UITSLAGEN Januari 2014.

Centrumcross te Surhuisterveen op 2 januari.

10 km	Mannen	1.	Ynze Stienstra	32.32
5 km	Mannen	1.	Marcel Adema	17.35

Cross te Sint Nicolaasga op 4 januari.

5,2 km	Vrouwen	17.	Dieuwke v.d. Honing	34.01

3e Winterloop te Sneek op 5 januari.

8 km	Mannen	8.	Ritske Flootman	33.53

Douwe Kleefstraloop op 5 januari te Leeuwarden.

M-15, 1 KILOMETER		
1.	Renske Drenten	4:20
2.	Lisca van Gelder	4:40
3.	Mayke Ruige	5:21
8.	Dione van Gelder	6:03
J-15, 2.5 KILOMETER		
2.	Melle Ketellapper	10:45
7.	Mark van der Mast	14:10
M-15, 2.5 KILOMETER		
1.	Eline Ruige	13:00
3.	Julia van den Bosch	15:05
MAN, 5 KILOMETER		
1.	Theo Borawitz	20:11
3.	Douwe Rijpstra	20:22
7.	Jasper de Noord	24:23
12.	Rudolf Kuipers	25:21
18.	Jaan van der Zee	29:01
19.	Tjeerd van der Meulen	29:30
20.	Koos Pietersma	29:57
23.	Martien Pannekoek	32:28
25.	Reinder Sinnema	34:45
VROUW, 5 KILOMETER		
1.	Debora Peter	23:56
2.	Freke Kloek	24:50
15.	Greetje Bijlsma	33:25
MAN, 10 KILOMETER		
4.	Andre Posthumus	41:09
12.	Nico Hoekstra	43:45
13.	Hugo Reitsma	43:49
15.	Koen Kiestra	43:56
19.	Marco Pietersma	44:58
20.	Jeroen Wels	45:00
21.	Klaas Jan Huizing	45:56
23.	André Jellema	46:10
30.	Egbert Allema	48:44
31.	Dirk de Groot	48:44
33.	Bauke van der Loon	49:08
38.	Carlo Loos	49:59

39.	Edwin Kalksma	50:28
44.	Peter Rutkens	51:45
46.	Matthijs Vleugel	52:10
52.	Aad van der Windt	53:35
58.	Jan Jepma	55:09
68.	Arie Roest	57:30

VROUW, 10 KILOMETER

1.	Simone van Dijk	43:13
7.	Liesbeth Mulder	50:56
14.	Ria van der Schoot	54:40
18.	Wieke de Haan	55:57
21.	Martha Ament	57:20
22.	Yvonne Volbeda	57:31
23.	Riek van der Meulen	57:32
24.	Margreeth Korten	57:33
26.	Martine van der Galiën	58:14
30.	Marijke de Boer	59:13
42.	Tamara Kieffer	1:08:33

MAN, 10 EM

1.	Rémon van Lunzen	56:18
2.	Johannes Postma	58:42
3.	Huub Bots	58:53
4.	Richard Kienstra	59:44
5.	Harry Wiersma	1:01:05
8.	Martin Ketellapper	1:02:37
9.	Erik Verdoorn	1:02:56
11.	Johannes van der Veen	1:03:59
12.	Rob Vijver	1:04:04
14.	Franke Smidstra	1:05:55
17.	Willie Kiewiet	1:07:55
18.	Wouter de Vries	1:08:58
22.	Harrie Wetterhahn	1:10:20
26.	Harmen Dijkstra	1:11:21
28.	Eelco de Graaf	1:11:57
37.	Sije Boskma	1:13:40
39.	Richard van Lunzen	1:14:51
41.	Herman Wassens	1:15:55
51.	Gerard Schade	1:19:35
57.	Marcel de Roo	1:21:59
59.	Syds Homan	1:22:56
80.	Jan Jaap Dicke	1:27:37
95.	Wim Manshande	1:34:05

VROUW, 10 EM

1.	Immy-Auck Kersbergen	1:00:32
2.	Yvonne Kassenberg	1:04:20
9.	Linda Keitz	1:27:39
11.	Marjan Rodenhuis	1:30:16
12.	Marit Houtsma	1:31:06
13.	Inge van Schaick	1:31:06
16.	Anke Peterson	1:31:37
18.	Petra Lok	1:34:39

Be-Quick-loop te Dokkum op 11 januari.

10,3 km	5.	Ruben Muller	45.56	MSE.01
	8.	Johan Meinsma	46.36	M40.04

	74.	Marc van Gelder	55.59	M40.24
5,5 km	52.	Reinder Sinnema	34.16	M50.07

De Halve van Egmond op 12 januari.

½ marathon	Mannen senioren	83.	Franke Smidstra	1.17.53	1.17.20
		175.	Rob Vijver	1.33.09	1.32.14
	Mannen 35+	47.	Anton Kingma	1.29.41	1.29.26
	Mannen 40+	4.	Remon van Lunzen	1.13.22	1.13.20
	Mannen 45+	4.	Jan Venhuizen	1.16.42	1.16.39
	Mannen 55+	109.	Keesjan de Vries	1.53.46	1.53.19
		148.	Wim Manshande	2.10.42	4.09.35
	Mannen Recr.	22.	Timo Schraa	1.26.46	1.26.24
	Vrouwen senioren	16.	Immy Auck Kersbergen	1.21.02	1.21.02
	Vrouwen 35+	1.	Yvonne Kassenberg	1.24.53	1.24.50
	Vrouwen Recr.	619.	Kim Keidel	1.57.59	1.57.59
		1071.	Anke Peterson		2.05.02

Impala Cross te Bakkeveen op 12 januari.

Jongens-D2	1.000m	1.	Leon van Lunzen	4.21
Meisjes-C	2.000m	2.	lisa Muizer	9.07
		4.	Mare te Biesebeek	9.42
Jongens-C	2.000m	3.	Jan Oldhoff	8.16
		6.	Janco Rypstra	8.40
Meisjes-B	2.000m	1.	Loïs Oldhoff	8.42
Jongens-B	4.000m	3.	Jelmer van der Veen	16.19
Vrouwen sen.	6.000m	6.	Vera Keidel	28.34
Vrouwen 40+		4.	Wilma Stelpstra	35.10
		6.	Dieuwke v.d. Honing	39.04
Mannen 50+	10.000m	3.	Johannes van der Veen	44.25

Open wintertrimloop Makkum op 18 januari.

10 km	Mannen	5.	Ritske Flootman	39.45
		16.	Theo Borawitz	42.22
		22.	Koen Kiestra	44.10
		25.	Timo Schraa	44.24
		41.	Richard van Lunzen	46.42
		44.	André Jellema	46.56
		125.	Marc van Gelder	58.18
10 km	Vrouwen	2.	Simone van Dijk	44.24
		6.	Marit Houtsma	48.46
		7.	Linda Keitz	48.48
		36.	Inge Wulffelé	58.40
5 km	Mannen	40.	Reinder Sinnema	34.24

Halve marathon van Tzum op 25 januari.

21,1 km	4.	Willem de Boer	1.24.54	MSE.03
	21.	Hugo Reitsma	1.38.28	MSE.04
	22.	Timo Schraa	1.38.28	MSE.05
	43.	André Jellema	1.45.16	M40.18
	87.	Anke Peterson	2.02.12	V60.01

16,1 km	1.	Immy Auck Kersbergen	1.02.20	VSE.01
	4.	Theo Borawitz	1.05.28	M50.01
	8.	Jacinta Fancel	1.13.42	V50.01
	9.	Richard van Lunzen	1.15.54	M40.03
	11.	Bauke Berger	1.17.01	MSE.04
	12.	Anko de Jong	1.17.29	M40.05
	15.	Inge van Schaick	1.18.01	V50.02
	17.	Marit Houtsma	1.18.24	V35.01
	18.	Linda Keitz	1.18.24	VSE.02
	29.	Kim Keidel	1.23.52	VSE.03
	30.	Petra Lok	1.24.51	V40.02
	37.	Loes Tuininga	1.28.10	VSE.004
	38.	Wike Bruinsma	1.28.25	V50.03
	47.	Ad Slagter	1.38.46	M50.12
	48.	Carla Buurman	1.38.46	V50.04
10,1 km	5.	Yvonne Kassenberg	38.44	V35.01
	9.	Willie Kiewiet	40.59	M50.02
	23.	Marcel de Roo	45.55	MSE.06
	53.	Sjoerd Holtrop	51.08	M40.15
	54.	Liesbeth Mulder	51.10	V45.02
	55.	Bouwe Hiddinga	51.25	M40.16
	71.	Marc van Gelder	53.16	M40.21
	73.	Tom Vellinga	53.22	M60.04
	86.	Lammie van Engen	56.02	V40.05
	90.	Jeannet Huitema	56.56	V50.01
	101.	Maddy Winkel	59.40	V35.05
	111.	Tjeerd v.d. Meulen	1.02.20	M40.23
	114.	Marjan Hoexum	1.04.08	V45.06
	115.	Paula Groenewoud	1.04.10	V40.08
5,5 km	1.	Dick Wobbes	21.31	MSE.01
	5.	Lisa Muizer	23.34	V14.01
	9.	Max Spaargaren	26.39	M11.02
	25.	Marte de Boer	32.49	V50.01
	38.	Therese Wester	34.18	V45.02

<u>Cees Clement Cross te Sneek op 26 januari.</u>

Vrouwen senioren	4400m	5.	Wilma Stelpstra	25.54
		9.	Dieuwke v.d. Honing	29.17
Mannen senioren	6600m	3.	Douwe Nauta	26.16
		20.	Cor Wetting	35.00