

## Uitslagen December 2015.

### Bovenboerloop te Nijeveen op 5 december.

½ marathon Mannen 40+ 1. Jan Venhuizen 1.16.24

### Wintercrosscompetitie Heerenveen Mildam op 5 december.

10 km	Mannen	1. Remon van Lunzen	36.40
		2. Willem de Boer	36.45
		4. Gerrit Wolbers	37.32
		48. Bauke van der Loon	48.05
		56. Cor Wetting	48.55
		86. Jouke de Vries	55.04
	Vrouwen	13. Mariëtte Mengerink	57.18
5 km	Mannen	1. Jelmer van der Veen	17.48
		5. Steven Koffyberg	19.37
		14. Rudolf Kuipers	24.03
	Vrouwen	2. Debora Peter	22.46
		4. Rianne Nyenhuis	24.04
		11. Erica Verdegaal	26.38
		20. Tea Busstra	30.01
		27. Fonny Postma	34.10
		32. Greetje Bijlsma	35.37

### Ronde van Ried te Franeker op 5 december.

22,5 km	2. Wim Douma	1.36.05	MSE.01
	9. André Jellema	1.58.49	M40.04
	10. Harrie Wetterhahn	1.58.49	M40.05
	11. Inge van Schaick	1.58.49	V50.01
	13. Jelle Jan Wissmann	2.07.54	MSE.03
17 km	4. Marit Houtsma	1.22.56	V35.01
	17. Anke Peterson	1.40.00	V65.01
11,8 km	14. Rob Vijver	56.31	MSE.05
9,2 km	47. Reinder Sinnema	1.03.25	M50.08

### Monfoortland Run te 's-Heerenberg op 6 december.

15 km Mannen sen. 21. Paul Geertsma 52.01 51.59

### 2<sup>e</sup> Winterloop te Sneek op 6 december.

8,9 km	Mannen	4. Marcel Adema	31.34
		6. Willem de Boer	31.41
		8. Erik Bouma	32.09
		15. Freek Jaarsma	34.31
	Vrouwen	4. Simone van Dijk	40.26

### Uurloop te Leeuwarden op 6 december.

Halve Uurloop

Plaats	Naam	Vereniging	Categorie	Gelopen afstand na 28 min	Berekening 30 min
1	Glenn de Vries	Lionitas	Man	6043	6475
7	Denis van Raalte	Lionitas	Man	5281	5658
10	Jort Jellema	Lionitas	Man	2470	2646
11	Mads Jellema	Lionitas	Man	1235	1323
1	Gerda van Klaarbergen	Lionitas	Vrouw	5873	6293
2	Lisa Oegema	Lionitas	Vrouw	5598	5998

### Uurloop

Plaats	Naam	Vereniging	Categorie	Gelopen afstand
1	Douwe Nauta	Lionitas	Man	16347
2	Johannes Postma	Lionitas	Man	15958
4	Roelof de Roos	Lionitas	Man	15112
5	Johannes van der Veen	Lionitas	Man	15022
7	Henk van Eldik	Lionitas	Man	14920
8	Cor de Vries	Lionitas	Man	14318
12	Nico Hoekstra	Lionitas	Man	13280
13	Theo Zijlstra	Lionitas	Man	12666
19	Klaas Jan Huizing	Lionitas	Man	12148
20	Rikus van Wijk	Lionitas	Man	12148
22	Bouwe Hiddinga	Lionitas	Man	11973
26	Peter Klaver	Lionitas	Man	11650
30	Piet Struiksma	Lionitas	Man	11515
36	Wim Manshande	Lionitas	Man	11101
40	Herman Wassens	Lionitas	Man	10297
42	Edwin Kalksma	Lionitas	Man	10125
44	Koos Pietersma	Lionitas	Man	10038
46	Folkert Fennema	Lionitas	Man	9980
50	Reinder Sinnema	Lionitas	Man	8592
3	Yvonne Kassenberg	Lionitas	Vrouw	12465
4	Dieuwke v.d. Honing	Lionitas	Vrouw	11206
7	Petra Lok	Lionitas	Vrouw	10297
12	Tine Visser	Lionitas	Vrouw	9654
13	Marianne Kooistra	Lionitas	Vrouw	8990

### Adventurerun Ameland op 12 december.

#### **MSEN, 21.1 KM WEDSTRIJD**

6	Rob Vijver	1:16:42	1:16:41
11	Douwe Nauta	1:17:38	1:17:37
26	Joris van den Bosch	1:30:53	1:30:47
27	Dirk Jelke de Boer	1:35:25	1:35:17

#### **M40, 21.1 KM WEDSTRIJD**

2	Remon van Lunzen	1:13:47	1:13:45
---	------------------	---------	---------

7	Johannes Postma	1:21:48	1:21:47
9	Jan Venhuizen	1:22:21	1:22:20
10	Freek Jaarsma	1:22:37	1:22:30
30	Denis van Raalte	1:39:25	1:39:15
31	André Jellema	1:39:54	1:39:43
32	Niels Blaauw	1:39:59	1:39:49
<b>M50, 21.1 KM WEDSTRIJD</b>			
13	Johan Meinsma	1:33:50	1:33:41
14	Willie Kiewiet	1:35:20	1:35:11
35	Jaap Bruijnzeel	1:54:16	1:54:05
<b>VSEN, 21.1 KM WEDSTRIJD</b>			
1	Immy Auck Kersbergen	1:22:18	1:22:16
<b>V35, 21.1 KM WEDSTRIJD</b>			
2	Simone van Dijk	1:33:52	1:33:47
6	Marjan Rodenhuis	1:51:45	1:51:33
10	Tabitha Dijkman	1:53:54	1:52:20
<b>V45, 21.1 KM WEDSTRIJD</b>			
4	Inge van Schaick	1:39:54	1:39:44
<b>MSEN, 21.1 KM RECREATIE</b>			
52	Hugo Reitsma	1:41:16	1:41:00
<b>M40, 21.1 KM RECREATIE</b>			
16	Edwin van der Wal	1:39:39	1:38:45
<b>M50, 21.1 KM RECREATIE</b>			
42	André Bär	1:48:27	1:45:36
128	Wim Manshande	2:01:28	1:59:29
166	Simon Vlas	2:09:46	2:06:29
<b>M60, 21.1 KM RECREATIE</b>			
29	Hans Willems	2:04:25	2:01:07
48	Henk Nijp	2:14:02	2:12:59
<b>V45, 21.1 KM RECREATIE</b>			
31	Annechien van der Veen	2:02:05	2:00:02
37	Carin Kuiper	2:03:21	2:01:20
<b>V55, 21.1 KM RECREATIE</b>			
31	Wieke de Haan	2:16:17	2:14:00
<b>MSEN, 10 KM RECREATIE</b>			
4	Geale Simon Postma	36:47	36:46
25	Sibbele van der Meulen	44:50	44:48
144	Ruben Korte	56:32	50:34
172	Robert-Jan Heizenberg	58:26	56:21
234	Daniel Kuitert	1:02:43	59:01
<b>M40, 10 KM RECREATIE</b>			
9	Catrinus Vroom	42:48	42:46
213	Michael van der Kooi	1:13:09	1:06:57

**M50, 10 KM RECREATIE**

2 Theo Borawitz	42:24	42:16
197 Reinder Sinnema	1:23:39	1:16:27

**VSEN, 10 KM RECREATIE**

67 Tamara Kieffer	59:35	57:43
-------------------	-------	-------

**V35, 10 KM RECREATIE**

1 Linda Werner	43:04	43:00
5 Yvonne Kassenberg	46:14	46:11
74 Paula Groenewoud	1:00:53	59:12
80 Linda Zeggelaar	1:01:21	59:59
274 Jacqueline Boetes	1:14:03	1:07:52

**V45, 10 KM RECREATIE**

189 Froukje van Althuis	1:09:37	1:07:07
229 Thera Lulf	1:12:17	1:08:21
244 Charlotte Boonstra	1:13:23	1:09:26
290 Chantal de Jongh	1:17:14	1:10:16

**V55, 10 KM RECREATIE**

4 Ria van der Schoot	56:44	56:26
14 Jeannet Huitema	1:01:42	59:49
42 Tine Visser	1:06:25	1:02:59
45 Jelly Koopmans	1:08:13	1:04:52
51 Riekie v.d.Meulen	1:08:33	1:05:12
90 Betty Bleijenberg	1:14:51	1:09:14

**MSEN, 5 KM RECREATIE**

33 Remy Borawitz	26:04	26:00
38 Hidde van der Weg	26:39	26:31

**M40, 5 KM RECREATIE**

30 Lammert Odinga	33:01	30:40
-------------------	-------	-------

**VSEN, 5 KM RECREATIE**

4 Rianne Nyenhuis	23:37	23:36
5 Lisanne Jager	23:42	23:41
96 Rixt Baarsma	35:17	34:24
166 Nienke Nijp	37:20	35:51

**V35, 5 KM RECREATIE**

42 Marianne Kooistra	33:42	32:37
146 Miranda Odinga-Overwijk	40:35	38:17
158 Audrey van Gelder	41:06	38:47
165 Irene Faber	42:11	40:14
181 Michelle Sirag	43:51	42:59

**M8-12, 2 KM KIDSRUN**

19 Elza van der Meulen	10:17	10:12
25 Dione van Gelder	10:39	10:32
28 Lisca van Gelder	10:40	10:33

**Inoor te Alkmaar op 12 december.**

Jongens-pupillen-A1                      60m    hoog    kogel    punten    1000m

4. Quinten Geleynse	10.54	1.05	5.85	1175	4.35.68	11 <sup>e</sup> plaats
13. Daan Sikkema	10.48	0.95	4.58	1026	4.57.10	15 <sup>e</sup> plaats
Meisjes-pupillen-A1	60m	hoog	kogel	punten	1000m	
38. Mayke Ruige	10.69	0.85	4.07	886	4.49.25	32 <sup>e</sup> plaats
Meisjes-pupillen-A2	60m	hoog	kogel	punten	1000m	
9. Jente Leeuwangh	9.76	1.25	4.25	1330	3.53.45	3 <sup>e</sup> plaats
11. Renske Drenten	10.78	1.20	5.57	1235	3.53.35	2 <sup>e</sup> plaats
Meisjes-D1	Kogel	13. Eline Ruige		6.59		
	60m	21. Eline Ruige		10.00		
	1000m	9. Eline Ruige		3.54.81		
Meisjes-C2	60m series	1. Cicely Sille		8.46		
		13. Jildou Peeters		9.45		
	60m ½ fin.	1. Cicely Sille		8.53		
	60m finale	1. Cicely Sille		8.51		
	60mHrd serie	2. Cicely Sille		10.15		
		15. Jildou Peeters		12.44		
	60mHrd Fin.	1. Cicely Sille		9.84		
	800m	6. Jildou Peeters		2.49.66		
Meisjes-B	800m	2. Annika Huizing		2.55.05		
Vrouwen Masters	60m	1. Debora Peter		9.61		
	800m	1. Debora Peter		2.54.64		
	Kogel	4. Debora Peter		7.62		
Mannen masters	Hoog	1. Fokke Draaijer		1.50		
	Kogel	6. Fokke Draaijer		7.84		

#### **Cees Clement Cross te Sneek op 13 december.**

Jongens-C	2000m	4. Jing Oldhoff	8.07
Meisjes-C	2000m	2. Elsa Rijpstra	7.37
		4. Marene Scholtens	8.04
Jongens-B	4000m	6. Janco Rijpstra	14.48
		7. Pascal Sinnema	15.11
		9. Jan Oldhoff	15.30
Meisjes-B	3000m	3. Mare te Biesebeek	12.12
Jongens-A	6000m	4. Jelmer van der Veen	21.56
Mannen sen.	10000m	2. Gerrit Wolbers	36.05
Mannen 35+	10000m	1. Willem de Boer	36.01
Mannen 45+	10000m	3. Johannes van der Veen	41.17
		8. Auke Postma	44.42
		11. Bauke van der Loon	47.30
		12. Cor Wetting	48.07
Vrouwen 45+	6000m	2. Liesbeth Mulder	29.54
		5. Erica Verdegaal	32.20
		6. Mariëtte Mengerink	33.29

#### **Kerstloop te Dronten op 19 december.**

½ marathon	Mannen sen.	15. Willem de Boer	1.13.49	1.13.45
		29. Dick Wobbles	1.22.25	1.22.20
	Mannen 40+	5. Remon van Lunzen	1.13.50	1.13.47

#### **Gaasterlan-run te Balk op 19 december.**

12 km	Mannen	215. Reinder Sinnema	1.25.35
½ marathon	Vrouwen	9. Liesbeth Mulder	1.48.43

Mannen 85. Bauke van der Loon 1.47.03

**Cross te Appelscha op 20 december.**

Jongens-A	6 km	3. Gerwin in 't Veld	22.49
Vrouwen sen.	6 km	7. Marit Houtsma	27.35
Vrouwen 40+	6 km	2. Debora Peter	27.38
		3. Mariëtte Mengerink	32.51
		4. Dieuwke v.d. Honing	37.03
Mannen sen.	10 km	5. Rob Vijver	35.38
		6. Geale Simon Postma	36.11
		7. Douwe Nauta	37.08
Mannen 40+	10 km	1. Jan Venhuizen	35.34
		5. Menno Mud	37.51
		16. Rudolf Kuipers	58.05
Mannen 50+	10 km	3. Johannes van der Veen	40.23
		6. Auke Postma	42.42
		10. Cor Wetting	48.28
		12. Peter Rutkens	54.07
Jongens-C	2 km	2. Leon van Lunzen	7.37
Meisjes-C	2 km	1. Marene Scholtens	8.11
Meisjes-D	1,4 km	3. Eline Ruige	5.42
Meisjes-pupillen	1 km	3. Mayke Ruige	4.24

**Sint Thomas Trailrun te Nieuwehorne op 27 december.**

17 km	Vrouwen	1. Linda Werner	1.28.55
		3. Sandra van Strien	1.30.24
		5. Yke Schouwstra	1.35.49
		15. Tabitha Dijkman	1.43.52
	Mannen	25. Theo Borawitz	1.30.53
		70. Jasper de Noord	1.41.57
30 km	Mannen	41. Marc van Gelder	3.50.50

**Inoor te Dronten op 29 december.**

Jongens-pupillen-A1	30m	hoog	kogel	punten
9. Quinten Geleynse	5.72	1.10	4.93	1308
Meisjes-pupillen-A2	30m	hoog	kogel	punten
9. Renske Drenten	5.78	1.25	5.33	1430

**Oliebollenloop te Gorredijk op 31 december.**

4 E.M.	Vrouwen	4. Vera Keidel	27.09	27.06
		9. Lisanne Jager	28.09	28.06
		80. Therese Wester	37.42	37.26
	Mannen	2. Jelmer van der Veen	22.29	22.28
		64. Bouwe Hiddinga	29.33	29.26
10 km	Vrouwen	17. Liesbeth Mulder	47.54	47.44
		50. Gerda van Klaarbergen	51.54	51.00
		78. Tamara Kieffer	54.15	53.21
	Mannen	6. Johannes Postma	35.27	35.25
		24. Wim Douma	36.38	36.36
		28. Johannes van der Veen	39.05	39.02
		29. Henk van Eldik	39.09	39.05

99.	Bauke van der Loon	44.34	44.24
229.	Robin Telgenhof	51.56	51.01
264.	Herman Wassens	54.13	53.19
360.	Reinder Sinnema	1.08.41	1.07.44

**Sylverstercross te Soest op 31 december.**

Jongens-C	2 km	52.	Jing Oldhoff	8.289	8.29
Meisjes-C	2 km	5.	Elsa Rijpstra	8.02	8.02
		38.	Marene Scholtens	9.00	9.00
Jongens-B	4 km	40.	Janco Rijpstra	16.05	16.05
Meisjes-B	3 km	31.	Mare te Biesebeek	14.39	14.39
		48.	Rianne Nyenhuis	15.44	15.44