

## UITSLAGEN Juni 2013.

### 2<sup>e</sup> wedstrijd Athletic Champs te Heerenveen op 1 juni.

Pupillen B/C	Estafette	Medicien	Vortex	Ver	Hoog	Duur
	Tijd	m	m	cm	cm	m
3 <sup>e</sup> plaats	3.11.87					
Melle Ketellapper		4,60	14,00	315	100	1000
Renske Drenten		3,60	10,00	250	85	850
Beau Faber		3,10	6,00	240	80	550
Eline Ruige		4,80	12,50	270	75	925
Aerijn v.d. Akker		4,30	14,00	305	85	850
Mayke Ruige		3,20	8,50	190	60	775

### 1<sup>e</sup> Hoeve aan den Wegloop op 1 juni.

10 km      8. Hans Nagtegaal      49.04    M50.06

### Asserstadsloop op 1 juni.

½ marathon    Mannen 40+      1. Jan Venhuizen      1.17.52      1.17.52  
                      Vrouwen      1. Bertha Bruggenkamp      1.27.36      1.27.36

### Loop Leeuwarden op 2 juni.

2,5 km	Jongens	1. Jan Oldhoff	9:20	9:20
		4. Jort van Deutekom	10:46	10:46
		9. Melle Ketellapper	11:29	11:29
		10. Lourens Joost Kooistra	11:30	11:30
		23. Liam Stuurhaan	12:29	12:22
		25. Hidde René van der Weg	12:37	12:29
2,5 km	Meisjes	39. David Korte	13:26	13:21
		45. Nils Aukema	13:59	13:56
		2. Carmen Hoekstra	11:19	11:15
		5. Eline Ruige	12:45	12:45
		15. Sofia Draaijer	13:30	13:30
		5 km	Mannen	5. Steven Koffijberg
		6. Jelmer van der Veen	18:08	18:08
		7. Pascal Sinnema	18:11	18:11
		10. Sibbele van der Meulen	18:45	18:45
		14. Jan Jepma	19:32	19:32
		Joop Lusthof	19:54	19:52
		Leon van Lunzen	19:59	19:59
		Niels van Deutekom	21:07	21:07
		24. Edwin van der Wal	21:19	21:18
		25. Menno Robben	21:25	21:24
		30. Max Spaargaren	22:35	22:33
		Jesper Keidel	22:42	22:40
		48. Remy Borawitz	24:41	24:39
		59. Lammert Odinga	25:16	23:20
		130. Harmen-Tjeerd Meijer	28:18	27:05
		131. Stefan Volbeda	28:19	27:14
		156. Timme Bontes	28:49	27:45

5 km	Vrouwen	241. Johan Planting	31:53	30:22
		2. Jeltsje Osinga	19:01	19:01
		3. Lois Oldhoff	19:24	19:23
		5. Lisa Muizer	19:43	19:43
		6. Vera Keidel	19:54	19:53
		7. Marene Scholtens	20:19	20:19
		8. Mare te Biesebeek	20:40	20:40
		10. Irene Kalter	20:59	20:59
		11. Rianne Nyenhuis	21:07	21:06
		14. Anna Westerhuis	22:13	22:11
		16. Debora Peter	22:46	22:45
		20. Marjan Rodenhuis	24:27	24:25
		21. Moniek Boskma	25:06	25:05
		26. Roelie de Vlas	26:06	24:23
		30. Melanie Grijpstra	26:28	26:26
		36. Welmoed Mink	27:07	25:40
		82. Frouke Rullmann	29:20	29:12
		186. Krista Visser	31:42	30:05
		291. Nancy Ijnema	33:05	31:26
		435. Rixt Baarsma	34:47	33:02
443. Nynke Dolle	34:57	33:20		
489. Miranda Overwijk	35:30	33:07		
506. Danielle Dijkstra	35:36	33:15		
539. Greetje Bijlsma	36:11	33:20		
543. Mettiena Leemeijer	36:16	33:54		
10 km	Mannen	4. Franke Smidstra	35:36	35:35
		5. Marcel Adema	35:41	35:41
		11. Wouter Papenhove	38:13	38:13
		26. Johan Meinsma	40:31	40:30
		29. Harmen Dijkstra	40:54	40:53
		36. Eelco de Graaf	42:13	42:06
		41. Wouter van der Meer	42:39	42:27
		61. André Jellema	44:37	44:30
		66. Klaas Jan Huizing	44:58	44:47
		75. Teun Tolman	45:53	45:19
		81. Jorrit de Vries	46:27	46:14
		94. Edwin Kalksma	47:06	46:44
		111. Cor Wetting	47:54	47:32
		228. Ruben Korte	52:19	50:01
		233. Eric de Bruin	52:36	50:05
		267. Peter Bär	53:45	52:28
		302. Leffert Jullens	54:23	54:01
		362. Chris de Vries	56:03	55:28
		365. Daniel Kuitert	56:04	55:27
		402. Jefta Bogaard	57:12	54:52
465. Chris Fahner	58:21	56:15		
467. Geert Luinstra	58:30	58:23		
654. Rene Oudshoorn	1:05:27	1:02:56		
10 km	Vrouwen	11. Gerda van Klaarbergen	47.30	47.25
		40. Tjitske van Lien	53:20	52:35
		65. Joke de Graaf	54:51	54:35
		70. Alice Dijkstra	55:08	54:07
		74. Lammie van Engen	55:17	54:43
		126. Lucia Hollander	57:21	54:57
		179. Gerda IJdema	58:57	58:47
		183. Maddy Winkel	59:12	58:39

		333. Wike Bruinsma	1:03:04	1:00:38
		334. Carla Buurman	1:03:05	1:00:38
		368. Tine Visser	1:03:35	1:02:36
		423. Sonja Poelstra	1:05:21	1:04:44
		533. Marja muller	1:09:39	1:07:16
21,1 km	Man sen.	4. Willem de Boer	1:13:59	1:13:59
		6. Paul Geertsma	1:16:30	1:16:30
		7. Douwe Nauta	1:17:23	1:17:23
		9. Johannes Postma	1:18:41	1:18:41
		10. Martin Ketellapper	1:19:51	1:19:51
		14. Kees Noppert	1:25:06	1:25:05
		15. Erik Schippers	1:25:15	1:25:15
		16. Dick Wobbes	1:26:03	1:26:02
		21. Willijan Veltman	1.28.17	1.28.17
		25. Jeroen Wels	1:31:37	1:31:32
		33. Anton Kingma	1:34:49	1:34:48
		75. Rikus van Wijk	1:43:44	1:42:47
21,1 km	Man 40+	115. Arie Hoogsteen	1:50:17	1:49:09
		3. Harry Wiersma	1:17:17	1:17:17
		4. Richard Kienstra	1:19:00	1:18:59
		5. Huub Bots	1:20:31	1:20:30
		9. Jan Wijnsma	1:29:51	1:29:48
		17. Harrie Wetterhahn	1:33:08	1:33:04
		21. Sije Boskma	1:34:41	1:34:37
		45. Richard van Lunzen	1:39:32	1:39:28
		139. Harrie Roossien	1:57:03	1:55:28
		143. Jan Jaap Dicke	1:57:47	1:56:14
		155. Damiano Ramallo	2:00:15	1:58:59
21,1 km	Man 50+	1. Johannes van der Veen	1:22:58	1:22:57
		2. Henk van Eldik	1:22:59	1:22:58
		5. Hans van der Steen	1:28:49	1:28:48
		9. Willie Kiewiet	1:31:22	1:31:19
		42. Gerard Schade	1:49:18	1:48:10
		44. André Bär	1:50:01	1:48:52
		78. Henk Nijp	1:57:37	1:56:41
		89. Wim Manshande	2:00:15	1:59:19
21,1 km	Man 60+	1. Auke Postma	1:24:28	1:24:28
		5. Peter Klaver	1:48:00	1:47:54
21,1 km	Vrouw sen.	1. Mariska Kramer	1.14.49	1.14.49
		2. Immy Auck Kersbergen	1:20:10	1:20:10
		3. Yvonne Kassenberg	1:22:11	1:22:11
		4. Sandra van Strien	1:30:43	1:30:43
		22. Yvonne Miedema	1:54:39	1:53:33
		66. Nynke van der Wal	2:19:44	2:18:12
21,1 km	Vrouw 40+	8. Jacinta Fancel	1:43:34	1:43:32
		18. Inge Wulffelé	1:53:40	1:53:34
		46. Carin Kuiper	2:07:25	2:05:42
		58. Anneke Triemstra	2:10:36	2:09:18
21,1 km	Vrouw 50+	1. Akke Kuipers	1:47:44	1:47:38
		29. Dieuwke van der Honing	2:15:33	2:14:11
21,1 km	Vrouw 60+	2. Anke Peterson	2:01:32	2:00:36

### **Lus van Akkrum op 5 juni.**

7,7 km	56. Reinder Sinnema	50.58
11,8 km	60. Hans Nagtegaal	1.01.14

### **Zilveren Kruis Achmea Zwolse Halve Marathon op 8 juni.**

21,1 km	Mannen recr.	1726.	Marc van Gelder	2.01.04	1.57.16
	Vrouwen recr.	123.	Bettie Koops	1.51.42	1.49.06

### **NK Masters te Epe op 8 en 9 juni.**

Mannen 50+	Hoog	2.	Fokke Draaijer	1.50
	200m	5.	Fokke Draaijer	28.67
Mannen 55+	800m	4.	Jan Jepma	2.31.69
	Ver	2.	Sjouke Nauta	4.12
	100m	5.	Sjouke Nauta	14.82
Mannen 60+	1500m	4.	Auke Postma	5.05.20
	5000m	8.	Auke Postma	18.41.91
Mannen 65+	Ver	2.	Wil van Oort	3.56
	200m	4.	Wil van Oort	32.77
Vrouwen 45+	Kogel	3.	Monique Seerden	9.36
	Hoog	1.	Monique seerden	1.34

### **Hollandialoop te Bolsward op 9 juni.**

6 km	Mannen	1.	Martin Ketellapper	20.59
------	--------	----	--------------------	-------

### **Vuurtorenloop op Vlieland op 9 juni.**

9.260m	Mannen 40+	1.	Jan Venhuizen	33.33
	Vrouwen sen.	1.	Immy Kersbergen	34.36
		7.	Bettie Bruijnzeel	54.09
	Vrouwen 35+	1.	Yvonne Kassenberg	36.21
		2.	Sandra van Strien	38.16
	Vrouwen 45+	5.	Hilde Brouwer	51.12
		7.	Gelna Beimers	53.45
		15.	Thea de Vries	1.00.38
	Vrouwen 55+	2.	Henny Zijlstra	54.00
18.520 m	Mannen sen.	1.	Willem de Boer	1.07.59
		3.	Jeroen Wels	1.22.22
	Mannen 40+	1.	Harry Wiersma	1.09.45
		9.	André Jellema	1.32.35
	Mannen 50+	4.	Jaap Bruijnzeel	1.17.07
		18.	Wim Manshande	1.48.55
	Vrouwen sen.	1.	Mariska Kramer	1.12.03
		4.	Kim Keidel	1.45.41
	Vrouwen 45+	1.	Bertha Bruggenkamp	1.20.38
		5.	Monique Jager	1.45.39
		10.	Inge Tuinhof	1.56.22
		11.	Carin Kuiper	1.56.22

### **Track Meeting te Utrecht op 14 juni.**

Jongens-A	800m	2.	Gerrit Wolbers	1.57.16
Vrouwen sen.	1500m	7.	Vera Keidel	5.20.45

### **2e Hoogeveen Classic op 14 juni.**

Jongens-D	1000m	2. Benny Dijkstra	3.03.67
		4. Jan Oldhoff	3.20.58
Meisjes-D	600m	4. Mare te Biesebeek	1.47.75
Jongens-C	100m	12. Mathieu Meijer	15.85
	Kogel	3. Mathieu Meijer	6.98
Meisjes-C	600m	4. Judith Telenga	1.49.03
Meisjes-B	1500m	1. Lois Oldhoff	5.07.62
		3. Irene Kalter	5.15.95

### Hunzerun te Annen op 15 juni.

10 km	Mannen 40+	1. Jan Venhuizen	35.35	35.34
	Vrouwen 40+	1. Bertha Bruggenkamp	42.27	42.26

### Leijenloop te Opeinde op 15 juni.

5,2 km	Vrouwen	2. Nynke Bruinsma	22.29	22.29
		15. Annechien van der Veen	29.53	29.01
12 km	Mannen	15. Hans Nagtegaal	56.27	56.20
		44. Marc van Gelder	1.07.37	1.06.45
		56. Reinder Sinnema	1.20.52	1.20.01
21 km	Mannen	8. Johannes Postma	1.30.12	1.30.11
	Vrouwen	1. Sandra van Strien	1.30.26	1.30.25
		7. Jannie Idema	1.59.25	1.58.41

### 3<sup>e</sup> wedstrijd Athletic Champs te Steenwijk op 15 juni.

Pupillen B/C	Estafette	Hurk	Vortex	Horde	Slingeren	Sprint	Duur
	Tijd	cm	m	sec	m	sec	m
4 <sup>e</sup> plaats	3.04.90						
Melle Ketellapper		85	17,00	7.58	11,00	6.79	950
Renske Drenten		70	11,50	8.76	11,00	8.07	900
Beau Faber		65	7,00	9.07	8,50	8.62	625
Eline Ruige		75	13,50	8.07	10,50	7.40	900
Aerijn v.d. Akker		80	13,00	8.01	13,00	6.84	950
Mayke Ruige		60	9,00	9.98	9,00	7.49	800
Stijn van Deutekom		80	15,50	7.58	11,00	7.08	825

Pupillen A	Estafette	Kogel	Hoog	Horde	Vortex	Polstok	Duur
	Tijd	m	cm	sec	m	cm	m
4 <sup>e</sup> plaats	2.47.72						
Lourens Kooistra		5,90	100	11,20	25,00	350	1300
Jort van Deutekom		6,80	115	10,01	27,50	425	1350
Sytske Gerritsma		4,80	85	13,66	12,00	360	1175
Eliza Timmer		5,70	110	11,28	13,00	355	1300
Jenita Ankum		4,30	95	12,58	14,00	300	850

### Acht van Drachten op 16 juni.

8 km	Mannen sen.	6. Johannes Postma	27.19	27.17
		10. Martin Ketellapper	28.20	28.19

	24.	Anton Kingma	33.14	33.12
Mannen 40+	2.	Jan Venhuizen	26.34	26.33
	5.	Harry Wiersma	27.37	27.36
	6.	Marcel Adema	28.04	28.02
	8.	Richard Kienstra	28.58	28.55
Mannen 50+	3.	Henk van Eldik	29.34	29.31
Vrouwen sen.	1.	Mariska Kramer	27.08	27.08
	5.	Jeltsje Osinga	31.18	31.15
Mannen R 40+	28.	Anko de Jong	38.17	37.27
	33.	Sjoerd Holtrop	39.02	37.51
Mannen R 50+	10.	Peter Klaver	38.01	37.47
	80.	Reinder Sinnema	53.07	52.20
Vrouwen Rsen	8.	Kim Keidel	40.40	40.18
Vrouwen R 50+	8.	Lieneke Luijt	46.45	46.17

### Golleloop te Wirdum op 21 juni.

8 km	21.	Thea de Vries	52.57
	24.	Reinder Sinnema	55.02
12 km	8.	Vera Keidel	56.47
	14.	Gerard Schade	59.12
	32.	Herman Wassens	1.05.14
	41.	Edwin Kalksma	1.10.04
	42.	Ronald Hoekstra	1.10.09

### 3<sup>e</sup> wedstrijd CD-competitie te Assen op 22 juni.

Jongens-C	4x100m estafette		55.71	518
	Ver	Menno Robben	4.71	562
	100m	Ruben Korte	13.17	644
	800m	Menno Robben	3.05.60	282
	Kogel	Mathieu Meijer	6.56	340
	100m horden	Patrick Schuringa	18.31	463
	Discus	Patrick Schuringa	22.53	353
	Speer	Menno Robben	32.55	534
	Hoog	Ruben Korte	1.40	541
				-----
	Puntentotaal	9 <sup>e</sup> van de 10 ploegen		4237
Jongens-D	4x80m estafette		50.57	361
	80m	Justin Qiu	12.66	381
	1000m	Joost Smit	4.11.87	260
	80m horden	Stefan Volbeda	16.49	293
	Kogel	Justin Qiu	6.50	336
	Hoog	Stefan Volbeda	1.20	389
	Ver	Joost Smit	3.13	244
	Discus	Timme Bontes	12.43	149
	Speer	Timme Bontes	15.76	238
				-----
	Puntentotaal	6 <sup>e</sup> van de 7 ploegen		2651
Meisjes-C	4x80m estafette			0
	80m horden	Linda Kramer	18.80	158
	1000m	Ellis Mourits	3.52.80	350
	Discus	Linda Kramer	10.69	106

80m	Cicely Sille	11.89	483
Kogel	Cicely Sille	5.74	290
	Linda Kramer	4.97	
Speer	Cicely Sille	14.23	205
Ver	Ellis Mourits	4.08	434
Hoog	Ellis Mourits	1.20	389
			-----
Puntentotaal	9° van de 9 ploegen		2415

**Potmargerun te Leeuwarden op 26 juni.**

5 km	Mannen	1. Dick Wobbes	18:37
		3. Ruben Muller	19:12
		5. Willie Kiewiet	19:30
		8. Sije Boskma	19:44
		10. Eelco Jan de Graaf	19:53
		12. Jan Jepma	20:26
		18. Koen Kiestra	21:39
		22. Hans Nagtegaal	22:40
		24. Richard van Lunzen	22:51
		27. Fokke Draaijer	23:49
		28. Jesper Keidel	24:00
		42. Jan van der Ploeg	28:25
		47. Johan Planting	29:24
		48. Koos Pietersma	29:47
		51. Reinder Sinnema	30:30
5 km	Vrouwen	56. Tom Vellinga	31:29
		1. Vera Keidel	19:49
		2. Debora Peter	23:05
		3. Inge Wulffelé	23:29
		4. Wilma Stelpstra	24:53
		5. Joke de Graaf	25:05
		13. Martine v.d. Galiën	27:31
		24. Marianne Kooistra	29:36
		28. Helga Boekhout	30:22
		29. Yfke Poortman	30:25
10 km	Mannen	44. Greetje Bijlsma	33:29
		46. Chantal de Jongh	33:51
		19. Wouter van der Meer	42:31
		20. Jeroen Wels	42:37
		23. Nico Hoekstra	42:46
		30. Henk van Eldik	43:55
		34. Sjors Tissingh	44:35
		39. Marco Pietersma	45:10
		42. Klaas-Jan Huizing	45:26
		47. Cor Wetting	45:47
52. Herman Wassens	46:07		
53. Gerard Schade	46:09		
54. Jorrit de Vries	46:16		
68. Jaap Bruijnzeel	47:46		
72. André Bär	47:59		
76. Jetze Lont	48:24		

		85. Mischa Hofman	49:07
		87. Damiand Ramalli	49:16
		90. Peter Rutkens	49:30
		103. Henk Nijp	51:34
		114. Willem Paauw	53:05
		115. Harry Wiersma	53:09
		116. Wim Manshande	53:10
		122. Edwin Kalksma	53:41
		139. Simon Vlas	56:00
		141. Rudolf Kuipers	56:11
		152. Arie Roest	59:30
10 km	Vrouwen	1. Jacinta Fancel	42:44
		2. Liesbeth Andreae	44:58
		9. Sandra Zijlstra	49:44
		10. Bettie Koops	50:37
		16. Anke Diks	51:55
		20. Annechien van der Veen	53:35
		25. Wieke de Haan	54:05
		26. Tjitske van Lien	54:14
		31. Hannie Bouma	55:10
		32. Jenny Hofman	55:10
		36. Henny Zijlstra	55:44
		37. Carin Kuiper	55:52
		38. Inge Tuinhof	55:52
		43. Janette Haasdijk	56:15
		49. Ilse Schumacher	58:14
		51. Bettie Bruijnzeel	58:30
		54. Riek v.d. Meulen	58:43
		59. Thea de Vries	1:00:45
		61. Dieuwke v.d. Honing	1:00:56
		66. Marja Muller	1:04:03
		68. Rommy Diks	1:05:14

#### **Stadsloop te Appingedam op 29 juni.**

10 km	Vrouwen sen.	7. Immy Auck Kersbergen	36.02	36.02
	Vrouwen 45+	4. Inge Wulffelé	45.25	45.25

#### **Jan Driegen Loop te Steenwijk op 29 juni.**

¼ marathon	Mannen	1. Marcel Adema	39.27
½ marathon	Mannen	2. Douwe Nauta	1.17.59
		50. Richard van Lunzen	1.44.06

#### **Loop door Workum op 30 juni.**

6,4 km	Mannen	1. Willem de Boer	21.04
--------	--------	-------------------	-------