

## Uitslagen April 2016.

### Condensloop te Leeuwarden op 2 april.

1 km	Meisjes tot 9 jaar	3. Dione van Gelder	6:07	5:59		
		9. Hanna de Vries	6:47	6:42		
	Jongens tot 9 jaar	1. Ids Waanders	4:33	4:28		
		4. Stein Boringa	5:29	5:26		
		5. Reinder Andringa	5:36	5:32		
		7. Jort Jellema	5:50	5:47		
		8. Hessel Pijlman	5:50	5:46		
		11. Renske Drenten	4:14	4:11		
	Meisjes 9-10 jaar	4. Mayke Ruige	5:15	5:12		
		5. Lara Laanstra	5:19	5:17		
6. Lisca van Gelder		5:21	5:17			
8. Shanara van Zandvoort		5:35	5:32			
Jongens 9-10 jaar	2. Stijn van Deutekom	5:14	5:11			
	3. Igor de Haan	5:17	5:10			
	11. Pieke de Kluyver	5:58	5:51			
2,8 km	Meisjes tm 15 jaar	1. Marene Scholtens	11:14	11:13		
		2. Eva Hendriks	12:36	12:35		
		3. Eline Ruige	12:47	12:46		
		5. Hester Hoekstra	12:55	12:52		
		7. Jessie ten Hoeve	13:41	13:40		
		8. Tessa de Roos	14:17	14:14		
		9. Elza van der Meulen	14:22	14:21		
		11. Ilse Terpstra	14:29	14:27		
		12. Esmay de Jonge	14:50	14:48		
		13. Merel Wetterhahn	15:26	15:25		
		14. Annika Brummer	15:27	15:25		
		15. Anna Jorritsma	15:41	15:38		
		19. Ilse Jorritsma	17:57	17:54		
		Jongens tm 15 jr	1. Jing Oldhoff	10:39	10:38	
			2. Melle Ketellapper	10:52	10:51	
			3. Gydo Tiggelaar	12:32	12:30	
		5 km	Vrouwen	1. Mare te Biesebeek	19:42	19:40
				3. Lisanne Jager	20:26	20:25
				4. Rianne Nyenhuis	20:57	20:56
5. Lisa Muizer	20:58			20:57		
6. Debora Peter	21:31			21:29		
68. Miranda Overwijk	32:12			32:01		
96. Annika Huizing	41:24			41:24		
Mannen	1. Jan Oldhoff			16:54	16:53	
	2. Janco Rijpstra			16:59	16:58	
	4. Steven Koffijberg			17:22	17:21	
	5. Joris van den Bosch	17:38	17:36			
	6. Leon van Lunzen	19:32	19:31			
	7. Glenn de Vries	19:52	19:51			
	12. Bouwe Hiddinga	21:53	21:50			
	15. Remy Borawitz	23:00	22:57			
10 km	Vrouwen	23. Sjoerd van der Wal	26:40	26:39		
		1. Vera Keidel	43:21	43:20		
		6. Gerda van Klaarbergen	46:55	46:51		
		8. Jacinta Fancel	47:58	47:57		

		28. Bettie Koops	52:18	51:59
		37. Frouke Rullmann	54:31	54:27
		40. Tjitske van Lien	54:40	54:35
		41. Linda Dekker	54:42	54:37
		47. Ria van der Schoot	55:59	55:57
		82. Paula Groenewoud	59:25	59:20
		95. Gerda Ydema	1:00:46	1:00:24
		104. Tine Visser	1:02:22	1:02:08
		123. Marja Muller	1:06:37	1:06:01
		133. Sietske van der Bij	1:12:03	1:11:32
	Mannen	2. Paul Geertsma	33:41	33:41
		3. Geale Simon Postma	36:09	36:08
		11. IJnze Stienstra	39:57	39:57
		12. Timo Schraa	40:06	40:06
		13. Theo Borawitz	40:10	40:08
		14. Sander van Hoorn	40:26	40:25
		19. Harmen Dijkstra	42:24	42:22
		27. Cor de Vries	44:32	44:17
		37. Klaas Jan Huizing	46:24	46:21
		39. Marco Pietersma	46:42	46:40
		40. Keesjan de Vries	46:52	46:44
		46. Rogier Mink	47:24	47:17
		54. Carlo Loos	48:20	48:01
		61. Robin Telgenhof	49:05	48:59
		71. Roelof de Roos	49:49	49:43
		82. Kees van Anken	51:03	50:51
		86. Chris de Vries	51:45	51:31
		94. Peter Bar	52:25	52:17
		105. Robert-Jan Heizenberg	54:22	54:09
		108. Jaap Bruijnzeel	54:30	54:22
		123. Gerard Hendriksma	56:44	56:31
		125. Koos Pietersma	56:52	56:44
		176. Reinder Sinnema	1:12:03	1:11:33
21,1 km	Vrouwen senioren	1. Immy Auck Kersbergen	1:21:15	1:21:15
		4. Anja van Zutphen	1:46:11	1:46:11
		5. Jantsje Viëtor	1:53:58	1:53:56
	Vrouwen 35+	2. Simone van Dijk	1:32:32	1:32:32
	Vrouwen 45+	2. Inge van Schaick	1:40:31	1:40:31
		9. Annechien van der Veen	1:59:26	1:59:13
	Vrouwen 55+	5. Anke Peterson	2:04:14	2:04:07
		6. Erica Verdegaal	2:04:43	2:04:43
	Mannen senioren	2. Willem de Boer	1:13:48	1:13:48
		3. Rob Vijver	1:14:51	1:14:51
		5. Douwe Nauta	1:16:40	1:16:40
		9. Erik Verdoorn	1:21:28	1:21:28
		11. Wim Douma	1:25:00	1:25:00
		15. Kees Noppert	1:29:13	1:29:13
		26. Richard Spoelstra	1:38:13	1:38:13
		43. Marco van der Wal	1:53:37	1:53:36
	Mannen 40+	2. Menno Mud	1:16:33	1:16:33
		3. Johannes Postma	1:17:49	1:17:49
		5. Harry Wiersma	1:18:57	1:18:57
		7. Martin Ketellapper	1:24:42	1:24:42
		8. Freek Jaarsma	1:25:58	1:25:58

	19.	Harrie Wetterhahn	1:36:03	1:36:03
	30.	André Jellema	1:43:28	1:43:28
	37.	Denis van Raalte	1:46:11	1:46:11
	48.	Jan van der Werf	1:52:21	1:52:20
	52.	Richard van Lunzen	1:59:32	1:59:20
Mannen 50+	4.	Henk van Eldik	1:27:19	1:27:19
	9.	Klaas van Heeringen	1:31:57	1:31:57
	20.	Nico Hoekstra	1:40:47	1:40:47
	22.	Herman Wassens	1:42:50	1:42:50
	23.	André Bär	1:44:26	1:44:19
	33.	Gerard Schade	1:48:27	1:48:23
	39.	Peter Rutkens	1:51:32	1:51:32
	45.	Piet Struiksmā	1:54:03	1:53:58
	51.	Wim Manshande	1:58:39	1:58:24
Mannen 60+	2.	Hans van der Steen	1:30:44	1:30:44
	7.	Gert-Jan Zeelen	1:50:23	1:50:23
	8.	Cor Wetting	1:51:31	1:51:31
	21.	Henk Nijp	2:05:11	2:05:03

### **Openingswedstrijd Pupillen te Assen op 2 april.**

Jongens-pupillen-A1	60m	kogel	ver	punten
7.	Quinten Geleyense	10.50	5.55	3.41 1183
Meisjes-pupillen-A1				
1.	Shanara van Zandvoort	9.93	5.63	3.40 1270
3.	Mayke Ruige	10.20	4.68	3.37 1159
Meisjes-pupillen-A2				
2.	Jente Leeuwangh	9.46	5.24	3.73 1387
7.	Renske Drenten	10.32	5.45	3.67 1253

### **Trainingspakkenwedstrijd te Steenwijk op 2 april.**

Mannen masters	800m	1.	Maarten Hofstra	2.23.06
----------------	------	----	-----------------	---------

### **Natuurloop Siddeburen op 9 april.**

16 km	Mannen 40+	1.	Jan Venhuizen	1.00.41	1.00.40
	Vrouwen 40+	1.	Bertha Bruggenkamp	1.08.02	1.08.00

### **Openingswedstrijd te Heerenveen op 9 april.**

Jongens-D	300m	2.	Melle Ketellapper	48.34
	600m	2.	Melle Ketellapper	1.51.67
	Speer	5.	Melle Ketellapper	19.73
	Ver	3.	Melle Ketellapper	4.12
Jongens-B	1500m	1.	Janco Rijpstra	4.31.14
		3.	Pascal Sinnema	4.35.75
Jongens-A	1500m	2.	Jelmer van der Veen	4.23.66
Mannen sen.	1500m	3.	Paul Geertsma	4.15.37
		7.	Steven Koffijberg	4.44.33
Mannen masters	400m	2.	Fokke Draaijer	1.04.49
	Hoog	1.	Fokke Draaijer	1.45
	Kogel	2.	Jaap Liefting	8.54
		3.	Fokke Draaijer	7.90
	Polshoog	2.	Jaap Liefting	2.41

Meisjes-D	Speer	2. Jaap Liefting	31.04
	60m	11. Eline Ruige	9.37
	600m	8. Eline Ruige	2.07.08
	Kogel	13. Eline Ruige	6.58
Meisjes-C	Ver	11. Eline Ruige	3.60
	600m	4. Marene Scholtens	1.52.76
	80m	9. Jildou Peeters	11.69
Meisjes-B	Ver	6. Jildou Peeters	4.50
	1500m	1. Elsa Rijpstra	4.57.18
		4. Mare te Biesebeek	5.06.29
Vrouwen sen.	1500m	5. Rianne Nyenhuis	5.19.07
		1. Lisanne Jager	5.18.47
Vrouwen masters	1500m	2. Vera Keidel	5.29.06
		1. Debora Peter	5.57.52
	Ver	1. Debora Peter	3.92

### **Ekmoarster Marrenloop te Exmorra op 9 april.**

21,1 km	12. Simone van Dijk	1.44.56	V35.01
	26. Sjoerd Holtrop	1.54.03	M40.06
16,1 km	1. Erik Bouma	1.00.30	MSE.01
	2. Immy Auck Kersbergen	1.05.01	VSE.01
10,7 km	4. Sander van Hoorn	44.54	MSE.02
	23. Robert-Jan Heizenberg	58.38	MSE.07
	56. Reinder Sinnema	1.20.38	M50.09

### **Woldbergtrail te Steenwijk op 9 april.**

25 km	Mannen	36. André Jellema	2.17.49
		37. Harrie Wetterhahn	2.17.49
		65. Marc van Gelder	2.56.49
	Vrouwen	1. Samantha Wolfslag	2.00.57

### **Rotterdam Marathon op 10 april.**

Marathon	Mannen sen.	268. Wim Douma	3.01.50	3.00.39
		281. Egbert Allema	3.03.57	3.03.40
	Mannen 35+	172. Jelle Coen Bijlsma	3.06.46	3.06.05
		190. Anton Kingma	3.09.51	3.09.10
	Mannen 45+	2. Remon van Lunzen	2.33.04	2.33.00
	Mannen 55+	318. Bauke van der Loon	4.08.02	4.07.19
	Vrouwen 45+	240. Liesbeth Mulder	4.24.43	4.24.18

### **1e wedstrijd Athletic Champs te Sneek op 16 april.**

<u>Pupillen-A1 /A2</u>	Duur	60mH	Kogel	Vortex	Hoog	Polsver	Ptn
Anna Jorritsma	1125	13,3	3,70	9,00	1,00	3,10	207
Annika Brummer	1175	13,3	4,20	10,50	0,90	3,00	209
Arjun Bajnath	1175	12,4	3,80	13,50	0,95	2,95	202
Beau Faber	1050	13,6	4,00	10,50	0,90	3,10	195
Daan Sikkema	1150	13,1	5,20	10,50	0,95	3,45	211
Gydo Tiggelaar	1400	13,1	4,50	13,00	0,85	2,95	214

Jente Leeuwangh	1425	11,5	5,30	15,00	1,20	3,55	352
Jort Oosterveld	1225	12,0	4,40	16,50	1,05	3,20	245
Julia de Jager	1175	13,2	5,00	12,00	0,80	3,15	220
Karst Vader	1100	13,4	3,40	11,50	0,75	2,80	151
Lara Laanstra	1175	13,4	5,20	8,50	0,85	2,90	205
Lisca van Gelder	1150	12,7	5,10	12,00	1,00	3,20	250
Mayke Ruige	1275	12,7	5,50	12,00	0,85	2,60	234
Mees Flapper	1150	13,6	4,10	7,00	0,90	3,05	165
Naomi Teppema	1200	13,2	7,40	17,00	1,00	3,45	306
Pieke de Kluyver	1175	13,6	4,60	12,00	0,85	3,40	224
Quinten Geleyense	1225	12,9	4,80	16,00	1,00	3,00	226
Renske Drenten	1475	13,0	5,30	17,50	1,15	3,60	340
Shanara van Zandvoort	1075	11,5	4,80	10,50	0,90	2,85	230
Sophie Kuiken	1025	15,0	5,20	12,00	1,00	2,75	197
Stijn van Deutekom	1200	12,5	6,70	23,00	1,05	3,60	297
Tessa de Roos	1225	11,4	4,30	10,00	1,00	3,25	264

<u>Pupillen-B/C/mini</u>	40m	Duur	40mH	Sling	Vortex	Hurk	Ptn
Chloë Lemke	7,8	800	8,9	13,00	12,50	0,70	375
Dione van Gelder	8,0	750	9,4	12,50	8,50	0,70	251
Edith Jensma	7,4	750	8,3	16,00	19,00	0,75	369
Hessel Pijlman	8,9	775	10,3	6,50	10,50	0,70	203
Ids Waanders	7,4	900	8,8	11,50	12,00	0,75	288
Ilse Jorritsma	7,8	750	8,9	11,50	7,00	0,65	313
Jelmer Teppema	8,5	775	10,6	7,50	10,00	0,65	275
Joas Berdik	9,1	725	11,2	6,50	9,00	0,55	202
Jort Jellema	8,0	775	9,1	15,50	18,00	0,75	304
Reinder Andringa	7,5	800	7,7	15,00	12,00	0,70	308

### Slach om 'e Mar te Bergum op 16 april.

21,1 km+ Mannen	1.	Menno Mud	1.20.17	
	2.	Geert Sierd v.d. Zee	1.25.50	
	3.	Erik Verdoorn	1.26.19	
	7.	Wouter de Vries	1.36.35	
	8.	Jaring de Groot	1.36.49	
	10.	Johan Meinsma	1.40.01	
	11.	Hans van der Steen	1.40.01	
	16.	Willie Kiewiet	1.41.16	
	11 km Vrouwen	1.	Jacinta Fancel	52.18
		31.	Sjoerd Holtrop	57.32
		51.	Koos Pietersma	1.03.54
		55.	Wim Paauw	1.05.25
		66.	Reinder Sinnema	1.22.46

### Skutsjerun te Langweer op 16 april.

10 km	Mannen	3. Erik Bouma	35.51	35.47
	Vrouwen	1. Immy Auck Kersbergen	39.59	39.59

### **Marathon van Enschede op 17 april.**

Marathon	Mannen sen.	20. Dick Wobbes	3.01.26	3.01.22
	Mannen 35+	14. Harry Wiersma	2.59.37	2.59.31
21,1 km	Mannen sen.	3. Rob Vijver	1.14.15	1.14.14
	Mannen 35+	1. Willem de Boer	1.12.55	1.12.54
	Mannen 40+	2. Johannes Postma	1.20.32	1.20.30
5 km	Vrouwen	9. Lisa Muizer	21.05	21.03

### **Cascaderun te Hoogeveen op 17 april.**

5 E.M.	Mannen sen.	16. Geale Simon Postma	28.18	28.17
10 E.M.	Mannen sen.	7. Paul Geertsma	56.14	56.13
	Mannen 45+	1. Jan Venhuizen	56.27	56.26
	Vrouwen 45+	1. Bertha Bruggenkamp	1.06.35	1.06.34

### **Hardenberg City Run op 22 april.**

3 km	Mannen	1. Janco Rijkstra	9.41	9.41
	Vrouwen	1. Elsa Rijkstra	10.37	10.37
5 km	Mannen sen.	4. Paul Geertsma	16.15	16.15
	Mannen 40+	1. Jan Venhuizen	16.48	16.48
	Vrouwen 40+	1. Bertha Bruggenkamp	19.42	19.39

### **Kollumerkatloop op 22 april.**

6,4 km	Mannen	1. Gerrit Wolbers	21.35	
		2. Geale Simon Postma	22.26	
		12. Sibbele van der Meulen	26.14	

### **1<sup>e</sup> CD competitiewedstrijd te Assen op 23 april.**

#### Meisjes-D.

4x60m	Wietske van der Weij	35.03	560
	Sandra Louwenaar		
	Eline Ruige		
	Areyn van den Aker		
Discus	Hester Hoekstra	19.20	292
	Ilse Terpstra	12.24	
Hoog	Sandra Louwenaar	1.30	499
	Areyn van den Aker	1.15	
Kogel	Eline Ruige	6.82	355
	Merel Wetterhahn	5.37	
Speer	Jessie ten Hoeve	10.61	117
Ver	Jessie ten Hoeve	3.35	288
	Ilse Terpstra	3.09	
60m	Wietske van der Weij	9.14	523
	Ilse Terpstra	10.60	291
	Merel Wetterhahn	11.15	
60m Horden	Sandra Louwenaar	12.71	309
	Jessie ten Hoeve	13.81	221

1000m	Wietske van der Weij	4.03.90	296
	Eline Ruige	3.44.90	392
	Hester Hoekstra	4.04.15	

Puntentotaal (5<sup>e</sup> plaats v.d. 14 ploegen) -----  
4106

#### Jongens-D.

4x80m	David Korte	51.07	296
	Thijs Morssink		
	Ward Wijnia		
	Sander Reinders		
Hoog	David Korte	1.35	499
	Sander Reinders	1.25	
Kogel	Ward Wijnia	5.50	274
Speer	Melle Ketellapper	16.49	254
	Ward Wijnia	15.01	
Ver	Thijs Morssink	3.86	390
	Melle Ketellapper	3.83	
80m	David Korte	12.25	434
	Thijs Morssink	12.84	359
80m Horden	Sander Reinders	17.88	207
1000m	Melle Ketellapper	3.24.24	517
	Stefan van Lunzen	3.24.30	516

Puntentotaal (6<sup>e</sup> plaats v.d. 12 ploegen) -----  
3746

#### Meisjes-C.

4x80m	Cicely Sille	45.99	513
	Lisanne Haasdijk		
	Eva Hendriks		
	Merel de Vries		
Discus	Noa Faber	12.40	148
Hoog	Cicely Sille	1.35	499
Kogel	Noa Faber	6.99	365
Ver	Lisanne Haasdijk	3.82	382
	Merel de Vries	3.74	
80m	Cicely Sille	11.04	612
	Lisanne Haasdijk	12.03	463
	Noa Faber	13.17	
80m Horden	Merel de Vries	16.90	266
	Eva Hendriks	17.53	228
800m	Marene Scholtens	2.40.60	464
	Eva Hendriks	3.11.82	244

Puntentotaal (6<sup>e</sup> plaats v.d. 13 ploegen) -----  
4184

#### **Vuurtorenloop op Vlieland op 24 april.**

5 Zeemijlen	Mannen sen.	2. Rob Vijver	32.54	32.54
		3. Geale Simon Postma	33.44	33.44
		10. Floris Geertzen	41.48	41.48
		27. Robert-Jan Heizenberg	50.37	50.31
	Mannen 50+	27. Reinder Sinnema	1.12.27	1.12.27
	Vrouwen sen.	12. Frouke Rullmann	50.59	50.52
	Vrouwen 55+	2. Ria van der Schoot	52.26	52.26

10 Zeemijlen	Mannen sen.	2. Douwe Nauta	1.10.13	1.10.13
	Mannen 40+	1. Jan Venhuizen	1.08.59	1.08.58
		2. Johannes Postma	1.12.02	1.12.02
		3. Geert Sierd v.d. Zee	1.18.21	1.18.21
	Mannen 60+	11. Arie Roest	1.53.54	1.53.14
	Vrouwen 45+	10. Annechien v.d. Veen	1.49.42	1.49.02

#### **Fjoerrin te Makkum op 24 april.**

21,1 km	Mannen	1. Willem de Boer	1.18.07	
		4. Freek Jaarsma	1.25.42	
		11. Rienk de Vries	1.38.03	
	Vrouwen	1. Simone van Dijk	1.39.32	

#### **Oranjerun te Oldehove op 27 april.**

10 EM	Mannen 40+	1. Jan Venhuizen	56.10	56.09
	Vrouwen 40+	1. Bertha Bruggenkamp	1.06.10	1.06.09

#### **Oranjeloop Hoge Texel op 27 april.**

1 Mijl	Meisjes	2. Eline Ruige	6.42	
		4. Mayke Ruige	7.33	
2 Mijl	Vrouwen 35+	1. Debora Peter	13.35	

#### **Trackmeeting te Utrecht op 29 april.**

3000m	Mannen	9. Rob Vijver	9.24.77	
		14. Geale Simon Postma	9.50.96	
1500m	Mannen	Jan Oldhoff	4.34.18	
		Jing Oldhoff	5.17.00	
800m	Vrouwen	Mare te Biesebeek	2.25.98	
		Marene Scholtens	2.33.92	
	Mannen	Jelmer van der Veen	1.58.06	

#### **Hoorafit en Frij Rin te Heeg op 30 april.**

4 E.M.	Mannen	1. Erik Bouma	23.04	
--------	--------	---------------	-------	--

#### **Lexis Crossloop te Zuidwolde op 30 april.**

10 km	Vrouwen	1. Bertha Bruggenkamp	43.56	
-------	---------	-----------------------	-------	--

#### **De Langste straatloop van Nederland te Sint Jacobiparochie op 30 april.**

35 km	6. Geart Sierd van der Zee	2.52.49	M40.03
	7. Hans van der Steen	2.52.51	M60.01
	8. Kees Noppert	2.52.51	MSE.03
	24. Harrie Wetterhahn	3.12.26	M40.08
	29. André Jellema	3.19.21	M40.09
	43. Anke Peterson	4.02.59	V65.01
30 km	1. Menno Mud	1.56.31	M40.01
	2. Willem de Boer	1.56.32	MSE.01
	27. André Bär	2.41.54	M50.08
	29. Theo Zijlstra	2.41.54	M40.09



	30.	Ingrid van der Heide	2.41.54	V40.03
	31.	Jan van der Werf	2.42.05	M40.10
	41.	Jantsje Zijlstra	2.51.54	VSE.02
	58.	Henk Nijp	3.00.13	M60.05
	63.	Annechien van der Veen	3.03.42	V50.01
	64.	Martine van der Galiën	3.03.42	VSE.03
	69.	Wim Manshande	3.05.14	M50.15
	75.	Matthijs Vleugel	3.15.24	M50.19
21,1 km	2.	Dick Wobbles	1.31.00	MSE.02
	6.	Cor de Vries	1.43.52	M50.01
11 km	1.	David van Oosten	44.39	MSE.01
	11.	Sjors Tissingh	55.20	M40.03

### **Baanwedstrijd te Sneek op 30 april.**

Jongens-D1	2.	Melle Ketellapper	Meerkamp 2822 punten
		80m	12.12
		1000m	3.19.68
		80m Horden	16.85
		Kogel	5.93
		Speer	18.52
		Hoog	1.35
		Ver	4.20
Meisjes-D1	8.	Wietske van der Weij	Meerkamp 1295 punten
		600m	2.04.74
		60m Horden	18.26
		Speer	6.35
		Kogel	4.63
		Hoog	1.15
		Ver	3.67