

Uitslagen Maart 2019.

Den Helder – Schagen op 3 maart.

25 km

Mannen 50+

2. Jan Venhuizen

1.38.06

Rondje Goutum op 3 maart.

1 km	Jongens	2	Koen Scherpenzeel	3:58	
		3	Jurre Muller	4:03	
		5	Jayden van zandvoort	4:06	
		6	Delano van Zandvoort	4:06	
		7	Evan van der Vaart	4:21	
		8	Enrico Pietersma	4:22	
		9	Tiemen Jelsma	4:22	
		11	Ivo snitker	4:32	
		12	Sipke Joas van der Sluis	4:33	
		13	Yens van der Schaaf	4:33	
		14	Mads Jellema	4:36	
		15	Jan Nieland	4:36	
		18	Dani Tamminga	5:05	
		19	Rutger Gildemacher	5:10	
		21	Redmer de Noord	5:26	
		22	Heston Miedema	5:38	
		28	Djurre Zuidema	6:57	
1 km	Meisjes	1	Amélie Berk	4:07	
		3	Vera Bloembergen	4:40	
		6	Marlieke de Vries	4:51	
		7	Sinne Kimsma	4:55	
		8	Emma de Vries	4:59	
		10	Noëlle Berk	5:40	
2 km	Jongens	1	Max Tiemessen	8:14	8:12
		2	Jelmer Teppema	9:28	9:27
		5	Karst Vader	10:18	10:16
2 km	Meisjes	1	Renske Drenten	7:52	7:51
		2	Lisca van Gelder	9:40	9:39
		3	Naomi Teppema	10:18	10:17
5 km	Mannnen	2	Martijn Toering	18:48	
		4	Ruben Muller	19:26	
		7	Sander van Hoorn	20:00	
		10	Catrinus	20:27	
		11	Glenn de Vries	20:31	
		12	Ruben Korte	21:00	
		24	Wim van der Meulen	25:21	
		30	Sil van der Steeg	26:27	

		49	Chris Fahner	34:01	
5 km	Vrouwen	8	Esmay de Jonge	27:26	
		16	Jeannet Huitema	29:29	
		19	Fione Fennema	29:47	
		34	Paulien Lamsma	32:10	
10 km	Mannen	1	Romke Rodrigo de Jong	37:43	
		4	Richard Spoelstra	41:07	
		5	Willijan Veltman	41:26	
		7	Jesper Keidel	42:07	
		23	Wouter-Geert Meijer	47:38	
		33	Johan Huitema	49:11	
		34	Jasper de Noord	49:14	
		35	Piet Struiksma	49:14	
		46	Kees Oosterbaan	50:50	
		53	André Bär	52:04	
		55	Mark Boonstra	52:53	
		66	Gerard Hendriksma	55:47	
		71	Jacob Harold Paul Vos	57:34	
		82	Oeds Veenstra	1:01:25	
10 km	Vrouwen	4	Elisabeth Plokhooij	50:03	
		7	Inge Wulffelé	52:32	
		17	Marianne Haijma	54:54	
		20	Wieke de Haan	57:07	
		21	Tjitske van Lien	57:11	
		25	Linda Zeggelaar	58:26	
		26	Trea Walstra	58:30	
		31	Jelly Koopmans	1:00:24	
		32	Riek van der Meulen	1:00:24	
		43	Marijke de Boer	1:05:13	
10 EM	Mannen	5	Erik Verdoorn	1:02:22	
		9	Henk van Eldik	1:07:10	
		24	Harrie Wetterhahn	1:15:59	
		26	Nico Hoekstra	1:16:56	
		27	Theo Zijlstra	1:16:56	
		28	Wouter van der Meer	1:16:56	
		29	Roelof Weidenaar	1:17:18	
		30	Willem Wijma	1:17:18	
		33	Jan Jaap Dicke	1:18:16	
		35	Jan van der Werf	1:19:42	
		40	Herman Wassens	1:22:16	
		45	Bouwe Hiddinga	1:23:29	
		47	Hans Bonnema	1:23:35	
10 EM	Vrouwen	1	Judith van der Meer	1:07:20	
		4	Sanne Heidinga	1:13:48	
		5	Inge van Schaick	1:15:59	

		6	Freke Kloek	1:16:56	
30 km	Mannen	4	Douwe Nauta	1:58:20	1:58:18
		10	Huub Bots	2:08:54	2:08:48
		11	Rémon van Lunzen	2:09:26	2:09:24
		12	Menno Mud	2:09:27	2:09:25
		13	Klaas van Heeringen	2:09:27	2:09:24
		14	Roelof de Roos	2:09:28	2:09:24
		15	Richard van der Wal	2:09:28	2:09:24
		27	Arie de Jong	2:25:16	2:25:03
		28	Thys de Jong	2:25:16	2:25:03
		48	André Jellema	2:38:42	2:38:38
		49	Hugo Reitsma	2:38:42	2:38:38
		75	Uif van Driel	2:56:12	2:55:58
30 km	Vrouwen	4	Anja van Zutphen	2:30:41	2:30:36
		20	Annechien vd Veen	2:55:11	2:54:56

34e Visscher Sport Indoor Gala te Steenwijk op 9 maart.

Jongens pupillen A1	40m	Kogel	Ver	Punten
2. Delano van Zandvoort	6.87	5.75	3.42	1373
3. Jayden van Zandvoort	6.84	5.40	3.44	1361
9. Jurre Muller	7.61	5.81	2.97	1133
10. Jelmer Teppema	7.71	5.37	2.96	1085
Jongens pupillen A2	40m	Kogel	Hoog	Punten
7. Stein Boringa	7.26	7.18	1.05	1351
11. Daniel de Grave	7.30	6.12	0.95	1207
Jongens pupillen B	40m	M-bal	Ver	Punten
10. Mads Jellema	7.99	4.32	2.55	880
Meisjes pupillen B	40m	M-bal	Ver	Punten
7. Amélie Berk	7.15	3.89	2.98	1094
17. Nicolette van der Plaats	7.81	3.79	2.38	838
Meisjes pupillen C	40m	M-bal	Ver	Punten
3. Doutsen Leijenaar	7.48	4.55	2.49	978
Meisjes mini pupillen	40m	M-bal	Ver	Punten
5. Noëlle Berk	8.96	2.41	1.60	385
Jongens D1	40m	50m	Punten	
5. Sijbren van Gelder	6.71	8.22	968	
Jongens D2	40m	50m	Punten	
1. Daan Sikkema	6.17	7.28	1315	
3. Quinten Geleynse	6.45	7.64	1154	
5. Jurre Agema	6.87	7.87	1002	
Mannen masters	40m	50m	Punten	
1. Fokke Draaijer	6.34	7.66	591	
Meisjes B	40m	50m	Punten	
1. Ilse Steigenga	5.82	6.98	1392	
Meisjes C	40m	50m	Punten	
5. Jente Leeuwangh	6.14	7.61	1246	
11. Naomi Teppema	6.59	8.03	1036	
13. Lisca van Gelder	6.64	8.02	1025	
Meisjes D1	40m	50m	Punten	
8. Edith Jensma	6.60	8.15	1009	

Meisjes D2		40m	50m	Punten
4. Yara de Boer		6.34	7.61	1190
5. Maite Stienstra		6.36	7.61	1185
6. Shanara van Zandvoort		6.34	7.66	1179
7. Fione Fennema		6.58	7.76	1095
Jongens D1	Kogel	4. Sijbren van Gelder		6.39
	Ver	5. Sijbren van Gelder		3.70
Jongens D2	Kogel	2. Daan Sikkema		8.44
		4. Quinten Geleyense		8.17
	Hoog	2. Quinten Geleyense		1.30
Mannen masters	Hoog	1. Fokke Draaijer		1.35
Meisjes B	Kogel	1. Ilse Steigenga		10.99
		4. Carmen de Wolff		9.75
	Ver	1. Ilse Steigenga		4.96
Meisjes C	Kogel	9. Naomi Teppema		8.08
		13. Lisca van Gelder		7.24
		16. Jente Leeuwangh		7.05
	Ver	7. Jente Leeuwangh		3.92
		18. Naomi Teppema		3.11
Meisjes D1	Kogel	2. Edith Jensma		9.64
		12. Dione van Gelder		6.51
	Ver	6. Edith Jensma		3.76
		18. Dionne van Gelder		2.61
Meisjes D2	Kogel	1. Yara de Boer		11.08
		5. Maite Stienstra		9.00
		6. Shanara van Zandvoort		9.89
		9. Fione Fennema		7.10
	Hoog	1. Yara de Boer		1.55
		10. Fione Fennema		1.15

Halve marathon van Haren op 9 maart.

21,1 km	Mannen 50+	2. Jan Venhuizen	1.22.25	1.22.24
	Vrouwen 40+	2. Sanne Heidinga	1.30.03	1.29.54

45^e Indoor Heerenveen op 16 maart.

Jongens pupillen A1	60m	Kogel	Hoog	Punten
1. Jayden van Zandvoort	9.78	6.07	1.15	1375
2. Delano van Zandvoort	9.83	6.34	1.10	1348
6. Merlijn Rosier	10.34	5.75	0.90	1086
8. Jelmer Teppema	10.94	5.09	1.05	1072
10. Naut Kuipers	11.44	4.95	1.00	965
13. Jurre Muller	10.85	5.67	NM	743
Jongens pupillen A2	60m	Kogel	Hoog	Punten
16. Daniel de Grave	10.40	6.52	0.95	1163
21. Yens van der Schaaf	10.68	4.24	0.90	936
Jongens pupillen B	40m	Kogel	Hoog	Punten
3. Ivo Snitker	6.80	5.26	1.05	1335
21. Mads Jellema	8.07	2.64	0.95	808
Jongens pupillen C	40m	M-bal	Hoog	Punten
7. Sipke Joas van der Sluis	8.00	3.54	0.90	860
Meisjes pupillen A1	60m	Kogel	Hoog	Punten
31. Aimée de Groot	11.69	3.83	0.90	781
Meisjes pupillen B	40m	Kogel	Hoog	Punten

4.	Amélie Berk		7.18	3.66	0.95	1061
9.	Lieke van der Hooft		7.65	3.59	0.90	926
14.	Linde Stegeman		8.03	2.45	0.80	686
15.	Lisa Klaver		8.31	2.41	0.80	637
16.	Fiene Nelle Anna Rozema		8.12	3.00	0.60	575
Meisjes pupillen C			40m	M-bal	Hoog	Punten
1.	Doutsen Leijenaar		7.45	4.82	1.00	1129
7.	Sylke Henstra		7.56	3.50	0.80	863
Meisjes mini pupillen			40m	M-bal	Hoog	Punten
3.	Noëlle Berk		8.45	2.73	0.65	536
Jongens D1			50m	60m		Punten
5.	Sijbren van Gelder		9.33	9.88		826
Jongens D2			50m	60m		Punten
1.	Daan Sikkema		7.35	8.51		1286
3.	Quinten Geleynse		7.60	8.92		1144
4.	Jurre Agema		7.78	9.15		1062
Jongens Racerunners pupillen			40m	60m		
	Isayah Hommes		10.77	14.27		
	Max de Vries		14.01	16.64		
Mannen masters			50m	60m		Punten
2.	Fokke Draaijer		7.59	8.70		600
Meisjes B			50m	60m		Punten
5.	Carmen de Wolff		8.10	9.37		804
Meisjes C1			50m	60m		Punten
2.	Jente Leeuwangh		7.25	8.61		1290
11.	Naomi Teppema		7.94	9.16		1026
Meisjes D2			50m	60m		Punten
4.	Yara de Boer		7.45	8.86		1191
6.	Maite Stienstra		7.58	8.98		1138
6.	Shanara van Zandvoort		7.70	8.84		1138
13.	Fione Fennema		8.02	9.35		975
15.	Tessa de Roos		8.43	9.76		827
Meisjes Racerunners pupillen			40m	60m		
	Dinah Pen		14.53	20.16		
	Amy Wagenaar		15.62	20.40		
Jongens D1		Kogel	4.	Sijbren van Gelder		6.67
		Hoog	4.	Sijbren van Gelder		1.35
Jongens D2		Kogel	4.	Daan Sikkema		8.84
			5.	Quinten Geleynse		8.61
		Hoog	2.	Daan Sikkema		1.40
			3.	Quinten Geleynse		1.35
			12.	Jurre Agema		1.15
Jongens Racerunners		Balwerpen	1.	Isayah Hommes		13.84
			2.	Max de Vries		6.86
Mannen masters		Kogel	2.	Fokke Draaijer		7.97
		Hoog	2.	Fokke Draaijer		1.35
Meisjes B		Kogel	4.	Carmen de Wolff		9.61
		Hoog	3.	Carmen de Wolff		1.30
			4.	Ilse Steigenga		1.05
Meisjes C1		Kogel	13.	Naomi Teppema		7.15
			14.	Jente Leeuwangh		6.86
			17.	Renske Drenten		6.75
		Hoog	2.	Renske Drenten		1.45
			3.	Jente Leeuwangh		1.40
			8.	Naomi Teppema		1.30

Meisjes D2	Kogel	1. Yara de Boer	10.47
		8. Maite Stienstra	9.26
		9. Shanara van Zandvoort	8.70
		13. Fione Fennema	7.19
	Hoog	1. Yara de Boer	1.50
		2. Tessa de Roos	1.40
		12. Fione Fennema	1.20
Meisjes Racerunners	Balwerpen	1. Dinah Pen	4.63
		2. Amy Wagenaar	

Vuurtoretrail Ameland op 16 en 17 maart.

12 km Za	Mannen sen.	8. Willem Wijma	1.02.42	1.02.39	
	Vrouwen 35+	57. Bettie Koops	1.37.07	1.36.46	
18 km Za	Mannen 35+	17. Andre Ydema	1.36.43	1.36.43	
		86. Carlo Loos	1.55.46	1.49.31	
	Vrouwen 35+	1. Judith van der Meer	1.33.44	1.33.37	
		51. Annechien van der Veen	2.04.31	2.03.58	
35 km Zo	Mannen sen.	4. Willem Wijma	3.01.58		
	Vrouwen sen.	2. Anja van Zutphen	3.46.12		
	Mannen 35+	14. Arie de Jong	3.17.06		
		19. Catrinus Vroom	3.22.10		
		20. Harrie Wetterhahn	3.22.11		
		21. Richard van der wal	3.24.11		
		33. Hugo Reitsma	3.33.42		
		49. André Jellema	3.47.54		
		Vrouwen 35+	1. Marjan Andringa	3.06.41	
		12 km Zo	Mannen sen.	4. Sander van Hoorn	1.02.28
Mannen 35+	8. Hans van der Steen		1.10.03	1.09.54	

Leekster Lenteloop op 23 maart.

10 km	Mannen 40+	1. Johannes Postma	35.35	35.34
		6. Catrinus Vroom	41.30	41.26
		7. André Jellema	44.16	44.11
21,1 km	Vrouwen sen.	20. Evelyn Polhuijs	1.56.01	1.55.21
	Mannen sen.	188. Marc van Gelder	2.29.17	2.28.16

Annerbos Cross te Annen op 24 maart.

10 km	Vrouwen 40+	2. Sanne Heidinga	44.34	44.28
-------	-------------	-------------------	-------	-------

Condensloop te Leeuwarden op 30 maart.

1 km	Meisjes 9 jr	1	Amélie Berk	4:30	4:30
		4	Marlieke de Vries	5:10	5:10
		7	Noëlle Berk	5:51	5:51
		11	Lisa adema	5:56	5:56
		12	Lisa Klaver	6:05	6:05
1 km	Jongens 9jr	1	Tieme Muller	4:52	4:52
		4	Dani Tamminga	5:00	5:00
		5	Nuka Groenland	5:03	5:03
		7	Evan van der Vaart	5:06	5:06

		12	Ivo snitker	5:35	5:35
		13	Rutger Gildemacher	5:38	5:38
		27	Jarno Breedenbach	7:03	7:03
		32	Yme Nils van der Zee	8:27	8:27
1 km	Meisjes 10jr	1	Hanna de Vries	5:05	5:05
		3	Elske van Reemst	5:15	5:15
1 km	Jongens 10jr	2	Koen Scherpenzeel	4:20	4:20
		3	Jurre Muller	4:26	4:26
		6	Tiemen Jelsma	5:05	5:05
		7	Matthijs Galema	5:08	5:08
1 km	Meisjes 12jr	1	Dione van Gelder	6:30	6:30
1 km	Jongens RRM	1	Isayah Hommes	6:34	6:34
		2	De varies max	7:28	7:28
		3	Teije van der Kooi	10:28	10:28
1 km	Meisjes RRM	2	Dinah Pen	8:13	8:13
		3	Amy Wagenaar	11:44	11:44
2,8 km	Meisjes	2	Fione Fennema	13:36	13:36
		6	Lisca van Gelder	16:18	16:18
2,8 km	Jongens	4	Reinder Andringa	13:20	13:20
		6	Stein Boringa	13:55	13:55
5 km	Vrouwen	1	Elsa Rijpstra	17:39	17:38
		2	Mare te Biesebeek	19:41	19:40
		4	Lisanne Jager	21:04	21:02
		7	Marene Scholtens	21:30	21:29
		13	Bettie Koops	24:18	24:16
		16	Erica Verdegaal	25:27	25:26
		20	Klary-An Wimmenhove	26:08	26:06
		26	Esmay de Jonge	26:52	26:40
		36	Jeannet Huitema	28:01	27:59
		65	Therese Wester	30:29	30:25
		86	Meriam Reusink	32:03	31:54
		87	Hinke Oost	32:04	31:55
5 km	Mannen	8	Melle Ketellapper	18:18	18:18
		11	Sander van Hoorn	18:40	18:38
		14	Jing Oldhoff	19:10	19:10
		19	Ruben Muller	19:27	19:27
		20	Glenn de Vries	19:31	19:30
		21	Ruben Korte	19:33	19:31
		31	Bouwe Hiddinga	22:24	22:19
		60	André Hartmann	28:03	27:58
		85	Chris Fahner	33:43	33:39
10 km	Vrouwen	12	Elisabeth Plokhooij	50:09	50:07
		23	Saskia Scholtens	54:24	54:09
		39	Linda Zeggelaar	58:28	57:50
		43	Willy van Asperen	58:52	58:16

		45	Jannie Idema	59:41	59:01
		79	Alie Numan	1:04:44	1:04:17
		88	Marjan Hoexum	1:06:47	1:06:34
10 km	Mannen	1	Paul Geertsma	33:00	33:00
		2	Erwin de Vries	35:07	35:04
		3	Willem Wijma	36:04	36:03
		5	Kibrom Teweldebrhan	36:17	36:16
		13	Jelmer van der Veen	38:55	38:55
		20	Timo Schraa	41:20	41:19
		27	Willi-Jan Veltman	43:23	43:19
		28	Gwart Sierd van der Zee	43:34	43:32
		33	Jesper Keidel	44:14	44:13
		35	Catrinus Vroom	44:33	44:31
		48	Nico Hoekstra	45:58	45:41
		71	Tjeerd-menno Douma	48:01	47:58
		78	Kees Oosterbaan	48:51	48:36
		84	Wouter-Geert Meijer	49:11	49:02
		93	Keesjan de Vries	49:40	49:26
		107	Milan Alves	50:33	50:12
		117	Cor Wetting	51:21	51:17
		141	André Bär	53:25	53:18
		149	Robin Telgenhof	54:48	54:29
		161	Wim van der Meulen	55:36	55:08
		165	Johan Huitema	55:52	55:49
		167	Tom Vellinga	55:59	55:40
		185	Peter Bär	57:11	57:05
		193	Sieds Brouwer	58:06	57:52
		217	Jefta Bogaard	1:02:04	1:01:38
		218	Uif van Driel	1:02:13	1:01:37
		229	Rudolf Kuipers	1:06:17	1:06:01
		230	Otto de Jong	1:06:19	1:05:38
21,1 km	Vrouwen sen.	1	Samantha Wolfslag	1:30:22	1:30:18
21,1 km	Vrouwen 40+	1	Sanne Heidinga	1:33:01	1:32:44
		4	Freke Kloek	1:46:44	1:46:40
21,1 km	Vrouwen 45+	1	Judith van der Meer	1:28:15	1:28:12
		2	Lieneke de Jong-Goris	1:46:11	1:45:53
21,1 km	Vrouwen 55+	5	Anke Peterson	2:26:53	2:26:32
21,1 km	Mannen sen.	2	Hagos Brhane	1:15:29	1:15:29
		12	Erik Verdoorn	1:26:31	1:26:29
		17	Kees Noppert	1:32:39	1:32:35
21,1 km	Mannen40+	2	Douwe Nauta	1:19:01	1:19:01
		4	Johannes Postma	1:22:08	1:22:08
		6	Freek Jaarsma	1:26:42	1:26:39
		18	Hugo Reitsma	1:40:56	1:40:50
		20	Frans Haitisma	1:43:08	1:43:03

21,1 km	Mannen 50+	1	Henk van Eldik	1:29:19	1:29:17
		3	Klaas van Heeringen	1:36:29	1:36:27
		6	Jan Jaap Dicke	1:44:50	1:44:36
		14	Herman Wassens	1:52:31	1:51:18
21,1 km	Mannen 60+	2	Hans Groenewoud	1:40:29	1:40:23

18^e Monnikenloop op Schiermonnikoog op 30 maart

10 EM	Mannen 40+	67.	Johannes v.d. Schaaf	1.33.48	1.33.31	
		Mannen 50+	17.	Wim de Vries	1.16.10	1.15.59
			18.	Johan Meinsma	1.17.28	1.17.24
			57.	Hans Bonnema	1.29.57	1.29.39
			77.	Alfred Knobbe	1.37.01	1.35.59
	Vrouwen 35+		10.	Grietje v.d. Schaaf	1.22.55	1.22.48
	Vrouwen 45+	42.	Maranne Haijma	1.37.15	1.36.59	
		43.	Trea Walstra	1.37.16	1.36.59	
		72.	Charlotte Boonstra	1.46.57	1.46.12	
		88.	Chantal de Jongh	1.55.50	1.54.46	
Vrouwen 55+		1.	Inge van Schaick	1.17.42	1.17.33	
10 km	Vrouwen 35+	24.	Marianne Kooistra	59.19	59.16	
	Vrouwen 55+	24.	Carolien Sloot	1.16.09	1.15.54	
5 km	Mannen 60+	10.	Reinder Sinnema	44.33	43.53	

Trainingspakkenwedstrijd te Steenwijk op 30 maart.

Jongens D	80m series	1.	Daan Sikkema	10.71
		10.	Sijbren van Gelder	12.61
		13.	Nick Jellema	12.89
	80m finale	1.	Daan Sikkema	10.85
		100m	11.	Nick Jellema
	Speer	6.	Sijbren van Gelder	18.73
		7.	Nick Jellema	13.27
	Ver	3.	Daan Sikkema	4.17
		6.	Sijbren van Gelder	3.64
		16.	Nick Jellema	2.86
Mannen masters	100m	1.	Maarten Hofstra	14.36
	300m	2.	Maarten Hofstra	47.15
	800m	9.	Maarten Hofstra	2.30.13
	Ver	1.	Maarten Hofstra	4.12
Meisjes A	100m	2.	Cicely Sille	13.57
	300m	2.	Cicely Sille	48.41
Meisjes B	100m series	1.	Ilse Steigenga	12.67
	100m finale	1.	Ilse Steigenga	12.74
	300m	5.	Eline Ruige	46.11
	Kogel	7.	Carmen de Wolff	9.42
	Ver	1.	Ilse Steigenga	5.06
Meisjes C	80m series	9.	Carmen de Wolff	3.76
		4.	Jente Leeuwangh	11.06
	80m finale	2.	Jente Leeuwangh	10.92
Meisjes D	Kogel	10.	Jente Leeuwangh	7.61
	Hoog	1.	Jente Leeuwangh	1.50
	60m series	2.	Shanara van Zandvoort	8.66
60m finale	8.	Edith Jensma	9.55	
	3.	Shanara van Zandvoort	8.64	

	6. Edith Jensma	9.69
Speer	3. Edith Jensma	22.33
Discus	2. Edith Jensma	22.73
Ver	6. Shanara van Zandvoort	4.10