

Pos	Bib	Fullname	Class	Hometown	ZwemmenTm	FietsenTm	Lopen1Tm	Lopen2Tm	TotalTm
1	368	Tiedo Tinga	H20+	BOLSWARD	0:07:00.000	0:33:19.000	0:09:53.000	0:09:54.000	1:00:08.000
2	392	Lammert van de Ploeg	H40+	DE WESTEREEEN	0:07:16.000	0:33:21.000	0:10:15.000	0:10:15.000	1:01:08.000
3	302	Jan Klaver	H20+	MEDEMBLIK	0:06:38.000	0:33:55.000	0:10:37.000	0:10:32.000	1:01:44.000
4	395	Thomas Veltman	H18+	Dokkum	0:06:31.000	0:35:07.000	0:10:56.000	0:09:55.000	1:02:30.000
5	391	Jeroen van der Vlist	H20+	GRONINGEN	0:07:31.000	0:35:28.000	0:09:47.000	0:09:44.000	1:02:31.000
6	396	Oane van der Heide	H20+	ZWAAGWESTEINDE	0:07:18.000	0:34:19.000	0:10:53.000	0:10:11.000	1:02:42.000
7	327	Hanno Zomermaand	H40+	FRANEKER	0:07:17.000	0:33:21.000	0:11:00.000	0:11:25.000	1:03:04.000
8	401	Arjen van der Krieke	H20+	TIJNJE	0:07:35.000	0:35:19.000	0:09:57.000	0:10:24.000	1:03:16.000
9	383	Mark Hoefman	H20+	GRONINGEN	0:08:15.000	0:33:55.000	0:10:45.000	0:10:43.000	1:03:40.000
10	398	Fré Adema	H40+	ORANJEWOUD	0:07:14.000	0:34:14.000	0:11:21.000	0:11:05.000	1:03:56.000
11	345	Peter Bieshaar	H20+	SCHERPENZEEL	0:08:04.000	0:34:17.000	0:11:04.000	0:10:48.000	1:04:14.000
12	341	Ritske Flootman	H40+	MENALDUM	0:08:53.000	0:34:43.000	0:10:23.000	0:10:22.000	1:04:22.000
13	328	Tim Stoffelsma	H20+	GRONINGEN	0:07:36.000	0:36:08.000	0:10:43.000	0:10:47.000	1:05:15.000
14	344	Jan Bieshaar	H40+	SCHERPENZEEL	0:08:44.000	0:34:32.000	0:11:01.000	0:11:17.000	1:05:36.000
15	397	Willem-Pier Vellinga	H40+	GRONINGEN	0:07:27.000	0:36:46.000	0:10:54.000	0:11:10.000	1:06:18.000
16	339	Deni Rietdijk	D20+	SINT JACOBIPAROCHIE	0:09:41.000	0:36:36.000	0:10:11.000	0:10:24.000	1:06:54.000
17	317	Jan van der Heide	H50+	HEERENVEEN	0:07:58.000	0:35:11.000	0:12:16.000	0:12:10.000	1:07:36.000
18	313	Charissa Zijlstra	D16+	LEKKUM	0:06:48.000	0:39:16.000	0:10:36.000	0:11:09.000	1:07:50.000
19	306	Erik Leibbrand	H40+	DEN HELDER	0:09:27.000	0:37:54.000	0:10:09.000	0:10:35.000	1:08:06.000
20	380	Durk Bouma Bouma	H50+	OPPENHUIZEN	0:10:52.000	0:36:20.000	0:10:24.000	0:10:46.000	1:08:23.000
21	343	Frank Zaadnoordijk	H20+	UTRECHT	0:07:56.000	0:38:33.000	0:10:54.000	0:11:10.000	1:08:35.000
22	371	Harm Willem Koning	H40+	RODEN	0:09:11.000	0:36:40.000	0:11:37.000	0:11:15.000	1:08:44.000
23	322	Martine Bruinsma	D20+	GRONINGEN	0:06:50.000	0:37:52.000	0:12:35.000	0:12:32.000	1:09:51.000
24	351	Robin Uipkes	H40+	DEN HELDER	0:07:54.000	0:37:53.000	0:12:04.000	0:12:09.000	1:10:02.000
25	381	Sarah Freytag	D20+	Groningen	0:07:40.000	0:38:58.000	0:11:53.000	0:12:02.000	1:10:34.000
26	402	Douwe Nauta	H20+	LEEUWARDEN	0:11:48.000	0:40:01.000	0:09:28.000	0:09:26.000	1:10:44.000
27	359	Marlou Duimstra	D20+	GRONINGEN	0:07:58.000	0:41:11.000	0:11:04.000	0:11:12.000	1:11:26.000
28	364	Jack Kuper	H20+	SLOCHTEREN	0:10:24.000	0:36:21.000	0:12:45.000	0:12:17.000	1:11:49.000
29	336	Jeroen van Vliet	H20+	HURDEGARYP	0:10:01.000	0:37:22.000	0:11:54.000	0:12:31.000	1:11:50.000
30	361	Marcel van Burgsteden	H40+	GRONINGEN	0:09:02.000	0:38:27.000	0:12:33.000	0:12:08.000	1:12:11.000
31	375	Sijmen de Jong	H18+	Groningen	0:07:33.000	0:38:01.000	0:13:30.000	0:13:12.000	1:12:18.000
32	338	Johan Postma	H40+	MENALDUM	0:10:27.000	0:39:28.000	0:11:27.000	0:11:12.000	1:12:36.000
33	370	Ann Schoot Uiterkamp	D20+	Groningen	0:10:12.000	0:38:46.000	0:11:53.000	0:12:05.000	1:12:57.000

34	372	Aalzen Alma	H20+	Augustinusga	0:11:19.000	0:34:08.000	0:13:38.000	0:14:08.000	1:13:14.000
35	376	Bouke Tjeerdsma	H20+	JELSUM	0:10:08.000	0:36:08.000	0:13:42.000	0:13:52.000	1:13:52.000
36	354	Johan Panjer	H40+	APELDOORN	0:09:19.000	0:39:23.000	0:12:42.000	0:13:06.000	1:14:31.000
37	373	Klaas Tjibbe Oenema	H20+	HOLLUM	0:10:09.000	0:39:04.000	0:13:28.000	0:12:28.000	1:15:10.000
38	357	Frederik Nicolai	H20+	STIENS	0:11:05.000	0:38:23.000	0:13:18.000	0:12:52.000	1:15:39.000
39	300	Tineke van Berkum	D40+	ECHTENERBRUG	0:08:50.000	0:41:13.000	0:12:39.000	0:13:00.000	1:15:44.000
40	312	Corrine Alberts	D20+	GRONINGEN	0:08:20.000	0:41:44.000	0:12:51.000	0:13:10.000	1:16:06.000
41	390	Julian White	H20+	HARLINGEN	0:10:25.000	0:42:05.000	0:11:15.000	0:12:33.000	1:16:20.000
42	308	Gerard Jansma	H40+	GOUTUM	0:12:25.000	0:38:50.000	0:12:47.000	0:12:19.000	1:16:23.000
43	310	Erik Zwart	H20+	WINSUM	0:10:02.000	0:41:56.000	0:12:18.000	0:12:28.000	1:16:45.000
44	316	Anne Hendriksen	D20+	GRONINGEN	0:07:27.000	0:42:46.000	0:12:49.000	0:14:08.000	1:17:11.000
45	384	Geert Tjeerdsma	H20+	GRONINGEN	0:12:43.000	0:39:26.000	0:12:21.000	0:12:43.000	1:17:14.000
46	356	Sieberen de Jong	H20+	VEGELINSOORD	0:11:22.000	0:41:03.000	0:12:25.000	0:12:52.000	1:17:43.000
47	301	Theo Wijbenga	H40+	OOSTERNIJKERK	0:10:37.000	0:38:42.000	0:13:25.000	0:15:55.000	1:18:41.000
48	304	Patricia Seinen	D40+	ZWOLLE	0:11:44.000	0:41:25.000	0:12:41.000	0:12:53.000	1:18:44.000
49	329	Robert Snoek	H20+	SURHUISTERVEEN	0:13:23.000	0:43:27.000	0:10:56.000	0:11:02.000	1:18:48.000
50	311	Cornelis Hogeveen	H40+	AMERSFOORT	0:11:56.000	0:43:02.000	0:11:50.000	0:11:59.000	1:18:49.000
51	48	Sjon de Haan	H40+	BALLUM	0:09:50.000	0:42:43.000	0:13:00.000	0:13:27.000	1:19:01.000
52	352	Hessel Turkstra	H40+	OENKERK	0:10:00.000	0:42:53.000	0:13:01.000	0:13:14.000	1:19:10.000
53	321	Lammert Nienhuis	H50+	ZUIDWOLDE	0:09:25.000	0:42:34.000	0:13:33.000	0:13:52.000	1:19:26.000
54	331	Margriet Helfrich	D20+	SURHUISTERVEEN	0:10:38.000	0:40:51.000	0:13:44.000	0:14:21.000	1:19:35.000
55	362	Renata Vermeulen	D40+	DEN HELDER	0:11:46.000	0:43:15.000	0:12:11.000	0:12:39.000	1:19:53.000
56	377	Rob de Jong	H40+	LEEWARDEN	0:13:00.000	0:42:45.000	0:11:44.000	0:12:28.000	1:19:59.000
57	406	Leo Beukeboom	H40+	Paterswolde	0:14:07.000	0:42:23.000	0:11:45.000	0:11:48.000	1:20:04.000
58	349	Bas van der Meer	H20+	GRONINGEN	0:09:51.000	0:40:06.000	0:14:53.000	0:15:15.000	1:20:07.000
59	400	Dirk de Vries	H50+	HURDEGARYP	0:11:23.000	0:43:31.000	0:12:40.000	0:12:47.000	1:20:23.000
60	366	Gert Koetje	H20+	SNEEK	0:13:13.000	0:46:22.000	0:09:51.000	0:10:58.000	1:20:26.000
61	315	Monique Pascha	D40+	LEEWARDEN	0:10:34.000	0:42:16.000	0:13:30.000	0:14:06.000	1:20:27.000
62	394	Hans Kerkhoven	H50+	LEEWARDEN	0:09:57.000	0:42:14.000	0:13:52.000	0:14:25.000	1:20:29.000
63	319	Monique Brattinga	D40+	OPMEER	0:12:19.000	0:41:01.000	0:13:43.000	0:13:45.000	1:20:50.000
64	385	Rik de Haan	H40+	ZUIDLAREN	0:11:17.000	0:41:06.000	0:13:44.000	0:15:07.000	1:21:16.000
65	307	Marijke Ypma	D20+	LEEWARDEN	0:09:05.000	0:43:06.000	0:14:24.000	0:14:44.000	1:21:21.000
66	405	Sjors Beukeboom	H14+	Paterswolde	0:13:57.000	0:44:36.000	0:11:14.000	0:11:39.000	1:21:28.000
67	363	Riekele Heida	H60+	HEERENVEEN	0:10:56.000	0:43:59.000	0:14:02.000	0:13:49.000	1:22:47.000
68	326	Anja Stroet	D40+	ZWAAG	0:12:06.000	0:43:01.000	0:13:51.000	0:13:52.000	1:22:53.000

69	389	Henk Onsman	H40+	SNEEK	0:13:35.000	0:42:57.000	0:13:24.000	0:13:20.000	1:23:17.000
70	404	Marten Jager	H40+	Dronrijp	0:13:57.000	0:44:52.000	0:12:15.000	0:12:14.000	1:23:19.000
71	323	Douwe Schaafsma	H20+	WOUTERSWOUDE	0:12:27.000	0:45:15.000	0:12:19.000	0:13:53.000	1:23:55.000
72	340	Hein Vogt	H40+	STIENS	0:11:52.000	0:47:02.000	0:12:27.000	0:13:07.000	1:24:30.000
73	382	Rogier Bremer	H20+	DRONTEN	0:11:01.000	0:45:04.000	0:14:03.000	0:14:40.000	1:24:50.000
74	305	Herman Wassens	H50+	LEEWARDEN	0:13:44.000	0:48:28.000	0:11:44.000	0:11:23.000	1:25:20.000
75	367	Adrie Hoks	H20+	JOURE	0:12:37.000	0:47:23.000	0:12:14.000	0:13:10.000	1:25:26.000
76	333	Joke de Boer	D20+	BOKSUM	0:09:56.000	0:45:10.000	0:14:54.000	0:15:38.000	1:25:39.000
77	399	Ard Slot	H20+	ZWOLLE	0:11:55.000	0:46:23.000	0:13:29.000	0:14:16.000	1:26:05.000
78	393	Wiebrand de Boer	H18+	ZWAAGWESTEINDE	0:18:01.000	0:42:11.000	0:12:14.000	0:13:58.000	1:26:25.000
79	378	Jitse Werkman	H40+	SINT ANNAPAROCHE	0:12:54.000	0:42:50.000	0:13:57.000	0:18:03.000	1:27:45.000
80	332	Aad Eerland	H50+	DEN HELDER	0:13:42.000	0:44:10.000	0:14:40.000	0:15:14.000	1:27:48.000
81	369	Birgit Koster	D20+	WOUDSEND	0:10:41.000	0:47:38.000	0:14:59.000	0:15:07.000	1:28:26.000
82	387	Abe Gietema	H40+	HEERENVEEN	0:16:38.000	0:45:38.000	0:12:45.000	0:13:28.000	1:28:31.000
83	346	Chris Vermeulen	H40+	DEN HELDER	0:14:19.000	0:47:09.000	0:13:23.000	0:13:55.000	1:28:47.000
84	324	Aldert Dijkema	H20+	DOKKUM	0:12:23.000	0:46:30.000	0:14:19.000	0:15:48.000	1:29:01.000
85	365	Laura Copini	D20+	MARSUM	0:11:03.000	0:47:41.000	0:15:38.000	0:16:40.000	1:31:05.000
86	358	Theo Hoekstra	H20+	ZURICH	0:14:41.000	0:45:04.000	0:15:52.000	0:16:25.000	1:32:02.000
87	350	Martijn van der Windt	H20+	LEEWARDEN	0:14:13.000	0:46:30.000	0:15:24.000	0:16:19.000	1:32:28.000
88	330	Jitske Stavenga	D40+	MÛNEIN	0:11:54.000	0:51:55.000	0:14:07.000	0:14:31.000	1:32:29.000
89	379	Pieter Bouma	H14+	Stiens	0:14:25.000	0:47:28.000	0:15:10.000	0:15:49.000	1:32:53.000
90	318	José Sinnema	D40+	OENKERK	0:12:39.000	0:50:20.000	0:15:10.000	0:15:08.000	1:33:18.000
91	303	Sybylle Kroon	D40+	LEEWARDEN	0:15:27.000	0:48:21.000	0:14:36.000	0:15:02.000	1:33:27.000
92	309	Mariska Telleman	D40+	DEN HELDER	0:14:08.000	0:48:09.000	0:14:39.000	0:16:31.000	1:33:30.000
93	374	Uilke Koopmans	H40+	Leeuwarden	0:15:46.000	0:50:07.000	0:13:22.000	0:14:18.000	1:33:34.000
94	386	Vincent Bremer	H20+	VLEUTEN	0:13:27.000	0:51:21.000	0:14:14.000	0:16:04.000	1:35:08.000
95	320	Sandra de Vries	D20+	FRANEKER	0:13:26.000	0:50:24.000	0:17:48.000	0:18:36.000	1:40:16.000
96	403	Eelke Wijnia	H60+	Drogeham	0:16:51.000	0:51:19.000	0:17:11.000	0:17:39.000	1:43:01.000
97	388	Theo Runia	H40+	LEEWARDEN	0:16:00.000	0:53:16.000	0:16:16.000	0:17:39.000	1:43:13.000
98	347	Ingrid Walta-Kuipers	D20+	STIENS	0:15:18.000	0:59:26.000	0:18:55.000	0:20:38.000	1:54:18.000
99	342	Auke Feitsma	H40+	STIENS	0:18:52.000	0:27:39.000	0:49:56.000	0:23:43.000	2:00:11.000
100	314	Jan Jorna	H60+	HARLINGEN	0:26:37.000	0:58:15.000	0:29:56.000	0:31:47.000	2:26:37.000
101	355	Anton Tuinstra	H40+	DRACHTEN	0:08:01.000	0:36:48.000			
102	353	Michel Luttje	H40+	GRONINGEN	0:10:02.000				
DNS	325	Diane Pijl	D20+	DRONRIJP					

DNS	334	Bruno Abendroth	H20+	NEUENHAUS					
-----	-----	-----------------	------	-----------	--	--	--	--	--