

Uitslagen Januari 2019.

Vegelinboscross te Sint Nicolaasga op 5 januari.

10,8 km	Mannen	43. Cor Wetting	57.08
		54. Robin Telgenhof	1.01.39
		57. Jouke de Vries	1.03.41
	Vrouwen	23. Mariëtte Mengerink	1.10.25
5,4 km	Vrouwen	10. Erica Verdegaal	31.26

3^e Winterloop te Sneek op 6 januari.

8,9 km	Mannen	1. Paul Geertsma	29.44	29.44
		3. Willem de Boer	30.57	30.56
		8. Freek Jaarsma	33.0	33.08
1300m	M-D	1. Yara de Boer	4.38	4.37

Douwe Kleefstraloop te Leeuwarden op 6 januari.

1 km	Jongens	2. Koen Scherpenzeel	3:58	
		3. Ivo Snitker	4:16	
		5. Jan Nieland	4:22	
		6. Evan van der Vaart	4:34	
		7. Tiemen Jelsma	4:37	
		8. Yens van der Schaaf	4:37	
		12. Mathijs schreur	4:49	
		13. Sipke Joas v.d. Sluis	4:51	
		14. Dani Tamminga	5:05	
		15. Heston Miedema	5:55	
		16. Daylan Ivan Dijkstra	6:04	
		22. Djurre Zuidema	6:33	
1 km	Meisjes	1. Amélie Berk	4:04	
		3. Hanna de Vries	5:02	
		5. Lisa adema	5:11	
		6. Marlieke de Vries	5:24	
		7. Noëlle Berk	5:25	
2 km	Jongens	3. Jelmer Teppema	9:30	9:28
		4. Matthijs Galema	9:43	9:42
		6. Karst Vader	10:22	10:20
2 km	Meisjes	1. Renske Drenten	7:36	7:35
		2. Naomi Teppema	9:26	9:24
		3. Lisca van Gelder	9:34	9:33
		4. Tessa de Roos	9:36	9:35
5 km	Mannen	3. Sander van Hoorn	19:41	19:40
		6. Glenn de Vries	21:26	21:25
		7. Ruben Korte	21:49	21:45
		19. Wim van der Meulen	25:35	25:32
		20. David Korte	25:45	25:37
5 km	Vrouwen	2. Janette van Tuinen	23:51	23:44
		6. Esmay de Jonge	26:01	25:55
		29. Paulien Lamsma	30:26	30:15
10 km	Mannen	2. Kibrom Teweldebrnan	37:30	37:25
		4. Romke Rodrigo de Jong	38:12	38:08
		8. Klaas van Heeringen	39:15	39:12
		10. Richard Spoelstra	41:15	41:12

	11. Geart Sierd v.d. Zee	42:01	41:58
	14. André Jellema	43:27	43:23
	24. Nico Hoeksta	45:59	45:55
	28. Niels Blaauw	46:31	46:26
	35. Jasper de Noord	46:55	46:48
	36. Klaas Jan Huizing	47:04	46:57
	38. Wouter-Geert Meijer	47:59	47:50
	40. Jan Jaap Dicke	48:13	47:51
	45. Kees Oosterbaan	49:30	49:13
	56. Piet Struiksmā	51:42	51:18
	74. Wim de Vries	53:50	53:39
	75. André Bār	53:57	53:34
	86. Mark Boonstra	56:19	55:45
	105. Harold Rakers	59:56	59:23
	107. Oeds Veenstra	1:00:21	59:43
	117. Reinder Sinnema	1:21:11	1:20:43
10 km Vrouwen	9. Bettie Koops	51:49	51:28
	16. Jeltsje van der Wal	55:12	54:57
	23. Tjitske van Lien	57:19	57:10
	26. Trea Walstra	57:27	57:18
	27. Claire Cynthia de Bruin	57:27	57:19
	29. Linda Zeggelaar	58:02	57:38
	39. Jelly Koopmans	59:52	59:42
	45. Jeannet Huitema	1:00:17	1:00:09
	48. Marijke de Boer	1:01:45	1:01:17
	51. Therese Wester	1:03:02	1:02:43
	53. Carla Buurman	1:04:28	1:04:08
10 EM Mannen	1. Rob Vijver	56:29	56:28
	2. Janco Rijpstra	57:20	57:19
	3. Douwe Nauta	58:28	58:27
	6. Rémon van Lunzen	59:15	59:12
	18. Kees Noppert	1:06:55	1:06:52
	19. Richard van der Wal	1:07:04	1:07:00
	26. Hans van der Steen	1:09:32	1:09:27
	28. Hugo Reitsma	1:11:32	1:11:26
	33. Johannes Postma	1:12:41	1:12:37
	40. Aldert Cuperus	1:15:41	1:15:36
	41. Theo Zijlstra	1:15:42	1:15:35
	42. Wouter van der Meer	1:15:42	1:15:35
	43. Jan van der Werf	1:15:43	1:15:35
	46. Otto Galema	1:15:57	1:15:45
	47. Marco van der Wal	1:16:13	1:16:10
	52. Tjeerd-Menno Douma	1:17:52	1:17:42
	59. Siem de Vlas	1:19:49	1:19:42
	61. Bouwe Hiddinga	1:21:09	1:20:58
	68. Carlo Loos	1:23:17	1:23:04
	82. Uif van Driel	1:25:40	1:25:31
	83. Hans Bonnema	1:25:55	1:25:41
	84. Johannes van der Schaaf	1:25:57	1:25:42
	95. Gerard Hendriksma	1:30:17	1:30:04
	96. Herman Wassens	1:30:17	1:30:04
10 EM Vrouwen	1. Elsa Rijpstra	1:04:39	1:04:37
	2. Judith van der Meer	1:05:09	1:05:06
	3. Sanne Heidinga	1:10:05	1:10:01
	7. Freke Kloek	1:16:55	1:16:54
	13. Inge van Schaick	1:24:58	1:24:48

20. Annechien van der Veen	1:26:50	1:26:26
31. Anke Peterson	1:48:19	1:48:04

Indoor te Apeldoorn op 6 januari.

Jongens-D	60m series	3. Daan Sikkema	8.44	CR
	60m finale	3. Daan Sikkema	8.52	
	60mH series	5. Daan Sikkema	10.72	
	60mH finale	4. Daan Sikkema	10.65	
Meisjes-D	60m series	5. Shanara van Zandvoort	8.56	CR
	60m finale	5. Shanara van Zandvoort	8.61	
	1000m	14. Mayke Ruige	3.55.43	
Meisjes-C	200m	13. Eline Ruige	29.64	CR
	400m	4. Eline Ruige	1.06.44	CR
Meisjes-B	60m series	2. Ilse Steigenga	8.02	CR
	60m finale	2. Ilse Steigenga	8.03	
	200m	5. Ilse Steigenga	27.28	CR
Mannen sen.	800m	7. Jelmer van der Veen	1.59.58	

Be Quickloop te Dokkum op 12 januari.

1,2 km	Jongens	1. Jurre Muller	3.48
		3. Tieme Muller	4.23
5 km	Mannen 60+	5. Reinder Sinnema	43.04
10 km	Mannen 40+	1. Catrinus Vroom	43.24
16 km	Mannen sen.	1. Ruben Muller	1.06.15
	Mannen 50+	4. André Jellema	1.22.00

Indoor te Stadskanaal op 13 januari.

Jongens-D	50m/60m	2. Quinten Geleynse	7.80	9.14	1059
	600m	6. Quinten Geleynse	2.07.10		
	Hoog	2. Quinten Geleynse	1.35		
Meisjes-C	50m/60m	5. Eline Ruige	7.68	8.96	1118
Meisjes-D	50m/60m	1. Mayke Ruige	7.97	9.23	1006
	Kogel	2. Mayke Ruige	9.46		

Indoor te Apeldoorn op 19 en 20 januari.

Jongens-D1	1000m	38. Nick Jellema	3.52.00	
	Kogel	24. Nick Jellema	5.33	
Jongens-D2	60m series	5. Daan Sikkema	8.40	CR
	60m ½ finale	10. Daan Sikkema	8.65	
	60mH series	9. Daan Sikkema	10.40	
	60mH ½ finale	12. Daan Sikkema	10.51	
	Kogel	18. Quinten Geleynse	7.67	
	Hoog	6. Daan Sikkema	1.45	
	Ver	15. Quinten Geleynse	4.28	
Meisjes-D2	60m series	11. Shanara van Zandvoort	8.55	CR
		22. Maite Stienstra	8.82	
		33. Mayke Ruige	9.04	
	60m ½ finale	11. Shanara van Zandvoort	8.59	
		18. Maite Stienstra	8.82	
	60mH series	4. Yara de Boer	10.08	
	43. Tessa de Roos	12.18		

	60mH ½ finale	3.	Yara de Boer	10.09	
	60mH finale	4.	Yara de Boer	9.98	CR
	4x50m estafette	1.	Bernice Frank Maite Stienstra Shanara van Zandvoort Yara de Boer	29.13	CR
	Kogel series	5.	Yara de Boer	10.68	
		12.	Mayke Ruige	9.84	
	Kogel finale	5.	Yara de Boer	10.69	
		11.	Mayke Ruige	9.69	
	Hoog	4.	Yara de Boer	1.50	ECR
		14.	Tessa de Roos	1.35	
	Ver	15.	Mayke Ruige	4.16	
Meisjes-C1	60m series	11.	Jente Leeuwangh	8.42	
	60m ½ finale	15.	Jente Leeuwangh	8.50	
	1500m	12.	Renske Drenten	5.29.50	CR
	60mH sereis	18.	Jente Leeuwangh	10.23	
	60mH ½ finale	22.	Jente Leeuwangh	10.65	
	Kogel	47.	Renske Drenten	6.94	
	Hoog	11.	Renske Drenten	1.45	
Meisjes-C2	800m	14.	Eline Ruige	2.33.26	CR

32^e Open Makkumer Wintertrimloop op 19 januari.

10,4 km	Mannen	30.	André Jellema	48.35
	Vrouwen	2.	Inge van Schaick	48.05
5 km	Mannen	44.	Reinder Sinnema	37.27

Udikloop te Klijdijk op 19 januari.

10 km	Mannen 40+	2.	Jan Venhuizen	36.58
-------	------------	----	---------------	-------

54^e Abdiycross te Kerkrade op 20 januari.

4600m	Jongens-B	23.	Jing Oldhoff	17.52
5200m	Meisjes-A	6.	Elsa Rijpstra	20.42

Indoor te Apeldoorn op 26 januari.

Mannen sen.	800m	17.	Jelmer van der Veen	1.57.37
Meisjes B	400m	20.	Eline Ruige	1.05.12 CR MC

De ronde van Tzum op 27 januari.

10,2 km	Mannen 50+	8.	Sjoerd Holtrop	55.08
		12.	Marc van Gelder	1.07.31
	Mannen 60+	25.	Reinder Sinnema	1.20.46
16,1 km	Mannen 40+	1.	Willem de Boer	58.23
		3.	André Ydema	1.15.34
		6.	Catrinus Vroom	1.32.24
18 km	Mannen sen.	2.	Rob Vijver	1.07.49
	Mannen 50+	9.	Harrie Wetterhahn	1.32.24
		10.	André Jellema	1.32.24
	Mannen 60+	4.	Rienk de Vries	1.32.24
	Vrouwen 45+	1.	Judith van der Meer	1.17.51

Vrouwen 55+	2. Inge van Schaick	1.32.24
	3. Annechien van der Veen	1.44.34