

Uitslagen April 2017.

Condensloop te Leeuwarden op 1 april.

1 km	Meisjes tot 9jr	8. Mirthe van der Wal	6:39	6:34
1 km	Jongens tot 9jr	2. Delano van Zandvoort	4:53	4:52
		3. Stein Boringa	4:59	4:58
		4. Jurre Muller	5:09	5:08
		5. Jayden van Zandvoort	5:11	5:11
		8. Wessel Voerman	5:16	5:14
		9. Hessel Pijlman	5:20	5:19
		11. Naud Scheepstra	5:29	5:29
		17. Jesco van Gelder	6:35	6:32
		23. Minne Wijbenga	7:07	7:05
1 km	Meisjes 9-10	2. Mayke Ruige	4:47	4:47
		4. Alanis Jorna	5:42	5:40
		5. Rhodee Steenwelle	5:48	5:46
1 km	Jongens 9-10	1. Ids Waanders	4:34	4:34
		2. Luc van der Wal	4:37	4:36
		3. Reinder Andringa	4:40	4:40
		5. Quinten Geleynse	4:51	4:49
		6. Simon geert van der Weij	6:18	6:16
2,8 km	Meisjes	1. Meike Regeling	10:59	10:57
		2. Renske Drenten	11:57	11:55
		3. Hester Hoekstra	12:32	12:30
		5. Lisca van Gelder	14:09	14:07
		6. Annika Brummer	15:06	15:03
		9. Elza van der Meulen	15:46	15:43
		10. Silke de Bruin	15:47	15:43
		11. Suze Posthumus	15:48	15:44
		13. Beau Faber	16:06	16:02
		16. Eva van der Kooij	16:18	16:14
		17. Dione van Gelder	16:41	16:37
2,8 km	Jongens	1. Gydo Tiggelaar	11:58	11:57
		7. Marijn van der Steeg	14:31	14:28
		9. Tobias Elzinga	14:50	14:46
		10. Stijn van Deutekom	15:21	15:19
5 km	Vrouwen	1. Lianne Jager	20:01	20:01
		3. Rixt Sinnema	21:35	21:35
		4. Rianne Nyenhuis	21:54	21:54
		10. Esmay de Jonge	25:23	25:23
		21. Irene de Vries	26:45	26:36
		28. Linda Zeggelaar	28:27	28:18
		54. Joke Hoftijser	31:00	30:44
		87. Carin Kuiper	35:43	35:34
5 km	Mannen	1. Janco Rijpstra	16:25	16:25
		2. Jelmer van der Veen	16:54	16:54
		3. Steven Koffijberg	17:16	17:16
		5. Remy Borowitz	19:35	19:35
		7. Glenn de vries	20:05	20:05
		13. Chiel Aaij	21:02	21:02
		17. Ruben Korte	22:45	22:25
		39. Jan Bosman	28:29	28:29
		46. Chris Fahner	30:44	30:44

10 km	Vrouwen	15. Lucia Hollander	52:33	52:25
		20. Erica Verdegaal	52:53	52:46
		38. Tea Busstra	56:38	56:32
		45. Margreeth Korten	57:43	57:15
		47. Marjan Rodenhuis	58:03	57:46
		52. Paula Groenewoud	58:41	58:37
		54. Gerda IJdema	58:46	58:35
		98. Audrey van Gelder	1:11:55	1:11:14
10 km	Mannen	1. Paul Geertsma	33:12	33:11
		3. Gerrit Wolbers	34:12	34:10
		10. Willem Wijma	38:10	38:08
		15. Timo Schraa	39:45	39:40
		31. Willi-Jan Veltman	43:01	42:57
		34. Johan Meinsma	43:07	43:02
		45. Harmen Dijkstra	44:26	44:21
		50. Nico Hoekstra	44:50	44:31
		54. Heino van der Meer	45:16	45:10
		62. Tjeerd-menno Douma	46:08	45:41
		68. Jan van der werf	46:36	46:29
		76. Niels Blaauw	47:36	47:32
		79. Josse Postma	48:01	47:35
		87. Siem de Vlas	49:17	49:15
		93. Jop Hellegers	49:48	49:22
		97. Siep Louwsma	49:57	49:31
		98. Carlo Loos	49:58	49:37
		102. André Bär	50:16	50:09
		103. Wim de Vries	50:25	50:19
		104. Kees Oosterbaan	50:30	50:09
		115. Wouter-Geert Meijer	51:22	51:15
		117. Piet Struiksma	51:35	51:12
		129. Sije Boskma	52:35	52:20
		147. Klaas van der Schaaf	53:56	53:40
		148. Peter Bar	53:59	53:52
		232. Reinder Sinnema	1:15:11	1:14:30
21,1 km	Vrouwen sen.	5. Anja van Zutphen	1:43:53	1:43:48
21,1 km	Vrouwen 35+	1. Judith van der Meer	1:33:11	1:33:09
21,1 km	Vrouwen 55+	1. Inge van Schaick	1:34:02	1:33:58
		4. Annechien van der Veen	2:04:34	2:04:24
		6. Anke Peterson	2:08:52	2:08:32
		10. Tine visser	2:19:17	2:19:07
21,1 km	Mannen sen.	2. Willem de Boer	1:13:38	1:13:36
		9. Erik Verdoorn	1:24:02	1:24:00
		14. Kees Noppert	1:28:07	1:28:05
		29. Marco van der Wal	1:57:12	1:57:02
21,1 km	Mannen 40+	1. Douwe Nauta	1:15:34	1:15:32
		7. Johannes Postma	1:26:51	1:26:49
		15. Denis van Raalte	1:34:09	1:34:05
		16. Harrie Wetterhahn	1:34:09	1:34:05
		17. Catrinus Vroom	1:34:37	1:34:33
		34. Theo Zijlstra	1:47:26	1:47:15
21,1 km	Mannen 50+	2. Henk van Eldik	1:26:50	1:26:48
		3. Johannes van der Veen	1:27:53	1:27:51
		4. Klaas van Heeringen	1:30:06	1:30:03
		18. Gerard Schade	1:43:43	1:43:33

		20. Alfred Knobbe	1:47:57	1:47:45
		31. Wim Manshande	1:59:53	1:59:34
21,1 km	Mannen 60+	1. Auke Postma	1:28:37	1:28:35
		6. Hans Groenewoud	1:37:17	1:37:11

Trainingspakkenwedstrijd te Steenwijk op 1 april.

Jongens-C	1000m	1. Jing Oldhoff	3.13.14
Mannen masters	100m	1. Maarten Hofstra	14.18
	800m	2. Maarten Hofstra	2.29.14
	Ver	1. Maarten Hofstra	4.13
Meisjes-D	60m serie	2. Eline Ruige	8.99
	60m fin.	2. Eline Ruige	9.01
	Ver	7. Eline Ruige	3.90
Vrouwen masters	100m	3. Debora Peter	14.77
	800m	1. Debora Peter	2.49.63

Woldbergtrail te Steenwijk op 8 april.

15 km	Mannen	66. Wim Manshande	1.33.12	1.32.54
		88. Matthijs Vleugel	1.46.02	1.45.43
	Vrouwen	51. Annechien v.d. Veen	1.40.54	1.40.35
25 km	Mannen	2. Menno Mud	1.37.44	1.37.43
		3. Harry Wiersma	1.39.16	1.39.16
		6. Erik Verdoorn	1.52.34	1.52.33
		36. André Jellema	2.08.34	2.08.32
		37. Harrie Wetterhahn	2.08.34	2.08.32

Legiorun te Grootegast op 8 april.

10 km	Mannen 40+	1. Jan Venhuizen	33.50	33.49
	Vrouwen sen.	1. Immy Auck Kersbergen	37.59	37.57

1^e Athletics Champs te Leeuwarden op 8 april.

A-Pupillen:

	Duur	60mH	Kogel	Vortex	Hoog	Polsver	Punten
Annika Brummer	1200	13,2	4,80	11,50	0,95	3,55	253
Beau Faber	1150	11,5	5,60	15,50	1,00	3,90	321
Bernice Frank	1450	11,1	5,20	13,00	1,05	4,10	364
Daan Sikkema	1275	11,4	6,30	15,00	1,00	3,60	286
Daphne Alkena	1175	11,8	4,50	14,00	0,90	3,30	259
Dione van Gelder	1125	13,5	4,60	10,00	1,00	3,30	231
Edith Jensma	1225	11,5	6,00	24,50	1,00	3,85	367
Ids Waanders	1400	12,8	4,70	18,00	0,95	4,00	283
Jort Jellema	1150	13,6	4,70	16,00	1,00	3,40	226
Julia de Jager	1300	12,5	6,00	19,50	1,00	3,35	318
Loek Rikhof	1300	12,6	4,40	10,00	0,95	3,50	226
Luc van der Wal	1275	11,8	5,40	19,00	1,00	3,85	293
Mayke Ruige	1375	12,7	6,00	16,00	1,00	3,80	331
Pieke de Kluyver	1325	11,7	4,70	13,00	0,90	3,75	295

Quinten Geleyse	1300	12,3	5,30	22,50	1,00	3,55	289
Reinder Andringa	1300	11,6	5,60	19,00	1,00	3,75	298
Shanara van Zandvoort	1175	10,4	6,20	15,50	1,05	3,80	352
Tim Doodkorte	1125	15,3	2,90	6,00	0,90	2,45	112
Tyre Boetes	1225	13,4	4,30	19,50	0,95	3,50	239
Yanco Zuidema	1200	11,5	5,80	21,00	1,05	3,90	309

C/B/Mini-pupillen:

	40m	Duur	40mH	Sling	Vortex	Hurk	Punten
Abe Wendt	8,1	875	9,6	11,50	10,00	0,75	297
Anna Bentzema	8,5	700	9,8	6,50	6,50	0,70	221
Ben Doodkorte	9,2	750	9,6	6,50	7,75	0,65	184
David Andres Jaspers	7,4	775	8,3	12,00	19,00	0,85	326
Delano van Zantvoort	7,5	775	8,7	12,50	19,00	0,75	368
Frederik Born	9,4	775	10,5	8,00	7,75	0,55	167
Hessel Pijlman	8,6	825	9,0	11,00	15,00	0,75	255
Hidde Tjeerd Mosterman	9,2	800	11,3	10,00	7,50	0,75	207
Jayden van Zandvoort	7,3	850	8,9	12,50	15,50	0,80	372
Jelmer Teppema	7,5	875	9,2	11,00	13,50	0,75	336
Jesco van Gelder	8,9	700	11,2	8,00	5,50	0,65	160
Jurre Muller	7,5	900	8,7	10,00	14,50	0,70	340
Koen Scherpenzeel	7,8	925	8,8	10,00	12,75	0,65	318
Mads Jellema	9,5	700	11,1	4,00	6,00	0,50	138
Matthijs Galema	8,9	800	10,7	7,00	8,50	0,65	189
Myrthe van der Wal	8,6	725	9,2	11,00	9,00	0,80	242
Naut Kuipers	7,3	700	8,2	10,00	10,00	0,85	322
Rhodee Steenwelle	7,6	850	8,3	10,00	14,50	0,85	327
Robin Willemsen	9,0	725	10,4	10,00	8,50	0,55	189
Rowin Kooistra	8,8	825	9,5	8,50	8,50	0,70	231
Sil van der Steeg	8,0	550	8,5	9,50	13,00	0,85	240
Stein Boringa	7,8	900	8,1	12,00	14,00	0,80	307
Verele Dijkstra	8,7	725	9,4	6,00	4,75	0,75	222
Wessel Voerman	8,2	825	10,1	7,50	10,50	0,65	232
Yens van der Schaaf	8,1	800	9,9	10,00	10,50	0,75	222

Openingswedstrijd te Heerenveen op 9 april.

Jongens-A	100m	6. Ruben Korte	12.74
	400m	2. Ruben Korte	1.01.05
	1500m	2. Janco Rijpstra	4.24.49
	Hoog	2. Ruben Korte	1.60
Jongens-B	1500m	1. Jan Oldhoff	4.22.71
		5. Jing Oldhoff	4.57.69
		6. Remy Borawitz	5.18.40
Mannen senioren	1500m	1. Gerrit Wolbers	4.13.62
		3. Jelmer van der Veen	5.24.08
		6. Chris Wever	4.56.45

Mannen masters	Kogel	8. Jesper Keidel	5.08.73	
		3. Sjouke Nauta	8.55	
	Speer	4. Jaap Liefthing	8.47	
		6. Sjouke Nauta	23.82	
Meisjes-D	Hoog	1. Jaap Liefthing	1.40	
		3. Sjouke Nauta	1.25	
	Ver	1. Sjouke Nauta	4.14	
		60m serie	4. Eline Ruige	8.80
		9. Jente Leeuwangh	9.03	
	60m fin.	10. Wietske van der Weij	9.27	
		18. Hester Hoekstra	9.94	
		6. Eline Ruige	8.84	
	600m	4. Eline Ruige	1.54.01	
		6. Jente Leeuwangh	1.55.53	
		10. Renske Drenten	2.04.81	
	Kogel	13. Hester Hoekstra	2.09.46	
14. Wietske van der Weij		2.10.69		
11. Eline Ruige		7.82		
Speer	14. Renske Drenten	6.82		
	9. Renske Drenten	7.10		
Hoog	4. Jente Leeuwangh	1.35		
	9. Renske Drenten	1.25		
Ver	3. Jente Leeuwangh	4.16		
	4. Wietske van der Weij	4.13		
	6. Hester Hoekstra	3.97		
Meisjes-B	Ver	11. Renske Drenten	3.69	
		4. Cicely Sille	4.70	
		5. Melina Wapstra	4.50	
	100m	7. Jildou Peeters	4.47	
		2. Cicely Sille	13.38	
		7. Melina Wapstra	14.22	
	600m	9. Jildou Peeters	15.52	
		1. Jildou Peeters	2.03.86	
	1500m	2. Elsa Rijpstra	5.02.75	
		3. Mare te Biesebeek	5.16.00	
4. Marene Scholtens		5.19.43		
Kogel	5. Melina Wapstra	8.46		
	Vrouwen masters	100m	1. Debra Peter	14.81
400m		1. Debra Peter	1.10.99	

Cascaderun te Hoogeveen op 9 april.

5 E.M.	Mannen sen.	8. Rob Vijver	26.27	26.25
		18. Geale Simon Postma	27.54	27.50
10 E.M.	Mannen 45+	1. Jan Venhuizen	27.29	27.27
	Vrouwen 45+	2. Bertha Bruggenkamp	34.54	34.48
	Mannen sen.	53. Egbert Bakker	1.21.00	1.20.49
	Mannen 45+	144. Sjoerd Holtrop	1.33.37	1.28.31

Ronde van Súdwest Fryslan te Sneek op 9 april.

5 km	Mannen	3. Freek Jaarsma	18.43	18.42
21,1 km	Vrouwen	2. Judith van der Meer	1.33.28	1.33.20

Marathon van Rotterdam op 9 april.

Marathon	Mannen sen.	140.	Wim Douma	2.56.44	2.56.33
		693.	Timo Schraa	3.33.36	3.33.00
	Mannen 40+	68.	Johannes Postma	2.56.41	2.56.34
		1360.	Rogier Mink	4.37.36	4.36.47
	Mannen 45+	4.	Remon van Lunzen	2.40.31	2.40.23
	Vrouwen 40+	317.	Grietje van der Schaaf	4.35.47	4.32.22

Slach om e Mar te Burgum op 15 april.

20 km	Mannen	3.	Menno Mud	1.14.12	
		37.	André Jellema	1.53.30	
		59.	Wim Manshande	1.59.51	
	Vrouwen	2.	Inge van Schaick	1.43.08	
11 km	Mannen	111.	Reinder Sinnema	1.22.30	
6,5 km	Vrouwen	1.	Lisanne Jager	27.17	
		2.	Rixt Sinnema	29.08	

Klap tot klaploop te Stadskanaal op 17 april.

10 km	Mannen 45+	2.	Jan Venhuizen	34.30	34.27
	Mannen 60+	3.	Auke Postma	40.18	40.14

Helly Hansen Paasloop te Bolsward op 17 april.

10 EM	Mannen	1.	Willem de Boer	56.53	56.53
		18.	Hans van der Steen	1.14.17	1.14.12
		26.	Klaas van Heeringen	1.17.07	1.17.02
	Vrouwen	4.	Judith van der Meer	1.17.06	1.17.01
		5.	Simone van Dijk	1.17.06	1.17.01
		6.	Marit Houtsma	1.18.36	1.18.30
4 EM	Mannen	51.	Reinder Sinnema	45.55	45.43
	Vrouwen	1.	Immy Auck Kersbergen	25.38	25.38

2^e Wedstrijd Dsm Baancircuit Zwolle op 19 april.

Meisjes-B	100m	6.	Melina Wapstra	14.04
	Kogel	3.	Melina Wapstra	8.38
	H.S.S.	1.	Melina Wapstra	9.17

13^e City Run te Hardenberg op 21 april.

5 km	Mannen sen.	2.	Paul Geertsma	16.24	16.24
	Mannen 40+	2.	Jan Venhuizen	16.55	16.54
10 km	Mannen 40+	1.	Jan Venhuizen	34.51	34.50

Fit en Frij Rin te Heeg op 22 april.

4EM	Mannen	25.	Reinder Sinnema	50.07
10 EM	Mannen	18.	Alfred Knobbe	1.21.54

Hoeve aan den wegloop te Oude Willem op 22 april.

20,4 km	Vrouwen	5.	Anke Peterson	2.05.14
---------	---------	----	---------------	---------

Marathon van Enschede op 23 april.

10 km	Mannen	3. Rob Vijver	34.07	34.06
	Vrouwen	349. Marijke de Boer	1.00.13	59.41
21,1 km	Mannen 40+	2. Menno Mud	1.18.54	1.18.52
	Mannen 50+	78. Anne Zijlstra	1.48.31	1.48.15
Marathon	Mannen 45+	11. Harrie Wetterhahn	3.09.03	3.08.55
		48. André Jellema	3.51.01	3.50.42
	Mannen 50+	7. Klaas van Heeringen	3.09.14	3.09.11
	Vrouwen 55+	1. Inge van Schaick	3.18.39	3.18.36

Skutsjerun te Langweer op 23 april.

5 km	Mannen	5. Timo Schraa	18.22	18.20
------	--------	----------------	-------	-------

Muzelloop te Irnsum op 26 april.

10 km	Vrouwen 35+	5. Wieke de Haan	57.56	
	Vrouwen 40+	2. Judith v.d. Meer	42.15	
	Vrouwen 55+	1. Annechien v.d. Veen	56.43	
	Vrouwen 65+	1. Anke Peterson	57.56	
	Mannen 50+	19. Wim Manshande	57.30	
8 km	Vrouwen 65+	2. Riek v.d. Meulen	49.12	
	Mannen 40+	6. Marc van Gelder	51.36	
	Mannen 50+	5. Reinder Sinnema	1.05.32	
5 km	Mannen neo.	1. Pascal Sinnema	18.19	
		2. Remy Borawitz	20.14	
	Vrouwen sen.	1. Lisanne Jager	20.31	

Oranjerun te Oldehove op 27 april.

10 EM	Mannen 40+	1. Jan Venhuizen	57.43	57.41
	Vrouwen sen.	1. Immy Auck Kersbergen	1.04.42	1.04.41

Koningsloop te Beilen op 27 april.

1350m	Meisjes 8-10	1. Mayke Ruige	5.56	5.54
	Meisjes 11-13	4. Eline Ruige	5.18	5.16
5 km	Vrouwen	10. Debora Peter	21.03	21.00
10 km	Vrouwen 40+	1. Bertha Bruggenkamp	41.50	41.48

Kollumerkatloop te Kollum op 28 april.

6,4 km	Mannen	1. Gerrit Wolbers	22.16	
		2. Ynze Stienstra	24.57	
		5. Auke Postma	25.47	
13,8	Mannen	5. Geale Simon Postma	54.33	
		34. Sibbele van der Meulen	1.07.58	
		36. Piet van der Steeg	1.08.10	

De 4 mijl van Diever op 30 april.

4 EM	Mannen	50. Klaas van der Schaaf	31.51	
		70. Wim Manshande	36.31	
		96. Reinder Sinnema	48.58	

1° Competitiewedstrijd Senioren te Arnhem op 30 april.

100m	Ruben Korte	13.25	348
200m	Thijs Tijsma	26.01	475
	Wouter-Geert Meijer	28.47	
400m	Jelmer van der Veen	53.01	678
800m	Janco Rijpstra	2.13.94	532
5000m	Rob Vijver	16.18.69	680
Zweedse est.	Wouter-Geert/Jelmer/ Janco/Wybren	2.14.06	722
Kogel	Wybren Nauta	10.24	478
Hoog	Ruben Korte	1.65	540
HSS	Ruben Korte	10.04	342

Puntentotaal (12° plaats)			4795