1134	Caya Doorten	Heerenveen
	1135	Muriël de Vries	Heerenveen
13:28 Fun5	1136	Rees Idzinga-Elzinga	Sneek
	1137	Leon Been	Leeuwarden
	1138	Jesse van Halteren	Leeuwarden
	1139	Wytske van der Zee	Leeuwarden
	1140	Tseard van Dijk	Slappeterp
	1141	Vincent Gerlofsma	Berltsum
	1142	Luuk Stellingwerf	Berltsum
	1143	Niek Stellingwerf	Berlikum
	1144	Jelte Meesters	Marsum
	1145	Daniël Visbeek	Gytsjerk
13:31 Fun5	1146	Merel van Tuinen	Sint Jacobiparochie
	1147	Thirza Helmus	Dokkum
	1148	Leco Terpstra	Rinsumageest
	1149	Bas van der Ploeg	Ferwert
	1150	Jade Germeraad	Drachten
	1151	Sven Douwes	Burgum
	1152	Esther Oosterhof	Hurdegaryp
	1153	Ruurd van der Veen	Jistrum
	1154	Ineke Jousma	Feanwalden
	1155	Martine Helmus	Harkema
13:38 Fun5	1156	Hendrik Kooistra	Harkema
	1157	Jelmer Steringa	Buitenpost
	1158	Sanne de Jong	Buitenpost
	1159	Erwin Lefferts	Buitenpost
	1160	Eldert Paauw	Buitenpost
	1161	Larissa de Vries	Buitenpost
	1162	Josefien Kooistra	Buitenpost
	1163	Alinda Roosgeurius	Kootstertille
	1164	Femke Wiersma	Drogeham
	1165	Jan-Ytsen de Vries	Drogeham

13:38 Fun5	1166	Jesse Jan Smid	Kollumerzwaag
	1167	Marije Nynke Smid	Kollumerzwaag
	1168	Otto Smid	Kollumerzwaag
	1169	Andre Trainingshui	Reijngoud De Wilp
	1170	Nienke Koop	Assen
	1171	Eline de Jonge	Groningen
	1172	Eline Bijlsma	Groningen
	1173	Ellis Jager	Groningen
	1174	Melissa Woudstra	Groningen
	1175	Irene Graafsma	Groningen
13:41 Fun5	1176	Jacob Boersma	Walterswald
	1177	Gristha Woelinga	Driezum
	1178	Jasper Haanstra	Burgum
	1179	Daniël Haanstra	Burgum
	1180	Hester Venema	Sneek
	1181	Mirjam Bergsma	Sneek
	1182	Kaye Aerts	Gorredijk
	1183	Jacob Zeijl	Goutum
	1184	Ferenc Debreczenyi	Drachten
	1185	Ryan de Roos	Drachten
13:44 Fun5	1186	Nanne van der Broek	Nijega
	1187	Taeke van der Broek	Nijega
	1188	Bram van Kesteren	Nij Beets
	1189	Rienk Loonstra	Drogeham
	1190	Wendy de Vries-Rudolphi	Ureterp
	1191	Bauke Jan Stuursma	Buitenpost
	1192	Margot Bijlsma	Giekerk
	1193	Coen Bijlsma	Giekerk
	1194	Tjalling Bijlsma	Giekerk
	1195	Jelle Coen Bijlsma	Giekerk
13:47 Fun5	1196	Piotr Tomaszewicz	Groningen
	1197	Adriatik Pataj	Groningen
	1198	Janita Hoekstra	Zwaagwesteinde
	1199	Arnold Reiding	Kootstertille
	1200	Pieter Reiding	Kootstertille
	1201	Dian Reiding	Kootstertille
	1202	Esther Kazimier	Veenklooster
	1203	Indy Jellie van Dekken	Kollumerzwaag
	1204	Bram Thorn	Ingelum
	1205	Daan Thorn	Ingelum
13:50 Fun5	1206	Ernest Thorn	Ingelum
	1207	Thyme Bosma	Burgum
	1208	Hidde de Roos	Burgum
	1209	Ties Hiemstra	Burgum
	1210	Jelle Bosma	Burgum
	1211	Wiebe Kootstra	Burgum
	1212	Janine Kootstra	Burgum.
	1213	Gretha Cuperus	Dokkum
	1214	Janneke Ruawerda - de Poel	Driesum
	1215	Marianne de Roos	De Westereen
13:53 Fun5	1216	Sita Elsinga	Kollum
	1217	Baukje de Vries	Aldwald
	1218	Baukje Femke de Boer	Aldwald
	1219	Annenynke de Boer	Aldwald
	1220	Annet Visser	Aldwald
	1221	Jose de Vries	Aldwald
	1222	Lemke Dijkstra	Aldwald
	1223	Nynke Dijkstra	Aldwald
	1224	Liza Elzinga	Aldwald
	1225	Catharina de Haan	Aldwald
13:56 Fun5	1226	Doetie Zijlstra	Triemen
	1227	Esmee van der Meer	Hallum
	1228	Yme Jan Hellema	Hallum
	1229	Hidde Jongbloed	Hallum
	1230	Anna Sjoukje v/d Weg	Leiden
	1231	Tineke Babois	Kollum
	1232	Daniël Veenstra	Buitenpost
	1233	Sietse Lefferts	Buitenpost
	1234	Auke Tymen de Boer	Buitenpost
	1235	Gerrit Babois	Kollum
14:03 Fun5	1236	Henk Babois	Kollum
	1237	Elles Caroline Boer	Leeuwarden
	1238	Petra Gijsen	Leeuwarden
	1239	Brend van Dijk	Surhuizum
	1240	Robin van der Veen	Surhuizum
	1241	Steffen Bron	Groningen
	1242	Jacob Bron	Groningen
	1243	Ella Boelens	Groningen
	1244	Anne Mulder	Groningen
	1245	Haaf Geerlink	Burdaard
14:10 Fun5	1246	Yuri Roemers	Jislum
	1247	Jellina Spinder	Drachten
	1248	Martine Waaksma	Harkema
	1249	Germer Kuipers	Buitenpost
	1250	Ate Wijma	Buitenpost
	1251	Bauke Brinkman	Jistrum
	1252	Roald Schmidt	Leeuwarden
	1253	Jan Bijlsma	Gerkesklooster
	1254	Wieger Bijlsma	Gerkesklooster
	1255	Alex Benschop	Utrecht
14:17 Fun5	1256	Annestien Andela	Readtsjerk
	1257	Lucas Spindelaar	Berlikum
	1258	Femke Bakker	Berltsum
	1259	Eline Spindelaar	Berlikum
	1260	Jorrit Oostenbrug	Hurdegaryp
	1261	Bouke Jan Beetstra	Hurdegaryp
	1262	Tom Piekstra	Hurdegaryp
	1263	Anne Marel Hilbers	Groningen
	1264	Rozanne Spijkerboer	Groningen
	1265	Petra Veenstra	Drachten
14:24 Fun5	1266	Edgar de Vries	Drachten
	1267	Frank Bok	Wirdum
	1268	Ingrid Frölich	Wirdum
	1269	Inge van der Heide	Kootstertille
	1270	Tjalling Mellema	Triemen
	1272	Eelko Wester	Ureterp
	1273	Janna Lyklema	Eastermar
	1274	Mirte Wiersma	Drogeham
	1275	Dideke Talsma	Burdaard
	1276	Marrit Nutma	Metslawier

drowa
isolatiechips

Voldoet aan
door TNO berekende
en BCGR (ISSO)
isolatiewaarden

Loopt u ook warm voor een goed geïsoleerde vloer?



douwes verhuur



www.rolsteigershop.nl
www.ladderleverancier.nl



Voor ons gehele verhuur assortiment
Kijk snel op www.materieel.com



Daarom Douwes

- Meer dan 30 jaar kennis en ervaring
- Afspraak is afspraak
- Kosteloos advies en opnemen van uw project
- Enthousiast, gedreven en flexibel
- Wij doen graag een stapje extra

Contactgegevens

Vestiging Harkema

De Rysloane 2
9281 KM Harkema
T +31(0)512-364499
E info@materieel.com

Vestiging Drachten

Da Vincilaan 19
9207 JN Drachten
T +31(0)512-364499
E info@materieel.com

NIEUWE VESTIGING!

www.materieel.com



0512 - 36 44 99



APK • AUTOPOETSEN • CARWASH • FINANCIERING • LEASE • OCCASIONS
ONDERHOUD • SCHADEHERSTEL • TANKSTATION

EUROREPAR CAR SERVICE DAB - NOARDEREIN 7, DROGEHAM - T. 0512 331955 - WWW.DABDROGEHAM.NL

Notaris mr. P.C. (Paul) Kluitenberg

“de Rijdende Notaris”

“Jo notaris yn Kollum & Noardeast Fryslân”



Waarom **lasgas** verspillen
als het anders kan?

De **Integra[®] e²**
cilinder



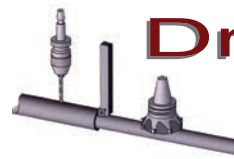
SUCCES MET DE
SURVIVALRUN 2020

tell me more
airproducts.nl/e2

**AIR
PRODUCTS**

DE HAAN

Draai & Freeswerk



www.dehaanverspaning.nl

univé

daar plukt ú
de vruchten van



Bureau Schmidt is een adviesbureau
op het gebied van infra.

- Projectmanagement
- 3D-ontwerpen
- Contractvorming
- Uitvoeringsbegeleiding
- EMVI-plannen
- Inspectie en advies

BUREAU SCHMIDT
PROJECTMANAGEMENT | INFRA-ADVIES | ENGINEERING



www.bureauschmidt.nl
Leeuwarden | Groningen | Zwolle



YNKEAP FAN:

- PRINTPLATEN
- KATALYSATORS
- LAMBDA SONDES
- HURDMETAAL
- EDELMETAAL
- METAAL LEGEARINGEN

WY BIN TE BERIKKEN FIA:

- TILLEFOAN: 0620378461
- EMAIL: YNFO@WALDSKROAT.NL

HB

Bouwbedrijf van der Haak&Bijlstra Westergeest

Rabobank,

meer dan alleen een bank

Rabobank maakt zich sterk voor sport en cultuur in de regio. Daarom zijn wij trotse sponsor van de Survival Kootstertille. Een uitdagend, sportief event voor jong en oud.

Wij wensen alle deelnemers veel succes!



Rabobank

TAXICENTRALE WAAKSMA

JW

KOOTSTERTILLE
(0512) 331333

Vertrouwd in Vervoer

DOKKUM
(0519) 294346

Bezoek ons ook eens op www.waaksma.nl



CATERING

BEDRIJFSCATERING PARTYCATERING MEGASPIES BARBECUE

EASY IN PARTY & EVENTS

Het is jouw feestje!

www.ajcatering.nl



OUTDOOR BAKKEVEEN

GROEPSACTIVITEITEN - SPORT -
WEBSHOP - HINDERNISBOUW

SURVIVAL-OUTDOOR-SHOP.NL

Johan en Greetje Scholte tel. 06-49893506



't Blommehûske

Alde dyk 4
Kootstertille
0512-331693

info@blommehuske.nl
blommehuske.nl

bloemen - woonaccessoires - workshops
rouwwerk - bruidswerk - webshop



MISSIE EN VISIE STICHTING SURVIVAL KOOTSTERTILLE



Door: Esther Bosma

Misschien word je niet direct warm als je bovenstaande titel leest en heb je direct een wat zweverige associatie of doet het je denken aan de overijverige manager op je werk. De laatste jaren hebben we binnen het bestuur echter behoorlijk geïnvesteerd in dit onderwerp en ik neem je graag mee in onze overdenkingen.

Waar staan we voor bij Stichting Survival Kootstertille?

Bij SSK vinden we het belangrijk dat iedereen laagdrempelig kan sporten. Iedereen weet dat bewegen erg belangrijk is voor een goede gezondheid, maar voor mensen met een kleine beurs is een sportvereniging vaak veel te duur. Bij SSK houden we daarom de contributie zo laag mogelijk, volwassenen betalen 50 euro per jaar en kinderen 30 euro, het 3e gezinslid is zelfs gratis.

Welke overtuigingen motiveren ons?

Als je lid wordt bij SSK dan betekent dat een lage contributie, maar ook kies je er voor om je steentje bij te dragen als actieve vrijwilliger. Bijvoorbeeld voor onderhoud van het terrein of bouwen van nieuwe hindernissen. Ook met het opbouwen en afbreken van de run help je mee. Hierbij speelt gelijkwaardigheid ook weer een grote rol. Wij hebben eerdere jaren

wel eens verzoeken gehad dat iemand een hogere contributie wilde betalen, om zo aan minder verplichtingen te hoeven voldoen. Al kan dit voorstel erg invoelbaar zijn, toch sluit het niet aan bij onze overtuiging om iedereen gelijkwaardig te kunnen behandelen.

Hoe geven we richting?

Dit was best nog wel een uitdaging de afgelopen jaren, want we hebben de regels behoorlijk aangescherpt en toegepast en dit is niet altijd even prettig om te doen. Binnen SSK zijn er enkele regels die absoluut vaststaan. We hebben veel energie gestoken in het informeren van nieuwe leden. Een paar jaar geleden hebben we voor het eerst mensen gewaarschuwd die niet aan de regels voldeden, ook zijn er inmiddels meerdere lidmaatschappen door beëindigd. Soms is dit best een on dankbare klus, maar op termijn hopen we dat het zijn vruchten afwerpt.

Hoe is het over 5 jaar?

Over 5 jaar informeren we nog steeds de nieuwe aanwas over bovenstaande missie en visie. Onze contributie is niet of nauwelijks verhoogd. Alle trainende leden dragen gelijkwaardig hun steentje bij en het geven van waarschuwingen is overbodig geworden.



DE POIESZ JEUGD SPONSOR ACTIE 2020

35



Door: Chayenny van der Linde

Stichting Survival Kootstertille (SSK) mag in 2020 ook weer meedoen met de Jeugdsponsoractie van Poiesz Supermarkten! Dit is een super mooie gelegenheid voor onze club om zoveel mogelijk munten in te zamelen om op deze manier te zorgen, dat we aan het einde van de actie een mooi bedrag kunnen ontvangen.

Vorig jaar heeft het onze vereniging rond € 1.262,- opgeleverd. De opbrengst komt elk jaar weer ten goede van de jeugdleden van onze club. De opbrengst besteden we bijvoorbeeld aan het bouwen van nieuwe hindernissen, het opknappen en/of uitbreiden van bestaande hindernissen en natuurlijk ook in cursussen voor de trainers. Op deze manier willen we de survival-sport leuk, uitdagend en aantrekkelijk houden voor onze jeugdleden. We gaan dit jaar weer vol enthousiasme zoveel mogelijk Jeugd Sponsor Actie munten verzamelen om zo ook dit jaar weer als resultaat, een mooi bedrag bij elkaar te kunnen sparen. Hiervoor kunnen wij uw hulp ook goed gebruiken!

Hoe Jeugd Sponsor munten sparen?

Ook dit jaar is het de bedoeling om zoveel Jeugd Sponsor Actie munten te verzamelen. Hoe meer munten, hoe meer actiegeld. Bij elke € 10,- aan boodschappen krijgen Poiesz klanten een Jeugd Sponsor Munt. Maar er zijn meer mogelijkheden om extra sponsormunten te ontvangen. Wekelijks staan in de voordeelfolder speciale Jeugd Sponsor Aanbiedingen waar klanten van

Poiesz van kunnen profiteren. Bij deze aanbiedingen worden dus extra Jeugd Sponsor Munten uitgegeven én de klanten profiteren van euro's voordeel.

Bij alle Poiesz Supermarkten in het Noorden kan men munten ontvangen bij de boodschappen, maar alleen bij de Poiesz supermarkt in Kootstertille hangt een koker speciaal voor onze club.

Wilt u ons steunen? Jaaaaa!!

We stellen het zeer op prijs wanneer u ons wilt steunen. U steunt onze club en profiteert tegelijkertijd van euro's voordeel bij Poiesz supermarkt. Alvast hartelijk bedankt hiervoor!

Steunen kan op verschillende manieren:

- Door zelf boodschappen te doen bij Poiesz.
- Door familie en vrienden te vragen boodschappen te doen bij Poiesz en de munten aan jou te geven.

Onze koker staat in de Poiesz supermarkt in Kootstertille!

Omdat het niet voor iedereen even makkelijk is om naar de Poiesz in Kootstertille te gaan kunnen de munten ook aan een lid van de club gegeven worden, want op de club hebben we een bus staan waar ook munten ingezameld worden. Hoe meer sponsormunten we verzamelen, hoe meer sponsorgeld SSK ontvangt.





WADRO

*Gespecialiseerd in prefab-wapening
en verwerking op de bouw
Vestigingen in Drachten,
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 Kootstertille tel. (0512) 33 18 04
WADRO Schuilenburg BV tel. (0512) 33 23 11

autobedrijf
Kazemier



www.autobedrijfkazemier.nl
Franklinstraat 24 - 9285 WT - Buitenpost



Wij wensen alle hardlopers veel succes!

Hydro hecht veel waarde aan gezondheid en welzijn, en voelt zich betrokken bij haar werknemers en de lokale gemeenschap. Daarom zijn wij sponsor van de Steril Survivalrun.

www.hydro.com



Glashandel & glasbewerking

HOEKSTRA

Dé glas- en spiegelspecialist!

- | | | |
|------------------------|-----------------------|----------------------------|
| ■ Hardglas | ■ Spiegels | ■ Glazen deuren |
| ■ Glasbewerking | ■ Spiegelwanden | ■ Douchedeuren/
cabines |
| ■ Glasbalustrades | ■ Glazen meubels | |
| ■ Isolerende beglazing | ■ Glazen schuifwanden | |

De Bosk 28 • Harkema • Tel. 0512 - 36 24 23 • info@glashandelhoekstra.nl
www.glashandelhoekstra.nl



VAN DER WERFF

VAN DER WERFF LOGISTICS info@vdwerff.nl | www.vdwerff.nl



FredParket.nl

PVC vloeren en laminaat voor de laagste prijs!

Stichting TOP Medical Team

Wij verzorgen en ontzorgen uw evenement door professionele medische dienstverlening



- Levering van professionele medische dienstverlening door heel Nederland
- Verzorgen van cursussen, her- en bijscholing voor EHBO, EHBDD, evenementenhulpverlener en hoge snelheidssporten.
- Medische dienstverlening muziekevenementen, tentfeesten en braderieën.
- Medische dienstverlening voor sporten: hardloophwedstrijden, survivalrunwedstrijden, obstacle runs, wielervedstrijden en gemotoriseerde sporten.

Wij leveren artsen, verpleegkundigen, ambulancechauffeurs, EHBO plus en EHBO-basis. Wij kunnen gebruik maken van ambulances, een 4X4 ambulance, medische unit en mountainbikes.

Voor aanvragen van een offerte of interesse om ons team te versterken? Kijk dan op www.medicalteam.nl of stuur een mail naar info@topmedicalteam.nl

Survival Run in de Hamtermieden ! Welkom bij Staatsbosbeheer Noord-Fryslân



Op zondag 8 maart is er voor de 19^e keer een survivalrun door het natuurgebied de Hamtermieden en Twijzelmieden. Het parcours is altijd weer verrassend door een afwisseling van hoge zandbulten, blubberpaden en natte moerassen. Staatsbosbeheer wenst alle deelnemers veel succes om deze belevenis in de prachtige Mieden mee te maken!

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 Mieden broeden elk jaar veel moeras- en weidevogels, waaronder de bijzondere roerdomp. Ook komen er veel zeldzame planten voor. Gelukkig is er goede afstemming over het parcours en het broedseizoen van de vogels. Meer informatie over het organiseren van evenementen in natuurgebieden is te vinden op www.supportornature.nl

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 de webwinkel van www.staatsbosbeheer.nl en verkrijgbaar in de boekhandel. Op de website vindt u ook onze activiteiten in natuurgebieden.

SK Schoonmaakbedrijf KUIPERS B.V.

DIENTSTVERLENING

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

Oostkern 15 • 9288 XJ Kootstertille

Telefoon 0512 - 332009 • Fax 0512 - 331002

Internet: www.schoonmaakbedrijf-kuipers.nl



BELEEF
NATUURLIJK
KOLLUMEROORD

MEER INFO? WWW.NATUURLIJKKOLLUMEROORD.NL

Natuurlijk Kollumeroord ligt midden in het Nationaal Park Lauwersmeer en biedt voor iedereen een passend avontuur. Van een (in)spannend meerdaags schoolkamp met outdoor activiteiten tot (bedrijfs)feesten en inspirerende teambuilding activiteiten.

Wil je een dagje uit of weekend weg? Kom dan logeren in een van onze groepshuizen en geniet van een gezellige barbecue of kampvuur in de avond.

Voor elke hindernis in de bouw een oplossing

Mee- en vooruitdenken

Doen we.

Professionele bouwmaterialen,
gereedschappen en veelzijdige
oplossingen om beter te bouwen.

bmn.nl



BMN | BOUWMATERIALEN





DE HAAN WESTERHOFF

uw partner in zonwering

De Haan Westerhoff levert zonwering, rolluiken en kozijnen én zorgt voor de juiste werking. Dat gebeurt vanuit meerdere vestigingen in Nederland. In geval van een storing staat onze servicedienst 24 uur per dag klaar.

www.dhwz.nl • info@dhwz.nl • (0512) 36 94 11

Dé online specialist voor al uw elektrotechnische producten!

www.elektrobode.nl

ELEKTROBODE

Beatrixstraat 15 - Buitenpost
0511-700206



Schakelmateriaal / Installatiemateriaal / Groepenkasten / Verlichting

De pionier in **prefab**



Recordlengte prefab kokerliggers (68 meter) voor brug Zuidhorn

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

haitsma
B E T O N

www.haitsma.nl T 0512 - 33 56 78

HOUTBOUW EGYPTE

Optwizel 99b, 9286 EC Twijzel

Tel. (0511) 544273

b.g.g. (0511) 443996



Timmer- en onderhoudsbedrijf
J. Kempenaar

Onderhoud • Verbouw • Renovatie • Nieuwbouw

Tsjerk Hiddesstrjitte 32
9288 CP Kootstertille
06 225 338 83
info@jk-bouw.nl

keurmerk
kwaliteits
vakman



jk-bouw.nl



AUTOSERVICE
Alfred Wiersma

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

www.alfredwiersma.nl

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

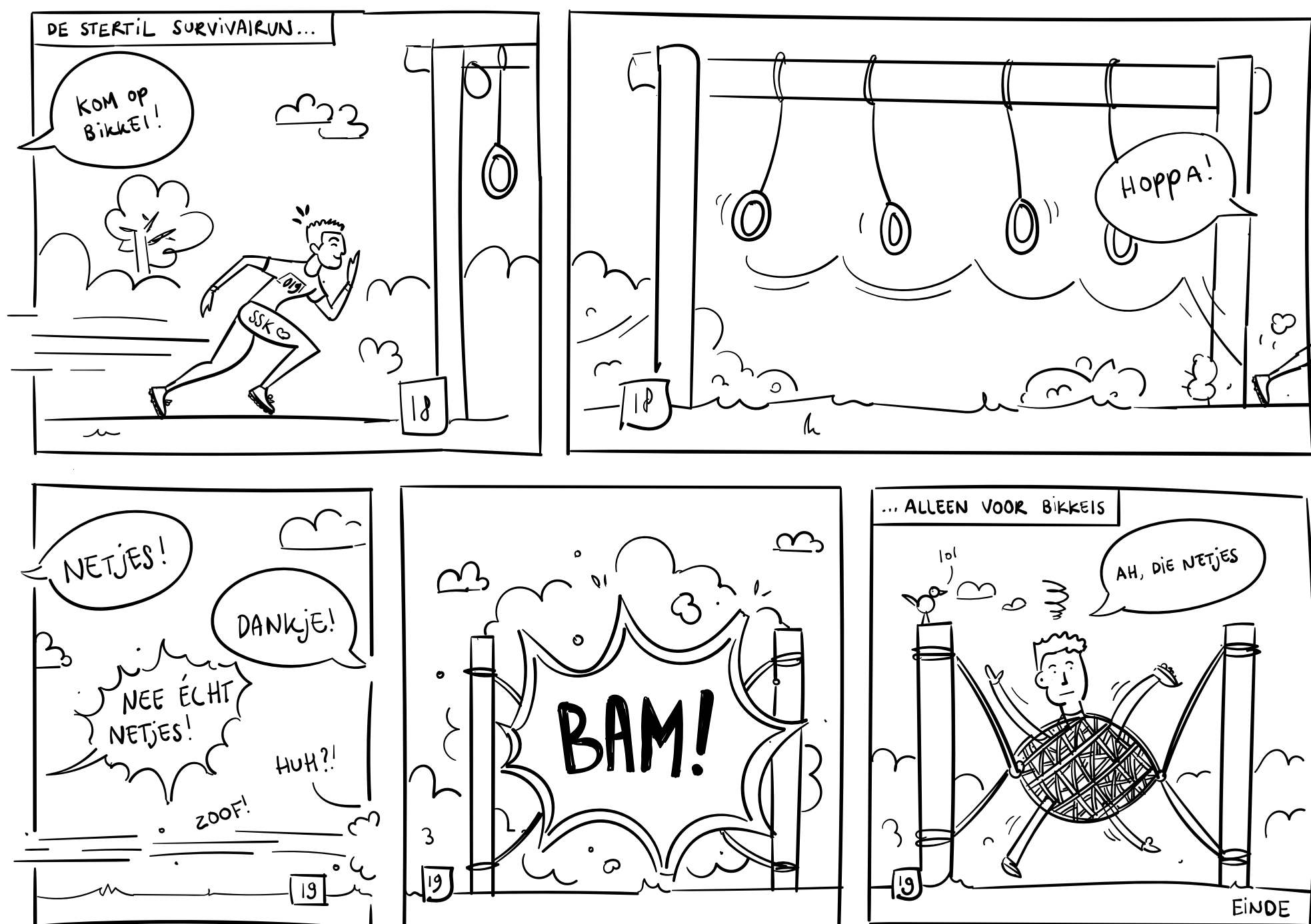
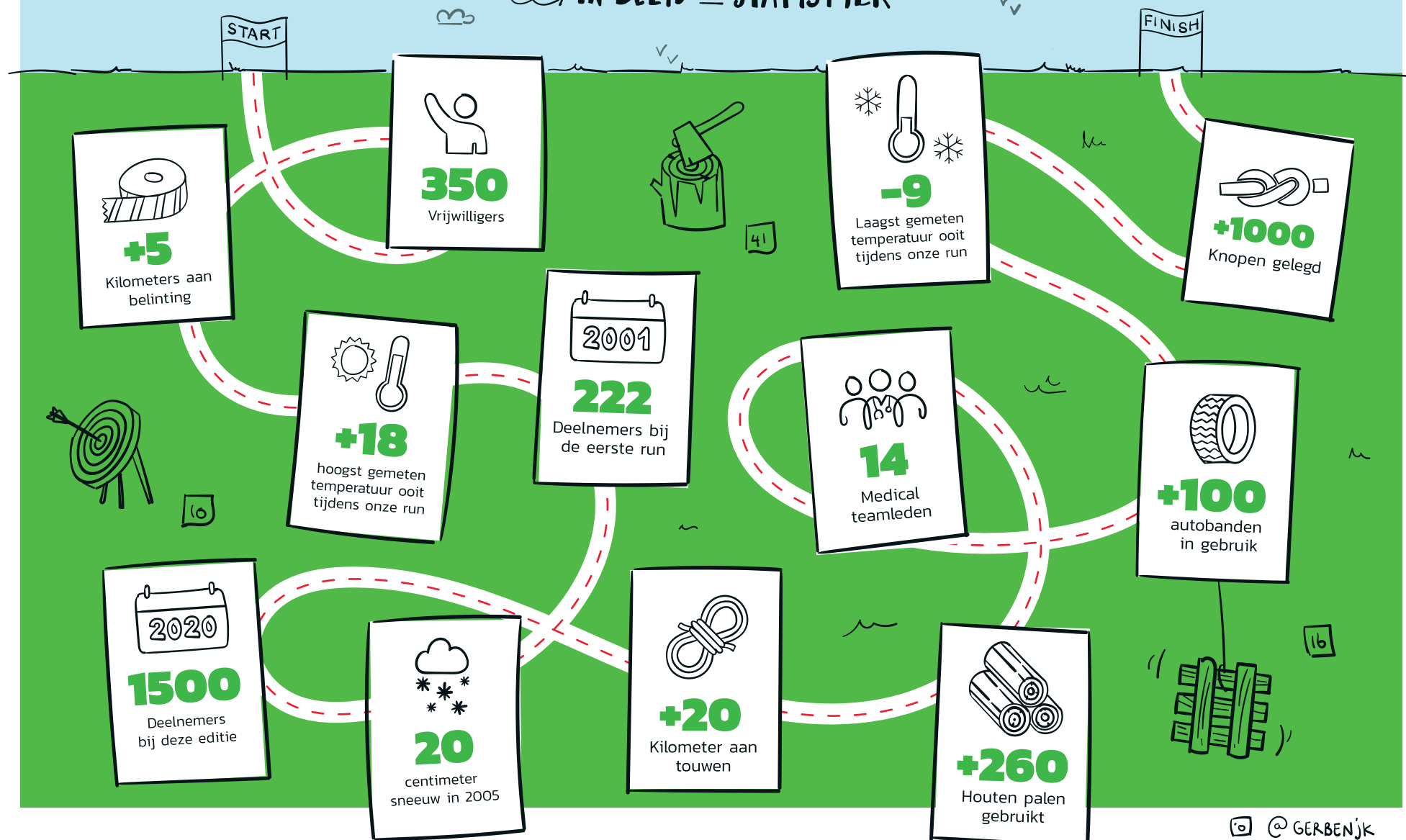
VESTIGINGEN:
HOLWERD
OOSTERWOLDE

VRIESWIJK



De aanloop naar de Stertil Survivalrun 2020

IN BEEID EN STATISTIEK





**SCHILDER- EN
GLASZETTERSBEDRIJF
REIDING**



fotografie: Impuls-Fotografie

Door: Dirk Kampen

Naast de survivalsport en de survival-runs, zijn onze atleten ook erg actief in andere sporten. Zo doen ze graag mee met andere sportieve evenementen. We hebben in voorgaande jaren al eens geschreven over een drakenbootrace en een Wampex (weekend amphibious expedition). Dit jaar zijn vier van onze leden afgereisd naar Earnewâld voor de Alde Feanen Challenge, een adventurerace in een 6 en 9-uurs variant en sinds dit jaar onderdeel van de Dutch Adventure Race Series (DARS). Wat volgt is een kort verslag van de 9-uurs variant door Dirk Kampen en Gerrit van der Velde, trainers bij Stichting Survival Kootstertille.

Sinds ik voor de eerste keer een beenklem zette, zo'n 12 jaar geleden, ben ik verkocht aan de survivalsport. Het is voor mij de perfecte balans van hardlopen en hindernissen en vereist een behoorlijke dosis doorzettingsvermogen. Ik ga dan ook behoorlijk kapot tijdens een MSR (middellange survivalrun) waar ik zomaar 3 uren mee zoet ben.

Dat kan natuurlijk nog vele malen langer en dan wel tijdens een adventure race. Theo Posthumus, voorzitter van Stichting Survival Kootstertille en toendertijd mijn collega, vertelde mij hierover toen hij zelf aan het trainen was voor een meerdaagse race in Kroatië. Mooie verhalen over een ECO-challenge in Nieuw-Zeeland en kleinere races in Nederland met zijn broer, spraken tot mijn verbeelding en zorgden ervoor dat ik zelf ook eens een adventure race wilde lopen. Daar bleef het echter bij tot 25 augustus 2019.



fotografie: Alena Wolters

Samen met Gerrit zat ik om 7 uur in het oratorium van het bezoekerscentrum De Alde Feanen te Earnewâld waar Wijnand Jager, niet een onbekende binnen de survivalwereld, uitleg gaf over de race. Voorafgaand aan deze bijeenkomst hadden we onze rugzakken al klaargelegd,



fotografie: Impuls-Fotografie

bananen tegen ons mountainbikeframe aangeplakt met ducktape en de sanitaire voorzieningen bezocht. Toen het voor iedereen duidelijk was hoe we zouden gaan starten, konden we nog een tien minuten rusten voor het startschot luidde. Op de 'knal' renden 40 teams een ronde rond het bezoekerscentrum om vervolgens het kanaal in te springen en richting het dorp te zwemmen. Daar aangekomen startte een looptappe met een aantal checkpoints (CP's) die te vinden waren met behulp van een luchtfoto die aan ons was uitgereikt. Elke checkpoint stond voor een knippertje dat op een tactische plek verstopt was; onder een brug, tussen bomen, in een huisje etc. Aangekomen bij een checkpoint maak je met de knipper een gaatje in je scorekaart en je kunt verder naar het volgende CP. Omdat je voor iedere etappe maar een beperkte tijd hebt, kan het daarom voorkomen dat je bepaalde CP's overslaat. Dit om zo toch binnen de tijd te blijven en toch zoveel mogelijk punten te pakken. Aangezien dit onze eerste etappe was, wilden wij natuurlijk alle punten pakken en kwamen we met alle CP's op zak, en met een grote zandzak op onze schouders aan bij de start van etappe 2.

Etappe 2 moest afgelegd worden per step. Persoonlijk heb ik een gloeiende hekel aan steppen en vandaar dat Gerrit vaak een aantal meters op mij voor lag. Op dit onderdeel maakten we onze eerste fout met de kaart; een afslag werd gemist waardoor we tijd, een boel scheldwoorden en energie verspilden om weer op route te komen. We haakten aan bij het andere team uit Kootstertille en samen voltooiden we de 12 km steppen. De step-etappe werd gevolgd door een stukje zwemmen, wat weer gevolgd werd door een etappe op de mountainbike. Een blik op de kaart toonde



fotografie: Alena Wolters

dat de CP's kris-kras door het landschap verstopt zaten en dat je goed moest kijken aan welke kant van de sloot je zat. Een fout zat in een klein hoekje... zoals even later bleek toen we nog net op tijd van oever wisselden vanwege een doodlopende weg. Het team dat eerder nog voor ons fietste, zagen we enkele minuten later terug rijden aan de overkant. Verder op de route gingen we toch even de fout in. Resultaat: fietsen aan de kant, zwemmend naar de overkant en hardlopen naar het viaduct waar de knipper onder hing. Omdat we nog redelijk binnen ons tijdblok zaten, kozen we ervoor om alle CP's te pakken, met als gevolg dat de etappe 42km lang was. Onderweg kwamen we erachter dat de bananen, die we aan het frame getapet hadden, door de trillingen beurs waren geworden en dat zelfs de ducktape van de action nog best goed kleefte, waardoor we de bananen nauwelijks in een geheel los kregen. In plaats daarvan hebben we maar onze droge worst en winegums aangesproken.

De fietsetappe ging over in een looptappe in de bossen en achtertuinen van Beetsterzwaag met meer dan 24 CP's om af te strepen. Doordat onze ogen groter waren dan onze maag met de fietsetappe, hadden we echter zoveel tijd verspeeld dat we maar drie kwartier hadden om de benodigde CP's te belopen. Niet te doen natuurlijk en dus moesten ook hier harde keuzes ge-

maakt worden. 7 moest lukken, 3 werd de realiteit (in tegenstelling tot het winnende team, dat 19 km had afgelegd om alle cp's te bereiken). Op dat moment in de race zaten de benen vol met pap en had de 42 km op de fiets zonder fietsbroek ook zijn tol geëist. Maar naar ons SSK-clubcredo 'leaver dea as slaef', dat vrij vertaald 'liever dood dan opgeven' betekent, moesten we door. Opnieuw op de fiets richting de Veenhoop met onderweg de nodige tussenstops, chorizo-wraps, meer winegums en goede gesprekken. Tenminste, dat laatste dacht ik, totdat ik erachter kwam dat Gerrit tenminste 50m achter mij fietste en een andere deelnemer in zijn plaats antwoordde. De regel is dat teamleden niet meer dan 25m van elkaar verwijderd mogen zijn en dus moest de rem er op.

De fietsen werden ingeruild voor een kano en de route ging verder op het water naar it Wiid bij Earnewâld. De zon scheen fel en blijkbaar had iedereen het idee opgevat om met de boot het water op te gaan. Niks mis mee maar daardoor stikte het van de boten en bijkomende boeggolven. Ook hier waren de CP's weer goed verstopt bij o.a. een steiger en een vogelhut en dus was het manoeuvreren om op de juiste plekken te komen. Uiteindelijk gingen we voor anker in de haven van Earnewâld om de laatste opdrachten uit te voeren. Dit waren een aantal survivalhindernissen en andere obstakels die je alleen mocht doen als je twee of drie andere opdrachten ook had volbracht. Elke opdracht werd dan gevolgd door 2 obstakels. Optimistisch als we waren, pakten we natuurlijk eerst de opdracht die het verst weg was. Op de weg terug konden we dan namelijk de meeste hindernissen meepakken. In verband met de tijdslimiet en strafpunten moesten we na de opdracht en twee hindernissen wel finishen. In de sprint naar de finish, over de opblaasbrug en team Quatro Cojones was gefinished na 9 uren ploeteren.

Negen uur en 14 seconden zo bleek en dus hadden we direct een punt aftrek te pakken. Jammer, maar het mocht de pret niet drukken! Wij bleken in staat om 9 uren achter elkaar te bikkelen, constante inspanning te leveren en tegelijkertijd een hoop lol te beleven. Een warme douche, een biertje en een chinese hap later en alle ellende en pijn was vergeten. Wat overbleef waren alleen de leuke herinneringen en voornemens voor nieuwe races!

Tillehûs Horeca verzorgt de catering van de STERTIL SURVIVAL RUN

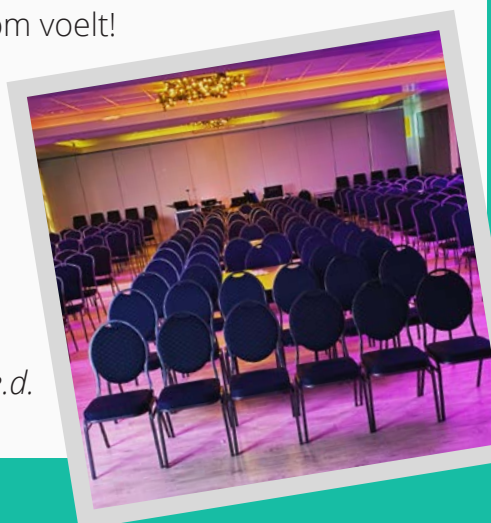


De feest- en vergaderlocatie van Achtkarspelen

Midden in Achtekarspelen ligt MFA Tillehûs. Voor elk gezelschap en budget dé perfecte plek om een feest te vieren, een vergadering of evenement te houden of een cursus-/scholingsdag te geven.

Gepke & Edwin nemen u alle zorg uit handen en zorgen ervoor dat iedereen zich welkom voelt!

- Van 4 tot 200 personen
- Eigen catering
- Rolstoelvriendelijk
- Gratis Wifi
- Gratis parkeren
- Moderne audio en video apparatuur t.b.v. presentaties e.d.



Goudsjeblomstrjitte 34a | Kootstertille | 0511-331373 | info@tillehus.nl

www.tillehus.nl


EUROPROVYL
KUNSTSTOF KOZIJNEN
www.europrovyl.nl



UW INNOVATIEVE PARTNER

- Meest moderne productieproces voor een optimale en constante kwaliteit
- Al meer dan 6 jaar ervaring met BIM werkmethode
- Oplossingen voor de professionele markt, zowel nieuwbouw als renovatie



 **DE STEENAREND** 

oud gebakken bestrating * natuursteen * betonbestrating

Kootstertille

06-19456171

06-45881391

www.oudgebakkenbestrating.nl

APK

Asfalt Productie Kootstertille

**”Asfalt voor de
Wegenbouw”**

gasunne
crossing borders in energy



Samen werken aan een
duurzame energievoorziening!
Meer informatie: www.letsdesignourenergy.nl



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



FRIESLAND STAAL

Een onderneming van de Salzgitter Groep



AL RUIM 40 JAAR DÉ
GROOTHANDEL IN ACCU'S

WIJ ZORGEN VOOR SPANNING!



Adres Hooilandseweg 22-26 | 9983 PE Roodeschool Telefoon (0595) 41 26 93
E-mail info@lijnema.nl Internet www lijnema.nl



TELEFOON :
0682826871
0512-332333

INKOOP EN VERKOOP
VAN IJZER, METALEN,
KABELS EN ACCU'S

EMAIL :
INFO@REITSMARECYCLING.NL

ADRES :
OASTKERN 18
9288XJ KOOTSTERTILLE



Siebe Hoeksma | 06 301 42 907 | info@zorgbroeder.nl | www.zorgbroeder.nl





Houd onze website
en facebookpagina
in de gaten voor het
gehele programma.



VDM
WONINGEN

FAMILIEDAG

4 APRIL 2020

**Altijd al willen weten hoe onze duurzame
woningen uit de fabriek komen?**

Ontdek het tijdens onze open dag op 4 april!
Van 11.00 tot 15.00 is iedereen van harte welkom.

Met o.a. rondleiding in de fabriek, timmerdorp, springkussen en hapje/drankje.

VDM Woningen - De Buorren 40a - 9289 HH Drogeham - 0512-571234 - www.vdmwoningen.nl

 /vdmwoningen

→ bestel gratis onze brochure



CLUBTOPPER RENÉ

Ik ben René Nauta, 37 jaar en samen met mijn vrouw Margriet en mijn 2 dochters Marrit (6) en Aukje (4) woon ik in Noard-burgum.

In 2017 heb ik voor het eerst kennis gemaakt met de survivalsport. Hiervoor heb ik altijd gevoetbald bij V.V. Zwaagwesteinde en dat doe ik nog steeds in het 2e elftal. Samen met een paar teamgenoten van het voetbal hebben we ons ingeschreven voor Survivalrun Groningen. Deze run heb ik met bandje uitgelopen en dat smaakte naar meer. Samen met een vriend heb ik in 2018 ook Kootstertille gelopen, dit ging ons vrij makkelijk af en we dachten dat we ook wel de 12 km koppelrun in de Knipe aan zouden kunnen. Dit viel flink tegen. We hebben er uiteindelijk 5 uur en 23 minuten over gedaan en zijn niet met bandje over de finish gekomen. Wat me echt opvalt in de runs is de positieve sfeer die er is. Iedereen is bereid om elkaar te helpen. Daarnaast vind ik het heerlijk om lekker buiten te sporten.

In seizoen 2018/2019 ben ik meer runs gaan lopen. Dit is het seizoen waarin ik mijn licentiepunten heb gehaald. In april 2019 ben ik toen lid geworden bij Survival Kootstertille om meer gericht te trainen. In mei moest ik mijn laatste licentiepunt halen in Havelte. In één van de laatste hindernissen, we moesten enteren en daarna lianen liet ik me opjagen door snellere lopers en viel uit de hindernis. Hierna was ik uit mijn ritme en lukte de hindernis me maar niet. Uiteindelijk na 5 pogingen is de hindernis toch nog gelukt (wat een geweldig gevoel gaf dat) en was het belangrijke punt binnen voor de licentie.



Dit seizoen ben ik begonnen met KSR wedstrijden. Ik train op dit moment 1x per week in Kootstertille op maandag. Mijn vrouw traint ook bij Survival Kootstertille en traint op donderdag. Verder doe ik nog 1x per week een voetbaltraining en in het weekend doe ik een survivalrun, voetbalwedstrijd of ga ik hardlopen. Bij de survivaltrainingen train ik meestal met jongens die flink wat survival ervaring hebben en goed meedoen in de MSR. Een doel voor dit jaar is om ook nog eens een MSR te lopen. De survivalsport biedt vele uitdagingen en je kunt het op elk niveau en leeftijd doen.

Onze oudste dochter Marrit vind de survivalsport ook erg leuk en samen met haar loop ik ook af en toe een ouder-kind run. De jongste dochter Aukje vindt klimmen en klauteren ook leuk en samen doen ze mee aan de bikkeltjesrun in Leeuwarden en de kruimeltjesrun in de Knipe. Geweldig vinden ze dat!

Vorig jaar heb ik de recreatieve run 8 kilometer zwaar gelopen in Kootstertille. Door de weersomstandigheden was het een vrij pittige run, de regen en wind maakten het ontzettend koud. In het begin van de run ging het prima maar in de tweede helft van de run kreeg ik het wel heel koud. Ik probeerde om goed te blijven bewegen en door te lopen. Gelukkig kon ik alle hindernissen nog wel goed doen en heb ik mijn bandje wel behouden! Na de finish lekker opgewarmd in de hottub. Hopelijk zijn de weersomstandigheden dit jaar beter en zie ik jullie allemaal 8 maart a.s. te Kootstertille.



45

CLUBTOPPER STAN

Ik ben Stan Melle Steringa, ben 11 jaar en woon in Kollumerzwaag. Ik ben niet een jongen die van voetbal houdt, maar vind buiten spelen/zijn erg fijn. In ons dorp wordt al wat jaren de Wrotrun georganiseerd en dit was mijn kennismaking met survival. Ik was toen nog te jong om bij Kootstertille te mogen komen trainen. Maar zodra ik 8 jaar werd ben ik begonnen. Ik zit nu bijna 4 jaar op survival.

Ik train 2x per week en heb er veel plezier in, dit komt ook omdat ik een leuke trainer heb en een leuke groep. Voordat ik een run heb train ik gewoon door, omdat ik dat zo leuk vind. Ik sta op het moment 4^e in het klassement en ben erg trots op mezelf. De triangel, apenhang, swingovers, combi's, borstwaartsom vind ik het makkelijkst om te doen. De korte touwtjes vind ik het lastigste want daar val ik steeds uit.

De spannendste run was in Groningen waar ik 3^e werd. Waar ik in de eindhindernis erg hard heb gestreden om op het podium te komen wat ik al heel lang graag wilde. Ik wilde het zelfs zo graag dat ik bijna aan het einde van de run moest overgeven omdat ik heel graag een ander wou inhalen. Er zat tussen mij en de jongen die ik inhaalde 2 secondes verschil bij de finish.

Mijn vader maakt altijd foto's en filmpjes als ik een run heb, zo kan ik ook zien waar ik aan moet werken.

De run in Groningen was voor mij een uitputtende run, met een hele mooie afloop. Mijn ouders konden eerst niet geloven dat ik 3^e was, maar het was toch echt zo. Het was echt geweldig om op het podium te mogen staan. Ik had het niet verwacht dat ik op het podium kwam maar wel gehoopt. Ik kan vaak door de spanning niet eten, maar mijn trainer Bart gaf het advies dat ik dit wel moet doen. Ook dat ik goed moet drinken voor een run en knijp-kwark met fruit erbij.

Ik ga zeker weer mee doen met de Stertil run. Heb ik nu al zin in. Het zou wel heel mooi zijn als ik weer het podium mag betreden. Maar mee doen vind ik al hartstikke leuk. Voor wie nog twijfelt om te gaan survivallen. Gewoon doen... en proberen, je kan meer dan je denkt.

Ik was voordat ik survivalde erg onzeker en mijn zelfvertrouwen is door survival erg gegroeid. Ben erg trots op mezelf. Vind het erg leuk dat ik ben gevraagd voor dit interview.

Sportieve groet van Stan





DE SMEDERIJ

WWW.MARKVANHOUTEN.NL
GRAFISCH ONTWERPER

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



Ontwerper van boeken / kranten / brochures | folders / huisstijlen / projectstijlen / illustraties / infographics / kaarten / posters / flyers / responsive wordpress websites

NICOLAI'S VERZEKERINGEN



Voor al uw verzekeringen!!!

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



Uw Caferatia voor de lekkerste Snacks en Patat
Heerlijke Luxe belegde Broodjes
en Onze Top Burgers 100% angus beef



Online bestellen,
download de
Plaza app

Food for all

Alde Dijk 30 9288XD Kootstertille tel. 0512332900 www.plazakootstertille.nl

VAN KAMMEN
TENTEN & CATERING
&
OOSTERNIJKERK

Van Kammen
Tenten & Catering
't Oogh 10
9137 SL Oosternijkerk
Tel.: 0519 - 24 15 84
Fax: 0519 - 24 12 98
info@vankammententen.nl

ALU-HALLEN

SPANTENTEN

EVENEMENT - VLOEREN

(OVERDEKTE) PODIA

VERHUUR AGGREGATEN

CATERING

COMPLETE INRICHTING

*Méer dan
alleen
een tent...*

kijk ook op: www.vankammententen.nl

Zijlstra VERHUUR

Telefoon
(0519) 51 86 68

Email
info@zijlstraverhuur.nl

Adres
Bocksmeulen 39
9101 RA Dokkum

VRIJWILLIGERS COMMISSIE

47



fotografie: Sport in Beeld

Door: Ingrid Meijer, Sytske Sangers,
Jantina Meijer en Sibilla Hoekstra

Het is bijna weer zover! De jaarlijkse Stertil survivalrun staat zondag 8 maart op het programma. Overal in het dorp en in de regio hangen hindernissen die de ervaren en minder ervaren survivalaars moeten trotseren. Om dit evenement te kunnen organiseren zijn vrijwilligers onmisbaar.

Als eerste een korte terugblik op de afgelopen editie. Wat zijn wij als vrijwilligerscommissie trots op alle vrijwilligers die ons vorig jaar hebben bijgestaan. Ondanks dat het erg koud was, er veel wind stond en het nog eens begon te regenen. Jullie hebben ervoor gezorgd dat wij ondanks het weer terug kunnen kijken op een zeer geslaagde, koude, Stertil survivalrun. Een dikke pluim voor jullie! Samen hebben jullie ervoor gezorgd dat onderkoelde deelnemers zo goed mogelijk werden opgevangen, dat de sfeer fantastisch bleef en zijn jullie de deelnemers blijven aanmoedigen. Nogmaals DANK hiervoor!

Op de dag van de run zijn er zo'n 400 vrijwilligers nodig. We vinden het belangrijk dat de vrijwilligers tijdens de dag goed verzorgd worden. Daarom krijgen ze een goed gevulde tas met een lunchpakket, een t-shirt, een gadget en wat lekkers. Ook wordt de dag begonnen met koffie, thee en wordt er snert rondgebracht. In totaal zijn er meer dan 50 hindernissen. Bij elke hindernis staan er, afhankelijk van de grootte van de hindernis, minimaal twee tot maximaal 20 vrijwilligers te jureren. Daarnaast krijgen alle survivalaars bij binnenkomst een lekker kopje snert of bouillon en kunnen ze na afloop opwarmen in de hottub of onder de douche. Vrijwilligers zorgen ervoor dat de sporters hun tas veilig kunnen neerzetten en dat de douches schoon worden gemaakt. Zo staat niks een topprestatie in de weg.



Van tevoren krijgen de vrijwilligers duidelijke instructies. Alle vrijwilligers worden op maandag 2 maart uitgenodigd voor een bijeenkomst in het Tillehûs. Daar wordt bekend gemaakt voor welk onderdeel een ieder verantwoordelijk is.

Wij willen alle vrijwilligers nu al bedanken voor hun inzet. Zonder de inzet van al



onze fantastische vrijwilligers kunnen wij geen Stertil Survivalrun organiseren. Wij als vrijwilligerscommissie zijn erg trots dat zo veel mensen ons willen ondersteunen.

Ook dit jaar kijken wij weer uit naar een geweldige survivalrun met hopelijk beter weer. Wij willen iedereen alvast heel veel (puzzel)plezier toewensen!

Kun jij alle verborgen woorden vinden in deze woordzoeker?



**STERIL
SURVIVALRUN
KOOTSTERTILLE
SURVIVALBOND
VRIJWILLIGERS
HINDERNIS
VERVERSINGSPOT
TOUW
DWEILORKEST
KNOPEN
SNERT
VRIJWILLIGERSTAS
BROODJES
KRANT
RODEBANDJE
ENTHOUSIASME
DREGEULT
REDDINGSBRIGADE
HOTTUBS**

ANNE EN DIENEKE



Door: Tjerk de Jong

Wij zijn Anne en Dienneke Weening (resp. 68 en 67 jaar) en komen uit het Groninger Opende. Via onze schoonzoon Stephan Oostra zijn wij gevraagd om vrijwilliger te worden bij de survivalrun. Al jaren doen wij dit met veel plezier. Wij hebben dan ook al onder alle weersomstandigheden (o.a. in ski-pak, regnpak, t-shirt) bij heel wat hindernissen gestaan. Diverse plaatsen in het dorp, de brug, langs het kanaal, de 'Hege Bult' en de laatste keer bij 'Stertil'. De contacten met de deelnemers vinden wij het leukst vooral wanneer ze je een compliment geven. Inmiddels hebben wij ons alweer opgegeven voor de komende editie.

Wij kunnen een ieder aanraden om zich als vrijwilliger op te geven. Ook de verzorging en begeleiding tijdens de run is uitstekend te noemen. De kast ligt inmiddels vol met t-shirts in verschillende kleuren. De grote maten worden zelfs als pyjama gebruikt!





Fysiotherapie yn 't doarp

WWW.FYSIOTHERAPIEYNTDOARP.NL

INFO@FYSIOTHERAPIEYNTDOARP.NL

0512-472681

Kavel 10



BROUWER & BROUWER BV

Grotehornstweg 10b
9261 VW Eastermar

tel. 0512-472100
www.bbbv.nl

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 de profonde in Surhuisterveen en het concours hippique in Buitenpost en Drogeham en de survivalrun in Kootstertille.

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

www.achtkarspelen.nl



STICHTING SURVIVAL KOOTSTERTILLE DONEERT AAN VOEDSELBANK ACHTKARSPLEN



Door: Gerben Jelle Kazemier

SURHUISTERVEEN

Zaterdag 18 januari heeft Gerrit van der Velde namens Stichting Survival Kootstertille een donatie van €500,- aan de voedselbank Achtkarspelen overhandigd. (Op het moment van schrijven al ruim €770,-) Sytze van der Velde, oprichter van de voedselbank Achtkarspelen, mocht het bedrag in ontvangst nemen. Ondanks de gelijke achternamen zijn de heren geen familie van elkaar, wel zijn er veel familie-achtige gelijkenissen tussen Stichting Survival Kootstertille en het initiatief van de Voedselbank Achtkarspelen.

In Kootstertille, en omliggende dorpen, is het soms goed te merken dat gezinnen het niet breed hebben. Stichting Survival Kootstertille houdt bewust rekening met lage contributies voor jeugd en volwassenen. Zo worden mensen uit de regio gestimuleerd om te sporten, zonder dit zwaar te voelen in hun portemonnee. Daarnaast zijn de inschrijvingsgelden voor de jaarlijkse survivalrun zeer laag om ook hier zo veel mogelijk mensen de kans te geven mee te doen.

Helaas lost dit niet op dat sommige gezinnen het financieel gewoon heel moeilijk hebben. Soms zo moeilijk dat aankloppen bij de Voedselbank een noodzaak is. Sinds 2009 is hiervoor ook de mogelijkheid in gemeente Achtkarspelen. Na de oprichting van een Voedselbank Achtkarspelen heeft zij in crisisjaren tot wel 96 gezinnen als cliënt geholpen! Dit zijn gezinnen die rond moeten komen van minder dan €70,- per week. Erg schrijnend voor de moderne wereld waarin wij leven. Inmiddels is het aantal cliënten gelukkig teruggebracht naar de helft. Maar dat geeft wel aan dat de hulp van dit initiatief nog zeer nodig is.

De Voedselbank is volledig afhankelijk van vrijwilligers en donaties. Zonder deze donaties en de inzet van vrijwilligers is het niet mogelijk om gezinnen te helpen die het het hardst nodig hebben. Het is dan ook prachtig om te zien dat er op dit moment zo'n 50 actieve vrijwilligers zijn! Bij de voedselbank wordt ook goed gekeken naar de mogelijkheden voor jonge gezinsleden. Zo zijn er goede regelingen met het Jeugdfonds Sport Friesland, het Cultuurfonds van de gemeente. Afspraken als deze maken het financieel haalbaar om kinderen te laten sporten. Iets wat Stichting Survival Kootstertille erg waardeert.

Het belang van vrijwilligers is ook iets wat Stichting Survival Kootstertille herkent. Onze leden maken het mogelijk om elk jaar weer een prachtige run neer te zetten, en maken het mogelijk de kosten laag te houden. Daarnaast zijn de sponsorbijdragen voor groot belang voor de organisatie van de Stertil Survivalrun. De club wordt al jaren trouw gesteund door ondernemers en vrijwilligers uit de directe omgeving. Daarom vinden ze het tijd wat extra's terug te doen voor de omgeving.

Stichting Survival Kootstertille heeft daarom besloten om een donatie aan de Voedselbank Achtkarspelen te doen. Deze donatie bestaat uit een donatie van de leden en daarnaast hebben enkele van onze trainers aangegeven (een gedeelte) van hun trainers-vergoeding vrijwillig te doneren. Een prachtig gebaar! Wil jij op eigen initiatief ook een donatie doen? Neem dan contact op met Jappie Dijkstra via jappie@voedselbankachtkarspelen.nl

TROUWE SPONSORGROEP

49



Trouwe sponsorgroep,

Wij willen jullie bedanken voor de blijvende steun aan onze survivalrun. Samen met jullie zijn we er in geslaagd om een dekkende begroting te krijgen zodat we onze survivalrun weer op een hoog niveau hebben kunnen organiseren. De afgelopen jaren zijn de kosten voor het kunnen organiseren van deze run aanzienlijk gestegen, vandaar ook dat we een aantal sponsorpakketten hebben moeten verhogen.

Het is altijd goed om te weten waarom wij sponsoring nodig hebben.

Sponsors zorgen ervoor:

1. Dat een geweldig evenement met een uniek karakter en sfeer neergezet kan worden.
2. Dat 1500 deelnemers hun fysieke en mentale grenzen kunnen verleggen.
3. Dat onze survivalrun een belangrijke bijdrage levert aan het stimuleren van een actieve levensstijl; de regio komt letterlijk en figuurlijk in 'beweging'.
4. Dat het inschrijfgeld voor kinderen t/m 12 jaar altijd een stuk lager ligt t.o.v. de volwassenen.
5. Dat het inschrijfgeld zo laag mogelijk gehouden kan worden zodat ook sportievelingen met een smallere portemonnee mee kunnen blijven doen. (laagdrempelig voor elke categorie).
6. Dat wij de best georganiseerde en meest spectaculaire survivalrun in Nederland kunnen organiseren.
7. Dat wij alle vrijwilligers (±400 tijdens de run) voldoende middelen kunnen geven om een plezierige dag te beleven. (in weer en wind).

8. Dat wij goede voorzieningen aan kunnen bieden aan deelnemers en publiek zoals een grote tent met muziek, catering, sanitaire voorzieningen waaronder mobiele douches enz.
9. Dat wij de gehele dag kunnen laten registreren via het camerateam van SBC (SportsBroadCasting) i.s.m. Kooistra AV. Deze beelden zijn gedurende de hele dag live te zien via Facebook.
10. Dat er een groot gevoel van saamhorigheid en gemeenschapszin ontstaat tijdens de organisatie van ONZE survivalrun.

We gaan er een fantastische dag van maken, mede dankzij jullie. Bedankt!

*Hendrik Dijkstra,
voorzitter sponsorcommissie*



Yn Hûs

Alde Dyk 8 9288 XC Kootstertille

Openingstijden:

Dinsdag-Vrijdag
9.00-12.00
13.00-18.00

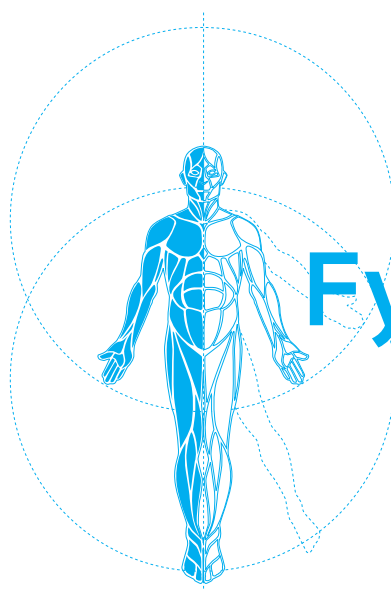
Zaterdag
9.00-12.00
13.00-16.00

tel:0512330833

Huishoud- en cadeau artikelen
Speelgoed, wenskaarten
Woondecoratie, kantoorbenodigheden
Inktcartridges en kwaliteitsthee

Gratis parkeren
voor de deur

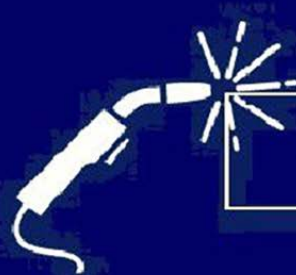
Volg Yn Hûs op facebook en op www.ynhus.nl



www.fysiodetille.nl 0512-331777
Tillebuorren 24 Kootstertille

Fysio de Tille

(Algemene) Fysiotherapie
Psychosomatische Fysiotherapie
Chronische pijn
Biofeedback
Beweegadviezen



Las- en onderhoudsbedrijf Buruma

*Hannel yn alle soarten staal
Las- en konstruksjewurk
Foar bedriuw en particulier*

Haaye Buruma 0636164124
Wiebe Buruma 0651371529
Stynsgea Turfloane 2a

BANEN VOOR ECHTE BIKKELS

PRECIES WAT JE ZOEKT.

www.workbv.nl

@WORK
PERSONEELSDIENSTEN





foto: Harrie Posthumus

**Wij wensen
alle deelnemers
veel succes!**

NNRD
Noord Nederlandse Reinigingsdienst

www.nnrd.nl



Fryske Kadoos

Foarstrjitte 69
9271 KG
De Westereen

info@fryskekadoos.nl
www.fryskekadoos.nl

DEPOTMETING GWW PERSINGEN DIGITALE TERREIN METING RIOLERINGEN
GESTUURDE BORINGEN BEHEER REVISIE/ INVENTARISATIE
ADVIES DRUKRIOLERING IBA ONTWERP PUT- EN OVERSTORTMETINGEN
DESIGN EN CONSTRUCT UITVOERING GEMAALRENOVATIE GPS(3D)



Sinds 1925 een vertrouwd allround aannemingsbedrijf in de Grond-, Weg- en Waterbouw.

WITTEVEEN
SURHUISTERVEEN

Aannemingsbedrijf P. Witteveen & ZN. B.V.
Postbus 11 | Lauwersweg 3
9230 AA Surhuisterveen

Tel : 0512 36 14 87
Mail : info@witteveensurhuisterveen.nl
Internet : www.witteveensurhuisterveen.nl



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**

BAGGY CHOICE

Fashion & Shoes

Tijd voor een nieuwe outfit

SHOP NU EEN NIEUWE LOOK
MET KORTING BIJ **BAGGY CHOICE**

ONTVANG 20% KORTING
OP ALLE TOP MERKEN VOOR HEM EN HAAR.

NOARDEREIN 3
9289LG DROGEHAM

Tel: 06-20790807
www.baggychoice.nl
baggychoice@outlook.com



Fujitsu warmtepompen zijn 'hot'

FUJITSU
Heating. Cooling. Caring.

Na de zonnepanelen zijn nu de warmtepompen populairder dan ooit. En terecht! Met een Fujitsu waterpomp bespaart u niet alleen op uw energiefactuur, profiteert u van een mooie subsidieregeling en bent u verzekerd van een prettig klimaat in huis. Bovendien stoot u dankzij de waterpomp veel minder CO2 uit. Ook dat geeft een goed gevoel! De Fujitsu warmtepompen zijn in Nederland exclusief leverbaar via ThermoNoord bv.

Wij zijn een technische groothandel, gespecialiseerd in warmtetechniek, warmwatertechniek, klimaattechniek en airconditioning. Als geen ander weten wij exact welke Fujitsu waterpomp in uw situatie voor u het meest geschikt is.

Wij brengen u graag in contact met een installateur in uw omgeving.

TN THERMONOORD
goed in **klimaatoplossingen**

www.thermonoord.nl/0513469999/info@thermonoord.nl




DRS installatietechniek bv

Burgum Drogeham Twijzelerheide

Swarte Mar 3 9257 MA Noardburgum 0511 47 60 07 www.drs-installatie.nl



Sark Telecom wenst
de organisatie, vrijwilligers
en deelnemers een
succesvolle survivalrun toe.

www.sarktelecom.com



BOEREN VOEDEN DE WERELD



**MULDER AGRO WENST ALLE
DEELNEMERS, VRIJWILLIGERS EN PUBLIEK
EEN STRALENDE SPORTIEVE DAG!**

- ✓ Veevoeding
- ✓ Bemesting
- ✓ Agrarische benodigdheden
- ✓ Expertise in kringloopdenken

 *de natuurlijke keuze*
Mulder Agro
Kollumerzwaag

☎ 0511-441298
✉ info@mulderagro.nl
🌐 www.mulderagro.nl
📘 facebook.com/Mulder-Agro

HOUTSJE TOUTSJE DEEL 4



Door: Paul Altena

In Kootstertille houden we van touw, maar misschien nog wel meer van hout. Een hindernis bouw je van palen, dikke palen of nog dikkere palen. Zo doen we dat in Kootstertille! Boven touwen zie je sporadisch en als ze er zijn hangt er wel een paalklim aan. Hoe verwerk je als atleet al dat hout? Hoe kom je doorheen, overheen of (aan) onderdoor?

De Swingover

Kijk waar de sluitknoop onder de balk zit. Waar de knoop onder de balk zit bepaalt vanaf welke kant je de balk het beste kan passeren. Passeer de balk op de kant waar de knoop het dichtste bij zit, dit maakt de balk dunner ten opzichte van het touw, let op dat bij een erg dikke balk bij het dalen het touw verder weg hangt. Klim ook niet over de knoop heen dit maakt de balk onnodig dikker en moeilijker te passeren.

Paalklim

Klem je handen rond de paal (gebruik een touwtje als het aanwezig is), trek je op en zet één been met wreef en scheenbeen tegen de paal en klem met je andere been de kuit tegen de paal, je kunt ook van dit been de voet met de hak op de tenen van je andere voet zetten en de zool tegen de paal, nadeel hiervan is dat je schoenzool weinig grip op de paal heeft.

Het volgende waar je goed op moet letten is dat je in deze positie iets naar achteren zit, hierdoor klem je meer met je knieën dan met je dijen (zachter, is minder grip). Nu ga je staan om de paal hoger vast te pakken en herhaal je het voorgaande tot je boven bent.



Palen onderdoor

Hierbij is de meest gebruikte techniek zijwaarts onderdoor. Ga onder de paal hangen en grijp met je hand de volgende paal. Klem ook je been aan die zijde om de paal, laat nu de eerste paal los. In het geval van palen die aan touw hangen krijg je nu een zwaai, in deze zwaai sluit je bij en grijp je naar de volgende paal. Voordeel van deze techniek is dat je dit ook kunt doen met meerdere mensen in dezelfde paal, alhoewel je die het liefst achter je laat. Zitten de palen vast dan heb je niet het voordeel van een swing en kun je ervoor kiezen om ze als apenhang te nemen waarbij je je handen en voeten op verschillende palen hebt liggen. Denk er hierbij om dat je links bij links aan sluit en rechts bij rechts zoals je ook bij andere vormen van apenhang doet.

Van dik hout zaagt men...

Planken mogen in Kootstertille natuurlijk niet ontbreken. Heb je bijna alles volbracht doemen daar de planken nog op. Klem de plank tussen hand en elleboog en zet je voeten als hierboven beschreven bij Paalklim om de plank (smalle zijkanten gebruiken). Let erop dat je het been dat om de plank klemt aan de kant van de volgende plank zit. Pak nu de volgende plank weer tussen hand en elleboog en sluit bij met eerst je benen en daarna de andere hand. Mocht je nu te veel glijden met je benen kun je ook nog je voet niet om de plank klemmen maar er tegenaan met de onderkant van je schoen, doe dit hoog genoeg zodat je een vier met je benen maakt.

Veel succes en houd van hout.



DE LANGE WEG NAAR KOOTSTERTILLE

55

Door: Rob Rooijackers

Zondag, 10 maart 2019, stond de Survivalrun van Kootstertille op het programma. Voor mij was de weg naar Kootstertille in meerdere opzichten erg lang. In de eerste plaats vanwege de 230 kilometer enkele reisafstand, maar bovenal omdat dit de eerste run was na mijn liesbreukoperatie een half jaar geleden.

Vol goede moed en met weinig verwachtingen heb ik me ingeschreven voor de recreatieve middellange survivalrun van 11 km. De lage verwachtingen heb ik wellicht iets te serieus genomen, want waarbij ik normaal gesproken alle YouTube filmpjes van “Renzo de Boomverzorger” en “Survivalrun Coaches” van eerdere edities bekijk om me voor te bereiden op de hindernissen, ben ik er deze keer helemaal blanco ingestapt. De blanco aanpak in combinatie met de bourgondische periode van Kerstmis tot Carnaval hebben, achteraf gezien, niet gezorgd voor mijn gedroomde rentree.

Het fluitsignaal... eindelijk ik mag weer aan de bak. Eerste hindernis: een swingover met autoband over een dikke balk. De eerste poging mislukt. De tweede poging ook... op zoek naar een dunner stukje balk, maar het wil niet lukken. Mijn rentree begint dus met een nieuw record: bandje kwijt tijdens de eerste hindernis. En nu maar hopen dat het thuisfront dit niet heeft gezien tijdens de livestream op internet. Een beetje met lood in mijn schoenen en een donderwolk boven mijn hoofd de tocht toch vervolgd.

En dan de tweede echte hindernis, een kleine combi boven het water. Touwtje, apenhang en afsluiten met een swing-over om vervolgens via het water naar de kant te gaan. Ik zie mijn buurman in het water zakken tot zijn middel en volg zijn voorbeeld. Maar of het nu kwam door het lood in mijn schoenen of omdat ik de linkerbaan had gekozen? Ik ga letterlijk kopje onder.

Kletsnat en ijskoud ga ik weer verder. En de donderwolk barst ook nog eens... natte sneeuw. In de auto op de heenweg al gehoord dat de City Pier City Loop werd afgelast vanwege onstuimig weer. Maar in Kootstertille betekent dit gewoon de gebruikelijke strijd tegen de elementen die typerend is voor survivalruns. Al moet ik zeggen dat de strijd tegen de elementen mij niet echt parten speelde. Het was vooral de strijd tegen mezelf.

Opgeven is geen optie, dus alle moed weer bij elkaar geraapt en de resterende 10 kilometer verder geploeterd door drassige weilanden en over modderige paden. De hindernissen waren erg uitdagend en gevarieerd, al moet ik zeggen dat ik wel erg veel dikke balken ben tegengekomen. Na mijn “flitsende” start heb ik, tot verbazing van mezelf, nog een behoorlijk deel van de hindernissen kunnen overwinnen. Dit kwam mede door de enthousiaste vrijwilligers die je veelal in het Fries aanmoedigden of aanwijzingen gaven. Al ben ik er hardleers achter gekomen wat “Kniejdiép” betekent, nadat ik bij een afstapje languit in de sloot was beland.

O ja, en dan die eindhindernis: twee horizontale balkjes op heuphoogte dicht naast elkaar... een zeer bijzondere uitdaging voor zo'n gezellige dikkerd om tot bij de bel te komen...

Tijdens het schrijven van dit verslag, 4 dagen na de run, heb ik nog steeds spierpijn en kan ik nog niet fatsoenlijk een trap aflopen. Toch kijk ik uit naar volgend jaar waarbij ik weer aan de start zal verschijnen. De doelstelling is dan vooral om de medaille die ik dit keer links heb laten liggen vol trots mee naar huis te kunnen nemen.

Bron: website Survivalrun Bond Nederland



fotografie: U-Battle Run



Superior Solutions

De Stertil Group bestaat uit drie werkmaatschappijen en biedt aan klanten over de hele wereld technisch geavanceerde oplossingen. Stertil-Koni Hefbruggen is wereldmarktleider op het gebied van heffen in het zware segment en beschikt over een zeer compleet en in eigen huis ontwikkeld productportfolio ten behoeve van onderhoud en reparatie van commerciële voertuigen. Stertil Dock Products levert de hoogste kwaliteit dock equipment voor magazijnen en distributiecentra in vele sectoren. Stokvis Service verzorgt installaties, service en nazorg voor zowel hefbruggen als dock products.

