

DE-4-VAN-MEPPEL, AV DE SPRINTER, MEPPEL, 31 MEI 2016
EINDSTAND - DE-4-VAN-MEPPEL

Categ	Plts	StNr	Naam	Vereniging/Plaats	GbJr	10 mei	17 mei	24 mei	31 mei	
1000J	1	603	Victor Dijkman	Meppel	2008	4:12	4:17	4:06	4:09	12:27
	2	608	Dim Esselbrugge	Meppel	2006	4:13	4:19	4:30	4:23	12:55
	3	609	Joost van de Belt	Meppel	2007		4:43	4:14	4:11	13:08
	4	610	Xander Wiersma	Meppel	2006		4:29	4:34	4:41	13:44
	5	604	Nathaniel Grasmeijer	Meppel	2009	4:41	4:41	4:39	4:34	13:54
	6	606	Stijn Zuiderweg	Meppel	2007	5:01	4:53	4:49	4:49	14:31
	7	607	Kai Esselbrugge	Meppel	2010	5:10	5:14	5:02	4:56	15:08
	8	605	Benjamin Grasmeijer	Meppel	2005	5:59		4:52	4:48	15:39
	9	601	Brian Wevers	Meppel	2008	5:19	5:25	5:36	5:32	16:16
	10	602	Jelle Hofenk	Meppel	2005	5:32	5:25	5:39	5:35	16:32
	11	613	Jim de Vries	Meppel	2009			5:17	5:18	10:35
	12	612	Jesse Zuiderweg	Meppel	2008			5:27	5:41	11:08
	13	611	Noah van der Meulen	Meppel	2007		4:20			4:20
1000M	1	628	Esmee Vis	Wezep	2005	3:59	3:55		3:56	11:50
	2	631	Sophie Vriend	Meppel	2006	4:18	4:13	4:09	4:01	12:23
	3	634	Esmee Mulder	Ruinerwold	2008	4:17	4:14	4:20	4:10	12:41
	4	640	Sarah Veenstra	Meppel	2006		4:19	4:28	4:23	13:10
	5	629	Stefanie Vos	Meppel	2006	4:20	4:42		4:10	13:12
	6	627	Jonah van der Berg	Meppel	2008	4:30	4:36	4:34	4:34	13:38
	7	636	Sanne Hoogstra	Meppel	2006		4:30	4:40	4:30	13:40
	8	635	Marrelin Kleijn	Meppel	2008		4:53	5:08	5:02	15:03
	9	626	Dian Schrotenboer	Meppel	2006	5:08	4:59	5:23	4:57	15:04
	10	637	Danique Huis in 't Veld	Meppel	2009		5:45	5:44	5:45	17:14
	11	638	Lisa Tissingh	Meppel	1999		5:47	5:54	5:51	17:32
	12	633	Alycia Camerling	Meppel	2006	4:26				4:26
	13	632	Britt Camerling	Meppel	2006	4:42				4:42
	14	639	Pien Tissingh	Meppel	2005		4:51			4:51
	15	630	Elsemarijn Grasmeijer	Meppel	2010	5:59				5:59
3000J	1	503	Jesper Mulder	Ruinerwold	2003	12:27		12:50	12:28	37:45
	2	501	Jurgen van der Haar	Rouveen	2005	13:37	13:42	13:02	13:01	39:40
	3	504	Ole de Vries	Rogat	2005		13:48	13:29	13:06	40:23
3000M	1	533	Fleur Slurink	Zwartsluis	2005		13:50	13:18	13:14	40:22
	2	529	Rixt Hofenk	Meppel	2004	13:56	13:27	13:20	15:09	40:43
	3	531	Callemijn Kleijn	Meppel	2005		14:12	13:38	13:29	41:19
	4	528	Marloes van der Haar	Ruinerwold	2002	14:42	13:48	13:35		42:05
	5	530	Jocelyn Dijkman	Meppel	2005	16:00	14:34	14:00		44:34
	6	532	Elisa Pieters	Meppel	2004		17:19	17:03	17:50	52:12
	7	526	Sarah Veenstra	Meppel	2000	17:12				17:12
5MSR	1	301	Harold Hofenk	Meppel	1973	18:40	18:21		18:42	55:43
	2	303	Rudie Troost	Rouveen	1988	19:36	19:26	19:10	19:35	58:11
	3	309	Lennart Derksen	Meppel	2001	21:03	19:30	19:24	19:51	58:45
	4	304	Vittorioso Pasquale	Meppel	1984	22:43	20:14	19:53	19:40	59:47
	5	320	Jan Schra	Staphorst	1967		20:24	19:40	19:55	59:59
	6	310	Danny Gaal	Meppel	1988	21:15	21:37	21:10	21:17	1:03:42
	7	307	Lucl Witte	Meppel	1973	21:39		21:13	21:40	1:04:32
	8	306	Aran ten Hoeve	Meppel	2001	22:20	21:50		22:18	1:06:28
	9	313	Roel Steenbergen	Hoogeveen	1976	22:37	22:13	21:47		1:06:37
	10	319	Rudie Bloemert	Staphorst	1967		22:38	21:59	22:47	1:07:24
	11	314	Martin Hulst	Staphorst	1981	23:07	22:57	22:36	23:02	1:08:35
	12	311	Milco Winters			23:32	22:42	23:07		1:09:21
	13	312	Jaap Blokzijl	Hoogeveen	1967	22:46	22:33			45:19
	14	305	Tibo van den Berg	De Wijk	2000	25:39	23:47			49:26
	15	302	Marco Vos	Meppel	1975	29:11	26:08			55:19
	16	317	Danny Kleijn	Meppel	1968		30:20	28:55		59:15
	17	324	Jeroen Ruinemans	Eesveen	1972			30:04	30:55	1:00:59
	18	308	Jef Poelman	Hoogezand	1982	16:52				16:52
	19	326	Clemens Roos	Dwingeloo	1992				19:18	19:18
	20	318	Benny Hulst	Staphorst	1976		19:56			19:56
	21	328	Robert Groenink	Meppel	1980				20:35	20:35
	22	792	Niels van der Zandt						20:58	20:58
	23	327	Patrick Nijmeijer	Zwolle	1973				21:31	21:31
	24	331	Hendrik Koekoek	Staphorst	1996				22:07	22:07
	25	778	Philip Haverman		2001				22:16	22:16
	26	754	Gerson van der Grijn		2001				22:43	22:43
	27	316	Albert Roelof Kroes	Nijeveen	1971				23:00	23:00
	28	753	Timon van Es		2002				23:01	23:01
	29	720	Ryan Huisman		2002				23:06	23:06
	30	794	Henk Lambers						23:09	23:09
	31	791	Sjoerd Linde						23:42	23:42
	32	756	Job Jobing		2002				23:44	23:44

33	737	Jan-Danie Gunnink		2002				24:00	24:00
	750	Lars Visser		2001				24:00	24:00
35	332	Matthijs Kooi	Meppe1	1999				24:11	24:11
36	735	Gijsbert Duiveman		2002				24:17	24:17
37	758	Valentijn Lok		2002				24:32	24:32
38	763	Albert Doosje		2002				24:38	24:38
39	767	David-Jan Versluijs		2001				24:39	24:39
40	701	Hilal Achabbabi		2002				24:40	24:40
41	766	Karsten van Pruissen		2001				24:54	24:54
42	709	Bram Groeneveld		2002				25:17	25:17
43	751	Mats Borgdorff		2002				25:18	25:18
44	790	Willem-Jan Scholte						25:19	25:19
45	721	Rick Jousma		2001				25:31	25:31
46	762	Steven Adolf		2003				25:34	25:34
47	705	Tom Pool		2001				25:46	25:46
48	745	Koen Olsder		2002				25:49	25:49
49	793	Jan Meijer						25:53	25:53
50	315	Jordy Coerts	Meppe1	1988	25:55				25:55
51	702	Josef Al-Kahwachi		2001				26:16	26:16
52	712	Marnix Smit		2002				26:40	26:40
53	718	Mahamud Abdi Mahamud		2001				26:49	26:49
54	770	Rik Agterbosch		2002				26:51	26:51
	782	Tom Mooiweer		2002				26:51	26:51
56	777	Carsten Grooten		2002				26:53	26:53
	786	Sjoerd Steensma		2001				26:53	26:53
58	329	Martijn Mennink	Meppe1	1982				27:33	27:33
59	798	Rick Steenbergen						28:02	28:02
60	757	Jorrit Kroes		2002				28:15	28:15
61	760	Lars Ouwens		2001				28:27	28:27
62	704	Collin Duwel		2001				28:32	28:32
63	321	Evert Hoving	Almere	1980		28:34			28:34
64	723	Ramon Mijnheer		2000				28:36	28:36
65	774	Elias El Baroudi		2001				28:40	28:40
66	769	Bent Wagteveld		2002				28:43	28:43
67	771	Remy van den Braken		2003				28:51	28:51
68	748	Twan Steenbergen		2002				28:54	28:54
69	742	Jarno de Leeuw		2002				29:23	29:23
70	749	Jurian van der Vegt		2002				30:05	30:05
71	716	Levi Winters		2002				30:10	30:10
	714	Marco van der Wal		2001				30:10	30:10
73	747	Ramon Schadenberg		2002				30:20	30:20
74	710	Gijs Polmans		2002				30:44	30:44
75	744	Daniël Nieborg		2002				30:48	30:48
76	733	Brian Bult		2002				30:50	30:50
77	707	Pim Breman		2001				31:08	31:08
78	773	Tomas Diepenmaat		2002				31:16	31:16
79	764	Peter Houtsma		2001				31:25	31:25
80	785	Lars Scheffer		2002				31:33	31:33
81	768	Leo Vloedveld		2002				31:37	31:37
82	724	Tygho Mulder		2001				31:46	31:46
83	797	Marc Steenbergen						32:29	32:29
84	708	Pim Fakkert		2001				32:32	32:32
85	800	Tygo Zantinghe		2002				32:34	32:34
	715	Niels de Wildt		2001				32:34	32:34
87	732	Kieran de Bruin		2002				32:54	32:54
88	711	Christian Poul		2002				33:13	33:13
89	736	Jurjen Duker		2002				33:29	33:29
90	772	Sjoerd Broos		2003				33:40	33:40
91	719	Mark Bijl		2001				33:44	33:44
92	765	Tim Jonker		2002				34:00	34:00
93	789	Marc de Vries		2002				34:12	34:12
94	783	Alex de Roos		2002				34:57	34:57
95	780	Yoran Huzen		2002				35:01	35:01
	325	Jeroen Huzen	Zwolle	1973				35:01	35:01
97	727	Jurjen Zantinge		2001				36:18	36:18
	706	Michel Vogelzang		2002				36:18	36:18
99	703	Thomas Buter		2002				36:25	36:25
100	781	Rutger Matter		2002				36:26	36:26
101	788	Justin Veerman		2002				36:27	36:27
102	787	Stefan Talen		2002				36:28	36:28
103	759	Jelle Murk		2002				37:31	37:31
104	731	Friso Bosma		2002				39:00	39:00
105	779	Sam Hoving		2002				39:23	39:23
106	728	Joran Angerman		2001				39:35	39:35
107	740	Thomas Kroes		2002				39:36	39:36
108	741	Bastian Lasatira		2001				41:21	41:21
109	746	Thijs Paans		2001				41:27	41:27
110	761	Dányel Santing		2002				47:25	47:25

	2	378	Jan Blokzijl	Hoogeveen	1960	27:35	26:57	26:28		1:21:00
	3	377	Ruud van Venrooy	Meppel	1965	29:10	27:54	26:36	27:24	1:21:54
	4	379	Peter Steenbergen	Hoogeveen	1964	28:00	27:29	26:42		1:22:11
	5	382	Henny Berends	Balkbrug	1965		24:05			24:05
	6	381	Henk Nimeijer	Koekange	1952		24:06			24:06
	7	383	Mas Boom	Meppel	1956		26:20			26:20
	8	380	Egbert Geertsma	Groningen	1961		26:21			26:21
	9	386	Frans Scheuneman	Hoogezand	1951			27:50		27:50
		387	Jan Stuiiver	Zwolle	1947			27:50		27:50
		384	Mans Veldsink	Dedemsvaart	1957			27:50		27:50
	12	385	Gerrit Schuitema	Emmen	1947			28:19		28:19
5VSR	1	429	Tamara de Vries	Meppel	1985	21:28	21:06	21:01	21:49	1:03:35
	2	430	Anemone van den Berg	De Wijk	2001	24:21	24:04	22:21	25:09	1:10:46
	3	432	Chantal Witte	Meppel	1988	26:14	25:36	24:47	25:42	1:16:05
	4	435	Wieske van de Belt	Meppel	1982		26:09	24:58	25:36	1:16:43
	5	434	Mariska Meijerink	Meppel	1979	26:59	26:15	25:55		1:19:09
	6	427	Sasja van Tolij	Dalfsen	1995	27:55		26:37	27:16	1:21:48
	7	433	Jonetta Veenkamp	Meppel	1972	28:02	27:24	26:25		1:21:51
	8	431	Dorinda Witte	Meppel	1990	28:15	27:41	27:26	27:37	1:22:44
	9	426	Esther Marsman	Meppel	1977	29:54	28:53	28:12	29:14	1:26:19
	10	428	Marsja Schaapman	Dalfsen	1998	29:23		29:06	31:36	1:30:05
	11	438	Irene Kikkert	Meppel	1977		31:15	30:44	29:52	1:31:51
	12	436	Wanda Rietkerk	Meppel	1985		26:31	27:36		54:07
	13	439	Margje Timmerman	Staphorst	1982			22:15	47:43	1:09:58
	14	948	Sione Crebas		2002			25:23	25:23	
	15	923	Bente Strick		2001			25:45	25:45	
	16	922	Finn Spraakman		2002			25:46	25:46	
	17	437	Jenita Reinders	Meppel	1984		26:15			26:15
	18	445	Jennita Reinders	Meppel					26:41	26:41
	19	928	Tessa Boerema		2002			27:00	27:00	
	20	444	Annelies van Zanten	Meppel	1979			27:35	27:35	
	21	978	Jolanda van Barneveld					28:05	28:05	
	22	937	Vera van 't Zand		2002			28:07	28:07	
	23	936	Lodé Lindeboom		2002			28:42	28:42	
		958	Femke Askamp		2002			28:42	28:42	
	25	926	Lot den Berger		2002			28:45	28:45	
	26	930	Gwendolyn Jonkers		2002			28:48	28:48	
	27	917	Hajar El Mansouri		2002			29:05	29:05	
	28	945	Annieke Boer		2001			29:33	29:33	
		943	Jonna Beemster		2001			29:33	29:33	
	30	962	Myrthe Jansen		2002			29:48	29:48	
	31	968	Marije Roos		2002			29:50	29:50	
	32	979	Mariaan Gunnink					30:07	30:07	
	33	959	Anke de Graaf		2002			30:37	30:37	
		966	Elva Lindeboom		2002			30:37	30:37	
	35	932	Liefke Klijnstra		2002			30:43	30:43	
	36	440	Daniëlle Hiemstra	Meppel	1998			30:44	30:44	
		933	Nina Kollen		2002			30:44	30:44	
		976	Belle Mondria		2002			30:44	30:44	
	39	443	Marjanne Stoffer	Meppel	1987			30:59	30:59	
	40	942	Lotte de Rooij		2002			31:00	31:00	
	41	947	Iris Broersen		2001			31:05	31:05	
		957	Fleur Timmerman		2002			31:05	31:05	
	43	910	Lyscha Hagenbeek		2000			31:26	31:26	
	44	946	Marije Brouwer		2001			32:30	32:30	
	45	916	Jasmijn Willems		2002			32:36	32:36	
	46	953	Juul Koppen		2002			32:51	32:51	
		952	Daphne Hengeveld		2002			32:51	32:51	
	48	944	Isa Bijker		2002			32:56	32:56	
	49	970	Doreen Slomp		2002			33:30	33:30	
	50	940	Judith Kreuze		2001			33:43	33:43	
	51	941	Naomi Mussche		2001			33:44	33:44	
	52	441	Merel Tyroost	Meppel	1992			34:19	34:19	
		442	Sanne Hulst	Meppel	1984			34:19	34:19	
	54	975	Renske van der Wal		2002			34:41	34:41	
	55	964	Lisa van Kampen		2001			35:47	35:47	
		960	Leonie Heidema		2001			35:47	35:47	
		965	Marieke van der Linde		2002			35:47	35:47	
	58	905	Lisa Dunnink		2002			36:52	36:52	
	59	956	Esli Slomp		2001			36:53	36:53	
	60	963	Raveena Jethoe		2002			37:24	37:24	
	61	935	Chantal Kroes		2002			38:41	38:41	
	62	951	Channah Hamberg		2002			39:46	39:46	
	63	954	Elles de Roo		2002			39:47	39:47	
	64	904	Tyra van Duijl		2002			39:50	39:50	
	65	915	Lotte Sijnstra		2002			40:05	40:05	
	66	902	Carlijn compagner		2002			40:06	40:06	
	67	924	Jennifer Veerman		2002			41:38	41:38	
	68	961	Rosan Hoekstra		2002			41:39	41:39	

	69	925	Hadeel Bataineh		2001			41:48	41:48	
	70	929	Charissa Damhuis		2003			42:02	42:02	
	71	931	Sanne Kalter		2001			42:03	42:03	
	72	967	Nathalie Machool		2002			42:13	42:13	
	73	909	Renée Haasjes		2001			42:15	42:15	
	74	974	Maureen Veneman		2002			42:17	42:17	
	75	919	Herjanne van der Linde		2002			42:18	42:18	
	76	918	Nadine Harmers		2002			43:19	43:19	
	77	977	Nadhira Omar Mohamed		2002			43:24	43:24	
	78	938	Anna-Laura Swart		2002			43:25	43:25	
	79	907	Daniek van Gils		2001			47:25	47:25	
	80	934	Madelon Kroder		2001			47:38	47:38	
	81	927	Yousra Bertoune		2002			49:58	49:58	
5VM45	1	454	Liesbeth Hillebrand	Meppel	1965		26:10	26:07	25:45	1:18:02
	2	452	Marga Nimeijer	Koekange	1956	27:15	26:54		26:43	1:20:52
	3	451	Mieke Sellis	Staphorst	1959	27:15	26:18		27:24	1:20:57
	4	455	Giny Inberg	Meppel	1969		28:36	28:12	30:04	1:26:52
	5	456	Helma Bloemert	Staphorst	1967		25:07		25:53	51:00
	6	458	Sandra Bouwknecht	Meppel	1971		27:09		28:34	55:43
	7	457	Alie Biemolt	Meppel	1967		31:12	30:40		1:01:52
	8	453	Danielle Praas	Meppel	1971	32:22	31:09			1:03:31
	9	459	Ingrid Biemolt	Meppel	1967			27:19		27:19
	10	462	Marja Elslo	Steenwijk	1968				27:56	27:56
		461	Gerdie de Jong	Giethoorn	1966				27:56	27:56
	12	463	Lies van Zanten	De Wijk	1951				31:38	31:38
	13	464	Jinny Bouwer	De Wijk	1967				32:33	32:33
10MSR	1	6	André Brakke	Staphorst	1985	38:39	37:38		38:49	1:55:06
	2	13	Roelger Noordhuis	Meppel	1992	41:39	39:36	38:42	39:41	1:57:59
	3	3	William Oord	Meppel	1980	41:25	39:58	38:36	39:51	1:58:25
	4	88	Sander Gordijn	Meppel	1987		41:00	41:18	41:10	2:03:28
	5	5	David Pereboom	Meppel	1985	42:57	41:25		41:38	2:06:00
	6	8	Tom van Dalum	Meppel	1978	44:04	43:43	42:24		2:10:11
	7	24	Berry Wognum	Meppel	1982		43:52	43:13	44:50	2:11:55
	8	10	Jan Bloemhof	IJhorst	1978	49:04	46:18	43:42	44:27	2:14:27
	9	2	Ferdinand Sterkenburgh	Oldeholtspade	1977	49:07	46:18	45:22	50:35	2:20:47
	10	22	Erik Rozendom	Nijeveen	1987		46:09	46:03	49:42	2:21:54
	11	11	Herman Hulst	Staphorst	1982	49:51	47:13	46:05		2:23:09
	12	16	Joan Kuiper	Rouveen	1990		47:54	46:59	51:33	2:26:26
	13	19	Gerko Vos	Meppel	1979		49:43	47:42	49:43	2:27:08
	14	15	Jorik van der Staaïj	Meppel	1980		38:36	38:27		1:17:03
	15	4	Jan Talen	Staphorst	1981	45:49	44:10			1:29:59
	16	27	Peter Velthuisen	Meppel	1985			52:09	39:53	1:32:02
	17	1	Jan Hendrik Pesman	Wolvega	1987	51:01			53:09	1:44:10
	18	12	Oscar Visser	Meppel	1978	55:50			54:14	1:50:04
	19	21	Arjan Hoeve	Meppel	1982		39:39			39:39
	20	30	Mauk van der Horst	Veenoord	1994				41:59	41:59
	21	18	Robert Groenink	Meppel	1980		43:40			43:40
	22	91	Edgar Suselbeek	Meppel	1981		44:14			44:14
	23	28	Rudo Tiemens	Meppel	1978				46:55	46:55
	24	25	Frans van Dokkumburg	Meppel	1981			48:29		48:29
	25	32	Milco Winters	Meppel	1987				48:34	48:34
	26	9	Ferry van Laar	Meppel	1983	49:09				49:09
	27	33	AlbertJan van Olst	Nunspeet	1989				51:19	51:19
	28	29	Frans van Dokkumbrug	Meppel	1981				51:21	51:21
	29	20	Nick Santing	Meppel	1997		51:32			51:32
	30	7	Jan Kuiper	Rouveen	1990	52:05				52:05
	31	14	Ralph de Vries	Meppel	1978	53:49				53:49
10MM4	1	78	Martin Luteijn	Zuidwolde Dr	1969	42:39	41:14	40:54	42:14	2:04:22
	2	76	Bart Grasmeijer	Meppel	1969	43:31	41:49	41:37	43:35	2:06:57
	3	77	Paul Mos	Ruinen	1968	46:25	43:42	41:41	43:49	2:09:12
	4	81	Jackny van Dieren	Meppel	1976	45:41	43:50	42:34		2:12:05
	5	79	Sander Houweling	Meppel	1971	48:14	45:18	43:51	47:01	2:16:10
	6	83	Rinze van der Hoop	Meppel	1970	46:28	44:06		46:00	2:16:34
	7	85	Jeroen Huis in't Veld	Meppel	1971		48:07	44:31	47:04	2:19:42
	8	80	Erwin Kerkdijk	Meppel	1972	51:02	46:56		48:13	2:26:11
	9	82	Jaco Schrauwen	Meppel	1968	51:58	51:32	50:41	52:20	2:34:11
	10	84	Alexander Snijders	Meppel	1974	1:01:31	57:56	55:00	58:27	2:51:23
	11	172	Dirk-Willem Hiemstra	Meppel	1968	1:01:17	57:08	53:19		2:51:44
	12	96	Egbert Bouwers	Hoogeveen	1968			49:09	54:05	1:43:14
	13	90	Jan Boessenkool	Staphorst	1970		52:30		52:56	1:45:26
	14	97	Erik Veldboom	Meppel	1968			52:56	54:51	1:47:47
	15	89	Wibo Walstra	Havelte	1975		55:52	1:03:20		1:59:12
	16	86	Jan Scheenstra	Zuidveen	1970		37:06			37:06
	17	99	Michiel Huzen	Nieuwleusen	1975				38:35	38:35
	18	102	Jendo Visser	Eesveen	1978				38:48	38:48
	19	182	Erik Dambrink	Meppel	1968		40:38			40:38
	20	95	Benny Hulst	Staphorst	1976			42:19		42:19

	21	93	Patrick Nijmeijer	Zwolle	1973		42:33		42:33	
	22	100	Ruben van der Strijte	Zwolle	1967			42:47	42:47	
	23	92	Klaas Boessenkool	Staphorst	1975		45:23		45:23	
	24	94	Peter Poelman	Rouveen	1968		45:38		45:38	
	25	87	Harm Dunnink	Staphorst	1967		46:02		46:02	
	26	101	Bernhard Bouma	Oldeholtspade	1973			46:30	46:30	
	27	98	Erik Tibben	Hoogeveen	1969			48:56	48:56	
	28	103	Henk Hakse	Staphorst	1976			51:19	51:19	
10MM5	1	160	Hans Versteeg	Wolvega	1959	43:49	42:08	41:33	42:40	2:06:21
	2	159	Heerke Postma	De Blesse	1960	43:52	43:55	41:43	43:53	2:09:28
	3	173	Dick Metselaar	Meppel	1964	46:31	44:53	43:42	45:10	2:13:45
	4	171	Roel Poolman	Rouveen	1964	45:50	44:09		44:39	2:14:38
	5	154	Danny Olinga	Meppel	1961	47:37	46:03	45:13	45:59	2:17:15
	6	181	Merlijn Kamerling	Meppel	1964		47:44	45:03	46:42	2:19:29
	7	170	Jan Witte	Meppel	1952	49:41	47:15	46:02	49:28	2:22:45
	8	169	Kees-Herman Mulder	Meppel	1960	50:24	47:22	47:19	48:51	2:23:32
	9	161	Roelof Sondaar	Wanneperveen	1959	45:57		51:14	56:05	2:33:16
	10	174	Kees Elzinga	Havelte	1962	53:56	51:15	51:20	53:49	2:36:24
	11	151	Ron van den Berg	Meppel	1965	55:44	51:29	52:23	54:23	2:38:15
	12	165	Herman Lakerveld	Meppel	1957	55:57	53:39	52:57	54:51	2:41:27
	13	164	Jan Klomp	Meppel	1966	56:08	53:06	52:26	56:01	2:41:33
	14	168	Stein van Ittersum	Meppel	1944	56:28	53:38	53:11		2:43:17
	15	175	Gerard Velthuis	Meppel	1957	58:32	56:06	54:18	57:26	2:47:50
	16	162	Harm Brinkman	Zuidwolde Dr	1953	1:03:05	1:00:29	59:42	59:14	2:59:25
	17	163	Cor Jol	Meppel	1957	1:01:50		1:00:51	1:01:14	3:03:55
	18	179	Klaas de Haan	Steenwijk	1960		41:57		42:55	1:24:52
	19	186	Evert Bisschop	Koekange	1960			41:59	43:03	1:25:02
	20	166	Harm Kooiker	Rouveen	1959	41:40			45:36	1:27:16
	21	155	Albert de Boer	Meppel	1963	46:42	44:16			1:30:58
	22	185	Gerard Inberg	De Wijk	1964			45:58	48:27	1:34:25
	23	178	Kees Ruijter	Meppel	1956		50:15		50:45	1:41:00
	24	183	Evert Dekker	Ruinen	1959		49:49		51:52	1:41:41
	25	184	Jan Stolker	Steenwijk	1951			42:40		42:40
	26	191	Paul van Tellingen	Zwolle	1958				43:54	43:54
	27	192	Hans Westenbrink	Nijeveen	1963				44:21	44:21
	28	188	Evert Dekker	Ruinen	1959			46:56		46:56
	29	156	Albert Holtland	Staphorst	1960	47:25				47:25
	30	187	Gert van Es	Darp	1958			47:30		47:30
	31	194	Albert Timmerman	Staphorst	1959				47:36	47:36
	32	167	Albert Timmerman	Staphorst	1959	47:40				47:40
	33	190	Jacques Scholte	Meppel	1965				47:55	47:55
	34	153	Cor Kooiker	Rouveen	1949				48:41	48:41
	35	189	Freddie Bouma	Steenwijk	1961				50:34	50:34
	36	177	Frits Lautenbach	Hattem	1948		51:13			51:13
	37	157	Chris Best	Haarlem	1957	52:33				52:33
	38	152	Sjaak Kors	Meppel	1964	53:30				53:30
	39	158	Evert Dekker	Ruinen	1959	53:49				53:49
	40	176	Jan Stuiver	Zwolle	1947	55:50				55:50
	41	193	Kees Hensing	Meppel	1955				1:01:18	1:01:18
	42	180	Cor Westhuis	Dalfsen	1948		1:01:39			1:01:39
10VSR	1	201	Corien Jansen	Nijeveen	1986	43:23	41:47	41:34	43:01	2:06:22
	2	202	Nienke Wolda	Wolvega	1987	45:38	44:02	42:41	43:52	2:10:35
	3	206	Miranda Vrieling	Zuidwolde Dr	1981	47:18		44:52	46:45	2:18:55
	4	205	Eline ten Kate	Meppel	1981	51:28	48:54	48:49	50:32	2:28:15
	5	203	Natascha Kruid	Meppel	1988	52:04	49:31	48:52	50:21	2:28:44
	6	204	Marielle Lankhorst	Meppel	1988	57:02	54:02	53:08	55:51	2:43:01
	7	207	Sandra Pasma	Nieuwleusen	1984		46:23			46:23
	8	208	Nicole Veldman	Koekange	1983		55:55			55:55
10VM3	1	228	Janneke Molenhuis	Meppel	1977	44:08	42:29	42:00	43:11	2:07:40
	2	227	Jantina Ten Napel	Meppel	1979	52:51	48:54	47:53	53:51	2:29:38
	3	230	Marjanne Schapelhouman	Meppel	1973	57:57	55:08	52:17	55:18	2:42:43
	4	231	Heleen van der Grijn	Meppel	1973	58:00	56:00	54:20	56:00	2:46:20
	5	226	Hilde Kloosterziel	Meppel	1976	59:17		55:02	55:56	2:50:15
	6	229	Suzan Vaessen	Meppel	1978	53:56				53:56
	7	232	Maureen Heijssen	Koekange	1971		56:01			56:01
	8	233	Annemiek Griep	Meppel	1974			1:03:19		1:03:19
10VM4	1	251	Femmi Emmink	Meppel	1964	52:02	50:10	50:00	51:05	2:31:15
	2	252	Anneke Mooy	Meppel	1968	57:55	53:57	53:53	57:27	2:45:17
	3	253	Ingrid Biemolt	Meppel	1967	1:01:47	56:55		59:08	2:57:50
	4	257	Akkie Greydanus	Ruinen	1956			52:40	54:21	1:47:01
	5	256	Helene de Vries	Meppel	1969		55:09	54:10		1:49:19
	6	255	Gea Tiemens	Staphorst	1964		52:40			52:40
	7	258	Baukje Smid	Dieverbrug	1965				1:01:17	1:01:17
	8	254	Sandra Bouwknecht	Meppel	1971	1:04:25				1:04:25