

TURFSTEKER SURVIVALRUN WESTERBORK

5KM EN 9KM RECREATIEF, 9KM EN 13KM WEDSTRIJD

22-01-2023, START OM 09:30 UUR

WWW.SURVIVALRUNWESTERBORK.NL

OUDE BEILERWEG WESTERBORK

DE SURVIVALKRANT

EDITIE 14



vanvliettuinaanleg@gmail.com
M 06 21307900 **Westerbork** 

Van Vliet

tuinaanleg & boomverzorging
bomen kappen - bomen snoeien

Woonaccent Makelaars, mensen voor huizen.

Wel of niet verhuizen...

De beslissing om eerst te kopen of eerst te verkopen lijkt in veel gevallen op een survivalhindernis. Als je er voor staat dan weet je niet waar je moet beginnen en als je een beetje hulp krijgt, dan is het gewoon goed te doen.

Heb je advies nodig of wil je eens klankborden? We komen graag een keer vrijblijvend bij je langs.



Sportieve groet,
Mark Kerssies

Woonaccent Makelaars Westerbork
Burgemeester Gualt van Weezelplein 7
T (0593) 33 33 34
E westerbork@woonaccent.nl
woonaccentwesterbork.nl

woonaccent
mensen voor huizen





STN

Save Traffic
Nederland

ADVIES, ONTWERP EN UITVOERING TIJDELIJKE VERKEERSMAATREGELEN

Fahrenheitstraat 13, Rijssen | De Hanekampen 17, Beilen | Tel.: 0548 - 82 09 90 | www.savetrafficnederland.nl

Voorwoord Voorzitter SRW

We mogen weer!

Dat is een veel gehoorde kreet dit afgelopen sportseizoen. Na twee jaar geen survivalrun te hebben georganiseerd, staan ook wij te springen om weer een mooi sportevenement neer te zetten in ons prachtige Westerbork. Spannend! Want na twee jaar van afwezigheid is het maar de vraag of iedereen nog steeds net zo enthousiast is over dit evenement als wij als bestuur.

Na een Coronapandemie, waarin veel ondernemers het moeilijk hadden was het maar de vraag of de begroting rond zou komen. Want wat zijn we afhankelijk van hen. Van sponsors. Zonder sponsors geen survivalrun in Westerbork. En wat te denken van vrijwilligers! De vraag was of we die weer enthousiast konden krijgen. En als laatste de bouwploeg. Had-den die er nog wel zin in?

Het is immers ook wel leuker dat je een winter lang niet telkens elke zaterdag hoeft te bouwen. Gelukkig is de saamhorigheid in een dorp als Westerbork groot en bleek al snel dat het organiseren van een survivalrunwedstrijd in Westerbork nog steeds mogelijk is. Alle seinen stonden op groen. Als KSR-veteraan boven de 50 liep ik het afgelopen seizoen zelf voor het eerst

in jaren ook weer een aantal wedstrijden. Wat me opviel was dat ze zwaarder zijn geworden. Moeilijker. Pittiger. Het lijkt wel of organisaties elkaar de loef af willen steken. Ik weet dat mijn leeftijd ook meetelt, maar toch. Ik had er moeite met een aantal! Terwijl ik toch best getraind ben. Om mee te kunnen met deze trend hebben we ook onze run in moeilijkheidsgraad iets proberen te ver-

hogen. Getracht is weer een uitdagend parcours neer te zetten, die dit jaar voor het eerst over de funkelnagelneue trainingslocatie van Valtjemet gaat, waar de ruim 1400 deelnemers (een record) een aantal pittige hindernissen voor de kiezen krijgen. Verderop in deze krant leest u meer over deze prachtige trainingslocatie. Rest mij nog alle sponsors te bedanken, alle vrijwilligers, de bouwploeg en iedereen die op een andere manier betrokken is geweest bij de realisatie van dit evenement. We wensen als bestuur de deelnemers aan de veer-



tiende Turfsteker Survivalrun Westerbork heel veel succes. We zien jullie bij de finish, al dan niet met het beruchte bandje.

Johan Naber

Voorzitter Stichting Survivalrun Westerbork

Hoofdsponsor De Turfsteker

Eindelijk Eindelijk weer Eindelijk weer een Turfsteker Survivalrun!

Man, wat hebben we hier lang op moeten wachten. En wat een vertrouwd gezicht is het weer als we met onze hond rond ons prachtige dorp westerbork lopen; al die hindernissen vanaf november in de bomen, over sloten en alle andere (voor mij inmiddels onneembare) hindernissen.

Een evenement met een dorps karakter maar met nationale allure. En ik kan jullie verklappen dat ik er trots op ben, want wát een organisatie is het. Bedenk je eens hoeveel mensen er alleen op de wedstrijddag actief zijn rond dit evenement, sporters,

toeschouwers, vrijwilligers, bestuur, ehbo, commissies, verkeersregelaars...noem maar op. Ik gok maar zo bijna 2000 mensen. Fantastisch toch..?!

Als jullie dit lezen is de jaarlijks instructie avond voor de vrijwilligers weer geweest en staat de Run op het punt van beginnen. Vele mooie plaatjes en filmpjes zullen weer verschijnen op diverse sociale media, ik kijk er nu al naar uit om het allemaal voorbij te zien komen!

Ik wens iedereen een fantastische dag toe met veel blijvende herinneringen!

Eindelijk weer een Turfsteker Survivalrun!

Eindelijk weer.

Eindelijk!

You're Welcome,

*Sander Vos
Ierse Pub en restaurant de Turfsteker.*



Belangrijk om te weten

De start

De start van de 14e Turfsteker Survivalrun Westerbork is om 9:30 uur op het evenemententerrein aan de Oude Beilerweg in Westerbork.

Prijsuitreiking

De prijsuitreiking van de dertiende Turfsteker Survivalrun Westerbork zal op het volgende tijdstip plaatsvinden:

13.00 uur	MSR Heren	MSR dames/heren 40+	KSR Heren	KSR dames/heren 40+	BSR Heren	BSR dames/heren 40+
Aansluitend:	MSR Dames	MSR dames/heren 50+	KSR Dames	KSR dames/heren 50+	BSR Dames	BSR dames/heren 50+

De prijsuitreiking zal plaatsvinden in de tent op start/finish terrein aan de Oude Beilerweg.

VOOR AL UW BOUWFYSISCHE BEREKENINGEN



- ✓ EPG/EPC BEREKENING
- ✓ VENTILATIEBEREKENING
- ✓ DAGLICHTBEREKENING

WWW.BORGHSTEE.NL

EURSINGERSTRAAT 19 - 9431 AN WESTERBORK - INFO@BORGHSTEE.NL

NIEUW!

Expeditie Schapenvacht

Een spel met uitdagende activiteiten in de buitenlucht.

Vier de winter bij Taribush!



Kijk voor meer leuke uitjes op www.taribush.nl

Restaurant | Catering | Vergadering | Bruiloft



Diggels



Proef de sfeer & geniet!

Hoofdstraat 8 Westerbork www.diggels.com 0593 33 14 38

welKOOP
verstand van tuin & dier

dierenpunt
fit & gezond



f volg ons op facebook

De Noesten 11 Westerbork 0593 - 37 00 60 www.welkoopwesterbork.nl

DOB BEN

Wooncentrum

Hoezo tobben?
Wij gaan direct naar Dobben!

Zandhoeklaan 1
Westerbork
0593 33 26 85

TAPIJT VINYL LAMINAAT PARKET GORDIJNSTOF VITRAGE ZONWERING TAPIJT VINYL

www.dobbenwooncentrum.nl

SURVIVAL CLOTHING + FOOTWEAR

ALLSUR5

GEMAAKT OM TE OVERLEVEN

www.survivalkleding.nl

JUMBO

Vinke

B.G. van Weezelplein 8
9431 A.G. Westerbork

tel. 0593-332171
info@jumbovinke.nl
www.jumbovinke.nl

Openingstijden:
ma-do: 8.00 uur - 20.30 uur
vr: 8.00 uur - 21.00 uur
za: 8.00 uur - 20.00 uur
zo: 13.00 uur - 18.00 uur



hilbrands

bloemen & wonen

B.G. van Weezelplein 12a Westerbork 0593-332409

bloemen kado sfeer en woonwinkel

Stijn en Jurre ter Bork:

Survivalatleten uit Westerbork

Stijn ter Bork is 11 jaar en woont samen met zijn broer Jurre (8) in Westerbork. Jurre (J) zit in groep 6 en Stijn (S) in groep 8 van basisschool de Lindelaar. Eens per jaar zijn zij survivalrunliefhebbers. Misschien getriggerd door hun vader die er al vanaf de eerste editie bij was van de (toen nog 't Stokertje) maar nu de Turfsteker Survivalrun Westerbork. Enkele vliegensvlugge vragen aan deze voetballers en survivalrunatleten uit Westerbork.



1. Hebben jullie al eerder meegedaan aan de Turfsteker Survivalrun?

S: De Turfsteker Survivalrun??? Uhh... Wel aan de survivalrun. Ik weet niet of dat de Turfsteker Survivalrun was. Maar een paar jaar geleden heb ik ook in Westerbork meegedaan. Ik was toen acht jaar denk ik.

J: Nee. Ik zou vorig jaar meedoen, maar toen ging de run niet door vanwege corona.

2. Waarom doe je mee aan de run in Westerbork?

S: Omdat de run altijd wel leuk is. Het trainen is niet altijd leuk.

J: Omdat ik survival wel leuk vindt.

3. Wat is je favoriete hindernis in Westerbork en waarom?

S: De tarzanzwaai vind ik het allerleukst.

J: De tarzanzwaai. Daar kun je lekker slingeren.

4. Aan welke hindernis heb je echt een hekel?

S: De lange apenhang tussen de bomen. Want daar moet je langs een boom klimmen en dat is erg lastig.

J: Ik ook aan de bomenapenhang. Dat is een lastige hindernis.

5. Waar ben je het meest trots op tijdens een survivalrun?

S: Dat ik eerst nog niet zoveel kon, maar tijdens de run kon ik de vorige keer alles en misschien lukt dat deze keer ook wel weer.

J: Als ik alle hindernissen haal!

6. Doe je ook aan andere sporten? Zo ja welke?

S: Ik zit eigenlijk niet op survival, maar ik zit op voetbal. Ik vind de Run in Westerbork alleen leuk.

J: Ja, ik zit op voetbal.

7. Wat doe je liever: voetballen of survivalrun?

S: Voetballen!

J: Ik vind beide sporten heel erg leuk.



Frank Schröer

SURVIVAL RUN WESTERBORK EN VALTJEMET SURVIVALRUNNERS WESTERBORK IN HET SPORHART WESTERBORK

Stichting Survivalrun Westerbork en Valtjemet survivalrunners Westerbork zijn twee organisaties in Westerbork die onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn, met één gezamenlijke passie: de Survivalsport. De SRW organiseert de jaarlijkse run in januari, Valtjemet is de trainingsgroep die het hele jaar traint in het sporthart Westerbork.

22 jaar geleden was er een handjevol enthousias-telingen die niet alleen wilden survivalsporten, maar dit ook graag wilden delen met anderen. Zij richtten de Stichting Survival Run Westerbork (SRW) op en organiseerden de eerste run van Bork, nu vaste prik op de 3e zondag van januari. Vanuit deze groep werd ruim tien jaar geleden de vereniging Valtjemet Survivalrunners Westerbork opgericht met als doel een trainingsgroep te vormen voor de survivalsport in Westerbork en omstreken. Na een aantal jaren vrij trainen met touwen in de bossen werd in 2004 de eerste baan gebouwd aan de Elperstraat. Op de esgrond werd dit door de gemeente lange tijd ge-

doogd, maar uiteindelijk moest er een andere locatie gezocht worden. In 2019 kwam de gemeente met het voorstel op het oude korfbalveld in het sporthart Westerbork. Een mooie plek tussen het voetbalveld en de tennisbaan, nabij het centrum van Westerbork.

Op deze locatie was het voor Valtjemet ook mogelijk om de baan flink uit te breiden. In slechts één jaar tijd is de nieuwe baan gerealiseerd door een kundige bouwcommissie met een leger aan Valtjemet vrijwilligers, die ongeveer 3000 manuren in de bouw hebben gestoken. Het resultaat staat: Een prachtig en indrukwekkend bouwwerk van zeer hoge kwaliteit vanuit zowel (veiligheids)technisch als sportief oogpunt. Misschien is het wel een van de mooiste banen van Nederland - of zelfs Europa - geworden!? Valtjemet is inmiddels uitgegroeid tot een club met ruim 120 volwassenen en 80 jeugdleden. Een club waar zowel breedtesport als topsport bedreven wordt en waar plezier, gezelligheid en prestatie hand in hand gaan.

Alle leden hebben zo hun eigen uitdagingen; fysiek en/of mentaal.

Zoals gezegd organiseert de SRW ieder jaar op de derde zondag van januari de run van Westerbork. Nu Valtjemet zo'n mooie trainingslocatie midden in het dorp heeft, is deze dit jaar voor het eerst ook opgenomen in de run. Dat kan voor leuke verrassingen zorgen want de run is hierdoor toch echt anders geworden. We zijn trots dat wij als Valtjemet onze nieuwe trainingslocatie mogen delen met alle deelnemers tijdens de SRW Turfsteker Survival Run 2023!

Hennie Frederiks



Jouw hypotheekadviseur voor onafhankelijk hypotheekadvies

Ben jij je aan het oriënteren op het kopen van je eerste woning?

Al een huis, maar overweeg je jouw hypotheek over te sluiten, je woning te verbouwen/verduurzamen of een andere woning te kopen?

Of heb je plannen voor een vastgoedbelegging en ben je op zoek naar een persoonlijk en onafhankelijk hypotheekadvies?

**Dan ben je bij
Financiële Meesters
Manders en De Punder
aan het juiste adres.**

Met ruim 15 jaar ervaring zorgen we voor een persoonlijk advies passend bij jouw situatie. Wij hebben toegang tot alle hypotheekverstrekkers. Hierdoor ben je altijd verzekerd van de beste keuze voor jouw woonsituatie!



06-28542217

Feiko@financielemeesters.nl

Stichting Outdoor Sport, Westerbork

Namens de Stichting Outdoor Sport (S.O.S.) Westerbork wensen wij alle deelnemers veel succes met de 14de editie van de Turfsteker Survivalrun Westerbork, en specifiek voor de lopers van de 9km voor "onze" hindernis, de OUTDOORSPOORT WESTERBORK COMBI, houd de voetjes van de vloer en opgeven is geen optie!



Begin 2022 is de Stichting Outdoor Sport Westerbork opgericht. Het doel van de stichting is het promoten, stimuleren en organiseren van outdoor-activiteiten met een sportief en tactisch karakter waarbij verschillende sportdisciplines worden gecombineerd. De sportdisciplines die de basis vormen zijn adventure race, survivalrun, wampex en oriëntering.

De stichting tracht haar doel onder meer te bereiken door: het organiseren van multisport wedstrijden, het aanbieden en faciliteren van multisportvaardigheden en het promoten, organiseren en faciliteren van sportieve outdoor activiteiten op allerlei niveaus. Om die reden verbinden we ons graag aan een uitdagende hindernis is deze mooie run.

Het belangrijkste doel van de S.O.S. was om de adventure race sport naar de omgeving van

Westerbork te halen en dat is gelukt middels de eerste succesvolle editie van de Westerborker Adventuresurvival Race (W.A.R.) op 3 september 2022. Dit was een prachtige dag met deelnemers uit het hele land. De W.A.R zal de nodige uitdagende survivalhindernissen bevatten. Voor de getrainde survivalatleet een mooie afwisseling naast de loop en fietsetappes en voor de adventurerace-atleet, recreant en beginner de uitdaging ook hier zoveel mogelijk Check Points te bezoeken. De hindernissen zullen uit relatief eenvoudige enkelvoudige hindernissen bestaan, maar ook zullen de (zeer) zware combinaties niet ontbreken. Kennis van klimtechnieken, zoals een voetklem, de apenhang en een swing-over gaat zeker helpen om op deze hindernissen punten te behalen.

Als je de survivalrun in Westerbork met bandje of met een gemiste hindernis weet te trotseren dan is deze W.A.R. ook voor jou een verrijking van je sportleven!

De datum voor de 2de editie van de W.A.R. is zaterdag 9 september, inschrijven kan vanaf 1 april. Voor meer informatie check onze website: www.outdoorsportwesterbork.nl

S.O.S. Westerbork



PADEL NOG AAN TOE!



Tjongejonge, wat hebben we er lang op moeten wachten. Na de prachtige run van 2020 waar ik voor het laatst met koppelmaatje Frank Klein de koppelrun in Westerbork heb gelopen, brak de coronapandemie uit. Bijna alle survivalrunwedstrijden werden lam gelegd. Zo ook de Turfsteker Survivalrun Westerbork.

In de eerste lockdown, mocht niets. Ja, wandelen en in je eentje hardlopen en grondoefeningen doen. Later in de eerste coronazomer gingen maatje Mathijs en ik met zijn tweeën op pad met een touw. Nee, we wilden geen einde aan ons leven maken, maar we knoopten daar keurige swingovers van. Daarna mocht je de hele resterende coronajaren wel aan survivalruntraining doen. Soms met twee dan weer met vier mensen trainen in hetzelfde vak op onze nieuwe baan. Onze club heeft zelfs training runs georganiseerd. Keurig binnen de regels en met in acht-neming van ieders gezondheid. Bovendien is in beweging blijven toch één van de belangrijke voorwaarden om fit te blijven (naast gezond eten en speciaalbier drinken).

Zelfs met de avondklok lukte het ons om drie keer in de week in de touwen te hangen. En dat heb ik nagenoeg de hele coronaperiode vol ge-

houden. Positief effect hiervan is dat zelfs nu de trainingsfrequentie nog steeds hoog is.

Gevolg: ik ben superfit! Korte stokjes, megacombi's met ingewikkelde macrobiotische dubbele flips, lange apenhangen?? Ik doe het allemaal met twee stokjes in de neus.

En nu mag dit super fitte beest weer los in Westerbork. En nu..... nu heeft mijn koppelmaatje Frank zijn korte stokjes aan de Padelbaan gehangen. Toegegeven, we zijn allebei ook geen 57 jaar meer. Maar ik dacht dat we nog jaren samen door konden gaan in Westerbork. Niets daarvan. Nooit meer aanmelden met hetzelfde grapje: 'Wij zijn Frank & Frank. Frank Schröder is klein en Frank Klein is groot'. Grapjes met de juryleden, ander survivalrunners die het moeilijk hadden tips geven hoe ze hindernis moeten nemen en ga zo maar door. Een tijdperk van 10 jaar is voorbij. In plaats daarvan maakt Frank in een soort glazen huis de blits met deze nieuwe sport.

Het is zoals het is. Een tijdperk is voorbij. Maar goed, niet getreurd. Ik blijf voorlopig nog wel even doorbeuken in de survivalsport, padel nog aan toe!

Frank Schröder

DEELNEMERS EN STARTTIJDEN

WIJZIGINGEN VOORBEHOUDEN



Nr. 09:30 MSR: 1		Plaats
1	Thom van Cappellen	Zelhem
2	Jesse de Heer	Veenendaal
3	Harm Okkema	Wytgaard
4	Jochem Schutten	Vollenhove
5	Twan ter Horst	Aalten
6	Evert Moes	Beilen
7	Tim Tolsma	Grootevast
8	Jason Hinckley	Vlaardingen
9	Kerst Wind	Oosterzee
10	Martijn Bloem	Rotterdam
11	Herman Domhof	Harreveld
12	Roël Joles	Doorn
13	Jelte Van der Linde	Molenend
14	Metske Kooistra	Broeksterváld
15	Jesper Hommes	Groningen
16	Patrick Heuvelman	Lichtenvoorde
17	One Rijpkema	Akkrum
18	Jordy Van de Mheen	Amersfoort
19	Martijn Schultenburg	Nijverdal
20	Wim van der Graaff	Winsum Fr

Nr. 09:38 MSR: 2		Plaats
21	Jochem Isselman	Doetinchem
22	Timo de Boer	Rhenen
23	frans mussche	staphorst
24	Simon van Middelaar	Leeuwarden
25	Rink van Dijk	leeuwarden
26	Rens Wientjes	Driebergen
27	Thijs Hoogervorst	Werveshoof
28	Tom Waalder	Aalten
29	Tim van Mourik	Amerongen
30	Lars Schotanus	Leeuwarden
31	Harm-Jan Sietsma	Dalfsen
32	Matthew Veenema	Oudehorne
33	Thijs Vlam	Hem
34	Peter Kramer	Gendringen
35	Tim Nieland	Nieuwolda
36	Thomas Dommerholt	Enschede
37	Jeroen Visser	Damwáld
38	Max Spier	Delft
39	Bauke Draijer	Blauwhuis
40	Elwin Touw	Grooteboek

Nr. 09:46 MSR: 3		Plaats
41	Bo de Groot	Veenendaal
42	Meira Zubcevic	Utrecht
43	Grietje Van der Meulen	Harkema
44	Dominique Blom	Utrecht
45	Lisan De vries	Burgum
46	Alinda ten Hoor	Hijken
47	Bert Van Dam	Drunen
48	Kor Posthumus	Oldeberkoop
49	Jeroen Bloem	Westerbork
50	Jochem Pot	Nijverdal
51	Chiel Rotink	Beltrum
52	Bas Van Dokkum	Groningen
53	Luuk van der vlerk	Havelte
54	Janneke lips	tilburg
55	Corien Jansen	Nijeveen
56	Tim Bunnik	Amersfoort
57	Christiaan Glaser	Dedemsvaart
58	Jelle Kreuk	Hoorn
59	Ivo van Tol	Noordwijk Zh
60	Zoran Zubcevic	Utrecht

Nr. 09:54 MSR: 4		Plaats
61	Wietse van Koeveringe	Sonnega
62	bas krul	Drechterland
63	Gerben Douma	BUITENPOST
64	Berend Castelein	Noordburgum
65	Jarco Penning	Utrecht
66	Ronny ter Horst	De Heurne
67	Wendy Jongsma	Nijeberkoop
68	Jan van der Heide	Soest
69	Rein Van der Wal	Parrega
70	Mark Kerssies	Hijken
71	Jelle te Stroet	Zelhem
72	Ivo Conradi	Arnhem
73	Hendrik Dijkstra	BUITENPOST
74	Filip Kiewiet	BAKKEVEEN
75	Jeroen Grijs	Driebergen-Rijsenb.
76	Nienke Schram	Leeuwarden
77	Jan-Peter Soenveld	Leeuwarden
78	Roy Bulthuis	vries
79	Tim Roelofs	HAVELTE
80	Rob Abelen	Goutum

Nr. 10:02 MSR: 5		Plaats
81	Geert-Jan Diederer	Amersfoort
82	Ellis Jager	Rolde
83	Floris Maathuis	Groningen
84	René Nauta	Noardburgum
85	aljosja kot	Groningen
86	Hielke van der Linde	Beetsterzwaag
87	jochem de groot	Vries
88	Sanne de Jonge	VOLLENHOVE
89	Jurriaan Alderlieste	Hoorn
90	Matthias Groenewolt	Delft
91	Jan van der Vegte	Dalfsen
92	Ruben Zijlstra	Arnhem
93	Rutger Boesjes	Groningen
94	Rynke Douwes	Feanwálden
95	Gelieke Steeghs	Ede
96	Francisca van der Veen	Burgum
97	Isa Koskamp	De Heurne
98	Tobias van der vlerk	havelte
99	Sjoerd Vogel	Groningen
100	Ruben Ouwens	Rotterdam

Nr. 10:10 MSR: 6		Plaats
101	Duco de Hoop	Noardburgum
102	Lambertus v/d Meer	De Westereen
103	Myrthe van den Hoed	Groningen
104	Rene Nijman	Goor
105	Klaas Postmus	Norg
106	Sipko Mulder	Leeuwarden
107	gerrit varwijk	de wilp
108	Laura Nijhof	Neede
109	Mirjam van Burgel	Gleten
110	Robin Rinzema	Jistrum
111	Jaap Huurman	Zwolle
112	Fabian Boolj	Sneek
113	Christian van Rijn	Borculo
114	Selma Casteleijn	Zoetermeer
115	Loes Rooks	Lichtenvoorde
116	Floor Six	Delft
117	Matthijs Vogel	Tjallenberd
118	Douwe Nauta	Leeuwarden
119	Rudi Smits	Delft
120	Sytze Jonker	Terwispe
121	Peter Schilder	Venhuizen

Nr. 10:18 MSR: 7		Plaats
122	Erik Van Diepen	BOVENKARSPeL
123	Rutger Struiksma	Boksum
124	Monica van Grondelle	Zeist
125	Christina Mulder	Nieuwleusen
126	Reijer van Harten	Enschede
127	gersjon wolters	harkema
128	Marco Messchaert	Enkhuizen
129	Maarten Romijn	Bunne
130	Marcel Jaarsma	WAGENINGEN
131	Jacob de Groot	Wolvega
132	Patrick Ju	Zoetermeer
133	Marnix Platje	Muntendam
134	Rink Hallmann	Wageningen
135	Jelle Vlieger	Groningen
136	Ben Mollema	Aduard
137	Lieuwe Schotanus	Joure
138	Arjen Bosma	Marum
139	Mark van Krimpen	BERLTsum
140	Mira Beijlen	Emmer-Compascuum
141	Herman Siebe Bos	De Westereen
142	Mark van Goor	Vlaardingen

Nr. 10:26 MSR: 8		Plaats
143	Willem Klein	Boerakker
144	John Koeleman	Geesteren
145	Ferry Korbach	Itens
146	Reitse Beeksma	Groningen
147	Sander Sierdsma	Hemrik
148	Jitze van der Meer	TERHERNE
149	Ariën Out	Westwoud
150	Friso van der Meij	Wijk aan Zee
151	Martin Kraster	Odoorn
152	John Van Dijk	Bovenkarspel
153	Evert-Jan Wierbos	Kampen
154	Zwenneke Landkroon	Neede
155	Joost Bosscha	Zuldwolde
156	Melcher van Eerde	Vollenhove
157	Meinte Boersma	Wirdum
158	Mark Folkertsma	Drachten
159	Sander Huisman	11-9-1973
160	Wim Abbring	Surhuisterveen
161	Roy De Ruyter	Heemskerk
162	Michel Gilling	Zwaag
163	Ischa van Marle	Andijk

Nr. 10:34 MSR: 9		Plaats
164	Ivo van der Veer	Groningen
165	Gerrit Mink	Joure
166	Arend van Rooden	Utrecht
167	Ménno Diesveld	Udenhout
168	wijnand de Vries	Nijeholtpade
169	Gretienus Gommers	De Westereen
170	Cisko Loos	Enschede
171	Martin van der Velde	Aldegea
172	Wouter Bierma	Groningen
173	Harm de Vries	Eastemar
174	Thomas Hoftink	Lichtenvoorde
175	Roelof van Dalen	Eelde
176	Laura Valciukaite	Amsterdam
177	Bas Moorman	HAREN GN
178	Jelle Steenstra	Enschede
179	Peter Stukker	Groningen
180	Harry Koolstra	Hinnaard
181	Jos De Laat	Sint jansklooster
182	René Brinkman	Rutten
183	Pieter Timmermans	Steenwijk
184	Carlos Antón van Wezel	Amsterdam Ruig

Nr. 10:42 MSR: 10		Plaats
185	Johan Bijl	Westerbork
186	Patrick Hoogers	Nieuwleusen
187	Martijn van der Deure	Bovenkarspel
188	Bram van der Deure	Bovenkarspel
189	Maurice Kortenhoeven	Hijken
190	Sytse Bijma	Opende
191	Otto Koetsier	Veenendaal
192	Rutger Lindijer	Wageningen
193	Rinne Nijboer	Leeuwarden
194	Jelle Pieters	Leeuwarden
195	Klaas Pieters	Makkum
196	Kevin Waalders	Lichtenvoorde
197	Bjorn Beldman	Nijverdal
198	Leon Heusinkveld	Varsseveld
199	Marten Topper	Leek
200	Dennis Van der Ploeg	Hardegarijp
201	Mark ten Hoor	Hoogeveen
202	Germ Anne Hooisma	Leeuwarden
203	Milan Bosma	Tietjerk
204	Evert vd Wiel	Ureterp
205	Timo Pajic	Ulft



Nr. 09:34 KSR: 1		Plaats
220	Joey Bakker	ARNHEM
221	Jesse Linthorst	Nijverdal
222	Mathijs Kimmel	Groningen
223	Jelmer Oudenaller	Venhuizen
224	marcel Oosterhuis	Wanneperveen
225	Frank Oosterom	Kedichem
226	Jan Tulip	Volendam
227	Jacob Reitsma	Hurdegaryp
228	Jan Tolsma	Berltsum
229	Rogier van Vliet	Westerbork
230	Gerko Floor	Meerstad
231	Rob Kaper	Sint Jacobiparochie
232	Gesinus Heusinkveld	Lochem
233	Stijn van Nimwegen	Zwiggelte
234	Erwin Born	Feanwálden
235	Marinus van Groenendaal	Blezenmortel
236	Beer Kleinepier	Sneek
237	Jelle Buitenhuis	Enschede
238	Henk te Velde	Groningen
239	Wim Terpstra	Tsjom SVL

Nr. 09:42 KSR: 2		Plaats
240	Janko Beekhuis	Termunterzijl
241	Tom van Minderhout	Ruigahuizen
242	Paul van Helden	Amsterdam - RUIG
243	Bart Dinkelman	Lochem
244	Haagen Hoogendoorn	Nieuw Balinge
245	Erik de Heer	Veenendaal
246	Antienes Janssen	Zwolle
247	Jeroen Spanjer	Groningen
248	Jan Bos	Nieuwehorne
249	Geert Zijlstra	Leeuwarden
250	Olaf van der Meer	Franeker Bdk
251	Henri Oosting	BEILEN
252	Arjan Tragter	GEESTEREN
253	Teatse Tichelaar	Harlingen
254	Gerjan van Wijhe	Dronten
255	Paul Rozeboom	Havelte
256	Marco Schuurman	Raalte
257	Cornelis van der Wal	Burgum
258	Germ Tiersma	Leeuwarden
259	Duco Schriemer	Groningen

Nr. 09:50 KSR: 3		Plaats
260	Aletta Roode	Marum
261	Ymke Salomons	BERGENTHEIM
262	Astrid Heida	Utrecht
263	Julia van Vulpen	Vollenhove
264	Sanne Baas	Westerbork
265	Jeanine Groot	Edam
266	Karen Willemsma	Vollenhove
267	Pam Schwarte	Nijverdal
268	Rosanne Pronk	Groningen
269	Pietsje Hulshoff-van der Veen	Marum
270	Wendy Knigge	Enschede
271	Dominique Van de Van de Kamp	Amsterdam - Ruig
272	Anne Roelofsen	LOCHEM
273	Marlon Wieland	Zelhem
274	Ivo van der Weide	Meppel
275	David Koelewijn	Dronten
276	Marco Maurik	Almere
277	Bart Wollersheim	Havelte
278	Jurgen De Boer	Groningen
279	Jeroen Beld	Bathmen

Nr. 09:58 KSR: 4		Plaats
280	Tim Suijkerbuijk	Soest
281	Marleen Gorter	Niekerk Westerkwartier
282	Ylze Lindeboom	Groningen
283	Joost Rens	Zwolle
284	Richard van den Bosse	Nieuw-Balinge
285	Erik Groeneveld	Eelde
286	Rudmer Kooistra	De Westereen
287	Nynke de Jong	Wytgaard
288	Justien Hulzebosch	Beilen
289	Bart Daalhuisen	Hilversum
290	antoinette bos	bakkeveen
291	Taede Basteleur	Dokkum
292	Arnoud De Jong	Leeuwarden
293	Gerco Van Wonderen	Groningen
294	Wytze Touber	Leeuwarden
295	Elvin Bos	Westerbork
296	Watze Kingma	Dronrijp
297	Gijs Terlouw	Leeuwarden
298	Robbert Westhoven	Bovenkarspel
299	Maik Blomsma	Norg

Nr. 10:06 KSR: 5		Plaats
300	Derko Laan	Zwolle
301	Judith Postel	Oldenzaal
302	Ralf Van den Berg	Utrecht
303	Niels Hellinga	Drachten
304	Desi van Roon	Heemskerk
305	Klaas Schippers	Balk
306	Tim Strampel	Dedemsvaart
307	Johan Vos	Edam
308	Mark Klaas	Oldenzaal
309	Sietse van der Linde	Surhuizum
310	Willem Van Leeuwen	Boven Leeuwen
311	Stefke Teunisse	Moergestel
312	Rianne Bosscha	Zuldwolde
313	Esther Hiemstra	Heerenveen
314	Johannes Benedictus	Nieuwehorne
315	Frank Koelewijn	DRONTEN
316	Demi Phillips	Zevenhuizen
317	Janine Hepping	Beilen
318	Jeroen Jansen	Norg
319	Aljan Dolfing	Beilen

Nr. 10:14 KSR: 6		Plaats
320	Paul Bunnik	Amersfoort
321	Anne Kemker	Bartlehiem
322	Matthijs Kleiker	Groningen
323	Fedde Beukema	Hurdegaryp
324	Arjan Van Vliet	Drijber
325	Maarten Vijfhuizen	Zwolle
326	Margret Dekker	Sint Jansklooster
327	Bert Veljer	Rouveen
328	John Peeters	Monster
329	Ellen Van der Ploeg	Sonnega
330	P Dekker	Appelscha
331	Herjan Kappert	Oldenzaal
332	Jaap Vogelaar	Balk
333	Thaeke Steenstra	De Knipe
334	Lisanne Pistor	Surhuisterveen
335	Rik Wijnants	Den Haag
336	Jorgis Theodoulou	Delft
337	Willem Koet	Heerenveen
338	Pierre Maas	Udenhout
339	Marlein Lemmens	Nijmegen

Nr. 10:22 KSR: 7		Plaats
340	Gerlinde Luchtenberg	Veendam
341	Jack Stroek	Volendam
342	Taekepieter De Jong	Hallum
343	Johan Scheppink	Balkbrug
344	Harry Brakke	Rouveen
345	Martijn Pool	Groningen
346	Eefje van Geffen	Aldtsjerk
347	Erwin van der Weit	Leeuwarden
348	Michiel van der Heijden	Nieuwleusen
349	Dirk Kampen	Ryptsjerk
350	Machteld van der Hoeven	APELDOORN
351	Colin Koenderink	Haaksbergen
352	Wendy-Joyce Terlouw-Verkerk	Leeuwarden
353	Hillegonde de Niet	Dedemsvaart
354	Ronald Meeuwisse	Udenhout
355	Arno Beuving	Beilen
356	Sander Collet	Edam
357	Edwin Horinga	Oldekerk
358	Bart De Vries	Beilen
359	Kerst Walstra	Stiens BDK

Nr. 10:30 KSR: 8		Plaats
360	Niek Westra	Leeuwarden
361	Ger Roode	Grolloo
362	Anja Schutten	Noordijk
363	Fardau Hoen	Leeuwarden
364	Sipke Bosma	Rottevalle
365	Gerrit Meijering	Assen
366	Leni Hofstede	Mantinge
367	Sytse-Evert Adema	Burgum
368	H.J. KOOKE	EELDE
369	Toos van der Vliet	Hoornsterzwaaf
370	Jeroen Kaspers	Amsterdam - RUIG
371	Mile Pajic	's-Heerenberg
372	Frank Sanders	Apeldoorn
373	Sjoerd Vallinga	Dronten
374	Patrick Bloemberg	Balkbrug
375	Cornelis Langhout	Groningen
376	Daphne Hellendoorn	Emmeloord
377	Geert Sitenga	Augustinusga
378	Marco Nijland	Beilen
379	Eelkje Koolstra	Enschede

Nr.	10:38 KSR: 9	Plaats
380	Freerk Tuinenga	Berltsum BDK
381	Eric Speelman	Westerbork
382	John Gaile	Groningen
383	Meréte Palmen	Bunne
384	Gerben Lukkezen	Arnhem
385	Petrus Tiemersma	Leeuwarden
386	Daan Hogeling	westerbork
387	Jarno Veenstra	HURDEGARYP
388	Cor van Liere	Zwolle
389	Rick ten Broeke	Schoonoord
390	auke spans	Meppel
391	Inge Palts	Dronten
392	Maarten Otten	Groningen
393	Moniek van Zurk	Leeuwarden
394	Wouter De Vlugt	Sumar
395	Seth Dorenbos	Franeker
396	Leo Visscher	Vollenhove
397	Hetty Pot- Doorten	SINT JANSKLOOSTER
398	Tijbbe Veenema	Leeuwarden
399	Lambert van Eijck	Delft



EAT YOUR
HEART OUT!

Bij de onderstaande hindernissen wordt het kaf van het koren gescheiden. Als publiek is het genieten bij deze hindernissen. Menig deelnemer zal in deze hindernissen zijn meerdere moeten erkennen en met gebogen hoofd zijn polsbandje in moeten leveren.

Hindernisnummer en moeilijkheidsgraad.

08 ★★★★★

09 ★★★★★

14 ★★★★★

22 ★★★★★

24 ★★★★★

30 ★★★★★

31 ★★★★★

33 ★★★★★

35 ★★★★★

36 ★★★★★

39 ★★★★★

45 ★★★★★

49 ★★★★★

Melden

Melden op de wedstrijddag

Aanmelden kan vanaf 8:30 uur. De routing betreffende kleedkamers en dergelijke is in de sporthal aangegeven. Iedere deelnemer wordt geacht ongeveer een uur voor zijn of haar start aanwezig te zijn.

Sporthal De Börkerkoel
Oude Beilerweg 27
9431 BZ Westerbork
0593-332325

Inschrijfgeld nog niet voldaan?

Als het voor jou of je koppel verschuldigde inschrijfgeld nog niet is geïncasseerd op de dag van de run, dan dien je bij het afhalen van je shirt het verschuldigde bedrag contant te voldoen.

Juryleden bij de hindernissen

Elk jurylid is herkenbaar aan een oranje hesje. De juryleden geven voor iedere deelnemer aan hoe de hindernis uitgevoerd dient te worden. Volg de instructies op en wees netjes tegen de juryleden.

EHBO

Verdeeld over het parcours zijn diverse EHBO-posten aanwezig. Deze posten zijn aangegeven op de kaart in deze krant. Ze verlenen eerste hulp bij ongevallen en blessures. Daarnaast coördineren ze verdere hulpverlening indien noodzakelijk.

Fietsroute

De fietsroute is duidelijk aangegeven met bordjes waarop een fiets en een



rijrichting is afgebeeld. Het gehele parcours is goed bereikbaar per fiets. Denk eraan dat je de lopers niet hindert.

Kleding

Het is verplicht het door de organisatie verstrekte shirt te dragen, zodanig dat het startnummer altijd goed zichtbaar is. Geadviseerd wordt om verder een lange strakzittende hardloopbroek (tight) te dragen met daarop een thermohemd. Draag goede hardloopschoenen met voldoende profiel. Klompen, kisten, werkschoenen, voetbalschoenen of spikes zijn verboden. Hiermee kun je andere deelnemers in de hindernissen blesseren. Dragen van dergelijk schoeisel heeft diskwalificatie tot gevolg.

Het armbandje

Bij je shirt krijg je een armbandje. Draag het armbandje altijd goed zichtbaar en alleen om de pols. Lever na afloop van het evenement altijd je bandje weer in.



Colofon

Oplage
10.000 stuks

Bestuur Stichting Survivalrun Westerbork
Johan Naber
Feiko Manders
Mark de Jong
Frenk Zoer
Gerrie Mulder
Jan Zwaving

Contact
info@
survivalrunwesterbork.nl

Redactie
Johan Naber

Opmaak
Johan Naber
Maurice Kortenhoeven

Druk
Mediahuis Noord

verspreiding
Wijdverspreid.nl

Instagram
@survivalrun_westerbork

Facebook
SurvivalrunWesterbork

Multimerken Special
AUTOEXCELLENT Strijker
De Noesten 6 - Westerbork
01 STARTHINDERNIS SWINGOVER

STRIETHOULDT
PARTY & EVENT CATERING
CATERINGUITDRENTHE.NL
02 TOUW SWING OVER

SAVA
VERKEERSREGELAARS
0592-201099
03 TOUW LADDER COMBI

NOTARISKANTOOR WESTERLING
04 TOUW SWINGOVER

RIISur5
GEMAAKT OM TE OVERLEVEN
www.survivalkleding.nl
05 BALK SWINGOVER

TIJHCF Automotive
06 KOMENIBRUG

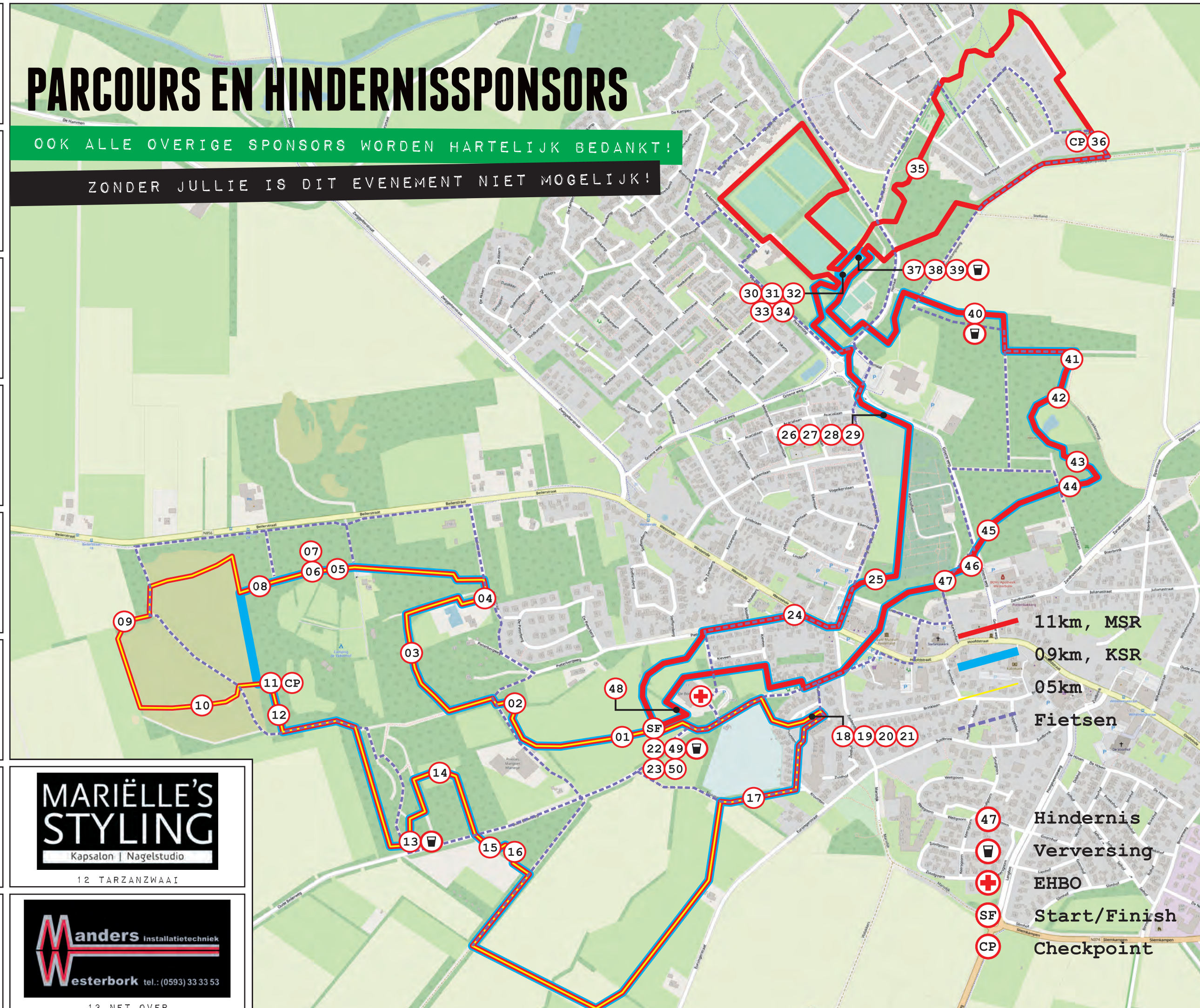
ZWEERS
Bouwbedrijf
07 STAPLUSSEN

FINANCIËLE MEESTERS
Meesters in de praktijk
08 TOMME TOMME COMBI

KORT
landbouwmechanisatie
09 LEKKER KORT!

U HIER VOLGEND JAAR?
Survival Runners Westerborg
10 KRUIPNET

ABDIJ DE WESTERBURCHT
11 Z-APENHANG



MARIËLLE'S STYLING
Kapsalon | Nagelstudio
12 TARZANZWAAI

Manders Installatietechniek
Westerborg tel.: (0593) 33 33 53
13 NET OVER

CROSSFIT MIDDEN-DRENTHE
www.CROSSFITMD.NL - BEILEN
14 REUZENLIANEN

promotie & evenement ondersteuning
promotie-plaza.nl
15 ZWEVEND BALK APENHANG

BouwBureau Borghstee
Westerborg
16 KOPPELTJE DUKEN

KAPSALON
DE HOOFDZAAK
17 SPAANSE RUITER

MARTIJN
keuken & kast
18 SWING OVER MET STEIGERBUIS

TastyBasics
19 SWINGOVER MET PAALTJE

STEVAST
MACHINEBOUW | ONDERHOUD | OPLEIDING
20 SWING OVER MET SLANGETJE

Landal
Orveltermarke
Welkom
21 SWING OVER MET TROSJE

U HIER VOLGEND JAAR?
Survival Runners Westerborg
22 WISSEL

STN
Save Traffic Nederland
23 SCHUIVEN EN PAKKEN

METAFYS
bouw fysica en advies
24 TONNETJE ROND

hilbrands
bloemen & wonen
25 VERTICAAL NET

MTS. WOERTINK
Vlees Verkoop Aan Huis
WIJSTER
26 TOUW SWINGOVER

MONOLASWERKEN
LASSERS & FITTERS
27 SCHOT SWINGOVER

U HIER VOLGEND JAAR?
Survival Runners Westerborg
28 BANDEN SWINGOVER

BSD
Elektro & Installatietechniek
29 TROSNET SWINGOVER

STICHTING OUTDOOR SPORT WESTERBORG
EST-2022
30 OUTDOORSPOORTWESTERBORGCOMBI

Bidfood
Waar professionals elkaar vinden
31 DAT WEET BIJNA NIEMAND 1

U HIER VOLGEND JAAR?
Survival Runners Westerborg
32 HIER BEN JE SNEL ACHTER 1

de boer pesse
33 DIT WEET BIJNA NIEMAND 2

U HIER VOLGEND JAAR?
Survival Runners Westerborg
34 APENHANG NET ONDERDOOR

PRENGER
AGR. DIENSTVERLENING
35 TELETOBBIE COMBI

U HIER VOLGEND JAAR?
Survival Runners Westerborg
36 STEIGERBUISLIANEN

Paardenklinik
Aan & Home
37 HIER BEN JE SNEL ACHTER 2

woonaccent
mensen voor huizen
38 WAT EEN HUFTER

Vall'leMet
SINOS 2011
SURVIVALRUNNERS
39 DIZZE VALTJEMET

U HIER VOLGEND JAAR?
Survival Runners Westerborg
40 BUIS VAN BÖRK

poda
omheiningen
41 EXTACY BARRELS

Kaar van hem
42 SPRING OVER

Bakkerij Jan Pepping
De 'verse' en toch zo dichtbij!
43 PAPEGAAISTOKJES

U HIER VOLGEND JAAR?
Survival Runners Westerborg
44 STEIGERBUISKLIM

Hallo JUMBO
Vinke
45 KIEK MAOR EEM

W DOBBEN
Wooncentrum
46 ZWEVEND BALK SWING

welkoop
verstand van tuin & dier
47 HOUTHAKKEN

TARIBUSH
48 BOOGSCHieten

vanvliettuinaanleg@gmail.com
M 06 21307900
Van Vliet
tuinaanleg & boomverzorging
49 EINDHINDERNIS BUITEN

IERS RESTAURANT & PUB DE TURFSTEKER
50 EINDHINDERNIS BINNEN

Interview

16 vragen voor Leon Frederiks

In dit interview vragen we Leon Frederiks, een echte ValtJeMetter, trainend bij de wedstrijdjeugd 10 vragen over zijn carrière als survivalaar. Leon liep op moment van schrijven 62 wedstrijden, waarvan hij er maar liefst 13 won, 16 keer zilver behaalde en wist hij 7 keer derde te worden. Dit jaar is Leon zijn debuut jaar bij de A jeugd, voor jongens tussen de 15 en 17 jaar oud. Op moment van schrijven staat hij derde in het klassement in dit nieuwe, pittige circuit. Een behoorlijke lijst dus, hiermee is hij een van de meest succesvolle atleten van de club.



Leon, hoe bereid jij je voor op een wedstrijd?

“De week voor een wedstrijd begin ik meer te eten, om genoeg te hebben tijdens de wedstrijd. De dag voor een wedstrijd eet ik wel pasta’s, voeding met koolhydraten, maar een geen gigantische maaltijd. Gewoon genoeg, iets dat vult, maar niet zo groot dat ik er de dag daarna geen last van krijg. Op een wedstrijddag begin ik 2 uur van tevoren met mijn grootste maaltijd, een ontbijt. Een uur van tevoren eet ik dan nog een kleine snack. De snack is dan vaak een banaan.”

En qua warming up, heb je een bepaalde voorbereiding?

“Als ik op de locatie ben, doe ik een warming up, dat is belangrijk, ik maak dan ook altijd nog even mijn hoofd leeg. Verder heb ik daar geen bepaald ritueel voor.”

Hoe hou je rekening met voeding ten opzichte van de sport?

“Ik zorg dat ik genoeg zuivel eet en zorg voor mijn spieren dat ik genoeg water drink. Na een wedstrijd vul ik suikers en eiwitten aan.”

Eet je ook tijdens een wedstrijd?

“Alleen bij een wedstrijd die langer is dan anderhalf uur, vanaf die tijd moet je beginnen met aanvullen. In een eerdere wedstrijd heb ik dit wel eens gehad, toen nam ik op de helft een gelletje. Tijdens een normale wedstrijd stop ik ook niet bij een verzorgingspost, ik ben dan vaak binnen een uur terug en heb dus geen last van een dipje.

Hoe ziet voor jou een ideale survivalrun eruit?

“Ik ben blij als ik een run uit kan lopen en mijn doel voor deze wedstrijd kan behalen. Deze doelen zijn vaak te vinden in de video’s op YouTube van Jip Kerssies. Als ik deze doelen heb bereikt heb ik voor mijzelf een goede wedstrijd gelopen.

Hoe ligt een survivalrun jou het beste?

“Ik heb zelf een voorkeur voor een looprun, minder klimmen en meer lopen. De hindernissen zullen dan vooral losse hindernissen zijn. Hierin kan ik het beste presteren.”

Wat maakt voor jou een wedstrijddag compleet?

“Ik vind het fijn als ik daarna weer warm terugkom. Ik vind het ook leuk als ik mijn vrienden uit de A jeugd van andere clubs kan zien. En natuurlijk het behalen van doelen, maar als ik deze niet heb behaald, maakt het al veel goed als ik die mensen weer zie.”

Welke sport zou je doen als je niet survivalde?

“Naast survival turn ik ook. Maar als ik dit beide niet deed zou ik een vechtsport willen doen. Dat is heel wat anders, maar het lijkt me erg leuk. Judo of kickboksen, iets in die richting leek me heel leuk.”

Denk jij dat turnen een goede combinatie is met survival?

“Ja, het is echt een perfecte combinatie met survivalrun. Mensen die niet turnen en alleen survivallen, hebben een volle week training daarvoor en dus misschien iets meer capaciteit in hindernissen. Maar turnen heeft een toevoeging, in opzicht van spierkracht.”

Wat inspireert jou om door te blijven gaan?

“Ik vind het leuk, op moment dat ik het niet meer leuk zou vinden, zou ik ermee stoppen. Ik vind het leuk om mijn doelen te behalen, daar krijg ik een kick van. Je moet er doorheen als het helemaal niet lukt. Zolang ik het leuk vind, ga ik ermee door. Ik voel geen druk.”



IK VIND HET LEUK OM MIJN DOELEN
TE BEHALEN,
DAAR KRIJG IK EEN KICK VAN

ALS IK OP DE LOCATIE BEN, DOE IK EEN WARMING UP,
DAT IS BELANGRIJK

Ben je dan denk je toevallig heel goed?

“Ik doe niet iets speciaals waardoor ik goed ben, maar ik denk wel dat ik beter zou zijn als ik dat wel deed. Veel A jongens lopen 60 kilometer in de week, ik loop hooguit 20 kilometer. Maar ik blijf doorgaan en kom op trainingen. Het is ook een stukje discipline, als je maar doorgaat komt het wel.”

Wat zijn jouw doelen en/of ambities binnen de sport?

“Voor dit seizoen is het top 5, maar ik weet niet of ik de derde plek kan volhouden. Veel jongens zijn goed op beide vlakken, als het meezit loop ik erg snel, daar moet ik het van hebben.”

Het is je debuut jaar in de A jeugd, merk je verschillen in concurrentie tussen de jsr-A en de jsr-B?

“Ja, ik de B zat ik erg vast in de tweede plek, nadat ik een beetje begon te groeien in de sport brak ik soms door met een eerste plek. Nu in de A gaat het alle kanten op. Dat is veel leuker, ik kan het haast niet inschatten, het is minder voorspelbaar.

Er is ook een verschil in leeftijd, veel jongens hebben een aantal jaar voordeel omdat ik jonger ben. Dit is meer in hun voordeel nu, maar dat kan nog veranderen. In twee jaar kan er natuurlijk best veel veranderen.”

Welke sporter is jouw grote voorbeeld?

“Eigenlijk heb ik die niet, niet iemand waarom ik door blijf gaan. Dat doe ik voor mezelf.”

Hoe vul jij jouw trainingen in?

“Mijn trainingsweek begint met een turntraining en kracht, dag 2 en 3 zijn survivaltrainingen. Dag 4 is dan rust en op de vijfde dag turn ik weer. Dag 6 is rust of wedstrijd en dag 7 is survivaltraining of wedstrijd.

Een survivaltraining bestaat uit warming up en kracht, de inhoud varieert. Gemiddeld elke training loop ik dan 4 tot 8 kilometer. Dat hou ik bij op



mijn horloge. Daarop heb ik snelheid ingesteld, omdat een bepaald tempo op het einde van een run zwaarder is dan op het begin. Tijdens een wedstrijd kijk ik er niet vaak naar, maar luister ik naar de geluiden die het horloge maakt.”

Is er een vraag waar je zelf altijd nog mee zit?

“Nee, eigenlijk niet.”

Elle Naber

OVER ELLE

ELLE NABER IS 15 JAAR EN ZIT IN VWO 4 OP HET NASSAU COLLEGE IN ASSEN. ELLE DOET RUIM 5 JAAR AAN SURVIVALRUN. ZE LOOPT JSC-A. IN 2022 IS ELLE SAMEN MET MAUD VENEMA 3E GEWORDEN BIJ HET OPEN NK KOPPELRUN IN GRONINGEN.





www.manders-installatietechnik.nl



- Vruchtbaarheidsbegeleiding
- Tandheelkunde door gecertificeerd paardentandarts
- OCD operaties door Europees Specialist Chirurgie Paard

- Röntgenologische keuring aan huis
- Uitgebreid kreupelheidsonderzoek
- Aan- en verkoopkeuringen door Erkend Keuringsdierenarts Paard
- PROK gecertificeerd



Samenwerking met andere disciplines (o.a orthopedisch hoefsmid, fysiotherapeut)

www.dap-aaenhunze.nl



Zuideresweg 2, 9441 TZ Orvelte



0592-501651



ZWEERS
 Bouwbedrijf

Bouwbedrijf Zweers en Zn B.V.

**Engeland 9
 7784 CH Ane**

**Tel: 0524-561268
 Fax: 0524-562092**

www.bouwbedrijfzweers.nl



Truss beursstands
 modulair, flexibel,
 snel, representatief,
 kosten effectief

promotie & evenement ondersteuning
promotie-plaza.nl

DEELNEMERS EN STARTTIJDEN

WIJZIGINGEN VOORBEHOUDEN



KSR VERVOLG

Nr. 10:50 KSR: 11	Plaats
428 Marieke Flapper	Vegelinsoord
429 Peter Terpstra	Sneek
430 Jeroen Garms	Edam
431 Diede Hörning	Aalten
432 Ylse Afke Roersma	Groningen
433 Roel Barelds	Beilen
434 Martijn ten Hoor	Oosterwolde
435 Rob Breeuwsma	HOORN NH
436 Oeds Hiemstra	Munein
437 Theo Mulder	Kollumerzwaag
438 Leo Weerden	Almere
439 Jos Zonderland	Sneek

Nr. 10:54 KSR: 12	Plaats
440 Arjan Wind	Genemuiden
441 Gina Maas	Udenhout
442 Arnold Jonker	Dokkum
443 Robert Keizer	Havelte
444 Wim nijmeijer	Dronten
445 Joel Janssen	Wijchen
446 Kees Suijkerbuijk	Soest
447 Dick De Vries	Zuidhorn
448 Annejan Bruinsma	Drachten
449 Marinus Bos	Oldeberkoop
450 Mariska Bond-Schilder	Volendam
451 Wim Snippe	Noord-Sleen
452 Jeroen Berends	Zuidwolde
453 Ayla Meijering	Assen
454 stefan van Ienthe	Nieuwleusen
455 Ivelina Starreveld	Veeningen
456 Lucas Bouwman	Westerbork
457 RoelNL Harders	Westerbork
458 Alex van Wamel	Westerbork
459 Ben Koot	Drachten

Nr. 10:58 KSR: 13	Plaats
460 wijnand Jager	Hoornsterzwaag
461 Henk Lourens	Groningen
462 Rob Kaspers	Donkerbroek
463 Siebe Kingma	Groningen
464 Maik Huismans	Groningen
465 Teun Jager	Hasselt
466 Rommert Bosma	Franeke
467 Joahn Hes	Oudehorne
468 Wiebren Schukken	Achlum
469 Valery van Zaanen	Leeuwarden
470 Pascal Menting	Zuidlaren
471 Pepijn van der Vlerk	Orvelte
472 Rinze Storm	Sumar
473 Roeland van der Heide	Goutum
474 Percy KOBE	LEEUWARDEN
475 Matthijs Nabers	Zwolle
476 Torsten Romijn	Bunne
477 Hester Kuiken	Leeuwarden
478 Aldrik Hoekstra	Meppel
479 Iris Boone	Wageningen
480 Geeg Grandsire	Westerbork

Nr. 11:02 KSR: 14	Plaats
481 Reinier Nielen	Enschede
482 Frans van Leeuwarden	Leeuwarden
483 Dirk Wiersma	Dokkum
484 Sebastiaan van der Heiden	wester
485 Sietske Hoekstra	Reitsum
486 Maurice De Jong	Goutum
487 Hanneke van den Belt	Zwolle
488 Mark Kommerij	Twijzelerheide
489 Mark Luiting	Leek
490 Kor de vries	Eastermar
491 ANNE VANDER Molen	AUGUSTINUSGA
492 Jacob Brouwer	Burgum
493 Sander Brandt	Oosterleek
494 Vincent van der Starre	hoogkarspel
495 Johan Bloem	Groningen
496 Jörn Seuters	Zwolle
497 Floris Kluivingh	Zwolle
498 Geert van Schooten	Bathmen
499 Arne Van der Velde	Tiel
500 Anne Jongsma	Nieuwehorne
501 Wilco Krikke	Leeuwarden



BSR

Nr. 11:06 BSR: 1	Plaats
510 Simon Aardema	Groningen
511 Bram Renting	Gendringen
512 Douwe Bouchier	arnhem
513 Sander Plantenga	Stiens
514 Raymond Angenent	Dinxperlo
515 Willem Dimmendaal	Blijham
516 Wouter Breunese	Utrecht
517 Erik Klink	Raalte
518 Chris Roskam	VOLLENHOVE
519 Thies Gras	Groningen
520 Gerke van Lingen	Kollumerzwaag
521 Johnnie Meijer	Groningen
522 Edwin Bolt	Groningen
523 Andries de Haan	Nijega
524 Karel Terlingen	Culemborg
525 Jeroen Maas	Nijmegen
526 Stephan Van Eerde	VOLLENHOVE
527 Falco Staelwinder	Arnhem
528 Wilco Zwaneveld	Dieren
529 Erik Oosting	Zuidhorn

Nr. 11:10 BSR: 2	Plaats
530 Leon Van Os	Havelte
531 Rene Pijlman	Wolvega
532 Pieter Jan Lourens	Buitenpost
533 Tsjirk Joekema	Surhuizum
534 Bart Mariën	Buitenpost
535 Richard van Leeuwen	Hallum
536 Daniël Nijholt	Wommels
537 Jelte Wassenaar	Sint Annaparochie
538 Daan van den Bosch	Balkbrug
539 Wytse Lootsma	Langelille
540 Olivier Groen	Sneek
541 Marko Meerman	Veendam
542 Matthijs Huisman	Sneek
543 Hans de Jong	Diepenheim
544 Jaimy Riegen	Spaarndam
545 Rik van Leeuwarden	Leeuwarden
546 Robby Kruidhof	Rouveen
547 Rinke Heida	Nieuwehorne
548 Rob Henderson	Druten
549 Richard Vrieling	Beilen
550 Ellen Folkeringa	Houten

Nr. 11:14 BSR: 3	Plaats
551 Margarethe Sterk	UTRECHT
552 Sabrina Giofre	Rotterdam
553 Yolanda de Vegt	Bakkeveen
554 Annelies Bonnema	Leeuwarden
555 Jente Van der Heide	Groningen
556 Marjoke Kruisselbrink	Zwolle
557 Willem Kinzel	Deventer
558 Reinout van der Meer	Makkum
559 Ronald Struik	Assen
560 Igo Galama	Leeuwarden
561 Chayenny van der Linde	Surhuizum
562 Willemien van der Weyde	Dronten
563 Martin de Munnik	Zwolle
564 Ellen Tiessens	Groningen
565 Roelof Frederiks	Westerbork
566 Johan Upma	Heerenveen
567 Cor de Hoop	Heeg
568 Fokke van der Veen	Jistrum
569 Joanie Van der veeken	Heerenveen
570 Janita de Jonge	Blokzijl
571 Bart Stijvers	Edam

Nr. 11:18 BSR: 4	Plaats
572 Britt Zuidema	Drachten
573 Eline Verhoeven	Utrecht
574 Rosita van Eerde	Vollenhove
575 Yvon Bronkhorst	Delfgauw
576 Nelleke Benak	Havelte
577 Nicole Stolp	EDAM
578 Elske Idzenga	UTRECHT
579 Roy Meinen	Fluitenberg
580 Anoeska van de Moosdijk	Hilversum
581 Robin Kwakman	Edam
582 Rik Wegman	De Wijk
583 Paul Schievink	Surhuisterveen
584 Sjoerd De Haan	Drachten
585 Jan De Boer	Rotterdam
586 Arjan Hofstra	Wolvega
587 Gerben Schrijver	Nijverdal
588 Ayla van den Hoed	Leeuwarden
589 Jack Zwarthoed	Volendam
590 Gerrit van der Goot	Vegelinsoord
591 Lianne de Wit	Groningen
592 Berber Nijholt	Terband

Nr. 11:22 BSR: 5	Plaats
593 Rob Krijthe	westerbork
594 A.J. Pruis	Groningen
595 Berber Jorritsma	Oosterzee
596 Erwin Hut	Boerakker
597 Imgriet Hulst-Tabak	Drachten
598 M. D. Knijff	Haren
599 Robert-Jan Ritsema	MILDAM
600 Sander Post	Leeuwarden
601 Rutmer Wijmenga	Leeuwarden
602 Wim Bisschop	Havelte
603 Dies Snoodijk	Goutum
604 Robin Coenraads	Koekange
605 Ilse ter Bekke	Den Ham
606 Manuel van Tintelen	Baars
607 Pieter Rindert Hoekstra	Opende
608 Lennard Westbroek	Westerbork
609 Matthijs Kroes	Jelsum
610 Koen Knobbe	Leeuwarden
611 Jouke Dekens	Ede
612 Stephan van den Berg	Dronten
613 Marleen Hennen	De Knipe



9KM RECR.

Nr. 11:26 9km recreatief: 1	Plaats
620 Nando Van t Wout	Westerbork
621 Ruurd Doorten	Westerbork
622 Jip Kerssies	Hijken
623 Jasper Wortelboer	Westerbork
624 Manon Eggen	Westerbork
625 Leon Frederiks	Westerbork
626 Dolf Dijkhuis	Westerbork
627 Maud Venema	Westerbork
628 Wessel Oosterhof	Westerbork
629 Erwin Beuving	Westerbork
630 Jilt Heerink	Westerbork
631 Merijn Wiggers	Beilen
632 René Speelman	Beilen
633 Niels Hepping	Beilen
634 Paul Zuidema	Beilen
635 Onco Holtkamp	ODUWOUE
636 Harry Vos	Westerbork

637 Frank Schroer	Garminge
638 Harmen Bussemaker	Garminge
639 Laura Batterink	Westerbork
640 Mathijs Ter Bork	Westerbork
641 Annemarie Sanderink	Groningen

Nr. 11:30 9km recreatief: 2	Plaats
642 Gerwin Kasper	Staphorst
643 Desiree Kasper	Staphorst
644 Robin Smits	Oud-Beijerland
645 Suzanne Wormgoor	Wageningen
646 Jan Hamstra	Westerbork
647 Minze Hamstra	Enschede
648 Luuk van den Heuvel	Witteveen
649 Daan Harders	Westerbork
650 nicole Veen-kerssies	Hijken
651 Tamara Gils	Westerbork
652 Bauke Ulterdijk	Kollumerzwaag
653 Ruben Meijerink	Zwolle
654 Tim Snippe	Noord-Sleen
655 Tom van Rooijen	Enschede
656 Line Couperus	Veenklooster
657 Mèrjin Stam	Assen
658 Martin Douwes	Leeuwarden
659 Nancy Poel	Balkbrug
660 Willemijn van der Kolk	Groningen
661 Miranda Leone	Balkbrug
662 Elisa Hoffmann	Meppel
663 Sterre Jansen	Balkbrug

Nr. 11:34 9km recreatief: 3	Plaats
664 Arthur Kuiper	Amsterdam
665 Bernard Zwienenberg	AMSTERDAM
666 Peter de Boer	Rypstjerk
667 Kor Zittema	Bitgum
668 Theo Terpstra	Stiens
669 Rienk Boersma	Bolsward
670 Afke Postma	Bolsward
671 Corne Schaap	Beilen
672 Anne Speelman	Beilen
673 Jochem van Dooremolen	Zwolle
674 Branko Srdanov	Zwolle
675 elia van der Wal	Assen
676 Joeri Kortenhoeven	Assen
677 Marcel Zagers	Dedemsvaart
678 Willemien Broekman	Zwolle
679 Dakota Bouwhuis	Balkbrug
680 Jelle Boerstra	Scherpenzeel
681 J.L. de Roos	Wolvega
682 Niels Koster	Assen
683 Korné Van der Vegt	Langelille
684 Benjamin Schermer	Purmerend
685 Gijls Hoogendoorn	Nieuw-Balinge

Nr. 11:38 9km recreatief: 4	Plaats
686 Harko Bols	Balkbrug
687 Theo Schipper	Balkbrug
688 Evelien Boerkamp	Dalfsen
689 Margreet Wind	Meppel
690 Suzanne Crombach	Nieuwleusen
691 Anna van Gils	Balkbrug
692 Jetze Elzinga	Kollum
693 Rienk Jan Couperus	Drachten
694 Stijn Gritter	Hoornsterzwaag
695 Niels Palmen	Enumatil
696 Jan Koster	Burgum
697 Erik Van Halderen	Suward
698 Marcel Meesters	Ommen
699 Silke Roelofs	HAVELTE
700 Rosa Roelofs	HAVELTE
701 Carlijn Lammers	Sneek
702 Simon de Vries	Arnhem
703 Harold Van Raaij	Een
704 Wilma van Vliet	Pesse
705 Lisette Feijen	Balkbrug
706 Elise Erfmann	Meerstad
707 Patrick Hoekstra	Drachten

Nr. 11:42 9km recreatief: 5	Plaats
708 Gerrit Klopstra	Munein
709 Dieter Tigchelaar	Gytsjerk
710 Jelle Durksz	Burgum
711 David Jansen	Leeuwarden
712 Joyce Hijmans	Groningen
713 Everhard Hoexum	Groningen
714 Danny Bouwhuis	Balkbrug
715 Ceciel Bouwhuis	Balkbrug
716 Timo Bruinenberg	Groningen
717 remco de Vries	Groningen
718 Agnes Schotanus	Westerbork
719 Betsy Martens	Westerbork
720 Dennis Djojosoetirto	Almere
721 w.a. valk	Hurdegaryp
722 Rob Dorgelo	Groningen
723 Theo Reindorp	Wezuperbrug
724 Eline de Jonge	Groningen
725 Michael Emmelkamp	Groningen
726 Pieter Hania	Leeuwarden
727 Mark De Roos	Leeuwarden
728 Hans Meijer	Leeuwarden
729 Annelies Mulder	BALKBRUG

Nr. 11:46 9km recreatief: 6	Plaats
730 Nathan Hamminga	Boerakker
731 Jan Pieter Reitsema	Sebaldeburen
732 Elco Van der Wal	Leeuwarden
733 Raymond ten Hulscher	Leeuwarden
734 Ruben Koers	Zuidhorn
735 Arjan Koers	Zuidhorn
736 Oane de Vries	Beilen
737 Rolanda Debreczeni	Eext
738 Rick Mulder	Westerbork
739 Arne Mulder	Westerbork
740 Sake Wassenaar	Westhoek
741 Rick De Vries	Scharnegoutum
742 Nick Wanders	Westerlee
743 hans bindels	st joost
744 Bertien Delker	Groningen
745 Tibo den Teuling	Wageningen
746 Ronald Voersma	Kollum

747 Maaike Stool	Heerenveen
748 boudewijn risseeuw	Almere
749 Vasco de Krijger	Groningen
750 Wahid Nory	Assen
751 Annie Merkus	Groningen

Nr. 11:50 9km recreatief: 7	Plaats
752 Bram Horstman	Zwolle
753 Joris Afman	Zwolle
754 Frans Kooistra	Veendam
755 Mary Kooistra	Veendam
756 Femke Schoonhoven	Oldemarkt
757 Fep Nouel	Apeldoorn
758 Jens de Boer	Westwoud
759 Jari de Boer	Oosterblokker
760 Rein Folkertsma	Drachten
761 Jan Palma	Oenkerk
762 Eric Rwemigabo	groningen
763 Hendrik Wielinga	ASSEN
764 Tom Reurink	Staphorst
765 Rowan Noble	Groningen
766 Joost Horstink	Nootgedacht
767 Stefan Pap	Oosterwolde
768 Jorrit Vegter	Groningen
769 Werner Kolkman	Ruurlo
770 Lianne Dekker	Hoogeveen
771 Ilona Bond	Volendam
772 Jaap-Jan Van der Kam	Dalfsen
773 Willeke Egberts	Neede

Nr. 11:54 9km recreatief: 8	Plaats
774 Gini Van Dijk	Ryptsjerk
775 Jildau van den Adel	Suawoude
776 Peter Leistra	Tytsjerk
777 Wietske Wiersma	Garyp
778 Renske Heite	Burgum
779 Bram van Lieshout	Leeuwarden
780 Pim van Lieshout	Leeuwarden
781 Joke de Vries-Hofstee	JUBBEGA
782 Auke de Vries	Jubbega
783 Michiel Ruizendaal	Heerenveen
784 Jabik Holwerda	Leeuwarden
785 Jelger Holwerda	Leeuwarden
786 Henrike van der Veen	Leeuwarden
787 Juan Kiers	Sleen
788 Tobias Hofstede	Mantinge
789 Martijn Schulte	Zuidhorn
790 Marco Vallinga	Dronten
791 Harrit Wester	Groningen
792 Janine Mossel	Ee
793 Evoud Jansma	Zwolle
794 Ruurd Algra	Gytsjerk
795 rudy schutten	Ruinen

Nr. 11:58 9km recreatief: 9	Plaats
796 Jomy Prins	Leeuwarden
797 Miloeska Fennema	Damwald
798 Daniel van der Linden	Goutum
799 Roelof Reitsma	Goutum
800 Jan Pruim	Groningen
801 Leander Pinkster	Veendam
802 Laura Kortenhoeven	Beilen
803 Petra Van der Spoel	Westerbork
804 Annemiek Schepers	Hijken
805 Marius van Malsen	Hoorn
806 Lucie Levesque	Hoorn
807 Stephan Nijdam	Leeuwarden
808 Dylan Davids	Drachten
809 Silke Sikkema	Gerkesklooster
810 Arno Sydo van Lingen	Buitenpost
811 Vin Roelofs	HAVELTE
812 Jessica Geltink	Balkbrug
813 Jannie Koot	Drachten
814 Sarian Romijn	Bunne
815 Jildert Heida	Terwispeel
816 Ate Zweering	Joure
817 Luco Posthumus	Siegerswoude

Nr. 12:02 9km recreatief: 10	Plaats
818 Jan Bouma	Kuinre
819 Hendrik Veenstra	Kuinre
820 HJ Bouma	Kuinre
821 Inge Geul	Havelte
822 Loes Bouman	Meppel
823 Emily Kist	Marijenkampen
824 Sabina Keizer	Havelte
825 Caroline De Wolde	Meppel
826 Lylian Wink	Havelte
827 Sterre Keizer	Havelte
828 Amber van Breenen	Reestdal Outdoor
829 Joyce Scholten	Drogtropslagen
830 Jacob Braaksma	Rinsumageast
831 LUUK Boonstra	Leeuwarden
832 Hendrica Swart	Damwâld
833 Lucas Knol	Wittelte
834 Coen van Beekhuizen	Hitzum
835 Harmen Hietkamp	Buitenpost
836 Rutmer Van der Meer	Sint Jacobiparochie
837 Melle Steringa	Kollumerzwaag
838 Alex Bonhage	Haren
839 Rick Beldman	Hardenberg
840 Nelis Kloosterman	Havelte

Nr. 12:06 9km recreatief: 11	Plaats
841 Heidi Blaauw	Aduard
842 Sandra Ronde	Pieterburen
843 Wietske Cats	Drachten
844 Theo Besselink	Drachten
845 Harmen Dijkstra	Ureterp
846 Oane de Vries	ureterp
847 Andre Dijkstra	Ureterp
848 Ruud Winter	Bovenkarspel
849 Tamara Winter	Bovenkarspel
850 Aleyna Tielens	Enkhuizen
851 Aniek ten Berge	Geesteren
852 Minke de Hoop	Burgum
853 Kevin Schuurman	Delft
854 Sietse Van der velde	Leek
855 Joep Emmen	Zwolle

DEELNEMERS EN STARTTIJDEN



9KM RECR.

857	Wienand Kloosterman	Zwolle
858	Bente Dings	Leeuwarden
859	Dj Tjoelker	Franeke
860	Joris Lampe	Sneek
861	martin de haan	Oosterzee
862	Arnold Smit	Boerakker
863	Hans Dijkhuis	Borgsweer
Nr. 12:10 9km recreatief: 12		
864	Maik Blomsma	Plaats
865	Marieke Hanenburg	Norg
866	Bas Vliegenthart	Feanwâlden
867	Dies Snoodijk	Diever
868	Cedric Spijksma	Goutum
869	Klaas Leijenaar	Dokkum
870	Yorick Syske Spijksma	Wergea
871	pieter de jong	Dokkum
872	Rik Bekema	sexbierum
873	Jolt Bekema	Ijlst
874	Bram Engels	Sneek
875	David Engels	Groningen
876	Anne Voogt	Barneveld
877	Petra Kootstra	Oranjewoud
878	Léon Vos	Zuidwolde
879	Jan Willem van der Molen	Amsterdam
880	Dionne Cats	Donkerbroek
881	Rik Schilder	Amsterdam
882	Janneke Lindenholt	Zwolle
883	Wessel Piersma	Deventer
884	Marten Jan vd Ploeg	Appelscha
885	Aron Regeling	Burgum
886	Bram Kool	DEDEMSVAART
		Delft



5KM RECR.

Nr. 12:14 5km recreatief: 1		
900	Daniëlle van Vliet - Vijfshagt	Plaats
901	Bram Sanders	Westerbork
902	Sem Kamman	Westerbork
903	Boris de Vries	Westerbork
904	Melle Luiken	Westerbork
905	Stefan Brinks	Westerbork
906	Emile Manders	WESTERBORK
907	Leanne Wiggers	Beilen
908	Dieuwke Wiggers	Beilen
909	Richard Knevelbaard	Beilen
910	Arjan Scheper	Beilen
911	Johannes De boer	Beilen
912	Lars De boer	Beilen
913	Marco Zinger	Beilen
914	Jelke Heida	Heerenveen
915	Tjerk de JONG	Buitenpost
916	AnnaBauk Atsma Bdk	Menaldum
917	Roos Adema Bdk	Menaldum
918	Grieteke Schrama Bdk	Sint Annaparochie
919	Dieuwke Goodijk Bdk	Harlingen
920	Eveline Wijma van der Beek	Bergum
Nr. 12:18 5km recreatief: 2		
921	Barbara Bakker	Plaats
922	Annemiek Vogelzang	Peize
923	Christien te Velde	Groningen
924	Marielle Lankhorst	Uffelte
925	Petra Zandstra	Meppel
926	Jantina Huitema	Hommerts
927	Lotte Kadam	Wolvega
928	Lieke Kadam	Groningen
929	Vanessa Halsema	Groningen
930	Renate Buma	Heerenveen
931	Henk van der Meulen	Hoogeveen
932	Tim Kreetz	Havelte
933	Bonny De Groot-schilder	Purmerend
934	Kirsten Christensen	Arnhem
935	Liam Snippe	Amsterdam
936	Desiree Vogel - Steffers	Amsterdam
937	Yfke Dijkstra	Amsterdam
938	Tys Bijma	Amsterdam
939	Linda Dekker	Amsterdam
940	Sander van der Zalm	Amsterdam
941	Wiert Geertsema	Amsterdam

WIJZIGINGEN VOORBEHOUDEN

Nr. 12:22 5km recreatief: 3		
942	Tanja Krikke	Plaats
943	Esther Krikke	Nijeholtwolde
944	Rosan Oude Iansink	Wolvega
945	Niels van Dijk	Wolvega
946	Simon Uilkema	Leeuwarden
947	Falco Hartlief	Leeuwarden
948	Marjan Nijmeijer	Westerbork
949	Wendy Huijink	Beilen
950	Ineke Jousma	Hallum
951	Alex de Klerk	DRONTEN
952	Amanda Tigelaar	Ommen
953	Jan-jaap Aué	usquert
954	Leänder Beugels	Elp
955	Anouk Pranger	Groningen
956	Wesley Mud	Leeuwarden
957	Wilma Mast	Hijken
958	Henk-jan Hof	Oranje
959	Emma Vreeman	Groningen
960	Anja Schonewille	ZWOLLE
961	Esther Nijboer	Hardenberg
962	Gurbe Hogerhuis	Oentsjerk
Nr. 12:26 5km recreatief: 4		
963	Marthijn Wolting	Plaats
964	Jarno Wolting	Assen
965	Robberd Zondag	Assen
966	Ruud Stel	Assen
967	Sander Stel	Rolde
968	Huib van der Veur	Rolde
969	Lotte de Greef	Mildam
970	Timo Bos	Groningen
971	Grietje Ten hoor	Groningen
972	Tjerkje Kortenhoeven- ten Hoor	HAVELTE
973	Tymo Reinsma	Hijken
974	Mats Westra	METSLAWIER
975	Menno Westerbrink	Leeuwarden
976	Jos Tolsma	Heerenveen
977	Jesse Rodenhuis	Grooteagast
978	Demi Admiraal	Leeuwarden
979	Rachel de Gunst	Zwiggelte
980	Tessa Folkertsma	Assen
981	Minke de Hoop	Groningen
982	Hendrica de Hoop	Burgum
983	Ebellien Nieboer	Burgum
		Middelstum
Nr. 12:30 5km recreatief: 5		
984	Jelmer Post	Plaats
985	Bas ten Den	Zwolle
986	Aron Schur	Zwolle
987	Janelle Verhoef	Zwolle
988	Brecht Dijkstra	BUITENPOST
989	Amarins Dijkstra	BUITENPOST
990	Marijn Yedema	Leeuwarden
991	Thomas Heidema	Hurdegaryp
992	Linda De Boer	Donkerbroek
993	Fulco Hoekstra	Langezwaag
994	Jens Wicherson	Zwolle
995	Sjoerd Jansen	Sleen
996	Renzo Wouda	Heerenveen
997	Sven Berga	Terwispe
998	Joost Hengeveld	Utrecht
999	Gijs Celler	Oranjewoud
1000	Sylvan Heusinkveld	Lochem
1001	Bram Soepenberg	Assen
1002	Karsten Koomans	Ruinerwold
1003	Wouter van Erp	Havelte
1004	Thijs Wessels	Losser
Nr. 12:34 5km recreatief: 6		
1005	Alex Hoenders	Plaats
1006	Jarick Kuipers	Tolbert
1007	W Boerema	Groningen
1008	Sanne Boerema	Leek
1009	Iris Boerema	Leek
1010	Koen Coudron	Leek
1011	Inga Coudron	Nieuwe Pekela
1012	Mirjam Schepers-Eisses	Nieuwe Pekela
1013	Bruno Goris	Garminge
1014	Harold Roeloffzen	Utrecht
1015	Remco Aalbert Hooijer	Losser
1016	Joy Ranzijn	Oosterzee
1017	Brenda Douwsma	Heerenveen
1018	Jelle de Rijke	kootstertille
1019	Daniel Post	Rolde
1020	Sarina Henstra	Leeuwarden
1021	Jochem Hoekstra	Niezijl
1022	Corry Tabak	Groningen
1023	gerrit woertink	Kootstertille
1024	devi atzema	wijster
1025	Peter Groen	meedhuizen
		Dokkum

MARTIJN

keuken & kast

KEUKENS

KEUKENRENOVATIES

KASTEN OP MAAT

DE KEUKEN- EN KASTENSPECIALIST AAN HUIS!



NOTARISKANTOOR WESTERLING

• Persoonlijk

• Laagdrempelig

• Actueel

Hoofdstraat 18, 9431 AD Westerbork Telefoon 0593-538100

www.notariskantoorwesterling.nl

—Y—

STRIETHOULDT

PARTY & EVENT CATERING

CATERINGUITDRENTHE.NL

TIJDENS DE SURVIVALRUN TREK IN EEN STEVIGE HAP?

BESTEL IN DE TENT ONZE DRENTSE PATAT!

Met spekkies, ui en saus er bovenop, wordt het helemaal top.

SPECIALE RUN PRIJS € 5,00

normaal € 6,00

Striethouldt Catering wenst alle deelnemers, vrijwilligers en organisatie een sportieve dag!



NATUURLIJK

WEET JIJ WAT

GOED VOOR JE IS!



We love whole foods

This granola is 100% organic

Puur natuur. Lekker voedzaam, vol vezels en eiwitten. Met heel weinig koolhydraten. Om bij je ontbijt of lunch echt van te genieten.

Zin om me wat beter te leren kennen? Dan neem je me toch gewoon een keer mee.



www.tastybasics.nl

ZONDER MEER DE LEKKERSTE

DEELNEMERS EN STARTTIJDEN

WIJZIGINGEN VOORBEHOUDEN



5KM REGR.



5KM KOP.

Nr.	12:38 5km recreatief: 7	Plaats
1026	Noor van Iersel	Havelte
1027	Iwan van Iersel	Havelte
1028	Geert Van Iersel	Havelte
1029	Marith Zeelenberg	Groningen
1030	Marlies Kremer	Groningen
1031	Sanja Flonk	Tolbert
1032	Rinse de Vries	Grootegast
1033	Job Vreeker	Venhuizen
1034	Tosja Brust	Arnhem
1035	Tom Ootes	Utrecht
1036	Nelleke van Dijk	Gouda
1037	Janneke Bierma	Kollumerzwaag
1038	Willem Kootstra	Zuidwolde
1039	Mark Blaauwgeers	Haren
1040	Oscar Brabander	Groningen
1041	Arjan Groenewoud	Heerenveen
1042	Margo Agricola	Groningen
1043	Hanna De Vries	Groningen
1044	Bram Jan Zuidema	Zwolle
1045	Willem van de Velde	Hoogersmilde
1046	Geert-Jan Slingerland	Wildervank

Nr.	12:42 5km recreatief: 8	Plaats
1047	Niek van den Broek	Norg
1048	Inge Boertien	Midwolda
1049	Cindy van Kleef	Scheemda
1050	Martijn Kalk	Veendam
1051	Minke Kluiwingh	Groningen
1052	Martin Wolf	Gieterveen
1053	Lisa van Daatselaar	Oosterwolde
1054	Willemijn Van Schutterhoef	Bakkeveen
1055	Henk Postma	Rottevalle
1056	Cor Rentier	De Knipe
1057	Pyter Boomsma	Meppel
1058	Max Scharpach	Veldhoven
1059	Bram Van Veldhuizen	Lippenhuizen
1060	Klaas van de Gevel	Zwolle
1061	Roelf Bos	Veendam
1062	Alex Kempers	Assen
1063	Jonni Bulst	Wildervank
1064	Daan Roskam	Steensijk
1065	Marinka Pultrum	Luxwoude
1066	Hannah Middel	Elp
1067	Bobby Jonker	TJALLEBERD

Nr.	12:46 5km koppels-1	Plaats
1100	Visser-Broek	Norg
1101	Bork-Bork2	Westerbork
1102	Bork-Bork3	Westerbork
1103	Dijk-Wieske	Westerbork
1104	Heiden-Bloem	Westerbork
1105	Heiden-Dijk	Westerbork
1106	Van der Zwaag-Pleiter	Westerbork
1107	Feringa-Tjaarda	Westerbork
1108	Kosse-Kosse	Westerbork
1109	Ketelaar-Lok	Westerbork
1110	Ketelaar-Kuivenhoven	Eursinge

Nr.	12:50 5km koppels-2	Plaats
1111	Mulder-Van Amerongen	Leeuwarden
1112	Rhee-De show bink	De Westereen
1113	Timmer-Rhee	Sneek
1114	Vliet-Bergsma	Westerbork
1115	Vries-Burgsma	Leeuwarden
1116	Weurding-Bruin	Westerbork
1117	Vries-Piket	West Terschel.
1118	Jong-Bazuin	Pesse
1119	Sanders-Hietberg	Zwiggelte
1120	Wolting-Heuvel	Witteveen
1121	Bos-Slot	Westerbork

Nr.	12:54 5km koppels-3	Plaats
1122	Koopman-Koopman2	Noord-Sleen
1123	Koopman-Koopman	Noord-Sleen
1124	Biel-van den Akker	Westerbork
1125	Kuijpers-Zeewuster	Westerbork
1126	Kosse-Geerts	Westerbork
1127	Barkhof-Fleurke	Westerbork
1128	Groenendijk-Kuilenburg	Westerbork
1129	Enting-Stokje	Westerbork
1130	Vierkant-Wielink	Westerbork
1131	Mensink-Hobelman	Westerbork
1132	Boer-Hengeveld	Westerbork

Nr.	12:58 5km koppels-4	Plaats
1133	With-With	Leeuwarden
1134	With-Hoekstra	Leeuwarden
1135	Kuiper-Dijk	Westerbork
1136	Batterink-Jonge	Ingelum
1137	Kampen-Winkel	Westerbork
1138	Wemes-Zwan	Westerbork
1139	Kerssies-De Jong	Beilen
1140	Dikkes-Steenge	Beilen
1141	Veldman-Droffelaar	Beilen
1142	Zuidema-Van Droffelaar	Beilen
1143	Hepping-Hepping	Groningen

Nr.	13:02 5km koppels-5	Plaats
1144	Feddes-Feddes	Beilen
1145	Otten-Otten	Beilen
1146	Meindersma-Biel	Beilen
1147	Bruins-Zon	Beilen
1148	Dieren-Dieren	Beilen
1149	Feddes-van Dieren	Beilen
1150	Kloeze-Huiskes	Zuidwolde
1151	Verschoor-Nijholt	BEILEN
1152	Heide-Heide	Beilen
1153	Werkman-Visser	Beilen
1154	Onnes-Schors	Beilen

Nr.	13:06 5km koppels-6	Plaats
1155	Oosting-Reitsma	Groningen
1156	Meer-Douma	De Westereen
1157	Scherjon-Heide	Jistrum
1158	Blaak-Blaak	Eursinge
1159	Klerks-WinkHooijer	Havelte
1160	Klaveren-Klaveren	Havelte
1161	Strik-Post	Haulerwijk
1162	SIEBENGA-Heynis	De Knipe
1163	Hoor-Tijseling	Haulerwijk
1164	Roelofs-Amersfoort	HAVELTE
1165	Slager-Schut	Sint Annen

Nr.	13:10 5km koppels-7	Plaats
1166	Vries-Sluis	Katlijk
1167	Kompaan-Bijma	Opende
1168	Jong-Dorrestein	Gorredijk
1169	Enting-Ziel-Ziel	Eext
1170	Schoemaker-Schoemaker	2
1171	Hertsenberg-Wijnsma	Drachten
1172	Groendijk-Klap	wergea
1173	Schoemaker-Schoemaker	Linde
1174	Boerma-Hagen	Anderen
1175	Kooy-Delden	Suwäld
1176	Kooy-Veurman	Suwäld

Nr.	13:14 5km koppels-8	Plaats
1177	Brugmans-Thijssens	Gemonde
1178	Blaauw-Winden	Leeuwarden
1179	Lange-Konterman	Rouveen
1180	Klerk-Klerk	DRONTEN
1181	Rij-Rij	Wergea
1182	Nimwegen-Bij	Zwiggelte
1183	Boer-Boer	Garlinge
1184	Stosz-wit	goutum
1185	Gijsen-Boer	Leeuwarden
1186	Biel-Korthals	Assen
1187	Opheusden-Wetterauw	Groningen

Nr.	13:18 5km koppels-9	Plaats
1188	Leenheer-Venema2	Zuidwolde
1189	Landstra-Werkman	STEDUM
1190	Ruijter-Sinnige	Nijmegen
1191	Geschiere-Geschiere	Dronten
1192	Dolfing-Dolfing	Wijster
1193	Feiken-Duin	Marum
1194	Meijer-Huberts	Ryptsjerk
1195	Roskam-Post	Vollenhove
1196	Schuttrups-Hurck	Hoorn
1197	Hofstede-Koning	Mantinge
1198	Bok-Windt	Burgum

Nr.	13:22 5km koppels-10	Plaats
1199	Wijnen-Wijnen	Havelte
1200	Kloosterman-Dijkstra	Leeuwarden
1201	Jong-Jong	Wezup
1202	Lelieveld-Vis	Tytsjerk
1203	Hagewoud-B.-Hagewoud	Groningen
1204	Woering-Woering	Mantinge
1205	Arema-Bosgraaf	Sneek
1206	Jagersma-Kootstra	Harkema
1207	Poldervaart-Heuvel-Ouw.	Elim
1208	Vlerk-Vlerk	Orvelte
1209	Sietzema-de J.-Sietzema	Katlijk

Nr.	13:26 5km koppels-11	Plaats
1210	Vries-Meijer	Heerenveen
1211	Vries-Meijer2	De Knipe
1212	Hagewoud-Hagewoud	Groningen
1213	Bokhorst-Verhoef	Steenwijk
1214	Kooistra-Kooistra	Marum
1215	Westerbrink-Westerbrink	Heerenveen
1216	Schulte-Veer	Zuidhorn
1217	Lobers-Wuite	Groningen
1218	Zeilstra-Brouwer	sneek
1219	Wildeboer/van klav.-Bijzitter	Havelte
1220	Worp-Bouma	Dedemsvaart

Nr.	13:30 5km koppels-12	Plaats
1221	spans-Jessurun	Meppel
1222	Heesen-Bult	Meppel
1223	Dolfing-dolfing2	Elp
1224	De Koning-Schneider	Garlinge
1225	Schipper-Rijff-Bal	Odoorn
1226	Mones-Schipper	Hijken
1227	de Gunst-de Gunst	Assen
1228	Zwaneveld-Zwaneveld	Norg
1229	Puijk-Puijk	Groningen
1230	Hoogsteen-Hoogsteen	Gorredijk
1231	Westdijk-Boers	Dedemsvaart

Nr.	13:34 5km koppels-13	Plaats
1232	Teeuwissen-Schepers	Groningen
1233	Kok-Slot	Groningen
1234	Witkamp-Beijer	Steenwijk
1235	Bakel-Bakel	Zuidhorn
1236	Tillij-Muylwijk	Utrecht
1237	Zwagerman-Pascha	Leeuwarden
1238	jansen-jansen	Witteveen
1239	Kuperus-Kuperus	Berltsum
1240	Gulik-Kremer	Zwolle
1241	Hoop-Veen.-Hajjma-Groz.	Burgum
1242	Graafsma-Graafsma	Wedel

Nr.	13:38 5km koppels-14	Plaats
1243	Jonge-maas	Balkbrug
1244	Lugtenaar-Lugtenaar	Medemblik
1245	Huizenga-Eerde	Assen
1246	Prins-Hekman	Den Ham
1247	Krom-Wiersum	Hoogeveen
1248	van der Burg-Bornebroek	Oudebildtzijsl
1249	Bornebroek-Bornebroek	Oudebildtzijsl
1250	Selst-Dolstra	Mijdrecht
1251	Siemann-Theunisz	Wijhe
1252	Langejans-Seigers	Balkbrug
1253	Bouwkamp-Loois	Waskemeer

Nr.	13:42 5km koppels-15	Plaats
1254	Veen-Koerhuis	Zwolle
1255	Prins-Kuipers	Wildervank
1256	Boer-Koning	Garlinge
1257	Holtzing-Holtzing	Groningen
1258	Zuidema-Wildeboer	Groningen
1259	Verbruggen-Walsma	emmeloord
1260	Hazenberg-Hazenber	Leeuwarden
1261	Oosting-Prendergast	Meppel
1262	Geertjes-Velzen	Zwolle
1263	Kist-Kist	Meppel
1264	Adema-Zijlstra	De knipe

Nr.	13:46 5km koppels-16	Plaats
1265	Van der Veen-Veenstra	Leeuwarden
1266	Nienhuis-Nienhuis	Heerenveen
1267	Achterberg-Achterberg	De Knipe
1268	Geerts-Hoogeveen	Schoonoord
1269	klein severt-Eertwegh	Neede
1270	meerbeek-oonk	neede
1271	Mol-Mol	Groningen
1272	Hondebrink-Hall	Leiden
1273	Veen-Timmer	Assen
1274	Balkema-Neijboer	Uithuizen
1275	Wieringa-Wieringa	Oenkerk

Nr.	13:50 5km koppels-17	Plaats
1276	Philips-Veen	Zevenhuizen
1277	Blankevoort-Blankevoort	Haren Gn
1278	Rodenhuis-Rodenhuis	Oranjewoud
1279	Brabander-Oosting	Groningen
1280	Vlerk-Jonge	Ruinen
1281	Boogaardt-Nankman	Dwingeloo
1282	Molanus-Wierenga	Nijveveen
1283	Klappe-Koolker	Vollenhove
1284	Vries-Vries	Woudsend
1285	Leeuwen-Reemer	Hoorn
1286	Hoop-Valk	Burgum

Nr.	13:54 5km koppels-18	Plaats
1287	Bork-Bork	Westerbork
1288	Hofstede-Hofstede	Westerbork
1289	Nachbar-Tibe	Zaandam
1290	Krikke-Boonstra	Leeuwarden
1291	Hannemann-Paarhuis	Stedum
1292	Anbergen-Anbergen	Dalen
1293	Bouter-Sacre	Boerakker
1294	Voortman-Voortman	Witteveen
1295	Werkman-Splinter	Emmen

DRENTSE KRUIDENSAUS



Een echte smaaksensatie van zacht, zoet en toch pittig door de kruiden en specerijen. Hierdoor past de saus bij elk gerecht!

Serveer de saus bij de lunch, het tapasplankje, het diner, bij een snack of een portie kibbeling. De kruiden in de saus combineren fantastisch met een goed stuk vlees of vis, maar is ook waanzinnig lekker door een salade.

Verwarm de saus met kookroom tot max 50 graden en je creëert een volledig nieuwe smaakbeleving!

De saus smaakt "werkelijk waar" bij elk gerecht en is ook verrukkelijk op een burger, bij de warme beenham, een tosti en heerlijk bij patat.

www.drentsekruidensaus.nl

Kortom een ideale saus!!




Wij wensen alle deelnemers van de Survival Run veel succes toe!








U-Sport helpt sporters om zich zo goed mogelijk voor te bereiden op sportprestaties. Je haalt het beste resultaat door optimaal voorbereid aan de start te verschijnen. Zorg dat je uitrusting en lichaam in de beste staat is om optimaal te presteren. Daarnaast helpt U-Sport sporters na sportprestaties om goed voor hun lichaam te zorgen en zo gezond en snel mogelijk te herstellen, ook na blessures. Daarom zal U-Sport bij de finish aanwezig zijn met een **fysiotherapeut** om jou te voorzien van een herstelbehandeling met onze **massageapparaten** en **magnesiumproducten**, zodat je de volgende training weer 100% kunt geven!

Lees alvast alles over U-Sport op **U-SPORT.COM** en we zien elkaar 22 januari!

De Noesten 80
9431 TG Westerbork
www.fitnessstudiowesterbork.nl
info@fitnessstudiowesterbork.nl
0593 370484



Fitness Studio Westerbork
"Sterk in beweging"

EEN UNIEKE LOCATIE MET VELE FACILITEITEN






Wat Landal Orveltermarke o.a. te bieden heeft:

- Bungalows (4-24 personen)
- OERRR Speelnatuur
- 18 holes Pitch & Puttbaan
- Restaurant
- Fietstransferium
- (Kinder)feesten/ bedrijfsuitjes

Landal Orveltermarke
www.landal.nl/parken/orveltermarke
Mr. J.B. Kanweg 3 - 9439 TD Witteveen
orveltermarke@landal.com
0593-564100



Multimerken Specialist.

AUTOEXCELLENT

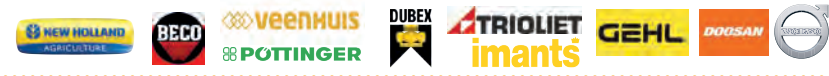



AUTOEXCELLENT Strijker
De Noesten 6 - Westerbork
Tel: 0593 - 33 21 32
www.autostrijker.nl

www.kort.nl



- Tractoren
- Heftrucks
- Landbouwmachines
- Grondverzet





Oranjekanaal NZ 26
9433 TH Zwiggelte
T (0593) 34 62 51
E info@kort.nl

Gildestraat 3
9502 KJ Stadskanaal
T (0599) 32 43 53
E info@kort.nl

Verlengde Vaart NZ 137
7887 EL Erica
T (0591) 30 17 31
E info@kort.nl

Hindernissen

Nr	Hindernis	Hindernissponsor				
1	starthindernis - swingover-kruipnet	Autobedrijf Strijker				
2	swingover	Striethouldt Catering				
3	touwladder combi	Sava Verkeersregelaars				
4	touw swingover	Notariskantoor Westerling				
5	balk swingover	Allsur5				
6	komeinbrug	Tijhof Automotive				
7	staplussen	Zweers Bouwbedrijf				
8	tomme tomme combi	Financiële Meesters Manders en de Punder				
9	lekker kort	Kort Mechanisatie				
10	kruipnet	uw bedrijfsnaam hier? secretariaat@survivalrunwesterbork.nl				
11	z-apenhang	Abdij De Westerburcht				
12	taranzwaai/net	Mariëlle's Styling				
13	net over	Manders Installatietechniek				
14	reuzenlianen	Crossfit Midden-Drenthe				
15	zwevende balk apenhang	Promotie-Plaza.nl				
16	koppeltje duiken	Bouwbedrijf Borghstee				
17	spanse ruiter	De Hoofdzaak				
18	steigerbuis swingover	Martijn Keuken en Kast				
19	paal swingover	Tasty Basics				
20	brandslang swingover	Stevast Techniek				
21	dikke touw swingover	Landal Orveltermarke				
22	wissel	uw bedrijfsnaam hier? secretariaat@survivalrunwesterbork.nl				
23	schuiflussen / pakladder	STN (Save Traffic Nederland)				
24	tonnetje rond	Metafys				
25	verticaal net	Hilbrands Bloemen & Wonen				
26	touw swingover	Mts Woertink, vlees, verkoop aan huis				
27	schot swingover	Mono laswerken				
28	banden swingover	uw bedrijfsnaam hier? secretariaat@survivalrunwesterbork.nl				
29	trosnet swingover	Börker Servicedienst				
30	de Outdoor Sport Westerbork combi	Outdoor Sport Westerbork				
31	dat weet bijna niemand deel 1	Bidfood				
32	hier ben je snel achter deel 1	uw bedrijfsnaam hier? secretariaat@survivalrunwesterbork.nl				
33	dat weet bijna niemand deel 2	De Boer Pesse				
34	apenhang net onderdoor apenhang	uw bedrijfsnaam hier? secretariaat@survivalrunwesterbork.nl				
35	teletubbie combi	Prenger Agrarische Dienstverlening				
36	streigerbuis lianen	uw bedrijfsnaam hier? secretariaat@survivalrunwesterbork.nl				
37	hier ben je snel achter deel 2	Paardenkliniek Aa & Hunze				
38	wat een hufter	Woonaccent Makelaars				
39	deze valtjemet	Valtjemet Survivalrunners				
40	buis van Börk	uw bedrijfsnaam hier? secretariaat@survivalrunwesterbork.nl				
41	extasy barrels	Poda Omheiningen				
42	springover	Haar van Hem Communicatie				
43	papegaaienstokjes	Bakkerij Pepping				
44	steigerbuis klim	uw bedrijfsnaam hier? secretariaat@survivalrunwesterbork.nl				
45	kiek maor eem	Jumbo Vinke				
46	zwevende balk swingover	Dobben Wooncentrum				
47	hout hakken	Welkoop Westerbork				
48	boogschieten met een toetje	Taribush				
49	eindhindernis 5-9-12 km (buiten)	Van Vliet tuinaanleg & boomverzorging				
50	eindhindernis (binnen)	Iers Restaurant & Pub De Turfsteker				

HALL OF FAME			
2017			
MSR 13 km (Open NK)			
1	Kerst Wind	Oosterzee	01:25:20
2	Dinant Huurneman	Winterswijk	01:26:25
3	Barend Westervelt	Aalten	01:26:51
1	Lisan de Vries	Noardburgum	01:48:27
2	Lenneke v.d. Heide	Heerenveen	01:49:01
3	Alinda ten Hoor	Hijken	01:53:36
Beste Drent			
4	Rogier van Vliet	Westerbork	01:26:56
2019			
KSR 9 km			
1	Ruben Dinkelman	Lochem	00:53:18
2	Joey Bakker	Arnhem	00:54:03
3	Tom Wagemans	Deventer	00:54:29
1	Lisan de Vries	Bergum	01:04:26
2	Sanne de Jonge	Dronten	01:14:56
3	Alinda ten Hoor	Hijken	01:17:48
Beste Börker			
31	Rogier van Vliet	Westerbork	01:00:44
2018			
KSR 9 km			
1	Joey Bakker	Arnhem	01:08:47
2	Edward Goodijk	Sexbierum	01:11:43
3	Floris Dinkelman	Lochem	01:14:38
1	Bo de Groot	Veenendaal	01:27:27
2	Sandra v.d. Brink	Apeldoorn	01:39:53
3	Vera Mensink	Eibergen	01:45:45
Beste Börker			
31	Jasper Hoiting	Westerbork	01:29:22
2020			
KSR 9 km			
1	Ruben Dinkelman	Lochem	00:55:15
2	Evert Moes	Beilen	00:57:22
3	Herman Domhof	Harreveld	00:58:48
1	Bianca Rougoor-Ma.	Breedebroek	01:13:48
2	Vera Mensink	Eibergen	01:17:51
3	Helene Stunnenberg	Ede	01:21:11
Beste Börker			
2	Evert Moes	Beilen	00:57:22

WAT MOET IK AAN VANDAAG?

✓

Hardloopsokken

✓

Goede loopschoenen met voldoende profiel

✓

T-shirt (verstrekt door de organisatie)

✓

Thermohemd

✓

Onderbroek

✓

Hardloopbroek (ticht)

✓

Het rode armbandje (verstrekt door de organisatie).



Reglement

- 1.1 Reglement**

Alle deelnemers, (evenals de besturen en trainers van trainingsgroepen en besturen van wedstrijdorganisaties) dienen op de hoogte te zijn van dit voor hen geldende reglement.
- 1.2 Aansprakelijkheid**

De deelnemers nemen voor eigen risico deel aan de survivalrun. De organisatie noch de juryleden, noch de commissie- en bestuursleden van de SBN kunnen op enigerlei wijze voor schade en/of letsel aansprakelijk worden gesteld.
- 1.3 Opgaaf persoonsgegevens**

Opgaaf van onjuiste persoonsgegevens ontslaat de bond van al haar verplichtingen als bedoeld in 1.2 jegens het lid-natuurlijk persoon en zal royement tot gevolg hebben.
- 1.4 Verkeersregels**

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

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

Restitutie van licentiegelden is mogelijk tot de eerste wedstrijd; er worden dan wel administratiekosten ad €5 in rekening gebracht.
- 1.7 Financiële aansprakelijkheid**

De SBN, 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 SBN.
- 1.8 Armband**

Elke deelnemer is verplicht met een door de wedstrijdleiding verstrekte armband te starten. Bij het missen van een hindernis of onreglementair afleggen van het parcours is men op eerste aanwijzing van de jury/post verplicht deze armband in te leveren bij de desbetreffende persoon. Bij een Open NK is het verplicht dat er met rode armbanden gelopen wordt.
- 1.9 Zichtbaarheid shirt en armband**

De deelnemers zijn verplicht de door de wedstrijdleiding verstrekte armband en het geldige wedstrijdshirt tijdens de run duidelijk zichtbaar te dragen zonder wijzigingen aan te brengen.
- 1.10 Starten bij late opkomst**

De organisatie kan zelf bepalen of een te laat verschenen deelnemer alsnog kan starten, aldan niet met straf tijd.
- 1.11 Afwijken van parcours**

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

De hindernissen zijn over het algemeen in meervoud gebouwd. Wanneer toch alle hindernissen bezet zijn, wordt hiervoor geen tijdcompensatie gegeven.
- 1.13 Prikkel draad versperringen**

Op het parcours kunnen nog prikkeldraad versperringen aanwezig zijn. Dit is duidelijk aangegeven doordat rood/wit lint om het draad is gewikkeld. Alleen op deze plaatsen mag de prikkeldraad versperring worden genomen.
- 1.14 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, geen lasten slepen en niet houthakken. Zagen van boomstammen is toegestaan.
- 1.15 Koppels/teams**

Koppels en teams mogen bij het houthakken slechts één bijl gebruiken en mogen elkaar niet helpen bij het houthakken.
- 1.16 Aanwijzingen juryleden**

Aanwijzingen van juryleden, herkenbaar aan hesjes of shirts, moeten te allen tijde worden opgevolgd.
- 1.17 Straftijd/diskwalificatie**

Het parcours dient volledig afgelegd te worden, zonder hulp van derden, uitgezonderd het aanmoedigen, voorzien van sportdrank en –voeding, kleding en medische hulp. Koppels en teams mogen elkaar assisteren vanuit de hindernis. Een deelnemer mag zo vaak hij wil een hindernis proberen te nemen. Wanneer een hindernis niet of niet correct wordt genomen wordt de armband ingenomen en volgt een straf tijd van 2 uur. Wanneer hulp van derden wordt aanvaard volgt diskwalificatie.
- 1.18 Hinderen van andere deelnemers**

Opzettelijk hinderen van andere deelnemers is niet toegestaan en zal diskwalificatie tot gevolg hebben.
- 1.19 Melding van ongevallen**

Een deelnemer is verplicht melding te maken van ongevallen onderweg bij de eerstkomende jurypost en bij de wedstrijdorganisatie.
- 1.20 Toebrengen schade**

Het is verboden schade toe te brengen aan eigendommen van anderen. Constatering hiervan zal diskwalificatie tot gevolg hebben.
- 1.21 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 PC.
- 1.22 Snellere atleten**

Achterblijvers van eerder gestarte groepen moeten de snellere atleten van de volgende groepen vrije doorgang verlenen.
- 1.23 Doping**

Het is verboden om middelen te gebruiken, welke voorkomen op de lijst van verboden middelen van de NOC*NSF.
- 1.24 Protesten**

Protesten kunnen alleen door de deelnemer zelf binnen 1 uur na binnenkomst schriftelijk worden ingediend bij de organisatie in de juryruimte.
- 1.25 Respect**

Deelnemers dienen andere deelnemers, officials, vrijwilligers en toeschouwers met respect te behandelen.
- 1.26 Fysieke conditie**

Door deel te nemen aan een survivalrun, geeft een atleet aan in goede gezondheid te verkeren en over voldoende fysieke conditie te beschikken om de survivalrun te volbrengen.
- 1.27 Boomstammen doorhakken**

Boomstammen dienen in de diameter doorgenhakt te worden, kloven is niet toegestaan.
- 1.28 Zwemvaardigheid**

Deelnemers aan een survivalrun dienen de zwemvaardigheid te beheersen.
- 1.29 Kennisneming**

Deelnemers kunnen zich niet beroepen op de onbekendheid met bepalingen uit het deelnemersreglement. Indien een deelnemer zich niet houdt aan het deelnemersreglement, kan dit een (mondelinge) waarschuwing, schorsing, diskwalificatie of uitsluiting (onmiddellijk en/of van deelname aan volgende runs) tot gevolg hebben.



IERS RESTAURANT & PUB **DE TURFSTEKER**



You're welcome!