

12 MAART 2023

sterdil®

SURVIVAL RUN

KOOTSTERTILLE



ONK  MSR

LEAVER DE A
AS SLAEP



The Coatinc Company®

WADRO

MMB

Toeleverancier in de verspanende industrie

INHOUD



PAG.7



PAG.15



PAG.17



PAG.21



PAG.25



PAG.27



PAG.33



PAG.39



PAG.41



PAG.47



PAG.55



PAG.59

Door: Theo Posthumus

VAN DE VOORZITTER



3

Na twee jaar virusleed heerst er eindelijk weer eens een gezond virus, het survivalvirus. Onze 20^e editie kan nu eindelijk van start en heeft met het Open NK Middellange Survivalrun een prachtig affiche. En met het bekijken van de startlijst zie ik dat nagenoeg alle toppers aan de start verschijnen.

De parcourscommissie is al volop bezig met de voorbereidingen om een NK-waardig parcours neer te zetten. Deze uitspraak kwam ook vaak voorbij in 2007 en bracht uiteindelijk één van de meest brute wedstrijden naar voren. Slechts 10% van de RUC (de voorloper van de MSR) haalde de eindstreep met bandje en de gemiddelde eindtijd van de eerste 10 gefinishten lag een uur boven het gemiddelde van de overige runs.

Dit leverde ook metéén een telefoontje op van de toenmalige voorzitter van de bond, "Ben Hooglugt". Deze keer was het echt te gortig en een terechte gele kaart volgde.

Maar zover laten we het dit jaar niet komen! Dit betekent niet dat het gemakkelijk gaat worden, want ik denk dat in de eindhindernis het klassement wel eens door elkaar gehusseld kan worden.

Vier jaar geleden zijn we gestart met een nieuwe hoofdsponsor en hebben wij maar twee keer een survivalrun neer kunnen zetten. Dit is natuurlijk iets wat zwaar tegen onze organisatie-drang indruist maar om de welbekende redenen kon het niet anders.

Dit jaar gaan we dat goed maken en zullen wij een memorabele Stertil Survivalrun neerzetten. Veel plezier deze dag en als je niet langs kunt komen dan zijn wij altijd nog te volgen via onze livestream. ❤️

Sportieve groet, Theo





Be the Specialist | Stay Focused | Shape the Future

De Stertil Group ontwikkelt, produceert en verkoopt hoogwaardige producten voor de internationale garage-, transport- en logistieke wereld. De Stertil Group heeft wereldwijd circa 750 medewerkers en 12 werkmaatschappijen. Op de hoofdvestiging in Kootstertille werken zo'n 250 mensen. Onze merken Stertil-Koni en Stertil Dock Products hebben qua naam en techniek een leidende marktpositie. Dat geldt ook voor de serviceactiviteiten van Stokvis Service.

Stertil B.V., Postbus 23, 9288 ZG Kootstertille, Nederland Tel. +31 (0)512 334444
www.stertil.com, info@stertil.nl



volg ons op



- GELEIDERAIL
- BOTSABSORBERS
- CALAMITEITEN
- GEBOUWBESCHERMING
- RIMOB / CRASHGUARD
- MOBIELE RIJSTROOK SIGNALERING

Iedereen veel
succes en
plezier bij de
Stertil
Survivalrun!

www.fcniehuis.nl

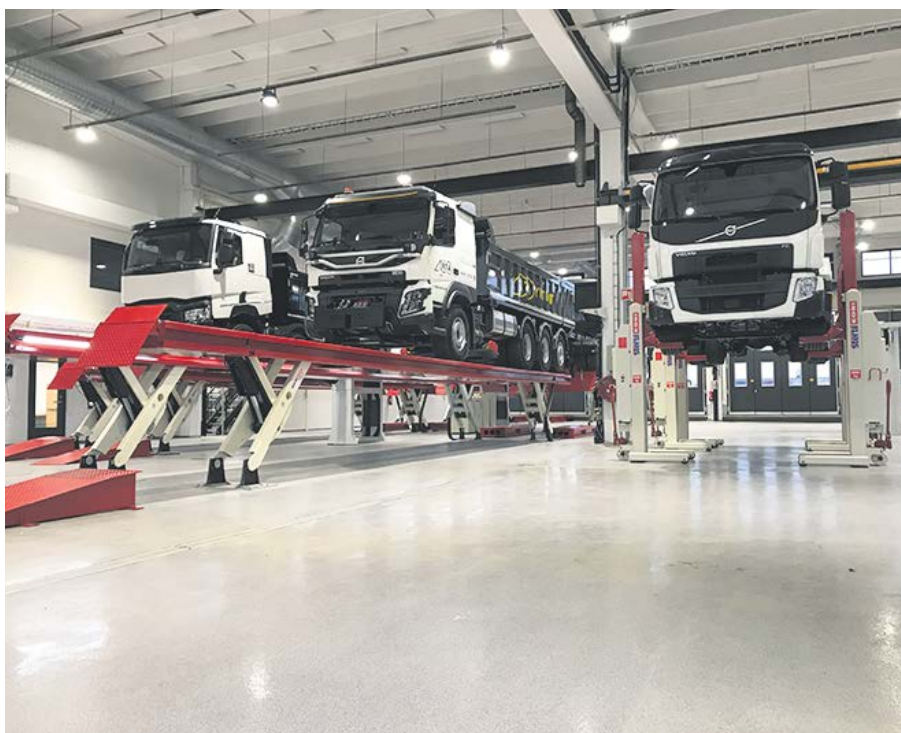


WEGBEVEILIGING
F.C. NIENHUIS



Door: Bennie Stapensea
Directeur Stertil Group

HOOFDSPONSOR STERTIL



De Stertil Survivalrun kan weer los. Het is de 20^e(!) editie van de survivalrun in Kootstertille. Als hoofdsponsor willen wij onze waardering en dank uitspreken voor de organisatie en vele vrijwilligers die dit event mogelijk maken. Gefeliciteerd met deze mijlpaal. Het jubileum is voor Survivalbond Nederland reden om het Open Nederlands Kampioenschap Middellange Survivalrun aan de organisatie toe te wijzen, waardoor op nog meer belangstelling kan worden gerekend.

De Survivalrun zet Kootstertille en de gemeente Achtkarspelen op de

kaart. Goed voor de regio, de mensen en voor de leefbaarheid van het dorp Kootstertille.

Dat is wat Stertil aanspreekt. Inzet tonen en investeren om een duurzame toekomst op te bouwen. Zo hebben wij het hoofdkantoor van Stertil B.V. in Kootstertille aanzienlijk uitgebreid met 7.500 vierkante meter aan productie- en kantoorruimte. Deze uitbreiding was nodig vanwege de continu groeiende, internationale vraag naar onze hefbruggen en oplossingen voor laadperrons.

Groeien doe je niet alleen, daar heb je anderen voor nodig. Voor een

survivalrunner is dat niet anders. Samenwerken, elkaar motiveren en zorgen dat je nog meer uit jezelf haalt. Letterlijk en figuurlijk dat extra zetje aan elkaar geven. De Stertil Survivalrun is er voor wedstrijdlopers en recreanten, voor jong en oud die elk op hun eigen niveau de uitdaging aangaan. Daarbij gaat het vooral om samen gezond bezig zijn. Vandaar dat wij dit evenement een warm hart toedragen.

Namens Stertil wens ik iedereen een mooie en sportieve 20^e editie van de Stertil Survivalrun. ❤️



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

HYDROFLEX
HYDRAULICS

Member of the
FLUIDPOWER
group

Indrukwekkend in hydrauliek

Meedenkende totaalpartner in hydrauliek componenten en slangassemblages



Hydroflex Hydraulics is in ruim 50 jaar uitgegroeid van een verkoopkantoor naar een technische voorraadhoudende groothandel voor hydraulische componenten. Ook kunt u bij Hydroflex terecht voor uw slangassemblages. Klaar terwijl u wacht.

Naast het hoofdkantoor in Oud-Beijerland, met het centraal magazijn en ons verkoopkantoor in België, kunt u ook terecht in Rotterdam aan de Waalhaven, bij ons Slangen Service Center.

- Specialistische ondersteuning voor meer dan 1.400 klanten in de OEM en MRO.
- Ruim 30.000 voorradige producten.
- Bulkassemblage met 4 productielijnen.
- 24/7 support voor spoedreparaties.

U kunt eveneens simpel en snel bestellen via onze Webshop
www.hydroflex.nl/nl/webshop

Liever persoonlijk contact en advies, bel of mail dan met onze Verkoop Binnendienst, sales@hydroflex.nl of **+31 (0)186 620 777**.

www.hydroflex.nl

BOARGEMASTER ACHTKARSPLEN

De afgelopen jaren was het voor velen bijna overleven. Door de Coronabeperkingen mocht het prachtige sportevenement Survivalrun Kootstertille niet gehouden worden. Gelukkig mogen dit jaar de touwen weer gespannen worden, liggen de zware objecten klaar en zijn de voorbereidingen weer getroffen om de altijd zo lastige passage over het PM-kanaal te maken. Daar hebben we geen brug voor nodig.



De sporters hebben natuurlijk alle tijd gehad om zich goed voor te bereiden. Ik weet zeker dat het daarom een prachtige strijd zal gaan worden wie het uitdagende parcours het snelste weet te bedwingen. Nog belangrijker is om de persoonlijke uitdaging aan te gaan. Lukt het om het traject af te leggen?

Als burgemeester van deze prachtige gemeente wil ik met name de organisatie een groot compliment maken. Samen met al die vrijwilligers zorgen zij er weer voor dat het een prachtig evenement wordt en dat de Survivalrun, het dorp Kootstertille en de gemeente Achtkarspelen weer op een sportieve manier in het nieuws komt. Gesteund door een brede club van sponsors, aangevoerd door Stertil B.V., die ook alweer sinds jaren de naamgever mag zijn.

Ik wens iedere deelnemer, iedere vrijwilliger en iedere toeschouwer een prachtige dag. Wellicht mag ik u die dag ontmoeten, ook al zal ikzelf geen rugnummer dragen. Die eer gun ik graag al die toppers. ❤️



DE HAAN WESTERHOFF

Al meer dan 50 jaar is het ons doel om elke opdracht naar volle tevredenheid uit te voeren. Daarom moeten we scherp blijven en hard werken.

In sommige gevallen nemen we risico en hangen we zelfs voor onze klanten in de touwen. Nét zoals de deelnemers van de survivalrun in Kootstertille.

Succes met de survivalrun!

*uw partner in
zonwering!*

www.dhwz.nl

VAN JEUGDLID TOT JEUGDTRAINER

De twee dames aan het woord zijn Gelien Reiding en Silke Sikkema, ze zijn als jeugd begonnen en nu als 18+ beoefenen ze nog steeds de survivalrun sport en dragen ze de liefde voor de sport met veel plezier over aan de volgende generatie. Begonnen als jeugdlid, nu, 18+ lid en jeugdtrainer bij Stichting Survival Kootstertille.



Silke

Gelien

Stel je eens voor?

Silke: Hallo, ik ben Silke. Ik ben achttien jaar en woon in Gerkesklooster. Mijn hobby's zijn survival en muziek. Ik speel althoorn bij brassband Gloria Dei in Gerkesklooster en ik zit op survivalsport bij Stichting Survival Kootstertille.

Gelien: Ik ben Gelien, 18 jaar. Woonachtend in Kootstertille.

Survival nu al tien jaar lang bij Stichting Survival Kootstertille

Hoe ben je met de survivalsport in aanraking gekomen?

Silke: In groep acht hadden wij Kies voor Hart en Sport. Je kon dan een sport uitkiezen die je wou uitproberen. Via hart voor sport heb ik toen ervoor gekozen om survival uit te proberen. Ik vond

deze proeflessen best wel leuk dus ben ik op survival gegaan.

Gelien: Ik ben in aanraking gekomen met de sport dankzij een oud buurman Theo Posthumus, die mijn ouders vroeg of de sport niet iets voor mij was.

Wat of wie heeft jou geïnspireerd om aan survivalrun te beginnen?

Silke: Voordat ik met survival begon

500 JAAR
familiebedrijf

**WIJ WENSEN
ALLE DEELNEMERS
VEEL SUCCES!**



The Coatinc Company®
Wij veredelen dromen



Thermisch
verzinken



Hoge temperatuur
verzinken



Centrifugaal
verzinken



Passiveren



Anodiseren



Poedercoaten



Natlakken



Duplex
Zn + natlak



Duplex
Zn + poeder



heb ik het altijd leuk gevonden om te klimmen en buiten bezig te zijn. Vroeger gingen wij met het gezin wel eens naar het hossebos te wandelen. Ook wel in de tijd dat de survivalrun werd opgebouwd. Dan gingen we de hindernissen uitproberen. Later kon ik via Hart voor Sport drie proeflessen survival volgen. Dit vond ik heel leuk dus ben ik op survival gegaan.

Gelien: De Survivalrun in Kootstertille heeft mij geïnspireerd om zelf ook wedstrijden te gaan lopen. Aangezien ik in het dorp woon waar de survivalrun ook plaatsvindt, daardoor zie je bepaalde elementen voorbij komen. Eerst ben ik begonnen met recreatief te lopen en vervolgens ben ik gestart met de echte klassement wedstrijden.

Met welke leeftijd ben je met de survivalrun sport begonnen?

Silke: Ik was twaalf jaar toen ik begon met Survival. Begin januari 2017 ben ik begonnen.

Gelien: Ben met survival begonnen toen ik acht jaar was.

Hoe omschrijf je jezelf als survival atleet?

Silke: Klimmen vind ik leuk om te doen en ligt mij ook beter dan het hardlopen, maar dat is in de loop van de jaren wel verbeterd. Het allerleukste aan survivalrun is de variatie in de hindernissen.

Niet alle runs zijn hetzelfde en dat maakt de sport gevarieerd en uitdagend.

Gelien: Als ik me als een survival atleet zou moeten omschrijven zou ik zeggen dat ik super gemotiveerd bent en een genietster.

Zou je een paar hoogte punten van je jeugd runs kunnen vertellen? Heb je ook foto's?

Silke: Ik heb een paar keer een podiumplaats behaald. Tot nu toe heb ik in alle runs mijn bandje behouden (dit kan natuurlijk nog wel eens anders gaan :-)

De eerste survivalrun was de run in Kootstertille in 2018 toen heb ik recreatief acht km licht gelopen, het was voor mij een hele ervaring. Ik heb toen ook ervaren hoe gezellig en leuk de sfeer tijdens een survivalrun is.

In 2018 heb ik tijdens de survivalrun Groningen een 3^e plek behaald. In 2021 heb ik tijdens de survivalrun Leeuwarden een 3^e plek behaald.

Gelien: Ik ben een aantal keren op het podium gekomen. Daarbij met de Survivalrun in Kootstertille in 2018 de 1^e plaats weten te bemachtigen. In het klassement een aantal jaren als 4^e in het eindklassement geëindigd.

Wat is jullie ervaring met de volwassene survivalrun categorie?

Silke: Ik heb nog geen ervaring met de volwassene survivalrun

categorie. Volgend seizoen kom ik pas in de volwassene categorie. Ik denk dat ik alle wedstrijd categorieën wel een keer ga lopen. Maar mijn focus gaat eerst naar KSR.

Gelien: Het is wel een stukje zwaarder dan de jeugd categorie. Dit maakt het dan wel uitdagender en dus blijft er genoeg variatie en uitdaging in de wedstrijden.

Ga of blijf je als volwassene ook de survival sport beoefenen?

Silke: Ja, dat zeker! Ik vind het leuk om te doen en kan mijn energie erin kwijt. Ook vind ik dat de club een leuke sfeer heeft.

Gelien: Ja, zeker! Ik blijf als volwassene de survival sport beoefenen, omdat ik er nog steeds erg van geniet en leuk vind om te doen.

Hebben jullie ook weleens samen een survivalrun gelopen?

Silke: Ja, in Surhuisterveen heb ik samen met Gelien deelgenomen aan de Super Survival Surhuisterveen bij zwembad Wettervlecke. Een prachtig survivalparcours die in en om het zwembad was gebouwd in samenwerking met survivalclub Kootstertille.

Gelien: Ja, dit was alleen volgens mij geen echte wedstrijd maar wel een teamrun. Dit was erg gezellig en we zijn nog eens van plan om samen een survivalrun te gaan lopen.

**MAAK WERK
VAN JOUW
TOEKOMST!**

- ✓ Snel naar een vast contract
- ✓ De leukste vacatures
- ✓ Betrouwbare werkgever
- ✓ 1000 euro opleidingsbudget

Meer informatie?
Scan de QR-code



ab
vakwerk
detacheren | opleiden



**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 subsidie 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 0513 469 999/info@thermonoord.nl




**WIJ WENSEN ALLE
DEELNEMERS VAN DE
STERTIL SURVIVALRUN
VEEL SUCCES TOE!**

VERNIUWEN GEEFT ENERGIE
BGDD.NL

**BOUW GROEP
DIJKSTRA DRAISMA**



**friesland
lease**

**Friesland Lease wenst alle krachtige deelnemers
heel veel succes!**





Jullie geven nu allebei training aan de jongste jeugdleden van de club. Vind je het leuk om te doen?

Silke: Ja, ik vind het leuk om te doen.

Gelien: Ja, ik vind training geven erg leuk. Je ziet de kinderen ook genieten en dat maakt je blij. Daarnaast als de kinderen hun angsten overwinnen maakt dat je als trainer trots.

Is het wat je ervan hebt verwacht?

Silke: Ik had eigenlijk niet veel verwachtingen. Het leek mij (gewoon) leuk om te leren en te ervaren hoe het is om training te geven en om de jeugd iets te leren. Tot nu toe heb ik al wat meer geleerd over het training geven en hoe ik de kinderen goed kan helpen en nieuwe technieken kan aanleren.

Gelien: Deels wel, maar achteraf blijkt het leuker. Je krijgt er echt waardering voor en ziet kinderen groeien in de sport. Het groeien in de sport maakt hun zelf ook trots en geeft hen ook zelfvertrouwen. Ze bedanken je ook vaak voor het helpen en dat is ook een fijn gevoel.

Wat vind je het allerleukst aan jeugdtraining geven?

Silke: Het allerleukste aan het training geven vind ik het enthousiasme van de kinderen. En dat je ze ziet genieten van elke moment.

Gelien: Het allerleukste vind ik dat je ze ziet genieten en kunt laten genieten op de manier hoe jij zelf de sport ook ervaart.

Beste survivaltip voor alle jeugd?

Silke: 'Gewoon' genieten van wat je doet.

Gelien: De beste Survival tip is blijf vertrouwen in je zelf hebben, want oefening baart kunst!

En tot slot... Ga je de Stertil Survivalrun lopen? Wat ga je lopen en wat is je verwachting?

Silke: Ja, ik ga het parcours twee keer lopen.

Ik loop dit jaar voor de laatste keer de JSRA5-17 (jeugd klassement). Mijn doel is om in de top tien te eindigen. En daarna ga ik samen met mijn buurmeisje de ouder-kind run lopen.

Gelien: Ja, ik ga de Stertil Survivalrun lopen. De recreatieve variant loop ik als begeleider met een andere trainer van jeugdleden in Leeuwarden. Daar ondersteun ik ook als trainer. Ik verwacht dat het super gezellig gaat worden en weer een top editie wordt! ❤️

MMB

Toeleverancier in de verspanende industrie

📍 Machinefabriek MMB BV
Lauwersweg 10
9231 GR Surhuisterveen

☎ 0512-365356
✉ info@machinefabriek-mmb.nl
🌐 www.machinefabriek-mmb.nl



Door: Robin Rinzema

EEN BRUG TE VER?



ONK MSR

Stichting Survival Kootstertille is verheugd dit jaar het Nederlands Kampioenschap MSR te organiseren! 11Km ploeteren door de hindernissen welke met zorg zullen worden gebouwd. Er is dit jaar voor iedereen die aan de start verschijnt een run gepland met een aantal nieuwe hindernissen. Dit komt niet in de laatste plaats omdat het een NK betreft maar ook omdat de brug over het prinses Margriet-kanaal niet gebruikt kan worden. Hierdoor vervallen de hindernissen onder en op deze brug. We konden het niet laten om deze kans te gebruiken voor een aantal pittige vervangende hindernissen, want ja: We hebben de brug hindernissen ook niet meer!

Een kleine berekening leert ons dat we dit jaar meer touw gebruiken dan dat de MSR lang is en 265 balken in gaan zetten. Deze materialen zullen in 48 hindernissen verbruikt worden (Het trainingsterrein is hierbij niet meegeteld).

Run 2023: Wat hebben we dit jaar voor jullie in petto?

De route is nagenoeg ongewijzigd, maar er zijn wel een aantal hindernissen op cruciale plaatsen die het onderscheid gaan maken. Nieuw is bijvoorbeeld hindernis 34, de Viersprongcombi in het dorp. Deze hindernis bestaande uit vier vakken vereist duur, kracht en techniek! We verwachten hier een mooie strijd te zien tussen

de deelnemers, en strijd van deelnemers met zichzelf.

Natuurlijk niet te vergeten is onze eindhindernis. Hierin komen de deelnemers weer een aantal pittige hindernissen tegen waarbij verschillende krachttermen te horen zullen zijn. Dit belooft een spektakel voor alle deelnemers en de toeschouwers.

Uitdaging

We hopen dat iedereen een fantastische dag mag beleven en dat er voor alle deelnemers voldoende uitdaging is! ❤️

*Robin Rinzema, Aspirant lid
Namens de Parcourscommissie
Stichting Survival Kootstertille*



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

sociaal
zijn } recht doen

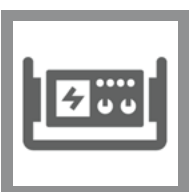
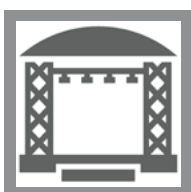
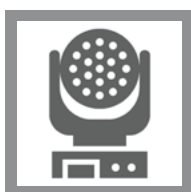
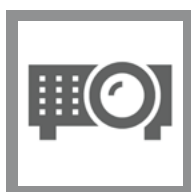
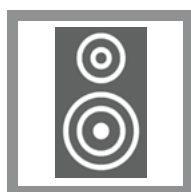


de keuze voor corporaties

} **bosma van ast**
vastgoedadvocaten
recht doen

de opslach 57 8448 gv heerenveen www.bosmavanast.nl t (0512) 792 014

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



www.kooistraav.nl

SURVIVALLENDE FAMILIES

In deze rubriek stellen we een familie aan jullie voor die met het overgrote deel van het gezin allen lid zijn van onze club. In dit artikel **de familie Van der Veen** aan het woord



Stel jullie je eens voor

Wij zijn Fokke (49 jaar), Pieter (18 jaar), Ruurd (15 jaar) en Aukje (13 jaar) van der Veen, alle vier lid van de survival Kootstertille. Wij wonen met zijn zessen (mem Djoke en oudste dochter Lisette) in Jistrum.

Hoe kwamen jullie op het idee om aan survivalsport te beginnen?

Wij doen alle jaren mee met de Wrotrun in Kollumerzwaag, samen met de familie Van Lingen. Daarnaast hebben we via Kies voor Hart en Sport een aantal introductielessen gevolgd in Kootstertille. Dit beviel zo goed dat Pieter, Ruurd en Aukje besloten om

hier hun sport van te maken. Omdat de kinderen zo enthousiast waren heeft Fokke zich ook aangemeld voor de introductielessen.

Hoe lang doen jullie je al aan survivalsport?

Pieter, Ruurd en Aukje circa 5 jaar en Fokke 4 jaar.

Wat is jullie motivatie om deze sport te beoefenen?

Het is net apenkooi, zoals bij gymnastiek, maar dan in de buitenlucht. Deze sport is goed voor het hele lichaam en conditie. Lekker rennen en klimmen voor een steeds betere conditie.

Ook wij komen niet altijd
schoon thuis...



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



veenstra | **fritom** 
LOGISTIC SOLUTIONS

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

DE VIERSPRONG

EETCAFÉ, CAFÉ, CAFETARIA
ZAALVERHUUR, CATERING



SPRINKUSSENS | STORMBANEN
ZAALVERHUUR | CATERING

TILLEBUORREN 2
KOOTSTERTILLE
0512 33 23 23

WWW.DEVIERSPRONGKOOTSTERTILLE.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



**OUTDOOR
BAKKEVEEN**



**GROEPS-
ACTIVITEITEN**



SPORT



**BIJ ONS
OF OP UW
LOCATIE**

Outdoor Bakkeveen is gevestigd in de prachtige
bosrijke omgeving van Bakkeveen en gelegen nabij
de Bakkeveense duinen en de uitkijktoren.
Groepsactiviteiten voor iedereen. Teambuilding,
lasergame, wie is de Mol of een arrangement?

Wij verzorgen dit graag voor u. Kijk voor het
complete aanbod op de website.

**Wilt u reserveren voor
een groepsactiviteit
of proefles?**

Email: info@outdoorbakkeveen.nl
Telefoon: 06-49893506

www.outdoorbakkeveen.nl

sikkens CENTER

Sikkens Center Frl

Vakmanschap is mensenwerk



Wat vinden jullie het allerleukst aan deze sport?

Het is een buitensport met uitdagende hindernissen die op vele manieren genomen kunnen worden. Het is de uitdaging om steeds beter te worden, waardoor je de volgende run kunt halen. Daarnaast is het ook een sociaal gebeuren om met een aantal 'medestrijders' te trainen, elkaar te helpen om beter te worden en ondertussen is het ook nog gezellig.

Trainen jullie ook wel samen?

Soms gaan we in het weekend samen trainen. Tijdens de coronaperiode trainden we thuis. We hadden wat touwen en dergelijke opgehangen in en tussen de bomen. Eerst gingen we dan vaak een stuk hardlopen. Wat we ook vaak samen doen is ons voorbereiden op de volgende run door video's hiervan te kijken.

Hebben jullie samen runs gelopen? Of gaan jullie samen runs lopen?

Jazeker, we zijn begonnen met de Wrotrun, daarna een ouder kind run in Groningen en daarna een paar keer een recreatieve run in wisselende samenstelling gelopen (Westerbork en De Knipe). Meestal lopen we nu wedstrijden in onze eigen categorieën. We doen in ieder geval mee aan de Wrotrun, Kootstertille, Leeuwarden en De Knipe.

Welke hindernis(sen) vind je leuk en welke heb je meer moeite mee?

Fokke: een uitdagende combihindernis is mooi om te doen. Hindernissen waar alleen armkracht gebuikt moet worden, vind ik minder.

Pieter: Een uitgebreide combi op armkracht vind ik erg leuk om te beoefenen.

Ruurd: Technische hindernissen, waarvan je zegt: hoe moet ik dit nou doen! De mindere hindernis is het netje onderdoor.

Aukje: Ik vind het netje mooi om te doen en de korte touwtjes vind ik moeilijk.

Wat was tot nu toe jullie mooiste survival moment?

Fokke: De BSR run in Leeuwarden 2022. Vorig jaar was ik gestrand in de eindhindernis en dit jaar gehaald.

Dan merk je dat je vooruit gaat in techniek en kracht.

Pieter: Mijn eerste KSR wedstrijd behaald in Leeuwarden en een mooie tijd neergezet.

Ruurd: De Wrotrun 2022, want ik had niet verwacht dat ik het zou halen, maar ik heb het toch gedaan en was toen heel erg blij.

Aukje: De run in Leeuwarden, want hier heb ik mijn bandje gehouden.

Doen jullie naast survival ook aan een andere sport?

Fokke: Hardlopen en schaatsen.

Pieter: Nee, in mijn vrije tijd ben ik aan het werk of met vrienden.

Ruurd: vroeger wel voetbal, maar nu alleen survival.

Aukje: naast survival zit ik nog op volleybal.

Waarop zijn jullie als ouders het meest trots op?

Of het nu mooi weer is of koud en regenachtig, de kinderen komen altijd vrolijk terug van hun survivaltraining. En trots op hun doorzettingsvermogen.

Hebben jullie tips voor andere jeugd?

Zorg ervoor dat je het leuk vind en dan komt de rest vanzelf.

Doen jullie ook mee aan de Stertil Survivalrun?

Fokke: Nee, ik ga aan de slag als vrijwilliger.

Pieter: Ja, ik ga mijn eerste keer MSR wedstrijd lopen.

Ruurd: Ja, JSR 15-17.

Aukje: Ja, JSR 12-14.

Tot slot nog een groot compliment aan de trainers, zowel bij de jeugd als volwassenen. Iedere week weer staan jullie daar voor ons, met een nieuwe uitdagende training. Bedankt daarvoor! ❤️

BANEN VOOR ECHTE BIKKELS

WERKT IN DE REGIO.

www.workbv.nl

@WORK
PERSONEELSDIENSTEN

IT'S METAL TIME!

www.meijer-group.com

MEIJER
METAL

Specialisten in metaalbewerking

**SAMENSTELLINGEN
OMKASTINGEN
FRAMEBOUW
ASSEMBLAGE**



START NU JE SCHILDERSVAK- OPLEIDING!

**WORD
SCHILDER!**
Meld je
nu aan:



Schildersvakopleiding
Friesland



Schildersvakopleiding.nl/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

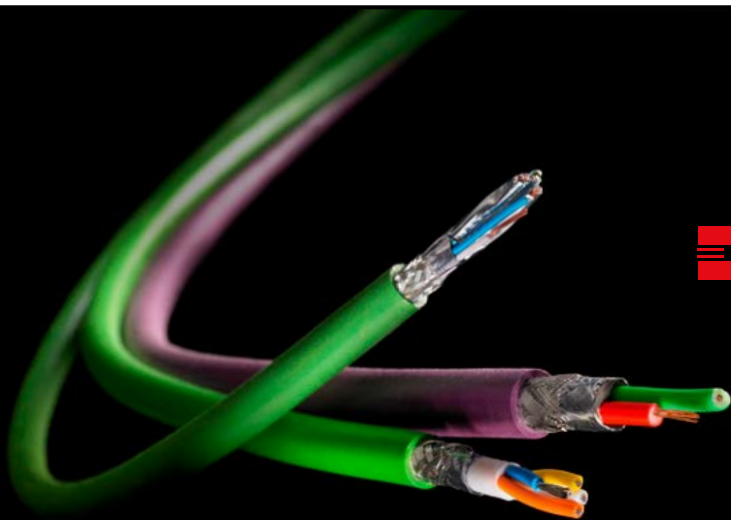
VANDEREEMS.NL EASTEREIN / HEERENVEEN

**LEAVER DEA
AS SLAEF**



Bovenstaande slogan is al sinds de oprichting ons, brute, stichtingscredo. Graag willen we de keuze van deze slogan toelichten.





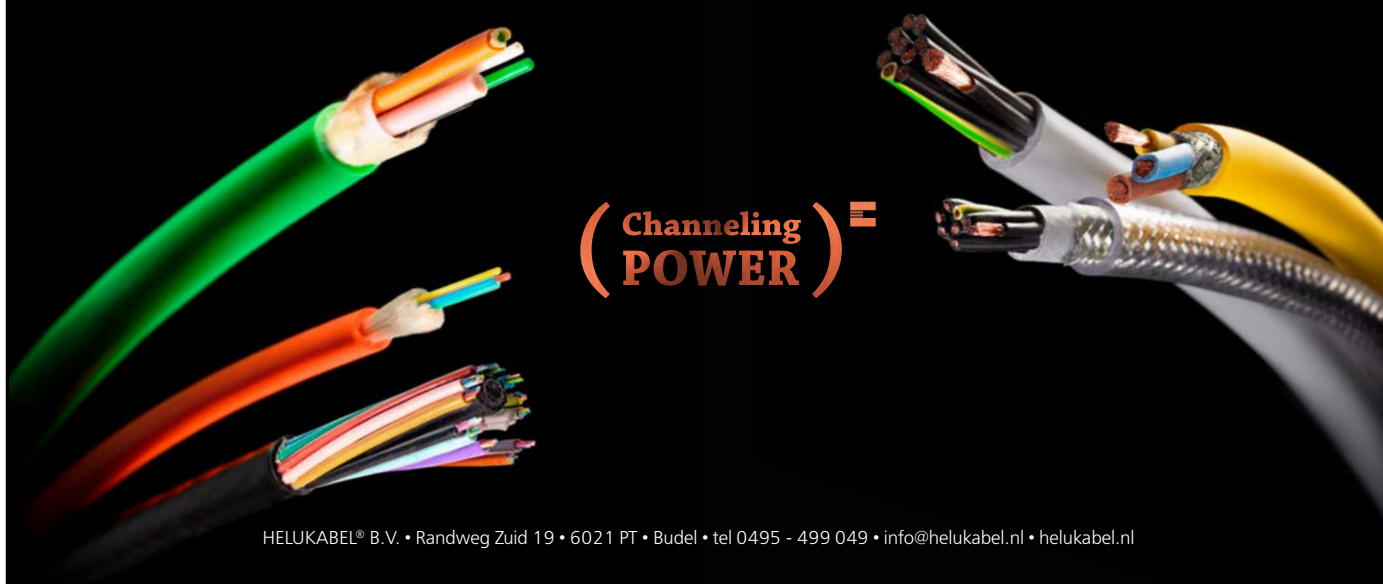
HELUKABEL®

HELUKABEL, VOOR ALLE KABELS DIE JIJ NODIG HEBT

Als internationaal leidende kabelfabrikant en leverancier van kabel, snoer en kabelaccessoires zijn wij een betrouwbare partner voor jouw bedrijf. Vanuit ons Duitse logistieke centrum in Hemmingen-Stuttgart en ons Nederlandse distributiecentrum in Budel, zijn wij in staat om zeer korte levertijden en hoge servicegraad te realiseren. Wij hebben meer 40.000 producten in ons assortiment voor de volgende toepassingen:

- Industriële kabels & draden
- Infrastructuur kabels
- Duurzame energie
- Transport & verkeer
- Media & Evenementen Technologie
- Spiraalkabels & voorgeassembleerde kabels
- Kabelaccessoires

Vind snel het juiste product met behulp van de Productfinder op onze website!



**(Channeling
POWER)**



Hiervoor moeten we terug naar 26 september 1345, de dag dat de nobele ridders, Graaf Willem IV van Henegouwen samen met zijn oom Hertog Jan van Beaumont, het plan omvatten, om de havenstad Stavoren in te lijven. Hadden ze beter niet kunnen doen!

Na een vrij gemakkelijke opmars richting Stavoren en Warns (de strijd heet dan ook nog altijd De Slag bij Warns), waren het de inwoners van laatst genoemde plaats, die de strijd aanbonden met de ridders uit Holland.

Deze waren zonder paarden naar Fryslan getogen, een fout die hen duur kwam te staan. Uitgeput moesten de ridders de strijd aan met woedende bevolking. In feite was het pleit snel beslecht, de Hollanders hadden geen schijn van kans tegen de, voor hun vrijheid vechtende, bevolking.

Op het Reade Klif, aan de zeedijk bij Warns, staat, sinds 1951, dan ook een gedenksteen, met het opschrift “Leaver dea as slaef”, letterlijk vertaald “Liever dood dan slaaf”. Hier wordt nog elk jaar de Slag bij Warns herdacht.

Onze keuze heeft absoluut geen dubbele bodem en is in al zijn eenvoud lading dekkend. Een deelnemer aan een survivalrun vergt elke keer weer het uiterste van zichzelf, opgeven lijkt misschien soms de makkelijkste weg. De meeste survivalrunatleten zullen beamen dat het woord opgeven makkelijk uit het woordenboek van de Nederlandse taal kan worden geschrapt. Een atleet geeft zich dan ook niet op voor een wedstrijd, maar schrijft zich in.

Een rondgang op het internet leert dat in vele situaties deze slogan gebruikt wordt om te laten zien dat Friezen trots zijn op hun afkomst en altijd zullen strijden voor hun voortbestaan.

Zo is er op Vice Video een documentaire te zien met als titel “Leaver dea as slaef”, waarin een Dokkumer metalband gevolgd wordt op hun reis naar het Deense Helgoland. Daar vind één keer per drie jaar een festival plaats waar honderden Friezen uit Nederland, Duitsland en Denemarken samenkomen, om de Friese geschiedenis te herdenken en de toekomst van Friesland te bespreken.

Filmregisseur Steven de Jongh heeft een film gemaakt over het leven van de beroemde Friese vrijheidsstrijder Grutte Pier. Hoewel Grutte Pier (1480 – 1520) geboren is na de eerder genoemde slag bij het Reade Klif toont zijn levensverhaal grote gelijkenis met de eerdere gebeurtenissen bij Stavoren en Warns. De film heeft dan ook als subtitel “Leaver dea as Slaef” meegekregen. Deze film is in oktober 2022 in première gegaan en heeft tienduizenden bezoekers getrokken.

Naast deze mooie voorbeelden zijn er ook diverse geschiedschrijvers die zich aan dit verhaal hebben gewaagd. Daarin spreekt men elkaar nog al eens tegen over de daadwerkelijke feiten maar blijft overeind staan dat Friezen niet zullen opgeven.

De strijdbijl hebben de Hollanders en de Friezen gelukkig al lang begraven en bij de Stertil Survivalrun 2023 zijn de deelnemers en supporters die de denkbeeldige grens bij Fryslân oversteken dan ook van harte welkom! ❤️



IEDEREEN HEEL VEEL SUCCES EN PLEZIER GEWENST!

MSF MEESTERSCHILDERS
FRIESLAND BV

MEESTERS IN TOTAAL ONDERHOUD

Op zoek naar een nieuwe badkamer?
Doe inspiratie op in onze nieuwe
showroom in Buitenpost.

Kijk, voel en combineer zelf met
verschillende tegels en sanitair
en laat je adviseren door onze
professionals. Neem alvast
een kijkje in onze webwinkel.
www.badkamerxxl.nl



 badkamerxxl

 KOOT | VENINGA
ADVOCATEN



BOUWRECHT & CONTRACTENRECHT

www.kootveninga-advocaten.nl



Dienstverlening
06 - 57872323

HART VOOR DE WERKOMGEVING

Health2Work is één van de grootste spelers
op het gebied van ergonomie in Nederland en
België. Wij adviseren over gezonde en efficiënte
werkomgevingen en we realiseren die ook. Of
het nu gaat om jongere of oudere medewerkers,
kantoor of thuiswerkplekken: we hebben een
oplossing voor iedereen.

Een man een man, een woord een woord. We
doen wat we zeggen en we zeggen wat we doen.
Daarbij werken we vanuit een missie waar we
allemaal achter staan:

*Health2Work believes the world would be
a better place if a healthy and sustainable
working environment increased fun and job
satisfaction, making people happier and more
productive.*

Bekijk onze website




KLEINE STAPPEN, GROOT EFFECT

We weten allemaal dat we de aarde aan het uitputten zijn. We weten ook allemaal dat daarom iedereen een steentje bij te dragen heeft aan een meer duurzame wereld. Nou wil ik er geen dramatisch artikel van maken, maar ik deel graag dat we binnen Stichting Survival Kootstertille geloven dat het belangrijk is dat ook wij (kleine) stappen zetten op het gebied van duurzaamheid.



Zo was onze maaimachine nodig aan vervanging toe en hebben we ervoor gekozen een elektrische zitmaaier aan te schaffen. Voor deze maaier is geen olie meer nodig, het heeft minder baat bij onderhoud en het heeft geen uitstoot. De eerste ervaringen van onze groenploeg zijn positief! Ook hebben we de verlichting in de loods vervangen in LED-lampen. De plannen zijn er om dit ook te doen bij alle verlichting op het trainingsterrein. Een ander voorbeeld is dat we voor deze editie van de run hebben gekozen voor katoenen tasjes voor de vrijwilligers, in plaats van de plastic variant. Hiermee voorkomen we

(hopelijk) dat de tas meteen in de prullenbak beland en nog een tweede leven vindt als bijvoorbeeld gym- of boodschappentasje. Bovendien gebruiken wij al jarenlang deelnemersbandjes van klittenband, zodat we deze opnieuw kunnen gebruiken.

Het zijn weliswaar kleine stappen, maar we moeten ergens beginnen. En ja, het heeft wellicht een hoger prijskaartje. Maar op deze manier is het letterlijk een investering, namelijk de investering in een duurzame sport (en als je groot durft te denken: een duurzame wereld). Daar dragen we graag aan bij. ❤️

Wist je dat Survivalrun Bond Nederland een werkgroep duurzaamheid heeft? Deze groep adviseert de SBN over duurzame alternatieven die toegepast kunnen worden op een survivalrun. Momenteel worden/zijn een aantal ideeën in de praktijk getest. Bijvoorbeeld ten aanzien van opvouwbare bekers of stickers/armbanden in plaats van een shirt.

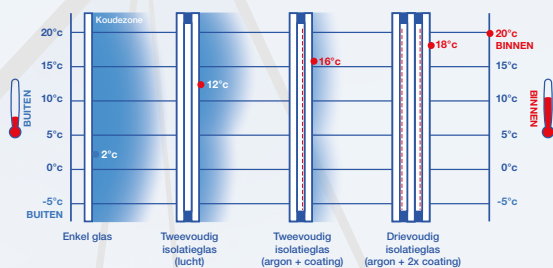
Wil je een bijdrage leveren of wil je meer weten? Mail dan naar duurzaamheid@survivalrunbond.nl.



Drachtster
Glashandel B.V.

Beter isoleren met isolatieglas!

Waarom vraagt u zich wellicht af? Goed isolatieglas zorgt voor een aangenaam leefcomfort in je woning. Check de afbeelding:



Hoe beter het glas isoleert, des minder energie er verbruikt hoeft te worden. En dat is gunstig wanneer je dat afzet tegen de huidige hoge energieprijzen. Zo zit u er letterlijk en figuurlijk warmpjes bij!

www.drachtsterglashandel.nl



MAASMOND NOORD BV

Corellistraat 50
8915 BW Leeuwarden
www.maasmond.nl

ROC FRIESE POORT



ProCoatings
VERFGROOTHANDEL



Marconistraat 3
9285 WG
Buitenpost
0511-541440

HARRIE'S WALL OF FAME

Medeoprichter van Stichting Survival Kootstertille Harrie Posthumus heeft in zijn kantoor een 'Wall of Fame' gemaakt van alle posters die er voor de verschillende edities gemaakt zijn.



Voor de eerste jaren is gekozen voor een foto van een deelnemer die de eindhindernis in Adegem probeert te bedwingen. De bedoeling was om herkenbaarheid aan te duiden en uit te stralen dat survivalrun een zware sport is. De posters van 2002 t/m 2007 en de eerste van 2012 zijn ontworpen door Harrie zelf.

De posters van 2008 t/m 2015 zijn ontworpen door Anja Hoogstra Gjaltema en vanaf 2016 verzorgd Mark van Houten het ontwerp.

Bijzonder aan 2012 is dat er twee posters zijn gemaakt. In dat jaar ging het hoofdsponsorschap over van Wadro naar Biddle. Omdat de posters ook altijd naar andere runs meegenomen werden om reclame voor Kootstertille te maken is er een neutrale poster

gemaakt zonder sponsor gemaakt. Aanleiding was dat bij een nieuwe hoofdsponsor de posters ook in een nieuwe opzet voor wat betreft sponsoruitingen gemaakt gingen worden.

Er is in de loop der jaren getracht de posters een herkenbaar karakter te geven passend bij onze run en passend bij de hoofdsponsor. Wij zijn elk jaar zeer tevreden over het resultaat ook al levert het soms de nodige hoofdbreken om tot het gewenste resultaat te komen.

Nog een bijzonder detail op de foto is het rode bandje linksonder. Dit is nog een bandje van de allereerste run in 2002. ❤️



VKR - Druif

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

Spinder
kabeltechniek
Harkema

Hulshoff

Doe het zelf

* Fietsreparatie * Fietsonderdelen * Sleutelservice



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

**Harrie
&
Marja**

**Baby, kinder, dames
en herenmode**

Alde Dyk 16
(naast de poiesz)

9288XC
Kootstertille
0512-332873

www.facebook.com/harrieenmarjamode/

Waaksma Auto's
KOOTSTERTILLE

Bent u op zoek naar een auto? Kijk dan eens
bij Waaksma Auto's. Wij bieden een groot
assortiment auto's aan van diverse merken.



NIEUW!
bakwagen
verhuur

Waaksma Auto's heeft vervangend
vervoer speciaal voor autorijtscholen

onderhoud
van alle
merken!

www.autowaaksma.nl

Altijd gratis vervangend vervoer!

Oostkern 3 - Kootstertille - 0512 332 938 - 06 533 46 852

APK keuringen - Schadetaxatie - Reparatie - Airco service - LPK keuring
Autocleaning - Professioneel advies - Ophaalservice - Occasions

DE STERTIL SURVIVALRUN KOOTSTERTILLE MAG WEER LOS

De survivalsport is de ultieme sport om je te meten met anderen en met jezelf. Voor de recreatieve loper is veelal het volbrengen van de survivalrun al een uitdaging. Voor wedstrijdlopers is een wedstrijd met eerlijke kansen voor alle deelnemers van belang. Daar is de wedstrijdleiding verantwoordelijk voor. Na enkele coronajaren mag de Stertil survivalrun in Kootstertille op 12 maart 2023 eindelijk weer los.



Wedstrijdleiding

Als wedstrijdleiding van de Stertil survivalrun zijn wij verantwoordelijk voor: de inschrijvingen, het indelen van de startgroepen, het aanschaffen van de wedstrijdshirts en het uitdelen ervan op de wedstrijddag. Op die dag zelf leiden wij de wedstrijd in goede banen.

De editie van 2023 is de twintigste run in Kootstertille, een lustrum! Daarom organiseren wij dit jaar het Open Nederlands Kampioenschap MSR. De KSR- en LSR-atleten mogen ook aan dit NK deelnemen. Nieuw in Kootstertille is de BSR, de Basis Survivalrun. Dit jaar doen weer 1500 mensen mee.

Wedstrijdklassen

De survivalsport is een individuele sport, althans in competitieverband. Licentiehouders van de bond kunnen zich in competitieverband meten met gelijkgestemden.

Jeugd Survivalruns

Hoe ouder je als kind wordt, hoe langer de runs worden in tijd en kilometers en hoe zwaarder de hindernissen. 8 en 9-jarige atleten lopen runs van 4 tot 5 kilometer. 10 en 11-jarigen lopen runs tussen de 4 en 7 kilometer.

Atleten van 12 tot 14 lopen ook runs tussen de 4 en 7 kilometer. Voor die categorie zijn de

hindernissen vanzelfsprekend weer iets zwaarder. De eerste tien gefinishte deelnemers mogen ongeveer 40 minuten over de run doen. Dan heeft hij de juiste zwaarte.

De groep van 15 tot 17-jarigen loopt runs met een lengte tussen de 6 en 9 kilometer. De eerste tien deelnemers moeten in ongeveer 55 minuten finishen.

Runs voor volwassenen

Volwassenen kunnen kiezen uit de Basis Survivalrun (BSR), de KSR (korte maar zwaardere run dan BSR), de Middellange survivalrun (MSR) of de Lange survivalrun (LSR).

STERK IN RECYCLEN

van asfalt, klinkers en
beton voor de bouwindustrie.

WR WEBOMA RECYCLING

Hergebruik van bouwmaterialen is belangrijk om de hoeveelheid afval te beperken en te besparen op primaire grondstoffen. Er wordt gewerkt op basis van jarenlange ervaring, moderne technieken en een stringent kwaliteits-systeem: de garantie voor een degelijk en duurzaam eindresultaat.

Wat je bij ons kunt storten:

- Puin
- Betonpuin
- Asfalt (ook teerhoudend)
- Slakken

Producten:

- Zand
- Brekerzand
- Straatmix
- Teelaarde
- Menggranulaat
- Asfaltgranulaat
- Betongranulaat
- Koud asfalt

Levering
in bigbags
mogelijk

CONTACT

Weboma Recycling
Westkern 7
9288 CA Kootstertille

Tel. 0512-330826

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.

DIENTVERLENING

- ✓ Afvoerverstoppen
- ✓ 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



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



Die indeling wordt niet bepaald door hoe goed een deelnemer is, maar door hoever hij of zij wil lopen en hoe zwaar hij of zij het zichzelf wil maken. In Kootstertille worden in 2023 de BSR en de MSR verlopen.

Basis Survivalrun (BSR)

Het Basis Survival Run is een categorie, die de overstap van jeugd naar de volwassenen moet vergemakkelijken. De hindernissen zijn iets minder zwaar dan bij de Korte survivalrun. Het parcours heeft een lengte van minimaal 6 en maximaal 9 kilometer. In het parcours zitten zo'n 25 tot 40 hindernissen.

Middellange survivalrun (MSR)

De MSR is de "middenklasse" in de survivalsport voor wat betreft zwaarte en afstand. Een run heeft een lengte van minimaal 9 en maximaal 15 kilometer. Het aantal hindernissen ligt zo tussen de 40 en 60 hindernissen. De gemiddelde eindtijd van de eerste tien reglementair gefinishte deelnemers van een MSR-run moet ongeveer 1 uur en 30 minuten zijn. In Kootstertille wordt de 20^e run opgeluisterd met het Nederlands kampioenschap MSR.

Parcours

De start en finish van de survivalrun Kootstertille zullen dit jaar weer zijn in het centrum van het dorp, een geweldige locatie voor zowel de start als de zware eindhindernis. Wij hopen dat het evenement weer net zo'n geweldig feest wordt voor deelnemers, vrijwilligers en publiek als de edities vóór de coronapandemie.

Shirtkleuren

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

Respect!

Sport is emotie en daar is niets mis mee. Maar sport kan daarbij niet zonder respect! Natuurlijk is het belangrijk, om goed te presteren en hoog te eindigen. Maar dit mag niet ten koste gaan van bijvoorbeeld

andere deelnemers of van onze vrijwilligers. Zij staan voor óns en jullie plezier de hele dag als jurylid bij hindernissen en doen hun uiterste best om het iedereen naar de zin te maken. Dat verdient niets dan respect!!

Aanwijzingen die juryleden jou als deelnemer geven, volg je op! Als een jurylid vindt dat je een hindernis niet hebt gehaald, moet je deze opnieuw doen of je levert jouw bandje in. Als je het met een beslissing niet eens bent, kun je tot een half uur na jouw finish een klacht indienen bij de wedstrijdleiding. Onder geen voorwaarde worden onze juryleden en vrijwilligers onderweg onheus bejegend, ook niet door meelevende ouders. Het moet voor iedereen een leuke dag worden!

Rest mij om iedereen: deelnemers, vrijwilligers, sponsors, organisatie én publiek een prachtige dag toe te wensen op zondag 12 maart. ❤️

Namens wedstrijdleiding

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



AWACCU.NL

DE SPECIALIST OP GEBIED
VAN ACCU'S, BATTERIJEN
& TOEBEHOREN

FLORIJNSTRAAT 16 • RIDDERKERK



aangenaam
is ontspannen
werken en wonen

Comfort is het doel, installatietechniek het middel.
Licht, lucht, warmte en veiligheid. **pranger-rosier.nl**

pranger-rosier
installaties



aangenaam
geregeld.

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 "

Heel veel succes Bikkels!



Service Apotheek
It Krúswâld



ZONNEPANELEN

Bespaar direct op je energierekening!

Kies je voor zonnepanelen van DEVI, dan komen we persoonlijk langs om de wensen en mogelijkheden door te nemen. Hierna ontvang je direct het persoonlijk voorstel met prijsopgave per mail.

Maak vrijblijvend een afspraak:
0511 700247 info@devi-advies.nl



- ✓ Gecertificeerde installateurs
- ✓ Altijd een vast aanspreekpunt

- ✓ Alles op één dag gerealiseerd
- ✓ Deskundig advies

Wattstraat 8, 9285 WR Buitenpost www.devi-advies.nl

OUTDOOR
BAKKEVEEN



GROEPS-
ACTIVITEITEN



SPORT



BIJ ONS
OF OP UW
LOCATIE

Outdoor Bakkeveen is gevestigd in de prachtige bosrijke omgeving van Bakkeveen en gelegen nabij de Bakkeveense duinen en de uitkijktoren. Groepsactiviteiten voor iedereen. Teambuilding, lasergame, wie is de Mol of een arrangement?

Wilt u reserveren voor een groepsactiviteit of proefles?

Email: info@outdoorbakkeveen.nl
Telefoon: 06-49893506

Wij verzorgen dit graag voor u. Kijk voor het complete aanbod op de website.

www.outdoorbakkeveen.nl

VRIJWILLIGERS VAN HET EERSTE UUR

In deze rubriek laten we een aantal vrijwilligers aan het woord die al lange tijd aan onze survivalrun verbonden zijn. Sommige zelfs al vanaf de eerste run in 2002. Aan het woord zijn **Hendrik Veenstra**, 65 jaar en **Marleen Miedema**, 62 jaar, beide uit Buitenpost



Hoe vaak zijn jullie vrijwilliger geweest?

We hebben even gerekend en denken dat we zo'n 12 tot 15 keer vrijwilliger zijn geweest.

Bij welke hindernis hebben jullie gestaan?

We hebben op heel wat verschillende plekken gestaan, meestal met zijn tweeën, ook wel eens met andere vrijwilligers. Op de 'Hege bult', langs het kanaal, vlakbij Drogeham of vlak na de start bij een weiland.

Wat is er zo leuk aan vrijwilliger zijn bij de Stertil Survivalrun?

De sfeer is altijd goed, al vanaf de hartelijke ontvangst aan het begin, bij de Dowetille. De deelnemers zijn zichtbaar blij met je aanmoediging en support. Zowel deelnemers als publiek zijn enthousiast, je wordt

als vrijwilliger gewaardeerd. Dit alles werkt als een vliegwieltje en geeft energie. Er ligt een warme deken om het hele gebeuren.

Ben je in 2023 ook weer van de partij?

Ja hoor, daar gaan we wel vanuit!

Heb je nog suggesties/opmerkingen?

We verwonderen ons elke keer weer waar een klein dorp zo groot in kan zijn. Voor wie nog nooit betrokken is geweest als vrijwilliger, meld je aan! Het is niet moeilijk, je begeeft je voor een dag in een heel andere wereld, je bent de hele dag buiten, weer of geen weer. Het is een bijzondere beleving en zeg je: 'Spring in de sloot', dan heb je grote kans dat men dat doet. 🍷



MOEITELOOS DE PERFECTE WEBSITE

**ADVIES NODIG?
PLAN JE AFSPRAAK ONLINE IN.**



Heibel is jouw **specialist** in

- ✓ Websites
- ✓ Webshops
- ✓ Narrowcasting
- ✓ Intranet
- ✓ Onepagers
- ✓ Ticketshops

DE POIESZ JEUGDSPONSORACTIE 2023

Dankzij de jeugdsponsoractie van de Poiesz in 2022 hebben wij maar liefst €1.255,00 mogen ontvangen. Wij willen in de eerste plaats natuurlijk Poiesz supermarkt bedanken dat we wederom mee mochten doen aan deze actie, maar ook iedereen die de sponsormunten aan Survival Kootstertille hebben gedoneerd!

Met de opbrengst van 2022 hebben we een nieuw cluster opgezet met leuke en uitdagende hindernissen voor de jeugdleden voor onze club.

Ook dit jaar mag Stichting Survival Kootstertille weer mee doen aan de Jeugd Sponsor Actie. We willen ook dit jaar genoeg mensen aanmoedigen om de Jeugd Sponsor Munten voor ons te sparen!

Elke club of vereniging heeft een verlanglijstje. Bovenaan het verlanglijstje van onze club staat dit jaar: een veilige plek voor de jeugd om te kunnen boogschieten op ons trainingsterrein. Het moet een plek zijn waar de jeugd veilig met pijl en boog kan oefenen en zich kan voorbereiden voor een survivalruns. Uiteraard hopen we dit te kunnen realiseren met de Poiesz Jeugd Sponsor Actie. Helpen jullie ons mee?

Door boodschappen te doen bij de Poiesz kun je jeugdsponsormunten sparen. Deze munten kun je doneren in de koker van Survival Kootstertille bij de Poiesz supermarkt in Kootstertille. Ook kunnen de sponsor munten worden gedoneerd in het kistje in de loods.

Hoe meer jeugdsponsormunten in de koker worden gestopt, hoe dichterbij ons doel komen om een veilige plek te creëren om de jeugdleden te kunnen laten boogschieten.

De Jeugd Sponsor Actie loopt van maandag 13 februari 2023 t/m 10 april 2023.

Via onze Facebookpagina (Stichting Survival Kootstertille) en Instagram houden wij jullie op de hoogte van de weekaanbiedingen en aantal gespaarde sponsormunten.

Wij hopen met jullie hulp dit jaar op een mooi sponsorbedrag wat wij kunnen besteden aan ons doel. Alvast bedankt namens alle jeugdleden van Stichting Survival Kootstertille. ❤️





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 JSR8-9	1	Ilse Dijkstra	Leeuwarden
	2	Finn Rozeboom	Havelte
	3	Tjalling Nicolai	Maarn
	4	Sienna ter Grote	Zwolle
	5	Teun Bosker	Zuidhorn
	6	Gijs Huizinga	Leeuwarden
	7	Nienke ter Haar	Ruinen
	8	Joost Bos	Zuidhorn
	9	Julia Da Costa	Roden
	10	Klaas-Sierd Rijpma	Sumarreheide
	11	Elske Kloosterman	Kollumerzwaag
	12	Brent Hensema	Beilen
	13	Marrit Nauta	Noardburgum
	14	Bauke Westerhof	Nuis
	15	Benjamin van Kreveld	Zwolle
	16	Pepijn van Veldhuizen	Lippenhuizen
	17	Eline Lubbers	Havelte
	18	Mees Kreetz	Havelte
	19	Lotte Bootsma	Bunnik
	20	Jelke van der Meijden	Oentsjerk
	21	Jayson Berg	Heerenveen
	22	Ties Dijkstra	Buitenpost
	23	Fleur Hielkema	Bij Beets
	24	Eska Tjoelker	Ureterp
	25	Lieke van Gelderen	Ureterp
	26	Rogier Dekens	Ede
	27	Lyke Wierda	Nieuwehorne
	28	Fardau Kooistra	Bakkeveen
	29	Gijs Plas	Boerakker
09:30 JSR12-14	30	Thygo de Vries	Heerenveen
	31	gijs van beusichem	Zeist
	32	Simon Copray	Driebergen
	33	Sander Nihof	Wijk bij Duurstede
	34	Mathis Selten	Doorn
	35	Ruben Lesterhuis	Doorn
	36	Sander Terwolbeck	Houten
	37	Sepp Gernaat	Diemen
	38	Mateo v/d Berg	Driebergen-Rijsenburg
	39	Tjeerd Visser	Zwolle
	40	Eric Pool	Wijnjwoude
	41	Quin van Foeken	Aldtsjerk
	42	Rinse de Vries	Grootegast
	43	Elmer van der Meulen	Driebergen
	44	Mats Westra	Leeuwarden
	45	Merijn Goudswaard	Driebergen-Rijsenburg
	46	Warre Hofstede	Leeuwarden
	47	Dene Kleingeld	Rotterdam
	48	Menno Brandt	Oosterleek
09:34	49	Lemoni Berk	Driebergen
	50	Claudette Ritsema	Mildam
	51	Vere Ingram	Zeist
	52	Gwen Hoekstra	Iutjebroek
	53	Gwen Kelderman	Zwolle
	54	Nova Werps	Leeuwarden
	55	Solene Ritsema	Mildam
	56	Roos Wientjes	Driebergen-Rijsenburg
	57	Merel de Krom	Vlaardingen
	58	lobke Hendriksen	Ruurlo
	59	Kirsten van der Velde	Zevenhuizen
	60	Emma van den Bergh	Driebergen
	61	Roan van der Werf	Tjalleberd
	62	Ditte Hofstede	Leeuwarden
	63	Flint van Kreveld	Zwolle
	64	Jonas Visser	Zwolle
	65	Thomas Drenth	Lucaswolde
	66	Kim Kurver	Nijverdal
09:38	67	Sophie van der Vlerk	Orvelte
	68	Ben van der Worp	Dedemsvaart
	69	Niels van de Poll	Lippenhuizen
	70	Salomon Vis	Schagen
	71	Imke Lok	Westerbork
	72	Gijs van Beek	Doorn
	73	Willemijn v. Schutterhoef	Bakkeveen
	74	Hannah Ketelaar	Westerbork
	75	Niels Kootstra	Havelte
	76	Theun Benedictus	Jonkersvaart
	77	Bram Kreuk	Wognum
	78	Silke Baas	Spanga
	79	Roxy Vis	Schagen
	80	Remco Sebastiaan v/d	Meulen Leeuwarden
	81	Loise van der Vlerk	Havelte
	82	Jelke Heida	Heerenveen
	83	Marijn Drenth	Lucaswolde
	84	Sebastiaan de Wolde	Meppel
	85	Laurens van Achterberg	De Knipe
09:42	86	Ward Nijhuis	Amsterdam
	87	Levi Jagersma	Harkema
	88	Tys Bijma	Opende
	89	Anne Wind	Oosterzee
	90	Wiek van Kammen	Harkema
	91	Rowan Schotanus	Leeuwarden

09:46	93	Jitse Visser	Wolvega
	94	Florine van Dooren	Udenhout
	95	milou de wit	goutum
	96	Olof van Houten	Doorn
	97	Mats de Jong	Drachten
	98	Loraine Tolman	Leek
	99	Jeldau Terpstra	Stiens
	100	Brecht Dijkstra	Buitenpost
	101	Elisa Hoffmann	Meppel
	102	Geale Wind	Oosterzee
	103	Amarins Dijkstra	Buitenpost
	104	Casper Ossewaarde	Berkel-Enschot
	105	Jette de Sikkema	Buitenpost
	106	Lars Vreugdenhil	Driebergen-Rijsenburg
	107	Marenthe Brouwer	heerenveen
	108	Lotte Krikke	Leeuwarden
	109	Yannick Barkmeijer	Leeuwarden
	110	Senna Amelie Oord	Snakkerburen
	111	Jente Hazenberg	Leeuwarden
	112	Rens Boomkamp	Harreveld
09:50	113	Frank de With	Leeuwarden
	114	Aukje van der Veen	Jistrum
	115	Adam Kusters	Leeuwarden
	116	Ruben Maas	Balkbrug
	117	Mitch van Dijk	Grootebroek
	118	Tiemen Klappe	Vollenhove
	119	Twan Sanders	Grootebroek
	120	Karsten Koomans	Ruinerwold
	121	Jesse Rodenhuis	Leeuwarden
	122	Bram Sanders	Westerbork
	123	Yvon Haanstra	Augustinusga
	124	Kyan van der Veen	Emmeloord
	125	Haile de Roos	Leeuwarden
	126	Bram Loo	Wapenveld
	127	Eline haanstra	Augustinusga
	128	Ole Leenheer	Zuidwolde
	129	Owen Venema	Zuidwolde
09:54	130	Tiemen Ingram	Zeist
	131	Tomas Bosma	Huis ter Heide
	132	Fedde Asma	Driebergen
	133	Nils de Vries	Driebergen-Rijsenburg
	134	Rubian Selten	Doorn
	135	Luuk den Braven	Heerenveen
	136	Benjamin de Wolde	Meppel
	137	Jari Reus	Bovenkarspel
	138	Joshua Vos	Edam
	139	Bessel Tjoelker	Ureterp
	140	Mart Talman	De Knipe
	141	Gerjan Ten Brinke	Geesteren
	142	Sjoerd Wierda	Nieuwehorne
	143	Thijs Algra	Zevenhuizen
	144	Julian Bouman	Meppel
	145	Yves de Jonge	Balkbrug
	146	Jens Bruinsma	Scherpenzeel
	147	Anne van Schuppen	Driebergen
	148	Loes van Schuppen	Driebergen
09:58	149	Lisanne Kloosterman	Kollumerzwaag
	150	Eva Hogenstijn	Hoogkarspel
	151	Robin de Wijs	Austerlitz
	152	Nina van alphen	Huizen
	153	Esther Nijboer	Hardenberg
	154	Ivo Dekens	Ede
	155	Eadsger rijpma	Sumarreheide
	156	Jasmijn Valenteijn	Sebaldeburen
	157	Femke Dijkstra	Leeuwarden
	158	Krijn Dekens	De Knipe
	159	Sam van Kreveld	Zwolle
	160	Lente Ingram	Zeist
	161	Julia Kaminska	Heerenveen
	162	Korné Sietzema	Dronryp
	163	Sophie Wientjes	Driebergen
	164	Annik Hoekstra	Wolvega
	165	Willeke Kroodsmas	Terband
	166	Remco Hooijer	Oosterzee
	167	Yfke Dijkstra	Buitenpost
10:02	168	Brent sietzema	Dronryp
	169	Ilse ter Haar	Ruinen
	170	Bernice Ritsema	Mildam
	171	Ynke Bijma	Opende
	172	Sara Westerbrink	Heerenveen
	173	Isa Hagenaar	Heerenveen
	174	Naomi Dijkstra	Noardburgum
	175	Mila van Tongeren	Dronryp
	176	Tess de With	Leeuwarden
	177	Tieme Riemer	Nidwolde
	178	Wina de Boer	Noardburgum
	179	Simone van der Velde	Zevenhuizen
	180	Caitlyn van der Vorst	Tytsjerk
	181	Mads Westerhof	Jistrum
	182	Dean de Jong	Goutum
	183	Roan Hiemstra	Goutum

10:06	184	Jente Braber	Echten
	185	Kyan van der Werf	Goutum
	186	Jeen Lelieveld	Tytsjerk
	187	Bram Hogenstijn	Hoogkarspel
	188	Selah Verdoorn	Goutum
	189	Bente Snoodijk	Goutum
	190	Boaz Elzinga	Drachten
	191	Eline Klein	boerakker
	192	Noor Westra	Leeuwarden
	193	Marie Mientjes	Drachten
	194	Aaron van der Meulen	Leeuwarden
	195	Esra Smit	Doezum
JSR15-17	196	Kick Woltering	Varsseveld
	197	Tom Woollard	Nijmegen
	198	Germ Terpstra	Tsjom
	199	Teije van der Kooij	Doorn
	200	Niels Bouwmeester	Driebergen
	201	Leon Frederiks	Westerbork
	202	Bram van der Krabben	Oldenzaal
	203	Mels Hamstra	Buitenpost
	204	Timo Redder	Balkbrug
	205	Joep Regtuit	Driebergen
	206	Finn Braas	Hoogkarspel
	207	Hylke Jonker	Tjalleberd
	208	Quinten Bierenbroodspot	Zwolle
	209	bart van den Bosch	Balkbrug
	210	Ilian van den Adel	Suawoude
	211	Jip Kerssies	Hijken
	212	Luke Hoekstra	Lutjebroek
	213	Emma Nijenhuis	Dinxperlo
10:10	214	Irene Groen	Nijberkoop
	215	Zilver Werps	Leeuwarden
	216	Cato Prins	Zeist
	217	Thirsa Rijpstra	Oentsjerk
	218	Lizelotte van Dokkum	Groningen
	219	Sophie van Etten	Langbroek
	220	Silke Sikkema	Gerkesklooster
	221	Joran Riemer	Midwolde
	222	Lianne Bleijenberg	Zwolle
	223	Thijmen van Beek	Zwolle
	224	Luuk Boonstra	Leeuwarden
	225	Elle Naber	Westerbork
	226	Dirk Boomkamp	Harreveld
	227	Nora van den Berg	Groningen
	228	Kevin Siegers	Leutingewolde
	229	Jurre Amoraal	Nes
10:14	230	Kim Lamsma	Leeuwarden
	231	Gerhard Hulshoff	Marum
	232	Sarian Romijn	Bunne
	233	Elina Bouter	Boerakker
	234	Wilco Wijbenga	Dokkum
	235	Lukas Otten	IJsselmuiden
	236	Thijs Bolhuis	Niekerk Westerkwartier
	237	Jorge Postmus	Zevenhuizen
	238	Eva Sacre	Boerakker
	239	Rense Hoekstra	Dokkum
	240	Jakob Zeijl	Goutum
	241	Marianka v/d Heide	Sebaldeburen
	242	Hylke Veenema	Leeuwarden
	243	Peet de Boer	Noardburgum
	244	Lylian Wink	Havelte
	245	Jilles de Jong	Jubbega
	246	Stijn Hofstede	Leeuwarden
10:18	247	Sem de Ruijter	Dronten
	248	Jetse Mariën	Buitenpost
	249	Nando van t Wout	Westerbork
	250	Alle jonah Hiemstra	Vinkenbuurt
	251	Matthijs Kloosterman	Kollumerzwaag
	252	Peter Groen	Dokkum
	253	Ruurd van der Veen	Jistrum
	254	Brenda Douwsma	Kootstertille
	255	Noortje Liefing	Bovenkarspel
	256	Tjessie de Vries	Kollumerzwaag
	257	Niels van Lingen	Kollumerzwaag
	258	Merle Postmus	Zevenhuizen
	259	Merwin Brouwer	heerenveen
	260	Sil Gerritsen	Maassluis
	261	Sem Visscher	Vlaardingen
10:30 MSR	262	Thom van Cappellen	Zelhem
	263	Joey Bakker	Arnhem
	264	Tom Wagemans	Deventer
	265	Harm Okkema	Wytgaard
	266	Jurien Entius	Hoorn
	267	Jesse Linthorst	Nijverdal
	268	Jochem Schutten	Vollenhove
	269	Herman Domhof	Harreveld
	270	Evert Moes	Beilen
	271	Jason Hinckley	Vlaardingen
	272	Jelmer Oudenaller	Venhuizen
	273	Rik Dommerholt	Groningen
	274	Dinant Huurneman	Winterswijk

275	Twan ter Horst	Aalten
276	Mathijs Kimmel	Groningen
277	Kerst Wind	Oosterzee
278	Johan Hoek	Havelte
279	Jesper Hommes	Groningen
280	Roël Joles	Doorn
10:34	281 Siemen Keizer	Nijberkoop
282	Martijn Bloem	Rotterdam
283	Henk Koster	Nieuw-Roden
284	Patrick Heuvelman	Lichtenvoorde
285	Metske Kooistra	Broeksterwâld
286	Dries Kelderman	Zwolle
287	Renzo Wassing	Eibergen
288	Wouter Keuning	Heerenveen
289	Rob Lubbers	Delft
290	Bart de graaff	Prinsenbeek
291	Arnoud Domhof	Enschede
292	frans mussche	staphorst
293	Jelte van der Linde	Molenend
294	Jordy van de Mheen	Amersfoort
295	Douwe Rijpstra	Oentsjerk
296	Feike Mudde	Rotterdam
297	Robbie Terpstra	Workum
298	Laurens Broeze	Winterswijk-Woold
299	Jacob Reitsma	Hurdegaryp
300	Rogier van Vliet	Westerbork
10:38	301 One Rijpkema	Akkrum
303	Thijs Hoogervorst	Wervershoof
304	Evert vd wiel	Ureterp
305	Lars Schotanus	Leeuwarden
306	Simon van Middelaar	Leeuwarden
307	Timo de Boer	Kesteren
308	Wietse Luttkhedde	Neede
309	Rob Kaper	Sint Jacobiparochie
310	Mark Looije	Nieuwkerk a/d IJssel
311	rens wientjes	Driebergen-Rijsenburg
312	Jan Tolsma	Berltsum
313	Max Spier	Delft
314	kevin Goeyvaerts	zoersel
315	Harm-Jan Sietsma	Dalfsen
316	Thijs Vlam	Hem
317	Rink van Dijk	Leeuwarden
318	Gerko Floor	Meerstad
319	Stefan van der Wal	Utrecht
320	Axel van Ruitenbeek	Rhenen
10:42	321 Jeroen Bolks	Nijverdal
322	Bo de Groot	Veenendaal
323	Florence van Helten	Tricht
324	Meira Zubcevic	Utrecht
325	Aletta Roode	Marum
326	Dominique Blom	Utrecht
327	Alinda ten Hoor	Hijken
328	Vera Mensink	Eibergen
329	Grietje v/d Meulen	Harkema
330	Wendy Jongsma	Nijberkoop
331	janneke lips	Tilburg
332	Renske Broeders	Biezenmortel
333	Floor Westerlaan	Groningen
334	Nienke Schram	Leeuwarden
335	Sanne Baas	Westerbork
336	Ellis Jager	Rolde
337	Jacco de Broekert	Koudekerke
338	Bert van Dam	Drunen
339	Tim Nieland	Nieuwolda
340	Bauke Visser	Papendrecht
341	Bob Zuidgeest	Heinenoord
10:46	342 Jeroen Visser	Damwâld
343	Dennis Machielse	Standdaarbuiten
344	Bauke Draijer	Blauwhuis
345	luuk van der vlerk	havelte
346	Elwin Touw	Grooteboek
347	Erwin Born	Feanwalden
348	Zoran Zubcevic	Utrecht
349	Peter Kramer	Gendringen
350	Kor Posthumus	Oldeberkoop
351	Noël ter Bogt	Lichtenvoorde
352	Jarl Jansen	Bergen op Zoom
353	R visser	Bovenkarspel
354	Christiaan Glaser	De demsvaart
355	Jelle Kreuk	Hoom
356	Wietse van Koevinge	Sonnega
357	Chiel Rotink	Beltrum
358	Ronny ter Horst	De Heurne
359	Gerben Vos	Valkenburg a/d Geul
360	Jochem Pot	Nijverdal
361	Jarco Penning	Utrecht
10:50	362 Hein van Haeringen	Veenendaal
363	Fokke Hindrik de Vries	Droegeham
364	Jorn Te Hoonte	Neede
365	Beer Kleinepiet	Snits

366	Roy Bulthuis	Vries
367	Mark Kerssies	Hijken
368	Bas Krul	Hoogkarspel
369	Henri Oosting	Beilen
370	Jelle te Stroet	Zelhem
371	André van Leeuwarden	Leeuwarden
372	Sandra van Dijk	Heinenoord
373	Jeroen Grijs	Driebergen-Rijsenburg
374	Tim Roelofs	Havelte
375	Berend Castelein	Noardburgum
376	Jan-Peter Soenveld	Leeuwarden
377	Patrick Hoogers	Nieuwleusen
378	Mark Luiting	Leek
379	Aljosja Kot	Groningen
380	Michael Velthorst	Varsseveld
10:54	381 Jeanine Groot	Edam
382	Helena Schuster	Augsburg
383	Ruben Zijlstra	Arnhem
384	Sietse Rozema	Feanwâlden
385	Hielke van der Linde	Beetsterzwaag
386	Britt van Maanen	Veenendaal
387	Sanne de Jonge	Vollenhove
388	Filip Kiewiet	Bakkeveen
389	Wouter Fokkema	Enschede
390	Wessel Danen	Ulft
391	Helga Vuur	Diemen
392	Menno Damhuis	Zwolle
393	Erik de Heer	Veenendaal
394	Pam Schwarte	Nijverdal
395	Rynke Douwes	Feanwâlden
396	Kilian Barkmeijer	Leeuwarden
397	Rob Abelen	Goutum
398	Rémon Poppen	Zwolle
399	Wendy Knigge	Enschede
400	Ivo van der Weide	Meppel
10:58	401 Jeroen van Ravenzwaai	Grootebroek
402	Leon de Lange	Zwaag
403	Gelieke Steeghs	Ede Gld
404	Geert-Jan Diederer	Amersfoort
405	Francisca van der Veen	Burgum
406	Jeffrey Lauffer	Sgravenmoer
407	Germ Tiersma	Leeuwarden
408	Olaf van der Meer	Franeke
409	Jelger Louwsma	Leeuwarden
410	René Nauta	Noardburgum
411	Carlos Fidalgo	De Knipe
412	Jan van der Heide	Soest
413	Judith van den Berg	Schagen
414	Tom Damkot	Winterswijk
415	Lambertus v/d Meer	De Westereen
416	Rik Broekhoven	Delft
417	Jurgen de Boer	Groningen
418	Kalle Stoffers	Nijmegen
419	Jens Hanenburg	Buitenpost
420	Duco de Hoop	Noardburgum
421	Isa Koskamp	De Heurne
11:02	422 Fred Bleeker	Venhuizen
423	Ruben Ouwens	Rotterdam
424	Klaas Postmus	Norg
425	Rutger Boesjes	Groningen
426	Tom van Minderhout	Ruigahuizen
427	Levi Beunk	Lichtenvoorde
428	Sipko Mulder	Leeuwarden
429	Ruben Teunisse	Nijmegen
430	Myrthe van den Hoed	Groningen
431	Justien Hulzebosch	Beilen
432	Ivan Schurer	Delft
433	Aljan Dolfing	Beilen
434	Bo Roelofs	Havelte
435	Diana Alkemade	Delft
436	Patrick Bloemberg	Balkbrug
437	Tobias van der Vlerk	Havelte
438	Laura Nijhof	Neede
439	gerrit varwijk	De wilp
440	Robin Robbemon	Hooglanderveen
441	Leon van Vlaanderen	Volendam
11:06	442 Matthias Groenewolt	Delft
443	Arnoud de Jong	Leeuwarden
444	Lars Jansen	Brummen
445	Reijer van Harten	Enschede
446	Douwe Graansma	Feanwaldsterwâl
447	Mike Bannink	Neede
448	Christian van Rijn	Borculo
449	Lennart van Galen	Bovenkarspel
450	Rudi Smits	Delft
451	Monica van Grondelle	Zeist
452	Robin Jongeneel	Middelburg
453	Marco Messchaert	Enkhuizen
454	Jaap Huurman	Zwolle
455	Robin Rinzema	Jistrum

457	Sytze Jonker	Terwispe
458	leon Leemburg	Leeuwarden
459	Selma Casteleijn	Zoetermeer
460	Wytze Toubert	Leeuwarden
461	Henk Lourens	Groningen
11:10	462 Taede Basteleur	Dokkum
463	Jeroen Jansen	Norg
464	Maarten Romijn	Bune
465	Ronald de Ruijter	Dronnten
466	Mike Bossers	Dronnten
467	Lieuwe Schotanus	Joure
468	Jacob de Groot	Wolvega
469	Thimon Schipper	Heerenveen
470	Meike Jodies	Nijmegen
471	Sanne van der Lee	Oisterwijk
472	Annabel Stunnenberg	Nijmegen
473	Rutger Struiksma	Boksum
474	Marnix Platje	Muntendam
475	Peter Schilder	Venhuizen
476	Sebastian Borgdorff	Rotterdam
477	Sietse van der Linde	Surhuizum
478	Douwe Nauta	Leeuwarden
479	Johan Vos	Edam
480	Mira Beijlen	Emmer-Compascuum
11:14	481 Pim Vree	Delft
483	Jelle Vlieger	Groningen
484	Ben Mollema	Aduard
485	Mark van Krimpen	Berltsum
486	Tom Broersen	Lutjebroek
487	Gerbrand Bleijenber	Zwolle
488	Janine Hepping	Beilen
489	Peter Holkema	Delfstrahuizen
490	Herman Siebe Bos	De Westereen
491	Floor Six	Delft
492	Sjoerd van der Meer	Groningen
493	Ferry Korbach	Itens
494	Daniël Hesselman	Voorburg
495	Herjan Kappert	Oldenzaal
496	Patrick Ju	Zoetermeer
497	J.M. Vijfhuizen	Zwolle
498	Janne Bibbe	Nijmegen
499	Jelle Buiting	Nijmegen
500	Glenn gunnewiek	Neede
501	Mark van Goor	Vlaarding
11:18	502 Simon Grasman	Britsum
503	Watte Kingma	Dronrijp
504	Diede Hörning	Aalten
505	Willem Koet	Heerenveen
506	Willem Klein	Boerakker
507	Marcel Jaarsma	Wageningen
508	Bas Tanck	Vragender
509	Evert-Jan Wierbos	Kampen
510	John van Dijk	Bovenkarspel
511	Joost Bosscha	Zuidwolde
512	Jos de Laat	Sint jansklooster
513	Meinte Boersma	Wirdum
514	Fred Turk	Sassenheim
515	Veerle Damhuis	Zwolle
516	Fedde Beukema	Hurdegaryp
517	Lisanne Pistor	Surhuisterveen
518	Freek Holkers	Nijverdal
519	Bart Hoff	Halsteren
520	Zwenneke Landkroon	Neede
521	Arien Out	Westwoud
11:22	522 Suzanne Wormgoor	Wageningen
523	Tom Janssen	Enschede
524	Hendrik Reitsma	Leeuwarden
525	Theo van Opzeeland	Haarlem
526	Ilmar Beyeler	Utrecht
527	Jeroen ten Buren	Goutum
528	Jan Willem Spoelstra	Arnhem
529	John Koeleman	Geesteren
530	Tjerk Jan Atsma	Groningen
531	Sander Huisman	Schalkhaar
532	Leroy van Helden	Rotterdam
533	Jan Evert Leijenaar	Ronryp
534	Mark Folkertsma	Drachten
535	Wim Abbring	Surhuisterveen
536	Ruud Koster	Uithoorn
537	Pascal Mokink	Barlo
538	Eefje van Geffen	Aldtsjerk
539	Joost Zeilstra	Leiden
540	Michiel Bibbe	Nijmegen
541	Sander Collet	Edam
11:26	542 Jacob Brouwer	Burgum
543	Dirk Wiersma	Dokkum
544	Kerst Walstra	Stien
545	Anouk Schilder	Volendam
546	Timon Louwsma	Groningen
547	Gijs Meijer	Kollum

II:30	548	Roeland v/d Heide	Goutum
	549	Rinne Nijboer	Leeuwarden
	550	Ivo van der Veer	Groningen
	552	Corinne van den Brink	Enschede
	554	Maarten Venhoven	Borculo
	555	Frans Landstra	Zwolle
	556	Michel Kuik	Amerongen
	557	Marco Nijland	Beilen
	558	Geert Sitenga	Augustinusga
	560	Meréte Palmen	Bunne
	561	Luuk Vervelde	Eibergen
	562	Wilfred Brons	Eibergen
	563	Alex Bossers	Dronten
	564	Wouter de Vlucht	Sumar
	565	Freerk Tuinenga	Berltsum
	566	Tjeerd Wolters	leeuwarden
	567	Arend van Rooden	Utrecht
	568	Jelle Steenstra	Enschede
	569	Milan Bosma	Tietjerk
	570	W Bierma	Groningen
	571	Alex Benschoop	Utrecht
	572	Jurjen Veldboom	Eernewoude
	573	Zeger Vis	Schagen
	574	Alexander van Dalfsen	Zwolle
	575	Michel Hofstra	Munnekeburen
	576	Martin van der Velde	Aldegea
	577	Klaas Pieters	Makkum
	578	Ignald Hoogenboom	Borculo
	579	Rick ten Broeke	Schoonoord
II:34	580	Floor Zwietering	Velp
	581	Timon Spies	Leusden
	583	Siebe Kingma	Leeuwarden
	584	Jan Syds syds Jensma	Oude bildtziyl
	585	Cor de Groot	Leeuwarden
	586	Pieter van der Veen	Jistrum
	587	Jonna van den Berg	Wageningen
	588	Dennis van der Ploeg	Hardegarijp
	589	Homme Douma	Broeksterwoude
	590	Peter Terpstra	Sneek
	591	Brandi Crandell	Leeuwarden
	592	Rene Tuinenga	Berltsum BdK
	593	Bas Moorman	Haren
	594	Peter Stukker	Groningen
	595	Tinko Vialard	Delft
	596	Leon Heusinkveld	Varsseveld
	597	Paul Bos	De Knipe
	598	Johan Bijl	Westerbork
	599	Erik Mentink	Silvolde
	600	Keimpe Feenstra	Burdaard
II:38	601	Rutger Lindijer	Lunteren
	602	John Evertse	Swifterbant
	603	Jelle Pieters	Gorredijk
	604	Jochem van Rabenswaaij	Nijmegen
	605	Frans Rijnders	Utrecht
	606	Derek Klouwer	Edam
	607	Hessel Bierma	Twijzel
	608	Dick de Vries	Zuidhorn
	609	Harry Kooistra	Hinnaard
	610	Pieter Timmermans	Steenwijk
	611	Maurice de Jong	Goutum
	612	Jeroen Garms	Edam
	613	Mark Groen	Hoogkarspel
	614	Oeds Hiemstra	Munein
	615	Ronald Prins	Vriezenveen
	616	Kees Meesters	Wateringen
	617	Robert Keizer	Havelte
	618	Bert de Ruygt	Ede Gld
	619	Bauke Dijk	Goutum
	620	Guido Buijs	Zeist
II:42	621	Marthijn Huiskes	Dronten
	622	Piet Mulder	triemen
	623	Niels de Zwart	Delft
	624	Wilco Visser	Opeinde
	625	Jip Berkelder	Nijmegen
	626	Sabrina Giofre	Rotterdam
	627	Mark Kommerij	Twijzelerheide
	628	Arjan Nienhuis	Heerenveen
	629	Johnnie Meijer	Groningen
	630	wesley smit	Buitenpost
	631	Edwin Bolt	Groningen
	632	Oliver Marx	Stadbergen
	633	Rik van Lingen	Kollumerzwaag
	634	Doeke Jebbink	Delft
	635	Bert Franek	Augsburg
	637	Sjoerd watze Jensma	St. Jacobiparochie
	638	Johan Bok	Leeuwarden
	639	Doeze Ruiters	Wirdum
	640	Michel Schuurman	Schalkwijk
	641	Jetze Elzinga	Kollum

II:46	642	Salle Wieringa	Delft
	643	Wiebe Schokkin	Aalten
	644	J.J. van der Werf	Tjalleberd
	645	Pepijn van Binsbergen	Kollumerpomp
	646	Ruud Nijhuis	Amsterdam
	647	Tim Buitenkamp	Barger compascuum
	648	Mark van Houten	Boksum
	649	Gertjan Huurneman	Dronten
	650	Michael Middelkoop	Delft
	651	Jannes Pardijs	Amsterdam
II:50 RECI	652	Henrike van der Veen	Leeuwarden
	653	Tim Boulogne	Groningen
	654	Jasper Copray	Driebergen
	655	Gerben Lukkezen	Arnhem
	656	Babette van de Wijgaart	Arnhem
	657	Sander de Boer	Leeuwarden
	658	Rudy Dirksen	Goutum
	659	Arno Sydo van Lingen	Buitenpost
	660	Arjen Osinga	Hallum
	661	Joran Brouwer	Niekerk
II:54	662	Martin Wolf	Gieterveen
	663	Curiijn Te Stroet	Zelhem
	664	Sietske Hoekstra	Reitsum
	665	Jeffrey Vriens	Delft
	666	Timo Bruinenberg	Groningen
	667	Remco de Vries	Groningen
	668	Marijn Gerrits	Zwartsluis
	669	Michiel Schuck	Zwolle
	670	Mark de Roos	Leeuwarden
	671	Wout van der Neut	Bilthoven
II:58 BSR	672	Gonzalo León González	Bruselas
	673	Eric Wondergem	Sloten
	674	Ruben Alberda	Sloten
	675	Koen Coudron	Nieuwe Pekela
	676	Nelleke van Dijk	Gouda
	677	Martijn Bosgra	Groningen
	678	Heidi Blaauw	Aduard
	679	Maxim Mazurovs	Delft
	680	Lucas Knol	Wittelte
	681	Henk Bos	Tjalleberd
II:58 BSR	682	Remko Oord	Lekkuum
	683	Geert Zijlstra	Leeuwarden
	684	Wiert Geertsema	Muntendam
	685	Niek Westra	Leeuwarden
	686	Jan Pieter Reitsema	Sebaldeburen
	687	Nathan Hamminga	Boerakker
	688	Simon Aardema	Groningen
	689	Dies Snooddijk	Goutum
	690	Willem Dimmendaal	Blijham
	691	Anne-Jens Pruis	Groningen
II:58 BSR	692	Sander Plantenga	Stiens
	693	Karel Terlingen	Culemborg
	694	Leon van Montfort	Volendam
	695	Wilco Zwaneveld	Dieren
	696	Andries de Haan	Nijega
	697	Leon van Os	Havelte
	698	Manuel van Tintelen	Baars
	700	Matthijs Huisman	Sneek
	701	Erik Oosting	Zuidhorn
	702	Jelte Wassenaar	Sint Annaparochie
II:58 BSR	703	Rik van Leeuwarden	Leeuwarden
	704	Hans Meijer	Leeuwarden
	705	Eelco van der wal	Leeuwarden
	706	Bart Mariën	Buitenpost
	707	Henk van der Sluis	St. Annaparochie
	708	Marko Meerman	Veendam
	709	Tsjirk Joekema	Surhuizum
	710	M.D. Knijff	Haren
	711	Anne Jan Miedema	Oudwoude
	712	Reinout van der Meer	Makkum
II:58 BSR	713	Wytse Lootsma	Langelille
	714	Daniël Nijholt	Wommels
	716	Rinke Heida	Nieuwehorne
	717	Roy van Houten	Groningen
	718	Marten Jan vd Ploeg	Burgum
	719	Igo Galama	Leeuwarden
	720	Johan Dillerop	Dronten
	721	Matthijs Kroes	Jeslum
	722	Bart Stijvers	Edam
	723	Johan Ijpma	Heerenveen
II:58 BSR	724	Jouke Dekens	Ede
	725	Wim Bisschop	Havelte
	726	Jabik Holwerda	Leeuwarden
	727	Jildert Heida	Terwispe
	728	Marco Mijnheer	Eibergen
	729	Peter Leistra	Tytsjerk
	730	Sander Post	Leeuwarden
	731	Jelle Boerstra	Scherpenzeel
	732	Antoine Veringa	Zwolle

II:10	733	Stephan van den Berg	Dronten
	734	Marcel Dijkstra	Dronten
	735	Oscar Koopmans	Leeuwarden
	736	Willem-Andries Valk	Hurdgaryp
	737	Nelis Kloosterman	Havelte
	738	Jeroen Kranenburg	Groningen
	739	Robin Imre Wellen	Deedensvaart
	740	Berber Nijholt	Terband
	741	Imgriet Hulst-Tabak	Drachten
	742	Annelies Bonnema	Leeuwarden
	743	Jente van der Heide	Groningen
	744	Joanie van der veeken	Heerenveen
	745	Ayla van den Hoed	Leeuwarden
	746	Mareen Hennen	De Knipe
	747	Bertien Delker	Groningen
	748	Sabina Keizer	Havelte
	749	Nelleke Benak	Havelte
	750	Maryleen Blaauw	Leeuwarden
	751	Inge Boertien	Midwolda
	753	Inge Geul	Havelte
	754	Laure van Heek	Eibergen
	755	Petra Stosz	Goutum
II:14	756	Gini van Dijk	Ryptsjerk
	757	Lisanne de Wit	Groningen
	758	Sandra Ronde	Pieterburen
	759	Line Couperus	Veenklooster
	760	Moniek van Zurek	Leeuwarden
	761	Wendy Joyce Terlouw	Verkerk Leeuwarden
	762	Petra Pietens	Grijpskerk
	763	Saskia Hundhammer	Augsburg
	764	Nick Wanders	Westerlee
	765	Onco Holtkamp	Oudwoude
	766	Ronnie Bakker	Heerenveen
	767	Sjoerd de Haan	Drachten
	768	Ria Winter	Beilen
	769	Wessel Piersma	Appelscha
	770	Martijn Schulte	Zuidhorn
II:18 RECR8	771	Anne van der Molen	Augustinusga
	772	Mayke Boellaard	Delft
	773	Janko Beekhuis	Termunterzijl
	774	Gerlinde Luchtenberg	Veendam
	775	Martin Douwes	Leeuwarden
	776	Gerard Jan Booi	Roden
	777	Harold van Raaij	Een
	778	Bauke Uitterdijk	Kollumerzwaag
	779	Wesley Hoving	Veenklooster
	780	Eileen Strik	Haulerwijk
	781	Jannie Post	Haulerwijk
	782	Erik van Halderen	Suward
	783	Jan Koster	Burgum
	784	Bente Dings	Leeuwarden
	785	Roel Barelds	Beilen
	786	Toos van der Vliet	Hoornsterzwaag
	787	Wijnand Jager	Hoornsterzwaag
	788	Sietse van der Velde	Leek
II:22	789	Janine Mossel	Ee
	790	Rob Dorgelo	Groningen
	791	Rutmer van der Meer	Sint Jacobiparochie
	792	Carin Wassenaar	Beetgum
	793	Femke Verheijen	Nijmegen
	794	Ilona Bond	Volendam
	795	Jacob Braaksma	Rinsumageast
	796	Henk Postma	Rottevalle
	797	GB Visser	Broeksterwald
	798	Joris Pauws	Edam
	799	Mark van Lingen	Buitenpost
	800	Wybe Jan Bruinsma	Dronryp
	801	Arthuur Kuiper	Amsterdam
	802	Hendrica Swart	Damwâld
	803	Uilke Aize Wind	Hurdgaryp
	804	Krista Sijtsma	Leeuwarden
	805	Theo Mulder	Kollumerzwaag
	806	Sander Geerdink	Bitgum
II:26	807	Thea Douma	Noardburgum
	808	Leendert Ros	Zwaagwesteinde
	809	Roelof Schuiling	Norg
	810	Arnoud van Waardenburg	Roden
	811	Arjan Venema	Kootstertille
	812	Gerk Kazemier	Buitenpost
	813	Sander Vossenber	Leeuwarden
	814	Edwin Hollander	Leeuwarden
	815	Jos Pietjou	Franeke
	816	Joyce Hijmans	Groningen
	817	E Hoexum	Groningen
	818	Luco Posthumus	Siegerswoude
	819	Jan Willem v/d Molen	Donkerbroek
	820	Theo Terpstra	Stiens
	821	Johannes van Houten	Gerkesklooster
	822	Kor Zitteema	Bitgum

12:30	823	Peter de Boer	Rypstjerk
	824	Feije Heidstra	Leeuwarden
	825	Jelmer Klijnstra	Burgum
	826	Jelle Durksz	Leeuwarden
	827	Bas Verdoorn	Goutum
	828	Margriet Feenstra	Leeuwarden
	829	Sietse van der Weg	Oudebildtzijl
	830	Volken Holtrop	Follega
	831	Evalien van der Valk	Biddinghuizen
	832	Jan Jacob Veenstra	Munein
	833	Daniel van der Linden	Goutum
	834	Michiel Fortuin	Stiens
	835	Elise Erfmann	Meerstad
	836	Ronald Vanger	Rinsumageest
	837	Jan annema	wergea
	838	Johannes Bos	de Falom
	839	Meindert Postma	Westergeest
	840	Marianne Kraamer	Dokkum
	841	Nathalie Leusink	Rinsumageest
12:34	842	Gerben-Jelle Kazemier	Buitenpost
	843	Jelmer Beerda	Buitenpost
	844	wieger de groot	Buitenpost
	845	Douwe van der Steen	Groningen
	846	Hessel van der Wal	Buitenpost
	847	Klaas-Hessel Bijlsma	Sint Annaparochie
	848	Johanna Bergman	Ried
	849	Niels Kouwenhoven	Waddinxveen
	850	Sander van den Akker	Amsterdam
	851	Rik Bekema	Sneek
	852	Jolt Bekema	Sneek
	853	Rick de Vries	Scharnegoutum
	854	Sake Wassenaar	Westhoek
	855	Harrit Wester	Groningen
	856	Marijke Westerbrink	Heerenveen
	857	Ylse Afke Roersma	Groningen
	858	Rosanne Pronk	Groningen
	859	Michael Ochman-Bates	Delft
	860	W.F. Eringa	Biddinghuizen
12:38	861	Willem Woudstra	Readtsjerk
	862	Jeltsje Harmsma	Readtsjerk
	863	Kevinroy Smit	Buitenpost
	864	Hessel Korpershoek	Zwolle
	865	Rik Wijnants	Den Haag
	866	Olav Bourgonje	Twijzel
	867	Arjan Boomkamp	Harreveld
	868	Jasper Risseuw	Almere
	869	Johan Visser	Nijholtwolde
	870	Femke Schoonhoven	Oldemarkt
	871	John Gaile	Groningen
	872	Arnold Jonker	Dokkum
	873	Joost Horstink	Nooitgedacht
	874	Theo Reindorp	Wezuperbrug
	875	Jildau van den Adel	Tytsjerk
	876	Jeroen Alink	Vries
	877	Erwin Beuving	Westerbork
	878	Gosse Kooistra	Leeuwarden
12:42	879	Annamarie Sanderink	Groningen
	880	Carlijn Lammers	Groningen
	881	Lucie Levesque	Hoorn
	882	Marius van Malsen	Hoorn
	883	Arno Beuving	Beilen
	884	Jeroen Stegeman	Beilen
	885	Ger Roode	Grolloo
	886	Teatse Tichelaar	Harlingen
	887	Renze Roorda	Veenklooster
	888	Rudie van der Woude	Dokkum
	889	Rixt Meijer	Heerenveen
	890	Ingrid de Vries	Oudehaske
	891	Frank de Jonge	Amersfoort
12:46	892	Udiros Outdoor	
	893	Erbacowi	
	894	Lachend laatste	
	895	Trochsetters	
12:50	896	TARE	
	897	De Leeuwen	
	898	De Leeuwen Goutum	
	899	Team gezellig!	
	900	WOMMELS TAAISTE	
12:54	901	Fun Girls	
	902	Touwtsjes yn de hân	
	903	De kilometerfressers	
	904	Moddervet	
	905	Borker Survallaars	
13:00	906	Eline de Jonge	Groningen
	907	Ingrid Prins	Wildervank
	908	Marinka Pultrum	Luxwoude
	909	Jetse Hylkema	Oudega
	910	Eveline Wijma v/d Beek	Burgum
	911	Anita Heidinga	Surhuisterveen

13:03	912	Jelsen Woudsma	Oudega
	913	Baukje van der Velde	Oudega
	914	Valerie Vastbinder	Utrecht
	915	Anneke Pons	Utrecht
	916	Dorien Aarts	Hallum
	917	Moniek aarts	Marrum
	918	Inge Ebbing	Tytsjerk
	919	Lesley Nierop	Leeuwarden
	920	Hendrik Douwsma	Kootstertille
	921	Marianna Kamminga	Sint Annaparochie
	922	Harrie Posthumus	Kootstertille
	923	Jan Weiland	Bitgummole
	924	Tineke Weiland	Bitgummole
	925	Geertje Postma	Beetgummolen
	926	Jenne Veenstra	leeuwarden
	927	Ineke Struiksma	Tzummarum
	928	Froucke Boorsma	Twijzel
	929	Emma Dijkstra	Leeuwarden
	930	Hendrik Kooistra	Harkema
	931	Chayenny v/d Linde	Surhuizum
13:06	932	Agnieszka G Janzen	Drachten
	933	Ronny Storm	Noardburgum
	934	Rienk van der Wal	Nij beets
	935	Kim van der Burgh	Groningen
	936	Benjamin Kok	Jistrum
	937	Egbert Kok	Jistrum
	938	Gerald Bakker	Suward
	939	Maarten van Brussel	Ruinerwold
	940	Sander van Agthoven	Assen
	941	Jelle Doef	Delfzijl
	942	Susan Kok	Deventer
	943	Anne Veenstra	Burgum
	944	Tymo Reinsma	Metslawier
	945	Merel Overdijk	Kollumerzwaag
	946	Froukje Kuipers	Groningen
	947	Maurice v/d Kamp	Stiens
	948	Jermias Pirsouw	Ten Post
	949	Yoni Rooseboom	Stedum
	950	Ria van Wier	St.jacobiparochie
	951	Nikky Kooistra	Ried
13:09	952	Riemkje Algra	Eastermar
	953	Petra Zandstra	Hommerts
	954	Haico Duin	Marum
	955	Richard Feiken	Appelscha
	956	Mats Hogerhuis	Franeker
	957	Harmen Hietkamp	Buitenpost
	958	Gerrit van der Velde	Boelenslaan
	959	Maureen van der Gulik	Zwolle
	960	Corry Tabak	Kootstertille
	961	Wiebe Terpsta	Kollum
	962	Tim Kreetz	Havelte
	963	Kelt Kompaan	Opende
	964	Johan Bergsma	Ryptsjerk
	965	Harmen P. de Vries	Ryptsjerk
	966	Pyter Boomsma	Meppel
	967	Jaap Goodijk	Sexbierum
	968	Alida Wiersma	Kollumerzwaag
	969	Robbe van Ackerbroek	Buitenpost
	970	Sverre van Ackerbroek	Buitenpost
	971	Siebert Veenstra	Buitenpost
13:12	972	Sven Benearts	Buitenpost
	973	Sjors Oosterveld	Buitenpost
	974	Tim van Ackerbroek	Buitenpost
	975	Jeroen Verveer	Buitenpost
	976	Nicole van Krimpen	Kootstertille
	977	Martijn Spaan	Zoetermeer
	978	Anouck Dijkstra	Franeker
	979	Kanne Lei	Dokkum
	980	Wieneke Batema	Surhuisterveen
	981	Amarens van der Wal	Drogeham
	982	Ernest Thorn	Ingelum
	983	Jelte Meesters	Marsum
	984	Bram Thorn	Ingelum
	985	Jelmer Postema	Gerkesklooster
	986	Johannes postema	Grijpskerk
	987	elza reuvers	Harlingen
	988	Manoah Schulte	Zuidhorn
	989	Marco de Jong	Oentsjerk
	990	Erik Koehorst	Gytsjerk
	991	Sake de Haan	Drogeham
13:21	992	Pieter Folkertsma	Ryptsjerk
	993	Dennis Brands	Groningen
	994	Thom dale	Veendam
	995	Henk van der Meulen	Hoogeveen
	996	Matthys Meerstra	Twijzel
	997	Jorrit Meerstra	Twijzel
	998	Pieter Meerstra	Twijzel
	999	Rene Peters	Leeuwarden
	1000	Folkert Boer	Kootstertille

13:15	1001	Reinder Zuidhoorn	Groningen
	1002	Martijn Visser	Buitenpost
	1003	Linda Homan	Sebaldeburen
	1004	Jesmer Dolsma	Surhuisterveen
	1005	Douwe Kooops	Harkema
	1006	Hiltsje Bijlsma	Kollumerzwaag
	1007	Hendrik Spoelstra	De Westeren
	1008	Douwe Talma	Gytsjerk
	1009	Rick Kenter	Roden
	1010	Rene ten Berge	Roden
	1011	Remco van der Wiel	Groningen
	1012	Ella Boelens	Groningen
	1013	Steffen Bron	Groningen
	1014	Jacob Bron	Groningen
	1015	Rutger Verboom	Groningen
	1016	Gerben Jan Bottema	Groningen
	1017	Ynsje Dirkje Haagsma	Nijega
	1018	Erik Span	Opeinde
	1019	Janneke Bierma	Kollumerzwaag
	1020	Bennie de de Vries	Kootstertille
13:18	1021	Julie Lievens	Berltsum
	1022	Jitske Dijkstra	Berltsum
	1023	Julian Groenland	Surhuizum
	1024	Geert-Jan Slingerland	Wildervank
	1025	Dirk Fokke Mozes	Surhuizum
	1026	Ruben koers	Zuidhorn
	1027	Jordy Swieringa	Opende
	1028	Sake Brouwer	Surhuizum
	1029	Niek Wassink	Surhuizum
	1030	Marco Vries	Augustinusga
	1031	René de Boer	Surhuizum
	1032	Jakob de Haan	Surhuizum
	1033	Hinke Helder	Harkema
	1034	Gerben Rispens	Surhuizum
	1035	Lucas Vonk	Surhuizum
	1036	Jesse van dijk	Surhuizum
	1037	Lisanne Groenland	Surhuizum
	1038	Harmen Tabak	Kootstertille
	1039	Jisk Pilat	Buitenpost
	1040	Harm Dijkstra	Buitenpost
13:21	1041	Wouter Miedema	Buitenpost
	1042	Myke Oosting	Groningen
	1043	Marije Reitsma	Groningen
	1044	Sytze de Graaf	Leeuwarden
	1045	Dyan de Vries	Kootstertille
	1046	Ilse Spijksma	Sneek
	1047	Henk Babois	Amsterdam
	1048	Tineke Babois	Kollum
	1049	Joost van der Plas	Leeuwarden
	1050	Anna Sjoukje v/d Weg	Leeuwarden
	1051	Jorryt Sietzema	Groningen
	1052	Sybrén Ellens	Buitenpost
	1053	Jan Jelle van der Veen	Augustinusga
	1054	Sándor Polgár	Utrecht
	1055	Gabriël Dijkstra	Bakkeveen
	1056	Amarins van der Meer	Buitenpost
	1057	Geertje Bijlsma	Gerkesklooster
	1058	Lieuwe Pauw	Buitenpost
	1059	Eldert Pauw	Buitenpost
	1060	Sietze van der Wolf	Buitenpost
13:24	1061	Jesse Brabander	Sappermeer
	1062	Jesse Keuning	Wildervank
	1063	Alex Hoenders	Tolbert
	1064	Jarick Kuipers	Groningen
	1065	Sofanne Ravensbergen	Bedum
	1066	Sanja Flonk	Tolbert
	1067	Hester Haverhoek	Groningen
	1068	Kristien Wijma	Buitenpost
	1069	Ellie van Houten	Surhuizum
	1070	Linda Talman	Hoornsterzwaag
	1071	Jelmer Schippers	Dokkum
	1072	Tineke Boomsma	Jistrum
	1073	Hendrik Land	Buitenpost
	1074	Coen de Jong	Buitenpost
	1075	Ilse Kwant	Marum
	1076	Nynke Reinderink	Bakkeveen
	1077	Elwin Fennema	Bitgummole
	1078	Mariama Fennema	Franeker
	1079	Yaro Fennema	Franeker
	1080	Wiljan van Buiten	Peperga
	1081	Karin de Vries	Kootstertille
13:27	1082	Aaltsje van der Wal	Kootstertille
	1083	Atze van der Til	Groningen
	1084	Anita Braber	Echten
	1085	Laurens van Brussel	Meppel
	1086	Rosanna Bouma	Leeuwarden
	1087	Lianne Reitsma	Dokkum
	1088	Tara Mena Bosman	Harkema
	1089	Sietze Bosman	Harkema



13:24	1090	Cornelis Langhout	Groningen	1179	Joost Mulder	Triemen	1268	Thomas Hagewoud	Groningen
	1091	Koen Langhout	Groningen	1180	Rudmer de Vries	Leeuwarden	1269	Daan Hagewoud	Groningen
	1092	Elianne Zuiderveld	Niekerk	1181	Willem Jagersma	Damwâld	1270	Petra Gijzen	Leeuwarden
	1093	Jesse Westra	Groningen	1182	Tjalling Kooistra	Dokkum	1271	Elles Boer	Leeuwarden
	1094	Rob Stol	Leeuwarden	1183	Johannes Meinsma	Engwierum	1272	Fedde Donker	Drogeham
	1095	Yde Weistra	Enschede	1184	Hein Holwerda	Broeksterwoude	1273	jannick van der veen	Harkema
	1096	Jan Gutman	Visvliet	13:36	1185	Jager-Augenbroe	1274	Petra Zandstra	Jubbega
	1097	Jan Blauw	Vrouwenparochie	OK5	1186	Weiland-Weiland	1275	Rixt Sinnema	Leeuwarden
	1098	Mark Annema	Kollum		1187	Schotanus-Schotanus	1276	Annie Smid	Gytsjerk
	1099	Wout van der Kerken	Buitenpost		1188	Meijer-Meijer	1277	Robby Rhee	Oenkerk
13:27	1100	Wydse Wouters	Buitenpost		1189	Veenboer-Veenboer	1278	Fokje Kooistra	Oudege
	1101	Jos Tolsma	Grootegast		1190	Koopmans-Stapensea	1279	Femke de Jong	Oudega
	1102	Agnes van der Meer	De Westereen		1191	Booi-Booi	1280	Iris Faber	Gytsjerk
	1103	Elly Enting-Ziel	Eext		1192	Kootstra-van Kammen	1281	Tineke Mosselaar	Aldtsjerk
	1104	Carlijn Enting	Eext		1193	Metzlar-Witteveen	1282	Rees Elzinga	Sneek
	1105	Alle van der Veen	Twijzelerheide		1194	Roos-Roos	1283	Samira Khan	Leeuwarden
	1106	Marijn Yedema	Leeuwarden	13:39	1195	Hoekstra-Hoekstra	1284	Tamara Bergsma	Bakkeveen
	1107	Bonne Mank	Havelte		1196	Dijkstra-Dijkstra	1285	Wilma ten Hoor	Drachten
	1108	Jaring Klootstra	Buitenpost		1197	Penning-Penning	1286	Fleur van Weert	Bakkeveen
	1109	Douwina Kazemier	Buitenpost		1198	jagersma-jagersma	1287	Wilco Wijbenga	Dokkum
13:30	1110	Bobby Jonker	Tjalleberd		1199	Beimers-Beimers	1288	Henricke Adema	Westergeest
	1111	Mark Blaauwgeers	Haren		1200	Wiersma-Wiersma	1289	Maaikie Hacking	Donkerbroek
	1112	Marieke Nienhuis-Wisman	Groningen		1201	Wiersma-Wiersmaz	1290	Mels Hamstra	Buitenpost
	1113	Anne Marel Hilbers	Groningen		1202	Veurman-Delden	1291	Ronald Bakker	Drogeham
	1114	Gineke de Jager	Groningen		1203	Windt-Windt	1292	Jan Hamstra	Drogeham
	1115	Klaas Galama	Groningen		1204	Graaf-Graaf	1293	Aldert Steendam	Kollum
	1116	Hylke Galama	Groningen	13:42	1205	Koers-Koers	1294	Amy Weiland	Berltsum
	1117	Richte Mulder	Leeuwarden		1206	Weiland-Weiland	1295	Maik Doldersum	Berltsum
	1118	Sifra van Amerongen	Gytsjerk		1207	boezerooij-stoelwinder	1296	Nynke Gerlofsma	Berltsum
	1119	Renate Buma	Heerenveen		1208	Rodenhuis-Rodenhuis	1297	Hidde Wassenaar	Berltsum
13:33	1120	Arjan Groenewoud	Heerenveen		1209	Bodewitz-Bodewitz	1298	Coenraad Roerig	Bedum
	1121	Sven Berga	Terwispe		1210	Lugtenaar-Lugtenaar	1299	Sita Postma	Oudega
	1122	Gerbrand Waaksma	Surhuisterveen		1211	Bergman-Bergman	1300	Lutske Kusters	Leeuwarden
	1123	Joram Elachouri	Surhuisterveen		1212	Van der Veen-Van der Veen	1301	Sinder Kompaan	Opende
	1124	Douwe Klootstra	Kootstertille		1213	Vries-Mollander	1302	Steven Mientjes	Drachten
	1125	Folkert Brijker	Goutum		1214	Douwes-Rozema	1303	Simeon Mientjes	Drachten
	1126	Mark Snitjer	Ten boer	13:45	1215	Verweij-Minnema	1304	Denise Nieland	Kootstertille
	1127	hans bindels	St. Joost		1216	Sikkema-Groen	1305	Nora van Petegem	Kootstertille
	1128	Jan Veenstra	Damwâld		1217	Sebel-Wierenga	1306	Elise van Petegem	Kootstertille
	1129	Martijn Velthuis	Leeuwarden		1218	Sebel-Sebel	1307	Wende de Poel	Buitenpost
13:36	1130	Marinus de Vries	Dokkum		1219	Vries-Vries	1308	Marijn Sijbrandij	Kootstertille
	1131	Lisanne de Jong	Buitenpost		1220	Hoop-Hoop	1309	Rinse Westerhof	Nuis
	1132	Ludger de Jong	Buitenpost		1221	Veenstra-Veenstra	1310	Collin Stienstra	Noardburgum
	1133	Taeke Feenstra	Kollumerzwaag		1222	Jager-Jager	1311	Ate Wijma	Buitenpost
	1134	Matthijs Nauta	Kootstertille	13:48	1223	Dieuwke Goodijk	1312	Jorrit Jan de Jong	Buitenpost
	1135	Klaas Pilat	Twijzelerheide	FUN5	1224	Grieteke Schrama	1313	Milan Dijkstra	Buitenpost
	1136	Auke van der Wal	Twijzelerheide		1225	Roos Adema	1314	Ulbe Stellema	Buitenpost
	1137	Flip Roorda	Buitenpost		1226	AnnaBauk Atsma	1315	Daniël Veenstra	Buitenpost
	1138	Jantina Huitema	Wolvega		1227	Jarno de Wit	1316	Tammar Kompaan	Opende
	1139	Joost van Hillo	Groningen		1228	Puck Feenstra	1317	Janneke Gommers	De Westereen
13:39	1140	Jaap Jansen	Groningen		1229	Jesse Jan Pietjou	1318	Annemieke Hooghiemstra	Feanwalden
	1141	Andre Hoogsteen	Oldekerk		1230	Leonard Pietjou	1319	Henk Hooijenga	Buitenpost
	1142	Janine Hoogsteen	Oldekerk		1231	Fiona Tol	1320	Ihor (Igor) Lupynos	Buitenpost
	1143	Miguel Hoogsteen	Oldekerk		1232	Hidde Wind	1321	Oleksandr (Sascha) Zdorovtsev	Buitenpost
	1144	Duco Creemers	Drachten		1233	Jonah Oord	1322	Fenna Reiding	Kootstertille
	1145	Robin de Jager	Apeldoorn		1234	Thymen vd Veen	1323	Arnold Reiding	Kootstertille
	1146	Cobe de Wilde	Burgum		1235	Femme Riemersma	1324	Tjeerd de Jong	Kootstertille
	1147	Remco Dijkstra	Stroobos		1236	klaas geert vd Veen	1325	Ramon Slepik	Kootstertille
	1148	Dieke Sibma	Burgum		1237	Lisa van Daatselaar	1326	Liene Nienhuis	Heerenveen
	1149	Jan Tabak	Drogeham		1238	Jurre Steringa	1327	Tiemo Vis	Leeuwarden
13:42	1150	Alje Hoving	Leeuwarden		1239	Martine Hooijenga-Le Duc	1328	Nils Bourgonje	twijzel
	1151	Adrian Meindersma	Leeuwarden		1240	Alienke Bouwkamp	1329	Henri Hageman	Kootstertille
	1152	Grytsje de Vries	Burgum		1241	Josanne Heessels	1330	Jackolien Jelsma	Warten
	1153	Gerdy Castelein	Buitenpost		1242	Ineke Jousma	1331	Joyce Smit	Sumar
	1154	Marith Zeelenberg	Groningen		1243	Wiebe Kootstra	1332	Hessel Andringa	Leeuwarden
	1155	Marlies Kremer	Groningen		1244	Janine Kootstra	1333	Rinske Kusters	Leeuwarden
	1156	Arnold Smit	Boerakker		1245	Miloeska Fennema	1334	Jayden Oord	Tytsjerk
	1157	Reinder Ypeij	Leeuwarden		1246	Melissa Woudstra	1335	Kyano Oord	Tytsjerk
	1158	Grardus Geerdink	Hardegarijp		1247	Margriet Douma	1336	Lise Sierksma	Leeuwarden
	1159	Wytze Nicolai	Kollumerzwaag		1248	Josefin Kooistra	1337	Ellis Venema	Leeuwarden
13:45	1160	Wigle Anema	Weidum		1249	Jessica Hunziker	1338	Fardau Hoen	Leeuwarden
	1161	Gretienus Gommers	Zwaagwesteinde	13:51	1250	Anne Mulder	1339	Gelien Reiding	Kootstertille
	1162	Anne Hijma	Spannum		1251	Bauke Jan Stuursma	1340	Pim Veenstra	Harkema
	1163	Jelle Geert Pompstra	De Westereen		1252	Bjorn de Boer	1341	Friso Eltingh	Groningen
	1164	Myrthe Beintema	Den Haag		1253	Alyssa Bijma	1342	Alexander te Nijenhuis	Harkema
	1165	Jelmer de Boer	Twijzel		1254	Delilah Bijma	1343	Stijn Tolman	Beetsterzwaag
	1166	Bart Doornkamp	Drachten		1255	Tjerk Bijma	1344	Sander Tolman	Groningen
	1167	Douwe Groenendijk	Heerenveen		1256	Gerjanne Veenstra	1345	Jasper Volker	Groningen
	1168	Thomas Kloost	Den Haag		1257	Beitske Stuursma	1346	Johan Postmus	Drogeham
	1169	Tjalling Mellem	Triemen		1258	Nynke Sibma	1347	Ytje Poelstra	Buitenpost
13:48	1170	Lars Peterson	Zwagerbosch		1259	Jildou Sibma	1348	Ilja Boots	Burum
	1171	Mient Schaafsma	De Westereen		1260	welmoed zandstra	1349	Grietje de Bruin	Surhuisterveen
	1172	Egerben Swaagman	Eastermar		1261	Thomas Niemarkt	1350	Cees Poelstra	Buitenpost
	1173	Jan vd West	Twijzelerheide		1262	Ryanne de Roos	1351	Myrthe Schat	Buitenpost
	1174	Marijn Nienhuis	Beetsterzwaag		1263	Kay de Roos	1352	Elsa Stellema	Buitenpost
	1175	Almar Rienstra	Ter Apel		1264	Aména Dijkstra			
	1176	Remco Bakker	Terband		1265	Jente de Vries			
	1177	Nynke Bakker-Bijlsma	Terband		1266	Ingrid Frölich			
	1178	Renee Boerema	Makkinga		1267	Frank Bok			

stertil®

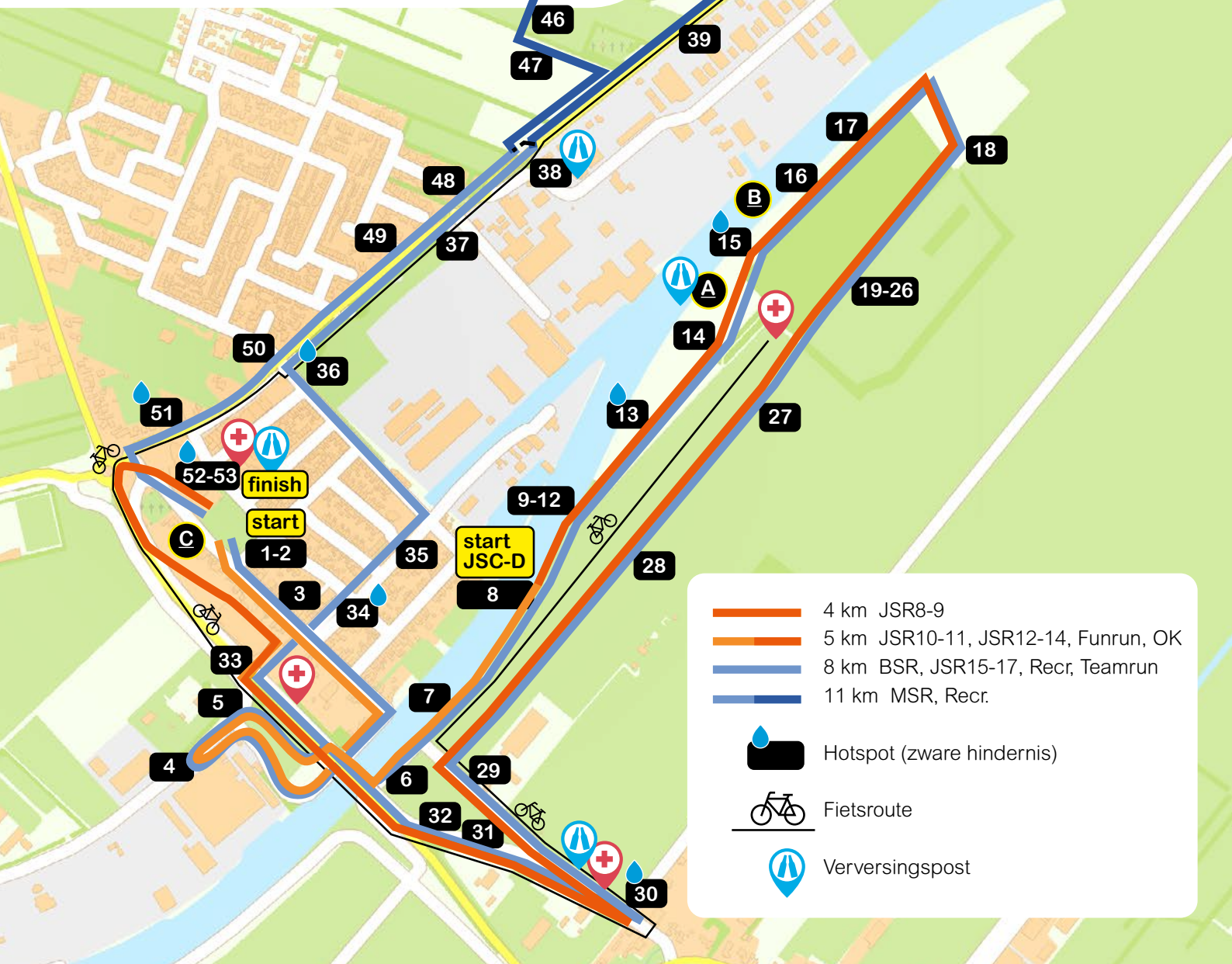
SURVIVALRUN

KOOTSTERTILLE
12 MAART 2023

ZIE OOK:



41



- Nog met bandje
- Kruipnet
- De Viersprong
- Stertil hindernis
- Losse Budgy
- Omleechkrûpe
- Spring er in
- Start JSC-D**
- Nette swingover
- Even bomen
- Apehang
- Pallet passage
- Slootcombi

- Spiderman
- Verversingspost en Splitsing**
- Er op of eronder
- Enteren
- Hogebul hindernis
- Rollade
- Boom doorover
- Hekje over
- Cargo swingover
- Touw ladder
- Splitsing**
- Losse swingover

- To do or not to do
- De paal in
- Downhill apehang
- Kort maar krachtig
- Kartband klimmen
- Triangel
- Apekooi
- Verversingspost**
- Apenhang
- ^a/_u/_m ^c Swing over combi
- Kadafibrug 2.0
- Splitsing**
- Viersprong combi

- Slappe band
- Dikste Berta
- Swingover
- Kruisinghindernis
- Verversingspost en Splitsing**
- Dreech omheech
- Friese bandensleep
- Daknet
- ^a/_u/_m ^c De Drege Bult
- De Tille
- Wol as net
- Zandzak swingover

- Mystery hindernis
- Stammetje door
- HP Combi
- TP Combi
- Budgy's
- Vijverhindernis
- Boogschieten
- De bel van Minne!
- A Balkje passeren
- B Bandklimmen
- C Patat rekje



drowa
isolatiechips

**VERDUURZAAM
JE HUIS
MET SUBSIDIE!**
Met overheidssubsidie
kun je tot wel 30% van
de kosten terugkrijgen

Je wilt je woning duurzaam, aantrekkelijk en comfortabel maken. Begin dan met het isoleren van je vloer met Drowa isolatiechips. Volgens Milieu Centraal kun je bij vloerisolatie de winst vergelijken met een rente van 7% op een spaarrekening. Daar krijg je nooit spijt van! De isolatie is binnen een paar uurtjes aangebracht. En je hebt direct warme voeten en het scheelt op de energierekening.

ENERGIE BESPAREN MET VLOERISOLATIE

- ✓ Besparing tot 5 m³ gas per geïsoleerde m² per jaar
- ✓ RC waarde van 3,70 m² K/W bij een laagdikte van 50 cm
- ✓ Gunstiger energielabel
- ✓ Milieuvriendelijk (100% gerecycled materiaal, recyclebaar en levenslange werking)
- ✓ Meer wooncomfort en gezonder leefklimaat

Meer weten?

Wil je er goed geïsoleerd bijzitten in je woning?

Bel ons direct op **0519 244 030** of neem contact op via www.drowa.nl.



www.drowa.nl

10 REDENEN WAAROM JIJ NIET GEK BENT

Als survival-liefhebber ben je vast wel eens uitgemaakt voor gek of gestoord. Wie gaat er nou vrijwillig al rennend en klimmend door sloten banjeren en over hindernissen klimmen? En dat terwijl het ijskoud is of met bakken uit de hemel komt?! Nou jij! Namens de Pr-commissie van Stichting Survival Kootstertille geven we jou tien redenen (lees: een ode aan onze sport) waarom jij niet gek bent, maar waarom het volkomen logisch is dat jij een glimlach krijgt van de Steril Survivalrun. Elk jaar weer.



DAB Drogehamster Automobiel Bedrijf

EUROREPAR
CAR SERVICE



VERTROUWD
ONDERHOUD

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

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



FÉNIX 7

GARMIN
AUTHORIZED DEALER



BOSGRA JUWELIERS

Groningerstraat 2d, 9231 CL Surhuisterveen | Tel. 0512-364440
Internet: www.bosgrajuweliers.nl | E-mail: info@bosgrajuweliers.nl



**Sterk in
speciaal
werk!**

 Eastermar &
Emmer-Compascuum

www.combex.nl

COMBEX

bs Bureau Schmidt
ingenieurs en adviseurs



**WIJ
WENSEN
JULLIE
VEEL
SURVIVAL
PLEZIER!**

Wij geven advies over
INFRA • MOBILITEIT • WATER • GROEN

LEEUWARDEN / GRONINGEN / ZWOLLE / HEERHUGOWAARD

www.bureauschmidt.nl

Jan communicatie

**Wat is de potentie van
jouw mkb-bedrijf?**

Als communicatiepartner help ik je
door jouw merk wekelijks te laten
groeien: **strategisch, creatief en
uitvoerend.**

jancommunicatie.nl



AUTOSERVICE
Alfred Wiersma

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

www.alfredwiersma.nl



1. De deelnemers

We hebben het over de mannen, vrouwen en kinderen die ongeacht het weer aan de start verschijnen. Elk jaar weer komen er sporters uit alle hoeken van het land naar het loodzware parcours in Kootstertille. Deze bikkels gaan al ploeterend, vliegend en klauterend door de hindernissen. En dat doen ze allemaal vrijwillig, uit de liefde voor de sport. Zo'n menigte doldrieste sporters, dat maakt je vrolijk!

2. Voor de lol én om te winnen

Meedoen is belangrijker dan winnen. Al is winnen wel heel leuk. Stiekem schuilt er in elke survivalaar een kleine topsporter. Ook al doe je niet mee om te winnen, je geeft niet op bij de eerste hindernis. Het mooie van de sport is dat je alles op je eigen niveau kunt en mag doen. Ga jij voor de top? Succes! Kies je voor een hoop lol met je vrienden? Je bent welkom.

3. De elementen

Bij de survivalrun in Kootstertille weet je nooit wat je van het weer kunt verwachten. In 19 edities hebben we alle weertypen voorbij zien komen. Van minus 5 tot 10 graden boven nul. Van zonovergoten tot aan-je-knieën-in-de-modderplassen. De onvoorspelbaarheid van de elementen maakt het elk jaar weer een unieke ervaring. Hoop jij dit jaar op sneeuw of een lentezon? Begin maar vast te bidden tot de weergoden.

4. Coronatijd

Deze reden heeft geen uitleg nodig. Twee jaar op rij zonder run? Natuurlijk wordt jij dan extra blij van deze editie! Dat is niet gek.

5. Teamwork

Een clubgevoel als geen ander. We doen het met elkaar en voor elkaar. Gedurende een dikke maand van te voren wordt er met man en macht een hoop werk verzet om

alle hindernissen, onder strenge voorwaarden, op te bouwen. Iedereen is welkom, clublid of niet. Naast de nodige fysieke inspanning levert het vaak ook een hoop lol, sterke verhalen en foute grappen op. Na de tijd wordt alles weer in één dag afgebroken en opgeruimd. Een fiks karwei wat altijd weer de nodige inspanning van iedereen vraagt. Eenmaal klaar is het samen afsluiten met een goede maaltijd en wat sterke verhalen van de dag! Genieten.

6. Snert en gezelligheid

Voor alle deelnemers en vrijwilligers staat er altijd een bord snert klaar. Zeg nou zelf, wie is daar niet gek op. Kom je als toeschouwer dan kun je altijd gezellig komen opwarmen in de grote tent op het start-finish terrein. Met chocolademelk. En slagroom. Dat klinkt lang niet gek toch?



foto: Harrie Posthumus

**Wij wensen
alle deelnemers
veel succes!**

NNRD
Noord Nederlandse Reinigingsdienst

www.nnrd.nl

**Fujitsu warmtepompen
zijn 'hot'**

FUJITSU
Heating, Cooling, Caring.

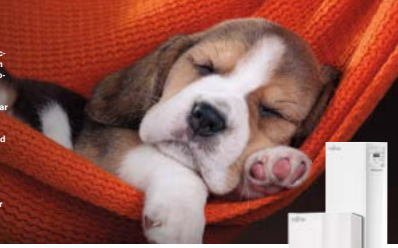
Na de zonnepanelen zijn nu de warmtepompen populairder dan ooit. En terecht! Met een Fujitsu waterpomp bespaart u niet alleen op uw energiefactuur, profiteert u van een mooie subsidie en bent u verzekerd van een prettig klimaat in huis. Bovendien stoot u dankzij de waterpomp veel minder CO₂ uit. Ook 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 0513 489 999 info@thermonoord.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

n **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 BIJ
BAGGY CHOICE**

NOARDEREIN 3
9289LG DROGEHAM

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




Fysio de Tille

Tillebuorren 24, Kootstertille
www.fysiodetille.nl

DRS installatietechniek bv

Burgum Drogeham Twijzelerheide

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



Foto's: Uit de oude doos

7. Vrijwilligers, Sponsors en het publiek

Misschien wel de aller belangrijkste reden om gek op deze sport te zijn. De mensen die het deelnemen mogelijk maken. We hebben het over de vrijwilligers die hun stem schor schreeuwen tijdens het aanmoedigen en controleren van hindernissen. We hebben het over de sponsors die al jarenlang dit evenement steunen en mogelijk maken. En natuurlijk hebben we het over het trouwe publiek dat elk jaar in grote getale blijft komen. Bedankt!

8. Een glimlach voor jong en oud

De diversiteit van dit evenement maakt het tot een feestje voor iedereen. Vroeg in de ochtend starten de kleinste deelnemers. Deze nieuwe generatie bikkels laat zien dat er in iedereen een

survivalaar schuilt. Trotse papa's en mama's rennen met ze mee als supporter, of doen zelfs een ouder-kind run. Later op de dag tref je de oudere generatie bikkels. Van jongvolwassenen tot 50+'ers. Iedereen is welkom om mee te doen.

9. De voorpret van het trainen

In aanloop naar de run hangt er altijd een gezonde spanning in de lucht. Op het trainingsterrein wordt er al wat heen en weer gefluisterd. Ben jij al fit? Welke run loop jij? Welke hindernis moeten we nog goed trainen? In de laatste weken stijgt de trainingsintensiteit naar het toppunt. Iedereen wil topfit aan de start verschijnen. Deze run wil je halen. Die opbouwende wedstrijdspanning gaat gepaard met veel trainingsplezier. Tips uitwisselen,

grappen maken, en elkaar beter maken. Ben jij er al klaar voor, of moet je nog een laatste swing-over oefenen? Het kan nu nog...

10. Grutsk op de 20^e editie!

Groter wordt de glimlach bijna niet. Dit jaar wordt het alweer de twintigste(!) editie van onze mooie survivalrun. Stichting Survival Kootstertille belooft ook dit jaar weer een spectaculair parcours. Misschien word je onderweg zelfs verrast door een aantal nieuwe hindernissen.

Dus. Wij vinden jou niet gek, maar zijn wel gek met jou. Daarom hopen we dat je ook dit jaar weer jouw glimlach laat zien op de 20^e editie van de Stertil Survivalrun. Tot ziens op zondag 12 maart! ❤️

SURVIVAL-OUTDOOR-SHOP.NL

OUTLET -> Restpartijen en 2e kansjes

VERHUUR -> Klimnetten, touwen, monkeybars en hindernissen



SURVIVAL KLEDING



SURVIVAL SCHOENEN



KLIM TOUWEN



KLIM ATTRIBUTEN



KLIMNETTEN



MONKEYBARS



KOPPELSTUKKEN



TOUWEN

SURVIVAL-OUTDOOR-SHOP.NL IS ONDERDEEL VAN OUTDOOR BAKKEVEEN

JOHAN & GRETTJE SCHOLTE 06-43846934 / 06-49893506

TAXICENTRALE WAAKSMA

JW

Vertrouwd en Verzekerd

KOOTSTERTILLE - HEERENVEEN - MENALDUM

(0512) 331333

info@waaksma.nl

WWW.WAAKSMA.NL

De pionier in prefab



-  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

 't Blommehûske

Alde dyk 4
Kootstertille
0512-331693

info@blommehuske.nl
blommehuske.nl

bloemen - woonaccessoires - workshops
rouwwerk - bruidswerk - webshop



Door: Thijs Meijer

VRIJWILLIGERS VAN HET EERSTE UUR

49

In deze rubriek laten we een aantal vrijwilligers aan het woord die al lange tijd aan onze survivalrun verbonden zijn. Sommige zelfs al vanaf de eerste run in 2002. Aan het woord is **Thijs Meijer**

Mijn naam is Thijs Meijer, 57 jaar en kom uit Kootstertille. Vanaf de eerste survivalrun ben ik al vrijwilliger geweest, in verschillende functies. Dus dit jaar wordt het de 20^e keer.

De eerste run stond ik bij het gemaaltje. Vanaf de tweede run zat ik bij de vrijwilligerscommissie, tot een aantal jaren geleden. Nu nog op de zaterdag en zondag en dan op zondag de vrijwilligers op hun plek brengen met een busje.

Het leuke aan vrijwilliger zijn is dat je de hele dag iedereen helpt. Het maakt niet uit, jong, oud, atleet of toeschouwer. Je wilt het iedereen naar de zin maken en dat ze er plezier in hebben. Ik zal ook dit jaar mijn steentje bijdragen.

Als je nog geen vrijwilliger bent geweest probeer het eens, een aanrader! Je krijgt er veel voor terug. ❤️





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



**SIGMA
COATINGS**



Van der Werff Logistics

Sinds 1916 uw adres voor kwalitatief
transport in de bouw-, industrie- en
landbouwsector!

Meer weten? Kijk op WWW.VDWERFF.NL

- ✓ KRAAN TRANSPORT
- ✓ VOLUME TRANSPORT
- ✓ KOOIAAP TRANSPORT
- ✓ WAREHOUSING & OP- EN OVERSLAG
- ✓ EXEPTIONEEL & OPEN TRANSPORT
- ✓ GROUPEGE BOUW & AFWIJKENDE MATEN



It Dok 8, 8447 GL HEERENVEEN T: +31(0)513 - 648 788 E: INFO@VDWERFF.NL



Glashandel & glasbewerking

HOEKSTRA

Dé glas- en spiegelspecialist!

www.glashandelhoekstra.nl

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, maar desondanks hebben wij ervoor gekozen om de bedragen in onze sponsorpakketten te handhaven. Als non-commerciële organisatie zijn wij volledig afhankelijk van inschrijfgeld én van alle bedrijven/instellingen die ons een warm hart toedragen.

Jullie zorgen ervoor dat:

- 1** een geweldig evenement met een uniek karakter en sfeer neergezet kan worden
- 2** 1500 deelnemers hun fysieke en mentale grenzen kunnen verleggen
- 3** onze survivalrun een belangrijke bijdrage levert aan het stimuleren van een actieve levensstijl; de regio komt letterlijk en figuurlijk in 'beweging'

4 het inschrijfgeld voor kinderen t/m 12 jaar altijd een stuk lager ligt t.o.v. de volwassenen

5 het inschrijfgeld zo laag mogelijk gehouden kan worden zodat ook sportievelingen met een smallere portemonnee mee kunnen blijven doen. (laagdrempelig voor elke categorie)

6 wij de best georganiseerde en meest spectaculaire survivalrun in Nederland kunnen organiseren

7 wij alle vrijwilligers (±400 tijdens de run) voldoende middelen kunnen geven om een plezierige dag te beleven. (in weer en wind)

8 wij goede voorzieningen kunnen bieden aan deelnemers en publiek

zoals een grote tent met muziek, catering, sanitaire voorzieningen waaronder mobiele douches enz.

9 wij de gehele dag kunnen laten registreren via het cameratteam van SBC (SportsBroadCasting) i.s.m. Kooistra AV. Deze beelden zijn gedurende de hele dag live te zien via de social media.

10 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! ❤️

Survival Run in de Hamstermieden! Welkom bij Staatsbosbeheer Noard-Fryslân

Op zondag 12 maart is er voor de 20^e keer een survivalrun door het natuurgebied de Hamstermieden en Twijzelermieden. 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 Hamstermieden. We hebben er dan ook veel belang bij dat we het parcours goed doorspreken met de organisatie, want de Hamstermieden 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.



TOP zorg(t) op ieder evenement

Professionele medische hulpverlening
Voor ieder evenement de juiste ondersteuning!
www.topmedicalteam.nl

SK **SCHOONMAAKBEDRIJF**
KUIPERS B.V.
DIENSTVERLENING

- ✓ 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.nl



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



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



HET KAN ALTIJD GEKKER



Mijn neef Willem Woudstra had al ervaring met een adventure race in het buitenland. Dit leek mij ook wel wat had ik ooit tegen hem gezegd. En zo is het gegaan en ging ik samen met Willem, Grietje van der Meulen en Tjeerd Wolters de uitdaging aan. Een 50 uurs race in Tsjechië.

Op 25 augustus mochten we dan toch echt los om 9 uur met de proloog van de CZ Adventure Race. 50 uur racen met als doel full course eindigen.

Fris en fruitig gingen we van start met een oriëntering van 7 km waarin stiekem nog best wel wat hoogtemeters zaten. Over het hek klimmend en gaan. We zitten op schema zeiden we nog tegen elkaar. Wisselen en door. 33 km kanoën over een rivier die wel iets meer water kon gebruiken, we zaten dus regelmatig vast aan de grond. Binnen 1 kilometer de peddel al gebroken. Bij de stuw eruit en lang leve de ductape. De stroom volgend met leuke versnellingen, commando's roepend van links, rots, rechts, recht voor ons blok, ondiep water, kwamen we nog steeds op schema aan in Kyselka snel wisselen: schoenen, eten, rugzak op en go!

Op naar de 45 km durende trek met 1690 hoogtemeters. (Die achteraf ietsje langer, lees 52 km was) We startten monter: omhoog wandelen, vlak en naar beneden hardlopen. De cp's (checkpoints) waren vanaf het pad vaak goed te





**SCHILDER- EN
GLASZETTERSBEDRIJF
REIDING**

zien, namelijk boven op de berg. Nooit geweten dat Tsjechië zoveel kapelletjes, ruïnes etc. heeft.

Cadeau van op top zijn is wel het magnifieke uitzicht!! Nou van omlaag rennen kwam niet veel terecht, na een kwart van de route want het was bizar steil. Op een gegeven moment waren we door onze voorraad water heen. Hierdoor waren wij genoodzaakt vocht aan te vullen met colaatjes uit cafeetjes of gewoon bij mensen het erf oplopen met een buitenkraan. De tijd tikte wel door dus de deadline van 03.00 uur halen werd steeds krappier en het werd donker.

Met als gevolg dat we mochten rotsklimmen en abseilen in het donker, wat een geweldige ervaring!! Op naar het laatste stuk van de trek die vlakker was en we werden getrakteerd op tomaatjes en water. Zingend sloten we de etappe na dik 12,5 uur af, ook in Tsjechië kennen ze nu Guus Meeuwis en de Hûnekop. Beetje balen want nu dus eerste cut-off. Mentale kracht test nummer één.

Blaren verzorgend en toch maar even een half uurtje slapen. Op de mtb voor short cut van 50 km mtb om 6.30. De eerste cp's gingen voortvarend want fietsen kunnen we. Nieuw doel 1 short course (achteraf bleken maar 12 teams dit überhaupt gehaald te hebben). Wederom stond natuurlijk elke cp boven op de berg op prachtige plekken. En toen kwam cp 32 of shit nee dit is een andere!! 1,5 uur omgedwaald, maar gelukkig daar was toch de juiste cp. Beetje confronterend dat een top team ons tegenkwam die al bezig was met volgende loop etappe. Mentale kracht test 2, wederom na cola terug naar TA1 (Transition Area). Spirit moet terug, wat gaan we doen, we gaan de tweede deadline niet halen.

Gloeïende ... zooo. Dikke regenbui laatste 5 km dus bij ta 1 droge kleding en uur slaap voor de spirit. Grietje maakte de mannen wakker met Hûnekop en warme maaltijd en met de kop ervoor dus op naar volgende etappe: 22 km trek en 17 km kano.

15.30 uur startten we met beplakte blaren aan de volgende lange trek met dik 800 hoogtemeters. Hierin werd het "dribbeltje" goed uitgevoerd bij vlak en bergafwaarts terrein, spirit terug, prachtige omgeving wederom, dus positief gestemd. Tot laatste cp gingen we "as it slytjaged". Onduidelijk punt met foute beslissing in donker bos resulteerde in het verkeerd lopen wat we gelukkig weer oppakten en vlakbij de cave kwamen. Pikkedonker en cave vinden gaan slecht samen dus bijna 2 uur zoeken om die klote grot te vinden, vecht spirit aanborend, want nu zullen we het knippen ook! Prachtig moment toen Gretienus riep "ja hier" en met zijn allen door de opening van nog geen meter in diagonaal. Naar de kano's, dat wordt peddelen in het donker.

Grietje aangekleed met 10 lagen inclusief vuilzak en de mannen met regenjasje gingen we het water op. Gretienus lachte de gehele rit. Pure focus om dan in ieder geval nog een beetje de rotsblokken te zien met de headlights en op geluid afgaand om vallend water te 'zien'. Bij slalombaan sloeg de twijfel toe. Bij licht wellicht te doen maar nu bij donker geen optie. Boot voor ons was al om gegaan.

Dan maar stukje via de kant. Dieren kwamen ons gezelschap houden: vis bij Willem in kano die gered moest worden en belaagd door mugjes die op licht af kwamen. Heel snel konden we nu door weinig zicht en verblinding

door reflector niets zien. Waar zijn we? Maar toen zagen we toch licht van Kyselka voor ons op doemen. Onweer tijdens kano gelukkig nog op afstand dus snel naar TA. Mentale kracht test nummer 3, want twijfel bij aantal: halen TA2 niet binnen de tijd, wat gaan we doen. Willem viel bijna om, dus met kleren en al in bed voor iets meer slaap, 2,5 uur. Bij wakker worden besluit om van fietsetappe nog paar leuke cp's te pakken, dus niet helemaal naar TA2. Om 6.30 uur op de fiets waarbij we kilometers achter elkaar mochten klimmen om uit eindelijk het Bike park te bereiken.

Nog even regenbuitje meepakkend kwamen we hier aan. Weergoden waren ons nu positief gezind dus namen we rood i.p.v. de voorgeschreven blauwe route Ikea effect, positief etappe afsluitend, want dit was puur genieten: een gevorderde down Hill van bijna 10 km. En dan vooral afdalen naar de finish waar het eindspel, de champagne en het bier al klaar stonden.

Met een grote glimlach zaten we op het terrasje napratend en genietend. Wat was dit mooi, zwaar en voor herhaling vatbaar!! De sfeer met de andere teams was ook uitmuntend en tips werden gedeeld. Wat een gastvrijheid, wat een natuur, wat een race. En vol verbazing: we waren ook nog 11e! velen waren teamlid onderweg verloren of eerder gestopt. Maar wij als team binnen gekomen na 55 uur racen. Oh ja! leuk detail winnende team heeft als enige full course gelopen in 54 uur, diep respect.

Bovenstaande tekst is grotendeels gemaakt door Grietje van der Meulen; Waarvoor dank! ❤️

HETTINGA SNEEK BV
flexibel in verpakkingen



Kozijnman

www.kozijnman.com

 **DE STEENAREND** 

oud gebakken bestrating * natuursteen * betonbestrating

Kootstertille

06-19456171

06-45881391

www.oudgebakkenbestrating.nl



**Samen maken we onze
leefomgeving toekomstbestendig**

*Wij zijn een advies- en ingenieursbureau met
grensverleggende experts die dagelijks werken
aan een toekomstbestendige leefomgeving. Waar
wij veilig en gezond kunnen leren, werken, spelen,
wonen en groeien.*



wsp.com/nl



FRIESLAND STAAL

Een onderneming van de Salzgitter Groep

VRIJWILLIGERS VAN HET EERSTE UUR

In deze rubriek laten we een aantal vrijwilligers aan het woord die al lange tijd aan onze survivalrun verbonden zijn. Sommige zelfs al vanaf de eerste run in 2002. Aan het woord is **Lutske Bouma uit Kootstertille**

Vanaf de eerste run ben ik al vrijwilliger geweest. Omdat deze sport mij toen aantrok en ze vrijwilligers nodig hadden heb ik mij direct opgegeven. Eerst was het een survivalrun met een klein aantal survivalaars. Maar doordat de survivalsport zich steeds verder ontwikkelde komen er steeds meer survivalaars bij en wordt het aantal deelnemers ook steeds meer.

Ik heb bij verschillende hindernissen gestaan tijdens de runs, maar sta sinds een paar jaar toch wel op mijn favoriete plekje. Dit is op ons eigen survivalterrein. Als ik mij inschrijf als vrijwilliger zeg ik er altijd bij dat ik weer wil staan bij mijn eigen hindernis. De laatste paar runs waren het steeds dezelfde bekende gezichten als vrijwilliger. Bij de laatste run zei ik tegen deze vrijwilliger: "bij de 20^e run krijgen we taart als jullie ook weer vrijwilliger zijn". Dus ik ben benieuwd, zelf ben ik wel weer van de partij.

Het mooiste van het staan bij deze hindernis is dat je soms echt de survivalaar er door heen kan helpen. Er zijn er mensen bij die er zo doorheen slingeren, maar er zijn ook survivalaars die je er door heen helpt door goed aan te moedigen en dat is gewoon geweldig om te doen. Als iedereen bij ons langs is geweest fiets ik altijd naar de eindfinish in het dorp om te zien of alle survivalaars die het bij ons al moeilijk hadden het toch hebben gehaald. Het mooie van vrijwilliger zijn vind ik dat je soms weer oude bekenden tegenkomt. Hoop dit jaar ook weer vele bekenden tegen te komen.

Tot ziens op zondag 12 maart! ❤️





Een greep uit onze
sportbehandelingen:

- Sport Fysiotherapie
- Revalidatie na operatie
- Shockwave therapie
- Dry needling
- Sportmassage

Welkom bij Jaring Kloetstra Fysiotherapie



06 - 27 25 74 31
Splitting 3, 9281 KJ, Harkema
info@jaringkloetstrafysiotherapie.nl

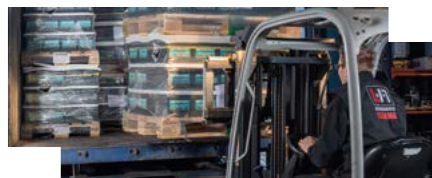


BBQ BEAST

06-53173859



AL RUIM 40 JAAR DÉ
GROOTHANDEL IN ACCU'S



WIJ ZORGEN VOOR SPANNING!

40 JAAR

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

Schoonmaakbedrijf
Vertrouwd Schoon



Veel plezier en succes, zet 'm op!
Bel ons voor een emmertje sop! 😊



vertrouwschoon.nl | 0566-700220 | info@vertrouwschoon.nl



06 3027 0883



PRESENTATOR LIVESTREAM

Mijn naam is Joey Teekamp, presentator, voice-over, radio/videotechnicus en ook nog hogeschooldocent! Vanuit diverse passies probeer ik de week zo mooi mogelijk te vullen.

De ene dag ben ik werkzaam voor een hogeschool als docent en coördinator, de andere dag sta ik als dagvoorzitter/ presentator in het theater, en weer een andere dag ben ik bij een bedrijf op bezoek om een mobiele radiostudio in te richten voor een thema-uitzending. Daarnaast vul ik de maanden rond de feestdagen veelal met pub- en popquizen, voor de afwisseling! Tijdens de Stertil Survivalrun voorzie ik de livestream van commentaar. De hele dag is de run te volgen via een livestream op social media. Vanuit de commentaarpositie (meestal een hele koude en winderige plek, laten we het niet romantiseren) zorg ik dat er ook wat reuring plaatsvindt, rond de intensieve strijd van de deelnemers.

Wanneer de winnaar uit een categorie over de streep komt, sprint ik daar naartoe om live de eerste reactie op te halen en zo bij je thuis te brengen. Dit is de hele dag improviseren op basis van wat je ziet, het is onwijs leuk om te doen.

Een collega van mij zou eigenlijk het commentaar geven, maar was die dag verhinderd, op die manier

ben ik bij de Stertil Survivalrun terecht gekomen.

Dit was de eerste keer bij een survivalrun. Ik heb wel bij soortgelijke evenementen gewerkt, maar niet bij een officiële survivalrun. Met soortgelijk bedoel ik een blubberrun of obstaclerun zonder wedstrijdelement.

Door middel van deze krant bereid ik mij voor, er staat veel informatie in. Ik analyseer de uitslagen van afgelopen runs, eerdere edities en tussenstanden die daaruit volgen voor het klassement. En verder reageer ik graag met improvisatie op wat er gebeurt tijdens de run.

Juist omdat ik niet vaak bij survivalruns zit, is het leuk om een voor mij wat unieker jaarlijks evenement te hebben. De sfeer is ontzettend goed, de organisatie is heel warm en met zijn allen wordt er een mooie dag gemaakt.

Elk jaar denk ik: ja, dat lijkt me gaaf, ik wil ook meedoen! Tot ik zie hoe vermoeid de deelnemers vaak over de finish komen. Overigens heb ik een paar jaar verslag gedaan van een obstaclerun. De avond ervoor heb ik met de organisatie

het parcours uitgeprobeerd: op de officiële dag kon ik nog niet fatsoenlijk de stoeprand op en af van de spierpijn. Doe mij maar weer gewoon de racefiets en een paar flinke bergen!

Hoe zei Barrie Stevens dat altijd? Vooral doorgaan! ❤️



Wij wensen alle
deelnemers veel
succes met de
Steril Survivalrun!



INSPIRATIE OPDOEN?

Scan de QR-code en download
gratis ons woningmagazine.



OP GEHEEL EIGEN WIJZE BOUWEN WE JOUW NIEUWE THUIS

‘Samen met onze mensen en vanuit onze regio willen wij voor de komende generaties woonwaarde creëren’

Al anderhalve eeuw bouwen we met natuurlijke materialen vanuit het Friese Drogeham op geheel Eigen Wijze een compleet en hoogwaardige woning op de kavel van bestemming. Waar een klein dorp groot in kan zijn, of misschien is Grutsk een beter woord.

Van starter tot senior; samen creëren we jouw thuis helemaal naar wens. Met prefab houtskeletbouw zijn vele unieke combinaties mogelijk. Jouw droomhuis? Je bouwt het samen met VDM Woningen. Mogen wij binnenkort ook voor jou aan de slag?



Door: De familie Mientjes

SURVIVALLENDE FAMILIES

61

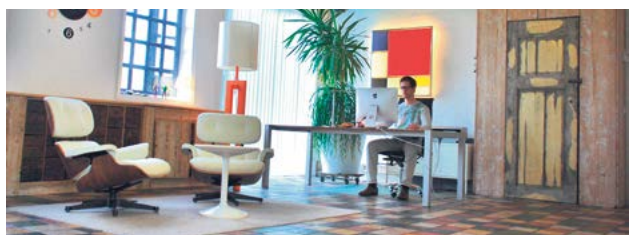
In deze rubriek stellen we een familie aan jullie voor die met het overgrote deel van het gezin allen lid zijn van onze club. In dit artikel de **familie Mientjes** aan het woord



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

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, kantoorbenodigdheden
Inktcartridges en kwaliteitsthee

Gratis parkeren
voor de deur

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



BOUW
INDUSTRIE
LOGISTIEK
HORECA
ZORG

RUIME COLLECTIE BEDRIJFSKLEDING

WERKFACTOR

BEDRIJFSKLEDING // BESCHERMING



WERKFACTOR.NL
////////////////



MÉÉR DAN ALLEEN EEN TENT!



t Oogh 10 ~ 9137 SL Easternijtsjerk
T (0519) 24 15 84 ~ info@vkto.nl

www.vkto.nl

Zijlstra VERHUUR

Telefoon
(0519) 51 86 68

Email
info@zijlstraverhuur.nl

Adres
Bocksmeulen 39
9101 RA Dokkum

Wij zijn Sander en Mirjam, ouders van Marie (12), Simeon (10) en Steven (8) Mientjes. Ongeveer 12 jaar geleden liep Sander een survivalrun in De Knipe. Dit was naar aanleiding van een vrijgezellenfeest. Enkele jongens van deze groep vonden dit een erg leuke ervaring. We zijn toen gaan kijken of er ook een survivalclub in de buurt van Drachten was te vinden. We wisten toen namelijk niet dat er wekelijks training werd gegeven in Kootstertille en dat er zo'n mooie survivalbaan was.

Samen met een paar van de jongens zijn we gestart met survivals en die groep is inmiddels uitgebreid. We hadden toen niet gedacht dat het hele gezin zou gaan survivals!

Marie werd enthousiast door de runs die Sander liep. Met negen jaar is zij gestart met de introductietrainingen. Zij verlegde grenzen en kreeg door de sport meer zelfvertrouwen. Dit enthousiasme had zijn invloed thuis. Mirjam en Simeon zijn afgelopen februari gestart. Steven wilde toen ook graag starten, maar moest nog even geduld hebben. Afgelopen september is ook hij gestart en zo zijn we een echt survivalgezin geworden. De kinderen genieten van het buiten zijn, de uitdagingen en de gezelligheid tijdens de trainingen.

Wij zijn echte buitenmensen en vinden sport belangrijk. Survivals is een mooie combinatie van cardio en kracht, het houdt ons fit. We vinden het heerlijk om na een dag werken de dag af te sluiten met survivals. Daarnaast is het gezellig om met vrienden sportief bezig te zijn. Dit is een extra motivatie als je net even geen zin hebt.

Het buiten zijn vinden we het aller leukste aan de sport, de combinatie van hindernissen en hardlopen. Er is altijd wel een nieuwe uitdaging, grensverleggend, sociaal, zowel individueel als samen, leuke runs en de gezelligheid.

We trainen niet heel vaak samen. De kinderen hebben hun eigen training: Marie dinsdagavond en de jongens op maandagavond. Als de één traint is de ander thuis bij de kinderen. Het is één keer voorgekomen dat we oppas hadden en tegelijkertijd trainden. Nu we allemaal een half jaar trainen, gaan we in het weekend weleens samen trainen. Tot nu toe nog niet met zijn vijven, maar dat gaat vast nog wel gebeuren. Uiteraard hebben wij met zijn allen meegedaan aan

de knak- en oliebollentraining. Hier zien de kinderen naar uit. Afgelopen oktober hebben we als gezin meegeholpen tijdens de klusdag.

Sander en Marie hebben samen 'De Wrotrun' gelopen. Afgelopen november hebben we de 'Ouder en kind survivalrun' in Groningen gelopen. Simeon samen met Mirjam en Marie samen met haar nicht, Julia. Sander liep de koppelrun.

Welke hindernis(sen) wij leuk vinden of meer moeite mee hebben?

Steven: 'Cluster 1 over het net vind ik leuk en een swingover vind ik nog moeilijk.'

Simeon: 'Cluster 9 touwzwaaien, cluster 3 traingels en tikkertje in cluster 3. Ik heb nog moeite met de ringen in cluster 8.'

Marie: 'Ik vind heel veel hindernissen leuk: de touwzwaai in cluster 3, de lussenloop in cluster 10, cluster 4 in het netje rondzwaaien en daarna van de Spaanse ruiter afglijden. De borstwaartsom is nog een uitdaging, deze probeer ik elke week een keer te doen.'

Mirjam: 'Veel hindernissen vind ik leuk, vooral als een hindernis voor de eerste keer lukt. De borstwaartsom lukt mij steeds vaker, maar hier heb ik nog wel moeite mee. Er zijn nog genoeg uitdagingen op het trainingsterrein: over de vijver, onder het net door cluster 1, verschillende swingovers, balkjes, dik touw, etc. Kortom: Ik ben nog lang niet uitgespeeld/uitgetraind!'

Sander: 'Bij cluster 1 onder het net door en dan meteen in de apenhang over de vijver waar je eindigt in het net. Vanuit het net de Spaanse ruiter, touwslinger en via de slappe apenhang over alle balken heen. Het is al wel gelukt, maar het blijft een uitdaging.'

Sander en Mirjam doen nog aan hardlopen. De jongens zitten naast survival op voetbal en Marie op paardrijden.

Als ouders zijn we het meeste trots op, dat de kinderen genieten van hun sport, hun doorzettingsvermogen en inzet.

Helaas doen we zelf niet mee aan de Stertil Survivalrun. Haha dat zou leuk zijn, maar vind maar eens vijf vrijwilligers. Waarschijnlijk gaan wij straks genieten van het toeschouwen en aanmoedigen van andere sporters tijdens de run. ❤️



Las- en onderhoudsbedrijf Buruma

*Hannel yn alle soarten staal
Las- en konstruksjewark
Foar bedriuw en partikulier*

Haaye Buruma 0636164124
Wiebe Buruma 0651371529
Stynsgea Turfloane 2a



**BROUWER &
BROUWER BV**

Grotehornstweg 10b
9261 VW Eastermar

tel. 0512-472100
www.bbbv.nl



LUCHTFOTO'S

**DIGITAAL TERREIN
MODEL**

**AIRBORNE
LIDAR**

3D MODEL

info@kavel10.nl | 0512 570 071 | Tussendiepen 82, Drachten

www.kavel10.nl

Achtkarspelen

Aangenaam sportief!

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

Wat denkt u van de centrumcross en profronde in Surhuisterveen. 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!



achtkarspelen
GEMEENTE



www.achtkarspelen.nl

DONATIES DEEL TRAINERS- VERGOEDINGEN

Ieder jaar doneert de Stichting Survival Kootstertille een bedrag aan een goed doel. Het grootste part van deze donatie komt van de trainers die een deel van hun vergoeding hiervoor afstaan.



Foto door Dietha Pauw, bestuurslid Voedselbank Achtkarspelen

Achterliggende gedachte is dat wij vrijuit kunnen sporten terwijl er andere mensen zijn die dat (tijdelijk) niet kunnen en wij als Stichting graag iets voor de gemeenschap terug willen doen. Deze gemeenschap steunt ook ons immers bij de organisatie van onze run. De een als vrijwilliger, de ander als sponsor en nog diverse andere manieren.

In 2021 zijn de bewoners van seniorenflat 'De Koatster' verrast

met een draaiorgel en koffie met gebak. Zij hebben i.v.m. covid een aantal edities van onze run moeten missen waar zij altijd op de eerste rij zitten bij de kraanhindernis die nabij hun complex gelokaliseerd is. Deze geste kon op veel belangstelling rekenen en werd alom gewaardeerd.

Deze keer is wederom gekozen voor de Voedselbank Achtkarspelen nadat we dat in 2020 ook al eens hebben gedaan. In deze tijd van

inflatie, stijgende energielasten etc. blijkt dat er in Achtkarspelen nog steeds een deel van de bevolking is aangewezen op de voedselbank. Aangezien wij graag een bijdrage willen leveren aan een "lokaal" initiatief is er wederom voor dit goede doel gekozen.

Stichting Survival Kootstertille is de trainers hiervoor zeer erkentelijk en is blij om op deze manier ook iets voor een ander te kunnen betekenen. ❤️



Mulder Agro wenst alle deelnemers, vrijwilligers en publiek een stralende en sportieve dag! 🏆



DIERVOEDERS



RUWVOEDERS



BEMESTING



MulderAgro
Foarwei 45
9298 JC Kollumerzwaag

 06 133 24 139

 /mulderagro

Nieuw, bestellen kan
via onze nieuwe
webshop



van pharmacie naar



BOEREN VOEDEN DE WERELD



www.mulderagro.nl
www.mulderagro.shop

Het bestuur

Theo Posthumus, Iris Middel, Gerrit van der Velde, Chayenny van der Linde, Willem de Boer en Tjerk de Jong

Commissies

Sponsorcommissie

Hendrik Dijkstra, Gretienus Gommers, Mark van Lingen, Sipke Bosma, Pieter Jan Lourens en Gerben Douma

Wedstrijdleiding en tijdwaarneming

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

Public relations

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, Robin Rinzema en Haaye Buruma

Speaker

Harm Noor

Ontwerp

Mark van Houten, grafisch ontwerper, Boksum

Livestream & geluid

Sportsbroadcasting
PTH-groep/AV Kooistra

Stichting Survival Kootstertille

Postadres en trainingslocatie:

Oastkern 51, 9288 XJ Kootstertille

Telefoon:

06 - 4720 4948

E-mail:

infobikkels@gmail.com

Website en contact:

www.survival-kootstertille.nl

twitter.com/SurvivalKtille

www.facebook.com/Survivalkootstertille

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

Leden en ouders/verzorgers van leden

Stichting Survival Kootstertille

Sponsors

Vrijwilligers

Landeigenaren



Alde Dyk 1-A
9288 XA Kootstertille
(06)30900166
alma.tegelwerken@gmail.com





Open dag Stertil®

Kom een kijkje nemen in ons prachtige
bedrijf aan de Westkern 3 in Kootstertille,
iedereen is welkom!

Zaterdag 15 april van 10:00 - 15:00 uur

