

Uitslagenlijst 28e Joustermerkeloop

Joure - Zaterdag 25 september 2010

MAN, 12 KM

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Tijd
1	Silvio Theunissen		Bolsward	48:32:00
2	Wouter Heiligenberg		Heerenveen	49:16:00
3	Simon Regnerus		Marrum	49:40:00
4	Henk van der Meer		Gorredijk	49:48:00
5	Sonny Teunissen		Bolsward	50:45:00
6	Reinier de Vries		Sneek	50:58:00
7	Folkert Bouma		Joure	52:22:00
8	Theo Wolfs	69	Warstiens	53:55:00
9	Henk Ruiten		Sneek	55:06:00
10	Niels Nagelhout		St Nicolaasga	55:34:00
11	Jurjen Mous	51	Lemmer	56:19:00
12	Bert Baanstra		Sneek	56:39:00
13	Joost Minderhoud	63	Joure	57:34:00
14	Sjef Damhuis		Steenwijkerwold	57:40:00
15	Domien Mulder	60	Joure	58:06:00
16	Piet Boskma		Heerenveen	58:09:00
17	Jan Arie Kooistra		Joure	58:10:00
18	Johan Zwerver		Leeuwarden	58:42:00
19	Henk Bonthuis	53	Apeldoorn	59:10:00
20	Sytse Jansma		Harlingen	59:51:00
21	Adrie Hoks		Joure	01:00:23
22	Frans Nijholt		Joure	01:00:55
23	Arie Bruinsma	71	Sint Nicolaasga	01:01:08
24	Johannes Wiersma		Terkaple	01:01:28
25	Jaap Dijkstra		Franeker	01:01:56
26	Gerben Brouwer		Snits	01:01:57
27	Klaas Bos		Joure	01:02:25
28	Piet Kersholt		Groningen	01:02:31
29	der Hem		Drinrijp	01:02:54
30	Richard Keijzer		Joure	01:02:57
31	Bert van der Kooi	58	Joure	01:03:47
32	Sido Wartens		Leeuwarden	01:04:58
33	Bart Potma	64	Joure	01:05:04
34	Jappie Nagelhout		St. Nicolaasga	01:05:34
35	Jan Struikmans	63	Joure	01:05:34
36	Foppe Gall		De Wilgen	01:05:35
37	Bouke van der Hem		Groningen	01:05:49
38	Pieter Gietema		Joure	01:05:59
39	Jan Zwerver		Dronrijp	01:06:22
40	Marco Mooij	59	Heerenveen	01:07:12
41	Roel de Jong		oure	01:07:24
42	Andries Oenema	62	Heerenveen	01:07:40
43	Bert Koopmans		Oudehaske	01:08:01
44	Cor van Suis		Franeker	01:08:28
45	Wijbrand de Groot		Veenwouden	01:08:28
46	Harmen Dijkstra		Joure	01:08:33
47	Hans van Solkema		St. Nicolaasga	01:08:40
48	Frans Braat		Joure	01:09:26
49	Jan van Hien		Joure	01:10:02
50	Marc Lindekens	67	Heerenveen	01:10:33
51	Ype van Olst	47	Veenklooster	01:11:58
52	Meindert Roosjen	43	Leeuwarden	01:12:11
53	Felix van Beek		Joure	01:12:56
54	Jelmer Riemersma		Joure	01:13:08
55	Jelle de Boer		Grou	01:13:56
56	D. Zwaagstra		Heerenveen	01:15:33

57 Thijs Hofstra	Wytgaard	01:16:47
58 Sipke Folkertsma	64 Joure	01:17:16
59 Jopie Tigchelaar	Heerenveen	01:17:39
60 Henk Elsinga	Heerenveen	01:18:43
61 Jan de Jong	Leeuwarden	01:18:59
62 Gerrit ten Cate	Beetgumermolen	01:19:13
63 Wieger Klijnstra	Heerenveen	01:19:48
64 Patrick Dijkhuizen	Sneek	01:23:29
65 Klaas Peereboom	Heerenveen	01:29:31

VROUW, 12 KM

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Tijd
1	Sanne Tamminga		Heerenveen	53:16:00
2	Andrea Hofsta-Feenstra		Bolsward	55:46:00
3	Marjolein Bonthuis	84	Apeldoorn	56:00:00
4	Tineke van Berkum	67	Echtenerbrug	59:50:00
5	Abeline Reitsma		Joure	01:00:10
6	Hermine Kroon	65	Joure	01:01:41
7	Tetsje van Houten	82	Joure	01:03:48
8	Siska Folkertsma		Heerenveen	01:05:10
9	Jeanine Pelgrum		Goingarip	01:06:53
10	Helena de Ridder		Terkaple	01:07:25
11	Sandra v.d. Zwan	74	Heerenveen	01:09:08
12	Annige Meester		Joure	01:09:57
13	Liesbeth Minnema		Joure	01:10:45
14	Roelie Kooistra	69	Heerenveen	01:11:24
15	Christien Navis		Joure	01:13:16
16	Tineke van de Wal	85	Oudehaske	01:13:51
17	Aukje Heida	52	Heerenveen	01:14:10
18	Marleen van Heuveln	81	Terschelling West	01:14:48
19	Van den Bergs	67	Heerenveen	01:15:12
20	Ank Cusiel		Heerenveen	01:16:11
21	Lize Ruijgt		Heerenveen	01:17:03
22	Klaaske Folkertsma	66	Joure	01:17:16
23	Ellie Groot		Heerenveen	01:17:39
24	Samira van der Veer	94	Heerenveen	01:17:55
25	Antsje S Boersma	58	Heerenveen	01:17:58
26	Joke Cremer		Gorredijk	01:19:13
27	Yvonne Schengenga		Joure	01:19:16
28	Lies de Vries-groen	53	Broek Fr	01:19:48
29	Carolien de Vries	□	Heerenveen	01:26:43

MAN, 16.1 KM

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Tijd
1	Jasper van Olst	82	Drachten	01:03:44
2	Tjeerd Popkema		Tollebeek	01:05:10
3	Harry Jorritsma	63	Sneek	01:05:32
4	Imre van Hijun		Heerenveen	01:06:21
5	Willie Kiewiet		Mantgum	01:06:43
6	Henk Corporaal	77	Joure	01:07:15
7	Jack Cöp		S. NIColaasga	01:08:25
8	Jan Uiterwijk		Eesveen	01:08:58
9	Wolter Bouknegt		Oudehaske	01:09:14
10	Marco Douma		Joure	01:09:38
11	Djurre van der Schaaf	51	Oentsjerk	01:09:46
12	Johan Meinsma		Leeuwarden	01:09:47
13	Rudolf Das		Leeuwarden	01:09:58
14	Remco Visser	63	Joure	01:10:36
15	Kees v/d Laan		Heerenveen	01:10:58
16	Jouke Jorritsma	64	Drachten	01:11:30
17	Martin Jan Visser		Mildam	01:11:44
18	Patrick Vledder		Lemmer	01:12:15
19	Ype de Boer		it Heidenskip	01:13:05

20 Johannes de Boer	it Heidenskip	01:13:05
21 Reitze Kooistra	Oudehaske	01:13:14
22 Wiebe Jongsma	Katlijk	01:13:35
23	Heerenveen	01:13:36
24 Dick Schuurman	Joure	01:13:37
25 Symen van der Velde	Waaksens	01:13:46
26 Sietse van der Mei	56 Sintjohannesga	01:14:10
27 Oeli Reitsma	Sneek	01:14:20
28 Ton Cusiel	Heerenveen	01:14:25
29 Jacob Munneke	Leeuwarden	01:14:31
30 Sjoerd Wesseling	Hommerts	01:14:35
31 Arend Netjes		01:14:36
32 Aris Leijendekker	Tjalleberd	01:15:07
33 Rudy Miedema	Heerenveen	01:15:12
34 Nolle Lam	Elahuizen	01:15:15
35 André Kort	73 Heerenveen	01:15:25
36 Martin van den Burg	Sneek	01:15:26
37 Marcel Kortekaas	54 Heerenveen	01:15:35
38 Eldert Teijema	Heerenveen	01:15:43
39 Henny Berends		01:15:50
40 Jan Tijnseng	St. Nicolaasga	01:15:59
41 Klaas Sikkema	Langweer	01:15:59
42 Dirk Slimmen	Vollenhove	01:16:50
43 Henk Kooij	Joure	01:16:59
44 Mink v/d Weg	st. Nicolaasga	01:18:12
45 Mans Veldsink	57 Dedemsvaart	01:18:24
46 Harrit Winia	St. Nicolaasga	01:18:39
47 Jos Bruin	St. Nicolaasga	01:18:46
48 Sijtze Overdijk	64 Hantumhuizen	01:18:46
49 Piet Streefkerk	Boelenslaa	01:18:53
50 M. Brouwer	Wolvega	01:19:30
51 Jeroen Tiesma	78 Bolsward	01:19:31
52 Murk Postma	55 Nijland	01:20:09
53 Thijs Reitsma	Joure	01:20:17
54 Jasper Kruizinga	Joure	01:20:17
55 Sipke Tjerkstra	Sintjohannesga	01:20:28
56 Minne v. Houten	Drachten	01:20:33
57 Peter Visser	70 Leeuwarden	01:20:40
58 Dennis Stulp	89 Joure	01:20:57
59 Marcel Bomas	Leeuwarden	01:21:11
60 Herman Tiekstra	72 Heerenveen	01:21:14
61 Peter Glim	Hippolytushoef	01:21:20
62 Bart van Dijk	Norg	01:21:41
63 Niels Panman	Groningen	01:21:41
64 Marco List	Joure	01:21:44
65 Peter Londema	Sneek	01:22:01
66 Berend Negerman	54 Joure	01:22:28
67 Piet Cremer	Gorredijk	01:22:43
68 Bouke Agricola	Scharsterbrug	01:22:55
69 Djurre van der Schaaf	51 Oentsjerk	01:22:58
70 Nico Sikkes	57 Nieuwebrug	01:24:01
71 Douwe Sikkes	St. Nicolaasga	01:24:01
72 Arcronices Hettinga	Deinum	01:24:17
73 Jan Koers	61 Meppel	01:24:30
74 Johan Reeves	Heerenveen	01:24:45
75 Marlon Vrolijk	70 Heerenveen	01:24:59
76 Jan Schengenga	Joure	01:25:17
77 Wieger v. Keulen	Leeuwarden	01:25:24
78 Edwin Deelstra	Leeuwarden	01:25:46
79 Martin van Ooijen	Drachten	01:25:59
80 Cor Wijnja	Heerenveen	01:26:06
81 Robin de Vries	Heerenveen	01:26:50
82 Jan Remery	Sneek	01:26:58

83	Koos Jacobsen	Sneek	01:26:58
84	Sijtze Overdijk	64 Hantumhuizen	01:27:19
85	Evert Jongstra	71 Sint Nicolaasga	01:27:28
86	Rias Zijlstra	Joure	01:27:32
87	Frank Sanders	62 Lemmer	01:27:35
88	Riekele Heida	47 Heerenveen	01:28:07
89	Bert Rienstra	Sneek	01:28:19
90	Ger van der Werf	66 Oranjewoud	01:28:58
91	Aatzen Wijna	Joure	01:29:06
92	Bonne Post	Joure	01:29:06
93	Bart Voorintholt	71 Drachten	01:29:26
94	Hindrik Drenth	Sneek	01:30:17
95	Sjouke Veldhuizen	Wovega	01:30:35
96	Jan Jonkman	53 Emmeloord	01:30:43
97	Martin van de Zee	Sneek	01:30:58
98	Freek Brouwer	Urk	01:31:06
99	Wijbrand de Graaf	49 Berlikum Fr	01:32:20
100	Wiebe Abma	Joure	01:32:44
101	Koen Kiestra	Leeuwarden	01:33:09
102	Geert Kraak	Luinjeberd	01:33:24
103	Rinse Tichelaar	54 De Knipe	01:34:17
104	Albert van den Belt	67 Vledder	01:34:25
105	Joop Boonstra	Leeuwarden	01:34:25
106	Jildert Andringa	54 Oentsjerk	01:34:25
107	Jan Panhuis	46 Leeuwarden	01:34:25
108	Erik de Vries	Assen	01:34:25
109	Jouke Andringa	Oudehorne	01:34:45
110	Folkert Idzenga	De Wilgen	01:35:24
111	Febo Perdok	Heerenveen	01:36:53
112	Willem Lenes	Oudehaske	01:36:57
113	Wietse van der Heide	56 Katlijk	01:36:58
114	Rinze Kootstra	Harlingen	01:37:00
115	Femme de Bruin	53 Leeuwarden	01:37:13
116	Henk Velkers	Joure	01:37:45
117	Ale Visser	Joure	01:39:41
118	Hein Nicola	Joure	01:45:05
119	Douwe Bethlehem	53 Tjalleberd	01:47:22
120	Janwillem Bethlehem	84 Tjalleberd	01:50:45
121	Laurens Dijkstra	Joure	01:52:24

VROUW, 16.1 KM

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Tijd
1	Jacolien Kaptein		Tollebeek	01:13:37
2	Corine Visser	72	Leeuwarden	01:14:58
3	Saskia Smits		Jutrijp	01:21:44
4	Itty Speelman		Heerenveen	01:26:00
5	Ellen Biemond	65	De Knipe	01:26:06
6	Jetty van Delden	65	Joure	01:26:10
7	Hieke Postma		Oosterstreek	01:26:18
8	Wytske Kok	72	Joure	01:26:35
9	Hanneke Stam		Heerenveen	01:26:52
10	Ankie Peterson		Leeuwarden	01:26:59
11	Tiny de Jong		Wolvega	01:27:25
12	Tineke Lautenbach		Heerenveen	01:28:03
13	Grietje Dijkstra	57	Joure	01:28:35
14	Bea Visser	66	Joure	01:29:42
15	Gemma van Noordenbur		Kuinre	01:30:17
16	Bea Downar		St. Nicolaasga	01:31:33
17	Sarina Jannes	69	Heerenveen	01:31:48
18	Tinke Algera		Makkun	01:32:02
19	Jildou Siderius		Sneek	01:32:02
20	Ans Agricola		Joure	01:32:32
21	Inge Wulffelé	66	Leeuwarden	01:33:09

22 Renetta	Kistenmacher	01:34:06
23 Marian van der Schaaf	56 Oentsjerk	01:34:25
24 Mattie de Boer		01:36:36
25 Neeltje Lefferts	71 Heerenveen	01:36:57
26 Caroline van der Goot	62 Heerenveen	01:38:56
27 Karin Boersma	65 Sint Nicolaasga	01:41:03
28 Colina van der Heide	59 Katlijk	01:41:23
29 Janny Troelstra	69 Terband	01:42:54
30 Klaske v.d. West	Joure	01:52:29
31 Lidwien Broenink	60 Joure	01:59:37

MAN, 5,5 KM

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Tijd
1	Marco van Meerveld		Sneek	20:14
2	Pieter de Leeuw	60	Tjalleberd	21:09
3	Jan Julius Buwalda	81	Heerenveen	21:11
4	Gerben Harkema		Joure	21:15
5	Deni Rietdijk		St. Jacobiparochie	21:34
6	Hilbert de Haan		Ouwster-Nijega	21:50
7	Mathijs Mulder	92	Joure	21:55
8	Rene Bosma	91	Joure	25:11:00
9	Andre Hoinkis	71	Joure	25:15:00
10	Jelmer Bosma	86	Joure	25:36:00
11	Jan Oud		Joure	26:27:00
12	Hans Settinga		Joure	26:32:00
13	Jacky Silvius		Joure	26:52:00
14	Willem Lantins		Joure	27:56:00
15	Peter Scheuring		Joure	28:07:00
16	Kennedy Louisa		Groningen	28:07:00
17	Ronald van Calker		Heerenveen	28:29:00
18	Erik Agricola		Joure	28:38:00
19	Freek Bron		Sonnega	28:54:00
20	Koos Pietersma		Leeuwarden	29:33:00
21	Johan Lukkes		Leeuwarden	29:34:00
22	Wijnand Romkema		Joure	29:48:00
23	Wim Hunneman		Oosterwolde	30:02:00
24	Wibe Wassenaar		Joure	30:10:00
25	Marco Stronkhorst		Joure	31:12:00
26	Alexander Smit		Joure	31:56:00
27	Andre Kramer	63	Bant	32:07:00
28	Jelmer va Gelderen		Joure	32:07:00
29	Paul Vd Wolf	76	Leeuwarden	33:18:00
30	Edwin Hoogeveen		Heerenveen	33:24:00
31	Wout de Jong	47	Oudehaske	33:45:00
32	Meindert Engwerda		Sneek	34:05:00
33	Eeltsje Folkertsma	62	Akkrum	34:44:00
34	Harold Brouwer		Heerenveen	35:35:00
35	Nico Visser	62	Joure	35:38:00
36	Dimitri Feenstra	77	Heerenveen	35:57:00
37	Foppe Huitema	36	Snikzwaag	36:43:00
38	Mame Douma		Joure	36:48:00
39	Sil Dijkstra	1	Terkaple	37:31:00
40	Berend Schreuder		Zweeloo	44:40:00

VROUW, 5,5 KM

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Tijd
1	Berardine de Vries		Workum	25:26:00
2	Renske de Vries		Leeuwarden	25:37:00
3	Joke Flapper	54	Heerenveen	26:25:00
4	Ilse Teitsma	90	Grou	27:56:00
5	Annechina de Vries		Sneek	28:10:00
6	Carolien Hunneman		Oosterwolde	28:20:00
7	Sandra Hofstra	76	Emmeloord	29:38:00

8	Atalja Teunis	Ens	29:52:00
9	Lobke Visser	99 Joure	30:13:00
10	Hermanda de Haan	75 Heerenveen	30:13:00
11	Rixt Leenstra	76 Heerenveen	30:24:00
12	Pyttsje Boersma	Heerenveen	30:26:00
13	Evelien Mandemaker	Nieuwehorne	30:44:00
14	Claudia Hak	86 Joure	30:49:00
15	Hinke Wierda	66 Joure	31:08:00
16	Hiske Kuipers	Akkrum	31:15:00
17	Agetha Put	Joure	31:20:00
18	Henriette Wierda	69 Joure	31:21:00
19	Anthe Veldhuis	88 Aldeboarn	31:24:00
20	Henderika Buma-de Boer	74 Heerenveen	31:52:00
21	Karin Nering Bogel	73 Heerenveen	31:54:00
22	Jannemieke Bolt	Joure	31:55:00
23	Marjon Harkema	Joure	32:00:00
24	Ingrid de Jong	71 Joure	32:01:00
25	Jenny Dijkstra	Scharsterbrug	32:11:00
26	Tineke Teitsma	80 Leeuwarden	33:08:00
27	Etelka Strik	Groningen	33:09:00
28	Renny Kramer	66 Bant	33:09:00
29	Esther Poiesz	Oudehaske	33:15:00
30	Sanne Rijpkema	94 Joure	33:27:00
31	Lisa Potma	94 Joure	33:28:00
32	Nelly teitsma	76 Joure	33:33:00
33	Roxanne Teunissen	Bolsward	33:37:00
34	Dineke Meester	65 Jistrum	33:42:00
35	Sybrech Op de Hoek	Tjerkgaast	33:53:00
36	Paolo Diekstra	Sneek	33:53:00
37	Karin de Boer	Joure	33:53:00
38	Marleen Oosterhuis	Haren	33:53:00
39	Renie Theunissen	Bolsward	34:14:00
40	Marleen Hoekstra	66 Joure	34:23:00
41	Janstje Visser	Joure	34:27:00
42	Ella de Regt	69 Scharsterbrug	34:35:00
43	Laura Baay	Langweer	34:58:00
44	Cathrien Noppert	Schasterbrug	34:58:00
45	Minke Jeeninga	65 Luxwoude	35:08:00
46	Pietie van der Meulen	63 Langweer	35:27:00
47	Sanne de Ree	87 Oudehaske	35:28:00
48	Hiltje Visser	63 Joure	35:29:00
49	Jildau de Ree	89 Heerenveen	35:30:00
50	Boudina de Boer	64 Echtenerbrug	35:31:00
51	Ankie Boschma	Tijnje	35:37:00
52	Lobke Visser	99 Joure	35:38:00
53	Esther Leenes-Beenen	73 Joure	35:38:00
54	Anita Kuipers-boel	70 Langweer	35:46:00
55	Marijke Terpstra	Nieuwehorne	36:13:00
56	Janny de Leeuw	de Knipe	36:16:00
57	Gerda Sinnema	Joure	36:25:00
58	Yvonne Middelbos	67 Joure	36:28:00
59	Roelina Hoekstra	66 Joure	36:28:00
60	Miranda Visser	78 Heerenveen	36:36:00
61	Judith Goudswaard	Grou	36:47:00
62	Esther Cornelissen	Joure	36:51:00
63	Marieke Dijkstra	69 Terkaple	37:31:00
64	Gerbrich Hilarides	Joure	37:44:00
65	Petra Giezen	64 Heerenveen	38:07:00
66	Anja Manten-bakker	62 Akkrum	38:08:00
67	Afke Brouwer	Sneek	38:43:00
68	Sandra van Mekeren	Scharsterbrug	40:21:00
69	Elles Kuiken	66 Joure	40:21:00
70	Liesbeth de Leeuw	61 Tjalleberd	40:34:00

71 Joke Flapper	54 Heerenveen	40:39:00
72 Tineke Hilverda	53 Joure	40:43:00
73 Nienke Deelstra	70 Scharsterbrug	40:57:00
74 Annechina de Vries	Sneek	01:05:34

M SEN, 10 KM KNAU

Plts	Naam	GJ Woonplaats/Vereniging	Tijd
1	Remco Bijlsma	87 Friesland	33:10:00
2	Willem de Boer	77 Horror	34:46:00
3	Douwe Nauta	77 Lionitas	36:13:00
4	Jasper Mulder	90 AV Heerenveen	36:31:00
5	Jappie Brandenburg	Oudemirdum	37:20:00
6	Gerjan Petter	87 Start '78	39:01:00
7	Peter Peereboom	91 AV Heerenveen	41:57:00
8	Sybout Wijma	87 AV Heerenveen	51:22:00

M 35+, 10 KM KNAU

Plts	Naam	GJ Woonplaats/Vereniging	Tijd
1	Peter Bruinsma	71 Athletics Nijverdal	32:46:00
2	Gerrit Kramer	66 Horror	34:18:00
3	Jan Albert Veenema	74 Horror	34:29:00
4	Rudi van der Lelie	72 AV Heerenveen	34:32:00
5	Klaas Hoekstra	68 AV Heerenveen	37:54:00
6	Bob van der Weg	68 AV Heerenveen	38:11:00
7	Eddy Elsinga	69 AV Heerenveen	39:06:00
8	Marcel Hoekstra	67 Friesland	39:17:00
9	Rintje Bosma	69 Friesland	41:36:00
10	Richard van Lunzen	66 Lionitas	44:33:00
11	Johan Jorritsma	67 Horror	44:58:00

M 45+, 10 KM KNAU

Plts	Naam	GJ Woonplaats/Vereniging	Tijd
1	André Roukema	62 AV '23	34:32:00
2	Klaas Talma	59 Impala	36:42:00
3	Jacob van der Ley	58 Lionitas	36:50:00
4	Han Versteeg	59 Friesland	36:52:00
5	Gerrit van Diepen	58 Hera	37:00:00
6	J. van der Veen	57 Lionitas	37:52:00
7	Ritske Flootman	64 Lionitas	38:44:00
8	Heerke Postma	60 Start '78	39:31:00
9	Jan Boonstra	61 Friesland	39:32:00
10	eelco de Graaf	Leeuwarden	40:31:00
11	Dirk Bouma	58 Friesland	40:35:00
12	Jelle Wolthuizen	65 Horror	43:12:00
13	Lutsen Wijma	56 Friesland	44:52:00
14	Koos Bonting	Heerenveen	51:57:00

M 55+, 10 KM KNAU

Plts	Naam	GJ Woonplaats/Vereniging	Tijd
1	Beke Cnossen	54 Horror	40:03:00
2	Benn Hoekman	52 Impala	42:56:00
3	Wim Kuipers	55 Horror	43:08:00
4	Sytze Wetting	47 Lionitas	44:44:00
5	Jacob Visser	44 AV Heerenveen	45:50:00
6	Anne Miedema	51 Athleta	46:47:00
7	Gerrit Kramer	Heerenveen	47:27:00

V SEN, 10 KM KNAU

Plts	Naam	GJ Woonplaats/Vereniging	Tijd
1	Nynke Bruinsma	Itens	43:28:00
2	Margriet Akkerman	91 Horror	47:50:00

V 35+, 10 KM KNAU

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Tijd
1	Yvonne Tinga	74	Horror	39:31:00
2	Ylona Kruis	73	Horror	40:20:00
3	Anneke de Boer	67	Horror	42:31:00
4	Alien Douma	69	LAAC Twente	44:01:00
5	Geke Venema	66	Friesland	45:03:00

V 45+, 10 KM KNAU

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Tijd
1	Tineke van de Vliert	56	Horror	43:41:00
2	Sippie Roukema	56	AV Heerenveen	51:22:00
3	Minke Oord	56	Friesland	54:34:00
4	Marja van der Werf- Zo	63	AV Heerenveen	58:21:00

MAN, 10 KM PRESTATIE

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Tijd
1	Fred Dijkstra		Emmeloord	38:55:00
2	Anne gerben wind		Haskerhorne	39:56:00
3	Joost Jansen		Lemmer	40:33:00
4	Teade Rispens		Heerenveen	41:25:00
5	Gerard Hoogeveen		Bolsward	42:11:00
6	Klaas Zwaagstra		IJlst	42:21:00
7	Floris Hooghiemstra		Almere	42:31:00
8	Peter Overwijk		Surhuisterveen	42:40:00
9	Jan Hooghiemstra		Oenkerk	43:50:00
10	Klaas Jan Miedema	79	Goutum	44:21:00
11	Johan Nijland		Ijhorst	46:39:00
12	Pieter Reinhart	57	Hilversum	47:07:00
13	Jan Willem Rengers	90	Tollebeek	48:35:00
14	Herman Wassenaar	62	Menaldum	49:21:00
15	Wim Krul		Grou	49:35:00
16	Arnoud Huisman		Sneek	49:58:00
17	Wolfgang Mauer		Siggen (duitsland)	50:07:00
18	Albert Buwalda		Heerenveen	50:47:00
19	Harry Wukman		Lemmer	50:53:00
20	Rob Goethals		Heerenveen	52:56:00
21	Jan Akkerman		Nijemirdum	54:04:00
22	Arwin Westerhuis		Emmeloord	54:06:00
23	Frank Faber		Joure	56:38:00
24	Jan Beukel			57:07:00
25	Joop Hiemstra		Almere	58:21:00
26	Bertus Fikes		Joure	59:59:00

VROUW, 10 KM PRESTATIE

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Tijd
1	Henny Borst-Bok		St-Nicolaasga	46:45:00
2	Saskia van der Draai		Wijnaldum	47:14:00
3	Marloes v/d Wal		Leeuwarden	52:16:00
4	Anja Woudstra	64	Oudehaske	53:59:00
5	Sissy de Vries		Grou	54:06:00
6	Sjikkie Schuurman		Sneek	54:41:00
7	Magriet van de Weg Bra		Sneek	58:29:00
8	Mirjam Veldman		Grou	59:15:00
9	Anne-Martien de Kleijn	88	Rotsterhaule	01:04:04

4-6, 450

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Tijd
1	Lars Abma		Joure	01:57
2	Anton Veenstra		Heerenveen	02:02
3	Cor Borst		Sint Nicolaasga	02:03
4	Nanne vd.Meij		Joure	02:14
5	Ruben van der Woude		Joure	02:20
6	Kjeld de Jong		Joure	02:25

7	Yarnick Boersma	Joure	02:30
8	Tieme Hylkema	Joure	02:32
9	Folkert Wesseling	Hommerts	02:41
10	Marc Wagenaar	Heerenveen	02:44

4-6, 450

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Tijd
1	Roos de Wilde de Ligny	Joure	02:15	
2	Eline van der Werf	Heerenveen	02:16	
3	Tijn Borst	Sint. Nicolaasga	02:30	
4	Veerle Blom	Heerenveen	02:37	
5	Hannah van den Berg	Joure	02:38	
6	Joyce de Wilde de Lign	Joure	02:42	
7	Minke vd.Meij	Joure	02:47	
8	Maria Pia Hoinkis	Joure	03:33	

7-8, 600

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Tijd
1	Edgar Feenstra	Terherne	02:27	
2	Lean van der Heide	Joure	02:29	
3	Tim Prins	Joure	02:37	
4	Milan Haringsma	Joure	02:44	
5	Mark Hankel	Joure	02:48	
6	Lasse Meesters	Joure	02:51	
7	Casper Gallé	Joure	02:55	
8	Barth Wijkstra	Haskerdijken	03:11	
9	Frank Wijkstra	Haskerdijken	03:28	

7-8, 600

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Tijd
1	Jenda de Boer	Nijland	02:27	
2	Serena de Boer	Oudeschoot	02:38	
3	Vera de Vries	Sneek	02:38	
4	Anniek v/d Woude	Joure	02:44	
5	Carmin de Wolff	St. Nicolaasga	02:46	
6	Juul Maatman	Joure	02:58	
7	Femma Blom	Heerenveen	02:59	
8	Klaske Stilma	Sint Johannesga	03:01	
9	Doris v/d Werf	Oudeschoot	03:04	
10	Phaedra Jeeninga	De Knipe	03:09	

9-10, 950

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Tijd
1	Lammert Ekkers	Katlijk	03:19	
2	Pascal Sinnema	Leeuwarden	03:32	
3	Welmer de Boer	Nijland	03:31	
4	Sandor Feenstra	Terherne	03:35	
5	Niels Wijna	Joure	03:35	
6	Sven Roesink	Joure	03:45	
7	Jurre Hylkema	Joure	03:47	
8	Boas Dede	Oudehaske	03:54	
9	Thomas de Boer	Oudeschoot	03:57	
10	Vincent Noordbruis	Heerenveen	03:59	
11	Bjorn Bosma	Joure	04:04	
12	Nick Middelbos	Joure	04:08	
13	Jacob Jelmer Hoekstra	Joure	04:10	
14	Arnod Hiemstra	Sibrandahûs	04:14	
15	Jelle Schotanus	St. Nicolaasga	04:19	
16	Sverre Bosgra	Rotsterhaule	04:20	
17	Hielke Klaas Stilma	Sintjohannesga	04:21	
18	Jake Thijssen	Joure	04:25	
19	Jelke van der Heide	Joure	04:25	
20	Arthur Ton	Joure	04:32	

21	Patrick Welles	Joure	04:36
22	Johannes Boelsma	St. Nicolaasga	04:42
23	Robin Wasenaar	Heerenveen	04:45
24	Remco v/d Siekamp	Joure	04:49
25	Yorick v. Hazendonk	Joure	04:51

9-10, 950

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Tijd
1	Hilde Noppert		Scharsterbrug	04:01
2	Manon Veenstra		Heerenveen	04:02
3	Elvira Ooms		Heerenveen	04:05
4	Myrthe Blom		Heerenveen	04:06
5	Joline Reitsma		Joure	04:28
6	Jildou Heida		Koudum	04:38
7	Lisanne Bouma		Joure	04:42
8	Ilse Zuijderduin		Joure	04:53
9	Diete de Regt		Joure	04:56
10	Jildou de Regt		Joure	04:56
11	Anneke Heida		Koudum	05:02
12	Laura van der Werf		Heerenveen	05:05
13	Rianne Heikoop		Joure	05:11

11-12, 1250

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Tijd
1	Jelmer van der Veen		Goutum	03:42
2	Jens Deden		Oudehaske	03:44
3	Lars v. Hoeven		Nes	03:45
4	Gerben Thijs Stilma		Sint Johannesga	03:46
5	Peter Jan de Jong		Joure	03:47
6	Wessel van Rossum		Broek	04:10
7	Eduard Krol		Heerenveen	04:18
8	Gerwin de Haan		Oosterzee	04:26
9	Arjen Velkers		Joure	04:50

11-12, 1250

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Tijd
1	Gerbrich van der Wolf		Snikzwaag	04:01
2	Margo Agricola		Joure	04:03
3	Manon van Aurich		Oudehaske	04:05
4	Annet Noppert		Scharsterbrug	04:17
5	Malissa van den Akker		Nes	04:25
6	Sabine Witteveen		Oudehaske	04:26
7	Femke v/d Siepkamp		Joure	04:31
8	Vera Wijnsma		Joure	04:42
9	Mare van der Weg		Ouwsterhaule	04:44
10	Elske Douma		Enschede	04:44
11	Liesbeth Koopmans		Joure	05:05
12	Savannah Frankenhuis		Joure	05:55
13	Kristel Visser		Joure	05:55

13-15, 1500

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Tijd
1	Geart Jorritsma		Sneek	05:11
2	Folkert Visser		Burgum	05:14

13-15, 1500

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Tijd
1	Tessa de Boer		Heerenveen	04:56
2	Jarno van der Weg		Ouwsterhauilo	05:12
3	Vera van Aurich		Oudehaske	05:47
4	Elske Koelma		Heerenveen	05:50
5	Silke Wildschut		Langweer	06:15
6	Rixt v/d Weg		Ouwsterhaule	06:22

