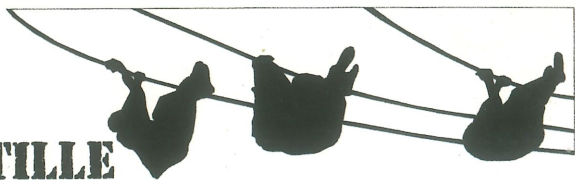




**STICHTING  
SURVIVAL  
KOOTSTERTILLE**



**ZONDAG 9 MAART 2003. KOOTSTERTILLE  
DE WADRO SURVIVALRUN**



**"LEAVER DEEA AS SLAAF!"**

**WADRO**



Gemeente  
**Achtkarspelen**



## VOORWOORD

Het is alweer een jaar geleden dat de eerste Wadro Survivalrun werd gehouden. Wat een succes en wat een loodzware wedstrijd. De deelnemers dwongen veel respect af bij het in ruime getale opgekomen publiek. Het was een pracht om naar te kijken. En dat zal het ook vandaag weer zijn. De Stichting Survival Kootstertille heeft met haar vele vrijwilligers vast weer alles uit de kast gehaald om de tweede Wadro Survivalrun goed te laten slagen. Her en der zijn de puntjes dan ook extra op de "i" gezet. Wadro wenst de deelnemers en organisatoren vandaag veel succes en een sportieve maar staalharde wedstrijd toe.

**P. Henstra**

(directeur Wadro Wapeningscentrale)



**Wapeningsstaalhard!**

# HARRIE

# & marja

**Mode voor jong en ouder.**

**Sport(ieve)kleding.**

**Huishoudelijk textiel.**

**Accessoires.**

**Feanfan shop.**

**Etc,.....**

Oude dijk 16 9288XC Kootstertille

Tel:0512-332873/331212

Beste sporters, bezoekers en vrijwilligers,

Ik vind het uiterst sportief dat ik gevraagd ben het voorwoord in dit programmaboekje van de Survival Run Kootstertille te schrijven én het startschot te lossen. Ik ben nu ruim een half jaar burgemeester van de gemeente Achtkarspelen en ik moet zeggen dat sportieve prestaties hier echt op waarde geschat worden. Dit geldt natuurlijk ook voor de Survival Run in Kootstertille. Het is alweer het tweede jaar dat de Run georganiseerd wordt en afgaand op de ervaringen van vorig jaar, kunnen we inmiddels wel spreken van een belangrijk evenement voor Achtkarspelen.

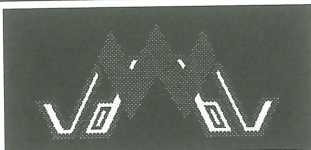
Ik heb respect voor de organisatoren en de ruim 140 vrijwilligers die betrokken zijn bij de "Stichting Survival Kootstertille". In weer en wind zetten zij het parcours uit en leggen hindernissen aan, om zo weer een uitdaging voor de deelnemers en een spannend spektakel voor de bezoekers op te zetten. Dit jaar hebben zich meer dan 250 deelnemers opgegeven, die over drie verschillende afstanden en in verschillende categorieën de competitie met elkaar aangaan. Ik heb begrepen dat er ook verschillende toppers uit het circuit meedoen in Kootstertille. Prachtig voor de organisatie!

Mij rest niets anders dan u een fantastische Survival Run toe te wensen. Zet hem op!



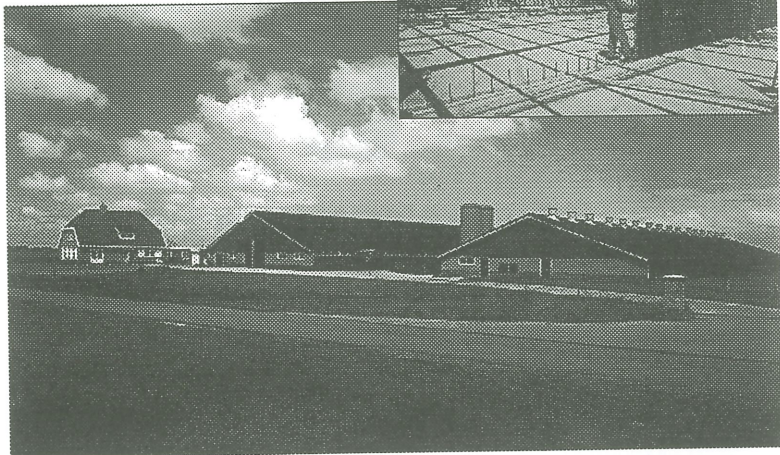
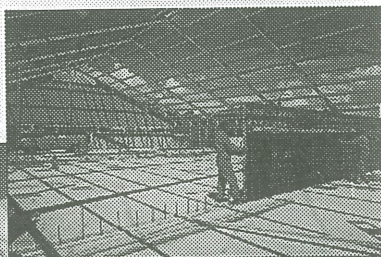
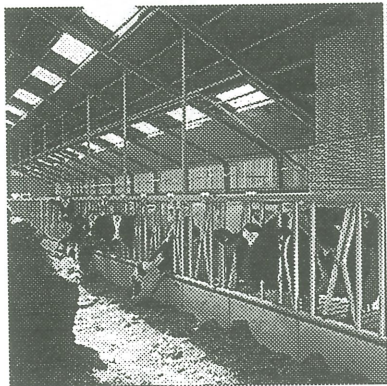
Louis J. Lyklema

Burgemeester van Achtkarspelen.



Kantoor: Wedzebuorren 44  
9286 ET TWIJZEL  
Telefoon 0511-544221  
Telefax 0511-544322

## BOUWBEDRIJF VAN DER WOUDE B.V. - TWIJZEL



### **VAN DER WOUDE: ALL-ROUND**

Wilt u meer dan alleen stallen?

Dan is het goed om te weten dat Van der Woude actief is in diverse sectoren en de meest uiteenlopende bouwprojecten kan realiseren. Van mestkelder tot woonhuis, van produktiehal tot kantoorpand, van schuur tot schoolgebouw. All-round dus. Informeer u vrijblijvend naar de mogelijkheden.

# STICHTING SURVIVAL KOOTSTERTILLE

## *Het Bestuur*

|                |                |
|----------------|----------------|
| voorzitter     | : H. Posthumus |
| secretaris     | : J. van Dijk  |
| penningmeester | : G. Posthumus |
| lid            | : T. Posthumus |
| lid            | : M. Posthumus |
| lid            | : K. Blom      |
| lid            | : H. Wouda     |
| lid            | : J. Kooistra  |
| lid            | : J. v.d. Werf |

## *Commissieleden*

|                         |                                  |
|-------------------------|----------------------------------|
| catering                | : A. v.d. Meer                   |
| vrijwilligers           | : J. v.d. Werf<br>en T. Meijer   |
| parcours                | : T. Posthumus<br>en J. Kooistra |
| materiaalbeheer         | : K. Blom                        |
| sponsoring              | : H. Wouda                       |
| public relations        | : J. van Dijk                    |
| gemeentelijke contacten | : K. Blom                        |
| EHBO                    | : K. Blom                        |
| wedstrijdleiding        | : J. van Dijk                    |

## *Hoofd-sponsor*

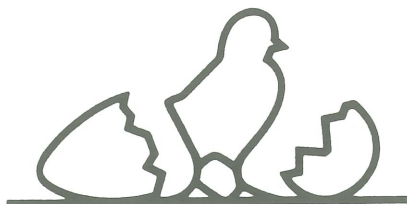
|              |                            |
|--------------|----------------------------|
| <b>WADRO</b> | Drogeham/<br>Kootstertille |
|--------------|----------------------------|

## *CO-sponsors*

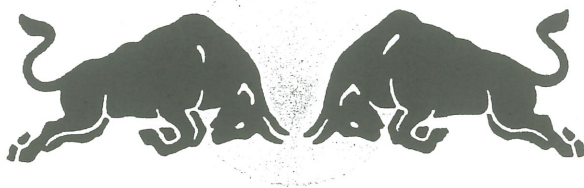
|                            |               |
|----------------------------|---------------|
| <b>HARRIE EN MARJA KEI</b> | Kootstertille |
| <b>RIETDEKKERSBEDRIJF</b>  | Kootstertille |

## *Sub-sponsors*

|                                       |                |
|---------------------------------------|----------------|
| ABS steigerbouw                       | Leeuwarden     |
| Technisch Bedrijf Boersma             | Kootstertille  |
| Boksmas's Broederij                   | Drogeham       |
| Broersma Systeembouw                  | Kootstertille  |
| Bruinsma autoschadebedrijf            | Kootstertille  |
| Combex transport                      | Jistrum        |
| Fritech Personeelsdiensten            | Kootstertille  |
| Jafo im- en export meubelen           | Jistrum        |
| Jeltje Blommehuske                    | Kootstertille  |
| Kuipers schoonmaakbedrijf             | Kootstertille  |
| Kuipers Vers Gebakken Vis             | Kootstertille  |
| E. Kuipers klus- en onderhoudsbedrijf | Kootstertille  |
| NVB Vermeulen Bouwstoffen             | Lemma          |
| Pensioen Advies Groep                 | Leeuwarden     |
| Pieterse Assurantien                  | Heerenveen     |
| Pontmeijer Winschoten                 | Winschoten     |
| Bouwbedrijf Postma                    | Kootstertille  |
| Raadsma Dokkum                        | Dokkum         |
| Rabobank "De Lauwers"                 | Surhuisterveen |
| Red Bull                              |                |
| Reitsma Ijzerhandel en Metaalhandel   | Kootstertille  |
| Stertil                               | Kootstertille  |
| Tille Scheepsbouw                     | Kootstertille  |
| Cafe Biljart "De Viersprong"          | Kootstertille  |
| Andre de Vries Accountantsbedrijf     | Drachten       |
| Taxicentrale Waaksma                  | Kootstertille  |
| Autobedrijf Waaksma                   | Kootstertille  |
| Bouwbedrijf Van der Woude             | Twijzel        |
| Bouwbedrijf WVN                       | Kootstertille  |
| Bouwbedrijf Grijpma                   | Menaldum       |



**BOKSMA'S BROEDERIJ**



**Red Bull®**

## Geschiedenis stichting survival Kootstertille.

We moeten misschien nog niet van geschiedenis spreken, we zijn immers nog maar enkele jaren bezig met "ons doel", het promoten van de survivalsport in de breedste zin des woord.

Wat ooit onder het genot van een glas gerstenat is bedacht, is heden ten dage iets waar wij een groot gedeelte van het jaar mee bezig zijn. Theo P, Harrie P en Janco v D togen in die dagen naar verschillende runs om de strijd met de elementen aan te gaan. Op de terugweg werd er vaak gesproken over wat goed was, *en* wat in onze ogen beter kon. Wij als bestuur van de Stichting Survival Kootstertille sluiten onze ogen niet voor onze eigen fouten, en proberen ook te leren van de ervaring van andere organisaties. In deze periode gingen Harrie en Theo met een groep jeugd, trainen in het park aan de Alde Dyk in Kootstertille. De groep werd almaar groter en de roep om een wedstrijd steeds harder. Toen in 2001 de MKZ crisis in ons land heerste werd dan ook de wedstrijd van Wesepe afgelast. Deze wedstrijd zou de eerste krachtmeting van de enthousiaste jeugdgroep worden, de afgelasting was dan ook een bittere teleurstelling. In deze tijd is het geweest dat de ideeën vaste vorm begonnen te krijgen. Daar Janco verhuist was, zijn de werkelijke oprichters van wat later de stichting survival Kootstertille zou worden, allemaal Posthumussen. Harrie en Theo vonden steun in hun plannen van broer Gerrit Posthumus en vrouw Marja Posthumus. Met de run van Wesepe in het achterhoofd werd begonnen met de organisatie van de Wadro survivalrun, lekker recreatief beulen in de natuur. Al gauw kwam men tot de conclusie dat voor een dergelijk evenement nogal wat organisatie nodig is en Klaas Blom, Jan Kooistra en Janco van Dijk kwamen het bestuur versterken. Op 3 maart 2002 werd de eerste editie van de Wadro survivalrun onder goede weersomstandigheden gehouden, aan alle kritieken te horen, een groot succes!

Het is alweer bijna tijd voor de tweede editie van dit evenement, de komst van het MRC heeft de organisatie alleen maar groter gemaakt. Wij als bestuur hopen de komende jaren de survivalsport in Friesland te kunnen blijven promoten, de sponsor heeft voor 5 jaar zijn steun toegezegd, en u een aantrekkelijke wedstrijd te kunnen blijven bieden.

Veel succes met de wedstrijd,

Het Bestuur.



# raadsma



[www.raadsma.nl](http://www.raadsma.nl)

## **Dokkum**

Hogedijken 4

Telefoon (0519) 29 23 25

## **Heerenveen**

De Kuinder 10

Telefoon (0513) 63 16 00

## **Leeuwarden**

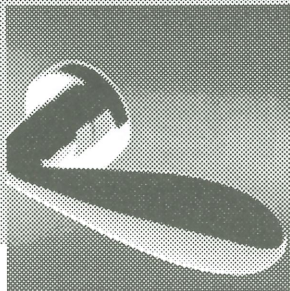
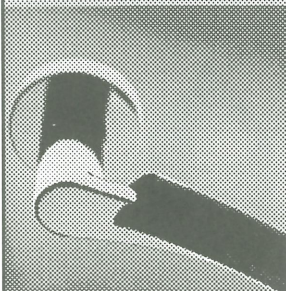
Archimedesweg 16

Telefoon (058) 21 27 099

# raadsma

# raadsma ijzersterk

veilig en bijzonder in  
hang-, en sluitwerk.



## Chef de parcours, “Wadro Survivalrun”, Theo Posthumus.

De grote man, achter het parcours van de Tilster Survivalrun, is Theo Posthumus. Hij doet al jaren mee aan Survivalwedstrijden, door heel Nederland en daarbuiten. Grote voorbeelden, voor hem, zijn de runs in Udenhout, Neede en Beltrum. Maar ook de creatieve Belgen, van Adegem, spreken hem bijzonder aan. Toen 2 jaar geleden de heren Posthumus, van Dijk en Posthumus (Harrie, Janco en Theo), samen aan een pint zaten. Viel plotseling het plan van een eigen Survivalrun, op tafel. Theo was gelijk super enthousiast en begon finaal door te draaien. De hindernissen, die hij eerst in gedachten had, lieten die van Neede verbleken. Dat kon dus niet! Maar al gauw had Theo een plan klaar, waar alle mede bestuurders, van de toen nog op te richten, Stichting Survival Kootstertille, vrede mee konden hebben. Het mocht voor de senioren, best een beetje pittig zijn. En voor de jeugd, die er voor getraind had, moest het ook te doen zijn. En zo kreeg, langzamerhand, de eerste “Wadro Survivalrun” gestalte. Het meeste werk zit in de voorbereiding, merkt Theo op. En vorig jaar liep alles al heel goed. Klaas Blom, de materiaalman, had alle hindernissen voorbereid en klaar gehangen, volgens Theo’s “recept”. En in de week voorafgaande aan de run, werden de hindernissen, per groep afgehaald en opgebouwd! Met de ervaring van vorig jaar in het achterhoofd, had Theo het plan opgevat om het nog beter te doen. Alle hindernissen gingen weer op de schop, om een snellere manier van opbouwen te verkrijgen. Maar o.a: een computer-crash en steeds minder vrije tijd, zorgde ervoor, dat het allemaal wat minder soepel liep, dan vooraf op gerekend was. Maar samen met het voltallig bestuur, werd er de schouders onder gezet, om ook deze run weer tot een succes te maken. Het was een zware bevalling, aldus Theo. maar het resultaat stemt tot tevredenheid.



Foto: Wadro Survivalrun 2002. “Theo zag dat het goed was”.

**AUTOBEDRIJF**

**Waaksma**

**KOOTSTERTILLE**

***Voor een goede gebruikte wagen  
met garantie.***



**VOLOP KEUS**

***Altijd ongeveer 45 occasions van diverse  
merken in voorraad.***

Ook voor alle onderhoud, reparaties  
en schadeherstel.

**Leasing en financiering.**

**A.P.K.-keuring.**

---

**verkoop/showroom**

De Koaten 11

Tel. 0512-332904

**reparatie/onderhoud**

Alde Hamsterwei 1

Tel. 0512-332938

---

**mobiel: 06-53346852**

---

## **Tips!**

**Kleding:** Wij raden u aan, om een strak zittende legging te dragen. En afhankelijk van het weer, 1 of 2 lagen thermokleding. Schoenen met profiel hebben de voorkeur boven de gewone hardloopschoenen. Maar zogenaamde “spikes” en voetbalschoenen, zijn niet toegestaan! De wedstrijdorganisatie houdt zich het recht voor om deelnemers, met verkeerd schoeisel, uit de wedstrijd te halen! (Dit uit veiligheidsoverwegingen).

**Tegen de kou:** U kunt zich extra tegen de kou beschermen, doormiddel van insmeren met vaseline. Vooral pezen, gewrichten, buik, rug en gezicht, moet u tijdens koude omstandigheden, goed insmeren. Gezien de waterpassages, in de run, adviseren wij u: om dit advies goed op te volgen!

**Voeding:** Neem de laatste dagen, voor de run, extra koolhydraten in. Je vindt veel koolhydraten in Pasta's, aardappelen, rijst, krenten/rozijnen(koekjes), bananen, etc...In aanloop naar de wedstrijd, doe je er ook goed aan, om wat extra te drinken. Te denken valt aan: Isotone dranken als AA, Isostar, etc...Ook water is goed! Je laatste maaltijd kun je tot 2 uur voor de start nuttigen, daarna eet je allen nog kleine dingen, als: stukjes banaan, een mars, m&m's, wat je maar lekker vindt, maar niet teveel! Er zullen tijdens de run 2 verversingspunten zijn. Maak daar gebruik van! Met name de nieuwelingen op de 11 kilometer: als je te weinig eet, loop je een verhoogd risico op Hongerklop (is einde missie) en/of onderkoeling!

**Blessures:** Tijdens de run, staat het Medical Team Nederland Paraat. Zij verlenen eerste hulp, bij blessures, onderkoeling, etc...Bij de finish staat het Sportmassageteam, van “de Vesteynde” uit Zwaagwesteinde, ter beschikking, voor eventuele noodzakelijke massages.

Mocht je hierover nog vragen hebben, dan kun je te allen tijde, bij Theo aankloppen (bellen) 0512-331552.

**FRITECH**  
PERSENEELSDIENSTEN

Fritech vastigheid  
en variatie,  
Wadro Survivalrun  
vol sensatie!

☆☆☆ **Fritech** ☆☆☆

VOOR VASTIGHEID MET VARIATIE

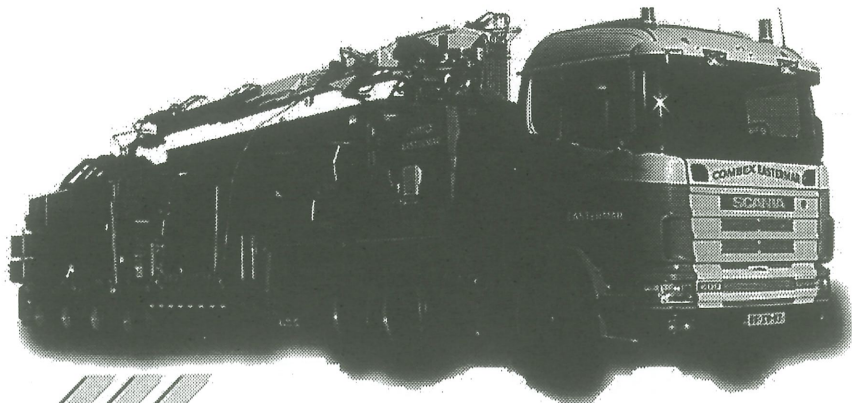


Banen per direkt, voor technische vakmensen die van variërend werk houden. Maar die wel verzekerd willen zijn van hun rechten. Zoals salarissen conform de geldende C.A.O.'s. Fritech Personeelsdiensten is Flex-keur gecertificeerd en aangesloten bij de N.B.B.U. Fritech helpt u aan werk en houdt u aan 't werk.

**Fritech**  
Personeelsdiensten  
Tillebuorren 1  
9288 AN Kootstertille  
Tel. (0512) 35 22 28  
Fax (0512) 35 21 16  
Email: [info@fritech.nl](mailto:info@fritech.nl)

| <b>Categorie</b> | <b>MRC/RECR</b> | <b>Startnummer</b> | <b>Starttijd</b> |
|------------------|-----------------|--------------------|------------------|
| 13/14 Jaar       | MRC 5 KM        | 1 t/m 15           | 10:00 uur        |
| 13/14 Jaar       | MRC 5 KM        | 16 t/m 30          | 10:05 uur        |
| 10/12 Jaar       | MRC 5 KM        | 31 t/m 45          | 10:10 uur        |
| 10/12 Jaar       | MRC 5 KM        | 46 t/m 65          | 10:15 uur        |
| 8/14 Jaar        | RECR 5 KM       | 66 t/m 85          | 10:20 uur        |
| 8/14 Jaar        | RECR 5 KM       | 86 t/m 105         | 10:25 uur        |
| 8/14 Jaar        | RECR 5 KM       | 106 t/m 125        | 10:30 uur        |
| 8/14 Jaar        | RECR 5 KM       | 126 t/m 135        | 10:35 uur        |
| 15/17 Jaar       | MRC 7 KM        | 136 t/m 150        | 10:45 uur        |
| 15/17 Jaar       | MRC 7 KM        | 151 t/m 160        | 10:50 uur        |
| Individueel      | RECR 7 KM       | 161 t/m 175        | 10:55 uur        |
| Individueel      | RECR 7 KM       | 176 t/m 190        | 11:00 uur        |
| Individueel      | RECR 7 KM       | 191 t/m 205        | 11:05 uur        |
| Individueel      | RECR 7 KM       | 206 t/m 220        | 11:10 uur        |
| Individueel      | RECR 7 KM       | 221 t/m 235        | 11:15 uur        |
| Individueel      | RECR 7 KM       | 236 t/m 250        | 11:20 uur        |
| Groepen          | RECR 11 KM      | 251/252/253        | 11:25 uur        |
| Groepen          | RECR 11 KM      | 254/255/256        | 11:30 uur        |
| Groepen          | RECR 11 KM      | 257/258/259        | 11:35 uur        |
| Individueel      | RECR 11 KM      | 260 t/m 275        | 11:40 uur        |
| Individueel      | RECR 11 KM      | 276 t/m 290        | 11:45 uur        |
| Individueel      | RECR 11 KM      | 291 t/m 305        | 11:50 uur        |
| Individueel      | RECR 11 KM      | 306 t/m 320        | 11:55 uur        |
| Individueel      | RECR 11 KM      | 321 t/m 335        | 12:00 uur        |
| Individueel      | RECR 11 KM      | 336 t/m 350        | 12:05 uur        |
| Individueel      | RECR 11 KM      | 351 t/m 365        | 12:10 uur        |
| Individueel      | RECR 11 KM      | 366 t/m 380        | 12:15 uur        |

**De deelnemers die op zich 1 uur voor de start  
te melden in de kantine van de  
SC Kootenartille.**



Nationaal- Internationaal- Bouw- Exceptioneel Transport  
**COMBEX** transportbedrijf bv

**Eestrum**

Tel: 0512-369450  
Fax: 0512-369469

**Emmer-Compascuüm**

Tel: 0591-668200  
Fax: 0591-354646

**Nieuwland**

Tel: 0183-351654  
Fax: 0183-352432

[www.combex.nl](http://www.combex.nl)

ANDRÉ DE VRIES

ACCOUNTANTS

André de Vries  
Accountant-administratieconsulent

Hoofdstraat 17  
9244 CL Beetsterzwaag

Postbus 189  
9200 AD Drachten

T: 0512 - 38 07 47  
F: 0512 - 38 07 27  
M: 06 - 21 89 48 48

E: [adv@advaccountants.nl](mailto:adv@advaccountants.nl)







1. Startje met...

2. Kruijnet.

3. Swingover.

4. Banden swingover.

5. Verticaal net.

6. Natte voeten.

7. Friesche-  
Bandensleep.

8. Vaste of Losse swingover.

9. Vaste paalklim.

10. Kanoën.

11. Evenwichtsbalk.

12. De boom in.

13. Een brug te ver.

14. Trappie naar benéé.

15. Bandduiken.

16. Clau(stro)fobie.

17. Swingover.

18. Even bomen.

19. Apenhang.

20. Balkje passeren.

21. Spiderman.

22. It ken net!

23. Bandplakken

24. Mooi netje.

25. Pallet passag

26. Boomdoorste

Swingover.

27. Rondje aper

28. Apenhang d

29. Palletloop.

30. Nette swingo

31. Paaltje (red)

11 KM

5/7 KM



e.  
 eek+  
 hang.  
 ownhill.  
 ver.  
 andje.

- 32. Ojée pallet.
- 33. Postmanwalk.
- 34. Swing-(L)over.
- 35. Kruis apenhang.
- 36. Bandkussen.
- 37. Tarzan "AAOEEAAH".
- 38. Swingover kort touw.
- 39. Stammetje voor onderweg.
- 40. Brug koppen.
- 40b. Omheechkrûpe.
- 41. Los/vast swingover.

Start rondje

- 42. Boomstamsmeren.
- 43. Apenhang of swingover.
- 44. Kappen of doorgaar
- 45. Frimly green 180!
- 46. Le grand dessert.
- A. Riolrat.
- B. Indianenbrug.
- C. Tongooien.
- D. Wa(dro)og over.
- S. Start 5 kilometer.

## **WEDSTRIJDREGLEMENT**

Deelname aan de individuele runs:

### **4. DEELNAME RUN**

#### **4.1 Reglement**

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

#### **4.2 Aansprakelijkheid**

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

#### **4.3 Verkeersregels**

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

#### **4.4 Overdraagbaarheid deelnamebewijs**

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

#### **4.5. Restitutie licentiegelden**

Restitutie van licentiegelden is mogelijk tot de eerste wedstrijd; er worden dan wel administratiekosten ad € 4,54 in rekening gebracht.

#### **4.6 Financiële aansprakelijkheid**

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

#### **4.7 Licentiepas**

De licentiepas dient bij een circuitrun getoond te worden. Deze licentiepas is niet overdraagbaar.

#### **4.8 Rode armband**

Elke deelnemer is verplicht met een rode armband te starten. Bij het missen van een hindernis is men op eerste aanwijzing van de jury/controlerpost verplicht deze armband in te leveren bij de desbetreffende persoon.

#### **4.9 Zichtbaarheid shirt en rode armband**

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

#### **4.10 Starten bij late opkomst**

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

#### **4.11 Afwijken van parcours**

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

#### **4.12 Tijdcompensatie**

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

#### **4.13 Prikkelraadversperringen**

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

#### **4.14 Kanovaren**

Tijdens het kanovaren dient men zoveel mogelijk rechts te houden. Op het keerpunt bij het kanovaren in een survivalrun ligt altijd een duidelijk zichtbare boei. Het dragen van een zwemvest is verplicht.

#### **4.15 Gemarkeerde lasten**

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

#### **4.16 Aanwijzingen juryleden**

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

#### **4.17 Straftijd**

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

#### **4.18 Hinderen van andere deelnemers**

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

#### **4.19 Melding van ongevallen**

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

#### **4.20 Toebrengen van schade**

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

#### **4.21 Schoeisel**

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

#### **4.22 Doorgang inlopers**

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

#### **4.23 Protesten**

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

De WADRO SURVIVALRUN wordt georganiseerd door vrijwilligers. Deze ongeveer 150 vrijwilligers doen niet allemaal hetzelfde. Naast de administratieve en organisatorische vrijwilligers zijn er ook mensen nodig die bij de diverse hindernissen staan. Hieronder een van hen.

### **Survival vrijwilliger**

Naam : Reitze Bloembergen  
Beroep : elektromonteur  
Leeftijd : 53 jaar

### **Wat voor sport beoefen je zelf?**

Zeilen, af en toe wedstrijdzeilen en ook zeezeilen. Schaatsen. Ik schaats twee maal per week in Groningen met een klein ploegje. Als het seizoen afgelopen is dan schakelen wij over op skeeleren. Ik loop eraan nog gemiddeld drie keer week ongeveer anderhalf uur.

### **Hoelang beoefen je deze sporten?**

Zeilen doe ik al vanaf jongs af aan. Met lopen, schaatsen en skeeleren ben ik pas begonnen op mijn 35-ste. Omdat ik astma heb kreeg ik steeds minder lucht. Ik ben toen naar de huisarts gegaan omdat ik had gelezen dat mensen die regelmatig hardliepen meer lucht hadden. Dit leek mij wel een goed idee. De eerste keer dat ik liep ben ik na 100 meter gestopt. Toen had ik al geen adem meer. Na een week kon ik al wat langer en verder lopen en na een maand liep ik Schuilenburg om.

### **Ben je fanatiek in je sport?**

Nee, ik wil wel graag winnen maar niet ten koste van alles.

### **Waarom ben je vrijwilliger bij deze survivalrun?**

Ik loop vaak met de heren die de Wadrosurvivalrun organiseren. Zij hebben me gevraagd hieraan mee te werken. Het leek me wel leuk om te doen. Het duurt ook niet heel erg lang en kost niet al te veel tijd.

### **Hoe lang sta je bij deze hindernis?**

Ik sta ongeveer 4 uur bij de hindernis. De organisatie van de Wadro survivalrun geeft ons een pakket met eten en drinken en zelfs soep mee. We worden goed verzorgd bij zo'n hindernis neergezet. Tevens krijgen wij T-shirts aan zodat wij herkenbaar zijn voor de deelnemers.

### **Wat moet je doen?**

Dat hoor ik op de instructieavond die voor de vrijwilligers gehouden wordt. Tijdens deze avond wordt aan jou een hindernis toegewezen. Zij geven aan hoe het op deze hindernis toegaat. Tevens ontvang je een plattegrond van de Wadro survivalrun zodat je kunt zien waar je in het

parcours komt te staan. Op deze avond worden verder de regels uitgelegd.

**Waar let je op als de deelnemers bij jouw hindernis komen?**

Ik let er op of ze op de goede manier over/onder de hindernis door gaan. In principe kunnen ze er maar op een manier door. Ik leg uit hoe ze de hindernis moeten nemen en dan kunnen ze beginnen. Als het niet goed gebeurt dan moeten ze overnieuw. Als ze smokkelen of het niet goed doen dan waarschuw ik twee maal. Als ze dan nog niet willen luisteren dan moet ik hen helaas een stempel geven, of hun bandje afnemen. Bij de wedstrijddeelnemers zal ik strenger zijn dan bij de recreanten. Als de recreanten helemaal op hun tandvlees aankomen en ze nemen de hindernis voor maar 90% dan zal ik dat door de vingers zien.

**Als de deelnemers het niet met jouw beslissing eens zijn wat doe je dan?**

Ik ben niet omkoopbaar. Als ze de hindernis niet goed nemen dan volgt er een stempel of het bandje wordt afgenomen. Deze sport is zwaar, ze wisten van tevoren waar ze aan begonnen dan hadden ze zich niet moeten aanmelden.



Reitze bij de bandenapenhang, vorig jaar!





# Pensioen- constructies?

Pre-pensioen kan een vut-vervangende pensioenregeling zijn voor uw bedrijf. Het is eenvoudig te budgetteren, biedt een grote mate van individualisering, gunstige collectieve tarieven, goede voorwaarden en is uitstekend te koppelen aan reeds bestaande pensioenconstructies. Bovendien kunt u met pre-pensioenen uw werknemers fiscaal vriendelijk belonen.

*Op zoek naar een aanspreekpunt  
voor pensioenconstructies?*

**PENSIOEN ADVIES GROEP**

LEEWARDEN

**een prikkel voor uw bedrijf!**

Westersingel 26<sup>a</sup>, Leeuwarden Telefoon 058-2161501





# steril®

HEFBRUGGEN  
LEVELLERS EN SHELTERS

Steril B.V.  
Postbus 23, 9288 ZG Kootstertille  
Telefoon 0512-334444 Fax 0512-332099

## KUIPERS VIS



\*lekkerbekjes  
\*kibbeling  
\*zoute haring

iedere vrijdag  
winkelcentrum Kootstertille  
11.00 tot 18.00 uur

# PontMeyer

**MEER DAN HOUT ALLEEN**

PontMeyer Winschoten B.V.  
Oliemolenweg 4 (Industrieterrein Rensel)  
Postbus 67, 9670 AB Winschoten  
E-mail: winschoten@pontmeyer.nl

Telefoon: (0597) 41 24 70  
Telefax : (0597) 42 30 56  
Website: pontmeyer.nl

## *We zijn u graag van dienst!*

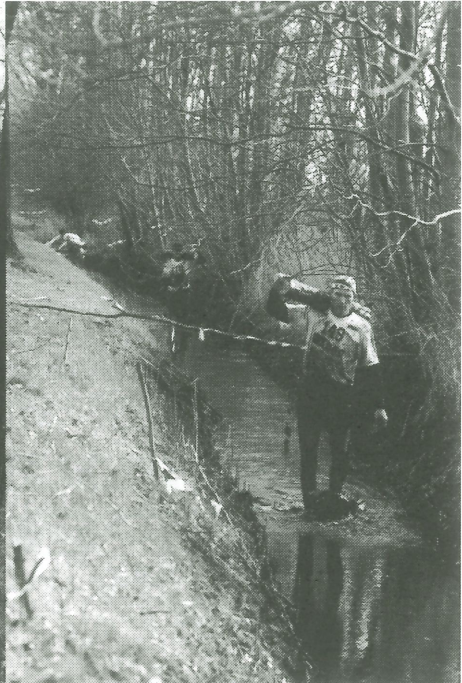
**Rabobank**  
*De Lauwers*



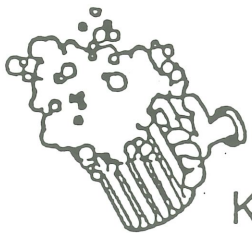
De fietsroute is deze keer aangegeven met zwarte pijlen en een fiets op geel papier. De 5 en 7 Kilometer volgers, gaan vanaf het sportcomplex, rechtsaf. De 11 Kilometer volgers gaan linksaf. Raadpleeg de kaart in het boekje. Daar zie je ook waar de start van de 5 kilometer is. De 7 en 11 Kilometer, starten vanaf het sport complex.



**Teamwork**



**Waterloo**



Café Biljart  
**'DE VIERSPRONG'**  
Tillebuorren 2 - 9288 AP  
Kootstertille - 0512-332323

**E. Kuipers**  
Klus-en onderhoudsbedrijf

Gouverneurslaan 2  
9288 CN Kootstertille  
tel/fax (0512)332930

Voor al uw

- onderhoud
- montage
- kozijnen
- timmerwerkzaamheden



**BROERSMA**  
**SYSTEEMBOUW**

Opperkoatsterwei 6  
9288 GK KOOTSTERTILLE  
( 0511-542698 ☎ 0511-542060  
[www.Broersma-Systeembouw.nl](http://www.Broersma-Systeembouw.nl)  
[info@broersma-systeembouw.nl](mailto:info@broersma-systeembouw.nl)



---

**Professionele  
geluidsversterking**

---

onder anderen voor

- Paardensportevenementen
- Wielerrondes
- Toneelversterking
- Autocross
- Zaal- en Terreinversterking

met en zonder begeleiding enz.

---

**TECHNISCH BEDRIJF**

**BOERSMA**

Alde Dyk 18

Kootstertille

Tel.: 0512 - 33 20 11

---



**Jeltje** **lommehûske**  
**Snijma**

ALDE DYK 20 ☎ (0512) 33 16 93  
'S MAANDAGS GESLOTEN

**SNIJBLOEMEN**

**POTPLANTEN**

**DROOGBLOEMEN**

**POTTERIE**

**CADEAU**



# KEI

**RIETDEKKERSBEDRIJF  
KOOTSTERTILLE**



**Gerrit Posthumus**

Alde Dyk 30b

9288 XD Kootstertille

Tel. 0512-330959

Mob. 06-53115829

Fax 0512-330971

E-mail: [kei-dak@hetnet.nl](mailto:kei-dak@hetnet.nl)

Internet: [www.kei-dak.nl](http://www.kei-dak.nl)

In memoriam

**Jan Willem Miedema**  
( PIM )

Een vrijwilliger in hart en nieren.  
Hij bood zich aan, voor je hem kon vragen.  
Pim, bedankt voor al het goede.

**MET DANK AAN:**

- Maatschap de Vries/Veenstra.
- J v/d Veen Schuilenburg.
- Educatieve Boerderij  
De Hamster Mieden.
- Kanooverhuur Hollema  
Eernewoude.
- Medical Team Nederland.
- Poiesz Supermarkten.
- Postduivenvereniging  
De Dowetille.
- Plaatselijk Belang.
- Staatsbosbeheer.
- Fam Meindersma.
- Reddingsbrigade Leeuwarden.  
en hun collega's.
- De Feanster Courant
- Gemeente Achtkarspelen.
- Burgemeester Lycklema.
- SC Kootstertille  
en hun vrijwilligers.
- Alle Sponsors.
- Onze eigen vrijwilligers.
- De Kollumer courant.
- Survivalbond Nederland.
- Collega Wedstrijd  
organisaties
- Speaker Harm Noor.
- Aannemersbedrijf E. Visser.
- En alle Survivalaars.



Oostkern 18  
9288 Xj Kootstertille

Tel. (0512) - 33 23 33  
Fax (0512) - 33 22 88  
Auto-tel. 06 - 54 23 22 28

**WWN**  
**BOUW- EN AANNEMERSBEDRIJF**

- **NIEUWBOUW**
- **VERBOUW**
- **AFBOUW**
- **SYSTEEMPLAFONDS**
- **BOUWMATERIALEN**

KOOTSTERTILLE TEL. 0512 - 332537



**TILLE SHIPYARDS**

Tille Scheepsbouw Kootstertille B.V.  
Postbus 8, 9288 ZG Kootstertille, Nederland

 **NVB VERMEULEN**  
**BOUWSTOFFEN**



**LEEWARDEN**  
**TEL. 058-2882004**

0653 342410



SPECIALIST in AUTOSCHADEHERSTEL

**F. BRUINSMA**

OOSTKERN 15 - 9288 XJ KOOTSTERTILLE



Tel. (0512) 332586

Fax (0512) 331942 . Privé (0512) 332613

**FOCWA**



**SCHOONMAAKBEDRIJF**

**kuipers**

- ✓ AFVOERONTSTOPPING
- ✓ INDUSTRIËLE REINIGING
- ✓ GLAZENWASSEN
- ✓ ONDERHOUD KANTOREN EN SCHOLEN
- ✓ GEVELREINIGING
- ✓ OPLEVERING NIEUWBOUW

Oostkern 15 - 9288 XJ Kootstertille  
Tel. 0512-332009 - Fax 0512-331002  
[www.schoonmaakbedrijf-kuipers.nl](http://www.schoonmaakbedrijf-kuipers.nl)

**JAFO** IM-/ EXPORT



**NETTE TWEDE HANDS MEUBELN  
GOEDKOPE NIEUWE MEUBELN  
TAPIJT TEGEN BODEM PRIJZEN  
GEROOKTE PALING**



**EIKEN MEUBELN TE KOOP GEVRAAGD**

Schoolstraat 19  
9258 CE Eestrum  
Tel./Fax. 0512-471804  
Autotel. 0651-425448  
E-mail: [info@jafo.nl](mailto:info@jafo.nl)



**TIGRA**

Training Institute voor Gezondheid, Beweging en Arbeid

*de Vesteynde*

Therapie- en Trainingscentrum

Sportlaan 10

9271 VN Zwaagwesteinde telefoon 0511-447337

fax: 0511-447320

e-mail: [DeVesteynde@tigra.nl](mailto:DeVesteynde@tigra.nl)

Fysiotherapie, Manuele therapie  
Sportmassage, Sportbegeleiding  
TIGRA-trainingen



# **WADRO**

*Dè specialisten in prefab-wapening  
met vestigingen in  
Drogeham en Kootstertille*

## **EEN IJZERSTERKE FORMULE**



Postbus 17  
9288 ZG Kootstertille  
Wapeningscentrale Drogeham tel. (0512) 33 19 30  
Wapeningscentrale Kootstertille tel. (0512) 33 18 04