

UITSLAGENLIJST - 2.5 KILOMETER

Plts	StNr	Naam	Vereniging/Woonplts	GbJr	Uitsl	Categ	Tijd	Km/Uur	Tijd/Km
1	106	Melle Ketellapper	Leeuwarden	2004	1e	J-15	12:43	11,796	5:05
2	251	Chris Fahrer	Leeuwarden	1955	1e	Man	14:02	10,689	5:36
3	103	Jente Leeuwangh	Lionitas	2005	1e	M-15	14:05	10,651	5:38
4	102	Eline Ruige	Lionitas	2004	2e	M-15	14:06	10,638	5:38
5	236	Bettie Bruijnzeel	Mantgum	1962	1e	Vrouw	14:29	10,357	5:47
6	112	Eva Hendriks	Deinum	2003	3e	M-15	15:08	9,912	6:03
7	100	Ingrid Alkema	Leeuwarden	1974	1e	ZNB	15:43	9,544	6:17
8	111	Merel de Vries	Deinum	2004	4e	M-15	16:39	9,009	6:39
9	201	Esmay De Jonge	Lionitas	2004	5e	M-15	17:04	8,789	6:49
10	105	Dana Russchen	Leeuwarden	2005	6e	M-15	19:48	7,576	7:55
11	110	David Kotter	Beverwijk	2006	2e	J-15	20:10	7,438	8:04
12	101	Ankie Horjus	Leeuwarden	1961	2e	Vrouw	20:12	7,426	8:04
13	104	Dylan Reitsma	Hurdegaryp	2009	3e	J-15	20:16	7,401	8:06
14	109	Famke Douma	Leeuwarden	2011	7e	M-15	20:40	7,258	8:16
15	107	Amar Visser	Leeuwarden	2007	4e	J-15	24:32	6,114	9:48
16	108	Roan Visser	Leeuwarden	2011	5e	J-15	27:18	5,495	10:55

UITSLAGENLIJST - 5 KILOMETER

Plts	StNr	Naam	Vereniging/Woonplts	GbJr	Uitsl	Categ	Tijd	Km/Uur	Tijd/Km
1	225	Jelmer van der Veen	Goutum	1997	1e	Man	17:29	17,159	3:29
2	214	Steven Koffijberg	Lionitas	1994	2e	Man	19:03	15,748	3:48
3	444	Theo Borawitz	Leeuwarden	1959	3e	Man	20:34	14,587	4:06
4	216	Jacob van der Velde	Dokkum	1980	4e	Man	20:55	14,343	4:11
5	240	Jan Douwe Zuidema	Damwald	1973	5e	Man	21:32	13,932	4:18
6	210	Debora Peter	Lionitas	1975	1e	Vrouw	21:43	13,814	4:20
7	208	Auke Alkema	Leeuwarden	1970	6e	Man	22:14	13,493	4:26
8	242	Sybrand Brouwer	Ballum	1951	7e	Man	22:45	13,187	4:33
9	222	Charissa Zijlstra	Lekkum	1994	2e	Vrouw	23:14	12,912	4:38
10	241	Harmen de Vries	Leeuwarden	1997	8e	Man	23:34	12,730	4:42
11	226	Glenn de Vries	Leeuwarden		1e	J-15	23:48	12,605	4:45
12	230	Sabine Bomas	Gytsjerk	1987	3e	Vrouw	23:51	12,579	4:46

13	218	Folkert van der Velde	Leeuwarden	1983	9e Man	23:53	12,561	4:46
14	220	Remy Borawitz	Leeuwarden	2000	2e J-15	25:07	11,944	5:01
15	212	Marrit Fokma	Leeuwarden	1992	4e Vrouw	25:11	11,913	5:02
16	229	Marcel Bomas	Leeuwarden	1959	10e Man	25:31	11,757	5:06
17	227	Sjoukje Visser	Damwald	1988	5e Vrouw	25:51	11,605	5:10
18	206	Janne Martens	Leeuwarden	1985	6e Vrouw	25:58	11,553	5:11
19	243	Jaap Liefjting	Leeuwarden		11e Man	26:43	11,229	5:20
20	233	Lisanne Jager	Leeuwarden	1994	7e Vrouw	26:45	11,215	5:21
21	234	Richard Deuzeman	Leeuwarden	1985	12e Man	26:45	11,215	5:21
22	231	Alie Numan	Leeuwarden	1965	1e ZNB	28:09	10,657	5:37
23	228	Renée Huizinga	Leeuwarden	1990	8e Vrouw	28:38	10,477	5:43
24	246	Archi Koeijers	Leeuwarden	1975	13e Man	29:18	10,239	5:51
25	217	Tine Visser	Lionitas	1948	9e Vrouw	29:43	10,095	5:56
26	237	Maaike Oppedijk	Franeker	1997	2e ZNB	29:49	10,061	5:57
27	238	Rein-John Oppedijk	Franeker	1967	14e Man	29:49	10,061	5:57
28	211	Jeanette Brandsma	Lippenhuizen	1960	10e Vrouw	30:22	9,879	6:04
29	221	Jan Kalsbeek	Stiens	1946	15e Man	30:34	9,815	6:06
30	215	Frans Meijerink	St.-Annaparochie	1963	16e Man	31:20	9,574	6:16
31	213	Tineke Landsbergen	Ingelum	1955	11e Vrouw	31:48	9,434	6:21
32	209	Trijntje van Dekken	Leeuwarden	1974	12e Vrouw	31:54	9,404	6:22
33	219	Martin Visser	Leeuwarden	1980	17e Man	32:18	9,288	6:27
34	232	Frits Ottens	Landerum	1939	18e Man	33:15	9,023	6:39
35	202	Esther Gjaltema	Buitenpost	1982	3e ZNB	33:18	9,009	6:39
36	203	Marjan Verhoef	Leeuwarden	1960	4e ZNB	33:18	9,009	6:39
37	207	Jelly Andreae	Leeuwarden	1958	13e Vrouw	33:20	9,000	6:40
38	224	Chris Niemeijer	Bitgummole	1997	19e Man	34:32	8,687	6:54
39	247	Gryt van der Laan	Leeuwarden	1967	14e Vrouw	35:25	8,471	7:05
40	248	Karin van der Wal	Leeuwarden	1982	15e Vrouw	35:26	8,467	7:05
41	239	Bram Boonstra	Leeuwarden	1991	20e Man	36:41	8,178	7:20
42	244	Ankie Jagersma	St.-Annaparochie	1955	16e Vrouw	36:50	8,145	7:22
43	200	Femke Waldeck	Grou	1978	17e Vrouw	37:12	8,065	7:26
44	235	Hidzer Groenhof	St.-Jacobiparochie	1965	21e Man	37:58	7,902	7:35
45	249	Paula Ferwerda	Gytsjerk	1969	18e Vrouw	38:44	7,745	7:44
46	245	Annelieke Vleugel	Menaam	1989	19e Vrouw	42:10	7,115	8:26
47	223	Jennifer Niemeijer	Bitgummole	1972	20e Vrouw	42:26	7,070	8:29
48	205	Rob Niemeijer	Bitgummole	1956	5e ZNB	42:34	7,048	8:30
49	204	Jeanine Spanjer	Deinum	1971	21e Vrouw	42:34	7,048	8:30
50	250	Betty Bleijenberg	Leeuwarden	1952	6e ZNB	50:45	5,911	10:09

UITSLAGENLIJST - 7.5 KILOMETER

Plts	StNr	Naam	Vereniging/Woonplts	GbJr	Uitsl	Categ	Tijd	Km/Uur	Tijd/Km
1	308	Bouwe Hiddinga	Lionitas	1968	1e	Man	34:44	12,956	4:37
2	303	Sjoerd Bloemhoff	De Wilgen	1991	2e	Man	35:09	12,802	4:41
3	311	Jefta Bogaard	Leeuwarden	1968	3e	Man	37:30	12,000	5:00
4	307	Wouter-Geert Meijer	Lionitas	1999	4e	Man	39:04	11,519	5:12
5	304	Marije Visser	Sneek	1990	1e	ZNB	41:00	10,976	5:28
6	305	Marcella IJpma	Horror	1988	1e	Vrouw	41:00	10,976	5:28
7	309	Jeffrey Poort	Gorredijk	1975	5e	Man	44:02	10,220	5:52
8	313	Liesanne Andringa	Leeuwarden	1983	2e	Vrouw	44:20	10,150	5:54
9	312	Berber Brouwer	Leeuwarden	1983	3e	Vrouw	44:53	10,026	5:59
10	318	Fred van Elteren	Leeuwarden	1961	6e	Man	45:04	9,985	6:00
11	317	Irene van Elteren	Leeuwarden	1964	4e	Vrouw	45:04	9,985	6:00
12	314	Margreeth Korten		1961	5e	Vrouw	46:26	9,691	6:11
13	315	Simon Regnerus	Marrum	1968	7e	Man	47:04	9,561	6:16
14	316	Anneke Regnerus	Marrum	1975	2e	ZNB	47:04	9,561	6:16
15	300	Nynke Baron	Leeuwarden	1979	6e	Vrouw	48:03	9,365	6:24
16	301	Anja ten Berge	Leeuwarden	1964	7e	Vrouw	48:03	9,365	6:24
17	306	Gerda vd Linden	Leeuwarden	1975	8e	Vrouw	48:33	9,269	6:28
18	310	Jesse Versteegh	Leeuwarden	1979	8e	Man	49:54	9,018	6:39

UITSLAGENLIJST - 10 KILOMETER

Plts	StNr	Naam	Vereniging/Woonplts	GbJr	Uitsl	Categ	Tijd	Km/Uur	Tijd/Km
1	21	Gerrit Wolbers	Fysio058		1e	Bedrf	34:33	17,366	3:27
2	413	Marten-Jan Ernst	Damwald	1980	1e	Man	36:26	16,468	3:38
3	23	Dick Wobbes	Fysio058		2e	Bedrf	36:39	16,371	3:39
4	22	Harry Wiersma	Fysio058		3e	Bedrf	37:06	16,173	3:42
5	24	Andre Zuiderveld	Fysio058		4e	Bedrf	39:00	15,385	3:54
6	25	Rutger Wagenaar	Fysio058		5e	Bedrf	39:07	15,339	3:54
7	462	Joost IJsselmuiden	Gytsjerk	1993	2e	Man	40:24	14,851	4:02
8	453	Hans Hiemstra	Harkema	1978	3e	Man	40:29	14,821	4:02
9	427	Johan de Jong	Tilburg Road Runners	1963	4e	Man	40:42	14,742	4:04
10	12	Johan Meinsma	Friese Poort 1		6e	Bedrf	40:55	14,664	4:05
11	14	Iede Lodema	Friese Poort 1		7e	Bedrf	41:39	14,406	4:09
12	438	Emily McGrath	Leeuwarden	1996	1e	Vrouw	41:41	14,394	4:10

13	13	Ruben Muller	Friese Poort 1		8e Bedrf	42:00	14,286	4:12
14	454	Nico Hoekstra	Leeuwarden	1962	5e Man	42:34	14,096	4:15
15	16	Lydia Klessens	Friese Poort 1		9e Bedrf	43:06	13,921	4:18
16	26	Jan van der Meij	Wonen Noordwest Frie		10e Bedrf	43:07	13,916	4:18
17	448	Yvonne Kassenberg	Leeuwarden	1974	1e ZNB	44:15	13,559	4:25
18	436	André Bär	Leeuwarden	1963	6e Man	44:28	13,493	4:26
19	418	Miny Verheij	Leeuwarden	1982	2e Vrouw	44:29	13,488	4:26
20	434	Marcel de Roo	Leeuwarden	1990	7e Man	44:53	13,368	4:29
21	428	Niels blaauW	Lionitas	1966	8e Man	44:58	13,343	4:29
22	407	Thony van der Veen	Loopclub Burgum	1970	2e ZNB	45:20	13,235	4:32
23	11	Cor van Sluis	de Friesland Zorgver		11e Bedrf	45:25	13,211	4:32
24	450	Cor Wetting	Leeuwarden	1953	9e Man	45:45	13,115	4:34
25	20	Arjen de Ruiten	Friese Poort 2		12e Bedrf	45:49	13,096	4:34
26	461	Paula Groenewoud	Leeuwarden	1973	3e Vrouw	45:53	13,077	4:35
27	15	Hester Groenvelt	Friese Poort 1		13e Bedrf	45:54	13,072	4:35
28	452	Jacob v.d. Ley	Leeuwarden	1958	10e Man	46:34	12,885	4:39
29	464	Niek Westra	Leeuwarden	1991	11e Man	46:35	12,880	4:39
30	425	Pim Rasing	Leeuwarden	1982	12e Man	46:43	12,843	4:40
31	27	Christiaan Werkhoven	Wonen Noordwest Frie		14e Bedrf	47:07	12,734	4:42
32	405	Fabian Schuilenburg	Rotterdam	1984	13e Man	47:18	12,685	4:43
33	409	Willy Heidinga	Lionitas	1960	4e Vrouw	48:19	12,418	4:49
34	415	Fokko Bosker	Friesland	1960	14e Man	48:24	12,397	4:50
35	410	Jolanda Muizer	Friesland	1976	5e Vrouw	49:00	12,245	4:54
36	423	Jan Hooghiemstra	Loopgroep Leeuwarden	1955	15e Man	49:16	12,179	4:55
37	474	Marco Balk	Leeuwarden	1973	16e Man	49:20	12,162	4:56
38	7	Harm Andringa	de Friesland Zorgver		15e Bedrf	49:32	12,113	4:57
39	411	Fokke van der Veen	Leeuwarden	1954	17e Man	49:44	12,064	4:58
40	458	Edwin Bruinsma	Leeuwarden	1973	3e ZNB	49:59	12,004	4:59
41	28	Lieuwe Visser	Wonen Noordwest Frie		16e Bedrf	50:04	11,984	5:00
42	29	Willem Seepma	Wonen Noordwest Frie		17e Bedrf	50:25	11,901	5:02
43	9	Theo Szarzynski	de Friesland Zorgver		18e Bedrf	50:34	11,866	5:03
44	451	Wilma Stelpstra	Leeuwarden	1968	4e ZNB	50:37	11,854	5:03
45	469	Paul Neven	Leeuwarden	1958	18e Man	50:43	11,830	5:04
46	420	Fokko Fokma	Grou	1956	19e Man	50:48	11,811	5:04
47	422	Edo Eisma	Goutum	1958	20e Man	50:54	11,788	5:05
48	439	Dirk-Jan Koehoorn (rolsto	Ureterp	2004	21e Man	51:02	11,757	5:06
49	440	Meine Hoitsma	Kollum	1956	22e Man	51:02	11,757	5:06
50	455	Peter Boersen	Leeuwarden	1964	23e Man	51:07	11,738	5:06
51	437	Peter Bär	Leeuwarden	1953	24e Man	51:10	11,726	5:07
52	5	Iteke Kramer	GGZ Friesland		19e Bedrf	51:21	11,685	5:08

53	460	Rick de Haan	Leeuwarden	1968	25e Man	51:23	11,677	5:08
54	8	Willem Struijk	de Friesland Zorgver		20e Bedrf	51:25	11,669	5:08
55	449	Chris de Vries	Leeuwarden	1980	26e Man	51:51	11,572	5:11
56	430	Ate vd Werf	Leeuwarden	1971	27e Man	52:04	11,524	5:12
57	421	Rik Troostheide	Leeuwarden	1975	28e Man	52:05	11,520	5:12
58	471	Matthijs Vleugel	Menaam		29e Man	52:10	11,502	5:13
59	473	Hans Willems	Leeuwarden	1951	30e Man	52:37	11,403	5:15
60	443	Arnold Schuil	Leeuwarden	1957	31e Man	52:38	11,400	5:15
61	459	Jaap Bruijnzeel	Mantgum	1963	32e Man	52:42	11,385	5:16
62	445	Cees Methorst	Zegveld	1945	33e Man	53:02	11,314	5:18
63	3	Janneke de Jong	GGZ Friesland		21e Bedrf	53:04	11,307	5:18
64	1	Henk Blaauw	GGZ Friesland		22e Bedrf	53:04	11,307	5:18
65	402	Alie Koenen	Leeuwarden	1979	6e Vrouw	53:48	11,152	5:22
66	18	Linda Dekker	Friese Poort 2		23e Bedrf	53:55	11,128	5:23
67	17	Tjitske van Lien	Friese Poort 2		24e Bedrf	53:55	11,128	5:23
68	463	Luuk Westra	Leeuwarden	1961	34e Man	53:59	11,115	5:23
69	457	Gerben Brouwer	Sneek	1950	35e Man	54:33	10,999	5:27
70	419	Willem Reitsma	Friesland	1954	36e Man	54:52	10,936	5:29
71	417	Hilda Riksm	Burgum	1966	7e Vrouw	54:56	10,922	5:29
72	470	Jan Feenstra	Leeuwarden	1941	37e Man	55:20	10,843	5:32
73	429	Robert-Jan Heizenberg	Lionitas	1984	38e Man	55:31	10,808	5:33
74	403	Jacqueline Braad-Smit	Steenwijk	1991	8e Vrouw	56:25	10,635	5:38
75	426	Hella van Ellen	Leeuwarden	1966	9e Vrouw	56:49	10,560	5:40
76	465	Koos Pietersma	Leeuwarden	1938	39e Man	57:03	10,517	5:42
77	446	Sonja Douma	Leeuwarden	1981	10e Vrouw	57:18	10,471	5:43
78	414	Keri Bosker	Lippenhuizen	1997	11e Vrouw	57:35	10,420	5:45
79	401	Yvet Blom	Rotterdam	1982	12e Vrouw	57:56	10,357	5:47
80	19	Frouwkje van Welie	Friese Poort 2		25e Bedrf	58:24	10,274	5:50
81	435	Ad Slagter	Goutum	1962	5e ZNB	58:30	10,256	5:51
82	467	Wike Bruinsma	Leeuwarden	1961	13e Vrouw	58:32	10,251	5:51
83	10	Wijbrand de Groot	de Friesland Zorgver		26e Bedrf	58:52	10,193	5:53
84	412	Linda Zeggelaar	Lionitas	1974	14e Vrouw	58:58	10,175	5:53
85	468	Michaela Martens	Leeuwarden	1960	15e Vrouw	59:03	10,161	5:54
86	447	Harm Drevijn	Grou	1996	40e Man	59:06	10,152	5:54
87	2	Kees Del Grosso	GGZ Friesland		27e Bedrf	1:00:03	9,992	6:00
88	424	Marjan Hoexum	Lionitas	1968	16e Vrouw	1:00:37	9,898	6:03
89	6	Jacqueline Kroese	GGZ Friesland		28e Bedrf	1:02:15	9,639	6:13
90	433	Therese Wester	Lionitas	1968	17e Vrouw	1:02:53	9,541	6:17
91	466	Carla Buurman	Leeuwarden	1959	18e Vrouw	1:02:53	9,541	6:17
92	432	Annet Stam	Leeuwarden	1965	19e Vrouw	1:03:14	9,489	6:19

93	456	Inge Kools	Leeuwarden	1959	20e Vrouw	1:04:36	9,288	6:27
94	472	Tineke Dijkstra	Bitgum	1959	21e Vrouw	1:05:24	9,174	6:32
95	441	Jippe Bokma	Leeuwarden	1949	41e Man	1:06:05	9,079	6:36
96	442	Joop Boonstra	Leeuwarden	1944	42e Man	1:06:05	9,079	6:36
97	406	Marijke Kooistra	Loopgroep Leeuwarden	1982	22e Vrouw	1:06:21	9,043	6:38
98	404	Chantal Vaartjes	Nijensleek	1989	23e Vrouw	1:09:09	8,677	6:54
99	4	Ruth de Jong	GGZ Friesland		29e Bedrf	1:12:25	8,285	7:14

UITSLAGENLIJST - 10 KILOMETER - BEDRIJVENLOOP

Uits	StNr	Ploeg/Naam	Plaats	GbJr	Plts	Tijd	Km/Uur	Tijd/Km
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
1		FYSIO058	LEEWARDEN			39:00		
	21	Gerrit Wolbers			1e	(34:33)	17,366	3:27
	23	Dick Wobbes			3e	(36:39)	16,371	3:39
	22	Harry Wiersma			4e	(37:06)	16,173	3:42
	24	Andre Zuiderveld			5e	39:00	15,385	3:54
	25	Rutger Wagenaar			6e	(39:07)	15,339	3:54
2		FRIESE POORT 1	LEEWARDEN			43:06		
	12	Johan Meinsma			10e	(40:55)	14,664	4:05
	14	Iede Lodema			11e	(41:39)	14,406	4:09
	13	Ruben Muller			13e	(42:00)	14,286	4:12
	16	Lydia Klessens			15e	43:06	13,921	4:18
	15	Hester Groenvelt			27e	(45:54)	13,072	4:35
3		WONEN NOORDWEST FRIESLAND	ST. ANNAPAROCHIE			50:25		
	26	Jan van der Meij			16e	(43:07)	13,916	4:18
	27	Christiaan Werkhoven			31e	(47:07)	12,734	4:42
	28	Lieuwe Visser			41e	(50:04)	11,984	5:00
	29	Willem Seepma			42e	50:25	11,901	5:02
4		DE FRIESLAND ZORGVERZEKERAAR	LEEWARDEN			51:25		
	11	Cor van Sluis			23e	(45:25)	13,211	4:32
	7	Harm Andringa			38e	(49:32)	12,113	4:57
	9	Theo Szarzynski			43e	(50:34)	11,866	5:03
	8	Willem Struijk			54e	51:25	11,669	5:08
	10	Wijbrand de Groot			83e	(58:52)	10,193	5:53

5	FRIESE POORT 2	LEEWARDEN		58:24		
	20 Arjen de Ruiter		25e	(45:49)	13,096	4:34
	18 Linda Dekker		66e	(53:55)	11,128	5:23
	17 Tjitske van Lien		67e	(53:55)	11,128	5:23
	19 Frouwkje van Welie		80e	58:24	10,274	5:50
6	GGZ FRIESLAND	LEEWARDEN		1:00:03		
	5 Iteke Kramer		52e	(51:21)	11,685	5:08
	3 Janneke de Jong		63e	(53:04)	11,307	5:18
	1 Henk Blaauw		64e	(53:04)	11,307	5:18
	2 Kees Del Grosso		87e	1:00:03	9,992	6:00
	6 Jacqueline Kroese		89e	(1:02:15)	9,639	6:13
	4 Ruth de Jong		99e	(1:12:25)	8,285	7:14