

# AV Heerenveen

Jaaroverzicht wegatletiek

2020



© Marrit Elsinga

De Rotstergaastloop ging wél door in 2020. De foto is gemaakt door Marrit Elsinga. Zie ook <https://www.facebook.com/MarritElsingafotografie/>

# Voorwoord

Heerenveen, 23 januari 2021

Dit is het overzicht van het wegseizoen 2020 van AV Heerenveen. In totaal (slechts) 12 pagina's. Nog meer dan bij het outdoor baanseizoen werd het wegseizoen van 2020 beïnvloed door het Covid-19 virus. De meeste wegwedstrijden en recreatielopen werden daardoor helaas afgelast.

Het seizoen in deze uitgave omvat het kalenderjaar, dus van 1 januari t/m 31 december 2020. De prestaties zijn per leeftijdscategorie ingedeeld. Dit betekent dus dat lopers die gedurende het jaar van categorie veranderen (b.v. op hun verjaardag van M40 naar M45 of op 1 november van mB naar mA), hun beste prestaties op twee plaatsen kunnen terugvinden. Dit geldt in 2020 voor 4 personen.

Hopelijk staan er niet te veel 'fouten' in dit jaaroverzicht. Het is uiteraard ondoenlijk om elke week alle wedstrijden en trimlopen in het hele land door te spitten op 'onze' prestaties. Er zijn veel organisaties die niet de vereniging vermelden, met name bij de meer recreatieve lopen (als er al een uitslagenlijst wordt gemaakt....). Alleen al het vinden van onze leden tussen de soms duizenden lopers en loopsters kost dan uren tijd per wedstrijd, en dan sla ik er waaarschijnlijk toch nog enkelen over. En er zijn ook uitslagenlijsten met een zoekfunctie waarbij alleen op naam of woonplaats kan worden gezocht. Ook zitten er vaak fouten in de uitslagenlijsten, niet alleen qua namen (b.v. alleen achternaam, of fout gespeld) maar ook de tijden en gelopen afstanden zijn niet altijd even betrouwbaar. Ook komt het voor dat iemand loopt met het startnummer van iemand anders en dus met de "verkeerde" naam in de lijst komt. Voor verbeteringen en aanvullingen hou ik me uiteraard aanbevolen, ook van eerdere jaren. Dit dan graag melden via mail: <mailto:HarmZijlstra@outlook.com>. Hetzelfde geldt uiteraard voor de clubrecords en aller-tijden lijsten, zie [www.avheerenveen.nl](http://www.avheerenveen.nl).

In de ranglijsten en prestatielijsten zijn alleen de beste jaarprestaties opgenomen van de gangbare wegafstanden (ook trail en cross): 5 km, 8 km (5 mijl), 10 km, 15 km, 10 mijl, 20 km, halve marathon, 30 km, marathon, 50 km en 100 km. Dit zijn (op de 5 en 8 km na) ook de nummers waar een clubrekord op gelopen kan worden (afgezien van enkele exoten zoals de 6-uursloop). Vanaf 2017 ben ik ook de jaarprestaties op de 4 mijl gaan bijhouden, een afstand die steeds populairder wordt. Ook daarvan bestaan (nog) geen clubrecords.

Ik ben zoveel mogelijk uitgegaan van de opgave van de organisatie voor wat betreft de afstand van de lopen. Om de tijden onderling nog enigszins vergelijkbaar te houden, accepteer ik een afwijking naar boven van 5% en naar beneden van 0,5%. Dat betekent dat bijvoorbeeld een "10 km" mag liggen van 9,95 t/m 10,5 km. Als de netto tijden bekend zijn, worden die weergegeven. Ik ben me er van bewust dat niet iedere '10 km' – of welke andere afstand dan ook – precies de goede lengte heeft.

Bij sommige lopen – m.n. de grote marathons - worden als extra service tussentijden gemeten en vermeldt. Als daar aanleiding toe is, neem ik die ook mee in het overzicht (b.v. bij een CR of heel goede prestaties).

Sinds 2015 neem ik ook de resultaten mee van de vele trails. Met name op de langere afstanden (50 km etc.) geeft dat leuke toevoegingen aan de pure wegprestaties. Dat heeft ook de weg vrijgemaakt voor crossen, wat eigenlijk korte trails zijn. Dus bijvoorbeeld de HeideLoop, Mildam etc. worden nu ook vermeld als dat de snelste jaartijd is op die afstand. Dan moeten ze uiteraard wel georganiseerd worden.....

Helaas zijn de prestaties van 2013 en 2014 lang niet allemaal verwerkt door tijdgebrek. In de statistieken heb ik hieronder daardoor dikwijls een vraagteken moeten invullen. Hopelijk heb ik de CR's en AT-prestaties uit die jaren wél allemaal in de lijsten zitten.

Inhoud:

Aantallen prestaties per locatie	3
Aantallen prestaties per categorie	3
Aantallen prestaties per nummer	3
Verbeterde en nieuwe clubrecords	5
Aantal verbeterde clubrecords per atleet	5
Totaal aantal clubrecords per atleet	5
Aller tijden lijsten, nieuwe klasseringen	6
Prestaties per categorie / atleet	7
Ranglijsten	11

Versiebeheer

1.0 Eerste versie

## Prestaties per locatie

Wanneer en waar werden de jaarprestaties geleverd (aantallen)

2020-01-05	Leeuwarden	2
2020-01-11	Dokkum	1
2020-01-12	Egmond	5
2020-01-18	Makkum	4
2020-01-25	Havelte	6
2020-01-25	Tzum	4
2020-01-25	Langezwaag	1
2020-02-01	Heerenveen	24
2020-02-01	Texel	1
2020-02-02	Apeldoorn	4
2020-02-08	Ommen	9
2020-02-08	Kraggenburg	1
2020-02-08	Bennekom	1
2020-02-15	Dieren	1
2020-02-15	Amerongen	1
2020-02-23	It Heidenskip	3
2020-02-29	Langezwaag	26
2020-03-01	Leeuwarden	5
2020-03-01	Tokyo (Jap)	1
2020-03-07	Haren	2
2020-03-07	Veenhuizen	2
2020-03-08	Grou	5
2020-03-08	Den Haag	3
2020-07-04	Oude Willem	1
2020-07-18	Oude Willem	1
2020-07-22	Lekkum	1
2020-07-25	Oude Willem	4
2020-08-01	Oude Willem	1
2020-08-05	Wijtgaard	2
2020-08-22	Wirdum	1
2020-08-26	Harlingen	3
2020-08-29	Odoorn	4
2020-08-29	Oude Willem	2
2020-09-06	Stiens	1
2020-09-13	Drachten	5
2020-09-19	Deventer	1
2020-09-26	Leeuwarden	4
2020-09-26	Ootmarsum	1
2020-12-06	Valencia (Spa)	7

## Prestaties per categorie

In welke categorie werden de jaarprestaties geleverd (aantallen / aantal atleten)

Vneo	4	2
V	6	4
V35	13	6
V40	6	6
V45	3	2
V50	9	5
V55	5	2
V60	3	3
V65	4	2
Mneo	2	2
M	17	11
M35	7	6
M40	9	6
M45	7	4
M50	14	9
M55	16	10
M60	8	4
M65	8	6
M70	8	4
M75	2	1
Totaal	151	95

(waarvan 4 atleten in 2 categorieën = 91)

Voorgaande 10 jaren:

2010	463	164
2011	422	163
2012	533	212
2013	?	
2014	?	
2015	558	223
2016	557	227
2017	708	250
2018	696	247
2019	637	251

## Prestaties per nummer

Op welke nummers werden de jaarprestaties geleverd

10 km	40
15 km	36
½ marathon	18
5 km	14
10 EM	14
25 km	10
8 km	8
marathon	3
30 km	3
20 km	2
12-uurloop	1
4 EM	1
30	1

Hoogste voorgaande 10 jaren:

2010	10 km	111
2011	10 km	110
2012	10 km	141
2013	10 km	
2014	10 km	
2015	10 km	150
2016	10 km	159
2017	10 km	160
2018	10 km	172
2019	10 km	152

## Clubrecords

### Verbeterde en nieuwe records wegatletiek

M75	Jacob Visser <i>Geert Kraak</i>	4:59:19 2012-06-16	marathon	4:56:16	Texel	2020-02-01
M70	Johan van Noordenburg <i>Jacob Visser</i>	1:19:10 2017-10-28	15 km	1:18:21	Oude Willem	2020-07-25
V	Andrea Deelstra <i>Andrea Deelstra</i>	(V35) 1:44:34t 2015-09-27	30 km	1:44:11t	Valencia (Spa)	2020-12-06
V	Andrea Deelstra <i>Andrea Deelstra</i>	(V35) 1:27:17t 2015-09-27	25 km	1:26:39t	Valencia (Spa)	2020-12-06
V	Andrea Deelstra <i>Andrea Deelstra</i>	(V35) 1:13:23t 2015-09-27	½ marathon	1:13:08t	Valencia (Spa)	2020-12-06
V	Andrea Deelstra <i>Andrea Deelstra</i>	(V35) 52:11t 2015-09-27	15 km	52:03t	Valencia (Spa)	2020-12-06
V35	Andrea Deelstra <i>Ellie Kooistra-Wesseling</i>	3:10:51 1993-10-10	marathon	2:28:23	Valencia (Spa)	2020-12-06
V35	Andrea Deelstra <i>Bea vd Mei</i>	2:23:30 2004-03-28	30 km	1:44:11t	Valencia (Spa)	2020-12-06
V35	Andrea Deelstra <i>Bettie Agricola</i>	2:04:21t 2016-10-09	25 km	1:26:39t	Valencia (Spa)	2020-12-06
V35	Andrea Deelstra <i>Saskia Meijer</i>	1:27:07 1998-03-21	½ marathon	1:13:08t	Valencia (Spa)	2020-12-06
V35	Andrea Deelstra <i>Hennie Zantinga</i>	57:20 1996-02-03	15 km	52:03t	Valencia (Spa)	2020-12-06
V35	Andrea Deelstra <i>Hennie Zantinga</i>	36:10 1996-03-24	10 km	34:54t	Valencia (Spa)	2020-12-06

In totaal 12 verbeterde en nieuwe clubrecords

Voorgaande 10 jaren:

2010	21
2011	15
2012	41
2013	18
2014	30
2015	21
2016	26
2017	19
2018	29
2019	22

### Aantal verbeterde clubrecords per atleet

Andrea Deelstra	10
Jacob Visser	1
Johan van Noordenburg	1

Arie vd Steen	11
Willem Faber	11
Bea vd Mei	10
Hennie Zantinga	9
Bob vd Weg	9
Saher Yousef	7
Geert Kraak	6
Auke Postma	5
Bettie Agricola	5
Ellie Kooistra-Wesseling	5
Minke Oord	4
Konstantin Poltavets	4
AV Heerenveen	4
Rudi vd Lelie	4
Gré vd Bergs	3
Sippie Roukema	3
Gerrie vd Meer	3

### Totaal aantal actieve clubrecords per atleet

Jacob Visser	21
Henri Veldman	19
Joke de Jong-Heida	17
Andrea Deelstra	14
Johan van Noordenburg	13

## Aller tijden lijsten

6	Richie Azombo		M	15 km	49:59	Heerenveen	2020-02-01
14	Oukubay Huruy		M	15 km	51:10	Heerenveen	2020-02-01
1	Andrea Deelstra	(V35)	V	15 km	52:03t	Valencia (Spa)	2020-12-06
1	Andrea Deelstra	(V35)	V	½ marathon	1:13:08t	Valencia (Spa)	2020-12-06
1	Andrea Deelstra	(V35)	V	30 km	1:44:11t	Valencia (Spa)	2020-12-06

In totaal 5 verbeterde en nieuwe klasseringen.  
De aangegeven klassering is op 31 december 2020.

NB: tot nu vervielen de prestaties lager dan klassering 20 in de AT-lijsten als er zich weer een nieuwe atleet tussen liep. Vanaf 2021 blijven die staan en wordt de laagste prestatie per loopnummer dus "bevoren". In het algemeen zal dat dus de twintigste plaats zijn. De lijsten worden dan steeds langer en iedereen die er nu in staat blijft er 'eeuwig' in staan.

Voorgaande 10 jaren:

2010	27
2011	25
2012	42
2013	15
2014	18
2015	29
2016	14
2017	21
2018	10
2019	11

## Jaarprestaties per categorie

### categorie Vneo

#### Lisanne Faber

8 km	40:30	Drachten	2020-09-13
15 km	1:17:02	Heerenveen	2020-02-01
10 EM	1:20:30	Langezwaag	2020-02-29

#### Eline de Haan

5 km	24:32	Grou	2020-03-08
------	-------	------	------------

### categorie V

#### Andrea Deelstra

20 km	1:10:21t	Tokyo (Jap)	2020-03-01
-------	----------	-------------	------------

#### Ellen Hoogland

½ marathon	1:57:50	Haren	2020-03-07
------------	---------	-------	------------

#### Evelien Sikkema

10 km	59:06	Egmond	2020-01-12
-------	-------	--------	------------

#### Nathalie Wubs

10 km	1:03:37	Leeuwarden	2020-03-01
½ marathon	2:36:24	Egmond	2020-01-12
25 km	2:53:21	Apeldoorn	2020-02-02

### categorie V35

#### Elles Bolt

15 km	1:23:43	Heerenveen	2020-02-01
-------	---------	------------	------------

#### Andrea Deelstra

5 km	17:26t	Valencia (Spa)	2020-12-06
10 km	34:54t	cr Valencia (Spa)	2020-12-06
15 km	52:03t	cr Valencia (Spa)	2020-12-06
½ marathon	1:13:08t	cr Valencia (Spa)	2020-12-06
25 km	1:26:39t	cr Valencia (Spa)	2020-12-06
30 km	1:44:11t	cr Valencia (Spa)	2020-12-06
marathon	2:28:23	cr Valencia (Spa)	2020-12-06

#### Sjoukje Heidinga

10 km	1:07:27	Ommen	2020-02-08
-------	---------	-------	------------

#### Tineke vd Meer

10 km	50:27	Langezwaag	2020-02-29
-------	-------	------------	------------

#### Maike Rodenhuis

10 km	1:07:23	Ommen	2020-02-08
15 km	1:28:55	Heerenveen	2020-02-01

#### Karin vd Zee

10 km	1:00:09	Grou	2020-03-08
-------	---------	------	------------

### categorie V40

#### Sjoukje de Boer

10 km	57:40	Ommen	2020-02-08
-------	-------	-------	------------

#### Hellen Boonstra

10 km	39:08	Langezwaag	2020-02-29
-------	-------	------------	------------

#### Eva Brandsma

5 km	27:03	Langezwaag	2020-02-29
------	-------	------------	------------

#### Yvonne Vonk

10 km	1:04:04	Ommen	2020-02-08
-------	---------	-------	------------

#### Esther Wouda

15 km	1:13:19	Havelte	2020-01-25
-------	---------	---------	------------

#### Karin vd Zee

8 km	44:44	Drachten	2020-09-13
------	-------	----------	------------

### categorie V45

#### Wieja Talman

10 EM	1:25:26	Stiens	2020-09-06
-------	---------	--------	------------

#### lenskje vd Weg

10 km	1:10:42	Oude Willem	2020-07-25
15 km	1:41:19	Heerenveen	2020-02-01

### categorie V50

#### Jikke vd Berg

5 km	22:18	Makkum	2020-01-18
8 km	36:55	Drachten	2020-09-13
10 km	50:14	Oude Willem	2020-07-25

#### Tineke Lautenbach

15 km	1:39:07	Dieren	2020-02-15
-------	---------	--------	------------

#### Bea Koet

10 km	55:22	Oude Willem	2020-08-29
-------	-------	-------------	------------

#### Jolanda Smedinga

5 km	26:14	Langezwaag	2020-02-29
------	-------	------------	------------

#### Erica Verweij

15 km	1:17:22	Heerenveen	2020-02-01
½ marathon	2:10:41	Ommen	2020-02-08
25 km	2:40:26	Odoorn	2020-08-29

### categorie V55

#### Siska Folkertsma

25 km	2:58:45	Odoorn	2020-08-29
-------	---------	--------	------------

#### Marja vd Werf-Zoer

10 km	57:00	Makkum	2020-01-18
15 km	1:24:38	It Heidenskip	2020-02-23
10 EM	1:27:57	Leeuwarden	2020-01-05
½ marathon	2:00:42	Tzum	2020-01-25

categorie **V60**

<b>Kiki Boomgaard</b>			
10 km	54:41	Langezwaag	2020-02-29
<b>Inge Helder</b>			
15 km	1:27:47	Havelte	2020-01-25
<b>Minke Oord</b>			
5 km	34:07	Harlingen	2020-08-26

categorie **V65**

<b>Inge Helder</b>			
8 km	41:45	Oude Willem	2020-07-04
10 km	1:00:42	Veenhuizen	2020-03-07
10 EM	1:34:09	Leeuwarden	2020-09-26
<b>Lies de Vries</b>			
5 km	39:16	Harlingen	2020-08-26

categorie **Mneo**

<b>Sytse Bosma</b>			
10 km	38:30	Langezwaag	2020-02-29
<b>Tsjerk Dijkstra</b>			
5 km	16:06	Grou	2020-03-08

categorie **M**

<b>Richie Azombo</b>			
15 km	49:59	Heerenveen	2020-02-01
<b>Andres Faber</b>			
10 km	43:52	Bennekom	2020-02-08
15 km	1:10:25	Heerenveen	2020-02-01
<b>Hilbert de Haan</b>			
10 km	38:39	Langezwaag	2020-02-29
15 km	1:01:02	It Heidenskip	2020-02-23
<b>Oukubay Huruy</b>			
5 km	15:24	Grou	2020-03-08
10 km	34:23	Langezwaag	2020-02-29
15 km	51:10	Heerenveen	2020-02-01
<b>Jan Sytze Jonker</b>			
15 km	52:24	Heerenveen	2020-02-01
10 EM	57:54	Langezwaag	2020-02-29
<b>Riekele Kobes</b>			
15 km	53:21	It Heidenskip	2020-02-23
marathon	3:02:10	Ommen	2020-02-08
<b>Mark Martens</b>			
4 EM	39:11	Haren	2020-03-07
<b>Stefan de Nekker</b>			
8 km	29:16	Wirdum	2020-08-22

**Anne Oenema**

10 km	36:59	Leeuwarden	2020-01-05
<b>Patrick Postma</b>			
10 km	37:33	Grou	2020-03-08
<b>Sybout Wijma</b>			
10 km	41:52	Den Haag	2020-03-08

categorie **M35**

<b>Ronnie Bakker</b>			
8 km	35:10	Drachten	2020-09-13
<b>Dennis Emperpoll</b>			
25 km	1:57:52	Apeldoorn	2020-02-02
<b>Jan Ype Holtrop</b>			
10 km	41:56	Langezwaag	2020-02-29
<b>Gearard Posthumus</b>			
10 km	43:37	Oude Willem	2020-07-18
<b>Gerlof Veldstra</b>			
½ marathon	1:42:54	Egmond	2020-01-12
<b>Eric Wubs</b>			
25 km	1:48:12	Apeldoorn	2020-02-02
30 km	2:14:52	Leeuwarden	2020-03-01

categorie **M40**

<b>Wouter den Dekker</b>			
15 km	1:03:35	Heerenveen	2020-02-01
½ marathon	1:40:25	Egmond	2020-01-12
<b>Hans Hiemstra</b>			
15 km	1:15:42	Heerenveen	2020-02-01
½ marathon	1:28:15	Langezwaag	2020-01-25
<b>Mark Jansen</b>			
10 EM	1:15:33	Langezwaag	2020-02-29
<b>Erik Jan Rodenhuis</b>			
10 EM	1:06:21	Leeuwarden	2020-03-01
½ marathon	1:27:12	Tzum	2020-01-25
<b>Fokke Rosier</b>			
10 km	59:53	Ommen	2020-02-08
<b>Jurriaan de Rouw</b>			
½ marathon	1:22:45	Tzum	2020-01-25

categorie **M45**

<b>Edwin Eijelaar</b>			
15 km	1:00:08	Heerenveen	2020-02-01



<b>Frans de Graaf</b>				<b>Arie vd Steen</b>			
5 km	37:21	Langezwaag	2020-02-29	10 km	49:51	Oude Willem	2020-08-01
25 km	2:33:53	Odoorn	2020-08-29	15 km	1:08:44	Havelte	2020-01-25
<b>Jaap Piek</b>				10 EM	1:14:42	Langezwaag	2020-02-29
25 km	2:22:10	Apeldoorn	2020-02-02	25 km	2:09:20	Ootmarsum	2020-09-26
30 km	2:59:57	Leeuwarden	2020-03-01	12-uurloop	110869	Deventer	2020-09-19
<b>Richard van Veenendaal</b>				<b>Jacob Terpstra</b>			
10 km	40:54	Langezwaag	2020-02-29	15 km	1:19:35	Heerenveen	2020-02-01
15 km	1:02:41	Heerenveen	2020-02-01	<b>Henri Veldman</b>			
<b>categorie M50</b>				5 km	17:18	Makkum	2020-01-18
<b>Eddy Elsinga</b>				8 km	29:53	Drachten	2020-09-13
8 km	37:37	Kraggenburg	2020-02-08	10 km	40:01	Oude Willem	2020-08-29
15 km	1:08:25	Heerenveen	2020-02-01	<b>Kees Visser</b>			
½ marathon	1:45:28	Egmond	2020-01-12	10 EM	1:23:23	Leeuwarden	2020-09-26
<b>Bertus Jaarsma</b>				<b>Gerrit de Vries</b>			
10 km	57:39	Langezwaag	2020-02-29	15 km	1:22:54	Havelte	2020-01-25
<b>Harmen Jorritsma</b>				<b>Harm Zijlstra</b>			
10 km	43:58	Makkum	2020-01-18	15 km	1:07:24	Heerenveen	2020-02-01
15 km	1:02:16	Heerenveen	2020-02-01	<b>categorie M60</b>			
<b>André Kerbof</b>				<b>Pieter van Dijk</b>			
15 km	1:32:49	Heerenveen	2020-02-01	10 km	56:17	Langezwaag	2020-02-29
<b>Marten Oosterkamp</b>				10 EM	1:26:16	Leeuwarden	2020-09-26
15 km	1:05:32	Havelte	2020-01-25	<b>Tjeerd Jongtsma</b>			
<b>Han Postma</b>				10 EM	1:33:51	Dokkum	2020-01-11
10 km	48:36	Langezwaag	2020-02-29	<b>Roelof Kedde</b>			
<b>Samme Steenstra</b>				15 km	1:17:14	Heerenveen	2020-02-01
10 km	48:36	Tzum	2020-01-25	½ marathon	2:10:36	Ommen	2020-02-08
15 km	1:15:42	Heerenveen	2020-02-01	<b>Nico Sikkes</b>			
½ marathon	1:43:37	Langezwaag	2020-02-29	10 km	1:05:10	Wijtgaard	2020-08-05
<b>Martin Jan Visser</b>				15 km	1:33:36	Havelte	2020-01-25
10 km	46:13	Harlingen	2020-08-26	20 km	2:29:02	Amerongen	2020-02-15
<b>Bob vd Weg</b>				<b>categorie M65</b>			
½ marathon	1:38:15	Oude Willem	2020-07-25	<b>Harmen de Boer</b>			
<b>categorie M55</b>				½ marathon	2:13:18	Ommen	2020-02-08
<b>Ype Boelens</b>				<b>Siebren Bosma</b>			
30 km	2:50:44	Leeuwarden	2020-03-01	15 km	1:16:06	Heerenveen	2020-02-01
<b>Rudy Miedema</b>				<b>Wietze Jonker</b>			
½ marathon	1:41:51	Langezwaag	2020-02-29	5 km	27:40	Langezwaag	2020-02-29
<b>Pier de Roos</b>				<b>Marcel Kortekaas</b>			
10 km	59:21	Veenhuizen	2020-03-07	15 km	1:26:08	Heerenveen	2020-02-01
<b>Sietse Sietsma</b>				<b>Klaas Peereboom</b>			
10 EM	1:38:27	Langezwaag	2020-02-29	5 km	29:56	Langezwaag	2020-02-29
				10 km	57:11	Den Haag	2020-03-08
				<b>Febo Perdok</b>			
				15 km	1:32:45	Heerenveen	2020-02-01
				10 EM	1:40:07	Langezwaag	2020-02-29

categorie **M70**

**Harmen de Boer**

10 km	56:34	Wijtgaard	2020-08-05
25 km	2:58:45	Odoorn	2020-08-29

**Wieger Klijnstra**

15 km	1:41:19	Heerenveen	2020-02-01
½ marathon	2:36:51	Langezwaag	2020-02-29

**Gerrit Kramer**

½ marathon	2:01:50	Den Haag	2020-03-08
------------	---------	----------	------------

**Johan van Noordenburg**

10 km	49:55	Lekku	2020-07-22
15 km	1:18:21	cr Oude Willem	2020-07-25
10 EM	1:23:23	Leeuwarden	2020-09-26

categorie **M75**

**Jacob Visser**

5 km	25:00	Langezwaag	2020-02-29
marathon	4:55:16	cr Texel	2020-02-01

# Ranglijsten

## 5 km

15:24	Oukubay Huruy	M	2020-03-08
16:06	Tsjerk Dijkstra	Mneo	2020-03-08
17:18	Henri Veldman	M55	2020-01-18
17:26t	Andrea Deelstra	V35	2020-12-06
22:18	Jikke vd Berg	V50	2020-01-18
24:32	Eline de Haan	Vneo	2020-03-08
25:00	Jacob Visser	M75	2020-02-29
26:14	Jolanda Smedinga	V50	2020-02-29
27:03	Eva Brandsma	V40	2020-02-29
27:40	Wietze Jonker	M65	2020-02-29
29:56	Klaas Peereboom	M65	2020-02-29
34:07	Minke Oord	V60	2020-08-26
37:21	Frans de Graaf	M45	2020-02-29
39:16	Lies de Vries	V65	2020-08-26

## 4 EM

39:11	Mark Martens	M	2020-03-07
-------	--------------	---	------------

## 8 km

29:16	Stefan de Nekker	M	2020-08-22
29:53	Henri Veldman	M55	2020-09-13
35:10	Ronnie Bakker	M35	2020-09-13
36:55	Jikke vd Berg	V50	2020-09-13
37:37	Eddy Elsinga	M50	2020-02-08
40:30	Lisanne Faber	Vneo	2020-09-13
41:45	Inge Helder	V65	2020-07-04
44:44	Karin vd Zee	V40	2020-09-13

## 10 km

34:23	Oukubay Huruy	M	2020-02-29
34:54t	Andrea Deelstra	V35	2020-12-06
36:59	Anne Oenema	M	2020-01-05
37:33	Patrick Postma	M	2020-03-08
38:30	Sytse Bosma	Mneo	2020-02-29
38:39	Hilbert de Haan	M	2020-02-29
39:08	Hellen Boonstra	V40	2020-02-29
40:01	Henri Veldman	M55	2020-08-29
40:54	Richard van Veenendaal	M45	2020-02-29
41:52	Sybout Wijma	M	2020-03-08
41:56	Jan Ype Holtrop	M35	2020-02-29
43:37	Gearard Posthumus	M35	2020-07-18
43:52	Andres Faber	M	2020-02-08
43:58	Harmen Jorritsma	M50	2020-01-18
46:13	Martin Jan Visser	M50	2020-08-26
48:36	Samme Steenstra	M50	2020-01-25
48:36	Han Postma	M50	2020-02-29
49:51	Arie vd Steen	M55	2020-08-01
49:55	Johan van Noordenburg	M70	2020-07-22
50:14	Jikke vd Berg	V50	2020-07-25
50:27	Tineke vd Meer	V35	2020-02-29
54:41	Kiki Boomgaard	V60	2020-02-29
55:22	Bea Koet	V50	2020-08-29
56:17	Pieter van Dijk	M60	2020-02-29
56:34	Harmen de Boer	M70	2020-08-05
57:00	Marja vd Werf-Zoer	V55	2020-01-18
57:11	Klaas Peereboom	M65	2020-03-08
57:39	Bertus Jaarsma	M50	2020-02-29
57:40	Sjoukje de Boer	V40	2020-02-08
59:06	Evelien Sikkema	V	2020-01-12

59:21	Pier de Roos	M55	2020-03-07
59:53	Fokke Rosier	M40	2020-02-08
1:00:09	Karin vd Zee	V35	2020-03-08
1:00:42	Inge Helder	V65	2020-03-07
1:03:37	Nathalie Wubs	V	2020-03-01
1:04:04	Yvonne Vonk	V40	2020-02-08
1:05:10	Nico Sikkés	M60	2020-08-05
1:07:23	Maaïke Rodenhuis	V35	2020-02-08
1:07:27	Sjoukje Heidinga	V35	2020-02-08
1:10:42	lenskje vd Weg	V45	2020-07-25

## 15 km

49:59	Richie Azombo	M	2020-02-01
51:10	Oukubay Huruy	M	2020-02-01
52:03t	Andrea Deelstra	V35	2020-12-06
52:24	Jan Sytze Jonker	M	2020-02-01
53:21	Riekele Kobes	M	2020-02-23
1:00:08	Edwin Eijgelaar	M45	2020-02-01
1:01:02	Hilbert de Haan	M	2020-02-23
1:02:16	Harmen Jorritsma	M50	2020-02-01
1:02:41	Richard van Veenendaal	M45	2020-02-01
1:03:35	Wouter den Dekker	M40	2020-02-01
1:05:32	Marten Oosterkamp	M50	2020-01-25
1:07:24	Harm Zijlstra	M55	2020-02-01
1:08:25	Eddy Elsinga	M50	2020-02-01
1:08:44	Arie vd Steen	M55	2020-01-25
1:10:25	Andres Faber	M	2020-02-01
1:13:19	Esther Wouda	V40	2020-01-25
1:15:42	Samme Steenstra	M50	2020-02-01
1:15:42	Hans Hiemstra	M40	2020-02-01
1:16:06	Siebren Bosma	M65	2020-02-01
1:17:02	Lisanne Faber	Vneo	2020-02-01
1:17:14	Roelof Kedde	M60	2020-02-01
1:17:22	Erica Verweij	V50	2020-02-01
1:18:21	Johan van Noordenburg	M70	2020-07-25
1:19:35	Jacob Terpstra	M55	2020-02-01
1:22:54	Gerrit de Vries	M55	2020-01-25
1:23:43	Elles Bolt	V35	2020-02-01
1:24:38	Marja vd Werf-Zoer	V55	2020-02-23
1:26:08	Marcel Kortekaas	M65	2020-02-01
1:27:47	Inge Helder	V60	2020-01-25
1:28:55	Maaïke Rodenhuis	V35	2020-02-01
1:32:45	Febo Perdok	M65	2020-02-01
1:32:49	André Kerbof	M50	2020-02-01
1:33:36	Nico Sikkés	M60	2020-01-25
1:39:07	Tineke Lautenbach	V50	2020-02-15
1:41:19	Wieger Klijnstra	M70	2020-02-01
1:41:19	lenskje vd Weg	V45	2020-02-01

## 10 EM

57:54	Jan Sytze Jonker	M	2020-02-29
1:06:21	Erik Jan Rodenhuis	M40	2020-03-01
1:14:42	Arie vd Steen	M55	2020-02-29
1:15:33	Mark Jansen	M40	2020-02-29
1:20:30	Lisanne Faber	Vneo	2020-02-29
1:23:23	Johan van Noordenburg	M70	2020-09-26
1:23:23	Kees Visser	M55	2020-09-26
1:25:26	Wieja Talman	V45	2020-09-06
1:26:16	Pieter van Dijk	M60	2020-09-26
1:27:57	Marja vd Werf-Zoer	V55	2020-01-05
1:33:51	Tjeerd Jongsma	M60	2020-01-11
1:34:09	Inge Helder	V65	2020-09-26
1:38:27	Sietse Sietsma	M55	2020-02-29
1:40:07	Febo Perdok	M65	2020-02-29

**20 km**

1:10:21t	Andrea Deelstra	V	2020-03-01
2:29:02	Nico Sikkes	M60	2020-02-15

**½ marathon**

1:13:08t	Andrea Deelstra	V35	2020-12-06
1:22:45	Jurriaan de Rouw	M40	2020-01-25
1:27:12	Erik Jan Rodenhuis	M40	2020-01-25
1:28:15	Hans Hiemstra	M40	2020-01-25
1:38:15	Bob vd Weg	M50	2020-07-25
1:40:25	Wouter den Dekker	M40	2020-01-12
1:41:51	Rudy Miedema	M55	2020-02-29
1:42:54	Gerlof Veldstra	M35	2020-01-12
1:43:37	Samme Steenstra	M50	2020-02-29
1:45:28	Eddy Elsinga	M50	2020-01-12
1:57:50	Ellen Hoogland	V	2020-03-07
2:00:42	Marja vd Werf-Zoer	V55	2020-01-25
2:01:50	Gerrit Kramer	M70	2020-03-08
2:10:36	Roelof Kedde	M60	2020-02-08
2:10:41	Erica Verweij	V50	2020-02-08
2:13:18	Harmen de Boer	M65	2020-02-08
2:36:24	Nathalie Wubs	V	2020-01-12
2:36:51	Wieger Klijnstra	M70	2020-02-29

**25 km**

1:26:39t	Andrea Deelstra	V35	2020-12-06
1:48:12	Eric Wubs	M35	2020-02-02
1:57:52	Dennis Emperpoll	M35	2020-02-02
2:09:20	Arie vd Steen	M55	2020-09-26
2:22:10	Jaap Piek	M45	2020-02-02
2:33:53	Frans de Graaf	M45	2020-08-29
2:40:26	Erica Verweij	V50	2020-08-29
2:53:21	Nathalie Wubs	V	2020-02-02
2:58:45	Harmen de Boer	M70	2020-08-29
2:58:45	Siska Folkertsma	V55	2020-08-29

**30 km**

1:44:11t	Andrea Deelstra	V35	2020-12-06
2:14:52	Eric Wubs	M35	2020-03-01
2:50:44	Ype Boelens	M55	2020-03-01
2:59:57	Jaap Piek	M45	2020-03-01

**marathon**

2:28:23	Andrea Deelstra	V35	2020-12-06
3:02:10	Riekele Kobes	M	2020-02-08
4:55:16	Jacob Visser	M75	2020-02-01

**12-uurloop**

110869	Arie vd Steen	M55	2020-09-19
--------	---------------	-----	------------