

Uitslagen Maart 2015.

Rondje Goutum op 1 maart te Leeuwarden.

1 km	Jongens	1. Einar Kuiper	3:41
		2. Stefan van Lunzen	3:45
		3. Melle Ketellapper	3:48
		6. Joshua Dikken	4:21
		7. Luc van der Wal	4:35
		8. Stein Boringa	5:20
1 km	Meisjes	1. Lianne Haasdijk	3:55
		2. Eline Ruige	3:57
		3. Renske Drenten	4:01
		4. Elza van der Meulen	4:32
		6. Lisca van Gelder	4:36
		8. Mayke Ruige	5:12
		9. Tessa de Roos	5:37
		10. Dione van Gelder	5:40
		11. Eline Juria van Tuinen	5:58
2,5 km	Jongens	2. Glenn de Vries	10:29
		3. Jort oosterveld	12:17
		4. Igor de Haan	12:53
2,5 km	Meisjes	1. Jente Leeuwangh	15:41
		2. Annika Brummer	15:41
5 km	Mannen	1. Rob Vijver	17:47
		2. Geale Simon Postma	17:47
		4. Sibbele van der Meulen	20:07
		5. Wouter de Vries	20:58
		7. Theo Borawitz	21:28
		23. Reinder Sinnema	32:30
5 km	Vrouwen	2. Debora Peter	25:11
		3. Erica Verdegaal	25:33
		4. Annika Huizing	26:10
		6. Welmoed Mink	26:41
10 km	Mannen	1. Gerrit Wolbers	36:03
		3. Paul Geertsma	37:18
		8. Cor de Vries	43:14
		11. Cor Wetting	45:13
		12. Marco Pietersma	45:45
		34. Rudolf Kuipers	53:22
		35. Jefta Bogaard	54:00
		40. Aad van der Windt	54:59
		46. Gerard Hendriksma	56:56
		60. Peter van Noort	1:04:31
10 km	Vrouwen	5. Gerda van Klaarbergen	49:03
		7. Freke Kloek	51:40
		8. Marjan Rodenhuis	52:08
		10. Ytske Poelstra	55:11
		13. Martine van der Galien	55:49
		14. Berber Hulscher	56:10
		20. Jeannet Huitema	59:09
		21. Riek V d meulen	59:11
		23. Alie Numan	1:00:16
		28. Afina van der Galiën	1:01:44

		32. Therese Wester	1:03:07
		36. Marloes van der Leij	1:03:48
		38. Anna Walstra	1:04:30
		40. Yfke Poortman	1:05:36
		41. Helga Boekhout	1:05:36
16,1 km	Mannen	2. Egbert Allema	1:09:23
		4. Johannes van der Veen	1:11:45
		5. Willie Kiewiet	1:11:48
		6. Richard van Lunzen	1:13:16
		12. Hugo Reitsma	1:15:53
		19. Chris Vugteveen	1:20:32
		25. Herman Wassens	1:22:21
		29. Bouwe Hiddinga	1:24:06
		31. Jaap Bruijnzeel	1:24:29
		32. Johannes Postma	1:24:32
		51. Marc van Gelder	1:35:58
16,1 km	Vrouwen	3. Janet Krooshof	1:20:42
		4. Vera Keidel	1:21:58
		7. Inge van Schaik	1:23:11
		9. Tabitha Dijkman	1:24:32
		20. Wike Bruinsma	1:41:55
		22. Carla Buurman	1:46:15
30 km	Mannen	1. Douwe Nauta	1:57:18
		2. Harry Wiersma	1:59:15
		4. Jan Venhuizen	2:05:14
		5. Martin Ketellapper	2:05:45
		7. Erik Verdoorn	2:08:38
		21. Harrie Wetterhahn	2:26:50
		42. Bauke van der Loon	2:41:22
		55. Peter Rutkens	3:07:44
30 km	Vrouwen	5. Anja van Zutphen	2:45:55
		6. Berber Akkerman	2:47:55
		7. Liesbeth Mulder	2:48:00
		12. Anke Peterson	3:09:45

De 20 van Alphen aan de Rijn op 1 maart.

20 km Vrouwen sen. 8. Yvonne Kassenberg 1.22.40 1.22.39

Veneboerloop te Drachten op 7 maart.

10 km W	Mannen sen.	14. Erik Bouma	35:41	35:40
	Mannen 40+	1. Jan Venhuizen	33:31	33:30
		3. Menno Mud	34:30	34:29
	Mannen 50+	3. IJnze Stienstra	37:19	37:19
		4. Johannes van der Veen	37:32	37:31
10 km R	Mannen 50+	26. Reinder Sinnema	1:05:41	1:05:31
10 km W	Vrouwen sen.	2. Immy Auck Kersbergen	35:37	35:36
		6. Andrea Hofstra	41:01	41:00
		7. Simone van Dijk	41:09	41:07
10 km R	Vrouwen 40+	2. Tabitha Dijkman	48:56	48:53
5 km R	Mannen	2. Jelmer van der Veen	16:54	16:54

Knipecross op 7 maart.

11,6 km	Mannen	10. Cor Wetting	54.44
		16. Folkert Fennema	59.15
	Vrouwen	9. Fonny Postma	1.28.05
5,8 km	Mannen	1. Steven Koffijberg	23.39
		12. Rudolph Kuipers	29.06
	Vrouwen	4. Erica Verdegaal	30.34
		14. Nely Nicolai	39.30
		15. Dieuwke v.d. Honing	38.30

Visscher Sport Indoor Gala op 7 maart 2015 te Tuk

<u>Meisjes minipupillen</u>	<u>40m</u>	<u>Ver</u>	<u>Balstoten</u>	<u>Totaal</u>
3 Chloë Lemke	7.95	2.29	3.09	738 ptn
8 Ilse Jorritsma	8.70	1.70	3.03	498 ptn
<u>Jongens pupillen C</u>	<u>40m</u>	<u>Ver</u>	<u>Balstoten</u>	<u>Totaal</u>
Jort Jellema	7.99	2.22	dns	521 ptn
<u>Meisjes pupillen C</u>	<u>40m</u>	<u>Ver</u>	<u>Balstoten</u>	<u>Totaal</u>
14 Dione van Gelder	8.09	2.10	3.38	701 ptn
<u>Jongens pupillen B</u>	<u>40m</u>	<u>Ver</u>	<u>Balstoten</u>	<u>Totaal</u>
14 Quinten Geleyne	7.68	2.32	4.07	871 ptn
<u>Meisjes pupillen B</u>	<u>40m</u>	<u>Ver</u>	<u>Balstoten</u>	<u>Totaal</u>
3 Mayke Ruige	7.39	2.94	4.39	1074 ptn
5 Shanara van Zandvoort	7.25	2.59	4.45	1037 ptn
8 Julia de Jager	7.65	2.64	4.22	952 ptn
13 Pieke de Kluyver	7.79	2.43	4.33	892 ptn
14 Beau Faber	8.12	2.43	4.06	816 ptn
17 Annika Brummer	7.97	2.28	3.71	784 ptn
<u>Jongens pupillen A(1e jrs)</u>	<u>40m</u>	<u>Ver</u>	<u>Kogel</u>	<u>Totaal</u>
12 Gydo Tiggelaar	7.65	2.84	4.20	990 ptn
<u>Meisjes pupillen A(1e jrs)</u>	<u>40m</u>	<u>Ver</u>	<u>Kogel</u>	<u>Totaal</u>
7 Renske Drenten	7.36	3.10	4.94	1151 ptn
10 Lisca van Gelder	7.20	2.92	4.53	1118 ptn
13 Jente Leeuwangh	7.16	2.79	4.12	1072 ptn
23 Eline van Tuinen	8.47	2.44	5.14	840 ptn
<u>Jongens pupillen A(2e jrs)</u>	<u>40m</u>	<u>Hoog</u>	<u>Kogel</u>	<u>Totaal</u>
4 Melle Ketellapper	6.89	1.20	6.27	1488 ptn
6 Sander Reinders	6.72	1.15	5.82	1463 ptn
21 Ward Wijnia	7.39	0.00	6.41	901 ptn
<u>Meisjes pupillen A(2e jrs)</u>	<u>40m</u>	<u>Hoog</u>	<u>Kogel</u>	<u>Totaal</u>
4 Aeryn van den Aker	6.87	1.15	5.20	1388 ptn
23 Eline Ruige	7.18	0.95	5.35	1183 ptn
33 Esmay de Jonge	8.67	0.95	5.11	908 ptn
<u>Jongens junioren D(1e jrs)</u>	<u>40m</u>	<u>50m</u>	<u>Totaal</u>	
3 Hidde van Gelder	6.51	7.88	1087 ptn	
6 David Korte	6.58	8.19	1006 ptn	

11	Lars van der Meulen	7.15	8.68	785 ptn
14	Sten van den Berg	7.39	9.27	640 ptn
	<u>ver</u>			
8	David Korte	3.45		
9	Hidde van Gelder	3.38		
10	Lars van der Meulen	3.29		
15	Sten van den Berg	2.94		
	<u>kogel</u>			
5	Hidde van Gelder	6.06		
8	Sten van den Berg	4.90		
10	Lars van der Meulen	4.24		
	<u>Meisjes junioren D(1e jrs)</u>	<u>40m</u>	<u>50m</u>	<u>Totaal</u>
11	Sytske Gerritsma	7.16	8.52	811 ptn
	<u>ver</u>			
9	Sytske Gerritsma	3.13		
	<u>kogel</u>			
8	Sytske Gerritsma	5.64		
	<u>Jongens junioren D(2e jrs)</u>	<u>40m</u>	<u>50m</u>	<u>Totaal</u>
6	Lourens Kooistra	6.65	8.04	1019 ptn
	<u>hoog</u>			
7	Lourens Kooistra	1.20		
	<u>kogel</u>			
8	Lourens Kooistra	6.05		
	<u>Meisjes junioren D(2e jrs)</u>	<u>40m</u>	<u>50m</u>	<u>Totaal</u>
8	Noa Faber	7.09	8.74	788 ptn
	<u>hoog</u>			
10	Noa Faber	1.00		
	<u>kogel</u>			
9	Noa Faber	6.70		
	<u>Jongens junioren C</u>	<u>40m</u>	<u>50m</u>	<u>Totaal</u>
4	Mohammed Drallo	5.97	7.16	1404 ptn
7	Harmen-Tjeerd Meijer	6.37	7.67	1169 ptn
	<u>hoog</u>			
1	Harmen-Tjeerd Meijer	1.45		
4	Mohammed Drallo	1.25		
	<u>kogel</u>			
7	Harmen-Tjeerd Meijer	6.03		
	<u>Meisjes junioren C</u>	<u>40m</u>	<u>50m</u>	<u>Totaal</u>
1	Cicely Sille	6.10	7.37	1314 ptn
10	Jildou Peeters	6.66	8.15	994 ptn
11	Shanice Wortel	6.72	8.22	966 ptn
	<u>ver</u>			
4	Jildou Peeters	4.08		
8	Shanice Wortel	3.68		
	<u>Jongens junioren B</u>	<u>40m</u>	<u>50m</u>	<u>Totaal</u>
6	Ruben Korte	5.89	7.16	911 ptn

hoog

4 Ruben Korte

1.55

Merenloop te Grou op 8 maart.

1,1 km	Meisjes	2. Renske Drenten	4.40	
2,5 km	Jongens	1. Stefan van Lunzen	10.30	
5 km	Mannen	1. Geale Simon Postma	16.00	16.00
		30. Timme Bontes	21.52	21.51
		63. Edwin Kalksma	29.10	28.57
	Vrouwen	9. Welmoed Mink	24.50	24.40
10 km	Mannen	1. Marcel Adema	36.22	36.22
		23. Bouwe Hiddinga	46.44	46.42
		102. Johan Plantinga	1.00.30	1.00.12
	Vrouwen	29. Ria van der Schoot	55.10	55.06
		32. Jeannet Huitema	55.44	55.39
		39. Riek van der Meulen	56.45	56.37
		64. Therese Wester	1.00.37	1.00.33
14 km	Mannen sen.	3. Harry Wiersma	52.50	52.50
		7. Dick Wobbes	56.13	56.12
		38. Jesper Keidel	1.06.26	1.06.22
		66. Jasper de Noord	1.14.41	1.14.17
	Mannen 45+	5. Ritske Flootman	1.02.06	1.02.05

City-Pier-City loop te Den Haag op 8 maart.

21,1 km	Mannen 35+	6. Willem de Boer	1.12.41	1.12.40
	Mannen 40+	12. Martin Ketellapper	1.19.30	1.19.25

Open Fries Crosskampioenschap te Appelscha op 14 maart.

Meisjes-D	1600m	1. Marene Scholtens	6.19	6.18
Jongens-D	1600m	1. Einar Kuiper	6.25	6.24
		3. Jing Oldhoff	6.33	6.31
		4. Max Spaargaren	6.36	6.34
Meisjes-C	1600m	2. Elsa Rijpstra	6.13	6.13
		3. Mare te Biесеbeek	6.18	6.17
Jongens-C	1600m	1. Jan Oldhoff	5.45	5.45
		6. Glenn de Vries	6.22	6.20
		9. Remy Borawitz	7.20	7.19
Meisjes-B	4000m	2. Lois Oldhoff	17.16	17.14
		3. Rianne Nyenhuis	18.31	18.28
Jongens-B	4000m	7. Janco Rijpstra	15.59	15.58
		8. Pascal Sinnema	16.25	16.24
Vrouwen 40+	6000m	2. Erica Verdegaal	31.34	31.31
		3. Wilma Stelpstra	33.05	32.58
Mannen sen.	10000m	4. André Jellema	48.49	48.46
Mannen 40+	10000m	1. Jan Venhuizen	35.27	35.27
		3. Menno Mud	37.22	37.22
		8. Harrie Wetterhahn	44.50	44.47
Mannen 50+	10000m	5. Cor wetting	47.14	47.11
Vrouwen Recr.	10000m	4. Marit Houtsma	55.59	55.54

Oerpolderloop It Heidenskip op 15 maart.

14 km	Mannen sen.	2. Willem de Boer	51.31
		4. Erik Bouma	54.15
	Vrouwen sen.	1. Immy Auck Kersbergen	54.17
7 km	Mannen 50+	10. Reinder Sinnema	53.17

Indoor Heerenveen op 21 maart.

Mannen masters	50m/60m	2. Sjouke Nauta	8.12	9.45	
	Kogel	3. Fokke Draaijer	8.54		
		4. Sjouke Nauta	8.16		
Vrouwen masters	50m/60m	2. Deborah Peter	8.09	9.57	
Mannen sen.	50m/60m	6. Wybren Nauta	7.20	8.54	
	Kogel	6. Wybren Nauta	9.60		
Jongens-A	50m/60m	4. Boudewijn van Dijken	7.55	8.95	
Jongens-B	50m/60m	4. Ruben Korte	7.14	8.26	
		7. Sonay Yilmaz	7.29	8.50	
	Hoog	7. Ruben Korte	1.45		
Meisjes-B	50m/60m	3. Lisa Muizer	7.32	8.67	
Meisjes-C1	50m/60m	2. Cicely Sille	7.55	8.63	
		9. Jildou Peters	7.95	9.33	
		17. Shanice Wortel	8.19	9.43	
	Hoog	5. Cicely Sille	1.45		
		7. Shanice Wortel	1.35		
		21. Jildou Peters	1.10		
	Kogel	6. Cicely Sille	8.64		
		15. Shanice Wortel	6.51		
		17. Jildou Peters	6.31		
J-pup-A2	60m/hoog/kogel	7. Melle Ketellapper	9.54	1.20	5.47
		14. Sander Reinders	9.43	1.10	5.55
M-pup-A1	60m/hoog/kogel	8. Renske Drenten	10.76	1.05	5.30
		15. Jente Leeuwangh	10.07	0.95	3.51
		27. Sophie Kuiken	12.81	0.85	4.58
M-pup-B	40m/hoog/kogel	6. Mayke Ruige	7.52	0.90	4.19
		15. Annika Brummer	7.96	0.80	3.95
M-pup-mini	40m/hoog/Mbal	4. Chloe Lemke	8.41	0.75	3.89
		6. Ilse Jorritsma	8.53	0.75	3.30

Bonifatiusloop te Dokkum op 21 maart.

5 km	Jongens	6. Remy Borawitz	22.39	22.38
	Mannen sen.	1. Gerrit Wolbers	16.01	16.01
		2. Geale Simon Postma	16.25	16.25
	Mannen 35+	1. Erik Bouma	16.37	16.36
	Vrouwen sen.	1. Vera Keidel	19.43	19.41
	Vrouwen 45+	19. Ina Kleefstra	33.23	33.06
		20. Sjoukje v.d. Velde	33.23	33.06
10 km	Mannen sen.	1. Paul Geertsma	33.38	33.37
		8. Ruben Muller	40.15	40.14
	Mannen 35+	6. Hugo Reitsma	42.22	42.19
		11. Edwin v.d. Wal	43.31	43.26
		15. Jan v.d. Werf	44.27	44.20
	Mannen 45+	1. Ynze Stienstra	37.45	37.45
		9. Johan Meinsma	43.01	42.54
		17. Siep Louwsma	46.56	46.44

		18. Herman Wassens	46.56	46.45
	Mannen 55+	41. Luuk Feitsma	1.01.52	1.01.43
		47. Reinder Sinnema	1.11.15	1.10.48
	Vrouwen sen.	2. Gerda van Klaarbergen	47.06	46.55
	Vrouwen 35+	1. Andrea Hofstra	40.43	40.43
21,1 km	Mannen sen.	3. Rob Vijver	1.21.30	1.21.28
		4. Dick Wobbes	1.24.05	1.24.05
		16. Chris Vugteveen	1.47.11	1.47.04
	Mannen 35+	2. Harry Wiersma	1.21.05	1.21.04
		3. Erik Verdoorn	1.25.04	1.25.02
	Mannen 55+	1. Johannes v.d. Veen	1.25.45	1.25.45
		3. Willie Kiewiet	1.34.23	1.34.21
	Vrouwen 35+	1. Yvonne Kassenberg	1.25.12	1.25.11
		2. Marit Houtsma	1.44.52	1.44.47

Leekster Lente Loop op 21 maart.

21,1 km	Mannen 50+	9. Bauke v.d. Loon	1.39.46	1.39.41
	Vrouwen 45+	6. Liesbeth Mulder	1.47.29	1.47.24

Vuurtorentrail te Hollum Ameland op 21 en 22 maart.

10 km	Mannen 35+	45. Marc van Gelder	1.16.36	1.15.58
	Vrouwen 35+	41. Annechien v.d. Veen	1.14.44	1.14.05
		73. Marja Muller	1.27.27	1.27.04
18 km	Mannen 35+	6. Johannes Postma	1.22.17	1.22.16
		41. André Jellema	1.41.52	1.41.19
		42. Harrie Wetterhahn	1.41.52	1.41.18
	Vrouwen 35+	1. Linda Werner	1.31.41	1.31.07
		13. Tabitha Dijkman	1.53.26	1.52.52
35 km	Mannen 35+	3. Douwe Nauta	2.43.57	2.43.57

Venloop te Venlo op 22 maart.

21,1 km	Mannen 45+	1. Jan Venhuizen	1.13.29	1.13.27
---------	------------	------------------	---------	---------

Condensloop te Leeuwarden op 28 maart.

1 km	Meisjes-9jr	2. Tessa de Roos	5:33	5:31
		3. Mayke Ruige	5:34	5:32
		4. Dione van Gelder	5:53	5:51
	Jongens-9jr	3. Jort Jellema	5:39	5:36
		5. Stein Boringa	6:13	6:10
	Meisjes-9-10jr	1. Eline Ruige	4:22	4:20
		2. Renske Drenten	4:24	4:24
		3. Lianne Haasdijk	4:35	4:33
		5. Lisca van Gelder	5:04	5:02
		8. Elza van der Meulen	5:45	5:43
	Jongens-9-10jr	1. Melle Ketellapper	4:08	4:07
2,8 km	Meisjes	1. Carmen Hoekstra	12:46	12:45
		4. Hester Hoekstra	14:26	14:23
		5. Wietske van der Weij	14:28	14:26
		6. Sytske Gerritsma	15:13	15:10

		10. Annika Brummer	16:57	16:55
		11. Tieme Harkema	17:28	17:26
		13. Merel Wetterhahn	18:34	18:34
	Jongens	3. Glenn de Vries	11:20	11:19
		4. Max Spaargaren	11:45	11:44
		5. Lourens Joost Kooistra	13:54	13:51
		6. Gydo Tiggelaar	14:08	14:07
	Vrouwen	6. Lisa Douma	21:33	21:28
		7. Theda Heijs	23:54	23:49
	Mannen	1. Remy Borawitz	12:02	12:00
5 km	Vrouwen	1. Andrea Hofstra	19:37	19:35
		3. Lisanne Jager	21:15	21:15
		4. Natalie Walter	21:17	21:15
		8. Debora Peter	22:49	22:48
		9. Erica Verdegaal	23:54	23:52
		11. Annika Huizing	24:45	24:27
		25. Esmay de Jonge	28:13	28:12
		28. Therese Wester	28:24	28:22
		91. Miranda Odinga-Overwijk	32:58	32:54
	Mannen	1. Geale Simon Postma	16:51	16:50
		4. Steven Koffijberg	17:57	17:57
		5. Ruben Muller	18:32	18:31
		6. Joris van den Bosch	18:49	18:48
		8. Wouter de Vries	19:22	19:21
		12. Sibbele van der Meulen	19:57	19:56
		15. Sonay Ylmuz	20:55	20:45
		18. Bouwe Hiddinga	21:23	21:20
		21. Siep Louwsma	22:11	22:08
		29. Lammert Odinga	24:01	23:58
10 km	Vrouwen	3. Vera Keidel	42:29	42:25
		7. Jacinta Fancel	45:16	45:12
		15. Tabitha Dijkman	49:11	49:11
		16. Wilma Stelpstra	49:53	49:47
		18. Marjan Rodenhuis	50:37	50:28
		19. Freke Kloek	50:38	50:35
		23. Gerda van Klaarbergen	52:43	52:19
		25. Marit Houtsma	52:43	52:19
		28. Froukje van Althuis	53:52	53:40
		36. Jeannet Huitema	56:08	56:03
		41. Jenny de Groot	56:33	56:22
		42. Adrie van den Berg	56:35	56:26
		52. Nadieh Kikstra	58:38	58:15
		61. Alie Numan	1:00:07	59:40
		64. Riek v.d. Meulen	1:00:26	1:00:16
		78. Paula Groenewoud	1:01:49	1:01:31
		83. Marjan Hoexum	1:02:42	1:02:26
		96. Anna Walstra	1:04:46	1:04:35
	Mannen	1. Gerrit Wolbers	33:23	33:20
		2. Paul Geertsma	33:58	33:58
		4. Erik Bouma	35:27	35:26
		10. IJnze Stienstra	38:57	38:55
		15. Theo Borawitz	41:19	41:13
		17. Harmen Dijkstra	41:34	41:29
		19. Johan Meinsma	42:11	42:08

		29. Nico Jan Hoekstra	43:24	43:12
		31. Cor Wetting	43:44	43:41
		34. Jesper Keidel	43:51	43:49
		42. Marco Pietersma	44:53	44:46
		51. André Jellema	46:04	46:00
		60. Chris Vugteveen	47:07	46:54
		71. Kees Jan de Vries	48:18	48:06
		75. Carlo Loos	48:34	48:20
		94. André Bär	49:39	49:30
		95. Jaap Bruijnzeel	49:39	49:29
		119. Piet Struiksma	52:18	52:05
		125. Jefta Bogaard	52:38	52:12
		130. Peter Bar	53:02	52:53
		135. Chris de Vries	53:41	53:12
		160. Jan Bosman	56:52	56:43
		165. Ad Slagter	57:10	56:51
		171. Koos Pietersma	58:01	57:41
		182. Chris Fahner	59:15	58:51
		188. Peter van Noort	1:01:41	1:01:05
21,1 km	Vrouwen sen.	2. Anja van Zutphen	1:43:08	1:43:01
	Vrouwen 35+	1. Simone van Dijk	1:32:08	1:32:06
	Vrouwen 45+	3. Inge van Schaick	1:39:56	1:39:50
	Vrouwen 55+	1. Anke Peterson	2:06:11	2:05:55
	Mannen sen.	2. Willem de Boer	1:13:24	1:13:23
		4. Douwe Nauta	1:17:36	1:17:35
		8. Rob Vijver	1:21:13	1:21:12
		10. Roelof de Roos	1:21:35	1:21:34
		14. Kees Noppert	1:27:56	1:27:55
		22. Rogier Mink	1:41:40	1:41:33
		27. Jasper de Noord	1:52:16	1:52:07
	Mannen 40+	1. Menno Mud	1:16:34	1:16:33
		3. Harry Wiersma	1:17:57	1:17:56
		7. Johannes Postma	1:25:40	1:25:38
		9. Freek Jaarsma	1:26:57	1:26:55
		27. Jan van der Werf	1:42:11	1:41:58
	Mannen 50+	2. Johannes van der Veen	1:24:52	1:24:50
		7. Willie Kiewiet	1:31:56	1:31:54
		25. Herman Wassens	1:53:13	1:53:06
	Mannen 60+	1. Auke Postma	1:37:45	1:37:44

Monnikenloop op Schiermonnikoog op 28 maart.

16,1 km	Mannen sen.	29. Dirk Postma	1:23:40	1:23:30
	Mannen 40+	6. Geart Sierd van der Zee	1:10:22	1:10:13
		93. Ronald Hoekstra	1:33:15	1:32:55
	Mannen 55+	55. Wim Manshande	1:33:11	1:32:36
		62. Arie Roest	1:34:30	1:34:12
	Vrouwen sen.	15. Nienke Nijp	1:33:15	1:32:55
		20. Tamara Kieffer	1:39:21	1:39:02
	Vrouwen 35+	43. Ilse Schumacher	1:36:40	1:36:20
	Vrouwen 50+	13. Bettie Koops	1:28:44	1:28:25
		29. Annechien van der Veen	1:34:30	1:34:10
10 km	Mannen 55+	38. Reinder Sinnema	1:12:44	1:11:52

Ronde van Sudwest Fryslan te Sneek op 29 maart.

12 km	Mannen	11. Egbert Allema	50.13
	Vrouwen	3. Yke schouwstra	56.14

Pupillenwedstrijd te Assen op 29 maart.

Jongens-pupillen-A	60m	kogel	ver	punten
2. Sander Reinders	9.98	5.97	3.35	1273