

UITSLAGEN April 2013.

Klap tot Klaploop Musselkanaal-Stadskanaal op 1 april.

10 km	Mannen sen.	23. Dick Wobbes	39.03	39.01
	Mannen 40+	3. Jan Venhuizen	32.59	32.58
	Vrouwen sen.	4. Mariska Kramer	35.23	35.22
		5. Yvonne Kassenberg	36.41	36.37
		7. Ydwine v.d. Veen	40.48	40.45
	Vrouwen 45+	1. Bertha Bruggenkamp	40.48	40.45
	Mannen prest.	4. Joop Lusthof	41.19	41.13

Rondje Texel op 1 april.

60 km	Mannen 45+	20. Jaring de Groot	5.30.01	5.30.01
4x15 km	Mannen	13. Lionitas	4.36.08	4.36.08

Condensloop te Leeuwarden op 6 april.

1 km kidsrun	Meisjes t/m 8 jr	3. Lisa de Jong	5:50	5:47
		5. Renske Drenten	6:05	6:04
	Jongens t/m 8 jr	1. Jens Aukema	5:42	5:41
1 km kidsrun	Meisjes t/m 10 jr	6. Mohrail Gerges	7:04	7:02
1 km kidsrun	Jongens t/m 10jr	1. Max Spaargaren	4:09	4:09
		2. Nick Agterberg	4:10	4:10
2,8 km	Meisjes t/m 14 jr	2. Marene Scholtens	11:31	11:30
		3. Mare te biesebeek	11:36	11:35
		4. Rianne Nyenhuis	11:44	11:44
		5. Lisa Muizer	11:45	11:44
		6. Annika Huizing	12:53	12:53
		14. Jasmijn Langius	19:22	19:15
		18. Noa Faber	19:50	19:46
		19. Danore Langius	19:50	19:47
2,8 km	Jongens t/m 13 jr	1. Pascal Sinnema	10:37	10:37
		2. Leon van Lunzen	10:44	10:43
		3. Jan Oldhoff	10:50	10:49
		12. Timme Bontes	15:01	15:01
		15. Nils Aukema	16:24	16:20
2,8 km	Vrouwen	1. Loïs Oldhoff	10:56	10:55
2,8 km	Mannen	2. Koos Pietersma	18:50	18:44
5 km	Vrouwen	1. Irene Kalter	21:33	21:31
		8. Moniek Boskma	23:58	23:56
		30. Carla Buurman	28:27	28:23
		34. Ria Rozeboom	28:46	28:39
		99. Miranda Overwijk	34:12	33:51
5 km	Mannen	1. Gerrit Wolbers	16:16	16:15
		3 Steven Koffijberg	17:55	17:54
		8. Jelmer van der Veen	18:21	18:19
		12. Daniel Visser	19:07	19:06
		78. Hidde René van der Weg	35:30	35:06

10 km	Vrouwen	1.	Immy-Auck Kersbergen	37:25	37:24
		2.	Ydwine van der Veen	40:34	40:31
		7.	Liesbeth Andreae	46:27	46:09
		25.	Tjitske van Lien	51:49	51:39
		29.	Inge Wulffelé	52:14	51:46
		40.	Jeltsje van der Wal	53:10	52:29
		53.	Froukje van Althuis	54:51	54:30
		55.	Wike Bruinsma	54:51	54:11
		59.	Alma Mulder	55:01	54:43
		61.	Wieke de Haan	55:15	55:02
		62.	Wilma Stelpstra	55:17	54:47
		71.	Annechien van der Veen	56:04	55:44
		77.	Ria van der Schoot	56:46	56:05
		82.	Martha Ament	57:06	56:43
		85.	Lammie van Engen	57:17	56:38
		87.	Annet Veenstra	57:31	56:53
		91.	Joke de Graaf	58:10	57:24
		92.	Jeannet Huitema	58:14	58:07
		103.	Dieuwke van der Honing	59:12	58:55
		111.	Mariette Mengerink	1:00:07	59:28
117.	Maddy Winkel	1:00:32	59:53		
118.	Ilse Schumacher	1:00:32	1:00:13		
122.	Mirjam Aukema	1:01:00	1:00:35		
124.	Nely Nicolai	1:01:06	1:00:49		
125.	Bettie Bruijnzeel	1:01:38	1:01:00		
132.	Tine Visser	1:02:51	1:02:35		
172.	Marja muller	1:08:20	1:08:05		
10 km	Mannen	7.	Ynze Stienstra	37:05	37:04
		14.	Erik Verdoorn	38:50	38:49
		22.	Ruben Muller	40:59	40:54
		32.	Sije Boskma	42:07	42:03
		38.	Richard van Lunzen	42:46	42:43
		43.	Koen Kiestra	43:16	43:15
		44.	Theo Zijlstra	43:17	43:03
		58.	Jeroen Wels	44:46	44:25
		60.	Klaas Jan Huizing	44:57	44:50
		66.	Marco Pietersma	45:32	45:27
		76.	Keesjan de Vries	46:28	45:40
		84.	Herman Hessels	46:54	46:40
		102.	Carlo Loos	47:55	47:14
		105.	Dick Henkes	48:17	48:03
		113.	Cor Wetting	49:11	49:05
		116.	Piet Struiksma	49:23	49:09
		118.	Edwin Kalksma	49:38	49:05
		123.	Arie Hoogsteen	49:43	49:12
		126.	Kees oosterbaan	49:48	49:22
		145.	André Bär	50:57	50:51
		177.	Henk Nijp	52:29	52:20
		251.	Christiaan Fahner	56:52	56:20
		263.	Simon Vlas	57:58	57:07
		264.	Jefta Bogaard	57:58	57:02
		284.	Arie Roest	59:52	59:32
		286.	Herman Wassens	1:00:31	59:35
		290.	Reinder Sinnema	1:00:58	1:00:11

½ marathon	Vrouwen 35+	1. Yvonne Kassenberg	1:19:11	1:19:08
		2. Sandra van Strien	1:28:57	1:28:54
	Vrouwen 45+	1. Bertha Bruggenkamp	1:30:57	1:30:53
	Vrouwen 55+	2. Anke Peterson	1:59:44	1:59:22
	Vrouwen recr.	4. Kim Keidel	1:53:19	1:53:14
		6. Jannie Idema	1:56:21	1:56:17
	Mannen sen.	1. Paul Geertsma	1:15:03	1:15:01
		2. Wouter Papenhove	1:18:09	1:18:08
		3. Kees Noppert	1:24:09	1:24:08
		5. Franke Smidstra	1:28:58	1:28:55
		6. Alex Pestman	1:36:57	1:36:50
	Mannen 35+	1. Remon van Lunzen	1:10:47	1:10:44
		3. Jan Venhuizen	1:14:48	1:14:46
		4. Johannes Postma	1:15:06	1:15:04
		5. Willem de Boer	1:16:38	1:16:37
		6. Harry Wiersma	1:18:34	1:18:33
	7. Martin Ketellapper	1:23:28	1:23:27	
	9. Geart Sierd van der Zee	1:27:44	1:27:42	
	12. Piet van der Steeg	1:35:41	1:35:35	
	13. André Jellema	1:49:58	1:49:52	
Mannen 45+	1. Huub Bots	1:19:02	1:19:01	
	7. Jan Wijnsma	1:30:50	1:30:46	
	9. Harrie Wetterhahn	1:31:12	1:31:07	
	11. Eelco Jan de Graaf.	1:34:28	1:34:23	
	12. Alfons van Vliet	1:34:39	1:34:32	
	14. Nico Hoekstra	1:40:29	1:40:24	
	22. Peter Rutkens	1:58:08	1:58:05	
Mannen 55+	2. Auke Postma	1:26:41	1:26:39	
	5. Willie Kiewiet	1:33:06	1:33:00	
Mannen recr.	40. Jaap Bruijnzeel	1:49:00	1:48:53	
	53. Damiano Ramalli	1:55:15	1:54:55	
	54. Jan jaap Dicke	1:55:40	1:55:23	
	66. Wim Manshande	1:58:57	1:58:44	

Trainingspakkenwedstrijd te Steenwijk op 6 april.

Jongens-D	1000m	1. Bennie Dijkstra	3.13.43
Vrouwen sen.	5000m	6. Vera Keidel	20.23.79
Mannen 50+	5000m	3. Joop Lusthof	20.23.77
	100m Hrdn	1. Jaap Liefing	22.11

Marathon van Parijs op 7 april.

Marathon	Mannen 50+	331. Hans van der Steen	3.22.18	3.17.00
----------	------------	-------------------------	---------	---------

Primera de Haan 4 mijlrun te Hoogeveen op 9 april.

4 EM	Mannen 40+	2. Jan Venhuizen	21.13
	Vrouwen 40+	1. Bertha Bruggenkamp	25.57

Kalkdijk Fysio-Run te Leeuwarden op 13 april.

1 km	Jongens	1. Hessel Bakker	5.14
		2. Remy Borawitz	5.30
5 km	Meisjes	1. Lisa Muizer	22.32

15 km	Mannen	1. Dick Wobbes	1.00.22
	Vrouwen	2. Monique Jager	1.25.42

Openingswedstrijd Heerenveen op 13 april.

Meisjes-C	600m	2. Judith Telenga	1.53.98
	1500m	1. Lois Oldhoff	5.17.51
Jongens-C	100m series	6. Ruben Korte	13.76
		10. Patrick Schuringa	14.91
	100m finale	6. Ruben Korte	13.44
	Ver	3. Ruben Korte	4.29
		5. Patrick Schuringa	3.99
	100m hrdn	4. Patrick Schuringa	20.18
		6. Ruben Korte	21.68
Meisjes-D	60m series	6. Cicely Sille	9.33
	60m finale	6. Cicely Sille	9.12
	600m	3. Mare te Biesebeek	1.53.25
		14. Cicely Sille	2.22.47
	Hoog	10. Cicely Sille	1.10
	Speer	5. Cicely Sille	14.42
Jongens-D	80m	1. Harmen-Tjeerd Meijer	12.17
	1000m	2. Bennie Dijkstra	3.16.54
		3. Jan Oldhoff	3.26.47
		5. Harmen-Tjeerd Meijer	3.46.76
	Ver	2. Harmen-Tjeerd Meijer	3.87
Mannen masters	400m	2. Jan Jepma	64.60
	100m hrdn	1. Jaap Liefding	21.60
	Kogel	3. Tjeerd van der Meulen	7.83
Vrouwen sen.	1500m	1. Vera Keidel	5.25.30
Jongens-A	100m	1. Rens Holtrigter	12.94
	1500m	1. Gerrit Wolbers	4.11.41
Jongens-B	1500m	2. Jelmer van der Veen	4.33.08
Meisjes-B	100m	1. Iris Hoedemaker	14.49
	1500m	2. Irene Kalter	5.16.36

Klaploperloop te Leeuwarden op 13 april.

5,6 km	5. Carla Buurman	32.07
10,1 km	8. Jeroen Wels	41.43
	22. Akke Kuipers	49.17
	31. Hans Willems	50.54
	54. Jannie Idema	57.24
	56. Ria van der Schoot	57.40
	57. Wieke de Haan	57.40
	64. Inge Wulffelé	59.20
	78. Reinder Sinnema	1.04.34
	81. Marja Muller	1.10.41

1^e wedstrijd Athletics Champs op 13 april te Drachten.

Pupillen B/C	Estafette	Hurk	Vortex	Horde	Slingeren	Sprint	Duur
	Tijd	cm	m	sec	m	sec	m
3 ^e plaats	3.26.91						
Eline Ruige		85	13,00	8,82	10,00	7,85	875

Renske Drenten		70	11,00	9,97	10,50	8,53	875
Mayke Ruige		65	9,00	9,53	7,00	8,00	750
Melle Ketellapper		80	13,50	9,16	10,00	7,35	925
Jan Jesse vd Weider		80	16,00	8,91	13,00	8,35	800
Lisa de Jong		70	13,50	8,87	12,50	7,82	850
Stijn van Deutekom		75	12,50	8,13	9,50	7,47	725
Beau Faber		70	10,50	11,00	4,50	8,78	575
Jenita Ankum		65	13,00	8,47	16,00	7,68	725

Pupillen A	Estafette	Kogel	Hoog	Horde	Vortex	Polstok	Duur
	Tijd	m	cm	sec	m	cm	m
5 ^e plaats	3.08.29						
Jort van Deutekom		2,70	115	11,12	25,50	420	1500
Onne Iping		5,60	80	15,69	8,00	195	1125
Noa Faber		5,20	100	12,75	12,50	340	1125
Kyra Verbrugge			90	13,56	15,00	300	1125

Marathon van Rotterdam op 14 april.

Marathon	Mannen sen.	233.	Erik Schippers	3.17.56	3.17.05
	Mannen 45+	708.	Sije Boskma	4.10.18	4.08.34
	Mannen 50+	845.	Wim Manshande	5.08.06	5.04.51
	Mannen 55+	387.	Henk Nijp	4.52.29	4.50.03

De Halve van Den Helder op 14 april.

½ marathon	Vrouwen 35+	1.	Mariska Kramer	1.20.31	1.20.30
		2.	Yvonne Kassenberg	1.22.17	1.22.16

Mila-instuif te Sneek op 17 april.

Vrouwen sen.	3000m	1.	Jeltje Osinga	11.26.6
		2.	Vera Keidel	11.33.7
Meisjes-B	1500m	1.	Irene Kalter	5.19.4
Meisjes-C	800m	1.	Judith Telenga	2.37.6
		2.	Lisa Muizer	2.40.8
	1000m	1.	Lois Oldhoff	3.19.8
Meisjes-D	1500m	1.	Mare te Biesebeek	5.46.5
Jongens-A	3000m	1.	Gerrit Wolbers	9.11.6
Jongens-D	1000m	1.	Benny Dijkstra	3.07.6

Competitie C/D junioren te Drachten op 20 april.

D-jongens	80m	Joris Agtereek	13.54	279
		Justin Qiu	13.06	333
	1000m	Joost Smit	4.21.25	221
	80m horden	Stefan Volbeda	16.86	269
	4x80m estafette		53.52	226
	Hoog	Stefan Volbeda	1.15	352

	Ver	Joris Agtereek	3.22	262
		Joost Smit	2.85	
	Kogel	Justin Qiu	6.37	329
	Discus	Timme Bontes	12.52	151
		Joris Agtereek	8.23	
	Speer	Timme Bontes	14.84	218

	Puntentotaal	7 ^e van de 7 ploegen		2640
Meisjes-C	80m	Cicely Sille	12.08	457
		Rixt Tuinstra	12.41	413
	1000m	Mare te Biesebeek	3.31.62	470
		Annika Huizing	3.49.56	367
	80m horden	Ellis Mourits	18.53	172
		Linda Kramer	19.93	103
	4x80m estafette		47.64	405
	Hoog	Dainne Lourencia	1.35	499
	Ver	Ellis Mourits	4.07	432
		Kenza Draaijer	3.09	
	Kogel	Rixt Tuinstra	5.75	290
		Kenza Draaijer	5.30	
	Discus	Linda Kramer	11.04	115
		Annika Huizing	9.42	
	Speer	Dainne Lourencia	14.95	221
		Cicely Sille	12.69	

	Puntentotaal	6 ^e van de 9 ploegen		3944
Jongens-C	100m	Ruben Korte	13.60	585
	800m	Menno Robben	2.36.04	503
	100m horden	Patrick Schuringa	20.01	362
	4x100m estafette		56.57	492
	Hoog	Menno Robben	1.40	541
	Ver	Ruben Korte	4.04	426
	Kogel	Mathieu Meijer	7.01	366
	Discus	Patrick Schuringa	24.20	381
	Speer	Mathieu Meijer	14.01	200

	Puntentotaal	9 ^e van de 10 ploegen		3856

Lenteloop te Bolsward op 20 april.

10,2 km	Mannen	25.	Cor Wetting	48.46
15,3 km	Mannen	1.	Willem de Boer	53.36

Natuurloop te Siddeburen op 20 april.

10 EM	Mannen senioren	1.	Johannes Postma	57.36.8	57.35.2
	Mannen 40+	1.	Jan Venhuizen	55.38.0	55.36.9
	Mannen 50+	9.	Eelco de Graaf	1.10.7.2	1.10.01.1
	Vrouwen senioren	1.	Mariska Kramer	59.10.6	59.09.3
	Recreanten		Richard Kienstra	1.00.45.4	1.00.44.4

Slach om 'e Mar te Bergum op 20 april.

½ marathon	Mannen	1. Harry Wiersma	1.20.17
		2. Auke Postma	1.26.41
		3. Kees Noppert	1.27.53
		4. Geart Sierd van der Zee	1.28.32
		11. Harrie Wetterhahn	1.36.26
11 km	Mannen	29. André Jellema	1.45.30
		1. Franke Smidstra	39.08
		21. Gerard Schade	51.50
		23. Piet Struiksmā	52.01
		31. Sjoerd Holtrop	54.49
		58. Wim Paauw	1.01.26
	Vrouwen	86. Reinder Sinnema	1.09.08
		1. Immy-Auck Kersbergen	41.18
		2. Sandra van Strien	44.33

Marathon van Enschede op 21 april.

Marathon	Mannen 45+	74. Richard van Lunzen	3.45.09	3.45.01
5 km	Vrouwen	2. Lisa Muizer	21.48	21.46

Cascaderun te Hoogeveen op 21 april.

10 EM	Mannen sen.	7. Paul Geertsma	59.55	59.54
	Mannen 35+	64. Arie Hoogsteen	1.20.28	1.20.18
	Vrouwen sen.	14. Kim Keidel	1.23.48	1.23.43

Wiardaloop te Leeuwarden op 21 april.

1 km	Jongens	3. Remy Borowitz	4.45
3,3 km	Mannen	1. Jan Jepma	13.45
9,9 km	Mannen	2. Willie Kiewiet	42.22
		3. Klaas Jan Huizing	46.46
		7. René Keuter	1.16.00
13,2 km	Mannen	1. Johannes Postma	1.18.59
19,8 km	Mannen	2. Anton Kingma	1.25.15

Competitie Masters te Hoorn op 21 april.

800 m	Jaap Liefting	2.53.75	312
400 m	Jaap Liefting	1.08.33	438
Zweedse estafette			0
100 m	Erwin Alberda	12.62	562
Discus	Erwin Alberda	31.18	570
1500 m	Pieter Dirk Riedstra	4.40.24	538
Speer	Sjouke Nauta	27.13	434
5000 m	Joop Lusthof	19.47.48	535
Ver	Sjouke Nauta	4.09	458
Hoog	Wil van Oort	1.30	680
Kogel	Wil van Oort	8.30	552
	Tjeerd v.d. Meulen	7.91	

Puntentotaal	19 ^e plaats v.d. 24 ploegen		5079

Bloemketerploop te Franeker op 24 april.

10 EM	33. Anke Peterson	1.33.51	V60.01
10 km	4. Ruben Muller	42.56	MSE.03
	7. Daniel de Jong	45.38	MSE.04
	42. Marc van Gelder	56.52	M40.09
	65. Reinder Sinnema	1.08.30	M50.12
5 km	2. Debora Peter	24.19	V35.01
	8. Gelna Beimers	28.28	V50.01

Jeugdloop te Franeker op 24 april.

Meisjes 4 t/m 6 jaar	1030 m	1. Mayke Ruige	5.25
Meisjes 7 t/m 9 jaar	1500m	3. Eline Ruige	7.21

Kollumer Katloop op 26 april.

6,4 km	Mannen	1. Ynze Stienstra	23.30
		9. Joop Lusthof	26.31
13,7 km	Mannen	2. Johannes van der Veen	53.50
		5. Ruben Muller	56.41
		62. Piet van der Steeg	1.16.06

Oranjerun te Oldehove op 27 april.

½ marathon	Mannen 40+	1. Jan Venhuizen	1.16.54
	Vrouwen sen.	1. Mariska Kramer	1.19.48

Fjoer Rin te Makkum op 28 april.

½ marathon	Mannen	1. Willem de Boer	1.13.44
		6. Dick Wobbes	1.28.26
		8. Willijan Veltman	1.29.52
		42. Marc van Gelder	2.05.13

Koninginneloop te Beilen op 30 april.

5 km	Vrouwen sen.	2. Sandra van Strien	18.57
	Mannen sen.	2. Paul Geertsma	16.26
		10. Dick Wobbes	18.39
		13. Erik Schippers	18.55
	Mannen 40+	10. Willie Kiewiet	19.56
10 km	Vrouwen sen.	1. Mariska Kramer	34.59
		2. Yvonne Kassenberg	36.38
	Vrouwen 40+	1. Bertha Bruggenkamp	40.11
		5. Inge Wulffelé	49.26
	Mannen sen.	2. Willem de Boer	34.00
	Mannen 40+	3. Harry Wiersma	35.27