



Oud en nieuw

pag. 07



Survivalrun
Diploma

pag. 13



Het parcours door
de jaren heen

pag. 39

Biddle Survivalrun 2016

Zondag 13 maart 2016
www.survival-kootstertille.nl
prijs: gratis

Open NK RUC

stertil  **STERC**
INTERNET & MARKETING

biddle
SURVIVALRUN

13 maart 2016
KOOTSTERTILLE

15^e editie
“Leaver dea as slaaf”

Ben ik een eendagsvlieg?

De survivalsport is niet altijd gemakkelijk. Er wordt gestreden tegen de elementen, zwaartekracht en vermoeidheid. Wat voor sport je ook doet, doorzettingsvermogen is belangrijk. Niet voor 1 dag, maar voor altijd.

pag. 11

Route 2016 + hindernissen

De route is gewijzigd, er zijn dit jaar 3 afstanden, de 5, 8 en 11 km. De TSC en BSC categorieën vervallen dit jaar en de JSC is opgesplitst. Kijk op deze pagina en op survival-kootstertille.nl/kaart voor de verschillende routes, de hotspots en de fietsroute.

pag. 21

Startschot van hoofdsponsor

Biddle is verbonden aan Kootstertille en de survivalsport past daar als brug perfect tussen. Algemeen Directeur van Biddle BV, Wiebe de Vries, is zelf inmiddels 6 jaar actief survivalaar en doet mee bij het Open NK RUC.

pag. 25

Deelnemerslijst Biddle Survivalrun

Ben jij benieuwd hoe laat je zondag 13 maart 2016 van start kunt? Doe je mee aan het Open NK RUC, JSC, Ouder-Kind run of Recreatief 8 of 11 km? Check deze pagina's voor de starttijden.

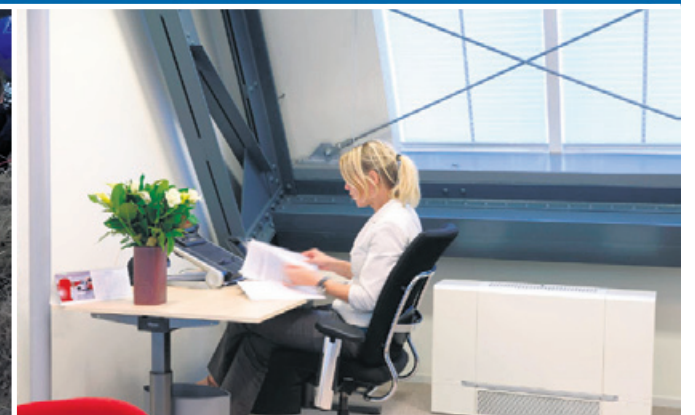
pag. 26+27+28

Survival Kootstertille in de lift

Dit jaar verschijnt er een recordaantal van 1500 deelnemers aan de start. Daarnaast zijn wij als club erg trots dat wij dit jaar het Open NK RUC mogen organiseren.

pag. 35

Biddle, voor elk klimaat een oplossing





Bezoekadres
Markowei 4
9288 HA Kootstertille

Postadres
Postbus 15
9288 ZG Kootstertille

T 0512 - 33 55 55
E info@biddle.nl

Biddle Survivalrun.... mooie strijd tegen de elementen!

Op zondag 13 maart 2016 vindt in Kootstertille voor de 15de keer de Survivalrun plaats. Vorig jaar was het een prachtige run met schitterend weer. Of het klimaat dit jaar weer zo gunstig is, valt niet te voorspellen, maar het zal hoe dan ook weer een gedenkwaardig evenement worden. Biddle houdt zich ook bezig met klimaat, maar dan voor binnen. Het realiseren van een comfortabel binnenklimaat is iets wat Biddle continu nastreeft.

Biddle, uw partner voor optimale klimaatoplossingen.

Al meer dan 50 jaar produceert en levert Biddle marktconforme producten en oplossingen op het gebied van klimaatscheiding en klimaatbeheersing. Samen met de klant realiseert Biddle een betrouwbare klimaatoplossing. De producten van Biddle worden ingezet in een grote diversiteit aan toepassingen, waaronder winkels, openbare gebouwen, kantoren, fabriekshallen en koel- en vriesruimtes.

Doorzettingsvermogen

Nuchter, betrouwbaar, kwalitatief en doorzettingsvermogen. Friese eigenschappen die Biddle graag wil uitstralen. Biddle is een kleine speler binnen de klimaatmarkt, maar wel één die de trend zet. De producten worden nauwgezet gemaakt, met oog voor kwaliteit. Met veel doorzettingsvermogen worden opdrachten binnengehaald. Binnen de survivalsport vindt Biddle deze eigenschappen terug. Niet opgeven, doorgaan en met een voldaan gevoel de finish bereiken.



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



WEGBEVEILIGING
F.C. NIENHUIS

Colofon

Het bestuur

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

Commissies

Sponsorcommissie:

Hendrik Dijkstra, Gerrit van der Velde, Renze Bil, Gretienus Gommers en Klaas Poelstra

Wedstrijdleiding en tijdwaarneming:

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

Public relations:

Esther Bosma, Berber Kalsbeek, Dirk Kampen, Tjitske Veenstra en Marga Dam

Vrijwilligers- en cateringcommissie:

Wytze Nicolai, Sytske Sangers, Ingrid Meijer, Hanneke Meijer, Jannie Hoeksma en Jantina Meijer

Parcourscommissie:

Willem de Boer, Stephan Oostra, Wessel de Roos, Sipke Hazenberg, Gersjon Wolters, Theo Posthumus en Marten Stelpstra

Speaker

Harm Noor

Ontwerp

Mark van Houten, grafisch ontwerper, Boksum

De Biddle Survivalrun is mede mogelijk gemaakt door:

Gemeente Achtkarspelen

Provincie Fryslân

Wetterskip Fryslân

Staatsbosbeheer

Medical Team Nederland

Rijkswaterstaat

Reddingsbrigade Leeuwarden

Plaatselijk Belang Kootstertille

Sport Club Kootstertille

PV De Dowetille

Sponsors

Vrijwilligers

Landeigenaren

Stichting Survival Kootstertille

Postadres en trainingslocatie:

Oastkern 51, 9288 XJ Kootstertille

Telefoon:

06 - 42 42 24 42

Website en contact:

www.survival-kootstertille.nl

twitter.com/SurvivalKtille

www.facebook.com/Survivalkootstertille



Voorzitter aan het woord + Hoofdsponsor aan het woord + Het woord aan de burgemeester	5
Oud en nieuw + De Bel van Minne	7
Survivalrun Kootstertille in haar beginjaren	9
Open NK RUC + Ben ik een eendagsvlieg? + Dineke en Jan strijden met elkaar in de ouder-kind run	11
Survivalrun Diploma Goud, een topprestatie van een jeugdlid	13
Survivalsport verandert levens!	15
Trainingsterreinen door de jaren heen	19
Route 2016 + Hindernissen	21
Sponsorcommissie + Reglement + Tips + Minimum leeftijd voor deelname	23
Jubileumeditie survivalrun gaat los na startschot hoofdsponsor	25
Deelnemerslijst	26+27+28
Vrijwilligers, bedankt! + Van braakliggend industrieterrein naar een geweldig trainingsterrein!	33
Survival Kootstertille in de lift + Trainers SSK in nieuw jasje gestoken	35
Het parcours door de jaren heen	39
Wedstrijdleiding - Biddle Survivalrun 2016	43
Geschiedenis van de Survivalrun. Survival Bond Nederland	45
Biddle Survivalrun 2015	47

Superior solutions by quality people



stertil KONI

stertil DOCK PRODUCTS

stokvis SERVICE

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

STERTIL SUPERIOR SOLUTIONS BY QUALITY PEOPLE

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

Voorzitter aan het woord

Door Theo Posthumus

Survival vrienden,
De 15e editie is een feit! Ik weet nog de eerste keer dat wij een run wilden organiseren onder het motto: 'de beste run in de breedste zin van het woord'. Nu 15 jaar later besef ik mij dat de beste run niet bestaat, maar dat elke run uniek is met z'n eigen elementen en liefhebbers. Sommige runs bevinden zich in een prachtig natuurgebied, met dank aan Staatsbosbeheer hebben wij ook de beschikking over een prachtig stukje natuur waar wij erg blij mee zijn. Bij sommige runs kom je hooguit één fabriek tegen, bij ons een compleet industrieterrein. Je maakt gebruik van de kansen en mogelijkheden die zich voordoen. Dankzij scheepvaartbedrijf F. van Santen hebben wij de beschikking over houten palen tot een lengte van 13 meter en kan de parcourscommissie zich maximaal uitleven. De mogelijkheden zijn bijna eindeloos.

Afgelopen jaar hebben wij voor het eerst gebruik gemaakt van de nieuwe start/finish locatie in het centrum van ons dorp en konden wij met behulp van deze balken de grootste eindhindernis van Nederland neerzetten: 7 banen breed over een lengte van 40 meter. Deze hindernis kon op een veilige manier en met gemak met soms wel meer dan 100 deelnemers de strijd aangaan en andersom. Hetgeen voor het in grote getale aanwezige publiek een waar spektakel was. De eindhindernis zal dan ook dé plek zijn waar dit jaar het open

NK RUC zal worden beslist. Zoals het er nu voor staat wordt dit een strijd met de meeste deelnemers en kanshebbers aan een Open NK ooit! Dit grote evenement is alleen mogelijk dankzij de inzet van onze gigantische groep vrijwilligers. Een aantal collega's uit onze organisatie zullen dit jaar helaas het spektakel vanaf de zijkant mee moeten maken. Ik wens deze dames beterschap en hoop dat zij snel weer herstellen! Want, hoe mooi de sport ook is, deze wens gaat boven alles!

Op dit moment hebben wij alles onder controle om een beestachtig mooie run neer te zetten! Bij het optrekken van de rookwolken zullen we zien wie op 13 maart de beste survivalaar van Nederland is.

*Sportieve groet,
Theo*



Door Wiebe de Vries,
Algemeen Directeur Biddle BV

Knallen

De Biddle survivalrun is elk jaar een speciaal evenement binnen het survivalcircuit, maar ook zeker binnen onze regio. De 2016 editie zal echter nog specialer worden. Ten eerste vieren we dit jaar ons porseleinen jubileum, want de survivalrun wordt dit jaar voor de 15de keer georganiseerd in Kootstertille. Daarnaast heeft de Survivalbond Nederland onze inzet van de afgelopen jaren beloond met de toewijzing van het open Nederlands Kampioenschap RUC! Het wordt dus knallen met de 15de editie van de run.

Stichting Survival Kootstertille, maar ook wij als sponsoren zijn erg trots dat we een dergelijk groot evenement al voor de 15de keer kunnen en mogen organiseren. Met een grote groep vrijwilligers wordt al jarenlang en veelal geheel belangeloos, een top evenement neergezet waarin de sport en de deelnemers geheel centraal staan... kortom, LAAT DE KURKEN MAAR KNALLEN voor de 15de editie!

En de deelnemers... nou, ook die zullen moeten knallen! De parcourscommissie is bijna een jaar geleden begonnen met de voorbereiding van het parcours inclusief nieuwe en vaak nog extremere hindernissen, zodat de 15 editie in de boeken gaat als DE survivalrun van Kootstertille. Een ieder die eerder heeft deelgenomen aan de Biddle survivalrun weet wat dit inhoudt: knallen... of de polsband inleveren! De polsband behouden, daar draait het om tijdens een survivalrun. Dit maakt de sport uniek maar ook meteen uitdagend voor

zowel toppers, recreanten als beginners. Een ieder vecht op zijn of haar eigen niveau voor het behouden van de polsband, want als er één hindernis niet wordt gehaald dan zal deze genadeloos worden ingenomen (door een vriendelijke vrijwilliger). Het luiden van de finishbel met de polsband nog in bezit geeft dan ook een gevoel van overwinning die alleen deelnemers kunnen uitleggen. Alle gedachten en het gemopper op de parcoursbouwers tijdens het afleggen van het parcours, is meteen vergeten als je de finish over bent. Niet gehaald, dan is het duidelijk dat de parcoursbouwers het van je gewonnen hebben en dat er meer getraind moet worden om hen de volgende keer te kunnen verslaan.

Als sponsoren en deelnemers zorgen we er voor dat de Biddle survivalrun gefinancierd wordt, maar zonder de inzet van de vele vrijwilligers kunnen we een dergelijk evenement onmogelijk organiseren. Vandaar mijn grote dank aan alle vrijwilligers die zowel op de voor- als achtergrond mee hebben gewerkt aan de totstandkoming van deze 15de editie.

Dit jaar verwachten we zo'n 1500 deelnemers aan de start en we wensen iedereen heel veel plezier en succes!



Het woord aan de burgemeester

Survival. De ultieme uitdaging. Een strijd tegen de elementen en tegen jezelf. Survival is een van de zwaarste vormen van duursport. Zowel mentaal als fysiek. Survival. De ultieme uitdaging. In strijd tsjin de eleminten en tsjin dysels. Survival is ien fan de swierste foarmen fan duorsport. Sawol mentaal as fysyk.

Maar survival is ook een toegankelijke sport, geschikt voor jong en oud. Dat blijkt elk jaar weer uit het enorm aantal deelnemers van de Survivalrun van Kootstertille. Aan de eerste survivalrun in 2002 deden "slechts" 224 sporters mee. Dit jaar verwacht Stichting Survival Kootstertille een recordaantal van 1.500 deelnemers! Zij komen uit heel het land en zelfs van over de grens.

Mar survival is ek in tagonklike sport, gaadlik foar jong en âld. Dat blykt alle jierren wer út

it enoarm tal dielnimmers fan de Survivalrun fan Kootstertille. Oan de earste survivalrun yn 2002 diene "mar" 224 sporters mei. Dit jier ferwachtet Stifting Survival Kootstertille in rekordoantal fan 1.500 dielnimmers! Sy komme út hiel it lân en sels fan oer de grins.

Stichting Survival Kootstertille doet er alles aan om de sport bereikbaar en laagdrempelig te houden voor jong en oud. De stichting houdt de contributie laag en doet mee aan sportprojecten als "geef me de 5". En de stichting organiseert elk jaar de Survivalrun. Dit jaar voor de vijftiende keer. Een jubileum waar de organisatie trots op is.

Stifting Survival Kootstertille docht der alles oan om de sport berikber en leechdrompelig te hâlden foar jong en âld. De stifting hâldt de kontribúsje leech en docht mei oan sportprojekten as "geef me de 5". En de stifting

organisarret elk jier de Survivalrun. Dit jier foar de fyftjinde kear. In jubileum wêr't de organisaasje grutsk op is.

Namens de gemeente Achtkarspelen wens ik alle deelnemers, vrijwilligers, sponsors, toeschouwers en iedereen die de Biddle Survivalrun mogelijk heeft gemaakt een geweldige mooie en sportieve dag! *Ut namme fan de gemeente Achtkarspelen winksje ik alle dielnimmers, frijwilligers, sponsors, taskôgers en elkenien dy't de Biddle Survivalrun mooglik makke hat in geweldich moaie en sportive dei!*

*Vriendelijke groet,
Freonlike groetnis,*

*Gerben Gerbrandy,
burgemeester
boargemaster*





de natuurlijke keuze
Mulder Agro
Kollumerzwaag

www.mulderagro.nl

info@mulderagro.nl



Mengvoeders - Meststoffen - Ruwvoeders - EM producten

Oud en nieuw

Door Esther Bosma, namens de PR-commissie

De survivalrun in Kootstertille viert dit jaar zijn derde lustrum! Deze 15^e editie met het open NK RUC vraagt om extra veel aandacht van de PR-commissie. Het thema van de krant dit jaar is 'oud en nieuw', we kijken uitgebreid terug op de Tilster survivalrun in haar beginjaren. Ook is er een mooie fotopagina die terugblikt op de oude trainingsterreinen van de club. Een prachtige retro poster, dit jaar ontworpen door grafisch ontwerper Mark van Houten, biedt ook ondersteuning aan het thema. Daarnaast hebben we deze editie veel aandacht voor het Open NK RUC. Zo is onze starter dit jaar een RUC'er, heeft een RUC-lid een stuk in deze krant geschreven en ook bij de radio vertegenwoordigt een RUC'er onze club. Vele werkzaamheden zijn hetzelfde als vorig jaar, er gaan enkele persberichten de deur uit, de krant moet gevuld worden met genoeg én interessante artikelen, de sociale media wordt bemand. Sommige dingen lopen soms onverwacht helemaal anders. Zo werd één van de draaiende krachten achter de PR-commissie plotseling ziek dit jaar. Wij wensen haar beterschap en sterkte toe en hopen dat zij er volgend jaar weer bij is in goede gezondheid.

Mede namens Berber, Dirk en Tjitske wens ik u veel deelname en of kijkplezier tijdens deze jubileumeditie van de Biddle survivalrun! U vindt ons dit jaar weer op het finishterrein bij de infotent.

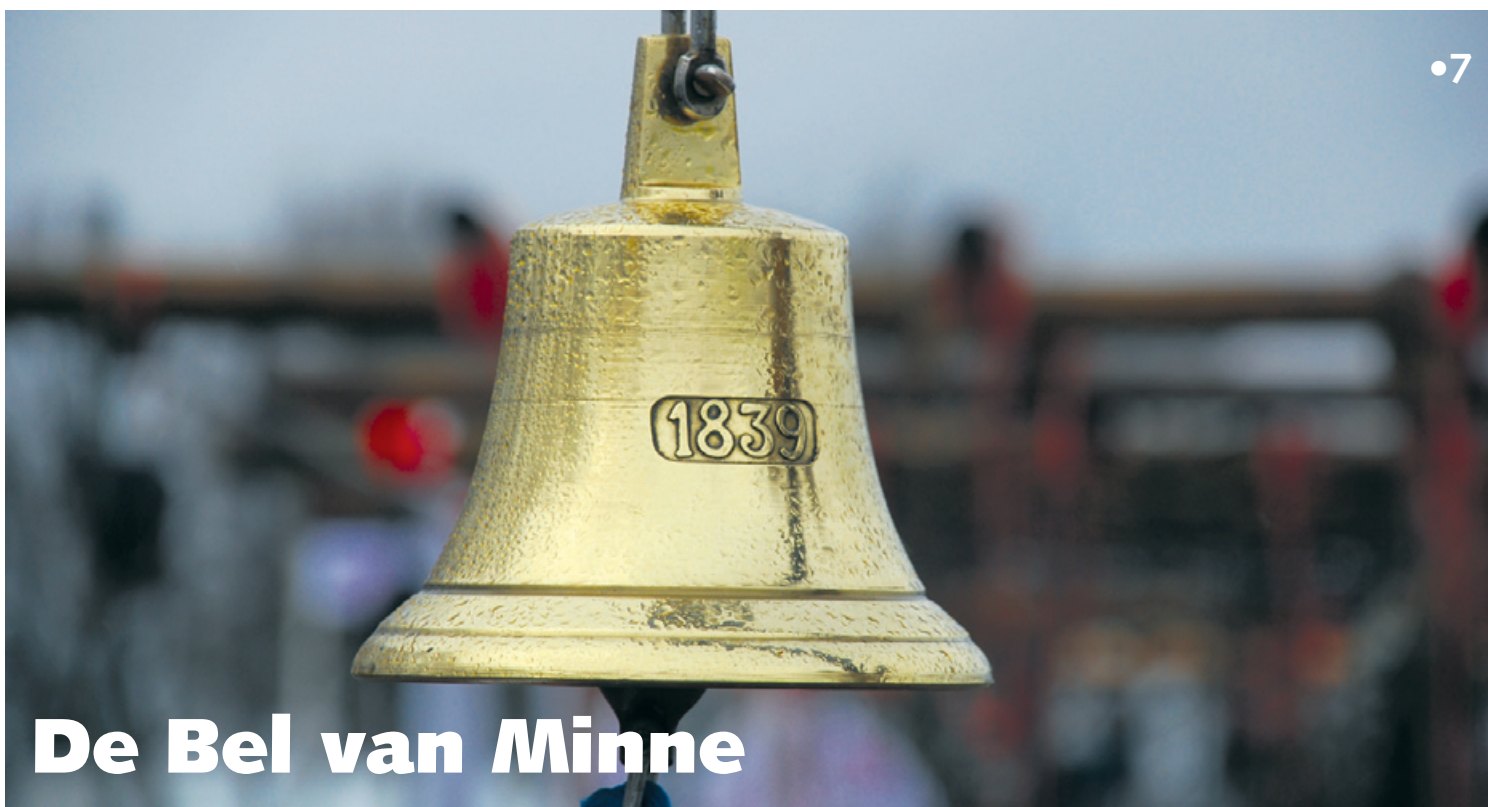
De Bel van Minne

Door Dirk Kampen

De bel van Minne, menig survivalaar heeft zijn klepel al geluid. Sinds de eerste editie van de door Stichting Survival Kootstertille georganiseerde run vormt deze bel het eindpunt en markeert het luiden van de bel de eindtijd voor de deelnemers. Wat de meeste mensen waarschijnlijk niet weten is hoe deze bel aan zijn naam komt. In vroeger tijden schijnt de bel een leven als scheepsbel te hebben gehad. Op een zeker moment raakte de bel in het bezit van wijlen Minne Posthumus, de vader van Harrie en Theo Posthumus.

De precieze feiten zijn niet bekend, maar het verhaal gaat dat Minne, toendertijd slager van beroep, de bel wist te bemachtigen via schippers die het café 'Lâns 't Wetter' in Skûlenboarch aandeden waar Minne ook zo nu en dan te vinden was. Mogelijk is bij deze ruil alcohol in het spel geweest. Toen zonen Harrie en Theo, stichters van Stichting Survival Kootstertille, in 2002 de eerste survivalrun organiseerden vond deze bel met instemming van Minne al gauw zijn weg naar het strijdtonel. Ook na het overlijden van Minne Posthumus heeft de bel zijn eervolle plaats behouden.

Ook dit jaar kun je hem weer bewonderen op zijn bekende plek, helemaal aan het eind van die beestachtige eindhindernis en de houten 'flessenhals'. En als je de finish weet te halen, geef Minne dan een flinke ruk; LEAVER DEA AS SLAAF!




VAN ASSEN BV

SLOOPWERKEN & RECYCLING

www.vanassensloopwerken.nl

Kootstertille Tel. 0512-332500

Survivalrun Kootstertille in haar beginjaren

Door Esther Bosma

Op deze pagina gaat u zo'n 15 jaar terug in de tijd. U krijgt een impressie van de Survivalrun in Kootstertille in haar beginjaren. Wat was er in de eerste jaren anders dan bij dit derde lustrum? Is er eigenlijk

veel veranderd? De naam is in 2011 gewijzigd na een sponsorwijziging. Wat nu bekend staat als de Biddle survivalrun, heette tot 2011 de Wadro survivalrun. De basis is hetzelfde gebleven: Trotseren van de elementen in een strakke legging en wijdt t-shirt. Op het shirt in het verleden soms

nog een met de hand geschreven nummer en een streep voor elke gemiste hindernis. De hindernissen zijn herkenbaar gebleven, hoewel ze geprofessionaliseerd zijn en nu in veelvoud geplaatst worden, gezien de toegenomen populariteit van de survival-sport. De weg waarlangs het parcours ligt

veranderd ook, zoals te zien op één van de foto's had Kootstertille in het jaar 2002 nog geen rotonde. Enkele deelnemers zult u herkennen, sommige waren nog erg jong en beoefenen de sport nu nog steeds. Neem uw tijd om even te kijken naar en te genieten van deze foto's uit de oude doos.





NAM



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

SAMEN MIDDEN IN DE SAMENLEVING

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

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

BRON VAN ONZE ENERGIE

www.nam.nl

BAGGY CHOICE

Fashion & Shoes



Openingstijden:
Donderdag: 10.00 uur tot 18.00 uur
Vrijdag: 10.00 uur tot 18.00 uur
Zaterdag: 10.00 uur tot 18.00 uur

BAGGY CHOICE FASHION & SHOES | www.baggy-choice.nl | baggychoice@outlook.com
NOARDEREIN 3 9289 LG DROGEHAM | TEL: 06-20790807

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

KASTELIJNBV

loonwerk, grondverzet & fouragehandel

Een greep uit onze werkzaamheden:

- Breedstrooien met Tebbe
- Handel in Fourage (wij zijn GMP+ en Secure Feed gecertificeerd)
- Zodebemesten met onze Vervaet Hydrotrike
- Vloeibare kunstmest leveren en injecteren
- **Nieuw! Hakselen met opbrengstmeting en voederwaarde bepaling!**

Samen werken aan een duurzame toekomst



Koninklijke
Damstra
Installatietechniek

Kolkensloane 4 • 9114 AG Driezum
info@damstra.nl • www.damstra.nl





Open NK RUC

Door Robin Rinzema

Mijn naam is Robin Rinzema, ik ben 25 jaar en woon samen met mijn vriendin in Jistrum. Nadat ik samen met vrienden 6 jaar geleden voor het eerst een recreatieve survivalrun gelopen heb in Kootstertille was ik meteen verknocht aan deze sport. Ik vind het prachtig om in de buitenlucht en natuur bezig te zijn. Het opzoeken en verleggen van je grenzen op zowel fysiek en mentaal vlak is iets wat erg goed bij mij past. Vier jaar geleden ben ik begonnen met trainen bij Stichting Survival Kootstertille (SSK) om mijn techniek en uithoudingsvermogen in de hindernissen te verbeteren. Eerst was dit vooral bedoeld als wintertraining voor het Fierljeppen waar ik mij in de zomerperiode mee bezig houd. Maar nadat ik een seizoen recreatieve survivalruns heb gelopen, ben ik me steeds meer in deze sport gaan interesseren. Ik heb hierna dan ook mijn licentie voor de RUC aangevraagd. RUC staat voor Runner Up Circuit en is gemiddeld 12 km lang met ongeveer 50 hindernissen. Inmiddels ben ik bezig aan mijn 3e seizoen RUC.

Dit jaar mag Kootstertille het Open NK RUC organiseren. Hier mogen alle leden van de Survival Bond Nederland van boven de 18 jaar aan meedoen, dus ook de atleten die geen licentie hebben of meelopen in een andere klasse. Het parcours wat gebouwd wordt door de leden en vrijwilligers van SSK is zeer uitdagend met mooie technische hindernissen. Dit maakt deze survivalrun tot één van mijn favoriete wedstrijden.

Voor deze en ook andere wedstrijden ben ik regelmatig aan het trainen. Wanneer mijn werk het toelaat ben ik op maandagavond en op donderdagavond te vinden op het trainingsterrein van SSK. Op dinsdagavond ga ik meestal met wat inwoners van Kootstertille een rondje hardlopen langs Schuilenburg. Op deze manier blijf ik in conditie en hoop ik tijdens het open NK RUC een goede klassering te lopen.



Ben ik een eendagsvlieg?

Door Piet Mulder

Je maakt het maar al te vaak mee dat mensen komen en gaan, in de breedste zin van het woord. In dit geval doel ik op de survival club in Kootstertille. We zijn inmiddels gegroeid naar meer dan 300 leden. Ik doe al meer dan 10 jaar mee, en heb velen zien komen en gaan.

Survivalrunning is een prachtige sport voor kinderen maar ook zeer geschikt om in je 2e jeugd aan te beginnen. Ik zal vertellen waarom. Je beleeft het op je eigen niveau, geen overmatig blessure leed en je bent weinig afhankelijk van anderen. En zo gebeurt het dan ook vaak. Leden komen frequent trainen en vinden het een fantastische sport. Maar dan, na enkele maanden komt het gevaar om de hoek, drukte, de progressie zwakt af, of je hebt inmiddels alweer een andere leuke sport gevonden. Op zich kun je je hierbij neerleggen, maar als je weet dat deze fase op je pad gaat komen, ben je beter in staat succesvol en met meer plezier te blijven sporten.

Hiervoor een aantal tips: Mocht je meerdere malen verhinderd zijn te trainen, dan neemt de motivatie om de draad weer op te pakken af. Om er voor te zorgen dat je toch weer gaat kun je met iemand afspreken dat je er de volgende training weer bij bent. "Volgende keer ben ik weer present, zullen we samen fietsen?"

Wanneer je structureel verhinderd bent, probeer dan een andere vaste avond in de week vrij te plannen voor je sport. Regelmaat is belangrijk, want dan kunnen de mensen om je heen er ook gemakkelijker rekening mee houden en blijf je meer gemotiveerd.

Bij Stichting Survival Kootstertille zijn de vaste trainingsdagen op maandag en donderdagavond. Lijkt deze sport jou nou ook iets, mee trainen kan! Op onze website, www.survival-kootstertille.nl, lees je op welke momenten in het jaar je kunt beginnen met trainen. Belangrijk is dat je hiervoor wel aanmeldt.

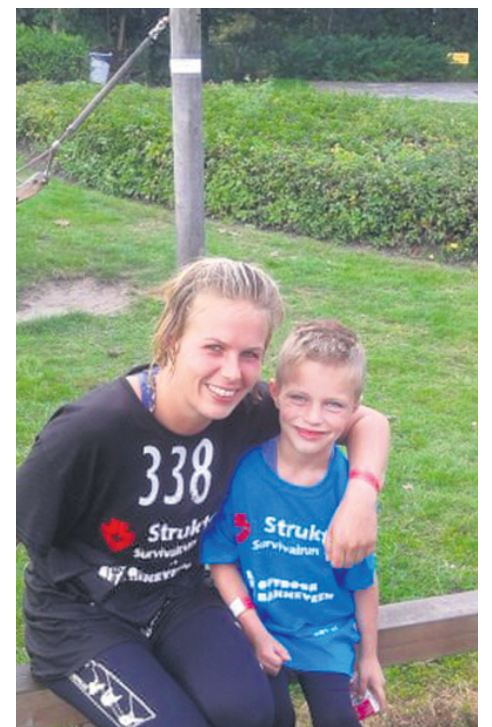
Weet voordat je met een sport begint wat jouw persoonlijke doel is met de sport. Stel je dan de vraag of je deze doelstelling op de lange termijn ook leuk blijft vinden. Enkele doelen kunnen zijn afvallen, gedachten verzetten, fitter worden, gespied worden enz. Het is belangrijk dat je dit doel in de toekomst ook blijft volhouden en dat je het leuk blijft vinden.

De survivalsport is niet altijd gemakkelijk. Er wordt gestreden tegen de elementen, zwaartekracht en vermoeidheid. Wat voor sport je ook doet, doorzettingsvermogen is belangrijk. Niet voor 1 dag, maar voor altijd.

Dineke en Jan strijden met elkaar in de ouder-kind run

Wij zijn Dineke - moeder van Jan (8) en Sybren (3) - en Jan. In 2013 ben ik begonnen bij Stichting Survival Kootstertille, omdat ik het geweldig vind om buiten in alle groene ruimte mij uit te leven en mijn grenzen te verleggen in snelheid en 'kunde' in de hindernissen. Het geeft me een ware kick! Jan was toen 6 jaar en ging regelmatig op z'n fiets met me mee wanneer ik ging hardlopen. In 2014 heb ik me opgegeven voor mijn 1e run in Kootstertille. Tijdens de run moedigde Jan me aan. Dit gaf me zo'n overweldigend gevoel en een flinke 'boost' om mijn tempo te gaan verhogen en mijn bandje te behouden. Mijn volgende run zou de Knipe worden, maar die zat helaas al snel vol. Bij de krúmeltsjesrun in de Knipe was nog wel plek, hier wilde Jan graag aan mee doen en heeft hij z'n 1e medaille behaald!

De run in Bakkeveen hebben we beide individueel gedaan en bij de clubkampioenschappen in Kootstertille (zie foto) was er de eerste mogelijkheid om samen te lopen. Twee jaar geleden wist Jan het al: 'Ik wil ook op survival!' Nu zij we 2 jaar verder en heeft Jan eindelijk de toegestane leeftijd waarmee hij ook mag survallen bij de club en runs mag lopen. Vol trots kijk ik bij zijn trainingen, hij vind het geweldig en ik ook. Zelf kan ik een tijd even niet trainen in verband met een knieblessure, maar dat houdt mij bij de ouder-kind run niet tegen! Dit wordt onze eerste ouder-kind run samen, hier hebben we zolang naar uit gekeken. Ik mag Jan begeleiden bij de hindernissen en hoop dat ik hem deze keer de 'boost' kan geven die hij mij gaf in mijn 1e run. 'Survival Kootstertille 2016: Here we come!'



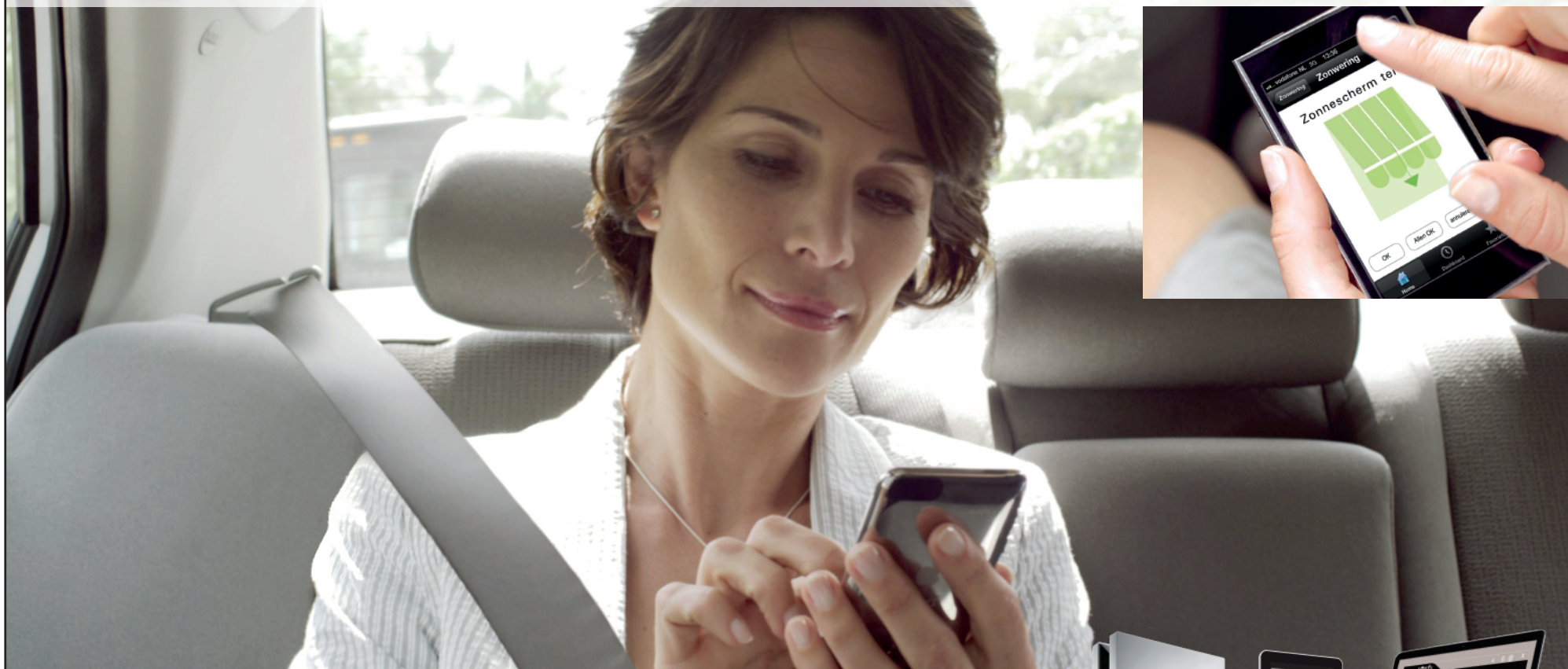


DE HAAN WESTERHOFF

www.dehaanwesterhoff.nl

DRACHTEN - GRONINGEN - VELDHOVEN

Uw hele huis onder controle! Waar u ook bent...



Ontdek het in onze showrooms

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

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



friesland
lease



Én omdat een goede, zakelijke relatie begint bij openheid en oprechtheid!

Anne Lourens is algemeen directeur van Lasaulec, een technische groothandel die industriële verbruiksmaterialen, onderdelen en gereedschappen levert in Nederland, België en Duitsland. Lasaulec faciliteert haar klanten en lost hun problemen op. Snel, compleet en tegen een goede prijs. Dat zoekt Anne ook in zijn samenwerkingspartners. Hij vindt het bij Friesland Lease.

Ook daarom kies je voor Friesland Lease.



www.frieslandlease.nl

Survivalrun Diploma Goud, een topprestatie van een jeugdlid

Door Esther Bosma

Twee keer per jaar wordt er een diploma-training gehouden bij Stichting Survival Kootstertille. Jeugdleden strijden om het diploma Brons, Zilver of Goud. Slechts 1 lid lukte het dit jaar om het diploma Goud te behalen. Dit is Jesse Hiemstra, hij is 16 jaar en traint in de wedstrijdgroep onder leiding van Paul Altena en Leroy Vlasveld. Hoe is het hem gelukt dit diploma te behalen, vond hij het zwaar en heeft hij misschien tips voor andere jeugdleden? Genoeg redenen voor een interview met Jesse.

Stel jezelf eerst even voor.

Ik ben Jesse Hiemstra, 16 jaar, ik woon in Kootstertille. Ik volg praktijkonderwijs aan het Liudger in Drachten en loop stage bij de Karwei in Bergum. Later zou ik dit werk ook graag blijven doen. Ik loop mee in de JSC-A en doe zo'n 9 à 10 runs per jaar. Momenteel sta in op de 20e plek in het klassement. Het afgelopen jaar ben ik erg vooruit gegaan.

Hoe kijk je terug op het behalen van het diploma Goud?

Het halen van het diploma ging goed, het ging me eigenlijk best gemakkelijk af. Het lopen en het knopen vond ik nog het lastigst. Het lopen kostte me veel inspanning, het is echt een hoog tempo. Het lopen was dit jaar voor het eerst over onverhard terrein, je gaat hierbij door de struiken en de modder, dit maakt het leuker dan lopen over asfalt. Met het knopen heb ik niet zoveel, ik doe het ook bijna nooit.



Hoe heb je je voorbereid op het diploma?

Paul zei op een gegeven moment dat ik er voor in aanmerking kwam. Dit was enkele weken voor de diplomatraining. Tijdens de trainingen heb ik toen nog wat extra aandacht besteed aan het lopen en de borstwaartsom. Ook het knopen heb ik extra aandacht gegeven. Van Paul kreeg ik een touw mee naar huis. Op internet heb ik vervolgens de knooptechnieken opge-



zocht en met behulp van het touw en een bezemstok heb ik thuis veel geoefend.

Als ik kijk naar de diploma-eisen (zie afbeelding hieronder) dan vind ik enkele elementen erg zwaar, bijvoorbeeld de borstwaartsom vanuit hang.

Voor de borstwaartsom heb ik ook wel een tijd moeten trainen. Tijdens de diploma-training ging het me goed af. Ik train hier

nog geregeld op en het gaat elke keer weer beter.

Ook het 2 minuten loshangen is een zware. Dit vond ik redelijk zwaar, het is me gelukt door aan iets leuks te denken.

En het 20 keer opdrukken?

20 Keer opdrukken viel ook wel mee, ik zou het wel 30 keer kunnen.

Zou er wat jou betreft ook iets geschrapt kunnen worden uit de diploma-eisen?

Verspringen zou er wel uit kunnen, het is zo gemakkelijk, iedereen kan dit wel halen.

Wanneer is je eerstvolgende wedstrijd?

Dit wordt Kootstertille, ik doe geen recreatieve runs, eigenlijk alleen de JSC-A wedstrijden.

Dan wens ik je alvast veel succes 13 maart en heel erg bedankt voor je medewerking aan dit interview!

Jeugdleden die 14 december 2015 hun diploma behaalden:

Brons

Anne Boersma
Corry Tabak
Fokke de Vries
Gouke Praamstra
Hendrik Douwsma
Johannes Tabak
Jorryt Meerstra
Manuel Vellema
Matthys Meerstra

Zilver

Antje Smedes
Brenda Douwsma
Fokke de Vries
Jens Hanenburg
Joanne Bosklopper
Lukas van der Sluis
Rianne Weening
Siegfried Nicolay

SURVIVALRUN DIPLOMA JEUGD

Brons

KLIMTECHNIEK:
Apenhang 10 meter

KRACHT EN UITHOUDING:

- 10 x over hekje 50 cm
- Over verticaal net (hoogte 2,5 m)
- 5x opdrukken (rug recht)
- Swingover (2,5m) – tot middel op boventouw
- 5x knie optrekken (hangend aan handen) tot bovenbeen horizontaal
- Postmanswalk 8 meter
- Rekstok 45 seconden los hangen
- Indianenbrug 20 meter
- 400 meter: 1:50 minuten

KNOPEN:
Mastworp en borging

Zilver

KLIMTECHNIEK:
Apenhang 20 meter

KRACHT EN UITHOUDING:

- 10x over hekje + 5x 1,5 meter ver springen
- Van apenhang naar catcrawl + 5m catcrawl
- 10x opdrukken (rug recht)
- 3x Swingover (hoogte 2,5m)
- 15x knie optrekken (hangend) tot bovenbeen horizontaal
- Tarzanswing (5 verticale touwen met slag)
- Rekstok 1.30 minuut los hangen
- Over net, onder net/balk door en eroverheen
- 1000 meter: jongens 4:50 – meisjes 5:10 minuten

KNOPEN:
Mastworp, Prusik en borging

Goud

KLIMTECHNIEK:
Apenhang 40 meter

KRACHT EN UITHOUDING:

- 10x over hekje + 5x 1,5 meter ver springen
- kruiwagenrace 15 meter
- 5 x Swingover (hoogte 2,5m) met grond aantik (hand)
- 20 x opdrukken (rug recht)
- Onderlangs horizontaal net 8 meter
- 30 x knie-optrekken tot bovenbeen horizontaal
- 10 Triangels (voeten los van het inklimtouw)
- 3x Borstwaartsom rekstok (minimaal 1x vanuit hang)
- 5x dikke balkswingover (hoogte 2 a 2,5 meter)
- Rekstok 2.00 minuut loshangen
- Enteren aan handen: 10 meter
- 1600 meter: jongens 6.40 - meisjes 7:00 minuten

KNOPEN:
Mastworp, Prusik, Steigersjorring en borging

DE EISEN ZIJN VASTGESTELD DOOR DE SURVIVALBOND NEDERLAND

Iedere oefening gaat in een doorgaande beweging. Stoppen tijdens de oefening betekent opnieuw. Een deelnemer mag 1 maal opnieuw aan de oefening of opdracht beginnen. Tijd per oefening is max. 2 minuten. (M.u.v. hangen en lopen) Tussen de opdrachten zit maximaal 2 minuten pauze. Totaaltijd max. 60 minuten. Het begin is het knopen. Het lopen is altijd de afsluiting. Zie handleiding.

www.survivalbond.nl

LOOPTIJDNOTATIE:

..... meter lopen in minuten seconden

*Diploma's ontwerp tweede versie.
*Naar het oorspronkelijke idee van John Reus.

SURVIVALRUN DIPLOMA JEUGD

(Klim)techniek, kracht en uithoudingsvermogen

Ondergetekende verklaart dat:

Geboortedatum:

Vereniging:

Aan de gestelde eisen heeft voldaan voor het Survival Diploma Brons

Plaats: Datum: Namens de beoordelingscommissie

SURVIVALRUN DIPLOMA JEUGD

(Klim)techniek, kracht en uithoudingsvermogen

Ondergetekende verklaart dat:

Geboortedatum:

Vereniging:

Aan de gestelde eisen heeft voldaan voor het Survival Diploma Zilver

Plaats: Datum: Namens de beoordelingscommissie

SURVIVALRUN DIPLOMA JEUGD

(Klim)techniek, kracht en uithoudingsvermogen

Ondergetekende verklaart dat:

Geboortedatum:

Vereniging:

Aan de gestelde eisen heeft voldaan voor het Survival Diploma Goud

Plaats: Datum: Namens de beoordelingscommissie



De energie die u met Drowa bespaart kunt u mooi gebruiken tijdens de Biddle Survivalrun 2016

Dubbel voordeel met de Drowa burenkorting èn de Friese Energiepremie

Het isoleren van uw vloer was nog nooit zo voordelig. Als particuliere woningeigenaar ontvangt u een bijdrage van € 350 via de Friese Energiepremie van de provincie Fryslân (www.snn.eu/subsidies). Daarnaast komt u in aanmerking voor de Drowa burenkorting waarmee u voordeel oploopt tot maar liefst € 500

Drowa kruipruimte isolatie

Het product Drowa wordt al meer dan 10 jaar toegepast als kruipruimte isolatie en is het enige isolatieproduct in Nederland dat volledig gemaakt is van 100% gerecycled materiaal. Dit geeft Drowa een extra duurzaam karakter bij het isoleren van uw vloer.

Behaaglijk wonen met Drowa

Vochtproblemen in de kruipruimte veroorzaken niet alleen schade aan uw woning, maar hebben ook een grote nadelige invloed op het leefklimaat in huis. Met de hoogwaardige EPS-chips van Drowa isoleert u op een effectieve manier de begane vloer van uw woning en rekt u adequaat af met problemen die ontstaan door een te vochtige of zelfs natte kruipruimte.

Drowa voldoet aan alle eisen

Drowa bezit de gecontroleerde kwaliteitsverklaring van de BCRG wat betekent dat de isolatiewaarden mogen worden meegenomen in het energielabel van uw woning. Met een laagdikte van 35 cm wordt er een Rc van 2.6 m² gehaald waardoor het ruimschoots aan de gestelde eisen van de subsidie voldoet.

rekenvoorbeeld:

Vloeroppervlakte 50 m ² , normaal	€ 1.200
Subsidie provincie Fryslân (SNN)	- € 350
Drowa Burenkorting*	- € 150
U betaalt nu maar	€ 700

Nu dubbel voordeel met Drowa!

Wanneer u nu kiest voor Drowa kruipruimte isolatie bespaart u maar liefst € 500 op de totale kosten. Neem snel contact op met Gebroeders de Vries voor een vrijblijvende afspraak bij u thuis, we rekenen het voordeel graag voor u uit!

**Bel snel 0519 244 030
en bespaar meteen € 500**

*€ 150 burenkorting per woning bij 5 woningen per dag

surf naar www.drowa.nl of bel 0519 244 030

Uw vloer droog en warm dankzij Drowa



Survivalsport verandert levens!

Door Hendrik Smedes

Hoe de survivalsport iemand in zijn greep kan nemen...

Mijn naam is Hendrik Smedes, 39 jaar en woonachtig in Kootstertille. In het dagelijks leven werk ik als National Account Manager bij koefabrikant Hellema in Hallum. Het is inmiddels ruim 2 jaar geleden dat ik ben begonnen aan de survivalsport en sindsdien maakt dit een belangrijk deel uit van mijn leven. Ik kan me geen leven meer voorstellen zonder deze uitdagende sport....

Binnen ons gezin waren we al langere tijd betrokken bij de survivalsport. Mijn vrouw Aly (34) traint sinds 2007 en in het jaar 2012 mocht ook onze dochter Antje op 8-jarige leeftijd starten met trainen. In mijn jongere jaren was judo mijn favoriete sport. Na een lange periode niets aan sport te hebben gedaan ben ik begonnen met een afwisseling van verschillende sporten zoals wielrennen, hardlopen en skeeleren. Ik woog toen ruim 95 kilo (1.87 m) en slaagde er niet in om met sporten het gewicht naar een gewenst lager niveau te krijgen.

Op zaterdag 14 september 2013 organiseerde survival Bakkeveen haar eerste survivalrun. Toen mijn vrouw aangaf zich hiervoor graag te willen inschrijven met haar trainingsclubje trok dit ook de aandacht van onze dochter. Aangezien zij nog niet zelfstandig een run wilde lopen waren de ogen op mij gericht. "Maar dan kan heit toch wel met mij mee, dan doen we samen de ouder-kind run". Ik vond het een goed

idee, maar wilde natuurlijk niet onvoorbereid aan de start verschijnen. Naast het kunnen helpen van mijn dochter was het mijn eer te na om zelf niet alle hindernissen te kunnen volbrengen. De volgende stap was lid worden van de plaatselijke survivalvereniging Kootstertille en de inschrijving bij de survivalbond. De basistechnieken moesten snel eigen gemaakt worden. Al snel werd de doelstelling om met bandje te gaan eindigen. Vanaf dat moment gingen we ieder weekend als gezin naar het survivalterrein om te trainen. De run in Bakkeveen was een fantastische happening. Niet alleen op sportief vlak, maar ook door de enorme betrokkenheid en sfeer onder deelnemers, vrijwilligers en toeschouwers. En wat een meerwaarde om deze ervaring samen met je dochter te beleven => quality time!

Naar aanleiding van de run in Bakkeveen is de passie voor de survivalsport explosief toegenomen. Ik merkte dat ik steeds fanatieker werd en op zoek ging naar het verleggen van m'n eigen grenzen. De uitdaging vertaalde zich op verschillende vlakken: méér technieken eigen maken, méér kracht opbouwen, méér conditie opbouwen. Door voortdurend terug te kijken waar ik vandaan kom en waar ik door progressie sta stel ik mijn doelen steeds bij, op zoek naar uitdaging! Een voorbeeld hiervan is de voorbereiding voor de run in Wesepe van vorig jaar. Hierbij was ik volledig gefocust op de korte touwtjes. Ik wist dat ze in de run zaten en tegelijk dat ik dit nog niet beheerste. Toewijding op de korte touwtjes tijdens trainingen heeft z'n

vruchten afgeworpen...

Na 2 jaar aan survival (gecombineerd met hardlopen) te hebben gedaan woog ik nog 86 kg. Heel bewust heb ik er toen voor gekozen om mij nog meer toe te wijden aan de sport. Ik besloot naast het volgen van een strak dieet mijn trainingsintensiteit te verhogen naar 3 x 1,5 uur survivals. Nog geen 3 maanden later (juni j.l.) woog ik nog 73 kg. Ik merk dat de survivalsport mij volledig in de greep heeft. Het gewicht op zich was geen doelstelling, wel de achterliggende progressie die ik daarna kon maken in de sport. 13 kg minder meeslepen vertaalde zich direct in zichtbaar betere prestaties.

Nog nooit heeft een sport zoveel in mij naar boven gehaald en een meerwaarde in mijn leven gegeven. Niet alleen op fysiek vlak, maar ook in de balans tussen lichaam en geest, hetgeen zich vertaalt in betere prestaties zowel in sport alsook in het dagelijkse werkzame- en gezinsleven. Balans zoeken en vinden in mijn drukke bestaan is voor mij een rode draad geworden in mijn leven. In combinatie met veel andere activiteiten in het weekend heb ik in dit kader er heel bewust voor gekozen om geen runs te lopen met licentie in BSC verband maar de weekenden zoveel als mogelijk met het gezin in te vullen. Ik voel me dan ook bevoorrecht dat ik de survivalsport samen met mijn gezin kan beoefenen middels trainen en het lopen van ouder-kind runs.

Omdat ik de survivalsport een warm hart toedraag en weet dat het mijn leven ver-

anderd heeft is het voor mij een logische stap om ook andere mensen hier mee in contact te brengen / te laten genieten van deze sport. Vandaar dat ik sinds vorig jaar ook als vrijwilliger binnen de Stichting Survival Kootstertille fanatiek aan de slag ben gegaan. Naast reguliere onderhoudsdagen in het trainingsgebied zijn toch elk jaar de ogen gericht op die ene magnifieke sportdag in Kootstertille: "De Biddle survivalrun!!". Meehelpen met bouwen van de hindernissen om dit jaarlijkse hoogtepunt mogelijk te maken geeft mij veel voldoening. De warme sfeer tijdens de soms koude bouw dagen is werkelijk ongekend. Er zijn gelukkig nog veel meer mensen die deze sport een warm hart toedragen. Maandenlang bouwen voor slechts 1 sportdag doe je alleen vanuit een gezamenlijke passie.

Mijn hoop is van harte dat steeds meer mensen deze passie zullen gaan voelen en betrokken worden bij de survivalsport door deze óf te beoefenen en/of zich organisatorisch hiervoor in te zetten.

Vanuit eigen ervaring weet ik dat deze sport je hele leven in positieve zin overhoop kan halen!

Ik wens alle survivalaars, vrijwilligers en toeschouwers een fantastische sportdag toe op 13 maart 2016!

Een sportieve groet,
Hendrik Smedes

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 autorij scholen

onderhoud
van alle
merken!

www.autowaaksma.nl

Altijd gratis vervangend vervoer!

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

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

agri ■ vastgoed

makelaars en taxateurs



Uw specialisten bij:

- **aan- en verkoop**
 - boerderijen
 - los land
 - productierechten
- **taxaties**
 - fiscaal
 - financiering (REV)
 - bedrijfsovername
- **overheidsingrijpen/onteigeningszaken**
- **pacht en erfpacht**
- **omgevingsvergunningen**
- **(s)emigratiebegeleiding**



Drees Visser



Pier Bakker



Piet Mulder



Reitze Sybesma



Sybren Zeldenrust

erkend lid van
vastgoedpro

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

< kompasszuidlaren

CSL digitaal
briljant in drukwerk

Verbluffend resultaat

- Full colour drukwerk
- Zwart wit printservice
- Gepersonaliseerd drukwerk
- Complete afwerkinrichting
- Groot formaat posters
- Direct mail

CSL digitaal
Bezoekadres:
Singelstraat 39-43
8917 BJ Leeuwarden

Postadres:
Postbus 363
8901 BD Leeuwarden

T 058 - 215 59 22
info@csl digitaal.nl
www.csl digitaal.nl

Bezoek nu onze nieuwe website www.csl digitaal.nl

aj CATERING
BEDRIJFSCATERING PARTYCATERING MEGASPIES BARBECUE
EASY IN PARTY & EVENTS

Het is jouw feestje!

www.ajcatering.nl

Timmer- en onderhoudsbedrijf
J. Kempenaar

Onderhoud • Verbouw • Renovatie • Nieuwbouw

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

jk-bouw.nl

keurmerk
kwaliteits
vakman

P. VAN DEN BOSCH TEGELWERKEN

PIETER VAN DEN BOSCH
KANSELARIJE 20
9288 CJ KOOTSTERTILLE

TEL: 0630255986



E

NORM

Uw klus, ons vak.

VAN DER VEEN

ENORM sterk
in ijzerwaren
en ENORM
compleet in
techniek!

Voorstraat 5 • Buitenpost • 0511 541545 • enormvanderveen.nl

Therapie- & trainingscentrum
de Vesteynde
www.devestynde.nl

Sportfysiotherapie

Survival zonder zorgen!

0511 447 337



Bij ons kunt u van onderstaande mogelijkheden gebruik maken:

- Manuele therapie, bekkenfysiotherapie, sportfysiotherapie.
- Medical tape (tapij), dry-needling en echografie.
- Cursus 'Sûn en Fit', trainen in samenwerking met een diëtiste.
- Diëtistespreekuur, vergoeding na verwijzing huisarts.
- Geriatrische fysiotherapie en beweggroepen voor ouderen.
- Fitness voor jong en oud: o.a. voordelige meerpersoonsabonnementen.
- Groepsles Zumba/Aerobics.
- Cardio-fitness en krachttraining, voor beginners en gevorderden.
- Medische trainingen, afgestemd op uw klachten, bijvoorbeeld diabetes, lage rugklachten, copd (longproblemen), artrose (slijtage) of coronaire- (bloedvaten) of hartaandoeningen, claudicatio intermittens (etalagebenen), reuma, schouderklachten.
- Kinderfysiotherapie verzorgd door Skrep Kinderfysio.

Kootstertille, Augustinusga, Drogeham,
Eastermar en Jistrum.

T 0512 - 47 26 81
info@fysiotherapieyntdoarp.nl
www.fysiotherapieyntdoarp.nl

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

OMNY ACC

accountants en belastingadviseurs

Werkgever & DGA pensioen

Adviseren, afsluiten en beheren van uw verzekeringen

Bedrijfsopvolging, fusie & overname

Samen naar het beste rendement

Accountancy & rapportages

Meer dan cijfers alleen...

Salarisadministratie & HRM

Totaaloplossing voor personeelszaken

Startende onderneming

Maak geen valse start en win tijdig advies in

Administratieve dienstverlening

Uw organisatie & persoonlijke financiën in vertrouwde handen

Financiële planning

Specialistisch advies zowel zakelijk als privé

Gerrit van der Velde

Voor ondernemers in de regio
Wij werken vanuit de vestigingen:

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

Een vrijblijvend gesprek? Bel naar: 058 - 820 09 00

www.omnyacc.nl

GOMMERS

HOUTBOUW



Wij laten uw inspiratie en onze ervaring samenkomen in uw tuin.



Teake pieterslân 6 | 9298 RX Kollumerzwaag | info@gommershoutbouw.nl
Tel.: (0511) 44 70 29 | Fax: (0511) 44 38 82 | Mobiel: (06) 53 69 42 05

gommershoutbouw.nl

facebook.com/houtbouwgommers

@gommershoutbouw

youtube.nl/gommershoutbouw

Wij durven elke uitdaging aan...

Elektrotechnische groothandel

uitgebreid leveringspakket
advies en technische ondersteuning

Schakelkasten en paneelbouw

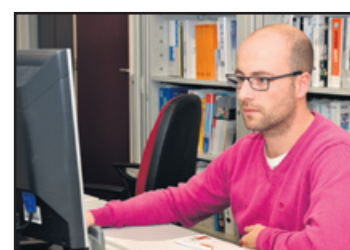
bouwen en monteren van panelen
maatwerk volgens eisen van de klant
seriematige kastenbouw

Industriële automatisering

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

Service en montage

monteren van kasten
bekabeling
oplossen van storingen



Zuiderkruisweg 3
8938 AP Leeuwarden
058 288 70 75

info@koopmansenzwart.nl
www.koopmansenzwart.nl




vrieservice
bellen zonder praatjes.



mobiel



vast



satelliet

 **WORK**
personeelsdiensten

KOLLUM & DRACHTEN

www.workbv.nl

0512 587 999



B. Batema Damwoude
Rietdekkersbedrijf

www.riettotaal.nl www.uilenborden.eu

info@riettotaal.nl

Tel.: 0511 - 42 56 72 * Mob.: 06 - 10 33 94 69



Zet de knop om, Kom naar Reset!



Volg ons op de sociale media, en blijf op de hoogte van alle ontwikkelingen bij Reset!

Alles op gebied van beweging:

www.bewegingscentrum-reset.nl

- fysiotherapie, sportmassage, blessurebehandeling, medical taping, begeleid sporten
- fitness, circuittraining, personal training, spinning, pilates, yoga, dans
- bedrijfsuitjes en sportevenementen

Bewegingscentrum Reset Pr. Bernhardstaat 1a Tel.: 0511 - 48 22 22

Reset
bewegingscentrum

Trainingsterreinen door de jaren heen

Door Esther Bosma

Het is alweer bijna 6 jaar geleden dat het projectbesluit tot aanleg van het huidige trainingsterrein aan de Oostkern werd genomen door de Gemeente Achtkarspelen. Dit is het 4e gebied dat door de club in gebruik is genomen. Ondanks dat een industrieterrein niet direct aantrekkelijk klinkt voor het situeren van een survivalterrein is het toch een prachtlocatie gebleken. De afgelopen jaren zijn er verschillende waterpartijen aangelegd, bebossingen aangeplant en verhogingen in het terrein gemaakt. De inmiddels 11 clusters met talloze hindernis-

sen maken het terrein compleet en ik durf te stellen dat ons survivalterrein tot een van de mooiste van Nederland behoort.

Deze pagina geeft een impressie van de drie oude trainingslocaties. Het begon allemaal in de jaren '90 bij Harrie en Marja in de achtertuin. Hier werden trainingen verzorgd voor enkele kinderen. Dit clubje kinderen breidde zich uit, waardoor er werd uitgeweken naar het parkje in het dorp. Elke maandag werden de hindernissen opgebouwd en weer afgebroken. De

belangstelling voor de sport nam toe, ook volwassen sloten zich aan en in het parkje werden de eerste introductietrainingen gegeven voor de Wadro survivalrun. Door de toegenomen belangstelling werd er weer uitgeweken naar een ander terrein. Het trainingsterrein Stavering aan de Âlde Dyk, ook wel het âlde swembad (oude zwembad) genoemd, leek de ideale locatie. Hier werden vaste hindernissen gebouwd in een prachtig natuurgebied tussen diverse bebossingen, dit was de ultieme beleving voor een buitensporter. Helaas

werd vanwege deze prachtige natuur roet in het eten gegooid. Het terrein bleek in een ecologische hoofdstructuur te liggen, waarop de milieufederatie bezwaar maakte tegen het verdere gebruik van deze locatie. Vanuit de club was hier in eerste instantie weinig begrip voor, maar gelukkig kwam al snel de mogelijkheid tot aanleg van het huidige terrein. Op 6 februari 2010 ging de eerste schop in de grond en inmiddels is ons huidige terrein 'De Drêge Bult' uitgegroeid tot een heus natuurreservaat waar we super trots op zijn.



S A M E N
CREËREN VAN
BUITENGEWOON
RESULTAAT
WWW.STERC.NL



STERC
INTERNET &
MARKETING

Route 2016 + hindernissen

biddle

SURVIVALRUN

13|03|16 KOOTSTERTILLE

Open
NK
RUC

zie ook:
www.survival-kootstertille.nl/kaart



Legenda:

- 5 km > JSC-B&C, Fun, OK
- 8 km > JSC-A, Recr.
- 11 km > Open NK RUC, Recr.
- Hotspot (zware hindernis)
- Fietsroute
- Verversingspost

- | | | | | | | |
|--------------------|--|--|------------------------------|------------------------|--------------------------------|-----------------------|
| 1. Nog met bandje | 13. Slootcombi | 19. Boom doorover | 26. Kort maar krachtig | 36. De pallet in | 47. Fierljeppen | 54. Boogschieten |
| 2. Kruipnet | 14. Spiderman | 20. Cargo swingover | 27. Bandklimmen | 37. Kruisinghindernis | 48. Stammetje mee | 55. De bel van Minne! |
| 3. De Viersprong | Afslag Recr. 8 / Recr. 11 / JSC-B&C / Funrun / OK | 21. Kartband swingover | 28. Triangels | Afslag Recr. 8 / JSC-A | Invoegen Recr. 8 / JSC-A | |
| 4. Lusjes | | 22. Losse swingover | 29. Apekooi | 38. Dreech omheech | 49. Combi HP | A. Balkje passeren |
| 5. Watertanden | | Afslag Recr. 8 / JSC-B&C / Funrun / OK | 30. Brugkoppen | 39. Friese bandensleep | 50. Combi TP | B. Band swingover |
| 6. Omleechkrûpe | 15. Er op of eronder Invoegen Recr. 8 / Recr. 11 / JSC-B&C / Funrun / OK | 23. To do or not to do | 31. It kin net | 40. Daknet | 51. Budgy's | C. Patatrek |
| 7. Spring er in | | 24. De paal in | 32. Kadafibrug | 41. De Drege Bult | Invoegen JSC-B&C / Funrun / OK | |
| 8. Karmans | | 25. Downhill apehang | Afslag JSC-B&C / Funrun / OK | 42. Full Pull | 52. Vijverhindernis | |
| 9. Nette swingover | | 33. Beltrumse ruitser | 33. Beltrumse ruitser | 43. BBQ Apehang | 53. Kappen of doorgaan | |
| 10. Even bomen | 16. Enteren | 34. Slappe balk | 34. Slappe balk | 44. Tille hindernis | | |
| 11. Apehang | 17. Brandblussen | 35. Postmanwalk | 35. Postmanwalk | 45. Wol as net | | |
| 12. Pallet passage | 18. Rollade | | | 46. Zandzak swingover | | |

N369

Deelnemers



Voor uw **VORKHEFTRUCK, HOOGWERKER, VERREIKER** en
ander (bouw-)MATERIEEL

- **Veiligheidskeuring**
- **Onderhoud**
- **Reparatie**
- **Alle merken**
- **Meer dan 25 jaar ervaring**
- **Snel en vakkundig**
- **Op locatie**

Kijk voor meer info op: www.materieel.com

Vestigingen Harkema

De Rysloane 2
9281 KM Harkema

Vestigingen Drachten

Da Vincilaan 19
9207 JN Drachten

Tel: 0512 - 364499
Fax: 0512 - 365152

Email: info@materieel.com
Web: www.materieel.com

Rolsteigershop.nl

de specialist voor de professional en doe het zelfver

Waarom Rolsteigershop?

- ✓ Vandaag voor 15.00 uur besteld, morgen bij u afgeleverd
- ✓ Deskundig advies voor de juiste aankoop: Bel 0512 - 364499
- ✓ Scherpe prijzen



✓ **Veilige betaalmethodes**
Betaal makkelijk en snel

✓ **Direct contact: +31 (0)512 - 364499**
Meer info? Wij helpen u graag verder!

✓ **Materieel op maat**
Maatwerk mogelijk

Sponsorcommissie

Door Gerrit van der Velde, Hendrik Dijkstra, Renze Bil, Gretienus Gommers en Klaas Poelstra

Het jaar 2016. Gewoon weer een jaar net zoals alle andere jaren voor iedereen? Voor sommigen wel, voor sommigen niet. Voor de Stichting Survival Kootstertille en de Biddle Survivalrun ook niet! 2016 is het jaar van een jubileumeditie, namelijk de 15e editie van de survivalrun in Kootstertille! De 5e editie waarbij Biddle de hoofdsponsor is.

Voor ons als sponsorcommissie lijkt het programma net als voorgaande jaren. Inderdaad... LIJKT! Vanaf oktober bedrijven en instanties benaderen voor hun steun aan dit geweldige evenement in Achtkar-spelen, 'lijntjes' uitgooien om bepaalde benodigdheden voor de organisatie van de run te realiseren. Hier gaat, net zoals bij alle andere commissies, veel vrije tijd in zitten naast de dagelijkse gang van zaken. Daarom is de sponsorcommissie met ingang van 2015 uitgebreid van drie naar vijf commissieleden.

Enkele sponsors zijn al sinds het begin van de jaartelling van de survivalrun in Kootstertille betrokken bij onze survivalrun. Het doel van ons als sponsorcommissie is dan ook het verbinden van de lokale ondernemers en instanties aan onze run voor langere tijd. Zo leren wij de sponsors kennen, maar misschien nog wel mooier, de sponsors leren ons en de survivalsport kennen!

Om daar nog een extra facet aan toe te voegen hebben we sinds voorgaand jaar de 'Survival Experience' voor sponsors opgezet. Dit betreft een dagvullend programma voor de sponsors waarbij ze elkaar, ons en de survivalsport leren kennen! Er wordt lekker gegeten, gebabbeld en natuurlijk gesport! De sponsors en eventuele relaties gaan namelijk zelf ook het parcours op om zich te meten met de elementen en elkaar. Een unieke beleving!

Sponsors zijn belangrijk voor een evenement als dit. Daar zijn wij natuurlijk trots op. Ieder jaar weer binden vele tientallen bedrijven en instanties zich aan ons evenement. Samen met jullie zijn we dit jaar in staat om de survivalrun voor de 15e keer in Kootstertille te laten plaatsvinden! Waarvoor onze grote dank! Het is inmiddels een cliché, maar de waarheid: 'zonder de sponsors was dit allemaal niet mogelijk geweest'. We knopen er nog graag 15 edities aan vast, waarbij we hopelijk kunnen blijven rekenen op deze stabiele en mogelijk iets groeiende sponsorgroep!

Mochten er nog vragen zijn over eventuele sponsoring van onze run, dan kunt u te allen tijde contact opnemen met Stichting Survival Kootstertille.



Tips

Kleding: Wij raden u aan een strak zittende legging te dragen en afhankelijk van het weer 1 of 2 lagen thermokleding. Schoenen met profiel hebben de voorkeur boven gewone hardloopschoenen, maar voetbalschoenen en "spikes" zijn niet toegestaan. De wedstrijdorganisatie houdt zich het recht voor deelnemers met het verkeerde schoeisel uit de wedstrijd te halen.

Tegen de kou: De afgelopen edities hebben ons geleerd dat het in maart nog flink koud kan zijn, u kunt zich extra tegen de kou beschermen door het insmeren van het lichaam met vaseline. Vooral pezen, gewrichten, buik, rug, gezicht en edele delen moet u tijdens koude omstandigheden goed insmeren. Ook gezien de waterpassages in ons evenement raden wij u aan dit advies zeer ter harte te nemen.

Blessures: Op het parcours staat medische ondersteuning paraat, zij verlenen eerste hulp bij blessures, onderkoeling etcetera.

Reglement

Bron: Survival Bond Nederland

4.1 Reglement

De deelnemers dienen op de hoogte te zijn van dit voor hen geldende reglement.

4.2 Aansprakelijkheid

De deelnemers nemen voor eigen risico deel aan de survivalrun. De organisatie noch de juryleden, noch de commissie- en bestuursleden van de S.B.N. kunnen op enigerlei wijze voor schade en/of letsel aansprakelijk worden gesteld.

4.3 Opgaaf persoonsgegevens

Opgaaf van onjuiste persoonsgegevens ontslaat de bond van al haar verplichtingen als bedoeld in 1.4 jegens het lid natuurlijk persoon en zal roeyement tot gevolg hebben.

4.4 Verkeersregels

Het blijft te allen tijde de verantwoordelijkheid van de deelnemers zelf, dat door hen de verkeersregels in acht worden genomen. Het verkeer op de openbare wegen heeft voorrang.

4.5 Overdraagbaarheid deelnamebewijs

Een deelnamebewijs is niet overdraagbaar. Een geldig legitimatiebewijs kan worden verlangd (onder andere in verband met de verzekering). Het is verplicht het startbewijs bij de inschrijving te tonen.

4.6 Restitutie licentiegelden

Restitutie van licentiegelden is mogelijk tot de eerste wedstrijd; er worden dan wel administratiekosten ad 5 euro in rekening gebracht.

4.7 Financiële aansprakelijkheid

De S.B.N., haar bestuur of commissies kunnen niet aansprakelijk worden gesteld voor de (financiële) gevolgen vanwege het niet doorgaan van evenementen georganiseerd door haar leden, ook al betreft dit een wedstrijd georganiseerd onder auspiciën van de S.B.N..

4.8 Armband

Elke deelnemer is verplicht met een door de wedstrijdleiding verstrekte armband te starten. Alleen bij een N.K. stelt de Bond als extra verplichting dat de kleur van de armband rood moet zijn. Bij het missen van een hindernis of onreglementair afleggen van het parcours is men op eerste aanwijzing van de jury/post

verplicht deze armband in te leveren bij de desbetreffende persoon.

4.9 Zichtbaarheid shirt en armband

De deelnemers zijn verplicht de door de wedstrijdleiding verstrekte armband en het geldige wedstrijdshirt tijdens de run duidelijk zichtbaar te dragen zonder wijzigingen aan te brengen.

4.10 Starten bij late opkomst

De organisatie kan zelf bepalen of een te laat verschenen deelnemer alsnog kan starten, al dan niet met straf tijd.

4.11 Afwijken van parcours

Het parcours wordt aangegeven met rood/wit lint. Afwijken van het parcours is verboden op straffe van diskwalificatie.

4.12 Tijdcompensatie

De hindernissen zijn over het algemeen in meervoud. Wanneer toch alle hindernissen bezet zijn, wordt hiervoor geen tijdcompensatie gegeven.

4.13 Prikkeldraadversperringen

Op het parcours kunnen nog prikkeldraadversperringen aanwezig zijn. Dit is duidelijk aangegeven doordat rood/wit lint om het draad is gewikkeld. Alleen op deze plaatsen mag de prikkeldraadversperring worden genomen.

4.15 Gemarkerde lasten

Gemarkerd materiaal zoals boomstammen, zandzakken enz. bedoeld voor dames mogen niet door andere lopers worden meegenomen. Deelnemers onder de 18 jaar mogen geen lasten dragen, geen lasten slepen en niet houthakken. Zagen van boomstammen is toegestaan.

4.16 Koppels/teams

Koppels en teams mogen bij het houthakken slechts één bijl gebruiken en mogen elkaar niet helpen bij het houthakken.

4.17 Aanwijzingen juryleden

Aanwijzingen van juryleden, herkenbaar aan hesjes of shirts, moeten te allen tijde worden opgevolgd.

4.18 Straftijd/diskwalificatie

Het parcours dient volledig afgelegd te worden, zonder hulp van derden (koppels en teams mogen elkaar assisteren vanuit de hindernis). Een deelnemer mag zo vaak hij wil een hindernis proberen te nemen. Wanneer een hindernis niet of niet correct wordt genomen wordt de armband ingenomen en volgt een straf tijd van 2 uur. Wanneer hulp van derden wordt aanvaard volgt diskwalificatie.

4.19 Hinderen van andere deelnemers

Opzettelijk hinderen van andere deelnemers is niet toegestaan en zal diskwalificatie tot gevolg hebben.

4.20 Melding van ongevallen

Een deelnemer is verplicht melding te maken van ongevallen onderweg bij de eerstkomende jurypost.

4.21 Toebrengen schade

Het is verboden schade toe te brengen aan eigendommen van anderen. Constatering hiervan zal diskwalificatie tot gevolg hebben.

4.22 Schoeisel

Het is tijdens de run verboden op schoenen met spikes of gevaarlijke noppen te lopen. Indien hieraan geen gehoor wordt gegeven, volgt diskwalificatie. Hiermee worden die schoenen bedoeld, die op welke manier dan ook schade aan andere deelnemers en/of schade aan materiaal kunnen toebrengen. Dit ter beoordeling van de wedstrijdorganisatie of de P.C.

4.23 Doorgang inlopers

Achterblijvers van eerder gestarte groepen moeten de inlopers van de volgende groepen vrije doorgang verlenen.

4.24 Doping

Het is verboden om middelen te gebruiken, welke voorkomen op de lijst van verboden middelen van de NOC/NSF.

4.25 Protesten

Protesten kunnen alleen door de deelnemer zelf binnen 30 minuten na binnenkomst schriftelijk worden ingediend bij de organisatie in de juryruimte.

Minimum leeftijd voor deelname

Voor deelnemers geldt een minimum leeftijd van 8 jaar. Dit geldt óók voor de ouder-kind run. Afgelopen jaar waren er wederom kinderen, jonger dan 8 jaar, die aan de run deelgenomen hebben. Deelnemers, jonger dan 8 jaar, worden van het parcours gehaald. De organisatie is voor deze deelnemers niet verzekerd! Dus ouders, voorkom teleurstellingen en geef uw kinderen pas op als ze 8 jaar of ouder zijn. Ook hier geldt: resultaten uit het verleden, bieden geen garantie voor de toekomst!

Achtkarspelen aangenaam sportief!

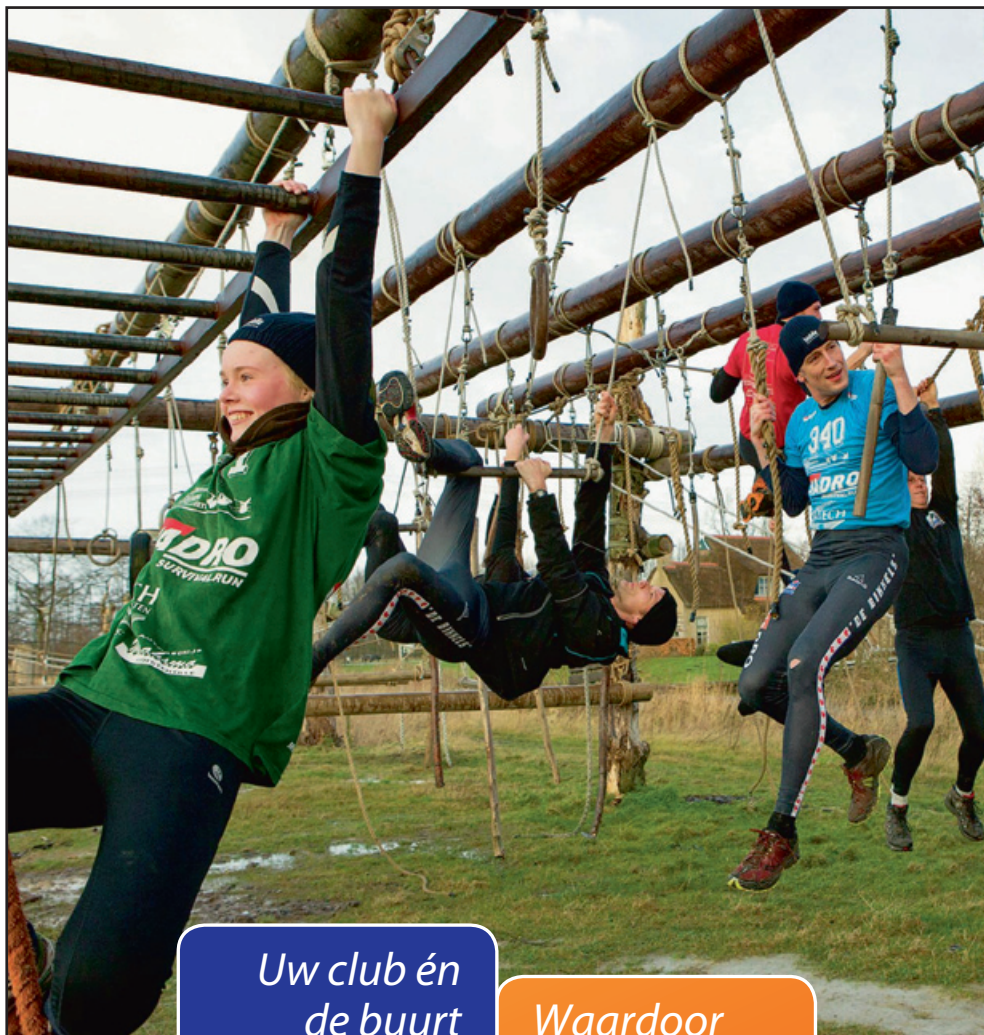


De gemeente Achtkarspelen heeft sport hoog in het vaandel staan. Ieder jaar wordt een groot aantal sportevenementen georganiseerd.

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!

www.achtkarspelen.nl



Uw club én
de buurt
versterken.

Waardoor
iedereen
wint.

Rabobank Drachten Friesland Oost ondersteunt de Survivalrun. De Stichting Survival Kootstertille brengt jong en oud in beweging. Met een verbindende kracht betekent de Survivalrun ook veel voor Kootstertille en haar omgeving en dat ondersteunen we van harte. Ontdek alles over de Rabobank en sport op Rabobank.nl

Een aandeel in elkaar



Rabobank

DE SMEDERIJ
WWW.MARKVANHOUTEN.NL
GRAFISCH ONTWERPER

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

portfolio maak een keuze, door een categorie te selecteren

All / boeken / kranten / brochures / folders / huisstijlen / projectstijlen / illustraties / infographics / kaarten / posters / flyers / websites



Biddle Survivalrun 2016



Coöperatie Boksum Energie(k)



KSML - hightechniek



Landgoed van verlangen



Fierljep Feriening Winsum



De Nynke Plaats Plaam



Jousier Fanfare - Jousier Simmer Proms



vc Sneek logo



Gebiedsteam Menameradiel



Biddle Survivalrun 2015



De Stempel Post | Friese streekproducten



Volleybal dames Deinum



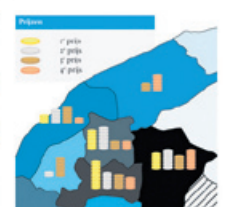
Kaatsen bewegingsverloop opslag uitslag FB Oranjewoud - KNKB



SC Kootstertille - SC Cambuur



Jaspers Pies and Pastries



Infographic De Kaatsfren 2014

Jubileumeditie survivalrun gaat los na startschot hoofdsponsor



Door Esther Bosma

Als ik de Dikke van Dale erbij pak vind je drie definities van het woord 'starter' al deze definities kan ik gemakkelijk met jou verbinden Wiebe. De eerste is het meest voor de hand liggend: 'iem. die bij een wedstrijd het startschot lost'. Dit jaar ben jij onze starter, stel jezelf even voor.

Ik ben Wiebe de Vries, Algemeen Directeur van Biddle BV uit Kootstertille. Ik ben 46 jaar, getrouwd met Miranda, samen hebben we drie zonen en wonen in Burgum. Dit jaar wordt alweer de vijfde Biddle survivalrun georganiseerd en we zijn er als bedrijf best trots op dat we onze bedrijfsnaam hebben verbonden aan de survivalsport.

Wat verwacht jij van de 15e editie met het Open NK RUC?

Het is normaal gesproken al iets speciaals, maar dit jaar de 15de editie en dit dan samen met een Open Nederlands kampioenschap RUC dat maakt het toch wel iets unieker. Het parcours voor het NK zal – eigenlijk standaard voor Kootstertille – erg zwaar zijn, dit gecombineerd met veel deelnemers uit de drie verschillende klassen (BSC, RUC en TSC) en Survival Bond leden zonder licentie! Dit kan alleen maar zorgen voor spektakel. Ik hoop dat ook dit jaar het weer meewerkt zodat er veel publiek langs de route en in het dorp aanwezig zal zijn.

De tweede definitie is minder van toepassing op jouw huidige situatie, maar als we terug gaan in de tijd was jij ooit wel 'iem. die ergens aan begint, bv. beginnende ondernemer'.

Kun je iets vertellen over het begin en verloop van jouw carrière?

Meteen na mijn studietijd ben ik in 1993 gestart als verkoopmedewerker bij Biddle, in de jaren daarna heb ik veel verschillende functies vervuld binnen de organisatie en sinds zo'n vijf jaar ben ik Algemeen Directeur. Met zo'n 85 medewerkers in Kootstertille zijn we een relatief klein bedrijf, maar we hebben wel alle facetten in huis. Producten die wij produceren worden door onze eigen R&D medewerkers bedacht en ontworpen, onze eigen verkoopmedewerkers adviseren de klanten zowel nationaal als internationaal. We zijn binnen de internationale klimaatbeheersingsmarkt een kleine speler maar hebben wel een grote naam omdat wij innovatie, kwaliteit en kennis tot onze kracht hebben gemaakt. Ik zie mezelf niet als een carrière man, getuige ook wel mijn 'huwelijk' met Biddle, maar ik ben wel ondernemend en ga graag in samenwerking met onze medewerkers uitdagingen aan.

Daarnaast ben je ook ooit als survivalaar begonnen, hoe lang beoefen je deze sport inmiddels en hoe kwam deze vlam tot ontbranding?

Na 35 jaar te hebben gevoetbald ben ik via Biddle in aanraking gekomen met de survivalsport. Door mijn collega Aize Broersma werd ik samen met een aantal verkoopcollega's gevraagd om mee te doen aan de survivalrun van de Knipe. De run was een geweldige ervaring en we hadden met elkaar veel plezier echter bij de eerste hindernis moest ik mijn polsband

al inleveren. Daar baalde ik echt flink van en toen na de finish werd afgesproken dat we het jaar erop weer gingen was het duidelijk... ik moest gaan trainen. De week daarna heb ik mee aangesloten bij de trainingsgroep in Kootstertille. Dit is nu zo'n zes jaar geleden.

De derde definitie: 'onderdeel waarmee je een motor start' is terug te voeren op het bedrijf, maar ook op jou zelf. Bij Biddle maken jullie klimaatapparatuur waar een motor in zit die gestart moet worden, maar ook bij jou wordt de survival-motor wekelijks 'gestart'. Wat maakt jou en Biddle zo verbonden met de survivalsport?

Zoals eerder aangegeven houden we binnen Biddle van uitdagingen en is er binnen de organisatie een duidelijke no nonsens cultuur. Dit maakt volgens mij de verbondenheid met de survivalsport, want elke run kom je weer voor verrassingen en uitdagingen te staan en is het een eerlijke sport waar je als persoon vecht tegen de hindernissen en het parcours... doorzetten dus!

Daarnaast zijn wij al vanaf 1962 actief vanuit Kootstertille en komt het merendeel van onze medewerkers uit Kootstertille of uit de directe omgeving. Een mooi gebouw is vaak het gezicht van een bedrijf, echter ik ben van mening dat niet een gebouw het gezicht van een bedrijf is maar dat het gezicht en karakter van een bedrijf wordt gevormd door de mentaliteit en achtergrond van de medewerkers. Als Biddle zijn we trots op het feit dat we in Kootstertille

zijn gevestigd en weten dat dit zeker één van de grondleggers van ons succes is... het is dan goed om via de survivalsport/run ons betrokkenheid met Kootstertille te laten zien. Kortom Biddle is verbonden aan Kootstertille en de survivalsport past daar als brug perfect tussen!

Zelf kom je dit jaar uit voor de RUC competitie en momenteel sta je op een 139e plek in het klassement. Als je je beseft dat er 637 RUC'ers zijn en, met alle respect, je tot de veteranen behoort, mag de conclusie zijn dat je het niet slecht doet. Je doet dit jaar ook mee aan het open NK RUC, wat is jouw persoonlijke doel / verwachting?

De afgelopen twee jaar heb ik deelgenomen aan de TSC competitie, echter door blessures in combinatie met mijn toch wel drukke baan en een gezin met opgroeiende kinderen, heb ik me dit jaar ingeschreven voor de RUC competitie. De RUC afstand is toch een stuk korter en is nog enigszins te doen zonder al te veel trainingsarbeid. Mijn persoonlijke doel voor het NK RUC is meedoen, onderweg proberen te genieten en natuurlijk de finish halen met polsband... dat is mijn doel maar ook zeker een uitdaging.

Ik wens jou veel plezier met het lossen van het startschot en veel succes met het lopen van het open NK!

Succes met de survivalrun

& tot maandag 14 maart!



Wij zijn elke dag open!

Voor alle bikkels

met en zonder spierklachten...



Thijs Zwart

Thijs Zwart Horeca Tapservice
Zwetsloot 2
9231 DW Surhuisterveen
0512 - 36 53 14



Kom eens vissen bij deforelpoel.nl Ook heel gezellig een uitje met vrienden, vissen en dan een heerlijke BBQ.

Foarwei 180
Kollumerzwaag
06-14226513

SK SCHOONMAAKBEDRIJF KUIPERS B.V. DIENSTVERLENING

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

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



IJZERSTERK IN MAATWERK!

WADRO

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

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



Running in de Hamstermieden ! Welkom bij Staatsbosbeheer Noard-Fryslân



Op zondag 13 maart is er voor de 15^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 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.

HANDELSONDERNEMING
MINCO

Weer volop tuinhout op voorraad!

hét adres voor elke klus

- BOUWHOUT
- PVC
- TUINHOUT
- ISOLATIE

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



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



FredParket.nl

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



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

Dag en nacht
voordelig
tanken

Postma Tankstations BV

Met de Postma Tankpas heeft u een streepje voor!



www.tankpostma.nl



- Tytsjerk
• Suderein 44
- Burgum
• Florynwei 5
- De Westereen
• Tolweg 21
- Dokkum
• Beurтваart 3
- Westergeest
• Simmerwei 3
- Kollumerpomp
• Brongersmaweg 2
- Surhuisterveen
• Meander 36



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

TAXICENTRALE WAAKSMA

JW

KOOTSTERTILLE (0512) 331333 *Vertrouwd in Vervoer* DOKKUM (0519) 294346

Bezoek ons ook eens op www.waaksma.nl

Warrie & Marja

Âlde dyk 16 Kootstertille.

LET OP! GROTE LET OP!
MAGAZIJNVERKOOP
Op Goede Vrijdag 25 Maart
Van 9:00 tot 17:00 uur!



**“Wat Arrix vooraf heeft beloofd,
zijn ze ook nagekomen”**

Rob Rikmanspoel, Divisiemanager Bedrijfsdiensten Impact
'Impact maakt werk mogelijk'

Vertrouwt u ook blind op uw ICT?

“Het werkveld binnen de sociale werkvoorziening is o.a. door wijzigende regelgeving aan grote veranderingen onderhevig. Dankzij Arrix hebben we onze ICT processen en stuurinformatie op orde en zijn we ‘in control’. De consultants van Arrix zijn echte specialisten die uitstekend samenwerken en hun kennis van financiële, productie en logistieke processen koppelen aan een nuchtere en betrokken mentaliteit. Dat geeft vertrouwen!”

ICT-oplossingen moeten uw bedrijfsvoering eenvoudiger, rendabeler, efficiënter en plezieriger maken. Met dit in gedachten werken onze medewerkers iedere dag met veel plezier aan uitdagende projecten. Het resultaat? ICT waar u gemak van heeft en waar u blind op kunt vertrouwen.

arrix geeft vertrouwen

Pieter Veenstra Auto's

KOOTSTERTILLE

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



AUTOSERVICE

Alfred Wiersma

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

www.alfredwiersma.nl



Voor al u ijzer, metalen, computers en accu's

Oastkern 18
9288XJ Kootstertille
0031(0)512-332333

info@reitsmarecycling.nl
www.reitsmarecycling.nl



AUTOTECHNIEK

Reparatie | Diagnose | Keuring | Onderhoud | Revisie | Autotransport



Oastkern 29, 9288 XJ
Kootstertille
T. 06 1429 3182

www.lupo3specialist.nl
info@lupo3specialist.nl

De pionier in prefab



Recordlengte prefab kokerliggers (68 meter) voor brug Zuidhorn

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

haitsma
BETON

www.haitsma.nl T 0512 - 33 56 78



We staan te trappelen om u van dienst te zijn

aaabee

ACCOUNTANTS | ADVISEURS

Groningen

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

Buitenpost

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

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

LOPERS COMPANY



HEERENVEEN, SIETSE VAN DER MEI

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

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

DRACHT 113 8442 BN HEERENVEEN 0513 684227

www.loperscompany.nl

Grote collectie survival schoenen en tights op voorraad.

Vrijwilligers, bedankt!

Door de vrijwilligerscommissie

De vrijwilligerscommissie is druk in de weer geweest om te zorgen dat de 15e editie van de Biddle survivalrun van genoeg vrijwilligers is voorzien. Een evenement van deze omvang is niet te realiseren zonder de medewerking van vrijwilligers. In totaal zijn er bijna 400 vrijwilligers actief om de Biddle survivalrun tot een groot succes te maken. De vrijwilligers die zich opgeven worden ingezet voor diverse activiteiten. Iedereen ontzettend bedankt voor jullie inzet voor de Biddle survivalrun! Dit jaar hebben er binnen de commissie wat veranderingen plaatsgevonden. Enna Posthumus heeft een stapje terug gedaan, daarvoor hebben we Jantina Meijer bereid gevonden om ons te helpen binnen de vrijwilligerscommissie. Wij willen Enna Posthumus heel erg bedanken voor haar inzet binnen de commissie.

Even voorstellen

Mijn naam is Jantina Meijer, 22 jaar en woonachtig in Surhuisterveen. Ik ben sinds dit jaar actief bij de vrijwilligerscommissie. Al sinds tienjarige leeftijd ben ik actief bij de survivalvereniging in Kootstertille. Van het kleine parkje in Kootstertille tot aan het grote park aan de Âlde Dyk en nu het eigen terrein in Kootstertille. Alle jaren dat mijn ouders vrijwilligers waren en mijn moeder nog steeds is, heb ik al veel meegekregen van de survivalvereniging: van de vergaderingen bij ons thuis tot aan de catering en

broodjes smeren voor de run en natuurlijk de dag van de run zelf. Ook ben ik al jaren vrijwilliger bij de Biddle survivalrun. Samen met Joukje sta ik altijd bij de finish de zo geliefde rode bandjes in te nemen. In tussentijd ben ik gestopt met survival en begonnen met een andere sport, namelijk voetbal. Mijn moeder en zus hebben mij binnengebracht in het circuit van de vrijwilligerscommissie. Ik hoop dat ik het met veel plezier mag doen en nog lang ga doen. Voor jullie allen veel plezier tijdens deze 15e editie van de survivalrun in Kootstertille.

Prijsvraag!

Dit jaar hebben we een prijsvraag van de vrijwilligerscommissie. Weet u het antwoord op deze vraag kom dan 13 maart 2016 naar het finishterrein van de Biddle survivalrun. In de grote tent naast de eindhindernis bij de dames van de catering/vrijwilligerscommissie vult u uw gegevens in op een formulier en deponert u deze in de daarvoor bestemde bak (maximaal 1 deelname per persoon). De winnaars worden maandag 14 maart bekendgemaakt op Facebook. Wij nemen contact op met de winnaars. We verloten drie prachtige Biddle survivalrun pakketten!

Prijsvraag:

Hoeveel broodjes worden er in de week van de run gesmeerd?

C	W	V	P	T	P	K	A	P	E	N	H	A	N	G	G	U	M
E	A	C	B	R	B	A	Z	G	A	S	Y	F	J	J	C	D	D
Y	W	U	K	A	J	X	R	S	F	I	N	I	S	H	H	H	I
K	I	Q	U	T	B	Q	G	C	P	Y	Y	H	S	C	A	S	E
L	K	K	G	S	H	K	D	U	O	A	N	O	N	T	I	U	H
Y	L	R	S	M	I	Q	B	B	W	U	O	V	E	G	X	R	G
X	B	Y	O	I	E	E	L	O	J	H	R	O	R	P	L	V	I
O	R	E	V	O	G	N	I	W	S	M	W	S	T	Y	C	I	L
E	U	B	E	L	L	I	T	R	E	T	S	T	O	O	K	V	L
L	B	F	H	I	N	D	E	R	N	I	S	B	C	J	N	A	E
R	P	E	G	E	U	D	M	U	E	L	I	B	U	J	H	L	Z
S	R	A	A	L	E	G	E	R	S	R	E	E	K	R	E	V	E
S	R	E	G	I	L	L	I	W	J	I	R	V	G	K	I	C	G
J	M	K	D	S	M	I	L	K	L	A	A	P	E	S	U	K	C
Q	E	I	G	E	W	H	O	U	T	H	A	K	K	E	N	S	E
P	L	F	M	V	V	B	O	O	G	S	C	H	I	E	T	E	N
K	J	J	S	I	K	S	L	E	K	K	I	B	D	S	Y	Z	G
S	R	E	M	E	N	L	E	E	D	Y	L	Z	Q	E	V	D	B

- APENHANG
- BIKKELS
- BOOGSCHieten
- DEELNEMERS
- FINISH
- GEZELLIGHEID
- HINDERNIS
- HOUTHAKKEN
- JUBILEUM
- KOOTSTERTILLE
- PAALKLIM
- PARCOURS
- SNERT
- START
- SURVIVAL
- SWINGOVER
- VERKEERSREGELAARS
- VRIJWILLIGERS



Van braakliggend industrieterrein naar een geweldig trainingsterrein!

Door Tjebbe Poelman

Toen we op het stuk grond, wat nu ons trainingsterrein is, begonnen stond er niets. Het was een braakliggend stuk industrieterrein waar nog geen echte bestemming voor was. Door de inzet van vrijwilligers en machines van sponsors en de bouw van een loods, is het terrein geworden wat het nu is. Het grootste deel van al het werk op het terrein is verricht door leden, ouders van leden en mensen die ons een warm hart toedragen. Nadat het terrein was gerealiseerd kwam het verder afmaken en onderhouden van het terrein, de loods en de hindernissen aan de orde. Tevens is het verder uitbreiden van hindernissen, aanpassen van hindernissen en het bouwen van nieuwe hindernissen elk jaar een terugkomend iets. Ook het schoonmaken en opruimen van de loods, het snoei- en maaiwerk, het schoonmaken en onderhouden van de greppels en de paden moet elk jaar gedaan worden. Om deze werkzaamheden uit te kunnen voeren organiseren we elk jaar een aantal keren een klusdag.

Voor de klusdag doen wij een beroep op al onze leden, zij krijgen een e-mail met informatie over de dag. Via de e-mail kan men zich opgeven voor het klussen en ook tijdens trainingen spreken we leden persoonlijk aan. Een week voor de klusdag wordt er een to-do list gemaakt en maken we een planning aan de hand van de mensen die zicht hebben opgegeven. Werkzaamheden worden verdeeld, hierbij wordt rekening gehouden met de ervaring van de vrijwilligers. Vrijwilligers die voor het eerst helpen worden ingedeeld bij ervaren leden. Ook houden we rekening met welke leden kunnen knopen of niet. We beginnen om acht uur met koffie, thee en broodjes. De planning voor de dag wordt dan besproken. Je krijgt te horen wat je werkzaamheden zijn voor die dag en met wie je bent ingedeeld in een groepje.

Als iedereen weet wat ze moeten doen beginnen we met klussen. Het gereedschap dat we gebruiken wordt door de vrijwilligers meegenomen, hebben we zelf of wordt geleverd door onze sponsors. Afhankelijk van welke klussen er moeten gebeuren gebruiken we een mobiele kraan, een manitou, een shovel of een minikraan. Rond een uurtje of tien is er weer koffie en thee met meestal broodjes of koeken erbij. Tijdens deze pauze wordt gekeken hoe het loopt en strepen we eventueel al klussen door op de to-do list. Als iedereen zijn koffie, thee en versnaperingen op heeft gaan we weer los. Tussen de middag is er voor de vrijwilligers die de hele dag meehelpten warm eten. Na het middageten worden de ploegen opnieuw ingedeeld en gaan we weer aan het werk. Om een uurtje of drie doen we nog een bakje en om vier uur of half vijf is het einde oefening en zitten we nog even na met een drankje en soms een hapje. De catering is tijdens een klusdag altijd goed geregeld, dit wordt meestal verzorgd door een aantal dames die ook als vrijwilliger aanwezig zijn en ervoor zorgen dat er koffie en thee wordt gezet en broodjes worden gesmeerd.

Dit is zo ongeveer wat er allemaal gedaan is en gedaan wordt om het trainingsterrein netjes en veilig te maken en te houden zodat wij allemaal kunnen trainen. Deze manier van werken gebruiken we ook bij het opbouwen van de Biddle survivalrun, alleen is het dan niet voor één dag maar een paar weken achter elkaar (elke zaterdag en de laatste week voor de run vanaf dinsdag elke dag). Ik hoop dat je na het lezen van dit stuk een idee hebt wat er allemaal bij komt kijken bij de organisatie van de onderhoudsdag op ons trainingsterrein of een bouwdag van onze run.



SCHILDER- EN
GLASZETTERSBEDRIJF
REIDING

Survival Kootstertille in de lift

Door: Aize Broersma, secretaris Stichting Survival Kootstertille

Ongeveer tien jaar geleden ben ik gevraagd als commissielid voor de sponsorcommissie Stichting Survival Kootstertille. Ik wist toen niet dat men eigenlijk op zoek was naar een secretaris, maar dat werd mij al vrij snel duidelijk. Het jaar daarop heb ik als secretaris de switch gemaakt naar het dagelijks bestuur en doe dat nog steeds met veel plezier.

Op dat moment (tien jaar geleden) hadden we ongeveer 120 leden en trainden we nog in ons oude trainingsgebied (het Alde Swimbad). Bestuurlijk lag het zwaartepunt duidelijk op de jaarlijkse survivalrun, toen nog de Wadro Survivalrun. Het aantal deelnemers lag toen op ca. 750.

Nu in 2016 zijn er veel dingen veranderd. De survivalsport zit landelijk behoorlijk in de lift, de survivalsport leeft, in Kootstertille niet minder. Inmiddels hebben wij een aantal jaren geleden ons oude trainingsgebied verruild voor een super mooi nieuw trainingsgebied aan de rand van het dorp. Dit mede dankzij steun van de Gemeente Achtkarspelen en veel zelfwerkzaamheid van onze leden.

Inmiddels telt onze stichting ruim 300 (jeugd)leden en is onze survivalrun, inmiddels beter bekend als de Biddle survivalrun, uitgegroeid tot een spectaculair eendaags evenement. Dit jaar verschijnen er tijdens de jubileumeditie (15x survivalrun Kootstertille) 1500 deelnemers aan de start. De begroting is vergeleken met tien jaar geleden verdubbeld. Wij zijn er dan ook erg trots op dat we dit jaar het Open NK RUC mogen organiseren. Naast het Open NK gaan alle jeugd wedstrijd-categorieën van start, evenals diverse recreatieve klassen.

Zowel de trainingsgroep/trainingsgebied als de Biddle survivalrun vragen nu de nodige bestuurlijke/commissie aandacht. Bij de trainingsgroep/trainingsgebied moet er gedacht worden aan het indelen van de trainingsgroepen (leeftijd/niveau), ledenadministratie, onderhoud/veiligheid hindernissen in en van het trainingsgebied, activiteiten organiseren, trainers opleiden/coördineren etc.



Voor het organiseren van de Biddle survivalrun begint het bestuur in september al te vergaderen om alles voor te bereiden. Later schuiven ook de diverse commissies (parcour-, vrijwilligers-, PR-, sponsorcommissie en wedstrijdleiding) meerdere malen aan bij de vergaderingen. In principe staat de Biddle survivalrun eind januari al behoorlijk in de steigers, in de maand februari komen de puntjes op de spreekwoordelijke 'i'.

Voor het secretariaat betekent dit een periode van uitnodigingen/agenda's versturen, alle vergaderingen bijwonen/notuleren, subsidies en de benodigde vergunningen aanvragen.

Met name het traject van vergunningen aanvragen is de laatste jaren veel veranderd. Voorheen was een standaard brief (aanvraag/melding) meestal wel voldoende, nu moet vanwege verantwoordelijkheden alles goed geregeld. Hierbij moet o.a. gedacht worden aan, medische ondersteuning (MTN), reddingsbrigade, opgeleide verkeersregelaars etc.

We gaan er vanuit dat we dit jaar weer een prachtige survivalrun neerzetten voor zowel de atleten als het publiek. De afgelopen jaren zijn de weegoden ons in ieder geval gunstig gezind geweest. Graag tot zondag 13 maart 2016.

Trainers SSK in nieuw jasje gestoken



Door Esther Bosma

En bij een jasje alleen is het niet gebleven! Dit seizoen hebben de trainers van Stichting Survival Kootstertille een complete outfit gekregen bestaande uit een jas, broek, t-shirts en thermoshirt. Wytze Nicolai opperde het idee voor trainerskleding en nam het initiatief vanwege verschillende redenen. Ten eerste zou de kleding de herkenbaarheid van de trainers voor leden en ouders

vergroten. Daarnaast werd door Wytze, samen met Harrie Posthumus, met zorg een outfit samengesteld die de trainers tegen weer en wind zou beschermen. De levering van kleding werd mede mogelijk gemaakt door Harrie en Marja. Namens de trainers kan ik zeggen dat wij erg blij zijn met de kleding, vooral tijdens de gure wintermaanden, bedankt hiervoor!



OUTDOOR BAKKEVEEN

GROEPS ACTIVITEITEN -
EVENEMENTEN - SHOP

Wij zijn gevestigd in de bosrijke omgeving van Bakkeveen, op de grens van Friesland, Groningen en Drenthe. Wij organiseren groepsactiviteiten en evenementen, van survival en boogschietclinic tot teambuilding en gps tochten. In onze online shop verkopen wij allerlei toebehoren voor survival en outdoor activiteiten. Ook verhuren wij klimnetten en touwen voor evenementen. Wij gaan graag met u in gesprek om uw evenement tot een succes te maken.

WWW.OUTDOORBAKKEVEEN.NL

PTH 
www.pthgroep.nl

De PTH Groep biedt vanuit haar ruime ervaring een complete oplossing voor audiovisuele communicatie. Kenmerkend voor PTH is het leveren van gebruiksvriendelijke en innovatieve AV-systemen.

PTH AV&ICT

Biedt communicatieoplossingen met de synergie van audiovisuele-, informatie- en communicatietechniek.

PTH STADION FACILITIES

Installeert en beheert zowel de permanente als tijdelijke AV-faciliteiten in het Abe Lenstra Stadion, Sportstad en Thialf.

PTH RENTAL

PTH Rental faciliteert uw beurs, evenement of congres (zowel in- als outdoor) met een groot assortiment aan audiovisuele faciliteiten.



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

SURVIVAL-OUTDOOR-SHOP.NL

Dé online shop waar betaalbare kwaliteit én service voorop staat. Voor survivalrunners, outdoorsporters, survivalclubs, parcoursbouwers en outdoorbedrijven, ... Survivalshoenen (o.a salomon kids), hoofdlampjes, survivaltights, thermokleding, ... Klimnetten, klimtouwen, trossen touw, triangels, korte stokjes en touwtjes, ... uit voorraad leverbaar. Tevens de plek voor verhuur van klimnetten, touwen en klimattributen.



SURVIVALSHOENEN



HOOFDLAMPJES



SURVIVALTIGHTS



THERMOKLEDING



BATTLE ROPE



KLIJNETTEN



KLIJTOWWEN



TROSSEN TOWW



DIVERSEN



VERKOOP
VERHUUR
MONTAGE

WWW.SURVIVAL-OUTDOOR-SHOP.NL

JOHAN EN GREETJE SCHOLTE TEL. 06-49893506



**WERKEN OP
HOOG NIVEAU**

Zuiderkruisweg 27
8938 AP Leeuwarden
Tel. 058 2882004 Fax 058 2883793
info@abs-steigerbouw.nl
www.abs-steigerbouw.nl



ALLROUND BOUWSERVICE & STEIGERBOUW BV

Survival
of the fittest

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

Helpt u er doorheen!



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


vrieservice
bellen zonder praatjes.



mobiel



vast



satelliet

Yn Hûs

Alde Dyk 8 9288 XC Kootstertille

Openingstijden:

Dinsdag-Vrijdag
9.00-12.00
13.00-18.00

Zaterdag
9.00-12.00
13.00-16.00

tel:0512330833

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

Gratis parkeren
voor de deur

Volg Yn Hûs op facebook



Boorsma van der Sluis v.o.f.
BESTRATINGSBEDRIJF

gespecialiseerd in:

- sierbestrating
- levering van zand en steen
Rioolwerkzaamheden
Verhuur van kraan en Shovel

Van Harinxmalaan 78 9271 BG Zwaagwesteinde 0511-441380
Mobiel A.B. 06 - 22050359 Mobiel P.v.S. 06 - 23008862



kinderopvang

waar uw kind, kind mag zijn

Bernhardlaan 106
9285 TT Buitenpost



0511544205

www.kdvdebernebrege.nl



SCHOONMAAKBEDRIJF

KUIPERS B.V.

DIENSTVERLENING

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

Oastkern 15 • 9288 XJ Kootstertille

Telefoon 0512 - 332009 • Fax 0512 - 331002

Internet: www.schoonmaakbedrijf-kuipers



APK

Asfalt Productie Kootstertille

”Asfalt voor de
Wegenbouw”

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

Survival
Clothing + Footwear

AllSur5
GEMAAKT OM TE OVERLEVEN

www.survivalkleding.nl



Willehus
oreca

Gezellig
avondje uit?
Check onze agenda
www.tillehus.nl

Bij ons bent u van harte
welkom voor uw:

- Vergaderingen
- Bedrijfsfeest
- Receptie
- Familiefeest
- Buffet
- Bruiloft
- Babyshower

Vraag naar onze mogelijkheden.

Goudsjeblomstrjitte 34a | 9288 AM Kootstertille
T. 0512 - 331 373 | E. info@tillehus.nl
www.tillehus.nl



**Auto- & Schadebedrijf
F. BRUINSMA**
Oastkern 6 - 9288 XJ Kootstertille

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

www.autobedrijffbruinsma.nl - Tel. 0512-332586

daadkracht in
zwaartekracht





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

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

VESTIGINGEN:
HOLWERD
OOSTERWOLDE

 **VRIESWIJK**

't Blommehûske
Voor al uw bloemwerk,
planten en woonaccessoires

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

www.blommehuske.nl
NU OOK ONLINE
BLOEMEN BESTELLEN

ook voor aanleg en onderhoud



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



www.derodebeuk.nl

CONSOLIS

VBI

Het parcours door de jaren heen



Door de parcourscommissie - Willem de Boer, Stephan Oostra, Wessel de Roos, Sipke Hazenberg, Gersjon Wolters, Theo Posthumus en Marten Stelpstra

Na 15 jaar is de survivalrun van Kootstertille uitgegroeid tot een van de grootste sportevenementen in de omgeving. Wat begonnen is als een kleine run met enkel een honderdtal deelnemers is nu een dag die bij menig atleet, dan wel toeschouwer, al vroeg in de agenda genoteerd staat.

Op deze dag staat met name het te lopen parcours centraal. Want dit is immers datgene wat de deelnemers uiteindelijk zullen moeten trotseren. Aan ons de taak om elk jaar een uitdagend parcours neer te zetten. Hieraan sleutelen we voortdurend, omdat we met de omstandigheden rekening moeten houden, maar ook willen we voldoen aan de wensen van zowel de atleet als de toeschouwer.

Het parcours is al 15 jaar op de tweede zondag in maart te herkennen aan de lange rij rood-witte linten in het landschap rondom Kootstertille. In de beginjaren werd hier vaak angstvallig naar gekeken

en kwamen regelmatig kreten als “gekkenwurk” (gekkenwerk) en “dy doge net” (die deugen niet) voorbij. Zware hindernissen, modderige velden en koud weer, dat doe je niet voor je lol!

Tegenwoordig weten de meeste atleten en ook toeschouwers steeds beter wat een survivalrun inhoudt en wat er van het parcours te verwachten valt. De sport wordt serieuzer genomen en de toenemende populariteit is terug te zien in zowel het deelnemersaantal als in de opbouw van de run. De kijk op hindernissen is veranderd en ze worden steeds professioneler neergezet. Kwaliteit en degelijkheid zijn steeds belangrijker geworden doordat er elk jaar meer atleten de hindernissen op een veilige manier moeten kunnen betreden. Dit onder toezicht van de bond die uiteindelijk controleert of de gestelde eisen nageleefd worden.

Wij als parcourscommissie vinden het erg

mooi dat er zich de afgelopen jaren een positieve trend in de sport heeft ontwikkeld. Te zien is dat er meer punten op de agenda steeds belangrijker worden. Wat doen we bijvoorbeeld met de grote deelnemersaantallen? Hoe kunnen we de doorstroming bevorderen? Hoe zit het met de moeilijkheidsgraad van de hindernissen en wat doen we met het publiek? De nieuwe situaties en ontwikkelingen zorgen ervoor dat er elk jaar hard gewerkt moet worden om het parcours te optimaliseren. Looproutes worden omgelegd, kruisingen veranderd en wat duidelijk opvalt is het in veelvoud neerzetten van hindernissen. Dit heeft als gevolg dat er steeds meer materialen gebruikt worden om het uiteindelijke parcours op te bouwen. Een extra uitdaging aangezien het totale parcours op de dag van de run weer in een aantal uren afgebroken dient te worden. Logistiek en planningstechnisch veel stof tot nadenken.

Gelukkig kunnen we elk jaar een beroep doen op een nog steeds groeiend aantal leden. Daarnaast dragen sponsors en vrijwilligers veelal hun steentje bij en stellen materialen of vervoers- en hulpmiddelen beschikbaar. Iets wat we erg waarderen en waar we tegenwoordig zeker niet meer zonder kunnen.

Kortom, er is nogal wat veranderd sinds de eerste atleten door de modder kropen rondom Kootstertille. Ook nu nog steeds gekkenwerk? Ondanks de vele veranderingen kunnen we concluderen dat na al die jaren één ding het parcours nog steeds zijn beangstigende charme geeft: het lange, nooit ophoudende rood-witte lint...

Het leidt de atleten alweer 15 jaar over het parcours. Zo hopen wij als parcourscommissie de survivalrun van Kootstertille nog jaren door de tijd te kunnen leiden.





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

gaan geen (logistieke) uitdaging uit de weg

Scan de code en lees hier meer over:



mientmulder

cateringservice

Kerkstraat 34-40
9285 TB Buitenpost

www.mientmulder.nl
info@mientmulder.nl

Uw afval,
ons werk!

Het Helmhout 5 - 9206 AZ Drachten
info@nnrd.nl - www.nnrd.nl
0512-334 315



P. Hoeksma
06 30 96 69 31

Postadres
Alde Dyk 30c
9288 XJ Kootstertille

E-mailadres
info@dakrenovatie-nederland.nl

Website
www.dakrenovatie-nederland.nl

Hengelsport Diervoeders van der Meer V.O.F. Kootstertille

Tillebuorren 26, 9288AP, tel. nr: 0512331780

Voor aanbiedingen kom langs in onze winkel of
neem een kijkje op de website en/of facebookpagina

www.hengelsportvandermeer.nl

Facebook: Hengelsport Diervoeders
van der Meer

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!

www.achtkarspelen.nl



Lasbedriuw BURUMA

*Las- en konstruksjewurk
Hannel yn alle soarten staal*

Foar bedriuw & partulier

0512-352528
Stiensgea

Stichting MEDICAL TEAM NEDERLAND

Al ruim 35 jaar complete professionele
MEDISCHE BEGELEIDING

VOOR ALLE SOORTEN EVENEMENTEN
Op non-profit-basis, dus zonder winsttoogmerk.

Hebt u (4WD)MEDILANCES (ambulances met b.v. een arts) nodig,
of 10 artsen- en/of verpleegkundigen-teams,
of een volledig ingericht veldhospitaal, of een mobiele veldpolikliniek, quads,
of ijsambulances, slachtoffertransport in zeer zwaar terrein, ijs of zelfs op het water?
Ook voor rijbewijs-, verzekerings- en sportkeuringen, wij kunnen het leveren.

Aanvragen offerte

www.medicalteam.nl onder opdrachten

e-mail: secretariaat@medicalteam.nl

kvk nr. 41004541

9288 CK Nr. 1 te Kootstertille



Hulshoff

Doe het zelf

* Fietsreparatie * Fietsonderdelen * Sleutelservice



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

NICOLAÏ'S VERZEKERINGEN



Voor al uw verzekeringen!!!

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



SKYDRONE
NEDERLAND
READY FOR TAKEOFF

SkyDrone Nederland

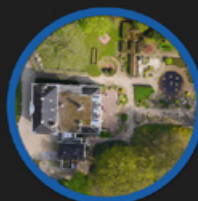
SkyDrone Nederland is als één van de weinige partijen
in Nederland gecertificeerd om commerciële
Drone vluchten uit te mogen voeren.



Luchtfotografie
& Video



Inspecties



2D/3D mapping



Landbouw

Kijk voor meer informatie op onze website:

www.skydronenederland.nl



Fryske
Kadoos

Robin Ruth
selectie van trendy, chique
en modieuze accessoires.

www.fryskekadoos.nl

Wedstrijdleiding - Biddle Survivalrun 2016

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

De survivalsport is enorm in opmars. Wellicht onder invloed van de vele mudruns en obstaceleruns, die in ons land en ook daarbuiten worden georganiseerd, komen mensen uit zalen en fitnessruimtes naar buiten. De survivalsport is de ultieme sport om je te meten met anderen en met jezelf in een natuurlijke omgeving. Voor de recreatieve loper is veelal het volbrengen van de survivalrun de uitdaging. Voor competitieve lopers is een wedstrijd met eerlijke kansen voor alle deelnemers van belang. De survivalsport ontwikkelt zich nog ieder jaar. Sporters, met name de toppers worden steeds professioneler en sneller. Dat vraagt veel van de organisaties. Zij staan voor de taak om ieder jaar weer een uitdagend parcours neer te zetten dat voldoet aan de eisen van de bond. Los van het parcours heeft de organisatie van de survivalrun Kootstertille ieder jaar weer de ambitie de dag zelf steeds verder de professionaliseren om het voor deelnemers en publiek een onvergetelijke ervaring te maken. Na maanden van voorbereiding: vergaderingen, klussen, bouwen en organiseren “gaat de Biddle survivalrun in Kootstertille op 13 maart 2016 weer los.”

Wedstrijdleiding

De wedstrijdleiding van de Biddle survivalrun is verantwoordelijk voor: de inschrijvingen, het indelen van de startgroepen, het aanschaffen van de wedstrijdshirts en het uitdelen ervan op de wedstrijddag. Ook regelt zij de wedstrijdprizen en leidt zij de wedstrijddag in goede banen. Daarbij houdt zij oog voor de belangen van de lopers en ook voor die van juryleden. Vanwege de steeds grotere aantallen wedstrijdlopers werd het voor recreanten steeds moeilijker om deel te nemen aan de Biddle survivalrun. Om toch deelname van recreanten veilig te stellen, is er dit jaar voor gekozen om weer meer deelnemers op het parcours toe te laten dan voorgaande edities. Dat heeft wel gevolgen voor het parcours. Het wordt hier en daar aangepast om te voorkomen dat er al te grote opstoppingen zullen ontstaan. De editie van 2015 is de vijftiende run in Kootstertille, een lustrum! Vanwege dat feit wordt dit jaar het Open Nederlands Kampioenschap RUC georganiseerd. Er is dit jaar geen BSC- run én geen TSC- run, om zo lopers van die klassen de gelegenheid te gunnen aan dit NK deel te nemen. Volgend jaar krijgen die afstanden weer een plek, is de verwachting. Dit jaar is er zoals gezegd ruimte voor weer méér deelnemers dan vorig jaar. In totaal kunnen 1500 mensen de run lopen. Zo'n 250 lopers meer dan vorig jaar. Niet zomaar 1500 deelnemers, het is een symbolisch getal in verband met de 15e editie.

Wedstrijdklassen

De survivalsport is een individuele sport, althans in competitieverband. Onder het toezien van de Nederlandse Survi-

valbond worden in heel Nederland en in België survivalwedstrijden georganiseerd, waar licentiehouders van de bond zich in competitieverband kunnen meten met gelijkgestemden. De jeugd wordt naar leeftijd ingedeeld in het Jeugd Survival Circuit (JSC) C, B of A. Volwassenen kunnen zich in laten delen in het Basis Survival Circuit (BSC), het Runner Up Circuit (RUC) of het Top Survival Circuit (TSC). Die indeling wordt niet bepaald door hoe goed een deelnemer is, maar door hoever hij of zij wil lopen en hoe zwaar hij of zij het zichzelf wil maken. Om in de top van ieder circuit mee te kunnen draaien, is naast een flinke portie talent en aanleg een behoorlijke dosis training vereist. Hieronder wordt per circuit kort uitgelegd wat de afstanden zijn en hoe lang een run mag duren.

Jeugd Survival Circuit C (10-12 jaar) en B (13-14 jaar)

De jongste kinderen lopen het Jeugd Survival Circuit-C-parcours. Kinderen van 13-14 jaar lopen in het JSC-B-Circuit. Zowel het C- als het B-parcours meet minimaal 4 en maximaal 7 kilometer en heeft een maximum duur van gemiddeld 40 minuten voor de eerste 10 reglementair gefinishte deelnemers.

Jeugd Survival Circuit A (15-17 jaar)

Deze kinderen strijden in de JSC-A tegen elkaar. De lengte van dat parcours is minimaal 6 en maximaal 9 kilometer, waarbij de maximum duur voor de eerste 10 reglementair gefinishte deelnemers 55 minuten bedraagt.

Basis Survival Circuit (Volwassenen), dit jaar niet in Kootstertille!

Het Basis Survival Circuit is sinds enkele jaren opgenomen in de wedstrijdkalender en lijkt langzaam maar zeker de populairste afstand te worden onder de licentiehouders. Hoewel de afstand kort is, zijn de hindernissen “volwassen”. Het parcours is veelal hetzelfde als de route van het JSC-A-circuit. Het parcours heeft een lengte van minimaal 6 en maximaal 9 kilometer. In het parcours zitten zo'n 25 tot 40 hindernissen. De gemiddelde eindtijd van de eerste tien reglementair gefinishte deelnemers van een BSC- run moet ongeveer 55 minuten zijn.

Runner Up Circuit (Volwassenen)

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

Top Survival Circuit (Volwassenen), dit jaar niet in Kootstertille!

Het Top Survival Circuit is voor de echte

die-hards, de ultieme duursporters. Er doen relatief maar weinig deelnemers aan mee. Een TSC-survivalrun moet minimaal 15 kilometer en mag maximaal 25 kilometer lang zijn. De hindernissen komen voor een groot deel overeen met die van de RUC maar juist in de extra uitlopers in hun route wacht hen vaak een aantal zware ‘uitsmijters’. De gemiddelde eindtijd van de eerste tien reglementair gefinishte deelnemers van een TSC- run moet ongeveer 2 uur en 30 minuten zijn.

Parcours

De start en finish van de survivalrun Kootstertille zullen dit jaar weer zijn in het centrum van het dorp, een geweldige locatie met dorps huis “It Tillehûs” als uitvalsbasis en het evenemententerrein er voor als locatie voor de start en de zware eindhindernis. Sinds vorig jaar is dat de nieuwe locatie, wat als effect heeft dat de run veel zichtbaarder is geworden en dus meer toeschouwers trekt. Het was vorig jaar een geweldig feest voor deelnemers en vrijwilligers.



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!

Ik heb nu enkele jaren dit artikel namens de wedstrijdleiding dit artikel geschreven en sluit ook nu weer af met misschien wel het belangrijkste onderdeel, namelijk waarom respect in de sport zo belangrijk is.

Sport is emotie en daar is niets mis mee. Maar sport kan daarbij niet zonder respect! Natuurlijk is het belangrijk, om goed te presteren en hoog te eindigen. Maar het kan niet zo zijn, dat dit ten koste gaat van andere deelnemers en van mensen die een evenement als onze survivalrun mogelijk maken. Ik denk daarbij vooral aan alle vrijwilligers, die voor óns plezier de hele dag als jurylid bij de hindernissen staan en hun uiterste best doen om het iedereen naar de zin te maken. Dat verdient niets dan respect!! Aanwijzingen die juryleden geven worden door jou als deelnemer opgevolgd. Dat is een vanzelfsprekendheid. Als een jurylid vindt dat je een hindernis niet hebt gehaald, moet je deze opnieuw doen of je levert jouw bandje in. Mocht je het idee hebben, dat je wordt benadeeld, dan kun je tot een half uur na jouw finish een klacht indienen bij de wedstrijdleiding. Zij zal de klacht behandelen. Onder geen voorwaarde worden onze juryleden en vrijwilligers onderweg onheus bejegend, ook niet door meelevende ouders. Dit zal onherroepelijk tot diskwalificatie leiden. Het lijkt hard, maar alleen op die wijze houden wij de survivalsport “schoon” en een plezier voor allen.



Rest mij om iedereen: deelnemers, vrijwilligers, sponsors, organisatie én publiek een prachtige dag toe te wensen op zondag 13 maart. Als wij allemaal aan het eind van de dag moe, maar tevreden én met een glimlach op het gezicht naar huis gaan, is ons doel bereikt!



KOLLUM & DRACHTEN
www.workbv.nl
0512 587 999



custard
on & offline communicatie

Voorstraat 32
Buitenpost
(085) 8769560
www.custard.nl



veel succes
bikkels!

 **DE STEENAREND** 

OUD GEBAKKEN BESTRATING * NATUURSTEEN * BETONBESTRATING

Kootstertille

06-19456171

06-45881391

www.oudebakkenbestrating.nl

LAND
TRANSPORT
Harkema
www.landtransport.nl

BROUWER & BROUWER BV



Buitenpost - Eastermar

Grotehornstweg 10b
9261 VW Eastermar
T 0512 - 47 21 00

info@bbbv.nl
www.bbbv.nl

CAFETARIA DE VIERSPRONG

Bestel nu ook online!

www.deviersprong-kootstertille.nl

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



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

Tillebuorren 2
9288 AP Kootstertille
0512 33 03 98



HBPARTYVERHUUR.NL
ALLES VOOR UW FEEST

Springkussens

Verjaardagen

Buurtfeesten

Huwelijksfeesten

Buurtfeesten

Sweet 16

info@hbpartyverhuur.nl
www.hbpartyverhuur.nl

0512 33 23 23
06 57 62 83 54

Geschiedenis van de Survivalrun. Survival Bond Nederland

Door Hans te Velthuis

Bij het bestuur is een brief ontvangen met de vraag of er iemand van het bestuur is die een stukje wil schrijven over het verleden en heden (25 jaar) van de survival. Als 'oude rot' in het vak hebben ze mij gevraagd. Ik moest er even over nadenken, want dit doe je niet in vijf minuten! Ik zal me even voorstellen: Ik ben Hans te Velthuis en zit al vanaf 1992 in het bestuur van de SBN als voorzitter van de parcourscommissie. Mijn taken neem ik serieus en ik beleef er veel plezier aan. Met dit stukje probeer ik om alles zo goed mogelijk weer te geven. Het eerste stukje is genomen uit de historie van de SBN op de site.

De eerste stappen

In 1987 wordt er in Beltrum een hindernistocht rondom het zeskampdecor georganiseerd. De deelnemers moeten met belasting o.a. over boomstammen en een rolsteiger klauteren. Volgens een slootloop door een sterk stinkende sloot ondernemen. Sommige deelnemers houden er nog dagenlang jeukende benen aan over. Tijdens de jaarlijkse slibjacht te Beltrum, waarbij ruiters en de meute honden het vossenspoor, trokken volgden de hardlopers Jan Maarse en Stef Beunk, deze route. Het idee ontsproot bij Stef en Jan om dit ca. 15 kilometer lange parcours te voorzien van enkele (natuurlijke) hindernissen en daarmee ontstond de 'survivalrun'. Voor de eerste run in januari 1988 hadden Stef en Jan een slordige 25 sportvrienden uitgenodigd op de zondag nadat 's zaterdags de slibjacht had plaatsgevonden. De organisatie was in handen van een vriendenclub uit Beltrum evenals in januari 1989 toen een 50-tal sporters de tocht wilde volbrengen. In die run werden voor het eerst zelfgebouwde hindernissen opgenomen.

Initiatieven en stichtingen in de Achterhoek

In Gendringen is een aantal enthousiaste sportmensen inmiddels ook op de survivaltoer gegaan en op 22 oktober 1989 werd in Zelhem een koppel-survivalrun georganiseerd. In Neede werd een survivalrun rond en in zwembad 'het Vleer' georganiseerd. Tussen de organisaties en sportlieden van Beltrum en Gendringen ontstonden erg goede contacten en een gezonde rivaliteit. In deze contacten bleek bij beide organisaties de wens over het opzetten van een circuit om zo de sportlieden meer continuïteit in deze nieuwe vorm van sport te kunnen bieden. Daarnaast kon wederzijdse ondersteuning en kennisuitwisseling van belang zijn voor het organiseren van een geslaagde survivalrun. Het was zeker in die dagen een heel werk, om hindernissen te bedenken, de organisatie op poten te zetten en last but not least een verantwoorde, veilige survivalrun te presenteren. Samenwerking werd dan ook gezien als een must met o.a. gelijke reglementen, inschrijfvoorwaarden, bedragen en ook om het parcours ondanks de eigen identiteit qua zwaarte toch op elkaar af te stemmen. Doordat de sport nog onbekend was, moest veel tijd en energie geïnvesteerd worden in het aantrekken van medewerkers, EHBO, sponsors etc. en het verkrijgen van medewerking van de diverse instanties.

Oprichting Survival Bond Nederland

Afgevaardigden van beide organisaties kwamen dan ook op 15 november 1990 bijeen in de survival-vergader-kelder van familie Te Woerd in Lichtenvoorde. Hier werd besloten samen te

gaan werken en de organisaties van Neede en Zelhem ook te benaderen voor deelname aan een landelijk circuit. Uit de contacten met Dolf Nijssen bleek de AVRO plannen te hebben voor het filmen van de diverse circuit-wedstrijden, een reden te meer om één goede organisatie te vormen. Gedacht wordt aan het opzetten van een sportklasse voor 100 topatleten en een recreatieve klasse. Op 4 februari 1991 komen van elke organisatie (Beltrum, Gendringen, Neede en Zelhem) 2 mensen bijeen in zaal Te Pas te Gendringen. Besloten wordt over te gaan tot het oprichten van de Survival Bond Nederland. Er worden afspraken gemaakt over een sportklasse van 75 personen, de reglementen, de statuten, de wedstrijddata en de puntentelling voor het klassement. Op 26 april 1991 wordt de Survival Bond Nederland opgericht bij de notaris te Gendringen. Het voorlopig dagelijks bestuur bestaat uit: Eddy te Woerd (voorzitter), Henri Wezenberg (secretaris) en Derk-Jan Bovenmarsch (penningmeester). Het circuit voor de survivalatleten werd het Top Survival Circuit genoemd.

Parcourscommissie

Er is door het bestuur een parcourscommissie in het leven geroepen om de veiligheid tijdens de runs onder auspiciën van de S.B.N zo goed mogelijk te bewaken, want die staat voor het bestuur onherroepelijk voorop. Hans te Velthuis, Kees van Hoof, Bennie Maarse en Wiet Duynstee dienden zich aan als belangrijke steunpilaren. Verder had het bestuur een taak aan het opstellen van het huishoudelijk reglement, wedstrijdreglement, checklisten voor organisaties, ledenlijst, uitreiken licenties. Ook werd in het begin de centrale uitslagenverwerking door het secretariaat van de SBN op de diverse runlocaties gedaan, waarbij de namen van zeker Marita Klein Gebbink en Rene te Woerd ons bekend in de oren klinken. De contacten met de vermaarde Belg Chris de Graeve resulteerden in het oprichten van de Vlaamse Survival Federatie, die helaas geen lang leven beschoren bleek. Maar de herineringen aan de sportieve weekenden rond de Blaermeersen o.a. met coach Gait Kluivers.

De eerste wedstrijden

In de beginjaren '90 waren de afstanden van de survivalruns erg lang, 30 km! En er waren alleen maar TSC wedstrijden. Die eerste wedstrijden zijn georganiseerd door Beltrum-Gendringen-Zelhem en Dinxperlo. Het TSC bestond uit een A klasse en een B klasse met een promotie-degradatie regeling. Deze klassen waren alleen voor leden van de SBN. Bij enkele wedstrijden werd er ook een TSC C klasse toegevoegd en die was alleen bedoeld voor recreanten. In 1992 werd voor het eerst een NK TSC wedstrijd georganiseerd in Beltrum. Een wedstrijd van ruim 30 km. De winnaar werd Jan Maarse in een tijd van 2.40.50. Iedereen kent hem als de beer uit Beltrum. Tweede werd Bart Dinkelman, nog steeds actief in de survivalwereld en op de 3e plaats de titel-verdediger van 1991 Dirk Kersten. Toppers uit die tijd, Didier Dhondt, Frank de Waelen, Erwin Boelens, Stef Beunk, Frank Klein Gebbink, zorgden voor menig spannende wedstrijden.

Recreatieve wedstrijden en nieuwe wedstrijd-categorie RUC

Op 23 februari 1992 werd in Neede voor het eerst

een recreatieve wedstrijd georganiseerd voor meerdere klassen. Gezien het recreatieve karakter van deze wedstrijd was er een afstand van 13,5 km. voor volwassenen en een afstand van 7 km. voor de jeugd. Omdat dit een groot succes bleek werd er in november 1992 in Neede een TSC wedstrijd georganiseerd. Naast Beltrum-Gendringen-Zelhem en Dinxperlo werd dit de 5e wedstrijd in het seizoen 1992-1993. In 1994-1995 werd een nieuwe licentieklassie opgestart. Deze werd het RUC (Runner Up Circuit) genoemd. De afstanden van deze klasse mag maximaal 12 kilometer zijn. Dit was een goede vooruitgang in de survivalsport, omdat er steeds meer vraag was naar wedstrijden in de kortere afstanden. De RUC werd in het begin ook wel (halve run) genoemd. Deze naam heeft het te danken aan de start van de wedstrijd. Deelnemers werden vaak met bussen naar een punt halverwege de TSC wedstrijd gebracht om daar hun wedstrijd te starten. Zo konden de atleten de halve run lopen. Mede door het opstarten van het RUC kwamen er steeds meer wedstrijden bij, zelfs werd in die tijd een RUC wedstrijd in Dornbirn Oostenrijk georganiseerd.

Maatregelen!

In de loop der jaren werden de runs onderverdeeld in TSC (lange runs) en RUC(halve run). Tevens was er een onderlinge competitie tussen de organisaties, de één wilde de wedstrijd nog zwaarder en spectaculairder dan de andere. Eindtijden van de winnaars in het TSC van 3.30.00 uur waren geen uitzondering en de laatste atleten waren soms wel 6 uur onderweg! Het toppunt hiervan was 1996. Winnaar TSC 3.40.00 uur en van de 62 gestarte deelnemers haalden er 26 atleten de finish met rode armband. Het liep nu de spuigaten uit. Binnen het TSC circuit werd het aantal licentiehouders steeds minder. Als argument werd gegeven dat men geen tijd had om voldoende te trainen. Om het aantal licentiehouders toch te behouden en hiermee de 'Koningsklasse' het Top Survival Circuit, moest de SBN maatregelen nemen. Tijdens de ALV (1998) werd besloten om tijdslimieten in te stellen voor het TSC en RUC (Runner Up Circuit). Deze tijdslimieten gelden nog steeds.

KSC, BSC en JSC

In deze jaren werd ook een koppelcircuit opgericht: het Koppel Survival Circuit (KSC). Dit werd na een moeilijke start in die jaren ook een groot succes. AA-drink destijds dranksponsor van de de SBN, werd ook hoofdsponsor van dit circuit. Omdat er in het TSC en RUC nog niet zoveel wedstrijden waren om een seizoen te vullen, namen veel toppers uit deze klassen deel in het KSC. Dit leverde een waardig circuit op, met diverse zeer spannende wedstrijden. In die tijd konden ook de junioren hieraan deelnemen met dezelfde afstanden en zwaartes van de hindernissen! Dit is nu ondenkbaar, maar het was echt zo. Later zijn de BSC (Basis Survival Circuit) voor volwassenen (een kortere afstand voor beginnende atleten) en de JSC (Jeugd Survival Circuit) als klasse erbij gekomen. Mede door de oprichting van de jeugdwerkgroep, heeft het JSC zich waar gemaakt. Een schot in de roos, want het ledenaantal groeide gestaag. Voor de jeugd waren er inmiddels 3 categorieën opgestart voor de leeftijden van 10-12 jaar (JSC C) 13-14 jaar (JSC B) en 15 t/m 17 jaar (JSC A).

Veiligheid

In 1994 is de parcourscommissie opgericht. We waren met vijf personen die bij elke wedstrijd de controle deden van het veilig knopen en veilig bouwen. Er waren nog geen regels hiervoor, we bekeken samen de hindernissen en van daaruit beoordeelden wij deze. Omdat de nodige kennis en ervaring op het gebied van knopen nog niet aan de orde was, heeft men besloten dat er toch 'iets' moest komen op het gebied van het aanleggen van knopen en veiligheid. Iedereen kan knopen, maar om de goede manier van knopen te leren en deze weer uit elkaar te krijgen vraagt toch om meer. Tevens wisten we niet eens welke knopen het veiligst gebruikt konden worden. Om de kennis uit te breiden en het knopen te leren heeft men contact gezocht met de luchtmobile brigade. Hiervoor hebben zich twee heren aangemeld die ons alle kneepjes van het hinderenis bouwen wilden leren. Dat waren Andre Smits en Jan Klein Hazebroek. De laatstgenoemde is nog steeds de knoopinstructeur waar wij op kunnen bouwen. In Schaarsbergen werd de eerste cursus gegeven voor leden van de Parcourscommissie. Drie zaterdagen hadden wij theorie en praktijk en daarna werd er in Harreveld een examen afgelegd. Voor sommigen een makkie, voor anderen een nachtmerrie. De eerste opgeleide parcourscommissieleden was een feit. De kennis en ervaring moesten we overbrengen naar de organisaties. Er is besloten om een 'handig boekje' te maken voor alle organisaties en leden en van de parcourscommissie en mensen die hierin interesse hadden. Ondertussen zijn we jaren verder en hebben een parcourscommissie van bijna 50 leden die allemaal geslaagd zijn voor de knoopcursus. Elk jaar wordt er wel weer iets verandert en bijgeleerd. De commissie komt twee keer per jaar bij elkaar om alles weer op één rij te krijgen en zo bouwen we het steeds verder uit. In het belang van de verzekering moeten we dit ook wel. Het risico, dat er iets gebeurt, zit in een klein hoekje en men moet er voor waken dat alles veilig blijft.

Groei

Door de gestage groei van de survivalsport werd de werkdruk van het bestuur ook steeds groter. Er moest een meerjaren beleid komen, reglementen worden aangepast, diverse knoopcursussen worden geregeld. In al die jaren is het 'papierwerk' van drie A4tjes naar vele documenten op het internet geworden. Inmiddels zijn we jaren verder en is de SBN uitgegroeid tot een grote bond met meer dan 6700 leden. Dit vraagt weer om aanpassingen en nu zijn er diverse commissies ontstaan. De parcourscommissie met ongeveer 50 leden! Een technische commissie, een automatiseringscommissie, een PR-commissie en er zijn regioambassadeurs aangesteld. Een regioambassadeur is het eerste aanspreekpunt voor de wedstrijdcommissies en de trainingsgroepen. Dit is ook nodig om alles in goede banen te leiden. Voor het bestuur wordt de takenverdeling wel erg groot. We vragen steeds meer vrijwilligers om in een commissie te gaan en mee te denken hoe we alles goed kunnen regelen.

Mocht iemand na het lezen van dit verhaal zich geroepen voelen om ook als vrijwilliger voor de SBN iets te betekenen, dan kan men zich altijd aanmelden bij het secretariaat.

MET BOELS KAN HET WERK ALTIJD DOORGAAN

Boels Rental verhuurt meer dan
2500 professionele machines en gereedschappen,
waarmee u elke klus kunt klaren!



boels.com

Boels
RENTAL

CASIO G-SHOCK



VOOR STOERE
MANNEN & VROUWEN

Verkrijgbaar bij:
BOSGRA JUWELIERS

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

HOUTBOUW EGYPTE

Optwizel 99b, 9286 EC Twijzel

Tel. (0511) 544273

b.g.g. (0511) 443996

DRACHTEN
RODEN
DE WESTEREN
SURHUISTERVEEN

DEVRIES
ACCOUNTANTS
EVERTS
ADVIESGROEP
NUMAN

JIJ TELT MEE!



DVEN ACCOUNTANTS ADVIESGROEP

Gedempte Vaart 14 0512 362 445
9231 AV Surhuisterveen surhuisterveen@dven.nl
www.dven.nl



VOOR DE LEKKERE TREK
BENT U BIJ ONS OP DE JUISTE PLEK

MAANDELIJKS NIEUWE AANBIEDINGEN

WWW.BIGSNACK.NL

LEKKER IN DE BUURT ALDE DYK 30 KOOTSTERTILLE 0512-332900

De Zaak vol Smaak

**Ambachtelijke slagerij
Jan & Geertje van der Bijl**

Kerkstraat 74, Buitenpost
Telefoon 0511-544566

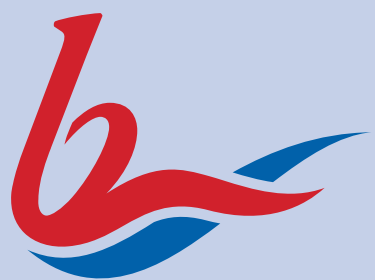
Voorstraat 86, Kollum
Telefoon 0511-451199

www.slagerijvanderbijl.nl

Biddle Survivalrun 2015

Fotografie Jaap de Boer | www.fotojaapdeboer.nl





biddle

KLIMAATWERK

“Dit jaar vindt voor de 15de keer de Survivalrun in en rondom Kootstertille plaats. Stichting Survival Kootstertille, gefeliciteerd met dit mooie jubileum! Op zondag 13 maart 2016 barst de strijd tegen de elementen weer los. Een ieder veel succes en plezier toegewenst”, aldus Wiebe de Vries, directeur Biddle bv.

“Biddle Survivalrun... mooie strijd tegen de elementen!”

**15^e
editie**



Samen met de klant zoekt Biddle naar de beste klimaatoplossing. Al meer dan 50 jaar levert en produceert Biddle betrouwbaar klimaatapparatuur.

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

*Klimaatwerk
is tenslotte ons vak!*



Dwaande.nl