

Biddle Survivalrun 2017

Zondag 12 maart 2017
www.survival-kootstertille.nl
 prijs: gratis

Nieuwe namen

Dit jaar zijn er 'nieuwe namen' gekomen voor de verschillende wedstrijdclassen. BSC heet voortaan KSR (Korte Survivalrun), RUC is gewijzigd in MSR (Middel-lange Survivalrun) en TSC in LSR (Lange Survivalrun).

pag. 06

Interview Jarno Visser

Hoeveel borstwaartsoms deed je in het filpje dat op onze Facebookpagina @Survivalkootstertille staat? *'Ik had 26 keer in 1 minuut. Nog niemand heeft mij daarna uitgedaagd.'*

pag. 11

Livestream

De Biddle Survivalrun is live te volgen via Livestream. Wij zijn erg benieuwd naar de beelden. U ook? Check onze Facebookpagina @Survivalkootstertille voor het adres van de livestream.

pag. 23

Pilot JSC-D

Hierdoor wordt het voor de 8- en 9-jarigen ook mogelijk om een soortgelijk parcours te lopen met uitdagende hindernissen in de wedstrijd-categorie.

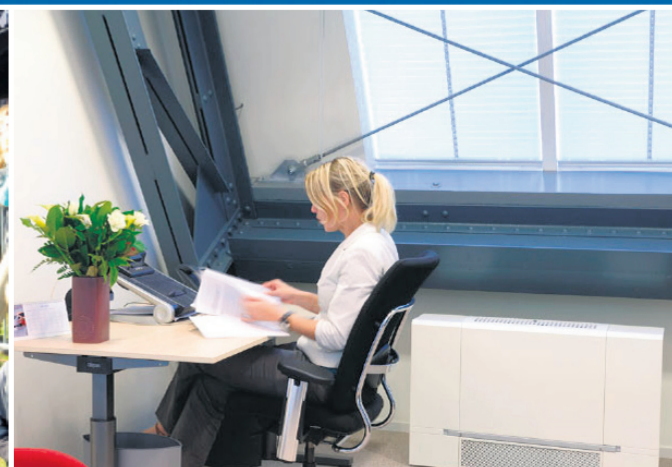
pag. 33

Ultra Survivalrun 2016

Ik zal niet vergeten hoe een teamlid van ons in de negende etappe in Neede over de finish werd gedragen, helemaal leeg, gesloopt na drie dagen topsport, maar vastberaden om de finish te halen.

pag. 47

Biddle, voor elk klimaat een oplossing





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

Op zondag 12 maart 2017 vindt in Kootstertille weer de jaarlijkse 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 60 jaar produceert en levert Biddle markconforme 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.

Bezoekadres

Markwei 4
9288 HA Kootstertille

Postadres

Postbus 15
9288 ZG Kootstertille

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



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



WEGBEVEILIGING
F.C. NIENHUIS

Colofon

Het bestuur

Theo Posthumus, Aize Broersma, Esther Bosma, Stella Tjam, Wytze Nicolai, Ingrid Meijer, 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 Chayenny van der Linde

Vrijwilligers- en cateringcommissie:

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
Nieuwe namen	7
Vrijwilligers aan het woord	9
Interview met Jarno Visser (JSC-C)	11
Een introductie in het survivalen voor de beginnende survivalrunner	13
Wrotrun Kollumerzwaag	15
De balans opmaken + Het zwarte gat?	19
Route 2017 + hindernissen	21
Blessurepreventie binnen de survivalsport + Biddle Survivalrun in Kootstertille live te volgen via livestream + Donatie van Stichting Survival Kootstertille aan Ronald McDonald Huis Friesland	23
Deelnemerslijst	26 + 27 +28
Trainingsgroep de bikkels + Pilot wedstrijd categorie JSC-D in Kootstertille + Recept: energierepen	33
Poiesz Jeugd Sponsor Actie + Survival Kootstertille statistieken + Survival-, mud-, obstacle agenda Friesland	35
Berend Castelein	39
Biddle Survivalrun 2016	43
Houtsje toutsje: survivaltechnieken	45
Ultra survivalrun 2016	47



Superior Solutions

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



Voorzitter aan het woord

Door Theo Posthumus

Ruim 24 jaar geleden ben ik de survival-sport ingerold en er nooit weer uitgevalen. In het begin pakten wij alle survival-wedstrijden die er waren, wij schreven ons in één keer in voor alle 9 runs! In mijn herinnering was dat rond de F 240,-! Als je dat in deze tijd weer zou invoeren ben je rond de € 700,- kwijt en moet je een kleine 40 survivalruns afraffelen. "Goodluck with that", zoals wij dan zeggen. Dit geeft wel de enorme groei van onze sport aan en dan te bedenken dat bijna alle runs in no time stampvol zitten. Dat de sport steeds serieuzer wordt blijkt ook uit onze toetreding tot het NOC*NSF. Onder aanvoering van de nieuwe bondsvoorzitter Mark Huizinga is het allemaal in een stroomversnelling geraakt en hebben wij inmiddels ook het sportjournaal gehaald. Hoewel de Olympische Spelen nog ver weg zijn gaat het met de sport keihard! Het ledenaantal van de bond groeit ieder jaar met ongeveer 15% en de deelname aan de runs groeit nog veel harder. Er wordt nu keihard gewerkt om alles in goede banen te

leiden door o.a. aspirant-verenigingen te stimuleren een survivalrun neer te zetten en alle wedstrijdcategorieën in dezelfde kleur shirts te laten starten zodat het een stuk eenvoudiger wordt om te zien wie er lopen. En dan zijn er nog een dozijn aan vernieuwingen die ik hier niet ga noemen maar die jullie vanzelf zullen zien of meemaken. De wedstrijden worden steeds technischer en daardoor vaak zwaarder maar ook spectaculairder om te zien. Wij zitten qua technische hindernissen ook in de top, dat komt doordat onze 5-koppige parcourscommissie een enigszins gezonde zieke geest bezit en elk jaar weer flink tekeer gaat om toch maar weer voor prachtige verassingen te zorgen. Samen met de ruim 400 vrijwilligers, +/-100 sponsors, 1500 deelnemers en tegen de 10.000 supporters/toeschouwers gaan wij er weer een super mooie dag van maken.

*Een sportief evenement toegewent,
Theo*

Het woord aan de burgemeester

De Biddle Survivalrun heeft een enorme uitstraling. De run behoort tot de grote sportevenementen van Achtkarspelen, samen met de profronde en de centrumcross van Surhuisterveen en de concours hippique van Buitenpost en Droegham. De Biddle Survivalrun is één van de evenementen die Achtkarspelen op de kaart zet. Survival is een serieuze sport. Dat bewijst wel de toetreding van de Survivalrun Bond Nederland als aspirant lid tot het NOC*NSF. Dit betekent erkenning, waardering en meer professionalisering voor de sport in het algemeen. De mogelijkheden om survivalruns nog beter te organiseren worden groter. Vorig jaar beleefde de Biddle Survivalrun het 15-jarige jubileum. Het was een prachtige run. Stichting Survival Kootstertille doet er alles aan om dit jaar een vergelijkbare en zo niet nog mooiere run te organiseren. Er worden weer 1500 deelnemers uit heel Nederland verwacht. Namens de gemeente Achtkarspelen wens ik alle deelnemers, vrijwilligers, sponsors, toeschouwers en iedereen die de Biddle Survivalrun mede mogelijk maakt een geweldige mooie en sportieve dag!

De Biddle Survivalrun hat in grutte útstrieling. De run heart by de grutte sportevenementen fan Achtkarspelen, tegearre mei de profronde en de centrumcross fan Surhústerfean en de concours hippique fan Bûtenpost

en Droegham. De Biddle Survivalrun is ien fan de eveneminten dy't Achtkarspelen op de kaart set.

*Survival is in serieuze sport. Dat bewiist wol it lid wurden fan de Survivalrun Bond Nederland as aspirant lid fan it NOC*NSF. Dit betsjut erkenning, wurdearring en mear profesjonalisearring foar de sport yn it algemien. De mooglikheden om de survivalruns noch better te organisearjen wurde grutter. Ferline jier belibbe de Biddle Survivalrun it 15-jierrige jubileum. It wie in prachtige run. De Stifting Survival Kootstertille docht der alles oan om dit jier in fergelykbere en sa net moaiere run te organisearjen. Der wurde wer 1500 dielnimmers út hiel Nederlân ferwachte. Ut namme fan de gemeente Achtkarspelen winksje ik alle dielnimmers, frijwilligers, sponsors, taskôgers en elkenien dy't de Biddle Survivalrun mooglik makket in geweldich moaie en sportive dei!*

*Vriendelijke groet,
Freonlike groetnis,*

*Gerben Gerbrandy,
burgemeester
boargemaster*



Hoofdsponsor aan het woord

•5



Door Wiebe de Vries,
Algemeen Directeur Biddle BV

Op 12 maart zal de Biddle Survivalrun weer worden georganiseerd in Kootstertille. Een evenement waar de deelnemers al een geruime tijd naar uitkijken, maar het wordt ook steeds meer een evenement voor het publiek en het dorp. Het is goed om vast te stellen dat de strijd tegen de elementen die de deelnemers aangaan ook erg in trek is bij het publiek. Zo'n 5 tot 10 jaar geleden vroegen de toeschouwers zich vooral af wat die rennende mannen en vrouwen (veelal met een boomstam op de schouders) bezielde, veelal stond men hoofdschuddend te kijken naar die gekke sportfanaten.

In de laatste jaren is de interesse in bewegen en sport, maar vooral ook in opmerkelijke en extreme sportprestaties enorm gegroeid. De survivalrun valt ook onder deze categorie 'extreme sport', zeker de Survivalrun van Kootstertille is een beproeving van formaat! De elementen water, kou en wind samen met soms onmogelijke hindernissen moeten de deelnemers fysiek 'slopen'. Het publiek begrijpt en voelt deze strijd van de deelnemers, waardoor zij soms in de huid van de deelnemer lijken te kruipen om hem of haar door een hindernis te helpen. Het fanatiek aanmoedigen is dan ook iets wat we steeds meer zien en horen en wat ik zelf als deelnemer enorm waardeer. Als deelnemer ga je met jezelf de strijd aan om alle hindernissen te overwinnen en met polsband de finish te halen. Vaak op de momenten dat dit lijkt te mislukken en je dreigt op te geven, is de ondersteuning en de aanmoediging van het publiek erg belangrijk. Dit geeft extra (wils)kracht wat je soms nodig hebt om een hindernis net wél te halen. Gaat het bij de hindernissen allemaal wat eenvoudiger en dan is het ook leuk om als deelnemer aan het publiek te laten zien waar je als sporter toe in staat bent. Vooral bij spectaculaire en moeilijke hindernissen is dit het geval.

Dit jaar organiseren we geen Lange Survivalrun (LSR), dit is de afstand die ik tot

enkele jaren geleden ook liep. Inmiddels heb ik mij toegelegd op de Middellange Survivalrun (MSR). Deze wedstrijdstand, samen met de Korte Survivalrun (KSR), zul je dit jaar wel voorbij zien komen bij de Biddle Survivalrun in Kootstertille. De parcourscommissie heeft ook zeker dit jaar weer een aantal verrassende hindernissen doorgevoerd, dus een makkie zal het zeker niet worden, maar daar staat Kootstertille ook om bekend! No-nonsense, aanpakken en doorbijten. Aldus Mark Huizinga (olympisch kampioen en voorzitter van de Survivalrun Bond Nederland) over de survivalsport.

In het afgelopen jaar heeft de survival-sport zich verder ontwikkeld en is de populariteit verder gegroeid. Het wordt steeds meer dringen bij het inschrijven van vooral recreatieve runs en het is soms nodig om de wekker te zetten om een felbegeerd startbewijs te bemachtigen. Naar waarschijnlijkheid zal de survivalsport zich in de komende jaren verder ontwikkelen en professionaliseren. Een eerste stap in deze professionalisering is onlangs gezet door de survivalsport als aspirant lid op te nemen binnen NOC NSF. Wellicht hebben we op termijn een olympisch kampioen survival op de korte, middellange en lange afstand.

Als sponsors en deelnemers zorgen we ervoor dat de Biddle Survivalrun gefinancierd wordt, maar zonder de inzet van de vele benodigde vrijwilligers kan een dergelijk groot evenement niet worden georganiseerd. Vandaar mijn dank aan alle vrijwilligers die zich op de dag van de wedstrijd maar ook in de weken ervoor hebben ingezet bij de totstandkoming van de Biddle Survivalrun in Kootstertille. Tot slot wil ik alle deelnemers veel succes en plezier toewensen bij de 16e editie van de run. Aan het publiek vooral een oproep om de deelnemers aan te moedigen en om er gezamenlijk een enorm spektakel van te maken.



Geen brug is te ver voor biddle en veenstra | fritom[®] LOGISTIC SOLUTIONS

Lees hier meer over op: <http://veenstrafritom.nl/uitdaging>



veenstra | **fritom**[®] LOGISTIC SOLUTIONS

Uw sportieve partner voor elke logistieke uitdaging

Warehousing Logistics | Value Added Services | Transport | Forwarding

Nieuwe namen

foto's: Fotografie Jaap de Boer



Door Roelof Spoelstra, Wedstrijdleiding

Door de jaren heen heb ik onze survivalrun steeds verder zien ontwikkelen. Een aantal jaar geleden raakte ik in contact met de survivalrun in Kootstertille en liep ik de run als recreatieve deelnemer. Hierop heb ik mij aangesloten bij de trainingsgroep van Stichting Survival Kootstertille en heb ik een BSC-licentie bij Survival Bond Nederland (SBN) aangevraagd. De afgelopen jaren ben ik steeds meer verbonden geraakt met de survivalsport en de club. Ik heb een aantal jaar jeugdtraining gegeven aan een jeugdgroep van 10-14 jaar en sinds vorig jaar ben ik onderdeel van de wedstrijdleiding. Door de jaren heen heb ik het evenement uit verschillende perspectieven meegemaakt. Ik denk dat de organisatie trots mag zijn op het formaat run wat zij ieder jaar weer neerzet.

Op het moment dat je een survivalrun loopt, heb je vooral oog voor jezelf en voor de hindernissen die je moet trotseren. Waarschijnlijk herinner je nog wel hoe de editie van vorig jaar was en hoe goed het weer was of hoe zwaar die ene hindernis was. Je houdt het vooral bij jezelf. Misschien kijk je wel naar je tijden en heb je de focus om die tijd dit jaar weer te verbeteren. Individueel is er voldoende uitdaging in de survivalsport. Je doet het toch alleen. De organisatie van een survivalrun is, in tegenstelling tot het lopen van een survivalrun, een teamprestatie. En ik ben blij dat ik daar als 'nieuwe naam' binnen de wedstrijdleiding een steentje aan bij kan dragen.

Dit jaar zijn er ook 'nieuwe namen' gekomen voor de verschillende wedstrijdklassen. Voor JSC (Jeugd Survival Circuit) is de naam onveranderd gebleven, maar BSC heet voortaan KSR (Korte Survivalrun), RUC is gewijzigd in MSR (Middellange Survivalrun) en TSC in LSR (Lange Survivalrun).

Dit jaar bieden wij in Kootstertille de volgende wedstrijdklassen:

- **Jeugd Survival Circuit (JSC):** Een run binnen het JSC heeft een lengte van minimaal 4 en maximaal 7 kilometer voor de leeftijdscategorieën 10-12 (JSC-C) en 13-14 (JSC-B) jaar. Voor de lengte voor de categorie 15-17 jaar (JSC-A) geldt minimaal 6 en maximaal 9 kilometer. De gemiddelde eindtijd voor de snelste 10 deelnemers bij de JSC-B dient 40 minuten te zijn en voor de JSC-A geldt 55 minuten. Dit jaar bieden wij, in navolging van andere clubs, voor het eerst een JSC-D pilot aan voor de jongste survivallaars, de 8-9 jarigen, dit zal een run zijn over een afstand van 4km.

- **Korte Survivalrun (KSR):** Een run binnen de Korte Survivalrun heeft een lengte van minimaal 6 en maximaal 9 kilometer. De gemiddelde eindtijd voor de snelste 10 deelnemers dient 55 minuten te zijn.

- **Middellange Survivalrun (MSR):** Een run binnen de Middellange Survivalrun heeft een lengte van minimaal 7,5 en maximaal 15 kilometer. De gemiddelde eindtijd voor de snelste 10 deelnemers is 55 minuten.

Ook voor de recreatieve loper bieden wij dit jaar een grote diversiteit aan afstanden en intensiteit:

- **Funrun:** Dit is een 5 kilometer lange run, geschikt voor relatief ongetrainde atleten. Vanaf 8 jaar kun je al meedoen met deze run.



- **Ouder-kind run:** Deze run gaat over het parcours van de Funrun en is dus ook 5 kilometer lang.

- **Recreatieve run 8 km licht:** Dit jaar bieden we 2 verschillende 8 kilometer runs aan, de lichte run is vergelijkbaar met de 8 kilometer van voorgaande jaren. Het biedt uitdaging aan de getrainde atleet.

- **Recreatieve run 8 km zwaar:** Voor het eerst bieden wij deze optie aan. Deze run is geschikt voor de goed getrainde survivallaar en qua uitdaging vergelijkbaar met de Korte Survivalrun. Het is alleen mogelijk voor SBN-leden om zich voor deze afstand in te schrijven.

- **Recreatieve run 11 kilometer:** Dit is een lange run voor de goed getrainde survivallaar die van een flinke uitdaging houdt.

Omdat dit een zware run is, waarbij survivaltechnieken van essentieel belang is, is deze run (net zoals de 8 kilometer zwaar) alleen toegankelijk voor SBN-leden.

Respect is een belangrijk onderdeel van de survivalsport en zo ook bij onze survivalrun. Iedereen wil presteren en zo hoog mogelijk in het klassement eindigen. Maar dit kan niet ten koste van alles gaan. Daarom willen wij alle deelnemers verzoecken om niet alleen jezelf een leuke dag te bezorgen maar ook alle vrijwilligers, het publiek en de mededeelnemers.

Wij wensen de deelnemers, vrijwilligers, sponsoren, organisatie en het publiek een prachtige dag en veel succes! Leaver dea as slaaf!



VAN ASSEN BV

SLOOPWERKEN & RECYCLING

www.vanassensloopwerken.nl

Kootstertille Tel. 0512-332500

Vrijwilligers aan het woord

Door de vrijwilligerscommissie

Zoals elk jaar worden wij als vrijwilligerscommissie gevraagd om een bijdrage te leveren aan de Biddle Survivalrun-krant. Aangezien wij de voorgaande jaren voornamelijk zelf aan het woord zijn geweest vonden wij het de hoogste tijd om de vrijwilligers van de Biddle Survivalrun aan het woord te laten. Tenslotte kunnen wij zonder de geweldige inzet van deze fantastische vrijwilligers geen Biddle Survivalrun organiseren. Elk jaar zijn er rond de 400 vrijwilligers actief om dit prachtige evenement te laten slagen. Wij als vrijwilligerscommissie zijn erg trots dat zo veel mensen ons willen ondersteunen.

Vorig jaar hadden wij namens de vrijwilligerscommissie een prijsvraag. Aangezien dit een succes was willen wij dat dit jaar opnieuw. Wilt u ook een prachtig Biddle Survivalrun pakket winnen doe dan mee!

Prijsvraag:
Hoeveel liter snert wordt er gegeten op de dag van de Biddle Survivalrun 2017?

Weet u het antwoord of wilt u een gokje wagen? Kom dan zondag 12 maart 2017 in de tent op het start-/finissterrein van de Biddle survivalrun en deponeer het antwoord in de daarvoor bestemde ton.

Een sportieve groet van de vrijwilligerscommissie



Stella

Hallo ik ben Stella en zit nu ongeveer 14 jaar bij de survival. Van de 16 runs heb ik er helaas 2 moeten missen als vrijwilliger. Vrijwilliger zijn is zo super leuk. Ik heb eerst een paar jaar bij het kanaal gestaan. Daarna bij hindernis 17 bij de Dowetille. Het was elk jaar weer een feestje om daar te mogen staan. Muziek, slingers (om ons verversingspost gezellig en aantrekkelijk te maken) en deelnemers al schreeuwend door de megafoon aanmoedigen. Sommige deelnemers maken zelfs tijd om even een foto te maken. Geweldig toch! Sinds 2009 zit ik in het bestuur als penningmeester, dit is ook een vrijwilligersfunctie en ook heel leuk maar stiekem kijk ik altijd uit naar de dag zelf dat ik weer door de megafoon mag brullen. Dit jaar sta ik bij de dames van de vrijwilligerscommissie in de tent soep te scheppen voor de deelnemers. Gezellig! Ik wens iedereen een hele fijne dag toe met net zoveel plezier als ik elk jaar heb. We maken er weer wat moois van met z'n allen.

Denise

Hallo mijn naam is Denise Schippers en ik ben nu al 3 jaar vrijwilliger bij de Biddle Survivalrun. Wat ik erg leuk vind aan de survivalrun is de deelnemers aanmoedigen. Al 3 jaar sta ik met veel plezier bij de koek en zopie. Hier hebben wij drinken en een banaan of sinaasappels klaar liggen voor de deelnemers. De komende editie ben ik er weer bij samen met mijn zus Jellie Schippers en staan we weer klaar voor alle deelnemers die bij ons langs komen. Ik hoop nog jaren vrijwilliger te zijn bij dit prachtige evenement.

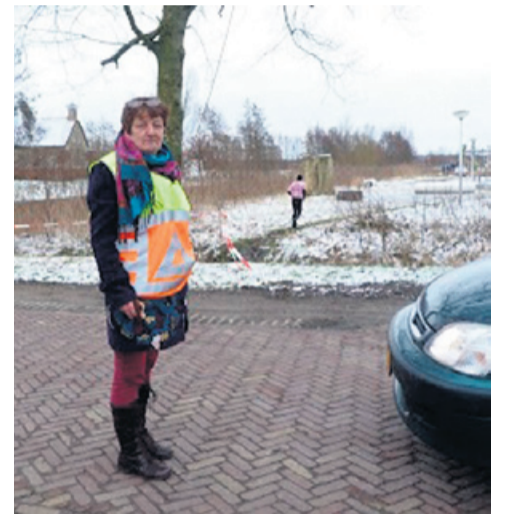


Astrid

Ik ben Astrid Jellema en ben al 6 jaar vrijwilliger bij de survival. De eerste jaren alleen bij een hindernis en de laatste 3 jaar samen met mijn vader Dirk Jellema. Elk jaar hebben we op andere plek en bij andere hindernis gestaan, het ene plekje was leuker dan de andere. Het afgelopen jaar zouden we samen voor eerst bij een hindernis staan in het dorp, maar mijn vader werd ziek en overleed op 2 juli aan kanker. Toch wou ik wel graag mijn steentje bijdragen en heb ik als vrijwilliger gestaan bij de douchen. Een superplek waar veel te doen is. In 2017 ga ik weer genieten van de survival met mijn vader in de gedachten.

Rianne

Ik ben Rianne Eldering en ben al 5 jaar vrijwilliger bij de Biddle Survivalrun. Wij staan al die jaren met een grote ploeg bij de tasinname. Bij ons kun je als deelnemer je sporttas achterlaten en nadat je bent gefinisht geven wij jouw tas weer aan jou terug. Sinds 2 jaar is mijn moeder Gellie de Haan ook bij de ploeg gekomen. Wij doen dit vrijwilligerswerk omdat wij graag iets voor het dorp willen betekenen. Maar ook zeker omdat het heel erg dankbaar werk is. Elk jaar zijn we met veel plezier vrijwilliger bij dit mooie survival evenement. Wij kijken er nu alweer naar uit om in 2017 weer klaar te staan voor de Biddle Survivalrun Kootstertille.



Fetje

Ik ben Fetje Sangers en ben 4 jaar actief als vrijwilligster. Mijn functie is verkeersregelaar. Om deze taak te mogen uitvoeren doe je een cursus, zodat de survivalaars op een veilige manier het parcours kunnen afleggen. Ook voor de toeschouwers ben je er als wegwijzer. De betrokkenheid bij deze mooie sport komt door mijn dochter, die actief lid is. Voor de inwendige mens wordt goed gezorgd, je krijgt een goed gevulde vrijwilligerstas met onder andere broodjes, drinken, leuke gadget en een vrijwilligersshirt. Er zijn ook vrijwilligers die bij het parcours langs gaan met warme snert.

De dag begint vroeg, en als je ziet dat alles in goede banen geleid wordt geeft dit een voldaan gevoel.

Dit jaar ben ik helaas niet van de partij, maar hoop volgend jaar me weer volledig in te zetten als volledig in te zetten als vrijwilligster!



Waaksma Auto's

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

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

Survival Clothing + Footwear

AllSur5
GEMAAKT OM TE OVERLEVEN

www.survivalkleding.nl

GOMMERS

HOUTBOUW



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](https://www.facebook.com/houtbouwgommers) | [@gommershoutbouw](https://twitter.com/gommershoutbouw) | [youtube.nl/gommershoutbouw](https://www.youtube.nl/gommershoutbouw)

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 INSPIRATIECENTRUM

Toont hedendaagse en toekomstige technieken voor het onderwijs, de overheid en de zakelijke markt.

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

Interview met Jarno Visser (JSC-C)

Door Esther Bosma, PR-Commissie

Stel jezelf even voor.

Ik ben Jarno Visser, 12 jaar oud en ik woon in Kootstertille. Op mijn 8e ben ik begonnen met survival, dus ik ben nu al 4 jaar bezig. Ik loop runs in de JSC-C competitie en sta op dit moment 5e in het klassement.

Dat is een heel verschil met vorig jaar, toen stond je 16e in het klassement.

Dat klopt, ik heb toen eigenlijk het hele jaar een blessure gehad. Ik heb een langdurige ontsteking aan mijn hak gehad. Gelukkig heb ik daar nu geen last meer van.

Wat doe je er allemaal voor om in de top mee te kunnen lopen?

Standaard train ik 1 keer per week met de trainingsgroep, daarnaast ga ik weekends ook vaak een keer naar de survivalbaan om voor mezelf te trainen. Mijn ouders gaan dan altijd met me mee. Ook doe ik standaard 1 keer per week een looptraining voor mezelf. Hierbij loop ik altijd de afstand van een run, dus 5km. Ik maak het niet te lang, omdat ik anders bang ben dat de blessure terugkomt. De meeste uitdaging zit voor mij wel in het lopen, dit moet ik nog verbeteren. Met name op het laatste stuk laat ik het wat liggen.

Je bent er serieus mee bezig Jarno, is dit van de laatste tijd?

Nee, eigenlijk ben ik afgelopen 4 jaar continu fanatiek bezig geweest, maar door de blessure lukte dit niet altijd even goed.

Mis je wel eens dingen door de survival?

Nee eigenlijk niet. Nou, soms, blijft mijn huiswerk wat liggen, omdat ik ga trainen. Ik moet wel zorgen dat ik vooruit werk en goed blijf plannen. Survival heeft bij mij de prioriteit, want dit doe ik liever dan school. Ik zit op het VMBO-TL in Surhuisterveen. Gelukkig gaat het goed op school, mijn resultaten lijden er niet onder, dus tot nu toe kan ik het goed combineren.

Hoe vinden jouw ouders het dat je zo fanatiek bezig bent?

Mijn vader en moeder zijn erg betrokken. Ze vinden het leuk dat het zo goed gaat. We kijken soms ook samen naar het klassement. Mijn ouders vinden het zelfs spannend als ik een run heb. Ze fietsen

altijd mee en moedigen me dan aan en bij de finish wachten ze dan op me. Ik vind het erg leuk dat ze zo meeleven, het motiveert me.

Er staan nog 4 jongens voor je in het klassement.

Ik ken de jongens allemaal, we komen elkaar altijd tegen bij de runs. Onderling hebben we een leuke sfeer. Voor de run praten we altijd even met elkaar, maar tijdens een run gaan we de strijd met elkaar aan. Ik heb mijn focus op onze eigen Survivalrun in Kootstertille, daar wil ik gaan vlammen en in de top 3 eindigen. Dit heb ik ook met mijn trainers besproken. Daarnaast zijn er nog runs in Gendringen, Wesepe, Dronten, Harreveld en de Knipe. We zijn nu ongeveer op de helft, dus er is nog best een kans om wat hoger te komen in het klassement. Maar het is wel moeilijk, want de jongens zijn allemaal snel.

Doe je alleen mee aan wedstrijden of doe je ook wel eens een recreatieve run?

Het meeste wedstrijden, maar in Beltrum loop ik een recreatieve run. Ook zou ik heel graag in Kootstertille de 8km willen lopen. Maar de JSC loop ik daar natuurlijk ook. Ik wil ze graag beide doen, eerst de JSC en daarna de 8km. Ik wil zo graag een keer een langere afstand doen.

Dit is je 3^e jaar JSC-C, ga je volgend jaar naar de JSC-B?

Dan klopt, gelukkig stromen veel toppers door naar de JSC-A, ik weet een beetje wat ik aan concurrentie kan verwachten. Ook blijven er een paar jongens zitten die nu in



de top van de JSC-C staan. Ik denk wel dat de JSC-B ook een uitdaging wordt, want veel oude concurrentie kom ik weer tegen. De afstand van JSC B is gelukkig hetzelfde, dus daar kan ik in blijven oefenen. Ook de hindernissen zijn hetzelfde, alleen het tempo ligt hoger. Dus aan het lopen blijf ik elke week goed aandacht besteden.

Heb je verder naast de sport nog hobby's?

Vroeger ging ik nog wel eens voetballen voor de lol, dat doe ik nu eigenlijk niet meer, omdat ik veel met survival bezig ben. Daarnaast doe ik zomers vaak aan vissen. Dit is wel een heel verschil met survival. Vissen is veel rustiger, maar ik vind het leuk om iets te vangen. Lang wachten doe ik eigenlijk nooit, meestal vang ik wel snel iets. En als het te lang duurt springen we gewoon het water in.

Vertel even over Drekbeekie, hoe ben je daar op gekomen?

Drekbeekie is de strip in het Survivalrun boekje. Ik heb meegedaan met de prijsvraag voor een naam voor de strip. Thuis kwam mijn moeder met de vraag. Ik heb samen met mijn oudere broer lopen brainstormen, eerst was het beugelbeekie en toen kwam al snel Drekbeekie. Dit hebben we ingestuurd op mijn naam, terwijl mijn broer eigenlijk ook wel eer toekomt. Ik kreeg als prijs een legging met mijn eigen naam.

Op onze Facebookpagina @Survivalkootstertille staat een filmpje van je, hoeveel borstwaartsoms deed je daar?

Ik had 26 keer in 1 minuut.

Heeft iemand jou al uitgedaagd?

Nog niemand heeft het tegen me opgenomen, ik weet eigenlijk niet waarom. Wat grappig is is dat ik in het begin echt geen borstwaartsom kon, ik ben toen in de speeltuin gaan oefenen en nu gaat het me heel gemakkelijk af.

Jarno, bedankt voor het interview en veel succes in Beltrum!



Wil jij Jarno Visser in actie zien? Kijk dan op de Facebook pagina van Survival Kootstertille. (@Survivalkootstertille). Durf jij de uitdaging wel met hem aan te gaan?

Wil jij ook de allerbeste voorwaarden? Kies dan voor Privé Lease met de + van Friesland Lease ☁ ☁ ☁

www.frieslandlease.nl/leasevormen/prive-lease

☎ 0512 384 060

✉ info@frieslandlease.nl

📍 De Lange West 96, 9201 CH Drachten

Wij wensen alle deelnemers aan de Biddle Survivalrun heel veel succes!

OMNY ACC

accountants en belastingadviseurs

Gerrit van der Velde

Voor ondernemers in de regio
Wij werken vanuit de vestigingen:

- Den Helder (2)
- Leeuwarden
- Heerhugowaard
- Hoorn
- Zwaagdijk
- Heemstede
- Texel

Een vrijblijvend gesprek? Bel naar: 058 - 8200900
www.omnyacc.nl

CSL digitaal
briljant in drukwerk

Verbluffend resultaat

- Full colour drukwerk
- Zwart wit printservice
- Gepersonaliseerd drukwerk
- Complete afwerkingrichting
- 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

custard
on & offline communicatie

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



veel succes
bikkels!

Een introductie in het survivalen voor de beginnende survivalrunner

Foto: Fotografie Jaap de Boer



Door Dirk Kampen & Chayenny van der Linde, PR-Commissie

Door de jaren heen is de sport survival gegroeid van enkele voor zichzelf trainende groepjes naar volwaardige verenigingen met honderden leden, een officiële bond en prachtige recreatieve/competitieve survivalruns om de krachten te meten. De sport is, mede door het 'kleine broertje' obstaclerunning, nog steeds in opmars en dat zal de komende jaren ook nog wel zo blijven. Voor alle aspirant-survivalaars, de gevestigde orde die daar behoefte aan heeft en voor een ieder die gewoon graag meer over de sport wil weten daarom een korte introductie in de survivalsport zodat je goed beslagen ten ijs komt bij de Biddle Survivalrun op 12 Maart.

1. De survivalbond:

Mocht je lid zijn van een vereniging, dan is het je waarschijnlijk al verteld; word lid van de Survivalbond Nederland! Een inschrijving bij de survivalbond levert je namelijk een aantal voordelen op. Allereerst een verzekering voor wanneer je die laatste vijf meter apenhang met volle armen net niet haalt en vervelend neerkomt tijdens een training of een bondswedstrijd. De SBN keurt dan ook nog eens de hindernissen die je in de wedstrijden tegenkomt en doet ditzelfde bij het trainingsterrein van je vereniging. Een derde voordeel van het lidmaatschap is het bondsblad. Dit krijg je 3x per jaar thuisgestuurd en staat vol met trainingstips, wedstrijdervaringen en andere nuttige survival-gerelateerde informatie. Als kers op de taart zorgen ze voor een goedlopende competitie en zetten ze de koers voor de sport in Nederland.

2. Kleding:

Kleding maakt de man/vrouw, of in dit geval de prestatie! Een beginnende survivalrunner is aan de start van een wed-



strijd nog wel eens te herkennen aan een wijde trainingsbroek, een t-shirt en een paar schoenen met gladde zool. Een hele optimistische beginner loopt zelfs in een korte broek met blote benen. Dit leer je na je eerste apenhang wel af want de vellen hangen aan je kuiten.

Het standaard uniform van de doorgewinterde survivalrunner bestaat (meestal) uit een stevige strakke hardloopbroek, bij voorkeur zonder ritsen in de pijpen, en een paar goede trailrunscholen. De hardloopbroek/tight komt het best tot zijn recht wanneer hij goed aansluit; zo ontstaat er de minste wrijving in de hindernissen en worden je benen op temperatuur gehouden tijdens warme en koude temperaturen. Qua schoenen zijn er meer smaken. Er bestaan dan wel geen echte survival schoenen maar trailrunscholen zijn vaak slijtvast en beschikken over een zool met voldoende profiel. In Kootstertille wordt er veel gesurvivald op de inov-8 Talon 212, Brooks Cascadia, Adidas Kanadia, de Saucony Progrid Xodus en de Salomon Speedcross. Meer informatie is te vinden bij leden van je vereniging of bij een hardlopwinkel. Afhankelijk van het jaargetijde kunnen een thermoshirt en een muts dan nog van belang zijn. Om koude handen tegen te gaan worden er ook nog

wel eens sokken om de polsen gedragen waar de punt vanaf geknipt is. Hier moet je natuurlijk wel van houden.

Ps: houd het alleen bij een hardloopbroek. We zijn geen crossfitters of Scandinaviërs; een korte broek over je tight heeft niet direct een toegevoegde waarde.

3. Eten:

Over het juiste voer voor een training of wedstrijd zijn de meningen verdeeld. De een ontbijt met brood, yoghurt of havermout, de ander met pannenkoeken, pasta of een pizza. Houd er wel rekening mee dat je afhankelijk van de afstand en je fysieke gesteldheid zomaar 1 tot 3 uren aan het klimmen en klauteren bent in weer en wind. Dat betekent dat je voldoende energie bij je moet hebben om je interne kachelte brandend te houden vooral bij runs in het voorjaar zoals Beltrum, Westerbork en zelfs Kootstertille. Hoewel wij geen voedingsdeskundigen zijn, raden we zelf iets grotere porties aan bij langere afstanden maar het beste blijft om zelf gewoon te experimenteren. Wil je toch wat meer informatie over goede sportvoeding, raadpleeg dan toch die voedingsdeskundige of lees het bondsblad.

4. Wedstrijdethiek:

De meest belangrijke regel is: denk om elkaar. Dit heeft betrekking op je medelopers en misschien nog wel meer op de vrijwilligers. Voor wat betreft je medelopers geldt over het algemeen dat een hoger startnummer voorrang heeft op een lager startnummer bij dezelfde hindernis, iets wat vaak door de vrijwilligers al wel wordt aangegeven. Als je ergens halverwege een hindernis in stapt, kijk dan even of je geen andere lopers dwars zit want niks is zo vervelend als iemand die snel even verderop in de apenhang gaat hangen waar jij al in bezig bent. Meer van belang volgens

ons is je houding naar de vrijwilligers. Vrijwilligers zijn voor een vereniging onbetaalbaar omdat zij helpen en jureren zodat jij je run kunt lopen. Dit houdt in dat als de vrijwilliger bepaald dat jij de hindernis niet hebt volbracht, je dit zonder mokken of verwensingen accepteert. Zoals onze wedstrijdleader elk jaar weer benadrukt; de survivalsport moet schoon blijven!

Je hebt nu genoeg handvatten om aan de Biddle Survivalrun te beginnen en de sport misschien verder op te pakken. We hopen dat je iets hebt aan onze tips en we zien je dan ook graag op de 12^e maart aan de start (en finish).

Weetjes

- **Kleding:** Liever geen katoen of wol. Polyester, nylon en elastaan zijn beter in het afvoeren van water, drogen snel en hierdoor wordt je kleding minder zwaar.
- **Kleding:** Bij twijfel over de kou draag je verschillende dunne lagen over elkaar.
- **Kleding:** 70% van je lichaamswarmte verlaat het lichaam via het hoofd, dus draag een muts bij kou.
- **Kleding:** Loop je in groepsverband, kleed je dan wat warmer dan bij een individuele run i.v.m. het wachten.
- **Voeding:** Een volledige maaltijd kort voor de wedstrijd wordt niet volledig verteerd. Eet daarom uiterlijk 2 uur voor de wedstrijd een grote hap (zoals je ontbijt).
- **Voeding:** Kortere voor de run kun je licht verteerbare koolhydraatrijke 'tussendoortjes' voor zo veel mogelijk gebruiksklare energie; een rijpe banaan zijn, een stuk ontbijtkoek of bijvoorbeeld een boterhammetje met jam.
- **Voeding:** Neem sportdrank om nog wat energie binnen te krijgen (een sportdrank bevat 4 tot 8% koolhydraten en wat electrolyten/ mineralen). Geen energiedrank.



drowa
isolatiechips

De energie die u met Drowa bespaart kunt u mooi gebruiken tijdens de Biddle Survivalrun 2017

Juist in deze periode van het jaar merken we vaak dat onze woning niet altijd even comfortabel aanvoelt. De thermostaat staat dan wel op 19°C maar toch voelt het niet echt behaaglijk in huis. Veel mensen hebben nu last van koude voeten en iedere keer wanneer woonkamerdeur opengaat voelen we een koude stroom uit de hal de woonkamer intrekken.

Doe u zelf een groot plezier en laat Gebroeders de Vries de mogelijkheden onderzoeken om uw woning comfortabeler te maken waarbij u tevens bespaart op uw energiekosten. De combinatie spouwmuurisolatie en vloerisolatie is uw garantie voor meer comfort met minder energie! Daarnaast kunt u bij 2 maatregelen gebruik maken van de landelijke subsidieregeling.

Bel met 0519 244 030 of surf naar www.gebroedersdevries.nl

Gebroeders de Vries | 0519 244 030

kies voor meer comfort met minder energie

Wrotrun Kollumerzwaag

Foto's Hendrik Postma



Door Meindert Postma, organisator Wrotrun

De Biddle Survivalrun is al jaren niet meer weg te denken uit het survivallandschap. In aanvulling op de survivalruns worden er echter ook een hoop andere mooie evenementen georganiseerd die voor aspirant-survivalaars en doorgewinterde bikkels zeker de moeite waard zijn om aan deel te nemen. Een voorbeeld hiervan is de Wrotrun uit Kollumerzwaag:

11^{de} Editie Wrotrun Kollumerzwaag wordt steeds meer een 'echte' Survivalrun.

Wat 10 jaar geleden begon als een bijprogramma op Koninginnedag is nu een op zichzelf staand programma op Koningsdag geworden. We zijn 10 jaar geleden begonnen met 20 obstakels, 4 keer vergaderen en 20 vrijwilligers. Nu voor de de 11^{de} editie wordt het net als bij elk evenement weer een uitdaging om alles op de rit te krijgen. 30 keer vergaderen, de 20 obstakels zijn hindernissen geworden en de 20 vrijwilligers zijn er ongeveer 100 geworden. Het opbouwen van de hindernissen deden we in het begin in één dag met 5 man. Nu zijn er 3 à 4 dagen lang ongeveer 20 man op de been om alles neer te zetten. Ook is

de Wrotrun inmiddels aangesloten bij de Survivalbond.

Afgelopen jaren werd het evenement georganiseerd met steun van Plaatselijk Belang, Oranjevereniging en dorpsshuis de Trije Doarpen. Naast deze steun zijn we als stichting ook op zoek gegaan naar sponsors. Voor de editie 2017 hebben we Gommers Houtbouw weer bereid gevonden om hoofdsponsor te blijven, daarnaast hebben wij ook weer diverse subsponsors uit Kollumerzwaag en omgeving bereid gevonden om weer een bijdrage te leveren. Met Jan Nauta als winnaar van de 10^{de}

editie gaan we er in 2017 weer een mooi spektakelstuk van maken! Anders dan jullie gewend zijn hebben wij in Kollumerzwaag al jaren een massastart van ongeveer 150 deelnemers. De run is ongeveer 7 kilometer en is uitdagend voor zowel de wedstrijdlopers als voor de recreatieve lopers. De inschrijving begint op 1 februari via de wedstrijdkalender van de Survivalbond. Kijk voor meer informatie en een sfeerimpressie op www.wrotrun.nl.

Wij wensen jullie als deelnemer aan de Biddle Survivalrun veel succes en tot ziens in Kollumerzwaag op 27 april 2017!





Boorsma van der Sluis v.o.f.
BESTRATINGSBEDRIJF

Gespecialiseerd in:

- Bestratingswerkzaamheden
- Roolwerkzaamheden
- Grondwerkzaamheden

Verhuur van minikraan, minishovel en diverse trilplaten
Leveren van bestratings materialen, zand en grond



Van Harinxmalaan 78, 9271BG Zwaagwesteinde
0511 - 441380
Mobiel A.B. 06 - 22050359 Mobiel P.v.S. 06 - 23008862
info@bestratingsbedrijfboorsmavandersluis.nl



**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

kom eens vissen bij

deforelpoel.nl

ook voor uw familie, buurt en personeelsfeestjes
gezellig vissen en na afloop een heerlijke bbq of buffet



Nieuw !!
Nu ook vissen op steuren en
meervallen in de Aventoerpoel,
Kollumerzwaag

Hulshoff
Doe het zelf

* Fietsreparatie * Fietsonderdelen * Sleutelservice



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

**harrie
&
marja**

ÁLDE DYK 16 KOOTSTERTILLE.
www.facebook.com/harriemarjamode



net even anders

Wij durven elke uitdaging aan...

Elektrotechnische groothandel

uitgebreid leveringspakket
advies en technische ondersteuning

Industriële automatisering

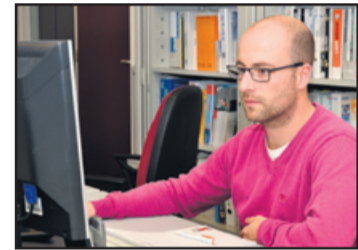
machine- en procesautomatisering
motion-control en regelbare aandrijvingen
veldbussystemen en telemetrie oplossingen
machineveiligheid, barcode en RFID

Schakelkasten en paneelbouw

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

Service en montage

monteren van kasten
bekabeling
oplossen van storingen



Zuiderkruisweg 3
8938 AP Leeuwarden
058 288 70 75

info@koopmansenzwart.nl
www.koopmansenzwart.nl



Pieter Veenstra Auto's

KOOTSTERTILLE

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



SK SCHOONMAAKBEDRIJF KUIPERS B.V.

DIENTVERLENING

- ✓ 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



DE STEENAREND

oud gebakken bestrating * natuursteen * betonbestrating

06-19456171

Kootstertille

06-45881391



www.oudegebakkenbestrating.nl



f2 Montage Verbouw

Uw adres voor onderhoud- en
reparatiewerkzaamheden aan
kunststof- en aluminium kozijnen.

Gespecialiseerd in het leveren, monteren en onderhoud van kunststof- en aluminium kozijnen.
Tevens kunt u ook bij ons terecht voor al uw aan- en verbouwwerkzaamheden.



Harspit 4 - 9288 DC Kootstertille - 06 46862113 / 06 52023455
Montage • Verbouw • Onderhoud • Service
www.f2montage.nl



B. Batema Damwoude

Rietdekkersbedrijf

www.riettotaal.nl www.uilenborden.eu
info@riettotaal.nl

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



Thijs Zwart

EVENTEMENTENSERVICE

Full-service voor kleine en grote feesten

Vraag naar de mogelijkheden:

☎ 0512 - 36 53 14

✉ info@thijszwart.nl

Of bezoek de website:

🌐 www.thijszwart.nl



ook voor aanleg en onderhoud

TUINCENTRUM - BOOMKWEKERIJ

= DE RODE BEUK =

RIJKSWEG 13a KOOTSTERTILLE TEL. 0511-544311



www.derodebeuk.nl



kinderopvang

waar uw kind, kind mag zijn

Bernhardlaan 106

285 TT Buitenpost



0511544205

www.kdvdebernebrege.nl

Piet Mulder Makelaardij



Uw verbinder in agrarisch vastgoed



TE KOOP

- Melkveebedrijf ca. 35 ha. aan It Skeanpaed 6 te Twijzelerheide
- Tussen Leeuwarden – Drachten
- Door verkaveling zeer geschikt voor beweiding
- Zeer vrijgelegen

0640632698 – Dolle 26 Triemen – piet@mulderboerderijen.nl

www.pietmuldermakelaardij.nl

DE SMEDERIJ

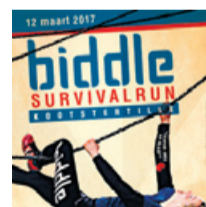
WWW.MARKVANHOUTEN.NL
GRAFISCH ONTWERPER

BUORREN 35
9031 XJ BOKSUM
058-8447822

INFO@MARKVANHOUTEN.NL
[MARKVANHOUTEN.NL](https://www.instagram.com/markvanhouten.nl)



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



Ontwerp | krant, poster, doeken, shirts, etc



Ontwerp | logo, website



Ontwerp | banner, advertenties



Ontwerp | boekomslag, binnenwerk



Ontwerp | programma-boekje, entreekaarten



Ontwerp | logo, folder



Ontwerp | logo, website, autobeleettering, etc



Ontwerp | logo, posters, programma



Ontwerp | wedstrijdshirt



Ontwerp | folder, advertenties



Ontwerp | infographic



Ontwerp | krant, poster, doeken, shirts, etc

De balans opmaken

Door Gerrit van der Velde, Sponsorcommissie

Tijdens het schrijven van dit stuk is het eind december. Voor veel personen en ondernemingen tijd om de balans op te maken. Hoe hebben we het gedaan, wat kan er verbeterd worden en natuurlijk hoe gaan we dit verbeteren?!

Ook Stichting Survival Kootstertille maakt deze balans op. Terugkijkend naar afgelopen editie kunnen we zeggen dat we het best aardig hebben gedaan. Wederom een dijk van een run neergezet met een heus Open NK RUC (Middellange afstand). Met een prachtig voorjaarszonnetje en bijna (sub)tropische temperaturen voor maart waren er grote hoeveelheden mensen op de been in en rondom Kootstertille. Een ideaal scenario om eens een prachtige aftermovie te produceren van dit hele spektakel.

Wat kan er nu nog verbeterd worden zul je denken? Genoeg! Er is altijd ruimte voor verbetering of beter gezegd, de puntjes op de spreekwoordelijke -i te zetten. We willen ons evenement naar een nog hoger niveau tillen. As we speak zijn we alweer druk in de weer om lijntjes uit te zetten en mogelijkheden te bekijken. De ideeën zijn vooruitstrevend en de mogelijkheden zijn aanwezig, nu alleen nog de realisatie! Daarvoor komen onze trouwe sponsors ons hopelijk weer te hulp schieten.

Wat moeten we toch zonder hen? De sponsorcommissie hecht daarom veel waarde aan de exposure van onze sponsors tijdens ons evenement. Wij gaan er ook dit jaar weer alles aan doen om aan iedereen te laten zien hoe dankbaar we voor hun bijdrage zijn. Advertenties in



Maar ja, een aftermovie produceren met unieke beelden kost natuurlijk geld...veel geld. Stichting Survival Kootstertille heeft geen winststreven en veel reserves hebben we daarom ook niet. Om een dergelijk evenement te organiseren hebben we veel (financiële) steun nodig van de regionale ondernemers, laat staan om ook nog eens wat extra's te kunnen doen. Gelukkig kunnen wij vertrouwen en bouwen op onze sponsors die de survivalrunsport, maar ook het evenement een warm hart toedragen. Elk jaar stellen zij de middelen ter beschikking om de begroting weer rond te krijgen.

Door deze sponsors hebben we afgelopen jaar een vette professionele aftermovie kunnen maken, waardoor we de survivalrunsport nog beter op de kaart kunnen zetten voor sporters, toeschouwers en onze sponsors.

deze krant, banners en vlaggen langs het parcours en ledschermen met logo's. Alles wordt uit de kast getrokken om ze kenbaar te maken voor het publiek.

Dat is namelijk hoe we de verdere professionalisering van de Biddle Survivalrun aan gaan pakken. Samen met onze sponsors! Zonder hen komen we geen stap verder, sterker nog, we kunnen het niet eens organiseren. Wij zijn trots op de regionale betrokkenheid van de ondernemingen en entiteiten en hopen dat ook dit jaar weer goed tot uitdrukking te kunnen brengen in periode voor, tijdens en na 12 maart 2017.

Namens de sponsorcommissie:
BEDANKT!

Het zwarte gat?



Door Aize Broersma, Secretaris

Na ongeveer 9 jaar van trouwe dienst had ik aangegeven om mijn functie als secretaris van de Stichting Survival Kootstertille na de run van 2017 vacant te stellen. Niet omdat het niet leuk meer was, integendeel, maar meer omdat nieuwe mensen vaak ook met frisse nieuwe ideeën komen. Daarnaast kan ik mij misschien weer op andere vlakken nuttig maken binnen de Stichting Survival Kootstertille. Het mes snijdt dan aan twee kanten.

In de afgelopen 9 jaar is er natuurlijk heel veel gebeurd. Dat geldt niet alleen van de survivalrun, maar misschien nog wel meer voor de trainingsgroep. Toen ik zo'n 10 jaar geleden de survivalsport binnen wandelde bestond de trainingsgroep uit amper 100 leden en traiden we nog gezellig bij het Alde Swimbad aan de Alde Dyk. Nu zijn er ruim 300 leden en trainen we op een prachtig mooi aangelegd trainingsterrein aan de Oastkern (hoek Twijzelervaart en PM kanaal). De explosieve ledengroei is natuurlijk prachtig, maar vergt wel meer van het bestuur om alles in goede banen te leiden. Denk hierbij alleen maar aan het vinden en opleiden van trainers en onderhouden van de trainingslocatie.

Ook de survivalrun op de 2e zondag van maart is in de afgelopen jaren veranderd. Zeg maar gerust geprofessionaliseerd. Qua deelnemers zijn we gegroeid van 650 naar 1500. Dat is meer dan een verdubbeling! Sinds 2015 is de start-/finishlocatie overgebracht van het voetbalterrein naar het

dorp. Met het nieuwe MFC en het kermisterrein hebben we meer bouw- en horecagemogelijkheden en daarbij wordt het dorp Kootstertille ook beter bij het evenement betrokken.

Al met al zit de survivalsport in zijn algemeenheid behoorlijk in de lift en dat geldt zeker ook voor Kootstertille. Ik wens alle bestuursleden, commissieleden, vrijwilligers, sponsors en alle andere betrokken partijen heel veel succes met het organiseren van de komende edities van de Biddle Survivalrun.

Mijn taak als secretaris zal vanaf de run van 2017 worden overgenomen door Esther Bosma en ik wens haar hierbij veel succes. Dat komt helemaal goed.

O ja, het zwarte gat! Daar ben ik niet zo bang voor. Met een druk gezin, met twee schoolgaande en sportende kinderen, een (deels) werkende vrouw en een drukke baan als accountmanager bij hoofdsponsor Biddle zal dat wel wat meevallen. Daarnaast zal ik nog wekelijks te vinden zijn in de hindernissen op ons trainingsgebied en zomers op de racefiets.

Wat ik zal gaan missen? De mooie anekdotes van onze voorzitter Theo Posthumus. Onder genot van een biertje wist Theo ons na de vergaderingen vaak wel trakteren op sterke en mooie verhalen van al zijn beleefde avonturen. En die zijn niet gering kan ik wel verklappen. Soms tranen in de ogen van het lachen.

**WE ARE FIERCE HARD WORKING
CRAFTSMEN WITH A BURNING
DESIRE FOR RESULTS.**

**WE ARE STRONG.
WE ARE STERC**



STERC
INTERNET &
MARKETING

Route 2017 + hindernissen

biddle

SURVIVALRUN

KOOTSTERTILLE

12 maart 2017

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



Legenda:

- 4 km > JSC-D
- 5 km > JSC-B&C, Funrun, OK
- 8 km > KSR, JSC-A, Recr.
- 11 km > MSR, Recr.
- Hotspot (zware hindernis)
- Fietsroute
- ▲ Verversingspost

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




www.rolsteigershop.nl
www.ladderleverancier.nl

Materieel Service

- Veiligheidskeuring, onderhoud en reparatie
- Snel en vakkundig en indien nodig op locatie
- 25 jaar ervaring met alle merken

Verkoop

- Nieuw en gebruikt, inruil mogelijk
- Merk onafhankelijk

Verhuur

- Eigen transport
- Kosteloos advies en opnemen van uw project

Voor uw Vorkheftruck, Hoogwerker, Verreiker en ander (bouw-) Materieel

Kijk snel op www.materieel.com



Geen voorrijdkosten!
in Drachten e.o.*

Daarom Douwes

- Meer dan 25 jaar kennis en ervaring
- Afspraak is afspraak
- Oplossing op maat
- Enthousiast, gedreven en flexibel
- Wij doen graag een stapje extra

Contactgegevens

Vestiging Harkema

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

Vestiging Drachten

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

NIEUWE VESTIGING!

* Vraag of uw vestiging binnen dit gebied valt.

www.materieel.com



+31 (0)512 - 36 44 99 (7.00 tot 17.00 uur)

+31 (0)6 - 50 41 05 08 (Na 17.00 uur)

Biddle Survivalrun in Kootstertille live te volgen via livestream

Door Gretienus Gommers,
Sponsorcommissie

“Wat kunnen we nog meer doen om de Biddle survivalrun van Kootstertille in kaart te brengen?” Dat vroeg de Sponsorcommissie zich dit jaar af. We zijn al bekend met het filmen vanuit een drone. Daarnaast kregen we vorig jaar prachtige beelden te zien op een groot Led-scherm op het start- en finissterrein. Ook werd er nog een aftermovie gemaakt zodat we nog lang konden nagenieten van onze run.

We kwamen op het idee om dit jaar gebruik te maken van een livestream. Streaming is de techniek waarbij een audio- of videobestand via een netwerk beluisterd of bekeken kan worden, zonder het eerst volledig op een pc te downloaden. De streaming technologie is dan ook uitermate geschikt voor het live afspelen van evenementen.

Het begint allemaal bij de registratie van het evenement. Dat valt met zo'n grote run als in Kootstertille nog niet mee. Er wordt gekozen om met meerdere profes-

sionele HDV camera's het evenement in beeld te brengen waardoor we op verschillende locaties beeldmateriaal kunnen verkrijgen. Deze beelden worden draadloos naar een vaste locatie op het start- en finissterrein gestuurd. Vanuit deze locatie worden de beelden naar het internet gestreamd en zijn de beelden over de hele wereld te bekijken.

Wat willen we met deze livestream bereiken?

In de eerste plaats willen we de survival-sport in zijn puurste vorm in beeld brengen. Dit kun je uiteraard op verschillende manieren doen. Op het moment van schrijven zijn we druk bezig om een draaiboek te maken. We laten vooral de beelden spreken maar kunnen bijvoorbeeld ook interviews doen en mensen vragen wat hun aanspreekt in de survival-sport.

Deze unieke kans om als eerste een survivalrun in beeld te brengen via een livestream laten we natuurlijk niet liggen. Wij zijn erg benieuwd naar de beelden. U ook? Check onze Facebookpagina voor het adres van de livestream.

Blessurepreventie binnen de survival-sport

Door Sytse-Evert Adema,
Bewegingscentrum Reset

“Voorkomen is beter dan genezen”, is voor velen een bekend Nederlands spreekwoord. Maar is dat wel zo? Wat zou je willen voorkomen? Zijn blessures te voorkomen?

Wat valt er te winnen als je geblesseerd raakt? Veel sporters worden beter na een blessure. Hebben we dat ook niet gezien bij bijvoorbeeld Sven Kramer? Na zijn rugproblemen kwam hij sterker terug en durfde hij wedstrijden over te slaan. Blessures dwingen je te kiezen!

Het is belangrijk om tijdens een blessure te kijken naar trainingen/activiteiten die je nog wél kunt. In mijn beleving wordt er door teveel artsen, specialisten en collega fysiotherapeuten rust voorgeschreven. Dit is ongenueanceerd en het getuigd van weinig inzicht in het menselijk lichaam en herstelmechanismen. Ook wordt er te vaak symptomatisch behandeld (tappen, dry-needling, shockwave, injecties, medicatie, zooltjes). Sterker nog, er worden zelfs mensen geopereerd, terwijl er niet duidelijk gekeken wordt naar oorzaak en gevolg! De oorzaak van een blessure ligt zelden aan één factor en dat betekent dat er ook niet één oplossing is, maar meerdere oplossingen of een combinatie van factoren.

Ons lichaam kan geweldig goed compenseren. Bij minder in het oog springende klachten of irritatie gaan de meeste survivalatleten gewoon door. Wij zijn immers gewend om onze grenzen te verleggen en de uitdaging aan te gaan. Vanuit een evolutionair perspectief bekeken is compensatie handig om te overleven (survival of the fittest!). Toch kun je niet ongestraft blijven compenseren.

Hard trainen is prima. Of het nu gaat om de intensiteit, de omvang of om beide. Wie hard traint moet echter ook veel rusten! Heb jij een fysiek uitdagende baan, een gezin en wil je ook nog graag beter worden in je sport, dan vergt dat een andere opbouw dan dat je de hele dag achter een bureau je werk doet en je niet druk hoeft te maken om anderen. Logisch... (!) Houd jij er rekening mee?

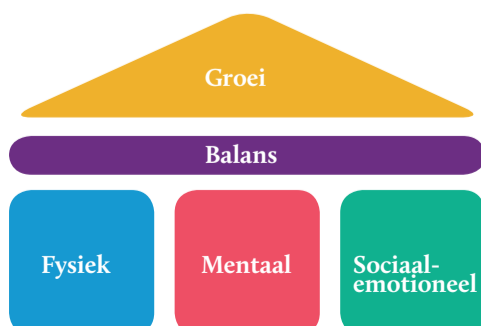
Misschien ben jij diegene die volledig in balans denkt te zijn, maar toch klachten ontwikkeld. Het kan heel goed zijn dat jou lichaam dan biomechanisch gezien niet optimaal functioneert. Zeker binnen onze sport kan een foute landing, het lopen met lasten, de slothindernis eruit persen, je net de das omdoen. In eerste instantie heb je nergens last van, maar enkele weken later kunnen er dan toch geleidelijk klachten ontstaan.

Je kunt bijvoorbeeld rugklachten ontwikkelen, op basis van een beperkte borstkas (wervels en ribben). Achillespeesklachten komen heel vaak voort uit een beperking in het bekken. Een tenniselleboog komt vaak voort uit een beperking in je schoudergordel. Migraine komt vaak vanuit de nek, enz., enz.

Samenvattend de volgende adviezen:

- Luister naar je lichaam in periodes van rust en ontspanning! Vraag je af wat het je te vertellen heeft, op het moment dat jij beperkingen of irritaties ervaart.
- Durf te rusten vóór en na een wedstrijd of intensieve training.
- Bouw je belasting rustig op, qua intensiteit en/of omvang, binnen een seizoen en na een blessure.
- Periodiseer en varieer! Geef je lichaam de kans zich aan te passen, zonder in de sleur terecht te komen.
- Zoek eventueel hulp bij mensen die een brede kijk hebben op ons lichamelijk en mentaal functioneren en waarbij de hulp bestaat uit het inzicht geven om vervolgens zelf weer verder te kunnen.
- Gun jezelf het leerproces en de energie om je prestaties te optimaliseren.

Veel plezier tijdens onze prachtige run!



Donatie van Stichting Survival Kootstertille aan Ronald McDonald Huis Friesland

Door Stella Tjam

Van Stella Tjam en Jannie Hoeksma uit Kootstertille kreeg het Ronald McDonald huis Friesland namens Stichting Survival Kootstertille een cheque uitgereikt van €520,-. Een prachtig bedrag!

Een aantal trainers van www.survival-kootstertille.nl hebben afstand gedaan van hun gage en besloten dit vervolgens te doneren aan een goed doel. Een sportief gebaar dat bijzonder op prijs wordt gesteld!

Een ziek kind kan niet zonder zijn ouders. In Ronald McDonald Huis Friesland kunnen ouders, broertjes en zusjes van kinderen die in het Medisch Centrum Leeuwarden (MCL) zijn opgenomen logeren. Zo kunnen ze dicht bij elkaar blijven. Het Huis ligt naast het ziekenhuis en heeft zeven slaapkamers met doucheruimte en toilet, gemeenschappelijke woonkamers, een keuken en een wasserette. Chris Kalsbeek (zie foto) is manager van RonaldMcDonald Huis Friesland. Het management wordt ondersteund door een onmisbare groep van 59 vrijwilligers. Zij

werken zeven dagen per week, in wisselende diensten tussen 9.30 en 21.30 uur. De vrijwillige medewerkers vangen ouders en andere gasten op en zorgen ervoor dat het huis schoon, opgeruimd en gezellig is. Zij zijn altijd beschikbaar voor het beantwoorden van vragen en bieden, indien nodig, een luisterend oor. Zonder de inzet van de vele vrijwilligers zou Ronald McDonald Huis Friesland niet kunnen bestaan. Zij maken het een thuis dicht bij het ziekenhuis.





De top kunnen bereiken

door klein te beginnen.

Rabobank sponsort de Survivalrun Kootstertille

Sport inspireert en verbindt. Daarom steunt de Rabobank sporten waar we allemaal graag naar kijken, maar ook de sport waar iedereen aan mee kan doen. Rabobank ondersteunt met trots lokaal de breedtesport.

www.rabobank.nl/dfo

Een aandeel in elkaar



Rabobank

TAXICENTRALE WAAKSMA

JW

KOOTSTERTILLE *Vertrouwd in Vervoer* DOKKUM

(0512) 331333 (0519) 294346

Bezoek ons ook eens op www.waaksma.nl

aj CATERING BEDRIJFSCATERING PARTYCATERING MEGASPIES BARBECUE

EASY IN PARTY & EVENTS

Het is jouw feestje!

www.ajcatering.nl

Handelsonderneming Reitsma BV

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

Oastkern 18
9288XJ Kootstertille info@reitsmarecycling.nl
0031(0)512-332333 www.reitsmarecycling.nl

Argos Oil

Argos Oil wenst alle deelnemers een gesmeerde wedstrijd!

www.argoil.nl

onderdeel van GP Groot



Wâldskroat

in ûnderdiel fan Hannelsûndernimming Noard.

Opkeap, ferkeap en ferskroaten fan :

- Kompjûters
- Kompjûter komponenten
- Servers
- Telecom apparatuer.
- Bestjoeringspanielen
- Printers
- (Mobile) Tillefoans
- Printplaten
- Katalysators
- Motor management systemen.

Wy dogge ek oan dataferneatigjen, hjirtroch kin jo bedriuw ynformaasje net op strjitte komme!

Foar mear ynformaasje :
www.waldskroat.nl
ynfo@waldskroat.nl
 0620378461

CAFETARIA DE VIERSPRONG

Bestel nu ook online!

www.deviersprong-kootstertille.nl

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



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

Tillebuorren 2
 9288 AP Kootstertille
 0512 33 03 98



HBPARTYVERHUUR.NL

ALLES VOOR UW FEEST

Springkussens

Verjaardagen

Bruiloftsfeesten

Huwelijksfeesten

Buurtfeesten

Sweet 16

info@hbpartyverhuur.nl

www.hbpartyverhuur.nl

0512 33 23 23

06 57 62 83 54

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



Containers:
2 m³ t/m 40 m³ voor:

- Puin
- Hout
- Bouw- en slooafval
- Bedrijfsafval
- Groenafval

Rolcontainers: 240, 700, en 1100 liter voor:

- Bedrijfsafval
- Papier
- Folie

Voor de handel in:

- Zand
- Teelaarde
- Compost
- Potgrond
- Menggranulaat
- Betongranulaat (voor beton)

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

Van maart tot oktober is het composteerterrein in Wouterswoude zaterdags ook geopend van 8.00 uur tot 12.00 uur.



VanderGaliën Recycling

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

Prijnsuitreiking
De geplande tijden voor de prijnsuitreikingen staan op onze site

Start	Nr	Naam	Woonplaats	Categorie
09:30	1	Micha Corsel	Veenklooster	JSCD
	2	Zilver Werps	Leeuwarden	JSCD
	3	Sander Nihof	Zoetermeer	JSCD
	4	Eva Peters	Leeuwarden	JSCD
	5	Jelte Kloosterman	Kollumerzwaag	JSCD
	6	Jan Helder	Kootstertille	JSCD
	7	Rutger Terpstra	Siegerswoude	JSCD
	8	Gwen Kelderman	Zwolle	JSCD
	9	Martijn Meerstra	Twijzel	JSCD
	10	Jorrit Meerstra	Twijzel	JSCD
	11	Leon Frederiks	Westerbork	JSCD
	12	Kevin Holweg	Sintjansklooster	JSCD
	13	Lisa van Daatselaar	Oosterwolde	JSCD
	14	Bart Postma	Driebergen	JSCB
	15	Maarten Heerkens	Driebergen-R	JSCB
	16	Elsa Rijpstra	Oenkerk	JSCB
	17	Jasper Koenis	Hoogkarspel	JSCB
	18	Bas Smit	Vollenhove	JSCB
	19	Jorn Zwart	Snakkerburen	JSCB
	20	Bart Grootjans	Westerbork	JSCB
	21	Wessel Danen	Ulft	JSCB
	22	Jessyca v Engelenburg	Veenendaal	JSCB
	23	Daan Smit	Vollenhove	JSCB
	24	Twan ter Horst	Aalten	JSCB
	25	Imre Monzón	Leeuwarden	JSCB
	26	Luna Leeflang	Vollenhove	JSCB
	27	Tim Nieland	Nieuwolda	JSCB
	28	Sam Gelissen	Leeuwarden	JSCB
	29	Mik van Lieshout	Arnhem	JSCB
	30	Daan Harders	Westerbork	JSCB
	31	Jesse Hamstra	Bakkeveen	JSCB
	32	Martijn Sep	Arnhem	JSCB
	33	Jeroen vd Meulen	Ureterp	JSCB
09:34	34	Mauro van Wunnik	Arnhem	JSCB
	35	Bo Roelofs	Havelte	JSCB
	36	Guus Diepenmaat	Rekken	JSCB
	37	Jort van Deutekom	Leeuwarden	JSCB
	38	Twan Geven	Dinxperlo	JSCB
	39	Fokke Hindrik de Vries	Drogeham	JSCB
	40	Matz Leeflang	Vollenhove	JSCB
	41	Milo Bergsma	Arnhem	JSCB
	42	Suzanne Wormgoor	Havelte	JSCB
	43	Kylian Pueper	Goutum	JSCB
	44	Max Wolters	Leeuwarden	JSCB
	45	Mats van der Deure	Bovenkarspel	JSCB
	46	Job Veldhoen	Wijk	JSCB
	47	Julia van Vulpen	Vollenhove	JSCB
	48	N.a.j. Stevens	Mildam	JSCB
	49	Chantal van der Loos	Bathmen	JSCB
	50	Niels Devilee	Leeuwarden	JSCB
	51	Kilian Barkmeijer	Leeuwarden	JSCB
	52	Robin Schraa	Dronten	JSCB
09:38	53	Sanne Keizer	Havelte	JSCB
	54	Bart Kootstra	Havelte	JSCB
	55	Fardau Hoen	Leeuwarden	JSCB
	56	Ruth Zwagerman	Leeuwarden	JSCB
	57	Dian Reiding	Kootstertille	JSCB
	58	Henrie Wink	Havelte	JSCB
	59	Senna van Strien	Biezenmortel	JSCB
	60	Demian Beld	Vollenhove	JSCB
	61	Remco Sijm	Hoogkarspel	JSCB
	62	Thijs Grijsen	Niekerk	JSCB
	63	Chiara Huijgen	Dronten	JSCB
	64	Max Frenzt	Arnhem	JSCB
	65	Babette vd Wijgaart	Arnhem	JSCB
	66	Luuk van der Vlerk	Havelte	JSCB
	67	Nanieke vd Wijgaart	Arnhem	JSCB
	68	Jip Werner	Goutum	JSCB
	69	Jens Bergman	Ried	JSCB
	70	Benjamin de Jong	Oranjewoud	JSCB
	71	Niels de Boer	Hoogkarspel	JSCB
	72	Mike Schuch	Leek	JSCB
09:42	73	Pieter van Hoorn	Zetten	JSCB
	74	Tess Bregman	Westwoud	JSCB
	75	Ivar Hendrikman	Leeuwarden	JSCB
	76	Amber Rasenberg	Dronten	JSCB
	77	Wouter-Jan Douwsma	Kootstertille	JSCB
	78	Jan Evert Leijenaar	Dronrijp	JSCB
	79	Anke van der Galiën	Bakkeveen	JSCB
	80	Jileen Meijers	Zevenhuizen	JSCB
	81	Quint Kuitert	De knipe	JSCB
	82	Kevin Boek	Heerenveen	JSCB
	83	Daan Storteboom	Noordwijk	JSCB
	84	Pleun van Alem	Udenhout	JSCB
	85	Marten van der Veen	Easternmar	JSCB
	86	Boudewijn Feldbrugge	Groningen	JSCB
	87	Niels de Boer	Emmeleord	JSCB
	88	Yoran Agricola	Terwispe	JSCB
	89	Daan van Groningen	Didam	JSCB
	90	Niels Palmen	Enumatil	JSCB
09:46	91	Ferry Schurink	Vollenhove	JSCD
	92	Thomas Giesberts	Doorn	JSCD
	93	Tom Woollard	De knipe	JSCD
	94	Kick Woltering	Varsseveld	JSCD
	95	Jarno Visser	Kootstertille	JSCD
	96	Jannik van der Beek	Bakkeveen	JSCD
	97	Rens van Balkom	Udenhout	JSCD
	98	Britt van Gils	Hengelo(o)	JSCD
	99	Justin Kuipers	't Haantje	JSCD
	100	Gijs Roelofs	Nijverdal	JSCD
	101	Jip Kerssies	Hijken	JSCD
	102	Lizelotte van Dokkum	Groningen	JSCD
	103	Teije Roelofs	Havelte	JSCD
	104	Jelmer s. Boonstra	De knipe	JSCD
	105	Floor v Groenendaal	Biezenmortel	JSCD
	106	Bjorn v Nieuwenhuizen	Zeist	JSCD
	107	Gerrit Jan vd Meulen	Zwaagwesteinde	JSCD
	108	Gelien Reiding	Kootstertille	JSCD
	109	Ruben v Binsbergen	De Bilt	JSCD
	110	Merijn Wiggers	Beilen	JSCD
	111	Jelle Bouma	Drachtsterc.	JSCD
09:50	112	Tjardi Dörfel	De bilt	JSCD
	113	Anouk van Lieshout	Arnhem	JSCD
	114	Menno Schotanus	De knipe	JSCD
	115	Jeremy Pasma	Groningen	JSCD
	116	Diede Hörning	Aalten	JSCD
	117	Ryan Pasma	Groningen	JSCD
	118	Jasper Frederiks	Westerbork	JSCD
	119	Dwendo Dörfel	De bilt	JSCD
	120	Bjorn Broers	Lemmer	JSCD
	121	Finn Braas	Hoogkarspel	JSCD
	122	Kjell Brugman	Eibergen	JSCD
	123	Olivier Bus	Westerbork	JSCD

126	Joran Klumperman	Hellendoorn	JSCC	
127	Joey Scholte	Bakkeveen	JSCC	
128	Ilse Frederiks	Westerbork	JSCC	
129	Jeanyna de Groot	Tytsjerk	JSCC	
130	Maya van Lindert	Driebergen-R	JSCC	
131	Stijn Nijenhuis	Groningen	JSCC	
132	Meike van Rooijen	Doorn	JSCC	
133	Fabian Beld	Vollenhove	JSCC	
09:54	134	Boudewijn Bus	Westerbork	JSCC
	135	Iris van der Laan	Groningen	JSCC
	136	Kevin Rienks	Swifterbant	JSCC
	137	Marten van Minnen	Drogeham	JSCC
	138	Joris Dechesne	Leeuwarden	JSCC
	39	Matthijs Kloosterman	Kollumerzwaag	JSCC
	140	Mette Bril	Havelte	JSCC
	141	Simon Harders	Westerbork	JSCC
	142	Marilou van Lindert	Driebergen-R	JSCC
	143	Tom van der Hulst	Groningen	JSCC
	144	Jarno Dijkstra	Jistrum	JSCC
	145	Tirza Y Schaap	Tytsjerk	JSCC
	146	Thirsa Rijpstra	Oenkerk	JSCC
	147	Martin Schraa	Dronten	JSCC
	148	Teije van der Kooij	Doorn	JSCC
	149	Gunnar vd Hoogen	Hurdegaryp	JSCC
	150	Lilian Wink	Havelte	JSCC
	151	Kristel Sijm	Hoogkarspel	JSCC
	152	Arnold Reiding	Kootstertille	JSCC
	153	Mark Lommert	Lichtenvoorde	JSCC
	154	Jelmer Oudenaller	Venhuizen	JSCC
09:58	155	Daan Caspari	Bovenkarspel	JSCC
	156	Mees van der Deure	Bovenkarspel	JSCC
	157	Chantal Vrieling	Beilen	JSCC
	158	Mirte v Nieuwenhuizen	Zeist	JSCC
	159	Gerhard Hulshoff	Marum	JSCC
	160	Bodine Koenis	Hoogkarspel	JSCC
	161	Lennard Baartmans	Steenbergen	JSCC
	162	Lisa Wolfs	Zeist	JSCC
	163	Karljin v Nieuwenhuizen	Zeist	JSCC
	164	Leonardo Carta	Kollum	JSCC
	165	Torsten Romijn	Bunne	JSCC
	166	Hylke Jonker	Tjalleberd	JSCC
	167	Brenda Douwsma	Kootstertille	JSCC
	168	Jelle Feldbrugge	Groningen	JSCC
	169	Pjotr Kerssies	Hijken	JSCC
	170	Fitz van der Vlerk	Havelte	JSCC
	171	Maxime Stevens	Mildam	JSCC
	172	Wessel v Groningen	Didam	JSCC
	173	Aline Jonker	Tjalleberd	JSCC
	174	Lisanne van der Veen	Harkema	JSCC
	175	Iris van der Veen	Harkema	JSCC
10:02	177	Alex Kling	Veenendaal	JSCA
	178	Erik Mentink	Silvolde	JSCA
	179	Luuk Hebinck	Voorst	JSCA
	180	Rick Smit	Vollenhove	JSCA
	181	Rick Scholte	Bakkeveen	JSCA
	182	Jelle Nijhuis	Vollenhove	JSCA
	183	Gabe Rollingswier	Bontebok	JSCA
	184	Jelle Groot kormelink	Zieuwent	JSCA
	185	Gijs Boesjes	Wergea	JSCA
	186	Marten Topper	Leek	JSCA
	187	Marco Hemel	Erica	JSCA
	188	Stijn Hoogland	Westerbork	JSCA
	189	Joost Lenten	Katlijk	JSCA
	190	Remmelt Jan Hulshoff	Marum	JSCA
	191	Herman Domhof	Harreveld	JSCA
	192	Thomas Kuik	Amerongen	JSCA
	193	Lucas Bouwman	Westerbork	JSCA
	194	Jesse Hiemstra	Kootstertille	JSCA
	195	Menno Visser	Kootstertille	JSCA
	196	Tjeerd barteld de Jong	Burgum	JSCA
	197	Rink van Dijk	Leeuwarden	JSCA
10:06	198	Demi van Maanen	Veenendaal	JSCA
	199	Bo de Groot	Veenendaal	JSCA
	200	Britt van Maanen	Veenendaal	JSCA
	201	Evi Nijman	Aalten	JSCA
	202	Nienke van der Meijs	Berkel-enschot	JSCA
	203	Anthe de Vries	Boerakker	JSCA
	204	Donna Calis	Arnhem	JSCA
	205	Fenna Hoekstra	Katlijk	JSCA
	206	Lisanne Faber	Oranjewoud	JSCA
	207	Alice Carta	Kollum	JSCA
	208	Floor Westerlaan	Leek	JSCA
	209	Kimberley Komen	Vollenhove	JSCA
	210	Niels Koelewijn	Dronten	JSCA
	211	Tim Roelofs	Havelte	JSCA
	212	Sem Wispelwey	Doorn	JSCA
	213	Nick Hemel	Erica	JSCA
	214	Dorus Domhof	Harreveld	JSCA
	215	Pim van der Laan	Groningen	JSCA
	216	Hielke van der Linde	Buitenpost	JSCA
	217	Erik Heinen	Meppel	JSCA
	218	Jelte Hoen	Leeuwarden	JSCA
10:10	219	Niels van Deutekom	Leeuwarden	JSCA
	220	Harmen Yge Okkema	Wytgaard	JSCA
	221	Tim in 't Veld	Vollenhove	JSCA
	222	Jasper Tip	Haaksbergen	JSCA
	223	Tim Hakkert	Nijverdal	JSCA
	224	Ewoud Hamersma	Grootegast	JSCA
	225	Pim Feenstra	Buitenpost	JSCA
	226	Twan van Dijk	Bovenkarspel	JSCA
	227	Henk Helmholt	Grootegast	JSCA
	228	Erwin Sijm	Hoogkarspel	JSCA
	229	David Koelewijn	Dronten	JSCA
	230	Jesper de Groot	Marum	JSCA
	231	Maik Huismans	De wilp	JSCA
	232	Teun Kuipers	Bitgummole	JSCA
	233	Tom Abelen	Goutum	JSCA
	234	Boris Feldbrugge	Groningen	JSCA
	235	Dane Caldenhove	Amstelveen	JSCA
	236	Nick Bergman	Ried	JSCA
	237	Mark ten Hoor	Hoogeveen	JSCA
	238	Jelke Venema	Twijzel	JSCA
	239	Tim Beers	Leeuwarden	JSCA
10:14	240	Jesse de Heer	Veenendaal	RUC
	241	Jurien Entius	Hoorn	RUC
	242	Max Visser	Bovenkarspel	RUC
	243	Roël Joles	Utrecht	RUC
	244	Marcel Oosterhuis	Wanneperveen	RUC
	245	Rens Groot	Grootebroek	RUC
	246	Florian de Vries	Augsburg	RUC
	247	Wim van der Graaff	Vrouwenparochie	RUC
	248	Tom Wagemans	Deventer	RUC
	249	Martijn Bloem	Rotterdam	RUC
	250	Tim Buitenkamp	Klazienaveen	RUC
	251	Jeroen Bloem	Westerbork	RUC
	252	Ronny ter Horst	De heurne	RUC
	253	Evert Visser	Bovenkarspel	RUC
	254	Jelmer Geerdink	Winterswijk	RUC
	255	Metske Kooistra	Rinumageast	RUC

256	Jacco Bontekoe	Delft	RUC	
257	Lars Schotanus	Leeuwarden	RUC	
258	Dries Kelderman	Zwolle	RUC	
259	Mark Kerssies	Hijken	RUC	
10:18	260	Ingmar Groot kormelink	Zieuwent	RUC
	261	Jeroen Aldering	Nijmegen	RUC
	262	Siemen Keizer	Nijeberkoop	RUC
	263	Tobias van der Mei	Groningen	RUC
	264	Rein van der Wal	Parrega	RUC
	265	Laurens Broeze	Winterswijk-W	RUC
	266	Robbie Terpstra	Workum	RUC
	267	Lisan de Vries	Noardburgum	RUC
	268	Alinda ten Hoor	Hijken	RUC
	269	Lenneke vd Heide	Heerenveen	RUC
	270	Grietje Vd Meulen	Drachten	RUC
	271	Sanne de Jonge	Dronten	RUC
	272	Lotte van Ruitenbeek	Nijmegen	RUC
	273	Astrid Sibon	Groningen	RUC
	274	Vera Colijn	Hilvarenbeek	RUC
	275	Mirjam van Burgel	Gieten	RUC
	276	Jora Steennis	Wageningen	RUC
	277	Thomas Bervoets	Hattem	RUC
	278	Philip Cozijnsen	Ede	RUC
	279	Erwin Koopstra	De kwakel	RUC
10:22	280	Ydo de Vries	Bontebok	RUC
	281	Henk Koster	Nieuw roden	RUC
	282	Rudie van der Woude	Dokkum	RUC
	283	Daniel Botermans	Halsteren	RUC
	284	Peter Baan	Holten	RUC
	285	Stan de Lange	Zwolle	RUC
	286	Evo Rijkpema	Oppenhuizen	RUC
	287	Bastian Guenther	Amsterdam	RUC
	288	Matthe Baartmans	Steenbergen	RUC
	289	Christian Boy	Zwolle	RUC
	290	Eric Wams	Groningen	RUC
	291	Rik Elshoff	Braamt	RUC
	292	Sander Hulshof	Lichtenvoorde	RUC
	293	Leon de Lange	Avenhorn	RUC
	294	Kevin Lensen	Losser	RUC
	295	Jeroen Keizer	Hengelo ov	RUC
	296	Tamer Tuzkapan	Amsterdam	RUC
	297	Robin Rinzema	Jistrum	RUC
	298	Patrick Achtereekte	Deventer	RUC
	299	Emiel Ribbers	Vragender	RUC
10:26	300	Zoran Zubce		

517	Wouter Keuning	Gytsjerk	BSC	646	Peter de Boer	Rypstjerk	BSC	776	Elise Erfmann	Drachten	RECR8	907	Roelof Hoving	Drogeham	REC8
518	Folkert Kaagman	Bovenkarspel	BSC	647	Roy Sanders	Zuidwolde	BSC	777	Auke Westra	Zwaagwesteinde	RECR8	908	Bert Loonstra	Surhuizum	REC8
519	Noël ter Bogt	Vragender	BSC	648	Jan Tolma	Berltsum	BSC	778	Heidi Blaauw	Aduard	RECR8	909	Karin de Vries	Kootstertille	REC8
520	Robin Kampervveen	Oldeberkoop	BSC	649	Heather Allison Poelman	Kootstertille	BSC	779	Pieter Visser	Driesum	RECR8	910	Rianne Wijbenga	Kootstertille	REC8
521	Edward Goodijk	Sexbierum	BSC	650	Willem Woudstra	Oentsjerk	BSC	780	Harma Oosterheerd	Groningen	RECR8	911	Antje Smedes	Kootstertille	REC8
522	Bas van Dokkum	Groningen	BSC	651	Marcel Domhof	Harreveld	BSC	781	Monika de Vries	Niezijl	RECR8	912	Hendrik Smedes	Kootstertille	REC8
523	Joost Holterman	Zwolle	BSC	652	Jorrit Paques	Joure	BSC	782	Janco Heida	Nieuwehorne	RECR8	913	Anke Hulshoff	Kootstertille	REC8
524	Sietse Brouwer	Doetinchem	BSC	653	Arjan H Fuite	Zwolle	BSC	783	Anne elco Kemker	Hallum	RECR8	914	Aaltsje van der Wal	Kootstertille	REC8
525	Teatse Tichelaar	Harlingen	BSC	654	Jordy Vijfschaft	Zwolle	BSC	784	Lieke Bakker	Heerenveen	RECR8	915	Melissa Helder	Kootstertille	REC8
526	Tijmen Luttkhedde	Neede	BSC	655	Siedo van der Heide	Berltsum	BSC	785	Ivelina Starreveld	Veeningen	RECR8	916	Harrie Posthumus	Kootstertille	REC8
527	Tobias van der Vlerk	Havelte	BSC	656	Niels van Houten	Gorredijk	BSC	786	J.s. Pirsouw	Ten post	RECR8	917	Klaas Netjes	Kootstertille	REC8
528	Harm-Jan Sietsma	Dalfsen	BSC	658	Jan ten Hove	Rijssen	BSC	787	Douwe Graansma	Hurdegaryp	RECR8	918	Tjebbe Poelman	Kootstertille	REC8
529	Bart Hoenderboom	Aalten	BSC	659	Ivan Waterman	Deventer	BSC	788	Martijn Schulte	Zuidhorn	RECR8	919	Albertine Hoekstra	Augustinusga	REC8
530	Glenn klein Gunnewiek	Neede	BSC	660	Michiel Konings	Julianadorp	BSC	789	Erik Oosting	Zuidhorn	RECR8	920	Bernard van Zuiden	Middelstum	REC8
531	Gerald Zandbergen	Vollenhove	BSC	661	Thomas Meijerink	Neede	BSC	790	Jitske Dijkstra	Berltsum	RECR8	921	Arjan Tolboom	Niehove	REC8
532	Nick Elshof	Zwolle	BSC	662	Wybe van der Meulen	Zwaagwesteinde	BSC	791	Lieuwe Schotanus	Joure	RECR8	922	Teake-Jan Tolboom	Niehove	REC8
533	Bos Bos	Emmeloord	BSC	663	Reinco Klappe	Vollenhove	BSC	792	Gabriel Dijkstra	Bakkeveen	RECR8	923	Drouwe jens Steensma	Warfstermolen	REC8
11:14	534	Peter Kaagman	Bovenkarspel	664	Seth Dorenbos	Dokkum	BSC	793	Gerc van Wonderen	Groningen	RECR8	924	Brenda Koenis	Hoogkarspel	REC8
535	Bram ten Hove	Rijssen	BSC	665	John Gaile	Groningen	BSC	794	Arjen Kok	Itens	RECR8	925	Henk Dekker	Zuidhorn	REC8
536	Martin Reitsma	Drachten	BSC	666	Robin Robbemond	Hooglanderveen	BSC	795	Elwin Touw	Grootebroek	RECR8	926	Evan Timmer	Haren	REC8
537	Ij Veenstra	Tytsjerk	BSC	667	Age-Jan Stellingwerff	Leeuwarden	BSC	796	Peter Dekker	Gersloot	RECR8	927	M. Kobus	Groningen	REC8
538	Max van Gorp	Udenhout	BSC	668	Christiaan Stavorus	Veenwouden	BSC	797	Bart Daalhuizen	Hoorn	RECR8	928	Marcel de Roo	Groningen	REC8
539	Gregory Grandsire	Westerbork	BSC	669	Mike Bannink	Neede	BSC	798	Viola Hessels	Zwaag	RECR8	929	Sven Benaets	Groningen	REC8
540	Bauke Idzenga	Vollenhove	BSC	670	Theo Mulder	Kollumerzwaag	BSC	799	Sander Bekman	Nieuw-Adam	RECR8	930	Sjos Oostenveld	Groningen	REC8
541	Jeroen Beld	Vollenhove	BSC	671	Luuk Tupker	Zwolle	BSC	800	Jan-roelof Klasen	Oosterhesselen	RECR8	931	Sieberen Veenstra	Groningen	REC8
542	Jacob Brouwer	Burgum	BSC	672	John Wiggerman	Wespe	BSC	801	Martijn Scholten	Zwaag	RECR8	932	Minke de Boer	Groningen	REC8
543	Johan van Vliet	Westerbork	BSC	673	Jody Sans	Nijverdal	BSC	802	Nico Sinnige	Bovenkarspel	RECR8	933	Daphne Annica Poelman	Kootstertille	REC8
544	Helga Vuur	Diemen	BSC	674	Sjoerd watzje Jensma	St jacobiparochie	BSC	803	Wendy Op den Kelder	Zwaag	RECR8	934	Arnold Hooghiem	Groningen	REC8
545	Inga Lehmann	Koekange	BSC	675	Maarten Dijkstra	Ede	BSC	804	Cees Beets	Vlondam	RECR8	935	Tony Eijgenhuijsen	Leeuwarden	REC8
546	Lisanne Bruijsten	Nederasselt	BSC	676	Karen Willemsma	Vollenhove	BSC	805	Martin Kraster	Valthe	RECR8	936	Suzanne van de Braak	Groningen	REC8
547	Nienke Veeneman	Lossier	BSC	677	John den Outer	Emmen	BSC	806	Niels Koetsier	Leeuwarden	RECR8	937	Joyce Drent	Groningen	REC8
548	Johanna Philips	Zevenhuizen gn	BSC	678	Frank Stemerdink	Winterswijk	BSC	807	Kristina Karthaus	Bitgummole	RECR8	938	Sven Zonzal	Groningen	REC8
550	Wendy Knigge	Enschede	BSC	679	Johan van der Lingen	Zwolle	BSC	808	Anna Hogenhuis	Bitgummole	RECR8	939	Lorieke Drenth	Groningen	REC8
551	Pietsje Hulshoff vd Veen	Marum	BSC	680	Simon Amoraal	Nes	BSC	809	Bart Wijdemans	Zaandam	RECR8	940	Silke Drenth	Groningen	REC8
552	Marije Koelmans	Utrecht	BSC	681	Jerom Poppen	Zwolle	BSC	810	Bouke Krijger	Bitgummole	RECR8	941	Marije van der Meer	Groningen	REC8
553	Annemarie Rustenburg	Nagele	BSC	682	Joke Leefflang vd Wetering	Vollenhove	BSC	811	Johnnie Meijer	Hoogeveen	RECR8	942	Pjotr de Boer	Groningen	REC8
11:18	554	Nienke Schram	Leeuwarden	683	Jordie ter Steege	Zwolle	BSC	812	Maarten Baldé	Hoogeveen	RECR8	943	Annemarie Hokke	Groningen	REC8
555	Alena Banser	De heurne	BSC	684	Mark Kok	Grootebroek	BSC	813	Louis Becherer	Leek	RECR8	944	Natalie Gumbs	Groningen	REC8
556	Rachel Admiraal	Norg	BSC	685	Janneke Meindertsma	Groningen	BSC	814	Willem van der ven	Hoogeveen	RECR8	945	Riccardo Carta	Kollum	REC8
557	Cindy Spijksma	Leeuwarden	BSC	686	Milou Smits	Nijmegen	BSC	815	Henk Jager	Groningen	RECR8	946	Angela De bie	Makkinga	REC8
558	Rob Kaper	Sint J'parochie	BSC	687	Bart de Haas	Bovenkarspel	BSC	816	Minne Kooistra	Broeksterwoude	RECR8	947	Brenda Ren	Leeuwarden	REC8
559	Job Wille	Tzum	BSC	688	Anja Schutten	Neede	BSC	817	Else Boonstra	Leeuwarden	RECR8	948	Jamal Al-Mais	Wagenborgen	REC8
560	Ivo van der Weide	Meppel	BSC	689	Dennis Kampervveen	Heerenveen	BSC	818	Renzo Wouda	Heerenveen	RECR8	949	Jetze van Vliet	Doezum	REC8
561	Reno Lok	Vollenhove	BSC	690	Gerko Floor	Meerstad	BSC	819	Justin Boonkamp	Hoorn	RECR8	950	Hilde van der Bij	Elp	REC8
562	Bas van Middelaar	Emmeloord	BSC	691	Daan Strik	Zwolle	BSC	820	Johan Slump	Zeist	RECR8	951	Didi Redjosentono	Assen	REC8
563	Thijs Havinga	Nogter	BSC	692	Rik Jongens	Snakkerburen	BSC	821	Stijn van Nimwegen	Elp	RECR8	952	Rosanne Maalderink	Assen	REC8
564	Andre Douma	Noardburgum	BSC	693	Paul Rozeboom	Havelte	BSC	822	Niels Terpstra	Berlikum	RECR8	953	Paula Nordhauzen	Roden	REC8
565	Niels Wieringa	Zwolle ov	BSC	694	Sipko Mulder	Leeuwarden	BSC	823	Wouter Bierma	Leeuwarden	RECR8	954	Carolien Douma	Eldersloo	REC8
566	Niek Onnink	Hardenberg	BSC	695	Jan Annema	Wergea	BSC	824	Michiel Schuck	Zwolle	RECR8	12:42	Mathias van Rijswoud	Assen	REC8
567	Dennis Lichtenberg	Rijssen	BSC	696	Rob Kaspers	Donkerbroek	BSC	825	Niels Boelens	Leeuwarden	RECR8	956	Jordy Tinholt	Assen	REC8
568	Tjeerd Wolters	Leeuwarden	BSC	697	Kas Attevelt	Enschede	BSC	826	Robert Brand	Havelte	RECR8	957	Alette Hofsteenge	Assen	REC8
569	Kevin Pekel	Franeker	BSC	698	Edwin J Molenaar	Schoorl	BSC	827	Aldrik Hoekstra	Meppel	RECR8	958	Sjouke Stoker	Marum	REC8
570	Peter Bakker	Tytsjerk	BSC	699	Johan Idema	Leeuwarden	BSC	828	Wim Nijmeijer	Dronten	RECR8	959	Jarno Dijkstra	Marum	REC8
571	Mient jan Koopmans	Veenwouden	BSC	700	Pieter Prins	Groningen	BSC	829	Johannes Postema	Groningen	RECR8	960	Lotte Veen	Marum	REC8
572	Mark Luiting	Veenhuizen	BSC	701	Henriette Sijm	Grootebroek	BSC	830	Henriette Oosterhof	Heerenveen	RECR8	961	Sarina Henstra	Boerakker	REC8
573	Stephan Mosterman	Rheden	BSC	702	Emyl van der Kooi	Augustinusga	BSC	831	Mark Huitema	Leeuwarden	RECR8	962	Melanie Bosman	Boerakker	REC8
11:22	574	Meine h. Algra	Drachten	703	Jeltsje Harmsma	Leeuwarden	BSC	832	Sebastian van der berg	Heerenveen	RECR8	963	Christiaan Luiting	Veenhuizen	REC8
575	Johan Scholte	Bakkeveen	BSC	704	Maarten Otten	Groningen	BSC	833	Erik Kuipers	't haantje	RECR8	964	Gineke Wijsbeek	Peize	REC8
576	Rudmer Kooistra	De westereen	BSC	705	Antoinette Bos	Bakkeveen	BSC	834	Kasper Schutten	Hoogersmilde	RECR8	965	Carolien van der Sluis	Groningen	REC8
577	Patrick Krijkes	Rijssen	BSC	706	Tim Muijselaar	Utrecht	BSC	835	Armand Delea	Bolsward	RECR8	966	Edger Klaver	Kollumerzwaag	REC8
578	Rick Hoiting	Westerbork	BSC	707	Sieger Boersma	Buitenpost	BSC	836	Linse van der Burg	Cornjum	RECR8	967	Janneke Bierma	Kollumerzwaag	REC8
579	Wim Snippe	Beilen	BSC	708	André Kuipers	Bitgummole	BSC	837	Danny Caldenhove	Uithoorn	RECR8	968	Folkert Bierma	Kollumerzwaag	REC8
580	Peter Klokman	Ureterp	BSC	709	Daniel Heessels	Haulerwijk	BSC	838	Marijnn dinanda vd Kuijlen	Alkmaar	RECR8	969	Hessel Bierma	Kollumerzwaag	REC8
581	Raymond Werner	Nigtevecht	BSC	710	Marco Leefflang	Vollenhove	BSC	839	Dennis van der Ploeg	Hurdegaryp	RECR8	970	Mient Mulder	Kollumerzwaag	REC8
582	Pieter Timmermans	Steenwijk	BSC	711	Roelof Frederiks	Westerbork	BSC	840	Sander Schurer	Alkmaar	RECR8	971	Johan Mulder	Kollumerzwaag	REC8
583	Gretienus Gommers	De westereen	BSC	712	Jelmer de Vries	Leeuwarden	BSC	841	D.s. van der Veen	Buitenpost	RECR8	972	Iris Mulder	Kollumerzwaag	REC8
584	Marcel Copini	Leeuwarden	BSC	713	Martijn vd Deure	Bovenkarspel	BSC	842	Harm vd Veen	Drachten	RECR8	973	Sido Mulder	Kollumerzwaag	REC8
585	Ronald Prins	Vriezenveen	BSC	11:50	714	Tjitske Groenveld	Nijmegen	843	Klaas tco Wobbes	Harkema	RECR8	974	Sita Schippers-Wagenaar	Kootstertille	REC8
586	Peter Nijhuis	Vollenhove	BSC	715	Martin Dunnink	Zwolle	BSC	844	Tjeerd Koopmans	Tijnje	RECR8	975	Johan Veenboer	Kootstertille	REC8
587	Willem Koet	Heerenveen	BSC	716	Max Spier	Almere	BSC	845	Erwin Beuving	Westerbork	RECR8	976	Duco de Hoop	Kootstertille	REC8
588	Erik Schotanus	De knipe	BSC	717	Jasper Hoiting	Westerbork	BSC	846	Arjan Koster	Groningen	RECR8	977	Steven Ros	Twijzelerheide	REC8
589	Jeroen Weiland	Bitgummole	BSC	718	Jan auke Bos	De valom	BSC	847	Bauke Draijer	Blauwhuis	RECR8	978	Melle Jelsma	Twijzelerheide	REC8
590	Rene Schaap	Lemmer	BSC	719	Roel de Ruitter	Bathmen	BSC	848	Henk Corporaal	Joure	RECR8	12:45	Leendert Ros	Twijzelerheide	REC8
591	Lambertus vd Meer	De westereen	BSC	720	Jörn Seuters	Zwolle	BSC	12:18	849	Leroy Bruinsma	Joure	980	Mathys Meerstra	Twijzelerheide	REC8
592	Peter Victorie	Assen	BSC	721	Wesley Smit	Buitenpost	BSC	850	Jorgen de Roos	Joure	RECR8	981	Jelmer P Postema	Buitenpost	REC8
593	Rogier Scherpbier	Nunspeet	BSC	722	Sebastiaan Laarman	Leeuwarden	BSC	851	Eefje van Geffen	Joure	RECR8	982	Atze van der Til	Buitenpost	REC8
11:26	594	Leendert-Jan Meier	Beilen	723	Thaek Steenstra	De knipe	BSC	852	Jeroen Marcellis	Joure	RECR8	983	Klaas Poelstra	Buitenpost	REC8
595	Kor de Vries	Eastermar	BSC	724	Jan syds Jensma	Oude bildtzijl	BSC	853	George Jelte Marra	Menaldum	RECR8	984	Michiel Poelstra	Buitenpost	REC8
596	Wiebe van der Leij	Elspet	BSC	725	Jaap Hendriks	Zwolle	BSC	854	Klaas Kiers	Leeuwarden	RECR8	985	Rudmer Banga	Buitenpost	REC8
597	Maik Blomsma	Norg	BSC	726	Andries Miedema	Heerenveen	BSC	855	Mark Roskam	Steenwijk	RECR8	986	Jens Hanenburg	Buitenpost	REC8
598	Erwin Krabbenborg	Groenlo	BSC	727	Rianne Haandrikman	Hardenberg	BSC	856	Johan Mulder	Swichum	RECR8	987	Wouter Miedema	Buitenpost	REC8
599	Ivo van der Veer	Groningen	BSC	728	Marco v Binnendijk	Zwolle	BSC	857	Rutmer Wijmenga	Leeuwarden	RECR8	988	Harm Dijkstra	Buitenpost	REC8
600	Arjan Stuiver	Peize	BSC	729	Kevin roy Smit	Buitenpost	BSC	858	Jarco Pars	Sint A'parochie	RECR8	989	Hisk Pilat	Buitenpost	REC8
601	David Marcellis	Herveld	BSC	730	Melle Buruma	Surhuisterveen	BSC	859	Evert-Jan Wierbos	Kampen	RECR8	990	Richard Zwaagstra	Buitenpost	REC8
602	Stefan Hellema	Groningen	BSC	731	Sietze Bosman	Harkema	BSC	860	Fabian Booij	Sneek	RECR8	991	Siebrand Fokkema	Buitenpost	REC8
603	Henk-Jan Visser	Weidum	BSC	732	Wim Uiterwijk	Staphorst	BSC	861	Hugo Bosgraaf	Grijpskerk	RECR8	992	Daan Zorgdrager	Buitenpost	REC8
604	Martijn Pool	Groningen	BSC	733	Rudy Agterkamp	Holten	BSC	862	H. van der Wal	Buitenpost	RECR8	993	Thom Lourens	Buitenpost	REC8
605	Mile Pajic	's-heerenberg	BSC	11:54	734	Aike Velema	Zwolle	863	Gert-Jan van Laar	Zeewolde	RECR8	994	Femke Jongasma	Buitenpost	REC8
606	Uilke Aize Wind	Hurdegaryp	BSC	735	Henk te Velde	Groningen	BSC	864	Kyra Brugman	Harderwijk	RECR8	995	Jakob Stelpsta	Buitenpost	REC8
607	Fred Cella	Thor	BSC	736	Marc Dorenbos	Enschede	BSC	865	Eljoshua Boll	Groningen	RECR8	996	Tjerk de Jong	Buitenpost	REC8
608	Anna Louwerse	Ede	BSC	737	Thomas Delnoij	Amstelveen	BSC	866	Gijs Notenbomer	Groningen	RECR8	997	Jorjyt Sietzema	Buitenpost	REC8
609	Steven de Jonge	Oudehaske	BSC	738	Hans Thole	Buitenpost	BSC	867	Lennart van Hoorne	Enschede	RECR8	998	Jantienus de Boer	Buitenpost	REC8
610	Roel Harders	Westerbork	BSC	739	Pepijn Hofstede										

1035	Ineke van der Veen	Surhuisterveen	REC8	1164	Philippus Dijkstra	Oude bildtzijl	REC8	1293	Julian Paramedus	Utrecht	REC8	1378	Hendrik Douwsma	Kootstertille	FUN5-jong	
1036	Helena De Jong	Harkema	REC8	1165	Robbie Rhee	Oentsjerk	REC8	1294	Jelle Paramedus	Utrecht	REC8	1379	Mirjam Stienstra	Kootstertille	FUN5-volv	
1037	Geert Baas	Harkema	REC8	1166	Leon Ekhart	Leeuwarden	REC8	1295	Dirk Paramedus	Utrecht	REC8	1380	Pieter Tabak	Kootstertille	FUN5-volv	
1038	Renze vd Meulen	Harkema	REC8	1167	Johannes De Vries	Stiens	REC8	1296	Remco Paramedus	Utrecht	REC8	1381	Vince Vanboer	Kootstertille	FUN5-jong	
1039	Geert van der Meulen	Harkema	REC8	1168	Stephan van Leeuwen	Minnertsga	REC8	1297	Wilbert Paramedus	Utrecht	REC8	1382	Jan marten Hooijenga	Kootstertille	FUN5-jong	
1040	Kevin Hoeksma	Harkema	REC8	1169	Jan Weiland	Bitgummole	REC8	1298	Selina Paramedus	Utrecht	REC8	1383	Rianne Weening	Twijzel	FUN5-jong	
1041	Agnes van der Meer	De westereen	REC8	1170	Elwin Fennema	Bitgummole	REC8	1299	Ruben Paramedus	Leusden	REC8	1384	Mayke Bosma	Twijzel	FUN5-jong	
1042	Anja van der Meulen	De westereen	REC8	1171	Stefan Wynia	Bitgummole	REC8	1300	Sebastian Paramedus	Assen	REC8	1385	Rommy Meulen	Twijzel	FUN5-jong	
1043	Rixte Kalsbeek	De westereen	REC8	1172	Geertje Postma	Bitgummole	REC8	1301	Jeffrey Haas	Heerhugowaard	REC8	1386	Gouke Praamstra	Twijzel	FUN5-jong	
1044	Sybe Visser	De westereen	REC8	1173	Natalie Roorda	Bitgum	REC8	1302	Wiegier De Groot	MI	REC8	1387	Olav Bourgonje	Twijzel	FUN5-jong	
1045	Timo Viser	De westereen	REC8	1174	Gerrit Baarda	Bitgum	REC8	1303	Jarno Visser	Kootstertille	REC8	1388	Hanneke Brinkman	Buitepost	FUN5-jong	
1046	Gino Visser	De westereen	REC8	1175	Sander Geerdink	Bitgum	REC8	1304	Roelof Schuiling	Norg	OK5	1389	Jesse Meerstra	Surhuizum	FUN5-volv	
1047	Iris Olde Bijvank	Fansen De westereen	REC8	1176	Karin Westra	Berltsum	REC8	1304	Mariska Schuiling	Norg	OK5	1390	Grytsje Kazimier	Surhuizum	FUN5-volv	
1048	Anita Heidinga	Garyp	REC8	1177	Nancy Titaley	Assen	REC8	1305	Anouk de Roode	Bunne	OK5	1391	Sander Meer	Surhuizum	FUN5-volv	
1049	Kees Wartena	Garyp	REC8	1178	Danny Titaley	Amsterdam	REC8	1305	Bianca Sloots	Een	OK5	1392	Dennis Meer	Surhuizum	FUN5-volv	
1050	Riemkje Algra	Easternmar	REC8	13:09	1179	Patricia van Vilsteren	Zwagerbosch	REC8	1306	Remco van't Wout	Westerbork	OK5	1392	Lieke Klaver	Surhuizum	FUN5-volv
1051	Gerben Postma	Easternmar	REC8	1180	Ids Feenstra	Zwagerbosch	REC8	1306	Nando van't Wout	Westerbork	OK5	1394	Hendrik Kooistra	Harkema	FUN5-jong	
1052	Wiena Dijkstra	Jistrum	REC8	1181	Geert Dijkstra	Menaldum	REC8	1307	W Boerema	Tolbert	OK5	1395	Johanna Haanstra	Burgum	FUN5-volv	
1053	Stefan Visser	Noard burgum	REC8	1182	Jeanette Peters-Dijkstra	Menaam	REC8	1307	Iris Boerema	Tolbert	OK5	1396	Sjoerd Bouma	Drachtstercompagnie		
12:54	1054	Fabian de Wolf	REC8	1183	Sylvette Smidt	Berltsum	REC8	1308	Kor Broers	Lemmer	OK5	1397	Paul Mooij	Boornbergum	FUN5-volv	
1055	Jeroen Bakker		REC8	1184	Erik Krol	Menaam	REC8	1308	Bo Broers	Lemmer	OK5	1398	Iris Mooij	Boornbergum	FUN5-volv	
1056	Dennis Bakker		REC8	1185	Watzje Kingma	Dronryp	REC8	1309	Finn Rozema	Norg	OK5	1399	Mathijs Mooij	Drachten	FUN5-volv	
1057	Silvia Bakker		REC8	1186	Evert Jorritsma	Hurdegaryp	REC8	1309	Merle Rozema	Norg	OK5	1400	Bart Lanting	Drachten	FUN5-volv	
1058	Christian Kottmann		REC8	1187	Xander Weidema	Marsum	REC8	1310	Jakob Hanenburg	Buitenpost	OK5	1401	Anne Spits	Drachten	FUN5-volv	
1059	Joachim Leichert		REC8	1188	Petra Zuidema	Leeuwarden	REC8	1310	Jochem Hanenburg	Buitenpost	OK5	1402	Gerben Weg	Drachten	FUN5-volv	
1060	Oliver Arndt		REC8	1189	Amarins Hitzert-Dorenbos	Dokkum	REC8	1311	Frans Veenboer	Surhuisterveen	OK5	1403	Gerdia Staveren	Drachten	FUN5-volv	
1061	Thijs Jellema		REC8	1190	Geert Zijlstra	Leeuwarden	REC8	1311	Joeri Veenboer	Surhuisterveen	OK5	1404	Annegreet Dijk	Drachten	FUN5-volv	
1062	Ilde Jellema		REC8	1191	Jerrel Terpstra	Leeuwarden	REC8	1312	Tseard Veenstra	Surhuizum	OK5	1405	Jacob Kooistra	Broeksterwald	FUN5-jong	
1063	Saco van der Sloot		REC8	1192	Ronald Buursma	Leeuwarden	REC8	1312	Melle Veenstra	Surhuizum	OK5	1406	Jildert Elzinga	Damwoude	FUN5-jong	
1064	Ilse Postma		REC8	1193	Jelmer Schippers	Kootstertille	REC8	1313	Jayda Kailola	Boelenslaan	OK5	1407	Henrike Veen	Dokkum	FUN5-volv	
1065	Anouk Steenwijk	Drachten	REC8	1194	Harmen Hietkamp	Lemmer	REC8	1313	Jellina Spinder	Boelenslaan	OK5	1408	Janke Hooghiemstra		FUN5-volv	
1066	Jilse Noordstra		REC8	1195	Igo Galama	Leeuwarden	REC8	1314	Klaas van Houten	Buitenpost	OK5	1409	Frederik Hooghiemstra		FUN5-volv	
1067	Mark Jousma		REC8	1196	Linda de Boer	Leeuwarden	REC8	1314	Dennis van Houten	Buitenpost	OK5	1410	Jan Linde		FUN5-volv	
1068	Martina Capcova		REC8	1197	Robert Visser	Leeuwarden	REC8	1315	Sandra Wierda	Leeuwarden	OK5	1411	Aletta Attema		FUN5-volv	
1069	Jos de Vries		REC8	1198	Peter Meijer	Leeuwarden	REC8	1315	Roxan Wierda	Leeuwarden	OK5	1412	Jeike Hooghiemstra		FUN5-jong	
1070	Jan Bats		REC8	1199	Marc Cornelisse	Leeuwarden	REC8	1316	Iris Smit	Heerenveen	OK5	1413	Willem Hooghiemstra		FUN5-jong	
1071	Corey Alcock		REC8	1200	Frank van Zoomeren	Leeuwarden	REC8	1316	Silke Wierda	Leeuwarden	OK5	1414	Silke Wijma		FUN5-jong	
1072	Wayne Packer		REC8	1201	Chris Postma	Leeuwarden	REC8	1317	W Hofstede	Easternmar	OK5	1415	Ate Wijma		FUN5-jong	
1073	Shaun Gunn		REC8	1202	Martijn vd Windt	Leeuwarden	REC8	1317	Sanne Hofstede	Easternmar	OK5	1416	Cesanne Giezen	Drachten	FUN5-volv	
1074	Patrick Day		REC8	1203	Arnold van Dijk	Leeuwarden	REC8	1318	Rienk Douwes	Easternmar	OK5	1417	Meine Algra	Drachten	FUN5-volv	
1075	Sjoerd van der Veen	De Westereen	REC8	13:12	1204	Pieter Hazenberg	Leeuwarden	REC8	1318	Chris Hofstede	Easternmar	OK5	1418	Marijke Lokken	Drachten	FUN5-jong
1076	Marten-Pieter Hoeksma	Drogeham	REC8	1205	Marieke Keizer	Leeuwarden	REC8	1319	Johan Dijk	Nes	OK5	1419	Almar Rienstra	Sneek	FUN5-volv	
1077	Yme Spoelstra	Drogeham	REC8	1206	Amarins vd Meer	Buitenpost	REC8	1319	Lars Dijk	Nes	OK5	1420	Omer Uric	Joure	FUN5-volv	
1078	Myrthe Beintema	Kootstertille	REC8	1207	Baukje Aalbers	Sneek	REC8	1320	Nick Dijk	Nes	OK5	1421	Almar Rienstra	Sneek	FUN5-volv	
1079	Wytse Douma	Drachten	REC8	1208	Siemen Bokma	Leeuwarden	REC8	1320	Henny Nuwolt	Nes	OK5	1422	Berber Dedden	Jistrum	FUN5-jong	
1080	Jeroen de Graaf	De westereen	REC8	1209	Denise Dalstra	Leeuwarden	REC8	1321	Gert-Jan Los	Leeuwarden	OK5	1423	Pieter Reiding	Kootstertille	FUN5-volv	
1081	Jan de Eisma	De westereen	REC8	1210	Thea Heynis	Sneek	REC8	1321	Nina Los	Leeuwarden	OK5	1424	Dian Reiding	Kootstertille	FUN5-jong	
1082	Lars Tjeerdsma	Drachten	REC8	1211	Helma Siebenga	Oudeschoot	REC8	1322	Ludger de Jong	Buitenpost	OK5	1425	Richard Benedictus	Easternmar	FUN5-volv	
1083	Olard Klaassen	Wijchen	REC8	1212	Mark van Lingen	REC8	REC8	1322	Sven de Jong	Buitenpost	OK5	1426	Pieter Hogedorp	Kootstertille	FUN5-jong	
1084	Femke de Hoek	Kollum	REC8	1213	Arno sydo van Lingen	Buitenpost	REC8	1323	Lisanne de Jong	Buitenpost	OK5	1427	Jacoba Hoeksma	Drogeham	FUN5-volv	
1085	Aafke de Hoek	Dokkum	REC8	1214	Marieke van Dijk	Dokkum	REC8	1323	Miesje van der Werf	Buitenpost	OK5	1428	Marissa Bleeker	Dokkum	FUN5-volv	
1086	Heleen van Houten	Surhuisterveen	REC8	1215	G. Groendijk	Dokkum	REC8	1324	Marco van der Velde	Buitenpost	OK5	1429	Jens Overzet	Wytgaard	FUN5-jong	
1087	Danny Boersma	De Westereen	REC8	1216	Jeltje Nijdam	Jistrum	REC8	1324	Mark van der Velde	Buitenpost	OK5	1430	Daan Terpstra	Wytgaard	FUN5-jong	
1088	Heerke van Dam	Glimmen	REC8	1217	Mark Veenhuizen	Zuidbroek	REC8	1325	Bert Antonides	Te	OK5	1431	Bram Boonstra	Leeuwarden	FUN5-jong	
1089	Jonny Karst	Klazienaveen	REC8	1218	Marloes v Groningen	Boersma Didam	REC8	1325	Hielke Antonides	Rottevalle	OK5	1432	Luuk Boonstra	Leeuwarden	FUN5-jong	
1090	Sander Kijk i/d Vegte	Klazienaveen	REC8	1219	Michel v Groningen	Didam	REC8	1326	Minze van Dijk	Urhuizum	OK5	1433	Jurrien Velda	Wirdum	FUN5-volv	
1091	Jan Baljeu	Drachten	REC8	1220	Andrea de Klerk	Groningen	REC8	1326	Minze van Dijk	Surhuizum	OK5	1434	Judith Roorda	Bitgum	FUN5-jong	
1092	Tjerk Wijbrandi	Drachten	REC8	1221	J.k. Jongsma	Groningen	REC8	1327	Gerdy Letting	Surhuizum	OK5	1435	Yke Meer	V'parochie	FUN5-jong	
1093	Tim Wiersma	Noardburgum	REC8	1222	A.b. Hoogstra	Groningen	REC8	1327	Gerdy Lettinga	Surhuizum	OK5	1436	Marianna Kamminga	Sint A'parochie	FUN5-volv	
1094	Bram van der Veen	Damwoude	REC8	1223	Ingrid Doek	Zuidbroek	REC8	1328	Monique Pascha	Leeuwarden	OK5	1437	Glenn-Thomas Krol	Stiens	FUN5-jong	
1095	Annegeke Kooistra	Kollumerzwaag	REC8	1224	Mirjam Veenstra	Drogeham	REC8	1328	Youp Zwagerman	Leeuwarden	OK5	1438	Jikkie Dijkstra	Menaldum	FUN5-volv	
1096	Attie Hoekstra	Kollumerzwaag	REC8	1225	Loekie Kronemeijer	Drogeham	REC8	1329	Anne Mulder	Niekerk	OK5	1439	Tineke Weiland	Bitgummole	FUN5-volv	
1097	Richard Bruinsma	Drachten	REC8	1226	Willem van Tits	Drogeham	REC8	1329	Bert Mulder	Niekerk	OK5	1440	Annelinda Popken	Deinum	FUN5-jong	
1098	Bauke Jan Stuursma	Drachten	REC8	1227	Christian Nijboer	Drogeham	REC8	1330	Johan Mulder	Harkema	OK5	1441	Rinske Hellinga	Bitgummole	FUN5-jong	
1099	Wendy de Vries-Rudolfi	Drachten	REC8	1228	Thomas Klein	Bovenkarspel	REC8	1330	Marten Mulder	Harkema	OK5	1442	Alice Hoogland	Ingelum	FUN5-jong	
1100	Johannes Meinsma	Engwierum	REC8	13:15	1229	Erwin Bous	Leeuwarden	REC8	1331	Bjamen Kok	Jistrum	OK5	1443	Tamara Brouwer	Bitgummole	FUN5-jong
1101	Doede Zijlstra	Gytsjerk	REC8	1230	Hylke Riemersma	Leeuwarden	REC8	1331	Egbert Kok	Jistrum	OK5	1444	Ineke Wynia	Bitgummole	FUN5-volv	
1102	Rudmer de Vries	Gytsjerk	REC8	1231	Pim van Lieshout	Leeuwarden	REC8	1332	Hendrik Dijkstra	Buitenpost	OK5	1445	Jurrit Kuipers	Bitgummole	FUN5-jong	
1103	Tjalling Kooistra	Damwald	REC8	1232	Jeanna Lück	Augsburg	REC8	1332	Amarins Dijkstra	Buitenpost	OK5	1446	Jette Kroondijk	Bitgummole	FUN5-jong	
1104	Hein Kooi	Westernieland	REC8	1233	Lukas Velemir	Augsburg	REC8	1333	Els Elzinga	De valom	OK5	1447	Manon Wal	Beetgum	FUN5-volv	
1105	Peter Gidding	Westernieland	REC8	1234	André Boorsma	Kootstertille	REC8	1333	Janneke Kooistra	Broeksterwald	OK5	1448	Carin Wassenaar	Beetgum	FUN5-volv	
1106	Ryan Kooi	Haren	REC8	1235	Bennie De Vries	Kootstertille	REC8	1334	Frank Elzinga	De valom	OK5	1449	Marian Dijkstra	Bitgum	FUN5-volv	
1107	Kyle Kooi	Haren	REC8	1236	Dyan de Vries	Kootstertille	REC8	1334	Ben van der Schaaaf	Dokkum	OK5	1450	Janne Nauta	Bitgum	FUN5-jong	
1108	Renate van der Ploeg	Harkema	REC8	1237	Larissa Kremer	Kollum	REC8	1335	Gerben Bijzitter	Marum	OK5	1451	Pleuni Ladenius	Bitgum	FUN5-volv	
1109	Robin Huisman de Jong	Sneek	REC8	1238	Jochem van den Brink	Leeuwarden	REC8	1335	Allard. s. Bijzitter	Marum	OK5	1452	Nelly Kammen	Leeuwarden	FUN5-volv	
1110	Jelmer Bil	Buitenpost	REC8	1239	Ivana Veldhuis	Stiens	REC8	1336	Alysa Bijma	Kootstertille	OK5	1453	Trisha Lammers	Menaldum	FUN5-volv	
1111	Jouke Spoelstra	Buitenpost	REC8	1240	Annemarije Boersma	Groningen	REC8	1336	Tjerk Bijma	Kootstertille	OK5	1454	Marianne Jong	Menaldum	FUN5-volv	
1112	Mark van Deutekom	Buitenpost	REC8	1241	Herman Duim	Groningen	REC8	1337	Arjan Sikkema	Buitenpost	OK5	1455	T.a Helder	Menaam	FUN5-volv	
1113	Jan Willem vd Molen	Buitenpost	REC8	1242	Anne feike Feikema	Harlingen	REC8	1337	Jette Sikkema	Buitenpost	OK5	1456	Klaske Wynia-Rijpstra	Bitgummole	FUN5-volv	
1114	Auke Piet vd Meulen	Buitenpost	REC8	1243	Nick Elzinga	Harlingen	REC8	1338	Marcel Kemfers	Assen	OK5	1457	Anke Dijkstra	Menaam	FUN5-volv	
1115	Arjan van der Sluis	Buitenpost	REC8	1244	Fenna Mulder	Tytsjerk	REC8	1338	Leon Kemfers	Assen	OK5	1458	Jan Evert Leijenaar	Dronrijp	FUN5-jong	
1116	Folkert vd Meulen	Groningen	REC8	1245	Moniek van Zurk	Leeuwarden	REC8	1339	Aize Broersma	Kootstertille	OK5	1459	Linda Ruiters	Marssum	FUN5-volv	
1117	Wilmer Goetgals	Leeuwarden	REC8	1246	Sarah Vd Heijden	Goutum	REC8	1339	Kars Broersma	Kootstertille	OK5	1460	Birna De vries	Leeuwarden	FUN5-volv	
1118	Frederik Goetgals	Heerenveen	REC8	1247	Jildou van Eijsden	Witmarsum	REC8	1340	Guido Zywootteck	OK5	OK5	1461	Hidde Zaaier	Leeuwarden	FUN5-volv	
1119	Jorn Kalsbeek	Deventer	REC8	1248	Esther Algra	Berltsum	REC8	1340	Benito Zywootteck	OK5	OK5	1462	Milla Westerhoff	Leeuwarden	FUN5-volv	
1120	Sipke Zeldenrust	Nijemirdum	REC8	1249	Peter Booy	Lemmer	REC8	1341	Henk Postma	OK5	OK5	1463	Wout Jan Zijlman	Leeuwarden	FUN5-volv	
1121	Nélien Zeldenrust	Nijemirdum	REC8	1250	Elizabeth Negerman	Joure	REC8	1341	Symon Postma	OK5	OK5	1464	Loek Hartkamp	Boksom	FUN5-jong	
1122	Douwe Visser	Apeldoorn	REC8	1251	Jan willem Gorter	Joure	REC8	1342	Albert Noordstra	OK5	OK5	1465	Jelte Veenema	Leeuwarden	FUN5-jong	
1123	Jeroen Salverda	Munein														

hurdrinne

springe

switte

falle

trochsette

klatterje

winne

ferlieze

bikkelje

Het kan elke dag bij ons!



SUCCES
ZONDAG 12 MAART

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



WADRO

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

IJZERSTERK IN MAATWERK!



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

mientmulder
cateringservice

Kerkstraat 34-40
9285 TB Buitenpost

www.mientmulder.nl
info@mientmulder.nl

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

DRACHTEN
RODEN
DE WESTEREN
SURHUISTERVEEN



VAN DER WERFF

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



*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

FredParket.nl

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



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

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
- kinderfysiotherapie, dry-needling
- fitness, circuittraining, personal training, spinning, pilates, yoga,
- bedrijfsuitjes en sportevenementen

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



Running in de Hamstermieden ! Welkom bij Staatsbosbeheer Noard-Fryslân

Op zondag 12 maart is er voor de 16e keer een survivalrun door het natuurgebied de Hamstermieden en Twijzelmieden. Het parcours is altijd weer verassend door een afwisseling van hoge zandbulten, blubberpaden en natte moerassen. Staatsbosbeheer wenst alle deelnemers veel succes om deze belevenis in de prachtige Mieden mee te maken!

Staatsbosbeheer is erg blij om zoveel bezoekers te mogen ontvangen in de Hamstermieden. We hebben er dan ook veel belang bij dat we het parcours goed doorspreken met de organisatie, want de Hamstermieden is kwetsbaar als het gaat om de natuurwaarde en cultuurhistorie. In de Mieden broeden elk jaar veel moeras- en weidevogels, waaronder de bijzondere roerdomp. Ook komen er veel zeldzame planten voor. Gelukkig is er goede afstemming over het parcours en het broedseizoen van de vogels. Meer informatie over het organiseren van evenementen in natuurgebieden is te vinden op www.supportornature.nl

Staatsbosbeheer wenst dat veel deelnemers en bezoekers nog eens terugkomen naar de Mieden en de Noardlike Fryske Wâlden in het bijzonder. Voor wie echt wil kennismaken met dit unieke Nationale Landschap kan het beste met onze speciale wandel- en fietskaart het gebied gaan verkennen. Deze is gemakkelijk te bestellen via de webwinkel van www.staatsbosbeheer.nl en verkrijgbaar in de boekhandel. Op de website vindt u ook onze activiteiten in natuurgebieden.



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



BOUWMATERIALEN WAAR EN WANNEER JE MAAR WILT

De bouw verandert snel en als bouwer verander jij mee. BMN Bouwmaterialen ondersteunt je daar volledig bij. Met de beste service, juiste voorraad, flexibele logistiek en vakkundig advies. En met bijna 80 vestigingen in Nederland zijn we altijd bij jou en jouw opdrachtgevers in de buurt. Snelle levering waar en wanneer je maar wilt > doen we.

- Beste service
- Flexibele logistiek
- Juiste voorraad
- Vakkundig advies

BMN | BOUWMATERIALEN

BMN | Dokkum | Oostergoweg 2 | T 0519 293 168 | E dokkum@bmn.nl > bmn.nl



“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.



Heideanjer 2 | Drachten | 0512 - 543 221 | www.arrix.nl



DE HAAN WESTERHOFF

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

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

Succes met de survivalrun!

Uw partner in
zonwering!

www.dhwz.nl · info@dhwz.nl · (0512) 36 94 11 · Drachten · Gorinchem · Groningen · Veldhoven

De pionier in prefab



Recordlengte prefab
kokerliggers (68 meter)
voor brug Zuidhorn

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

haitsma
B E T O N

www.haitsma.nl T 0512 - 33 56 78



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



AUTOSERVICE

Alfred Wiersma

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

www.alfredwiersma.nl

HOUTBOUW EGYPTE

Optwizel 99b, 9286 EC Twijzel

Tel. (0511) 544273

b.g.g. (0511) 443996

Trainingsgroep "De Bikkels"

Door Dirk Kampen, PR-Commissie

Elk jaar verschijnt er in deze krant wel een stukje over Stichting Survival Kootstertille als vereniging. De Trainingsgroep wordt daarbij vaak onderbelicht, terwijl de Trainingsgroep eigenlijk de levensader van de vereniging is. Zeg nou zelf, wat is een vereniging zonder leden? Vandaar even een korte update van onze Trainingsgroep "De Bikkels".

Sinds de vereniging bijna 17 jaar geleden werd opgericht is het aantal leden gestegen van een tiental naar 305 leden op dit moment. Van dit totaal behoren 78 (24 meiden, 54 jongens) leden tot de jeugdgroep en 227 (56 dames, 171 heren) tot de volwassen groep. Uit de cijfers blijkt wel dat er bijna 2 keer zoveel heren trainen als dames, hoewel er, naar ons genoegen, steeds meer dames lid worden en toetreden tot de survivalsport. Dat de sport ook voor alle leeftijden is blijkt wel uit de leeftijdsverschillen; ons jongste lid is 8 jaar, ons oudste lid 63! Jeugdleden trainen hoofdzakelijk op maandag, en op dinsdag is er voor de jongeren die qua leeftijd en niveau wat verder zijn een meer wedstrijdgerichte training. Om de jeugdleden mooie (en vooral goede) trainingen en voldoende begeleiding te bezorgen zijn er wekelijks ongeveer 15 trainers in touw. Dat klinkt misschien als een groot aantal maar vergeet niet dat jeugdleden iets meer begeleiding en sturing nodig hebben dan (jong)volwassen leden. De training voor volwassenen vindt elke maandagavond en donderdagavond plaats, begeleidt door 4 tot 6 trainers in totaal. Weekenden zijn vrij om te trainen voor leden, zolang ze met maar zijn tweeën zijn. Dit om ongelukken zoveel mogelijk te beperken.

Gezien de stijgende populariteit van de sport heeft de vereniging per jaar 3 instroommomenten van 2 weken ingebouwd waarop aspirant-leden kennis kunnen maken met de sport; direct na de zomervakantie, de kerstvakantie en een week na de Biddle-run. Ook voorafgaand aan de run wordt er voor deelnemers aan de Biddle-run de mogelijkheid geboden

om mee te trainen. Dit kan de tweede en derde week voorafgaand aan de run. De trainingen beginnen op maandag om 19.15u en op donderdag om 19.00u.

Naast het trainen heeft de trainersgroep ook bepaalde verplichtingen richting de club en de te organiseren run, de run is immers een soort visitekaartje van de groep. In een run kan een Trainingsgroep laten zien welke lomp-zware hindernissen zij op wekelijkse basis overwinnen in de training en hoe creatief zij zijn in het bedenken van deze hindernissen. Daarbij komt dat 50 hindernissen zichzelf niet bouwen en daarom heeft SSK in het reglement staan dat actief trainende leden tenminste 1 bouwdag hun handen uit de mouwen moeten steken en tijdens de run als vrijwilliger helpen (tenzij ze zelf een vrijwilliger aandragen). Dit om te zorgen dat er ook werkelijk een run gehouden kan worden die standhoudt tussen alle prachtige runs van de SBN-wedstrijdskalender.

Daarnaast wordt ook van de trainende leden verwacht dat aanwezig zijn tijdens de klusdagen die 2-jaarlijks gehouden worden om de hindernissen strakgespannen en geknoopt te houden en om slijtage tegen te gaan. En voor deze 3 dagen (incl. bouwdagen run) beleven de leden zo'n 100 prachtige trainingen per jaar!

Mocht je nu graag een keer mee willen trainen en/of je voor willen bereiden op onze run, meld je dan aan via www.survival-kootstertille.nl

Trainingsgroep "De Bikkels" wenst de lopers veel succes!

Hieronder nog even de trainingstijden voor reguliere trainingen en meetrainmomenten:

Maandag	18.00 - 19.00	jeugd beginnend
Dinsdag	18.00 - 19.00	jeugd gevorderd
Dinsdag	18.30 - 20.00	jeugd wedstr. groep
Maandag	19.15 - 20.30	senioren
Donderdag	19.00 - 20.30	senioren



Door Gersjon Wolters, Parcourscommissie

Elk jaar weer valt het op dat kinderen steeds vroeger in aanraking komen met de survivalsport. Dit is onder meer te danken aan de toenemende populariteit en het sterk groeiend aantal verenigingen en leden door heel Nederland. Het gevolg hiervan is dat zij op een relatief jonge leeftijd de survivalsport al op een kwalitatief hoog niveau beoefenen. Wekelijks traint deze jongste categorie, zonder dat hun resultaten op dit moment getoetst kunnen worden in wedstrijdverband. Logischerwijs komt daarmee vanuit de Survivalbond steeds meer het verlangen naar voren om ook deze jonge atleten meer te kunnen bieden.

Sinds de oprichting heeft Stichting Survival Kootstertille de ontwikkeling van de jeugd binnen de survivalsport hoog in het vaandel staan. Namelijk, vanuit de jeugd is de survivalsport in het dorp uitgegroeid tot wat het nu is.

Dit jaar heeft de Survivalbond de organisatie gevraagd om een pilot op te zetten voor de jongst trainende atleten. Dit houdt in

dat er voor leden in de leeftijd van 8 en 9 jaar een nieuwe wedstrijdcategorie bij zal komen. Deze categorie, genaamd de JSC-D, zal voornamelijk een afstand lopen van ongeveer 4 km. Tot dusver is bij enkele andere wedstrijden in het land deze pilot al uiterst succesvol verlopen. Survival Kootstertille voelt zich daarom vereerd om deze reeks voort te zetten.

Voor de Biddle Survivalrun 2017 betekent deze pilot een extra wedstrijdcategorie en een nieuwe, kortere afstand. Daarom is ervoor gekozen om deze groep kort voor de 'Hege Bult' te laten starten. Hierdoor wordt het voor de 8- en 9-jarigen ook mogelijk om een soortgelijk parcours te lopen met uitdagende hindernissen. Zij zullen dan net als alle andere categorieën finishen op het grote terrein in het midden van het dorp. Op deze manier krijgen de jonge survivalaars een mooie kans om meer uit hun trainingsarbeid te halen en zich te laten zien in de survivalsport.

Wij als organisatie zien de Biddle Survivalrun graag op deze manier groeien. We hopen daarom ook de komende jaren deze jonge groep survivalaars opnieuw te mogen ontvangen.

Recept: energierepen

Veel survivalrunners zullen het herkennen; je gaat als een trein door de hindernissen tot dat moment waarop het voelt alsof je ineens kilo's extra mee moet zeulen en je explosiviteit omlaag schiet. De dames en heren van de verversingsposten bieden dan vaak uitkomst en nemen je niet kwalijk dat je drie bekers water/isostar en 4 stukken banaan en sinaasappel achterover tikt.

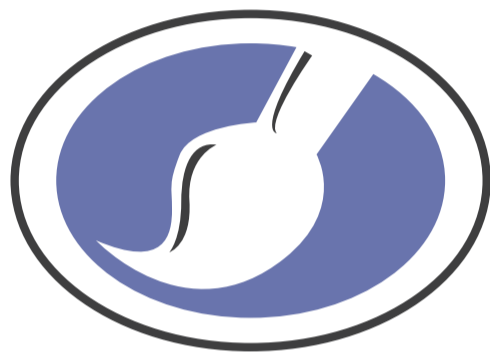
Maar... verversingsposten zijn schaars. Daarom kan het nooit kwaad om, als je het kwijt kunt in je tight, zelf iets te kauwen mee te nemen. Energierepen zijn handzaam, lekker en goedkoop zelf thuis te maken. Bij deze dan ook een receptje voor brandstof tijdens de run:

Ingrediënten:

- 100 gr havermout
- 80 gr gedroogde veenbessen
- 60 gr cacao poeder
- 15 gr geraspte kokos
- 12 gedroogde dadels
- 1 eetlepel amandelpasta
- 5 eetlepels water

Aan de slag!

1. Doe de helft van de havermout in een keukenmachine en laat 30 seconden draaien tot ze (nog fijner) gemalen is.
2. Ontpit de dadels en snijd ze in stukjes.
3. Voeg alle ingrediënten toe aan de gemalen havermout en maal het fijn tot je een stevige, gelijkmatige en licht plakkerige massa hebt.
4. Schep het mengsel over in een rechthoekige schaal, die bedekt is met een vel bakpapier. Duw de massa goed aan tot een dikte van 1 à 2 cm om te zorgen dat de repen niet uit elkaar vallen.
5. Plaats de schaal gedurende 1 uur in de koelkast zodat het mengsel wat steviger wordt en snijd het geheel in 8 repen.
6. Eet smakelijk



SCHILDER- EN

GLASZETTERSBEDRIJF

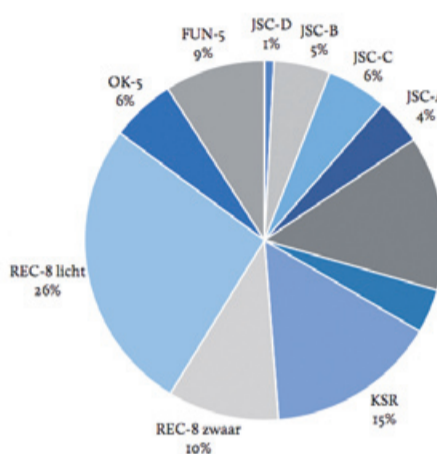
REIDING

Survivalrun Kootstertille

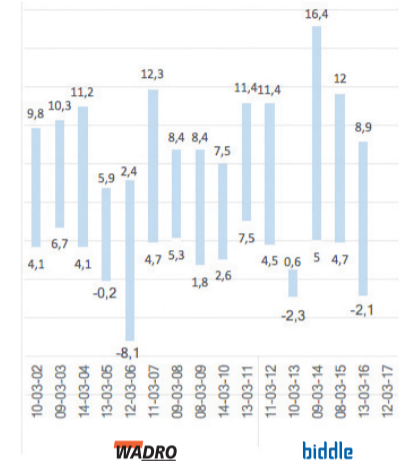
Aantal deelnemers van 2002 t/m 2017



Categoriën deelnemers 2017



Temperatuur (min en max)



Poiesz Jeugd Sponsor Actie

Door Esther Bosma, PR-Commissie

Ook dit jaar mocht Stichting Survival Kootstertille weer meedoen aan de Jeugd Sponsor Actie van de Poiesz. Week 7 was de week dat de Poiesz in Kootstertille in het teken stond van onze club. Chayenny van der Linde had de winkel die week mooi aangekleed met survivalshirts, -tights en bidons. Om extra punten te scoren voor de club stonden wij op 17 februari in de winkel om puddingbroodjes aan te prijzen. Met enthousiaste hulp van Antje Smedes, Kars Broersma en Mathijs Kloosterman (zie foto's) waren deze broodjes binnen enkele uren uitverkocht. Daarna hebben ze nog flink hun best gedaan om tompoezen aan te prijzen om zoveel mogelijk punten te scoren. Trots zijn wij als club dat wij elk jaar een prachtig bedrag in

ontvangst mogen nemen, wat geheel ten goede komt aan de jeugd binnen onze club.

Stichting Survival Kootstertille heeft op dit moment zo'n 300 leden, 90 hiervan zijn jeuglid, zij vormen niet alleen een groot deel, maar ook een belangrijk deel van de club. Wij vinden het belangrijk dat jeugd op een laagdrempelige manier in aanraking komt met sporten, bewegen, buiten zijn en de eigen grenzen verkennen. Ook in de toekomst willen we het voor de jeugd zo aantrekkelijk mogelijk houden om bij ons te sporten. Dit betekent bijvoorbeeld dat we de contributie voor de jeugd laag houden (op dit moment €30,- per jaar) en dat wij ook willen investeren in het opleiden van extra jeugdtrainers, om zo kwantitatief maar ook kwalitatief te kunnen groeien met onze jeugdeden.

Survival-, mud-, adventure agenda in het noorden

- 12 maart 2017 **Biddle Survivalrun, Kootstertille** | www.survival-kootstertille.nl
- 26 april 2017 **Mudrun, Berltsum** | www.facebook.com/mudrunberltsum
- 27 april 2017 **Wrotrun, Kollumerzwaag** | www.wrotrun.nl
- 06 / 07 mei 2017 **Adventure Run Grote Wielen, Leeuwarden** | www.adventurerun.frl
- 30 mei 2017 **Survivalrun, De Knipe** | www.survivaldeknipe.nl
- 30 juni/01 juli 2017 **Lodenhelrun, Feanwâlden** | www.lodenhelrun.nl
- ± 01 juli 2017 **Blubberrace, Tjerkgaast**
- 27 augustus 2017 **Alde Feanen Challenge, Earnewâld** | www.np-aldefeanen.nl/8821/de-alde-feanen-challenge
- 03 september 2017 **Drekrace, Heeg** | www.drekraceheeg.nl
- 16 september 2017 **Giant Survivalrun, Bakkeveen** | www.survivalrunbakkeveen.nl
- 01 oktober 2017 **Bikkel Survivalrun, Leeuwarden** | www.bikkelrun.nl
- ± 08 oktober 2017 **Cordial Survivalrun, Boerakker** | www.survivalrunboerakker.nl
- 15 oktober 2017 **Adventure Run Lauwersmeer, Kollumeroord** | www.adventurerun.frl
- ± 06 november 2017 **Survivalrun, Groningen** | www.survivalrungroningen.nl

ADVENTURE RUN
GROTE WIELEN 6 - 7 MEI 2017

€7,50 korting per ticket

gebruik de actiecode: z5vsk2017
www.adventurerungrotewielen.nl

ontdekken, reserveren en genieten van jouw outdoor uitje in Nederland **OUTDOORNL**
www.outdoornl.nl





Tillehûs Horeca verzorgt de catering bij de finish van de Biddle Survivalrun.

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

Feestje?

Dat vier je bij het Tillehûs! Het Tillehûs is gelegen op een prachtige locatie, midden in Kootstertille. De ruime sfeervolle zalen zijn perfect voor uw:

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

Ons team denkt graag met u mee en zorgt voor een overgetelijke avond. Vrijblijvend informatie ontvangen? Bel ons. We vertellen graag wat we voor u kunnen betekenen.



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

www.tillehus.nl

H. Zwaagstra Grondwerk en kraanverhuur

Kraanverhuur
Grondwerk
Bestraten
Rioleren

Bestrating
Siergrind
Grond
Zand

De Koaten 44, 9288 GH Kootstertille
Mob. 06-5125 8036 Email: zwaagstra81@gmail.com

OUTDOOR BAKKEVEEN

GROEPSACTIVITEITEN – EVENEMENTEN
SHOP – HINDERNISBOUW & VERHUUR

SURVIVAL-OUTDOOR-SHOP.NL

Johan en Greetje Scholte tel. 06-49893506



Wij werken aan uw
energievoorziening

www.gasunie.nl



STEIGER ABS BOUW

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



P. van den Bosch
tegelwerken

Voor al uw tegelwerk!

Adresgegevens
Kanselarije 20
9288 CJ Kootstertille

Contactgegevens
pieter_van_denbosch@hotmail.com
06 30 25 59 86

Stichting
MEDICAL TEAM NEDERLAND



Al bijna 40 jaar complete professionele
MEDISCHE BEGELEIDING

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

Hebt u (4WD-)MEDILANCES (ambulances met b.v. een arts
of ambulanceverpleegkundige) nodig
of 10 artsen- en/of verpleegkundigen-teams,
of een volledig ingericht veldhospitaal, of een mobiele veldpolikliniek, quads,
of ijsambulances, of 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

CONSOLIS

VBI

'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

APK

Asfalt Productie Kootstertille

”Asfalt voor de
Wegenbouw”

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

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!

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

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



**WIJ WENSEN ALLE
DEELNEMERS
VEEL SUCCES MET DE
BIDDLE SURVIVALRUN**



Zorgeloos bouwen:

- één vast aanspreekpunt
- oplevering met energielabel A



Comfortabel wonen:

- voorzien van luxe badkamer
- vloerverwarming op de begane grond



Projectwoningen:

Momenteel zijn er circa zeventig woningen beschikbaar in verschillende nieuwbouwprojecten. Zit hier uw droomwoning tussen?

Op www.vdmwoningen.nl vindt u alle mogelijkheden en woonstijlen

Of bestel gratis onze brochure



ZORGELOOS **BOUWEN**

COMFORTABEL **WONEN**

Verslag van een clubtopper

foto's: Simon Sports Photography



Door Berend Castelein

Hallo ik ben Berend Castelein uit Feanwâlden, sinds 2015 ben ik lid van Stichting Survival Kootstertille. In het dagelijks leven ben ik hovenier en daarnaast ben ik graag buiten en fysiek bezig. Na jaren voetballen bij de plaatselijke voetbalvereniging vond ik het tijd worden voor iets anders. Ik was al eens eerder in contact gekomen met survival door een run in ons dorp (de Lodenhelrun). Het fysieke aspect in de hindernissen en het rennen door de natuur is de perfecte combinatie voor mij. Dit moest het zijn! Dus heb ik me na de Biddle Survivalrun in 2015 meteen aangemeld bij de club. In de eerste trainingen was het wel duidelijk: dit doe je niet zomaar. Er komt veel techniek bij kijken en dat in combinatie met kracht. Dit viel in het begin niet mee, maar ik vond het leuk. Samen met een geweldige en gezellige trainingsgroep vlogen de trainingen voorbij. Wat nu nog steeds het geval is. Ik ga er elke week met alle plezier heen! En niet onbelangrijk, het survivals ging me steeds beter af en ik keek ernaar uit om mee te doen aan wedstrijden.

In oktober 2015 was het dan zover, in Leeuwarden had ik mijn eerste officiële wedstrijd. Ik weet het nog goed. Ik stond stijf van de spanning. Klaar om te beginnen. Ik kwam met het bekende rode bandje over de finish en had meteen een redelijke tijd neer gezet. Ik genoot ervan en wou meer, dus al snel gaf ik me op voor meer wedstrijden. Ik werd fanatieker en de wedstrijden gingen me steeds beter af. Dit resulteerde in een mooi en leerzaam eerste survivalseizoen. In dit seizoen heb ik

7 BSC wedstrijden, een koppelrun en het Open NK RUC in Kootstertille gelopen.

Door het mooie en goede eerste seizoen was het voor mij duidelijk, dit seizoen moest er een schepje bovenop. Mijn doelen voor dit seizoen waren in het eindklassement eindigen in de top 10 en een podiumplaats bemachtigen tijdens een individuele KSR (Korte Survivalrun). Ik ben gestopt met voetbal om me helemaal op survival te kunnen richten, want helaas werken deze twee sporten niet goed samen. Nu ik twee keer in de week survival, merk ik dat ik sterker word. Lekker veel in de touwen hangen, heerlijk. Dit zie ik ook terug in de wedstrijden, ik ga makkelijker en sneller door de hindernissen. Hierdoor kan ik weer tijd goed maken wat ik laat liggen op het lopen, want dat gaat me iets minder af.

Niet alleen het harde trainen heeft me tot de top van KSR gebracht. Ook de familie en vrienden die me steunen en snappen dat ik een keer een biertje afsla of vroeg op bed ga voor een wedstrijd. Maar vooral de mensen bij de club, waarmee ik samen keihard train. Die me met hun wedstrijd-kennis helpen en me veel tips geven. Want geen enkele wedstrijd is hetzelfde. Uiteindelijk moet je het bij een wedstrijd natuurlijk wel alleen doen. De wedstrijdspanning die ik elke keer weer heb, wordt bij het startschot omgezet in energie. Ook komt het aan op karakter en dat zit bij mij wel goed. Opgeven is geen optie, dus ga ik soms net iets verder dan mijn gezonde verstand me zegt. Wetende dat ik hierdoor



bijvoorbeeld een hindernis in één keer kan doorpakken. Naast het harde werken heb ik vooral ontzettend veel plezier in de sport.

Al deze dingen resulteerden er in dat ik in een relatief korte tijd in de top van KSR meeloop. Ik heb dit seizoen twee keer op het podium mogen staan. In deze run in Kootstertille hoop ik daar een derde keer aan toe te kunnen voegen. Op dit moment sta ik derde in het klassement, ik hoop dit vast te houden tot het eind van seizoen. Door twee keer in de week survivaltrainingen te doen en één keer een looptraining ga ik er vanuit dat dit wel moet lukken. Want het kan en moet nog sneller! De concurrentie is alleen wel ijzersterk dus het beloofd nog een spannende strijd te worden de komende maanden. Maar ik kijk er naar uit. Ook om de concurrentie weer te zien, wat eigenlijk allemaal vrien-

den zijn geworden in de loop van het seizoen. Dat maakt het buiten de wedstrijd zelf om ook mooi. Voor en na de wedstrijd wordt er altijd gezellig gepraat en tijdens de wedstrijd slepen we elkaar er zelfs doorheen als het moet. De sfeer maakt dit ook tot een fantastische sport voor mij.

De afgelopen twee jaar heb ik vele mooie sportieve momenten mee mogen maken. De Ultra SurvivalRun staat hierbij wel op nummer één. Een geweldig evenement waar ik met een super team aan mee heb mogen doen. Ook de wedstrijd in Neede dit seizoen zal ik niet snel vergeten, waar ik de koppositie na een knotsgekke eindstrijd helaas in moest leveren. In de toekomst hoop ik meer van deze mooie momenten mee te maken.

Ik zie jullie op 12 maart, dan gaan we: D'r foar!



 **GRIJPM**
 bouwbedrijf
 MENALDUM / tel. 0518-452010



 **BROUWER &
 BROUWER BV**

Grotehornstweg 10b
 9261 VW Eastermar

tel. 0512-472100
 www.bbbv.nl



 **Montage**
 Verbouw

*Uw adres voor onderhoud- en
 reparatiewerkzaamheden aan
 kunststof- en aluminium kozijnen.*

*Gespecialiseerd in het leveren, monteren en onderhoud van kunststof- en aluminium kozijnen.
 Tevens kunt u ook bij ons terecht voor al uw aan- en verbouwwerkzaamheden.*



Harspit 4 - 9288 DC Kootstertille - 06 46862113 / 06 52023455
 Montage • Verbouw • Onderhoud • Service
 www.t2montage.nl

Lasbedriuw 
BURUMA

*Las- en konstruksjewurk
 Hannel yn alle soarten staal*

Foar bedriuw & partikulier

0512-352528
 Stiensgea

Durk Pultrum Fonds

www.volksgebouwboelenslaan.nl

daadkracht in
 zwaartekracht



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

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

VESTIGINGEN:
 HOLWERD
 OOSTERWOLDE


 **VRIESWIJK**





**Fysiotherapie
yn 't doarp**

Neem contact op voor een afspraak met of zonder verwijzing:
Fysiotherapie & Fitness

 Tel: 0512-472681

 info@fysiotherapieyntdoarp.nl

 fysiotherapieyntdoarp.nl



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

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

info@reitsmarecycling.nl
www.reitsmarecycling.nl



www.dakrenovatie-nederland.nl
dakrenovatienerland@gmail.com
06 30 96 69 31

Vroeg of laat is ook uw dak toe aan een renovatie. Wacht hier niet te lang mee om lekkages en bijkomende schade te voorkomen. Vraag nu een vrijblijvende offerte aan!



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



Online bestellen,
download de
Plaza app

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

Achtkarspelen aangenaam sportief!



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

Wat denkt u van de centrumcross en profonde 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



Yn Hûs

Alde Dyk 8 9288 XC Kootstertille

Openingstijden:

Dinsdag-Vrijdag
9.00-12.00
13.00-18.00

Zaterdag
9.00-12.00
13.00-16.00

tel:0512330833

Huishoud- en cadeau artikelen
Speelgoed, wenskaarten
Woondecoratie, kantoorbenodigdheden
Inkcartridges en kwaliteitsthee

Gratis parkeren
voor de deur

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

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

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

- Beurtvaart 3

Westergeest

- Simmerwei 3

Kollumerpomp

- Brongersmaweg 2

Surhuisterveen

- Meander 36

NICOLAÏ'S VERZEKERINGEN



Voor al uw verzekeringen!!!

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

@WORK

personeelsdiensten



...wenst alle deelnemers
heel veel succes!



Op zoek naar een leuke baan?

www.workbv.nl

Voor wie niet alleen zijn kompas vertrouwt...



vrieservice

bellen zonder praatjes.



mobiel



vast



satelliet

Biddle Survivalrun 2016

Fotografie Jaap de Boer | www.fotojaapdeboer.nl





foto: Simon in 't Veld

**Wij wensen
alle deelnemers
veel succes!**



www.nnrd.nl



**Fryske
Kadoos**

Robin Ruth
selectie van trendy, chique
en modieuze accessoires.

www.fryskekadoos.nl



nicolai verf

sinds 1930

**Alles op
verfgebied!**

Gealstrjitte 40
9289 HV Drogeham
tel. 0512-331233
fax. 0512-331350

zat. na 12.00 gesloten

DHZ-verven, bouwverven, behang, vloercoatings, jachtlakken, tractorverf, autolakken, spuitbussen, landbouw- en industrieverf

BAGGY CHOICE

Fashion & Shoes



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. Tel : 0512 36 14 87
 Postbus 11 | Lauwersweg 3 Mail : info@witteveensurhuisterveen.nl
 9230 AA Surhuisterveen Internet : www.witteveensurhuisterveen.nl

Survival

of the fittest



Alle 'tools' voor:

- verzekeringen
- hypotheek
- makelaardij

Helpt u er doorheen!



verzekeringen
hypotheek
makelaardij

Telefoon: (0512) 361 046
Internet: www.s-b-w.nl

Houtsje toutsje: survivaltechnieken



Door Paul Altena

Survivalrun, vertaal het naar het Fries en je krijgt een oerlibjerin, maar als echte Wâld-pyk zou ik zeggen een houtsje toutsje rin. Ja, er is dit jaar weer heel wat hout en touw verwerkt in de Biddle Survivalrun en dat is wat overwonnen moet worden door menig atleet. Ben je vorige jaar goed getraind, maar achteraf een tikkeltje overmoedig aan de start verschenen? Bleken er ineens meer touwen en hogere balken te zijn dan verwacht? Wat had je (anders) kunnen en (beter) moeten doen? De juiste klimtechnieken kun je leren bij Stichting Survival Kootstertille (of bij je eigen plaatselijke survivalvereniging), ook kun je eens een kijkje nemen op YouTube.

Belangrijke basistechnieken uit de survivalsport zijn touwklimmen en de apenhang, hieronder volgt een kleine uitleg.

Touwklimmen: De schippersslag is de meest gebruikte beenklem bij survivalruns om in een verticaal touw te klimmen.

1. Ga voor het touw staan en pak met je handen het touw zo hoog mogelijk vast.
2. Til je sterkste been zo hoog mogelijk op, plaats buitenkant voet en binnenkant knie tegen het touw.



3. Trek jezelf iets omhoog of ga hangen (is dit te zwaar, ga dan op een stoel bij het touw zitten).
4. Leg met de buitenkant van je standbeen (dat nu los van de grond is) het touw in een lus om je andere voet en ga met je standbeen staan op het touw en je andere voet en klem op deze manier het touw.



5. Zit de klem goed vast ga dan staan (klimmen doe je met je voeten) in het touw, dit gaat het best door de klem en je voeten onder je lichaam te plaatsen.
6. Herhaal dit zo vaak als nodig om boven te komen.
7. Aandachtspunt hierbij is om het been dat je als eerste optilt niet weer te laat zakken.
8. Eenmaal boven moet je ook weer omlaag, het best gaat dit met een koprol over balk of touw.
9. Let hierbij op dat je het touw vasthoudt met de duim omhoog en de andere hand aan balk of boventouw.



10. Oefen dit uiteraard eerst bij een touw waarvan de balk of het boventouw niet te hoog is.

Apenhang: Dit is onderlangs klimmen in een horizontaal touw als een aap.

1. Pak het touw vast met beide handen ongeveer een halve meter uit elkaar. Leg je onderbenen over het touw waarbij een knie en hand elkaar raken (links links of rechts rechts). Het andere been mag iets gestrekt zijn.



2. Beweeg de achterste hand naar voren en strek het been aan die zijde terwijl je het andere been naar voren richting hand brengt en op het touw legt.
3. Het been wat over het touw ligt houd je met binnenkant van de knie en buitenkant van de voet tegen het touw. Houd het touw niet in de knieholte want hierdoor kun je niet goed afzetten en begin je te slingeren.
4. Ligt je been goed op het touw, kijk dan tijdens het klimmen naar je voorste hand, hiermee voorkom je dat je als een 'zak patat' in de apenhang hangt.



Nog een laatste tip wat betreft survivaltechnieken: Misschien nog wel belangrijker dan klimmen is het terug komen op de grond. Let er bij het landen altijd op dat je eerst je benen loslaat voordat je je handen loslaat, ook al zijn je armen volledig verzurd, je landt toch een stuk prettiger op je voeten dan op je hoofd.

Veel succes dit jaar in de touwen!



van farmacie naar



FARM

acie



BOEREN VOEDEN DE WERELD

Boerderijen apotheken van de toekomst?

- ✓ Veevoeding
- ✓ Bemesting
- ✓ Effectieve micro-organismen
- ✓ Expertise in bodemvruchtbaarheid



 *de natuurlijke keuze*
Mulder Agro
Kollumerzwaag

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

Ultra survivalrun 2016

foto's: Simon Sports Photography



Door Jannes Kloosterman

Het weekend van 8-9-10 juli 2016 was voor veel survivalrun atleten en fans iets om naar uit te kijken. In dat weekend werd na negen jaar weer een Ultra Survival Run (USR) georganiseerd. De USR is een strijd tussen teams bestaande uit zeven atleten en drie begeleiders die binnen drie dagen tien etappes moeten afleggen. De start was in Leeuwarden, de finish ca. 300 km verderop in de bakermat van de survivalsport; Beltrum. Deden er in de vorige editie nog 7 teams mee, nu stonden er 38 teams aan de start. Een van die teams waren wij, TEAM KOOTSTERTILLE.

Veel teams waren al maanden in voorbereiding op het moment van de start (sommige teams zelfs nog langer). Door verschillende omstandigheden waren wij als team pas vier weken voor de start compleet. In die vier weken moesten wij hetgeen regelen wat nodig was om een beetje beslagen ten ijs te komen, geen ideale voorbereiding zou je denken. Een aantal van ons dacht dat ook en waren er niet gerust op, ik zal geen namen noemen.

Vrijdag 8 juli was het zover, we verzamelden in Leeuwarden voor de start. Een

bonte verzameling van campers, huurbussen, bakwagens en auto's met aanhangers stond reeds geparkeerd op het parkeerterrein van de Noordelijke Hoge School. Ons vervoer bestond uit een personenbus geleend van Jan Bijma en een auto met paardewagen, voor drie dagen onze mobile home. De eerste etappe ging van Leeuwarden naar Kootstertille en startte in estafetevorm voor alle 7 teamleden, waarna 4 teamleden verder gingen voor het vervolg van de etappe. Aan het eind van de eerste etappe streeden we een felle strijd met het team uit Leeuwarden die we ternauwernood voor bleven in de eindhindernis op het trainingsterrein van Stichting Survival Kootstertille. Achteraf bleek dat de strijd om de overwinning in de etappe was geweest. Voor ons was dit natuurlijk een geweldig begin van de USR. Gaandeweg de volgende etappes raakten we als team goed op elkaar ingespeeld. We moedigden elkaar aan op momenten dat het moeilijk werd en hielpen elkaar daar waar nodig was. We moesten schuiven in de planning in verband met twee zieke teamleden en hebben gedaan wat nodig was om in elke etappe maximaal te kunnen presteren, door niemand werd er verzaakt en in drie dagen was er geen onvertogen woord. In die tien etappes is ontzettend veel gebeurd

en beleefd door ons als team en begeleiding. Aan deze gehele pagina zou ik niet genoeg ruimte hebben om dat allemaal te vermelden, omdat de redactie mij maar beperkte speelruimte heeft gegeven hou het ik het daarom iets korter.

Eerste in een etappe zijn we daarna niet weer geworden maar we presteerden wel goed en constant. Achteraf bleken team Leeuwarden en wij erg aan elkaar gewaagd te zijn want we kwamen elkaar vaak tegen in de etappes. Uiteindelijk zijn we als 7^e geëindigd in het eindklassement, net voor Leeuwarden die 9^e werd (moest het toch even vermelden)

Sport is ook emotie, in deze drie dagen heb ik meer gezien dan in een heel seizoen in het wedstrijdcircuut. Ik zal niet vergeten hoe een teamlid van ons in de negende etappe in Neede over de finish werd gedragen, helemaal leeg, gesloopt na drie dagen topsport, maar vastberaden om de finish te halen. Ook de strijdkreet "D'r foar" (betekent in het fries zoiets als ergens aan beginnen en pas stoppen als het klaar is) galmt nog regelmatig over ons trainingsterrein, voor diegenen die erbij waren is het een herinnering aan een fantastische ervaring. Want dat was het. Drie dagen

kamperen en sporten met een geweldig team waarin plezier en teambelang voorop hebben gestaan, ik ben er ook van overtuigd dat dat hetgeen is geweest waardoor we zo'n mooi resultaat hebben kunnen behalen. Al met al was het een voorrecht om deel te nemen aan de USR.

Vanaf deze plaats wil ik dan ook iedereen bedanken die de USR 2016 mogelijk heeft gemaakt. Laten we hopen dat de volgende editie niet te lang op zich laat wachten, zodat er ook dan weer kan worden genoten van een bijzonder sportevenement.

Met sportieve groet,
TEAM KOOTSTERTILLE

Lopers
Nienke Schram
Toos van der Vliet
Robin Rinzema
Berend Castelein
Piet Mulder
Sytse Bijma
Jannes Kloosterman

Verzorgers
Anja Kloosterman
Jeltsje Kompaan
Sytze de Graaf



“Op zondag 12 maart 2017 vindt de Biddle Survivalrun weer plaats. Een evenement waar deelnemers al geruime tijd naar uitkijken. De elementen water, kou en wind in combinatie met uitdagende hindernissen maken het een sportieve beproeving van formaat! Ik wens alle deelnemers veel succes en plezier”, aldus Wiebe de Vries, directeur Biddle bv.

“Biddle Survivalrun... een sportieve beproeving van formaat!”



Samen met de klant zoekt Biddle naar de beste klimaatoplossing. Al 60 jaar levert en produceert Biddle betrouwbaar klimaatapparatuur.

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

*Klimaatwerk
is tenslotte ons vak!*

