

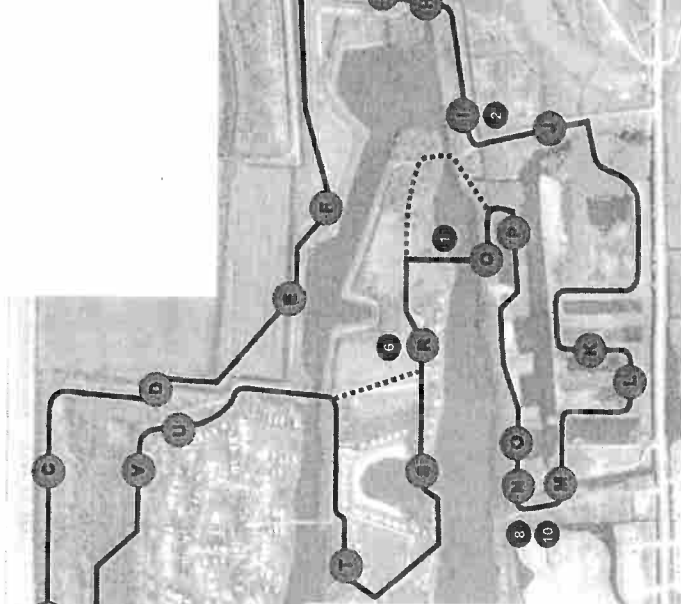
Parcourskaart JONKER BIKKELRUN

St. Start – swingover met band + loopronde

1. Kopkedûkelnetsjes.
2. Skeefe priksjes
3. Trije kear omheech
4. Net sa heech
5. Yllegaal kempingopstakel
6. Apehing mei luskjes
7. Troch dik en tin
8. Wat in fehikel
9. Heech en dreech
10. Trainingsboskje
11. Dûbbele X
12. Twa kear
13. Wat in smoarch touwisje
14. Yn'e bosk
15. Wetterdrave + balke mei
16. Ferlege apehing

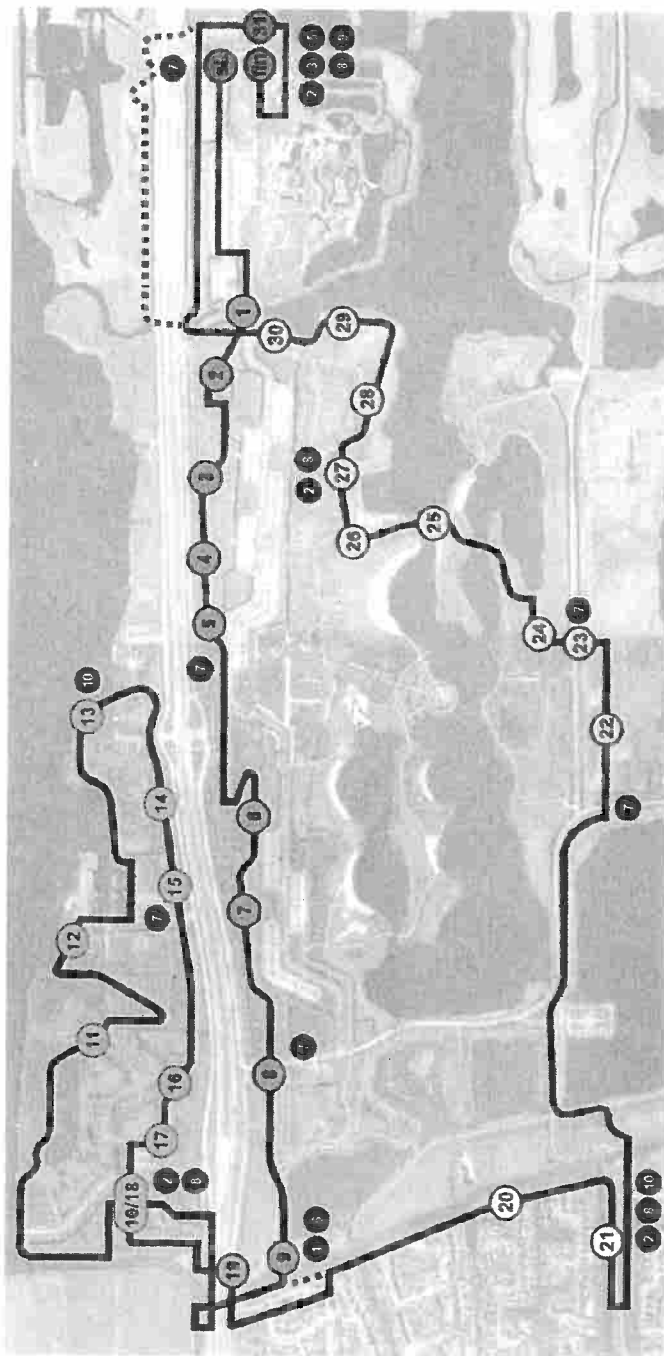
17. Beamke trochslaan
18. Trainingsboskje
19. Tusken de brêgen yn
20. Lykwichtstrûkje
21. Alvestêdetocht
22. Ljouwert – Hyphen
23. Warkum - Dokkum
24. Fryske bânensleep
25. Lykwichtsbalke
26. Net hingje
27. Brêge ûnder troch
28. Seare poatsjes, seare handsjes
29. Bûge of baste
30. Sykje it mar út
31. Fêste peaklim
32. Oer it moute
33. Hege hichte

Fin. Finish-kombinaasje



St. Start – vaste swingover

- A. Kopkedûkelnetsje
- B. Saagje
- C. Yllegaal kempingopstakel
- D. Apehing mei opstakel
- E. Klauwierje en dobberje
- F. Pealtsje klimme
- G. Krûpnet
- H. Brêgehindernis
- I. Spaanske rûter
- J. Trije kear omheech
- K. Erteren
- L. Hippe / swaale / draaie
- M. Wetterdrave
- N. Apehang mei swaalkes
- O. Harre jammele
- P. Katkrûpe
- Q. Tokkelje
- R. Pilkesjitte
- S. Drech sa'n stikje touw
- T. Postboadeloophe
- U. Een ijsket is der niks by
- V. Netsjes efterlâns
- W. Bânensleepke
- X. Hege hichte



Afstanden:	
RUC, Recr.	12,0 km
BSC, JSC-A, Recr., Koppels	8,0 km
JSC-B/C, Recr., Funrun en Ouder-kind run	5,5 km
Splitting van 12,0 km en 8,0 km vind plaats t.p.v. nr.: 9	

1 Reddingsbrigade:	- Boot: 9/19	6 Splitters:	na hindernis 9, R
2 DMH:	- Walpatrouille: Q	7 Overstekers:	5, 8, 15, voor 22, na 23, en bij startlocatie
3 Arts:	10/18, 21, 27	8 Verversingsposten:	10/18, 21/1, 27, finish en N
4 Duikers:	I, Finish.	9 CP:	Bij start/finish.
	CP.	10 Controles:	13, 21, finish en N
			