

Uitslagen April 2019.

Bonifatiusloop te Dokkum op 6 april.

21,1 km	Mannen	2. Thys de Jong	1.16.57	1.16.57
		7. Harry Wiersma	1.24.19	1.24.19
	Vrouwen	1. Judith van der Meer	1.27.49	1.27.49
10 km	Mannen	1. Rob Vijver	32.08	32.08
		2. Erwin de Vries	33.20	33.17
		18. Timo Schraa	37.41	37.39
		24. Catrinus Vroom	41.05	41.04
		68. Herman Wassens	46.15	46.09
		107. Wim van der Meulen	50.55	50.22
5 km	Mannen	11. Ruben Korte	20.03	20.02
		16. André Jellema	21.27	21.26
	Vrouwen	1. Mare te Biesebeek	20.07	20.06
		42. Linda Zeggelaar	31.56	31.22
	M-jun.	1. Meike Regeling	19.15	19.15

12^e Raitdaiprun te Sauwerd op 6 april.

10 E.M.	Vrouwen	1. Sanne Heidinga	1.09.39	1.09.37
---------	---------	-------------------	---------	---------

LEGiO-run te Grootegast op 6 april.

10 km	Mannen 50+	1. Jan Venhuizen	35.37	35.36
5 km	Vrouwen	12. Klary-An Wimmenhove	26.29	26.29

1^e Competitiewedstrijd C/D junioren op 6 april te Heerenveen.

Jongens-D.

80m	4. Reinder Andringa	11.48	543
	12. Loek Rikhof	12.58	391
1000m	14. Loek Rikhof	3.43.80	398
	15. Sijbren van Gelder	3.44.14	396
	18. Nick Jellema	3.47.46	
80m horden	1. Daan Sikkema	13.46	540
	3. Quinten Geleynse	15.34	375
	7. Reinder Andringa	16.22	
4x80m estafette	1. Reinder/Sijbren/Quinten/Daan	44.39	573
Speer	7. Sijbren van Gelder	19.03	305
	18. Karst Vader	12.48	
Kogel	11. Karst Vader	5.55	278
Hoog	2. Daan Sikkema	1.45	582
	13. Loek Rikhof	1.15	
Ver	1. Quinten Geleynse	4.29	476
	9. Nick Jellema	3.71	

Puntentotaal	3 ^e plaats van de 11 ploegen		4857

Meisjes-D.

60m	2. Shanara van Zandvoort	8.60	628
	3. Maite Stienstra	8.70	608
	9. Fione Fennema	9.11	
1000m	4. Bernice Frank	3.30.41	477

	6.	Yara de Boer	3.36.62	439
	21.	Eva Tjalsma	4.17.85	
60m horden	1.	Yara de Boer	10.33	564
	7.	Tessa de Roos	11.71	404
4x60m estafette	1.	Fione/Bernice/Maite/Shanara	33.08	660
Speer	3.	Edith Jensma	23.34	385
	9.	Maite Stienstra	15.44	
Discus	1.	Edith Jensma	25.10	397
Kogel	5.	Edith Jensma	9.11	479
	17.	Eva Tjalsma	6.33	
Hoog	1.	Yara de Boer	1.55	663
	3.	Tessa de Roos	1.45	
Ver	2.	Bernice Frank	4.18	454
	6.	Shanara van Zandvoort	3.85	

Puntentotaal		1 ^e plaats van de 12 ploegen	6158	

Semslinieloop en Lutje Turfje loop te Annerveenschekanaal op 13 april.

8,8 km	Vrouwen 40+	1.	Sanne Heidinga	36.54	36.48
--------	-------------	----	----------------	-------	-------

Slach om é Mar te Burgum op 13 april.

21,1 km	Mannen	1.	Hagos Brhane	1.16.53	
5 km	Mannen	1.	Dick Wobbles	18.40	

Woldbergtrail te Steenwijk op 13 april.

5 km	Mannen	11.	Loek Hartkamp	26.46	26.43
	Vrouwen	5.	Zilver Werfs	26.48	26.45
		15.	Nova Werfs	31.32	31.30
15 km	Vrouwen	70.	Marianne Haijma	1.39.36	1.39.36
25 km	Mannen	74.	Marc van Gelder	3.01.32	3.01.14
	Vrouwen	5.	Evelyn polhuijs	2.16.22	2.16.18
		16.	Annechien van der Veen	2.37.58	2.37.41
Kidsrun	J6-12	3.	Loek Hartkamp	7.42	7.41
	M6-12	4.	Zilver Werfs	8.04	8.04
		5.	Nova Werfs	8.05	8.05

Ronde Súdwest Fryslan te Sneek op 14 april.

5,3 km	Mannen	1.	Erik Bouma	18.48	18.48
--------	--------	----	------------	-------	-------

1^e Competitiewedstrijd senioren 3^e divisie op 14 april te Emmen.

Mannen senioren.

100m	25.	Ruben Korte	13.12	370
	30.	Thijs Tijtsma	13.40	
200m	27.	Matthijs Plijnaar	28.21	317
400m	22.	Ruben Korte	1.00.90	404
	25.	Wouter-Geert Meijer	1.03.07	
800m	11.	Jan Oldhoff	2.10.02	588
	20.	Glenn de Vries	2.20.15	
5000m	5.	Janco Rijpstra	16.05.30	706
110m horden	18.	Harmen-Tjeerd Meijer	21.72	355

Zweedse est.	16. Ruben/Wouter-Geert/Thijs/Glenn	2.32.97	493
Discus	16. Wybren Nauta	28.49	439
Kogel	20. Wybren Nauta	9.24	404
Hoog	10. Harmen-Tjeerd Meijer	1.70	587
HSS	Mathijs Plijnaar	DNS	

Puntentotaal	16 ^e plaats van de 20 ploegen		4663

Baancircuit XL Noordkop te Den Helder op 19 april.

Mannen masters	200m	2. Fokke Draaijer	27.77
----------------	------	-------------------	-------

Fit & Frij Rin te Heeg op 20 april.

4 E.M.	Mannen	1. Erik Bouma	23.06	23.05
		32. Reinder Sinnema	53.07	52.50
10 E.M.	Mannen	5. Timo Schraa	1.09.43	1.09.40

1^e Athletics Champs te Drachten op 20 april.

Pupillen-A.

	Duur	60mH	Kogel	Vortex	Hoog	Polsver	Punten
Aimée de Groot	1050	13,9	4,30	14,00	0,95	2,85	207
Daniël de Grave	1275	11,5	6,10	20,50	1,00	3,85	310
Delano van Zandvoort	1320	11,5	6,50	26,00	1,15	3,80	357
Jayden van Zandvoort	1425	11,0	6,20	18,50	1,15	2,70	309
Jelmer Teppema	1225	13,3	5,30	16,00	1,00	3,20	235
Judith Dorgelo	975	14,0	2,70	8,50	0,85	3,45	168
Jurre Muller	1450	11,9	5,50	25,00	1,00	3,70	328
Meike de Groot	1225	14,2	3,20	11,00	0,95	3,40	216
Merlijn Rosier	1400	11,6	5,90	16,50	1,00	3,70	302
Naut Kuipers	1075	12,2	4,70	17,00	1,10	3,80	266
Rosalie Risselada	1400	12,2	5,90	15,50	1,05	4,05	357
Sil van der Steeg	1450	12,2	5,30	16,50	1,15	3,65	309
Wessel Voerman	1275	12,9	4,70	15,00	0,90	3,45	232

Pupillen B/C/mini

	40m	Duur	40mH	Sling	Vortex	Hurk	Punten
Amelie Berk	7,0	1000	8,2	10,00	10,00	0,90	361
Doutsen Leijenaar	7,2	1175	7,7	11,50	9,50	0,95	540
Elin Sikkema	7,9	800	9,3	7,00	5,50	0,70	210
Ids Weening	6,2	850	8,1	14,00	11,00	0,90	435
Imre Kuipers	8,2	1100	9,6	10,50	20,50	0,80	397
Ivo Snitker	6,7	850	7,4	15,00	14,50	0,90	380
Lieke van der Hooft	7,7	850	7,9	12,50	7,50	0,85	318
Linde Stegeman	8,0	775	10,0	8,00	10,00	0,85	239
Lisa Klaver	8,4	750	9,2	8,50	11,00	0,75	233
Mads Jellema	8,0	825	8,9	12,00	13,50	0,85	284
Nigel Punch	7,0	850	7,4	8,50	11,00	0,90	375

Hoog	7. Renske Drenten	1.45	672
	7. Jente Leeuwangh	1.45	

Puntentotaal	9 ^e plaats van de 17 ploegen		5006