

Uitslagen December 2019.

2^e Winterloop te Sneek op 1 december.

8,9 km	Mannen	1. Paul Geertsma	28.27	28.26
		2. Erwin de Vries	28.50	28.49
		3. Marcel Adema	31.14	31.13
		12. Freek Jaarsma	34.09	34.07
1,3 km	J-pup-B	1. Nigel Punch	5.45	5.45

Crossloop te Mildam op 7 december.

10 km	Mannen	90. Cor Wetting	54.38	
		91. Jouke de Vries	56.04	
6 km	Vrouwen	9. Erica Verdegaal	27.13	
	Mannen	2. Roelof Risselada	20.27	

Bovenboerloop te Nijveen op 7 december.

11,4 km	Vrouwen	1. Sanne Heidinga	46.45	46.43
	Mannen 40+	5. Catrinus Vroom	46.43	46.41
		6. André Jellema	49.26	49.24

20^e Boscross te Diever op 7 december.

10,5 km	Mannen	16. Niels Blaauw	57.22	
21,1 km	Mannen	4. David van Oosten	1.36.31	
		8. Harrie Wetterhahn	1.46.21	
	Vrouwen	9. Evelyn Polhuijs	2.03.15	
31,7 km	Mannen	2. Willem de Boer	2.10.25	
		5. Jan Venhuizen	2.37.01	

Cees Clement Cross te Sneek op 8 december.

1 km	Jongens pup.	6. Jurre Muller	4.52	4.50
		14. Tieme Muller	5.42	5.39
	Meisjes pup.	9. Marije Muller	7.16	7.13
6 km	Jongens A	5. Glenn de Vries	25.57	
4 km	Meisjes A	1. Marene Scholtens	18.26	
10 km	Mannen sen.	1. Hagos Berhane	36.45	
		3. Janco Rijpstra	37.19	
		4. Rob Vijver	38.29	
		12. Ruben Muller	43.37	
		14. Jesper Keidel	48.05	
6 km	vrouwen sen.	3. Immy Auck Kersbergen	37.31	
7 km trail	Vrouwen	9. Jeannette Huitema	54.26	54.23
11 km trail	Mannen	2. Klaas van Heeringen	50.55	50.53

Triple Indoor gala te Alkmaar op 14 december.

Jongens pupillen B	40m kogel	hoog	punten	1000m	
1. Nigel Punch	6.88	5.11	1.10	1343	4.02.08 3 ^e plaats

16^e Adventurerun op Ameland op 14 december.

21,1 km wedstrijd	Mannen sen.	8. Hagos Brhane	1:15:01	1:14:57	
		9. Erwin de Vries	1:15:15	1:15:15	
		13. Rob Vijver	1:18:17	1:18:16	
		15. Thys de Jong	1:19:05	1:19:04	
		18. Dick Wobbes	1:21:33	1:21:31	
		23. Sander van Hoorn	1:25:11	1:25:09	
		33. Harm Schoonveld	1:36:03	1:36:00	
		Mannen 40+	4. Douwe Nauta	1:22:04	1:22:02
			8. Johannes Postma	1:23:56	1:23:55
			15. Arie de Jong	1:37:37	1:37:33
		Mannen 50+	16. Catrinus Vroom	1:37:38	1:37:33
		Mannen 60+	11. André Jellema	1:39:56	1:39:50
		Vrouwen 35+	11. André van der Werf	1:55:18	1:54:44
			6. Sanne Heidinga	1:37:38	1:37:33
21,1 km Prest.l.p	Mannen 40+	104. Carlo Loos	1:58:21	1:55:09	
	Mannen 50+	117. Gerard Schade	2:05:46	2:03:42	
	Mannen 60+	37. Hans Willems	2:11:30	2:08:16	
	Vrouwen 45+	59. Carin Hoekstra	2:10:49	2:08:03	
		76. Linda Zeggelaar	2:16:22	2:15:07	
	Vrouwen 55+	3. Bettie Koops	1:52:28	1:52:19	
		12. Annechien van der Veen	2:04:43	2:04:33	
		41. Wieke de Haan	2:19:26	2:19:08	
	10 km	Mannen sen.	9. Jelmer van der Veen	37:19	37:18
			37. Jesper Keidel	45:08	45:08
Mannen 40+		9. Geart Sierd van der Zee	43:23	43:21	
		47. Rikus van Wijk	53:55	52:49	
Mannen 50+		40. Wim de Vries	55:16	55:08	
		49. André Hartmann	56:30	56:21	
Vrouwen 35+		11. Grietje van der Schaaf	53:55	52:49	
		18. Saskia Scholtens	56:00	54:51	
		42. Klary-An Wimmenhove	59:49	56:53	
		117. Jannie Idema	1:06:17	1:05:07	
		184. Linda Douma	1:11:16	1:08:21	
Vrouwen 45+		113. Charlotte Boonstra	1:07:53	1:06:29	
		117. Linda Dekker	1:08:02	1:05:40	
Vrouwen 55+		233. Nely Nicolai	1:21:07	1:15:11	
		21. Froukje van Althuis	1:01:52	1:01:30	
		22. Ria van der Schoot	1:01:58	1:01:54	
		63. Jelly Koopmans	1:07:29	1:05:52	
		113. Jeannet Huitema	1:13:18	1:10:55	
5 km	Mannen sen.	5. Jing Oldhoff	20:03	20:03	
		9. Matthijs Plijnaar	21:30	21:28	
		99. Hidde Mosterman	33:34	32:56	
	Mannen 40+	31. Siemon van Dam	35:17	32:50	
		44. Wim van der Meulen	40:11	39:21	
	Vrouwen 35+	4. Marianne Kooistra	28:34	28:32	
	Vrouwen 55+	15. Betty Bleijenberg	36:33	35:17	
	54. Thera Lulf	42:48	42:04		
2 km kidsrun	Jongens	6. Merlijn Rosier	8:55	8:53	
		35. Mads Jellema	10:21	10:21	
		40. Jide Olawuni	10:35	10:30	

5^e ITS Indoor TrackMeeting te Apeldoorn op 15 december.

Jongens C	60m	11. Daan Sikkema	7.99
	200m	3. Daan Sikkema	26.04
	60m horden	9. Daan Sikkema	9.65
Mannen sen.	800m	13. Kalieb Redda	2.08.49
Meisjes A	60m series	2. Ilse Steigenga	7.89
	60m finale	2. Ilse Steigenga	7.92
	Ver	1. Ilse Steigenga	5.47
Meisjes B	400m	5. Eline Ruige	1.05.05
Meisjes C	60m	10. Jente Leeuwangh	8.39
		20. Yara de Boer	8.83
	1000m	2. Jente Leeuwangh	3.15.07

1500m	7. Renske Drenten	5.34.22
60m H series	5. Yara de Boer	9.82
60m H finale	5. Yara de Boer	9.90
Ver	10. Renske Drenten	4.40

Gaasterland Run te Balk op 21 december.

12 km	Mannen	1. Marcel Adema	42.41	42.40
21,1 km	Vrouwen	1. Judith van der Meer	1.30.44	1.30.41
	Mannen	18. Klaas van Heeringen	1.31.57	1.31.55
		29. Hugo Reitsma	1.36.51	1.36.43

Dijkloop te Delfzijl op 21 december.

10 km	Mannen	1. Jan Venhuizen	37.14	39.14
-------	--------	------------------	-------	-------

Verhoeve Groen Cross te Appelscha op 22 december.

15 km trail	Mannen	38. Rikus van Wijk	1.24.34	1.24.28
		42. Herman Wassens	1.26.32	1.26.21
		75. Marc van Gelder	2.12.45	2.12.23
	Vrouwen	28. Annechien van der Veen	1.38.38	1.38.14
		29. Marianne Kooistra	1.38.39	1.38.15
		30. Bettie Koops	1.38.39	1.38.15
8 km trail	Mannen	47. Petra Lok	1.48.16	1.48.10
		48. Jannie Idema	1.48.17	1.48.10
		32. André Hartmann	55.50	55.24
1 km	Jongens pup.	40. Esther Damsteek	55.50	55.25
		4. Jurre Muller	4.29	
1 km sprint	Mannen	6. Tieme Muller	4.57	
		1. Jelmer van der Veen	4.17	
4 km	Vrouwen	3. Eline Ruige	5.41	
6 km	Meisjes A/B	2. Meike Regeling	15.42	
6 km	Jongens A	4. Jing Oldhoff	22.10	
		5. Glenn de Vries	23.15	
		2. Elsa Rijpstra	24.21	
10 km	Vrouwen	3. Janco Rijpstra	33.23	
10 km	Mannen sen.	4. Kibrom Teweldebrhan	35.57	
		9. Ruben Muller	40.48	
		4. Johannes van der Veen	44.50	
	Mannen 60+			

Oudejaarsloop te Marrum op 28 december.

5,4 km	Mannen	1. Kibrom Teweldebrhan	18.22
		3. Ruben Muller	20.41
10,8 km	Mannen	1. Thys de Jong	35.10
		2. Dick Wobbes	35.13
		3. David van Oosten	35.16
		10. Klaas van Heeringen	39.36
		22. Robin Boor	44.13
		34. Klaas Jan Huizing	46.59
		71. Sjoerd Holtrop	56.00
	Vrouwen	101. Marc van Gelder	1.09.57
		2. Freke Kloek	45.41
		5. Bettie Koops	49.50

21,1 km	Mannen sen.	12. Petra Lok	55.05
		1. Erwin de Vries	1.13.27
		2. Rob Vijver	1.14.05
	Mannen 40+	1. Willem de Boer	1.15.23
		2. Douwe Nauta	1.17.35
		4. Remco Schraa	1.18.48
		6. Catrinus Vroom	1.27.11
		8. Willi-Jan Veltman	1.35.03
	Mannen 50+	1. Remon van Lunzen	1.22.26
		3. André Jellema	1.33.42
	Mannen 60+	1. Johannes van der veen	1.35.55
	Vrouwen 35+	1. Sanne Heidinga	1.31.30

Indoor te Amsterdam op 28 december.

Jongens B	60m series	25. Thian Tromp	8.09
	60m finale	16. Thian Tromp	8.29
Meisjes A	60m series	1. Ilse Steigenga	7.98
	60m finale	1. Ilse Steigenga	8.08
	60m H series	4. Ilse Steigenga	9.45
Meisjes C	60m series	6. Jente Leeuwangh	8.43
	60m finale	8. Jente Leeuwangh	8.53

11^e Atletiek Indoor te Dronten op 30 december.

Jongens D2	30m	kogel	hoog	punten
11. Christoph Grundemann	5.54	6.86	1.36	1370
Meisjes C				
2. Jente Leeuwangh	4.87	7.65	1.46	1708
3. Yara de Boer	5.03	8.30	1.46	1688
Meisjes D2				
2. Edith Jensma	5.10	9.84	1.26	1585
Meisjes pupillen C	30m	M-bal	hoog	punten
5. Ruth Jensma	6.01	2.36	0.8	816

Oliebollenloop te Gorredijk op 31 december.

4 Mijl	Vrouwen	5. Mare te Biesebeek	26.37	26.34	
		6. Marene Scholtens	26.49	26.46	
		276. Therese Wester	46.02	45.48	
		Mannen	6. Sander van Hoorn	23.24	23.22
			9. Martijn Toering	23.44	23.41
	10. Jong Oldhoff		24.03	24.01	
	52. Bouwe Hiddinga		30.11	30.04	
	13. Janco Rijpstra		34.16	34.14	
	10 km	Mannen	17. Thys de Jong	34.27	34.24
			20. Marcel Adema	35.02	35.00
21. Douwe Nauta			35.21	35.18	
23. Jelmer van der Veen			35.32	35.29	
50. Ruben Muller			38.09	38.04	
135. Johannes van der Veen			43.47	43.43	
220. Niels Blaauw			47.49	47.44	
267. André van der Werf			49.18	48.59	
406. André Bär			56.08	55.14	

