

**1 KM**

Plts	st. nr.	Voornaam	Tussenvoegsel	Achternaam	Woonplaats	Vereniging	Tijd	Geboortejaar
1	84	Burd		Pultrum	Surhuisterveen	Geen	6:59	2001
2	82	Julian		Lalau	Wirdum	Geen	7:14	1999
3	78	Silvan		Kenner	Wirdum	Geen	7:28	2002
4	83	Stella		Pultrum	Surhuisterveen	Geen	8:00	2003
5	77	Marloes		Leistra	Wirdum	Geen	8:13	2004
6	80	Naomi	de	groot	Wirdum	Geen	8:13	2003
7	89	Sylke		Ferwerda	Wirdum	Geen	8:37	2004
8	81	Rinne		Krist	Wirdum	Geen	10:28	2003
9	92	Francis		Lalan	Wirdum	Geen	10:28	2001
10	79	Mirte	de	Groot	Wirdum	Geen	10:55	2006

**4,5 KM**

Plts:	st. nr.	Voornaam:	Tussenvoegsel	Achternaam	Woonplaats	Vereniging	Tijd	Geboortejaar
1	311	Wietse		Haakstra	Wirdum	Geen	0:18:02	1991
2	350	Folkert		Vissa	Burgum	Impala	0:18:27	1995
3	332	Ricardo		Papa	Wergea	Geen	0:20:42	1998
4	255	Otto	de	Boer	Leeuwarden	SV Friesland	0:21:06	1955
5	306	Lieuwe		Koopmans	Wirdum	Geen	0:21:17	1992
6	276	Anita	v/d	Wal	Harlingen	SV Friesland	0:21:47	1971
7	156	Dikke	v/d	Werf	Bolsward	SV Friesland	0:22:03	1956
8	313	Alex		Kalsbeek	Wirdum	Geen	0:22:09	1992
9	357	Sikko		(onbekend)	Burgum	Geen	0:22:09	1981
10	310	Jelmer		Menting	Wirdum	Geen	0:23:22	1990
11	277	Piet	v/d	Veer	Harlingen	Geen	0:24:29	1957
12	88	Samuel		Jansen	Wirdum	Geen	0:25:17	2003
13	281	Paul		Lups	Leeuwarden	Geen	0:25:39	1989
14	331	Janneke	v/d	Veen	Wergea	Geen	0:25:52	1965
15	287	Hannie		Keidel	Wirdum	Geen	0:25:54	1962
16	150	jaap	de	Boer	Wirdum	Geen	0:25:57	1960
17	293	Jacqueline		(onbekend)	Wirdum	Geen	0:25:57	(onbekend)
18	294	Jasper		Siebren	Wirdum	Geen	0:25:57	(onbekend)
19	324	Arie		Smedinga	Tzum	SV Friesland	0:26:24	1947
20	85	Ruben		Bosma	Leeuwarden	Geen	0:27:01	2002
21	291	Geert Jan		Bosma	Leeuwarden	SV Friesland	0:27:01	1967
22	90	Paul		Kool	Wirdum	Geen	0:27:25	2004
23	274	Annalies		Kroodsma	(onbekend)	LGR. Harry Wiersma	0:27:34	1975
24	249	Epeüs		Jorritsma	Waaxens	SV Friesland	0:27:40	1947
25	312	Afke		Kalsbeek	Wirdum	Geen	0:28:01	1994
26	315	Anne		Kooistra	Jirnsum	Geen	0:28:30	1969
27	701	Klaas		Duits	Sneek	SV Friesland	0:31:28	1944
28	76	Lysanne		Leistra	Wirdum	Geen	0:31:31	2002
29	91	Iris		Kool	Wirdum	Geen	0:31:31	2002
30	319	Eva		Imbens	Wirdum	Geen	0:31:31	2000
31	353	Berber		Nijp	Wirdum	Geen	0:33:44	1996
32	354	Hilda		Bruggen	Wirdum	Geen	0:33:44	1996
33	278	Lenny	v/d	Veer	Harlingen	Geen	0:34:01	1962
34	87	Sido		Nijp	Wirdum	Geen	0:34:05	2006
35	86	Steven	de	Jong	Wirdum	Geen	0:34:09	2006
36	327	Johan	de	Jong	Wirdum	Geen	0:34:59	1973
37	316	Nieske		Kooistra	Jirnsum	Geen	0:35:30	1995
38	317	Alie		Kooistra	Jirnsum	Geen	0:36:02	1967
39	328	Jan		Hofstra	Dronrijp	SV Friesland	0:49:28	1962

**8 KM**

Plts:	st. nr.	Voornaam:	Tussenvoegsel	Achternaam	Woonplaats	Vereniging	Tijd	Geboortejaar
1	273	Pieter		Vroodsma	Lichtaard	SV Friesland	0:32:43	1970
2	260	Theo		Borawitz	Leeuwarden	SV Friesland	0:33:44	1959

3	343	Henk	v/d	Weer	Gorredijk	AV Heerenveen	0:34:59	1964
4	258	Hendrie	v/d	Werf	Bolsward	SV Friesland	0:37:26	1955
5	345	Ralph		Ferwerda	Wirdum	Geen	0:37:45	1967
6	259	Cor	van	Sluis	Franeke	SV Friesland	0:38:46	1949
7	334	Rutger		Oostra	Weidum	Geen	0:39:15	1988
8	292	Saakje		Regnerus	Broeksterwoude	SV Friesland	0:39:28	1966
9	356	Tjepke		Stelwagen	Wergea	SV Friesland	0:42:01	1949
10	348	Klaas		Peereboom	Heerenveen	AV Heerenveen	0:43:40	1953
11	290	Henny	de	Jong	Leeuwarden	SV Friesland	0:45:52	1956
12	280	Lubbert		Kloosterman	De Westereen	Geen	0:46:44	1949
13	355	Ronald		Bruggen	Wirdum	Geen	0:47:31	1962
14	339	Froukje		Hietkamp	Leeuwarden	Loopgroep Leeuwarden	0:48:15	1962
15	341	Yvonne		Hagels	Wirdum	Loopgroep Leeuwarden	0:48:15	1970
16	296	Rixt	de	Ruiter	Wytgaard	Geen	0:49:46	1978
17	266	Patrick		Dijkhuizen	Sneek	SV Friesland	0:49:55	1972
18	261	Robert	de	groot	Wirdum	Geen	0:50:23	1970
19	352	Grietje	de	Jong	Wirdum	Geen	0:50:54	1973
20	342	Dick		Sterrenburg	Wirdum	Geen	0:51:43	1955
21	323	Thea	de	Vries	Deinum	Lionitas	0:52:57	1961
22	155	Joop		Boonstra	Leeuwarden	SV Friesland	0:53:01	1944
23	263	Herman		Hoekstra	Goutum	SV Friesland	0:53:01	1952
24	707	Reinder		Sinnema	Leeuwarden	SV Friesland	0:55:02	1958
25	709	Meindert		Roosjes	Leeuwarden	SV Friesland	0:55:02	1943
26	295	Karin		Vaartjes	Wytgaard	Geen	0:55:07	1977
27	297	Fransien		Mulder	Wytgaard	Geen	0:55:07	1984
28	318	Frank		Imbens	Wirdum	Geen	0:56:16	1998

## 12 KM

Plts:	st. nr.	Voornaam:	Tussenvoegsel	Achternaam	Woonplaats	Vereniging	Tijd	Geboortjaar
1	288	Jort	van	Zutphen	Weidum	SV Friesland	0:45:42	1984
2	333	Roelof		Oostra	Mantgum	SV Friesland	0:46:33	1983
3	344	Peter		Sibma	Garijp	Athleta	0:48:49	1981
4	282	Thijs		Tuinstra	Hemelum	Geen	0:50:37	1967
5	279	Pieter		Talsma	Warten	Athleta	0:51:09	1983
6	300	André		Zuiderveld	Leeuwarden	Loopgroep Leeuwarden	0:51:31	1978
7	272	Herman		Geritz	Midlum	SV Friesland	0:53:02	1959
8	286	Vera		Keidel	Leeuwarden	Lionitas	0:56:47	1989
9	734	Peter		Boersen	Leeuwarden	SV Friesland	0:57:10	1964
10	267	Theo		Wolfs	Wartens	SV Friesland	0:57:14	1969
11	329	Janke		Douma	Lichtaard	Geen	0:57:18	1969
12	262	Willem	van	Zutphen	Wirdum	SV Friesland	0:57:21	1956
13	320	Jacob		Munneke	Leeuwarden	Geen	0:58:49	1977
14	275	Gerard		Schade	Leeuwarden	Lionitas	0:59:12	1960
15	299	Cor		Appelman	Wirdum	SV Friesland	0:59:51	1952
16	303	Hessel	de	Boer	Leeuwarden	SV Friesland	1:00:07	1955
17	349	Henk		Onsman	Sneek	AV Heerenveen	1:00:09	1969
18	269	Wieger	van	Keulen	Leeuwarden	SV Friesland	1:00:33	1959
19	270	Carel		Harkema	Leeuwarden	SV Friesland	1:00:33	1950
20	257	Karst		Anema	Stiens	SV Friesland	1:00:56	1946
21	268	Domien		Mulder	Joure	SV Friesland	1:01:06	1960
22	302	Anne		Miedema	Grou	SV Friesland	1:02:10	1951
23	304	Ysbrand		Valkema	Ysbrechtum	Loopgroep Sneek	1:02:30	1971
24	305	Bert		Rienstra	Sneek	Loopgroep Sneek	1:02:38	1965
25	271	Karin		Danhof	Jirnsum	SV Friesland	1:03:02	1971
26	330	Reinder		Bouma	Wirdum	SV Friesland	1:03:35	1956
27	265	Dennis		Dijkstra	Leksum	Geen	1:04:07	1972
28	283	Piet		Gemser	Sneek	SV Friesland	1:04:18	1945
29	322	Edo		Eisma	Goutum	Geen	1:04:26	1958
30	254	Femme	de	Bruin	Leeuwarden	SV Friesland	1:04:59	1953
31	256	Sarina		Jannes	Heerenveen	SV Friesland	1:04:59	1969

32	326	Herman		Wassens	Leeuwarden	SV Friesland	1:05:14	1960
33	338	Marijke		Westra	Leeuwarden	Loopgroep Leeuwarden	1:07:15	1973
34	337	Hans		Pitstra	Leeuwarden	Loopgroep Leeuwarden	1:08:09	1975
35	351	Jules		Jansen	Wirdum	Geen	1:08:24	1962
36	152	Frans		Scheunneman	Hoogezand	SV Friesland	1:08:30	1951
37	153	Egbert		Geertsma	Groningen	Geen	1:09:26	1961
38	314	Rense		Zwerver	Leeuwarden	Geen	1:09:56	1952
39	321	Johan		Zwerver	Leeuwarden	SV Friesland	1:09:56	(onbekend)
40	347	Dirk		Wielinga	Leeuwarden	Geen	1:09:56	1962
41	285	Edwin		Kallssma	Leeuwarden	Lionitas	1:10:04	1980
42	298	Ronald		Hoekstra	Rebozum	Lionitas	1:10:09	1966
43	346	Hilde		Spithost	Wirdum	Geen	1:10:12	1969
44	284	Brenda		Venema	Leeuwarden	Achmea Health Center	1:10:13	1975
45	264	Jolijn	ten	Wolde	Leeuwarden	Geen	1:10:16	1984
46	289	Anja	van	Zutphen	Weidum	Geen	1:10:16	1987
47	716	Jan		Panhuis	Leeuwarden	SV Friesland	1:10:23	1946
48	340	Yvonne		Käller	Leeuwarden	Loopgroep Leeuwarden	1:13:23	1968
49	336	Bert		Dekker	Leeuwarden	Loopgroep Leeuwarden	1:13:23	1949
50	725	Inge		Kools	Leeuwarden	SV Friesland	1:14:23	1959
51	325	Anneke		Systsma	Leeuwarden	SV Friesland	1:20:36	1952