UITSLAGEN April 2014.

4 Mijlrun te Hoogeveen op 1 april.

4 EM	Mannen 40+	2. Jan Venhuizen	21.28	21.27

Trainingspakkenwedstrijd te Steenwijk op 5 april.

800m	Mannen masters	3. Jan Jepma	2.39.62

Condensloop te Leeuwarden op 5 april.

1 km meisjes t/m 8 jr	1. Mayke Ruige	5:50	5:47
	5. Dione van Gelder	6:45	6:43
	7. Demi Telgerhof	6:45	6:44
1 km jongens t/m 8 jr	2. Stijn van Deutekom	5:15	5:11
	5. Jens Aukema	5:43	5:40
	6. Tieme Harkema	6:04	6:02
	7. Jort Jellema	6:26	6:25
	12. Hugo Caspers	7:14	7:13
1 km meisjes 9-12 jr	3. Renske Drenten	4:42	4:41
	8. Aeryn van den Aker	5:16	5:13
	9. Lisca van Gelder	6:19	6:16
1 km jongens 9-12 jr	4. Sander Bekhof	7:07	7:04
2,8 km meisjes	1. Lisa Muizer	10:50	10:49
	2. Marene Scholtens	11:02	11:01
	4. Mare te Biesebeek	11:32	11:30
	5. Rianne Nyenhuis	11:48	11:47
	7. Annika Huizing	12:55	12:53
	10. Eline Ruige	13:48	13:47
	11. Esmay de Jonge	15:36	15:34
	12. Ruth Klaver	15:43	15:41
	13. Amira Draaijer	17:22	17:18
	14. Veerle Dijkstra	17:22	17:19
2,8 km jongens	1. Pascal Sinnema	10:15	10:15
	2. Jan Oldhoff	10:19	10:19
	3. Leon van Lunzen	10:37	10:36
	5. Melle Ketellapper	11:57	11:56
	7. Glenn de Vries	12:21	12:20
	10. Remy Borawitz	13:10	13:09
	12. David Korte	13:31	13:28
	13. Lourens Joost Kooistra	13:32	13:29
	14. Koen Caspers	13:36	13:33
2,8 km vrouwen	1. Lois Oldhoff	10:24	10:23
5 km vrouwen	3. Lisanne Jager	21:06	21:04
	7. Debora Peter	23:01	22:56
	8. Tabitha Dijkman	23:19	23:15
	23. Marije Jasper	27:21	27:07
	25. Mirjam Aukema	27:43	27:38
	36. Tine Visser-groenhof	28:52	28:46
	56. Miranda Odinga-Overwijk	30:09	30:01
	68. Lotte Hofstede	31:20	31:03
	69. Patricia Schiphorst	31:23	31:06
5 km mannen	2. Patrick Reitsma	17:02	17:01

	3.	Steven Koffyberg	17:24	17:22
	6.	IJnze Stienstra	17:56	17:56
	8.	Bert Dijkstra	18:40	18:38
	20.	Bouwe Hiddinga	22:15	22:11
	25.	Fokke Draaijer	22:59	22:56
	33.	Henk Koopmans	24:21	24:04
	34.	Ruben Korte	24:24	24:03
	35.	Timme Bontes	24:27	24:17
	39.	Siep Louwsma	25:02	24:37
	44.	Manfred van der Kerk	25:44	25:21
	46.	Marcel van Beusekom	26:13	25:58
	53.	Willem de Vries	27:22	27:07
	58.	Nils Aukema	27:40	27:35
	61.	Kamiel Politiek	27:52	27:43
	75.	Roel Landman	29:25	29:09
	77.	Eli Beeksma	30:02	29:40
	87.	Gersrd Hendriksma	32:59	32:41
10 km vrouwen	1.	Miny Verheij	44:42	44:36
	2.	Jacinta Fancel	45:16	45:13
	4.	Inge van Schaick	46:19	46:13
	5.	Marit Houtsma	47:41	47:29
	7.	Gerda v Klaarbergen	48:05	47:41
	17.	Jantsje Viëtor	51:44	51:21
	18.	Anja vam Zutphen	51:46	51:32
	20.	Marjan Rodenhuis	52:07	51:55
	30.	Wike Bruinsma	53:56	53:50
	31.	Alma Mulder	54:06	53:44
	46.	Carin Kuiper	55:56	55:08
	58.	Gerda IJdema	57:59	57:43
	59.	Anke Diks	58:07	57:38
	62.	Carla Buurman	58:30	58:25
	63.	Annet Veenstra	58:32	58:17
	64.	Tamara Kieffer	58:41	58:30
	68.	Riek van der Meulen	58:48	58:16
	72.	Martine van der Galien	59:24	59:14
	101.	Marte rinck de Boer	1:02:31	1:02:23
	106.	Sonja Poelstra	1:03:13	1:02:43
	107.	Marjan Hoexum	1:03:15	1:03:08
	135.	Therese Wester	1:06:45	1:06:38
10 km mannen	1.	Gerrit Wolbers	34:42	34:41
	2.	Harry Wiersma	35:41	35:39
	6.	Marcel Adema	37:39	37:38
	9.	Henk van Eldik	38:27	38:25
	15.	Andre Posthumus	40:11	40:09
	16.	Kees Noppert	40:15	40:13
	22.	Johan Meinsma	41:00	40:57
	23.	Sibbele van der Meulen	41:08	41:06
	28.	Ruben Muller	41:48	41:45
	32.	Koen Kiestra	42:13	42:11
	35.	Harrie Wetterhahn	42:44	42:41
	45.	Nico Hoekstra	43:49	43:34
	47.	Jeroen Wels	43:51	43:45
	50.	Sije Boskma	44:02	43:54
	55.	Marco Pietersma	44:51	44:46
	57.	Catrinus Vroom	45:01	44:54
	62.	Klaas Jan Huizing	45:38	45:31

	65.	Alex Jonkers	46:07	45:22
	66.	Keesjan de Vries	46:07	45:42
	78.	Marcel de Roo	47:01	46:57
	79.	Rikus van Wijk	47:02	46:38
	86.	Arie Hoogsteen	47:38	47:31
	98.	Carlo Loos	48:43	48:11
	115.	Tom Vellinga	49:59	49:54
	119.	Hans Diekmann	50:09	50:05
	120.	Bauke van der Loon	50:09	50:04
	126.	Jasper de Noord	50:39	50:24
	131.	Syds Homan	51:04	51:00
	141.	Peter Bär	51:30	51:22
	161.	Peter van der Logt	53:09	52:42
	171.	Robert-Jan Heizenberg	53:28	53:14
	175.	Simon Vlas	53:31	52:56
	181.	Henk van der Laan	54:27	54:12
	190.	Jefta Bogaard	54:57	54:42
	202.	Harrie Rossier	56:09	55:13
	230.	Wander Sikkes	57:53	57:39
	241.	Christiaan Fahner	59:09	58:17
	242.	Ad Slagter	59:21	59:15
	243.	Koos Pietersma	59:21	58:38
	272.	Reinder Sinnema	1:06:19	1:06:08
1/2 mar. vrouwen sen.	2.	Kim Keidel	1:59:36	1:59:13
1/2 mar. vrouwen 35+	1.	Yvonne Kassenberg	1:28:48	1:28:46
	2.	Simone van Dijk	1:34:15	1:34:12
1/2 mar. vrouwen 55+	1.	Jeltsje van der Wal	1:56:01	1:55:52
1/2 mar. vrouwen recr.	11.	Petra Lok	1:55:46	1:55:38
	19.	Froukje van Althuis	2:01:55	2:01:34
	23.	Anke Peterson	2:04:26	2:04:02
1/2 mar. mannen sen.	2.	Franke Smidstra	1:18:19	1:18:17
	3.	Rob Vijver	1:20:37	1:20:35
	5.	Erik Verdoorn	1:25:40	1:25:38
1/2 mar. Mannen 35+	1.	Willem de Boer	1:13:23	1:13:23
	2.	Douwe Nauta	1:16:19	1:16:18
	4.	Martin Ketellapper	1:21:05	1:21:05
	5.	Roelof de Roos	1:23:55	1:23:54
	6.	Johannes Postma	1:26:20	1:26:17
	8.	Wouter de Vries	1:30:09	1:30:06
	11.	René Keuter	1:43:25	1:43:18
1/2 mar. mannen 45+	1.	Remon van Lunzen	1:13:23	1:13:22
	2.	Huub Bots	1:15:22	1:15:21
	6.	Herman Wassens	1:50:17	1:50:17
1/2 mar. mannen 55+	3.	Willie Kiewiet	1:27:09	1:27:06
	4.	Theo Borawitz	1:27:33	1:27:31
1/2 mar mannen recr.	67.	André Bär	1:47:48	1:47:39
	92.	Jan Jaap Dicke	1:55:24	1:55:06
	94.	Anko de Jong	1:55:51	1:55:30
	118.	Henk Nijp	2:02:35	2:02:25
	121.	Ronald Hoekstra	2:02:56	2:02:27

Ekiden te Zwolle op 6 april.

Recreanten	33.	Lionitas mannen	3.29.17
		Rudolf Kuipers	24.18
		Jouke de Vries	25.07

		Robin Telgenhof	53.22
		Cor Wetting	22.05
		Edwin Kalksma	34.45
Vrouwen	7.	HardCORe Runners	4.13.28
		Joke de Graaf	26.29
		Nely Nicolai	1.03.44
		Miranda Posthumus	34.12
		Fonny Postma	33.10
		Wilma Stelpstra	36.59

Openingswedstrijd te Heerenveen op 12 april.

Meisjes-D	60m series	1.	Cicely Sille	8.73
		14.	Jidou Peeters	9.88
		15.	Shanice Wortel	10.11
	60m finale	1.	Cicely Sille	8.73
	600m	4.	Marene Scholtens	1.56.57
		8.	Shanice Wortel	2.08.71
		9.	Jildou Peeters	2.08.75
	60m horden	3.	Cicely Sille	12.03
	Ver	9.	Jildou Peeters	3.58
		17.	Shanice Wortel	3.20
	Hoog	8.	Cicely Sille	1.25
		11.	Shanice Wortel	1.15
	Kogel	8.	Jildou Peeters	6.84
Meisjes-C	600m	3.	Lisa Muizer	1.49.49
		11.	Annika Huizing	2.02.91
	80m horden	7.	Ellis Mourits	17.60
	Ver	7.	Ellis Mourits	4.01
	Hoog	7.	Ellis Moirits	1.25
Jongens-C	100m series	2.	Ruben Korte	12.91
	100m finale	2.	Ruben Korte	13.01
	800m	7.	Jan Oldhoff	2.37.01
	Hoog	6.	Ruben Korte	1.45
	100m horden	7.	Ruben Korte	21.20
Jongens-B	Kogel	3.	Mathieu Meijer	6.64
	Speer	3.	Mathieu Meijer	16.34
Meisjes-B	1500m	3.	Lois Oldhoff	4.58.83
Mannen sen.	1500m	1.	Steven Koffijberg	4.34.94
Mannen masters	100m	1.	Fokke Draaijer	13.49
		3.	Sjouke Nauta	14.60
	400m	3.	Fokke Draaijer	1.09.03
	Ver	1.	Fokke Draaijer	4.35
		2.	Sjouke Nauta	4.29
	Speer	4.	Sjouke Nauta	26.87
		5.	Tjeerd v.d. Meulen	18.57
	Kogel	2.	Tjeerd v.d. Meulen	8.19
Vrouwen masters	100m	1.	Debora Peter	15.81
	1500m	1.	Debora Peter	6.25.97
	Ver	1.	Debora Peter	3.71

Athletic Champs te Drachten op 12 april.

Pupillen-A.

	60h	Hoog	kogel	duur	polv	vortex	Ptn
Aeryn van der Aker	11.9	1,05	4,70	1250	3,80	13,00	275
Dana van der Wal	12.4	1,00	4,30	1275	3,60	9,00	247
Eline Ruige	12.9	0,90	4,20	1450	3,65	16,00	264
Esmee de Jonge	13.3	0,85	5,00	1150	3,25	13,50	216
Hidde van Gelder	9.6	1,20	7,00	1525	4,50	14,00	407
Jan Jesse van der Weide	11.5	1,05	5,60	dns	3,65	18,50	261
Jessie ten Hoeve	12.3	1,00	3,80	1150	3,60	16,00	247
Lars van der Meulen	10.9	1,10	5,70	1225	3,70	24,00	328
Lisanne Haasdijk	11.0	1,15	5,80	1475	4,00	19,00	356
Mark van der Mast	11.7	1,00	6,40	1375	3,60	26,50	336
Melle Ketellapper	11.1	1,10	5,20	1525	3,85	21,00	349
Sander Reinders	11.0	1,10	6,30	1325	4,00	19,50	339
Sytske Gerritsma	12.0	1,00	4,00	1325	3,55	10,00	254
Ward Winia	12.0	0,90	5,40	1250	3,80	12,50	265
Wietske van der Weij	12.6	1,00	3,80	1275	3,55	5,50	231

Pupillen B/C.

	40m	40h	hurk	duur	sling	vortex	Ptn
Arjun Bajnath	8.6	8.4	0,7	675	8	14	231
Beau Faber	10.2	13.3	0,55	500	4,5	7	66
Demi Telgenhof	8.7	10.0	0,75	750	9	12	222
Dione van Gelder	8.8	10.7	0,6	725	6	6	148
Duco van der Wal	8.1	7.7	0,8	850	11	8	259
Eline van Tuinen	8.7	10.3	0,6	725	11	11	182
Gydo Tiggelaar	7.9	8.3	0,8	900	13,5	16	297
Jasmijn Langius	7.5	8.1	0,75	850	8	9	262
Jort Jellema	8.4	9.1	0,6	725	6,5	7,5	184
Jort Oosterveld	7.7	8.0	0,85	875	13,5	20	358
Julia de Jager	8.4	9.5	0,65	775	7	7	199
Kyra de With	8.5	10.0	0,7	700	10	12	200
Lisca van Gelder	7.3	8.3	0,85	825	11	11,5	293
Matthijs Post	8.4	9.1	0,8	675	10,5	7,5	203
Mayke Ruige	7.6	10.1	0,6	775	12,5	13	255
Mees Flapper	8.5	9.7	0,8	775	4	5	183
Naomi Teppema	7.8	8.5	0,75	775	10,5	9,5	249
Renske Drenten	7.5	7.8	0,95	975	12,5	13,5	352
Shanara van Zandvoort	7.5	8.2	0,6	700	9,5	8,5	251
Sophie Kuiken	8.9	9.7	0,75	725	9	11	196
Stijn van Deutekom	7.2	8.9	0,9	850	12	19,5	315

Victor Getkate	9.3	10.2	0,75	775	12,5	13	201

De Halve van Den Helder op 13 april.

½ marathon	Mannen 45+	52.	Marc van Gelder	2.00.23	1.59.45
	Mannen 60+	2.	Koen Kiestra	1.34.25	1.34.24
	Vrouwen 45+	7.	Inge Wulffelé	1.43.54	1.43.52

Cascaderun te Hoogeveen op 13 april.

5 E.M.	Vrouwen 45+	2.	Bertha Bruggenkamp	33.44	33.41
10 E.M.	Mannen sen.	4.	Paul Geertsma	56.33	56.30
		5.	Rob Vijver	58.38	58.34
	Mannen 55+	3.	Auke Postma	1.03.43	1.03.40

Marathon Rotterdam op 13 april.

Marathon	Mannen 40+	11.	Johannes Postma	2.40.17	2.40.13
		12.	Harry Wiersma	2.42.10	2.42.01
	Mannen 45+	251.	Tjeerd Veenstra	3.26.47	3.25.53
	Vrouwen sen.	76.	Miny Verheij	3.39.54	3.38.27

Mila-instuif te Sneek op 16 april.

1500m	Jongens C	2.	Benny Dijkstra	4.59
3000m	Neo senior	1.	Gerrit Wolbers	9.12.5
	Jongens-A	1.	Patrick Reitsma	9.53.3
	Mannen sen.	1.	Jesper Keidel	11.59.0
	Mannen 55+	1.	Theo Borawitz	11.29.5

Slach om ‘e Mar te Bergum op 19 april.

½ marathon	32.	Harrie Wetterhahn	1.45.58
	52.	Andre Jellema	1.54.08
	53.	Sjoerd Holtrop	1.54.11
11 km	2.	Kees Noppert	41.47
	8.	Koen Kiestra	46.36
	26.	Inge Wulffelé	52.26
	77.	Wim Paauw	1.02.30
	118.	Reinder Sinnema	1.11.47

Lenteloop te Bolsward op 19 april.

10 km	1.	Willem de Boer	34.10
15 km	1.	Paul Geertsma	53.35

Klap tot Klaploop te Musselkanaal op 21 april.

10 km	Mannen 45+	1.	Jan Venhuizen	33.52	33.51
	Vrouwen sen.	9.	Simone van Dijk	41.32	41.25
	Vrouwen 45+	2.	Bertha Bruggenkamp	41.20	41.18

Kollumer Katloop op 25 april.

13,7 km	Mannen	7.	Ruben Muller	58.03
			Marc van Gelder	1.22.09
6,4 km	Mannen	3.	Ynze Stienstra	23.41

Bloemketerploop te Franeker op 26 april.

16.1 km	21.	André Jellema	1.22.51	M40.09
	32.	Bauke v.d. Loon	1.28.03	M50.11
	33.	Liesbeth Mulder	1.28.24	V45.02
10 km	41.	Rogier Mink	1.02.41	MSE.03
	53.	Reinder Sinnema	1.12.33	M50.17
5 km	3.	Richard van Lunzen	24.12	M40.01
	19.	Greetje Bijlsma	36.17	V60.01

Beiler Koningsloop te Beilen op 26 april.

10 km	Vrouwen 40+	4.	Inge Wulffelé	47.07

Enschede Marathon op 27 april.

Marathon	Mannen sen.	19.	Rob Vijver	2.53.46	2.53.41
½ marathon	Mannen sen.	6.	Paul Geertsma	1.14.29	1.14.28
		19.	Timo Schraa	1.22.48	1.22.44
		36.	Wieger Boonstra	1.28.07	1.28.03
	Mannen 35+	2.	Willem de Boer	1.12.42	1.12.41

Fjoer Rin te Makkum op 27 april.

½ marathon	Vrouwen	1.	Simone van Dijk	1.36.30
5 km	Vrouwen	21.	Thea de Vries	34.04