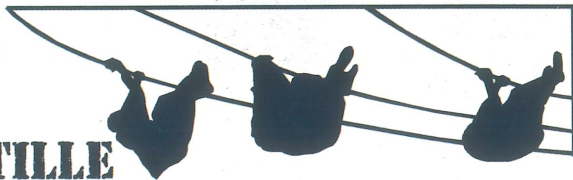
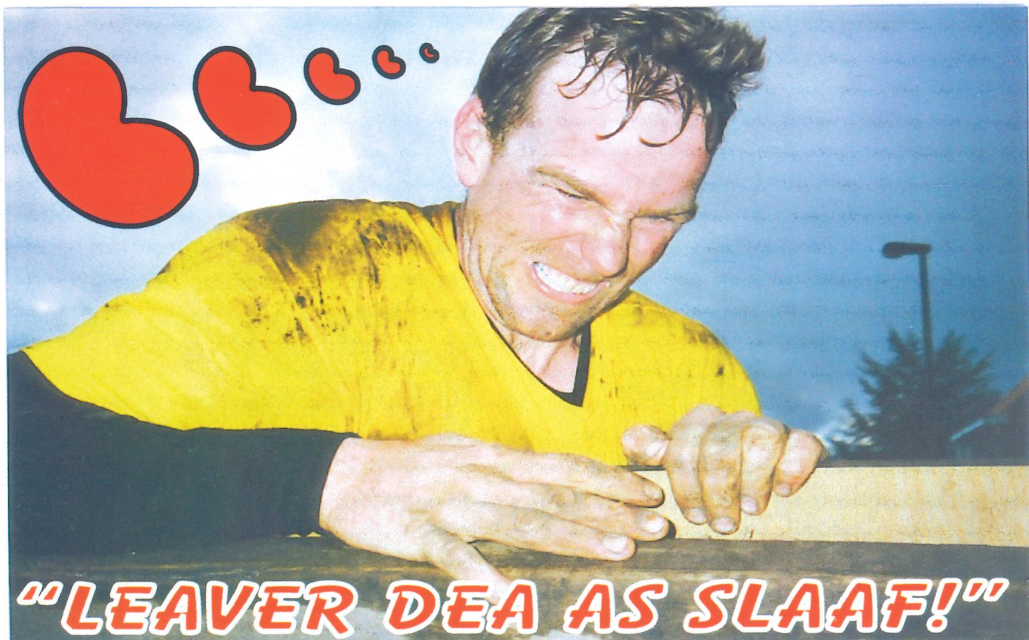




**STICHTING
SURVIVAL
KOOTSTERTILLE**



**ZONDAG 14 MAART 2004. KOOTSTERTILLE
DE WADRO SURVIVALRUN**



WADRO



Gemeente
Achtkarspelen



STICHTING SURVIVAL KOOTSTERTILLE

Het Bestuur:

- Voorzitter: Harrie Posthumus
- Secretaris: Annie v/d Meer
- Penningmeester:
Gerrit Posthumus
- Lid: Theo Posthumus
- Lid: Janco van Dijk
- Lid: Marja Posthumus
- Lid: Klaas Blom
- Lid: Hessel Wouda
- Lid: Jan v/d Werf

Wadro survivalrun!

Commissieleden:

MET DANK AAN:

- Catering: A. v/d Meer
- Vrijwilligers: J. v/d Werf en
T. Meijer
- Parcours: T. Posthumus en
J. Kooistra
- Materiaalbeheer: K. Blom
- Sponsoring: H. Wouda
- Public Relations: J. van Dijk
- Gemeentelijke contacten en
EHBO: K. Blom
- Wedstrijdleiding: S. Bijma
en H. Posthumus
- Maatschap de Vries/Veenstra.
- Educatieve Boerderij
De Hamster Mieden.
- J v/d Veen Schuilenburg.
- Kanoverhuur Hollema
Eernewoude.
- Medical Team Nederland.
- Reddingsbrigade Leeuwarden.
- Poiesz Supermarkten.
- Postduivenvereniging
De Dowetille.
- Plaatselijk Belang Kootstertille
- C. Nicolai.
- Staatsbosbeheer.
- De provincie Fryslân.
- De Gemeente Achtkarspelen.
- H. Landman Raerd.

Gasten:

- Jeen van den Berg.
- Speaker: Harm Noor.

U kunt ons bereiken via: h.posthumus1@chello.nl
of 0512-332873/331212

Schriftelijk: Stichting Survival Kootstertille
Frisostrjitte 6, 9288 BV Kootstertille

VOORWOORD VAN DE HOOFDSPONSOR!

“De derde Wadro Survivalrun is een feit. Alles is weer op allesgezet om er wederom een succes van te maken. Een groots gebeuren van naam en faam in de regio. Een evenement om trots op te zijn. Het startschot wordt dit jaar gelost door Jeen van den Berg, de beroemde Friese elfstedentocht winnaar. Even hingen donkere wolken boven het hoofd van de Stichting Survival Kootstertille doordat de brug over het Prinses Margrietkanaal juist in dit weekend gestremd zou worden. Gelukkig werd doorgang van de run op andere niveau's ook belangrijk gevonden en werd het oorspronkelijk uitgedachte parcours niet gedwarsboomd. Gelukkig, want de brug is zowel voor deelnemer als toeschouwer een prachtig punt in de survivalrun. We mogen ervan uit gaan dat het vandaag weer een bikkelharde strijd wordt met nieuwe en ijzersterke elementen. Rest mij niets dan waardering uit te spreken voor organisatie, vrijwilligers en natuurlijk de deelnemers. Veel succes en een staalharde maar sportieve wedstrijd toegewenst.

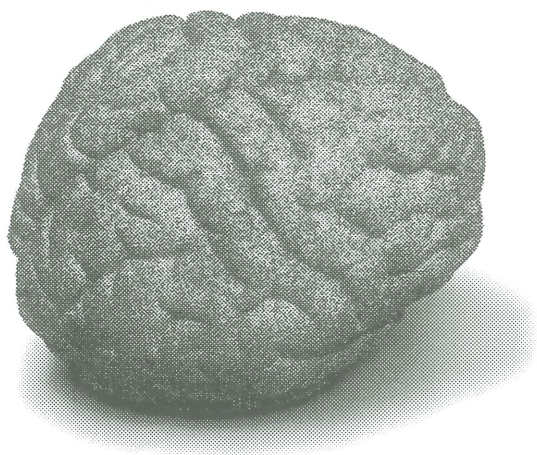
P. Henstra

(Directeur Wadro Wapeningscentrale)”

De Wadro heeft de jeugdsport hoog in het vaandel!



**ONZE BASIS VOOR
CONSTRUCTIEF
SAMENWERKEN**



h **haitsma**
B E T O N

- BRUGGEN / VIADUCTEN
- PARKEERGARAGES
- STADIONS
- TRIBUNES
- KANTOREN
- BARRIERS
- SPECIALITEITEN
- FUNDERINGEN

ONDERSCHEIDEND IN PREFAB OPLOSSINGEN

Haitsma Beton B.V., Pinksterbloemstraat 2, 9288 AG Kootstertille, Postbus 7, 9288 ZG Kootstertille,
Tel.: (0512) 33 56 78, Fax: (0512) 33 56 66, Internet: www.haitsma.nl Haitsma Beton B.V., Beckeringsstraat 85,
3762 EV Soest, Postbus 376, 3760 AJ Soest, Tel.: (0512) 33 56 78, Fax: (035) 528 89 09, E-mail: info@haitsma.nl

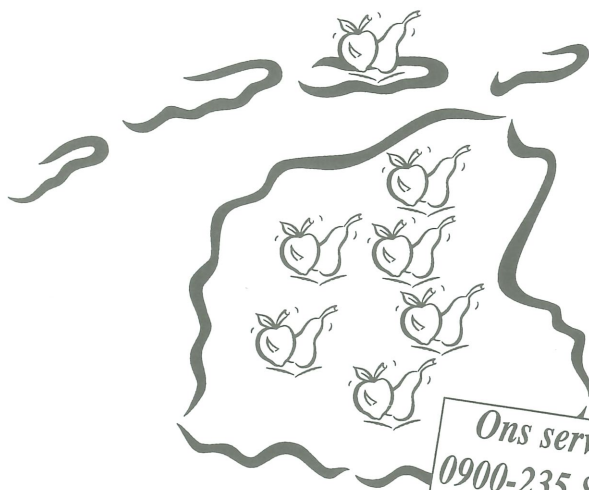
Voorwoord.

Hallo sportvrienden, welkom op de 3é editie van de “**Wadro Survivalrun**”. Fantastisch, dat wij ook dit jaar weer zoveel deelnemers mogen verwelkomen. Een woord van dank aan onze schaatsvriend en oud Elfstedentocht winnaar, **Jeen van den Berg**. Wij zijn er trots op, dat hij het startsignaal wil geven, voor dit evenement. Want, als geen ander weet hij wat afzien is. Ook voor de organisatie, is het afzien, dit jaar. Diverse malen was de organisatie onzeker, of de brug van Kootstertille gebruikt kon worden op de wedstrijddag! Wij vertelden in eerdere berichtgeving, dat er veel veranderde in de infrastructuur rondom Kootstertille. Dat dit de veiligheid van het evenement ten goede zou komen. En dat dit ook onzekerheden, betreffende het parcours, met zich mee zou geven. Maar zo als het er nu voor staat, wordt de originele route gelopen! Een groot compliment gaat dan ook uit naar de parcourscommissie, die veel extra werk heeft moeten verzetten, om op alles voorbereid te zijn. Zo is er nu ook een “**plan B**”, De organisatie is er klaar voor en wij hopen jullie ook! Gezien bovenstaande, vragen wij jullie speciale aandacht, voor de aanrij route naar Kootstertille, in dit boekje. Er zijn momenteel meerdere wegen op de aanrij-route, die er uit liggen. Een goede beschrijving, vindt je elders in dit boekje! Ook een woord van dank aan al onze vrijwilligers, die zich beschikbaar hebben gesteld, voor dit evenement! Fantastisch, dat jullie er weer allemaal bij zijn. Wij hopen dat alles weer naar tevredenheid geregeld is en dat jullie de deelnemers weer goed aanmoedigen, om hun “**missie**” te volbrengen! En dan, “**last but not least**”, de sponsors! Wij hopen ook jullie allemaal te mogen begroeten op ons evenement, om te aanschouwen wat jullie mede mogelijk hebben gemaakt. Hartelijk dank, daarvoor. Mij rest nog, iedereen veel plezier en succes toe te wensen, tijdens deze derde “**Wadro Survivalrun**”.

Harrie Posthumus

(Voorzitter)

Univé Friesland altijd in de buurt!



Ons servicenummer
0900-235 86 48 (€0,10 p/m)
0900-BELUNIVE

UNIVÉ
VERZEKERINGEN 

Daar plukt ú de vruchten van!

Univé Friesland

Burgum Mr. W.M.O. van Veenweg 40 • **Dokkum** Anjelierstraat 1

Drachten Burg. Wuiteweg 39a • **Heerenveen** Lindegracht 23

Leeuwarden Westersingel 24 • **Nes** Rixt van Doniastraat 14 • **Sneek** Grootzand 23

SPECIALIST in AUTOSCHADEHERSTEL

F. BRUINSMA

OASTKERN 6 - 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

Oastkern 15 - 9288 XJ Kootstertille
Tel. 0512-332009 - Fax 0512-331002
www.schoonmaakbedrijf-kuipers.nl

JAFO IM-/ EXPORT



NETTE TWEEDE 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



de Vesteynde

Therapie- en Trainingscentrum
Sportlaan 10

9271 VN Zwaagwesteinde telefoon: 0511-447337

telefax: 0511-447320

e-mail: info@devesteynde.nl

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

De starter: Jeen van den Berg!

“Janco” zoals ik de telefoon altijd opneem “Ja, mei Jeen van den Berg”. Toch mooi dat deze sportheld ons verzoek om op 14 maart het startschot te lossen van “onze” wedstrijd al na twee dagen met een telefoontje beantwoord. “Ja, van den Berg, moai dat jo belje”, jo hiene de brief ontfangen begriip ik?

Een vraag waarop ik het antwoord natuurlijk al kende, hij belde me niet voor de flauwekul! Na wat heen en weer gepraat, mijn uitleg waarom we hem nou juist hadden gevraagd. De uitleg is simpel, een deel van ons bestuur is eens naar een uitzending van Omrop Fryslan geweest, en daar was een van de gasten Dhr van den Berg. De mooie manier van verhalen, en de nuchtere kijk op het leven en sport, maakte dat zijn naam als eerste viel, op de vraag wie we moesten vragen het startschot te lossen. “U bent beroemd in heel het land, uw manier van sporten sluit naadloos aan bij de instelling die de survivalatleet moet hebben om überhaupt maar aan deze sport te beginnen!” “Nou ja beroemd?” was het nuchtere en bescheiden antwoord, kenmerkend voor de persoon. In een interview dat hij samen met andere sportlegendes (oa.Fanny Blankers Koen), gaf in het NRC Handelsblad, beweerde hij eigenlijk helemaal niet te kunnen schaatsen. “Ik was een doordouwer, ik had de spullen niet, kwam uit een arbeidersgezin.” Op zijn tiende kreeg hij nieuwe schaatsen. Veel te groot. Op school werd hij ermee gepest: ”Jeen, kunnen we meeliften?” Zoveel ruimte had hij achter over! “Ik had eigenlijk de eerste klapschaatsen, want mijn voeten schoten steeds uit mijn schaatsen”! was zijn latere reactie! Verscheidene malen de elfstedentocht gereden, lid van de schaatskernploeg geweest, Olympische spelen meegedaan.....! Het bestuur van de Stichting Survival Kootstertille is er trots op dat hij het startschot wil lossen!

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

Oastkern 3

Tel. 0512-332938

mobiel: 06-53346852

Café & Cafeteria



"De Viersprong"

Telefoonnummer Café 0512-332323
Telefoonnummer Cafeteria 0512-330398
Fax nummer 0512-331637

Tillebuorren 2 Kootstertille



KUIPERS VIS



*lekkerbekjes
*kibbeling
*zoute haring

iedere vrijdag
winkelcentrum Kootstertille
11.00 tot 18.00 uur

Agrarisch centrum De Leyen



Buurren 40 - 9289 HH Drogeham - Tel. 0512-331502

Bij **FIXET DE LEYEN** in **DROGEHAM** vindt u alles op het gebied van:

- uw tuin
- uw dieren
- ijzerwaren/gereedschappen
- doe-het-zelf artikelen
- agrarische produkten
- huishoudelijke artikelen
- enz.....enz.....enz.....enz.....

de complete agri/dier en tuin formule bij u in de buurt

van Assen v.o.f.
LOOPWERKEN

ASBESTVERWIJDERING PUINRECYCLING

Schoolstraat 24
9271 BV Zwaagwesteinde
Telefoon (0511) 44 23 77
Fax (0511) 44 77 03
Westkern 17
9288 CA Kootstertille
Telefoon (0512) 33 25 00



GEVEKE
Geveke Heerenveen

Woningbouw
Utiliteitsbouw
Agrarische Bouw

Venus 35
8448 CE Heerenveen
Tel.nr.: 0513 – 484 300
Faxnr.: 0513 – 484 301
www.gevekebouw.nl

Tips!

Kleding: Wij raden u aan, om een strak zittende legging te dragen. En afhankelijk van het weer, 1 of 2 lagen thermo-kleding. 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 en/of onderkoeling. Is einde missie!

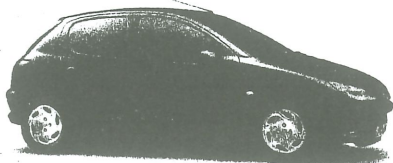
Blessures: Tijdens de run, staat het Medical Team Nederland Paraat. Zij verlenen eerste hulp, bij blessures, onderkoeling, etc... Mocht je nog vragen hebben, dan kun je te allen tijde bij Theo aankloppen (bellen) 0512-331552.

***Het adres
voor al uw
fiscale en
administratieve
zaken***

**administratiekantoor
Schaafsma**

Nije Jirden 1 - 9231 KT Surhuistervveen
Telefoon 0512 - 361831

De kop is der ôf!



TOPOCCASIONS

206 - 307 - 307 break

**Wolris oan tocht om nei Auto Service
Tabak te gaan foar in oare auto?**

De Peugeot
kenner



Auto Service Tabak is partner Bosch Car Service

Autobanden
TOYO
ONLY THE BEST

BOSCH
Service
Car Service

De Koaten 56
9288 GH KOOTSTERTILLE
Tel. 0511-541324
Mobiel 06-10465258
Fax 0511-542429

A.P.K. keuringsstation - Erkend BOVAG-bedrijf

**Kunst(stof)
met een grote K**



Kunststofkozijnen



Serres



Dakkapellen



Vouwwallen

Gevelbekleding

De kunststofproducten van VTB zijn een investering voor de langere termijn en kunnen worden toegepast in zowel strakke, moderne architectuur als in klassiek ogende woningen. Onze producten zijn onderhoudsvrij, recyclebaar, inbraakwerend, isolerend, brandveilig, functioneel en bovenal duurzaam.

Voor een gedegen ontwerp en een betrouwbare offerte kunt u, geheel vrijblijvend, contact opnemen met dhr. Th. Woudstra.

Bel (0511) 54 19 19.

*het zonnetje
in huis*



VTB

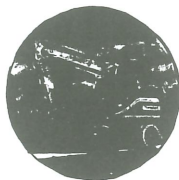
Bouw- en handelonderneming BV

Einsteinstraat 4, 9285 WP Buitenpost Tel. (0511) 54 19 19

E-mail info@vtb-buitenpost.nl



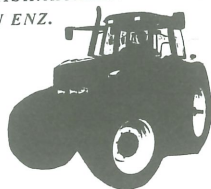
www.vtb-buitenpost.nl



**Loonbedrijf
Kamstra
Twijzel**

- KRAAN EN SHOVELWERK
- ZAND EN GROND
- LANDVERBETERING
- ROLPERSEN
- GRAS EN MAÏSHAKSELEN
- WALFREZEN ENZ.

Tsjerkebuorren 57
9286 GA Twijzel
Tel: 0511-540610
Mobiel: 06-53509237



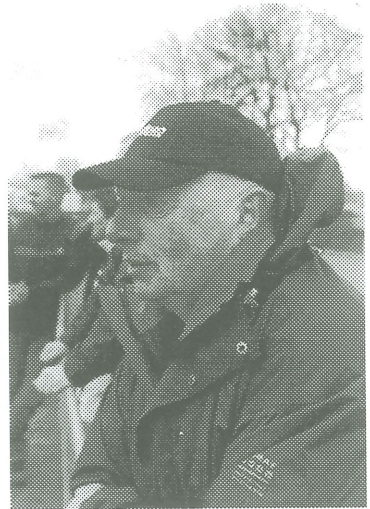
De vrijwilliger!

Dit jaar: **Minne Posthumus**.

Geb: 6-01-1933.

Beroep: Voormalig Slager te Kootstertille.

Als vader van Gerrit Posthumus (Penningmeester), Harrie Posthumus (Voorzitter) en Theo Posthumus (Chef parcours), van de “Stichting Survival Kootstertille”, is Minne Posthumus is al vanaf het begin een vrijwilliger geweest, waarop je kunt bouwen. Als er wat gebeuren moet, dan gebeurt dat ook.



7 uur klaar? Dan is het vóór 7 uur klaar! Meedenken en vooruitkijken, zijn z'n sterke punten. Hoe komt het met het parkeren, de soep voor de vrijwilligers, wegwijzers...Moet er nog touw komen? Een geweldige kracht, die ook het nieuwe trainingsterrein, van de Survivalgroep Kootstertille, onderhoudt. Een kracht die wij, helaas, even moeten missen. Minne werd eind Januari, getroffen door een hersen infarct en blijkt al 3 eerdere infarcten te hebben gehad. Ook een licht hart infarct is aan het licht gekomen. Maar natuurlijk nooit toegeven, dat hij niet helemaal 100% was...Naar de dokter? Nee, dat was nergens voor nodig. It giet wol wêr oer (het gaat wel weer over). Het gaat ook vast wel weer over, maar 't duurt een beetje langer dan hij zelf gedacht had. Wij hopen dat hij op deze wedstrijddag, even aanwezig kan zijn, ook omdat Harrie vandaag zijn veertigste verjaardag hoopt te vieren.

Voor het bestuur is hij een fantastische vrijwilliger en een groot voorbeeld voor vele anderen, die ze graag weer terug zien langs het parcours. Namens het bestuur dan ook heel veel sterkte en beterschap toegewenst en wij hopen u zeker volgend jaar weer mogen te begroeten.



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

**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**
ijma

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

**SNIJBLOEMEN
POTPLANTEN
DROOGBLOEMEN
POTTERIE
CADEAU**

steril®

**HEFBRUGGEN
LEVELLERS EN SHELTERS**

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



***We zijn u graag
van dienst!***

***Rabobank
De Lauwers***

STARTTIJDEN

(U DIENT EEN UUR VOOR DE START AANWEZIG TE ZIJN!)

Categorie	Startnummer	Starttijd
MRC-B	1 t/m 15	10:00 uur
MRC-B	16 t/m 30	10:05 uur
MRC-B	31 t/m 45	10:10 uur
MRC-C	46 t/m 60	10:15 uur
MRC-C	61 t/m 75	10:20 uur
MRC-C	76 t/m 90	10:25 uur
MRC-C	91 t/m 105	10:30 uur
MRC-A	106 t/m 120	10:35 uur
MRC-A	121 t/m 135	10:40 uur
FUN + BEGELEIDT	136 t/m 150	10:45 uur
FUN + BEGELEIDT	151 t/m 165	10:50 uur
RECR 7 KM 10/13 JR	166 t/m 180	10:55 uur
RECR 7 KM 10/13 JR	181 t/m 195	11:00 uur
RECR 7 KM 14/17 JR	196 t/m 210	11:05 uur
RECR 7 KM SENIOREN	211 t/m 225	11:10 uur
RECR 7 KM SENIOREN	226 t/m 240	11:15 uur
RECR 7 KM SENIOREN	241 t/m 255	11:20 uur
RECR 7 KM SENIOREN	256 t/m 270	11:25 uur
RECR 7 KM SENIOREN	271 t/m 285	11:30 uur
RECR 7 KM SENIOREN	286 t/m 300	11:35 uur
GROEPSRUN 11 KM	301 t/m 304	11:40 uur
GROEPSRUN 11 KM	305 t/m 308	11:45 uur
GROEPSRUN 11 KM	309 t/m 312	11:50 uur
GROEPSRUN 11 KM	313 t/m 316	11:55 uur
RECR/TOPPERS 11 KM	321 t/m 340	12:00 uur
RECR/TOPPERS 11 KM	341 t/m 360	12:05 uur
RECR/TOPPERS 11 KM	361 t/m 380	12:10 uur
RECR/TOPPERS 11 KM	381 t/m 400	12:15 uur
RECR/TOPPERS 11 KM	401 t/m 420	12:20 uur
RECR/TOPPERS 11 KM	421 t/m 440	12:25 uur
RECR/TOPPERS 11 KM	441 t/m 460	12:30 uur



COMMUNIQUÉ

reclame & internet



Makelaardij

VBO  MAKELAAR



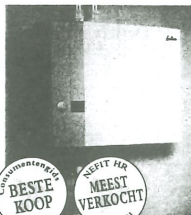
Woninginfo, kantoor Kollum of www.s-b-w.nl

- Kollum, telefoon (0511) 45 22 21
- Harkema, telefoon (0512) 36 10 46
- Buitenpost, telefoon (0511) 54 13 25

Email: kollum@s-b-w.nl

Nefit houdt Nederland warm

Zeg ook ja tegen de Nefit HR-ketel



Een nieuwe verwarmingsketel! Kies dan voor de zekerheid van bewezen kwaliteit. Sinds de introductie van de HR-ketel kozen maar liefst twee van de drie eigenhuisbezitters voor Nefit. De Nefit EconLine Excellent HR Combi-ketel, met een ingebouwde boiler van 25 liter, is niet voor niets 'Beste koop' volgens de Consumentenbond. Meer weten? Vraag ons om de gratis informatieve video.

Wij adviseren **NEFIT** 

B Bakker installatiebedrijf

- gas - water - cv - elektra - sanitair - dakwerken
 Buorren 6 Drogeham Tel. 0512-331237 Fax 332890



KEI

**RIETDEKKERSBEDRIJF
KOOTSTERTILLE**



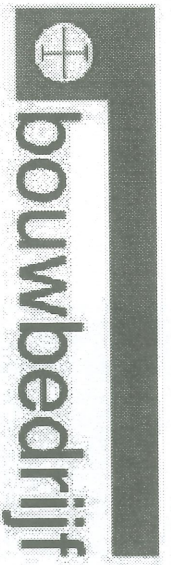
Gerrit Posthumus

Alde Dyk 30b
9288 XD Kootstertille

Tel. 0512-330959

Mob. 06-53115829

Fax 0512-330971



GRIJPPMA

MENALDUM / tel. 0518-452010

APK

Asfalt Productie Kootstertille

“Asfalt voor de wegenbouw”

Westkern 7a

Postbus 37, 9288 ZG KOOTSTERTILLE

Tel. 0512-334033 Fax 0512-334044



Aannemersbedrijf
Westra B.V.

Bestrating, Riolering en Grondwerken
tevens levering van wegenbouwmaterialen.

Master Hoeksmawei 27
9289 JM Drogeham
Tel. (0512) 33 16 38
Fax (0512) 33 10 72

D. Westra mobiel: (06) 54 906 075
S.J. Westra mobiel: (06) 54 906 073

 **bosgra**
juwelier horloger diamantair

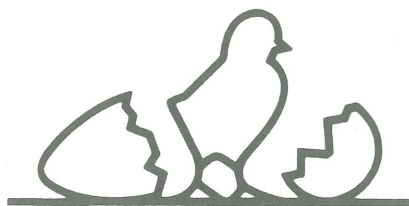
Gron.straat 2d • Surhuisterveen • 0512-364440



 **RECYCLING**
Theo
Reitsma 

Oostkern 18
9288 XJ Kootstertille

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



BOKSMA'S BROEDERIJ



Red Bull®

Medical Team Nederland weer van de partij!

De Stichting Medical Team Nederland (MTN) is al vele jaren met meer dan 100 artsen, verpleegkundigen en EHBO-ers actief in het medisch begeleiden van m.n auto en motorsport evenementen in heel Nederland. Het MTN beschikt over 13 medilances (ambulances waarin ook een arts aanwezig is), waarvan 5 vierwiel aangedreven zijn, vier mobiele poliklinieken, twee boten, 4 ijs-ambulances en 2 Quads. Ook beschikken ze over het materiaal voor de inrichting van een complete veldkliniek. Alle middelen zijn dus aanwezig om ook een survivalloop te begeleiden. Ze gaan er natuurlijk vanuit dat iedereen ongeschonden de eindstreep bereikt en dat de ijsambulances vanwege het weer niet nodig zijn. Mocht iemand onderweg toch een blessure tegenkomen en niet verder kunnen, dan zijn zij er!



Voor het **MEDICAL TEAM NEDERLAND** uit Kootstertille een uitgebreide, maar bekende klus op bekend terrein. Verdere informatie over het MTN staat op internet: www.medicalteam.nl.

Aanvragen van medische begeleiding, maar ook opgave van nieuwe medewerkers via de website.

Prijsuitreiking MRC

***Het is de bedoeling dat de prijsuitreiking direct na de finish van elke categorie plaatsvindt!
De uitreiking voor de 11 kilometer zal een kwartier na de laatst gefinishde plaatsvinden!***

TAXICENTRALE



WAAKSMA

Vertrouwd in Vervoer



WWW.WAAKSMA.NL

DAG EN NACHTSERVICE

Kootstertille De Koaten 1 Postbus 63 9288 ZH

Tel: (0512) 331333 Fax (0512) 332313

- Lauwersoog (0519) 349292 - Buitenpost (0511) 544515
- Kollum (0511) 451258 - Burgum (0511) 462320
- Surhuisterveen (0512) 331333 - Dokkum (0519) 294346



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

ALUMINIUM EN STALEN RAMEN, DEUREN EN GEVELS



[®] **SEEDYK**
GEVELTECHNIEK

Automatische deuren

Marconistraat 5
Postbus 44 9285 ZV Buitenpost
Telefoon : 0511-543735

Telefax : 0511-543785
E-mail : info@seedyk.nl
Internet : www.seedyk.nl



De lekkerste snacks
en een gezellig bruincafe...

't Centrum - Alde Dyk 30 - 9288 XD - Kootstertille - Tel. 0512 332900

Zondag 14 maart
Na afloop van de Survivalrun
gaan we met z'n allen naar
Bruincafé 't Centrum
Vanaf 17.00 uur
Live-optreden van **Riky**

KLUS- EN MONTAGEBEDRIJF KOOTSTERTILLE



Cor Wagenaar

Rijkswei 29 Kootstertille Tel. (0512) 33 22 78

raadsma



www.raadsma.nl

Dokkum

Hogedijkjen 4
Telefoon (0519) 29 23 25

Heerenveen

De Kuinder 10
Telefoon (0513) 63 16 00

Leeuwarden

Archimedesweg 16
Telefoon (058) 21 27 099

raadsma ijzersterk
veilig en bijzonder in
hang-, en sluitwerk.



ANDRÉ DE VRIES

ACCOUNTANTS

KLARE TAAL

Van ons mag u duidelijkheid
verwachten. Duidelijke taal, duidelijke
adviezen, duidelijke dienstverlening
en natuurlijk ook duidelijke tarieven.
En het is ons net zo lief of u nu een
startende of een doorgewinterde
ondernemer bent. Maak eens een
afspraak met ons en laat u verrassen
door klare taal.

Hoofdstraat 17 9234 CL Breda-Terzwaag T 0512 - 360747 W www.advaccountants.nl

Hoofdsponsor:

Wadro
Drogeham
Kootstertille
Drachten

Co-sponsors:

Harrie en Marja Kootstertille
Kei Rietdekkersbedrijf
Kootstertille

Sub-sponsors:

ABS steigerbow	Leeuwarden	Kuipers klus- en onderhoudsbedrijf	Kootstertille
Administratiekantoor Schaafsma	Surhuisterveen	Kuipers Vers Gebakken Vis	Kootstertille
APK Kootstertille	Kootstertille	Agrarisch Centrum De Leyen	Drogeham
Auto Service Tabak VoF	Kootstertille	PAG Leeuwarden	Leeuwarden
Boksma's Broederij	Drogeham	Pool Hifi Video Centre	Surhuisterveen
Bosgra Juwelier B.V.	Surhuisterveen	Bouwbedrijf Postma B.V.	Kootstertille
Broersma Systeembouw B.V.	Kootstertille	Raadsma Dokkum B.V.	Dokkum
Bruinsma autoschadebedrijf	Kootstertille	Rabobank "De lauwers"	Surhuisterveen
Combox transport B.V.	Eastermar	Reitsma IJzerhandel en Metaalhandel	Kootstertille
Communique VoF	Harkema	SBW makelaar	Harkema
De Vesteynde	Zwaagwesteinde	Seedijk Geveltechniek	Buitenpost
Fritech Personeelsdiensten B.V.	Kootstertille	Snackbar 't Centrum	Kootstertille
Geveke Heerenveen	Heerenveen	Stertil B.V.	Kootstertille
Grijpma Bouwbedrijf	Menaldum	Tillehus Dorpshuis	Kootstertille
Haitsma Beton B.V.	Kootstertille	Unive Friesland	Bergum
Installatiebedrijf Bakker	Drogeham	Van Assen Sloopbedrijf	Kootstertille
Jafo im- en export Meubelen	Eestrum	Cafe en Cafeteria "De Viersprong"	Kootstertille
Jeltje Blommehuske	Kootstertille	Accountantsbedrijf Andere de Vries	Drachten
Loonbedrijf Kamstra	Twijzel	VTB Bouw- en handelonderneming B.V.	Buitenpost
Kits Reclame	Surhuisterveen	Taxicentrale Waaksma	Kootstertille
KMK klussenbedrijf	Kootstertille	Autobedrijf Waaksma	Kootstertille
Kuipers schoonmaakbedrijf	Kootstertille	Aannemersbedrijf Westra B.V.	Drogeham
Boersma Technisch Bedrijf	Kootstertille	Red Bull	
Cafe Lans 't Wetter	Eestrum		

PARTYCENTRUM

Tillehu's

KOOTSTERTILLE

- Feesten
- Brulloften tot 250 pers.
- Vergaderingen
- Warm & koud buffet
- Koffietafel
- Barbecue
- Catering



SWANNEBLOMSTRIJTTE 9

9288 AB KOOTSTERTILLE

TEL. 0512-331373

MOB. 06-51647661

FAX. 0512-330121

Bij een bruiloft verzorgen wij een gratis trouwauto of een bruidsreportage op video. Dit totaal pakket offereer wij voor een aantrekkelijke prijs.

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

info@broersma-systeembouw.nl

**BOUWBEDRIJF
POSTMA**



Pensioen- constructies?

Pre-pensioen kan een vut-vervangende pensioenregeling zijn voor uw bedrijf. Het is eenvoudig te butgetteren, 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-pensioen uw werknemers fiscaal vriendelijk belonen.

*Op zoek naar een aanspreekpunt
voor pensioenconstructies?*

PENSIOEN ADVIES GROEP

LEEWARDEN

een prikkel voor uw bedrijf!

Westersingel 26^a, Leeuwarden Telefoon 058-2161501



De Dellen 2g

9231 EB Surhuisterveen

tel. 0512 - 363239

fax 0512 - 362921

POOL

HIFI-VIDEO CENTRE SURHUISTERVEEN

Virtuoots in Audio-Visueel



LEEWARDEN
TEL. 058-2882004

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/controlepost 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 straftijd 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.

Bij cafe "Lans 't Wetter"



is de zweer altijd lekker.
Voor een hapje en drankje
ga je naar

Wiebe en Tine

Joost Wiersmaweg 2, Schuilenburg

Tel.nr. (0512) 47 23 61



COMMUNIQUÉ

reclame & internet

De fietsroute

De fietsroute is deze keer aangegeven met zwarte pijlen en een fiets op geel papier. De 5 en 7 Kilometer volgers, gaan vanaf het sport-complex, 2 x rechtsaf. De 11 Kilometer volgers gaan linksaf. Raadpleeg de kaart in het boekje, volg de pijlen of vraag een fiet-sroutekaart bij de inschrijving.

Dit jaar is, voor de 7 en de 11 KM, de start op het Voetbal complex van de SC Kootstertille! En voor de 5 KM is dit in de buurt van Hindernis 11! Alle finishes zijn op het complex van de SCK.

Let op! Bereikbaarheid, Kootstertille:

(I.v.m. diverse wegwerkzaamheden!)

U volgt de A7, richting Drachten. En neemt bij drachten, afslag 31, Frieschepalen / Surhuisterveen. En u houdt dan richting Surhuisterveen aan. U volgt deze weg tot in Buitenpost en neemt dan de afslag Twijzel. U krijgt voorbij Twijzel een rotonde. U neemt hier de afslag Kootstertille. Bij Kootstertille aangekomen, volgt u de aanwijzingen van organisatie!

LET OP DEELNEMERS EN TOESCHOUWERS!
Mochten er onderweg problemen of calamiteiten zijn!
Geef dit dan door aan de eerst volgende post, die je tegenkomt! Toeschouwers, die een mobiele telefoon hebben, kunnen in geval van nood bellen met de organisatie, op nummer: 0512-331861.



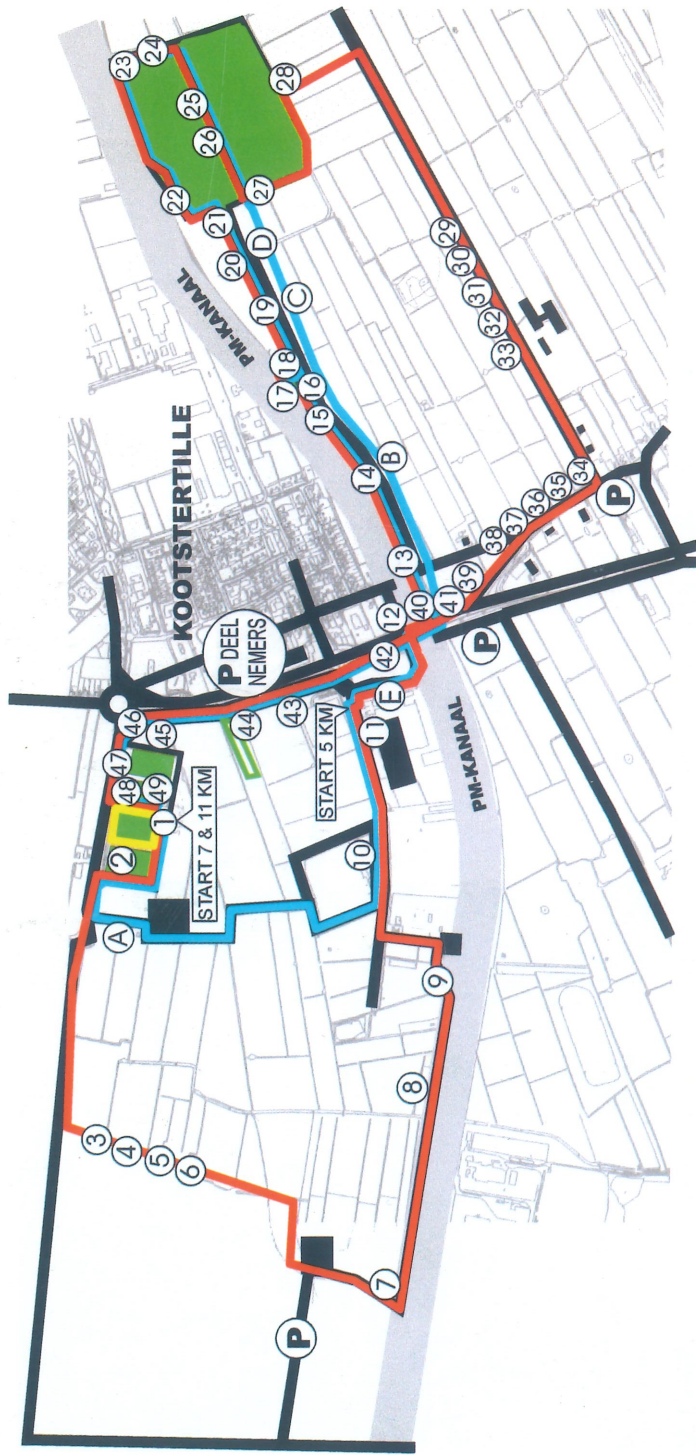
WADRO

*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
Wadro Drachten tel. (0512) 58 28 22





- 1. Startje met...
- 2. Kruipnet.
- 3. Banden swingover.
- 4. Swingover.
- 5. Verticaal net.
- 6. Natte voeten.
- 7. Friesche-Bandensleep.
- 8. Vaste paalklim.
- 9. Kanoën.
- 10. Polsstok hippe.
- 11. De boom in.
- 12. Een brug te ver.
- 13. Touwzwaai naar het net.
- 14. Bandduiken.
- 15. Clau(stro)fbolie.
- 16. Swingover.
- 17. Even bomen.
- 18. Apenhang.
- 19. Balkje passeren.
- 20. Spiderman.
- 21. Ik ken net!
- 22. Bandplakken.
- 23. Mooi netje.
- 24. Pallet passage.
- 25. Boomdoorsteek+ Swingover.
- 26. Rondje apenhang.
- 27. Apenhang downhill.
- 28. Palletloop.
- 29. Nette swingover.
- 30. Paaltje (red) bandje.
- 31. Ojée pallet.
- 32. Postmanwalk.
- 33. Swingover (vet cool).
- 34. Kruis apenhang.
- 35. Bandkussen.
- 36. Tarzan's specialiteit!
- 37. Swingover kort touw.
- 38. Stammetje voor onderweg.
- 39. Simpele apenhang.
- 40. Brug koppen.
- 41. Omheechtrüpe.
- 42. Los/vast swingover.
- 43. Sloopgevecht.
- 44. Boomstamsmeren.
- 45. Duiker.
- 46. Vijver hindernis.
- 47. Zagen, Kappen of doorgaan.
- 48. Winnetou!
- 49. Le grand dessert. Verjaardagstaart!

- A. Indianenbrug.
- B. rioolbuis.
- C. Tongooien.
- D. Evenwichtsbalken.
- E. Swingover

Start rondje

5/7 KM

1.1 KM