Triatlon Leeuwarden

Leeuwarden - Zaterdag 4 juli 2026

Uitslagenlijst - Olympische afstand

Plts	StNr	Naam	Vereniging/Woonplaats	Uitsl	Categ	Zwemm	Wissel1	Fietsen	Wissel2	1e Rond	2e Rond	Tijd
1	11	Stefan de Jong	Wirdum	1e	DOman	21:42	1:57	1:05:00	0:47	18:32	18:37	**2:06:33**
2	8	Sjirk Bijma	Joure	2e	DOman	24:24	2:02	1:06:00	1:36	17:41	17:48	**2:09:28**
3	12	Henk-Jan Verkaik	Drachten	3e	DOman	21:46	2:03	1:08:39	0:54	18:18	18:26	**2:10:02**
4	4	Pieter Pilat	Ie	4e	DOman	24:59	1:48	1:11:23	0:49	19:36	19:03	**2:17:36**
5	9	Laurens de Kroon	Groningen	5e	DOman	24:09	2:51	1:11:47	0:58	19:34	21:00	**2:20:17**
6	7	Anne Floris Bottema	Nijland	6e	DOman	25:38	1:52	1:11:20	0:48	21:10	20:41	**2:21:26**
7	26	Jacob van der Ploeg	Damwâld	7e	DOman	26:39	2:31	1:12:41	1:05	20:56	20:11	**2:24:02**
8	25	Trudy Veenstra	Boelenslaan	1e	DOVro	24:28	1:50	1:17:53	0:53	19:38	19:51	**2:24:30**
9	20	Sybrand van der Wey	Wommels	8e	DOman	29:23	2:50	1:12:48	0:47	20:39	18:49	**2:25:14**
10	14	Ben Douwes	Burgum	9e	DOman	22:50	2:19	1:15:47	1:12	21:52	22:14	**2:26:12**
11	18	Jeroen Schalenbourg	Gent (BEL)	10e	DOman	26:39	2:18	1:15:22	1:01	20:46	20:14	**2:26:17**
12	23	Matthijs Koopman	Leeuwarden	11e	DOman	26:49	3:00	1:16:42	1:01	19:33	20:19	**2:27:22**
13	66	Laura Helmantel	Leeuwarden	2e	DOVro	27:41	2:21	1:16:43	0:59	20:52	20:43	**2:29:17**
14	33	Collin Schouten	Utrecht	12e	DOman	21:44	2:29	1:22:02	1:18	21:46	21:49	**2:31:05**
15	69	Chris de Kan	Joure	13e	DOman	26:33	2:57	1:16:58	1:03	21:53	22:14	**2:31:36**
16	15	Syb van der Ploeg	Kûbaard	14e	DOman	29:35	2:34	1:16:29	1:22	20:58	21:18	**2:32:12**
17	5	Samme Steenstra	Joure	15e	DOman	28:30	2:16	1:14:16	1:28	23:39	22:54	**2:33:00**
18	10	Gerard Terwisscha v Schelti	Haren Gn	16e	DOman	30:07	2:40	1:12:11	1:32	23:28	23:13	**2:33:08**
19	92	Joost Schoon	Groningen	17e	DOman	29:24	2:52	1:15:28	1:06	23:04	22:03	**2:33:54**
20	50	Klaas van der Werk	Leeuwarden	18e	DOman	28:42	3:43	1:19:23	1:20	22:26	20:58	**2:36:30**
21	117	Jan sebastiaan nutma	Leeuwarden	19e	DOman	25:20	3:46	1:21:09	2:08	22:35	22:08	**2:37:02**
22	24	Tjeerd Santema	Zevenhuizen	20e	DOman	31:55	3:14	1:20:19	1:36	20:06	19:56	**2:37:04**
23	49	Filipe Montes de Jesus	Groningen	21e	DOman	30:55	3:42	1:18:18	1:02	21:51	21:26	**2:37:12**
24	53	Simon Posseth	Spaarndam	22e	DOman	29:16	3:43	1:20:35	1:52	21:06	21:14	**2:37:44**
25	36	Willi-Jan Veltman	Leeuwarden	23e	DOman	25:46	2:27	1:25:36	0:58	22:18	22:55	**2:39:58**
26	82	Almer Zijlstra	Zwolle	24e	DOman	28:09	3:00	1:23:23	1:07	22:31	21:57	**2:40:06**
27	62	Sjoerd Visser	Leeuwarden	25e	DOman	33:11	3:23	1:20:15	1:24	21:14	22:44	**2:42:08**
28	79	Victor van de Wetering	Burgum	26e	DOman	33:27	2:50	1:20:23	0:48	22:10	22:38	**2:42:14**
29	74	Kees Meijer	Leeuwarden	27e	DOman	33:13	3:55	1:19:07	2:35	22:29	21:00	**2:42:17**
30	193	Willi Jan Veltman	Leeuwarden	28e	DOman	20:23	2:28	1:30:27	1:10	23:32	24:30	**2:42:29**

Triatlon Leeuwarden

Leeuwarden - Zaterdag 4 juli 2026

Uitslagenlijst - Olympische afstand

Plts	StNr	Naam	Vereniging/Woonplaats	Uitsl	Categ	Zwemm	Wissel1	Fietsen	Wissel2	1e Rond	2e Rond	Tijd
31	55	Niels Groenhagen	Appingedam	29e	DOman	31:31	3:29	1:22:49	1:19	22:02	21:59	**2:43:06**
32	105	Leon Huizinga	Groningen	30e	DOman	33:09	4:08	1:20:09	1:32	22:44	22:27	**2:44:06**
33	17	Teun Zuiderveld	Rottevalle	31e	DOman	30:46	3:49	1:22:26	1:33	22:50	22:52	**2:44:13**
34	161	Fabian Laverman	Leeuwarden	32e	DOman	30:00	3:20	1:20:29	0:54	24:58	24:47	**2:44:25**
35	78	Jan Zeinstra	Noardburgum	33e	DOman	30:32	3:10	1:20:12	1:20	24:39	24:52	**2:44:43**
36	61	Theresia Offringa	Nijland	3e	DOVro	30:41	2:52	1:19:39	1:37	24:37	25:24	**2:44:47**
37	64	Alex Bos	Groningen	34e	DOman	33:04	4:02	1:19:50	1:17	23:30	23:36	**2:45:17**
38	136	David van der Heide	Leeuwarden	35e	DOman	29:32	3:49	1:24:26	1:25	23:14	23:42	**2:46:06**
39	35	Peter Wijbenga	Marum	36e	DOman	35:31	4:09	1:20:46	1:58	22:32	22:33	**2:47:27**
40	44	Liesbeth Hiddema	Jirnsum	4e	DOVro	31:10	2:15	1:21:46	1:14	25:41	25:34	**2:47:38**
41	63	Jelte Goettsch	Amsterdam	37e	DOman	31:53	3:30	1:21:08	1:45	25:14	24:23	**2:47:50**
42	94	Wouter de Vries	Suwâld	38e	DOman	33:51	3:04	1:28:10	1:02	20:33	21:31	**2:48:09**
43	68	Tjamme Draaijer	Leeuwarden	39e	DOman	32:31	4:36	1:19:08	1:37	26:00	25:30	**2:49:19**
44	22	Ramon Jongschaap	Burgum	40e	DOman	34:00	2:47	1:27:48	1:09	21:52	22:05	**2:49:39**
45	209	Martin Rijnen	Heino	41e	DOman	24:05	4:03	1:28:12	1:42	25:59	25:48	**2:49:46**
46	43	Vera Keidel	Harkema	5e	DOVro	29:22	2:48	1:30:28	1:06	22:56	23:18	**2:49:55**
47	73	Jelte van der Ploeg	Leeuwarden	42e	DOman	36:04	3:07	1:22:21	2:01	22:35	24:04	**2:50:09**
48	52	Harold Brouwer	Heerenveen	43e	DOman	37:05	3:38	1:25:05	0:56	21:32	22:07	**2:50:21**
49	72	Ruben Siemensma	Pingjum	44e	DOman	36:03	2:48	1:26:05	1:27	21:57	22:12	**2:50:28**
50	90	Robin van der Meulen	Wassenaar	45e	DOman	28:20	3:27	1:27:50	1:34	24:38	24:51	**2:50:37**
51	154	Mathijs Russchen	Leeuwarden	46e	DOman	34:06	4:04	1:26:10	1:02	22:36	23:02	**2:50:58**
52	98	Bettina Hamming	Groningen	6e	DOVro	32:56	4:37	1:24:13	1:39	24:05	24:02	**2:51:29**
53	87	Douwina Bijma-Haan	Arum	7e	DOVro	26:53	2:52	1:30:14	1:14	25:00	25:44	**2:51:54**
54	108	Jan Visser	Suwâld	47e	DOman	32:49	3:12	1:20:49	1:36	26:39	27:26	**2:52:29**
55	119	Huib-Jan Imbens	Wirdum	48e	DOman	38:01	4:09	1:18:18	1:35	24:39	25:51	**2:52:30**
56	39	Mark den Ouden	Groningen	49e	DOman	33:09	4:53	1:25:50	2:58	24:00	21:45	**2:52:32**
57	40	Tian Niezing	Groningen	50e	DOman	33:09	6:11	1:19:26	2:14	26:24	25:15	**2:52:37**
58	30	Milan Kappert	Harlingen	51e	DOman	36:07	2:31	1:27:08	0:57	23:24	22:38	**2:52:43**
59	76	Maartje Roos	Lippenhuizen	8e	DOVro	33:10	4:47	1:21:51	1:26	25:57	25:57	**2:53:06**
60	6	Jeroen Iedema	Nederland	52e	DOman	28:53	3:57	1:27:23	2:27	24:56	25:36	**2:53:08**

Triatlon Leeuwarden

Leeuwarden - Zaterdag 4 juli 2026

Uitslagenlijst - Olympische afstand

Plts	StNr	Naam	Vereniging/Woonplaats	Uitsl	Categ	Zwemm	Wissel1	Fietsen	Wissel2	1e Rond	2e Rond	Tijd
61	81	Sverre van der Wal	Nederland	53e	DOman	27:46	3:55	1:28:00	2:47	25:47	25:14	**2:53:27**
62	111	Annemarie Hoiting	Heerenveen	9e	DOVro	26:40	2:48	1:34:02	0:52	24:49	24:46	**2:53:55**
63	77	Gert-Jan Dobben	Groningen	54e	DOman	33:58	3:33	1:21:41	2:19	26:55	25:31	**2:53:55**
64	21	Henk-Jan van Boven	Wezep	55e	DOman	34:52	3:01	1:25:44	1:50	24:33	24:04	**2:54:01**
65	102	Tiemen Hoekstra	Nederland	56e	DOman	37:04	3:47	1:23:51	2:06	23:21	24:01	**2:54:09**
66	28	Klaas Willem Dijkstra	Leeuwarden	57e	DOman	36:37	3:41	1:22:39	2:24	23:56	25:11	**2:54:27**
67	38	Lynn Rusink	Aalten	10e	DOVro	31:45	3:20	1:34:12	1:14	21:27	22:33	**2:54:29**
68	197	Roan Vrieswijk	Leeuwarden	58e	DOman	36:14	4:28	1:23:53	1:31	23:23	25:15	**2:54:41**
69	45	Neeltsje Visser	Broeksterwâld	11e	DOVro	37:52	3:36	1:27:37	1:23	23:05	21:38	**2:55:08**
70	59	Job Andreae	Joure	59e	DOman	26:18	3:41	1:39:08	1:54	22:31	21:38	**2:55:08**
71	115	Janneke Feenstra	Abbega	12e	DOVro	33:26	3:27	1:23:56	1:30	26:16	26:41	**2:55:12**
72	104	Arnoud Jansen	Heino	60e	DOman	30:43	4:28	1:24:36	1:50	26:46	27:21	**2:55:41**
73	84	Laura Sprokholt	Leeuwarden	13e	DOVro	29:42	4:00	1:29:07	1:25	26:06	25:24	**2:55:42**
74	88	Jan Borger	Leeuwarden	61e	DOman	29:49	3:20	1:24:17	1:31	27:53	29:18	**2:56:05**
75	206	Welmoed sinnema	Amsterdam	14e	DOVro	32:53	4:44	1:26:00	2:10	25:12	25:24	**2:56:21**
76	112	Pascal de Vries	Oldemarkt	62e	DOman	30:11	4:00	1:25:38	1:30	27:16	28:23	**2:56:57**
77	71	Geert Haagsma	Leeuwarden	63e	DOman	36:26	3:58	1:27:27	1:41	23:56	23:37	**2:57:03**
78	116	Jeroen Tepper	Groningen	64e	DOman	35:30	3:38	1:24:58	1:37	25:13	26:14	**2:57:06**
79	46	Tiny de Vries-Koffeman	Urk	15e	DOVro	30:49	3:11	1:34:43	1:56	23:29	23:41	**2:57:48**
80	169	Eva Ensink	Groningen	16e	DOVro	37:08	3:49	1:29:37	1:53	22:31	23:06	**2:58:01**
81	428	Serena Alserda	Groningen	17e	DOVro	31:38	4:24	1:33:48	1:41	23:16	23:35	**2:58:20**
82	13	Stef Post	Leeuwarden	65e	DOman	33:10	3:41	1:33:45	1:36	23:20	22:53	**2:58:23**
83	138	Jan van der Meij	Berltsum	66e	DOman	30:06	2:58	1:29:53	1:38	26:59	27:16	**2:58:46**
84	75	Evelyn Jeeninga	Heerenveen	18e	DOVro	42:21	2:53	1:20:17	1:09	25:54	26:45	**2:59:16**
85	174	Hinke Luursema	IJsselstein	19e	DOVro	33:55	4:02	1:30:29	1:41	24:56	25:31	**3:00:33**
86	122	Anke Oldenburger	Utrecht	20e	DOVro	31:04	4:07	1:33:26	1:26	25:28	25:21	**3:00:49**
87	65	Chris Kunst	Groningen	67e	DOman	28:20	6:20	1:22:08	3:11	30:14	30:56	**3:01:07**
88	67	Dennis Deelen	Groningen	68e	DOman	36:36	4:30	1:24:06	1:49	28:44	25:27	**3:01:10**
89	139	Edwin van der Horst	Oldenzaal	69e	DOman	32:55	3:55	1:28:10	3:16	26:02	26:56	**3:01:12**
90	107	Rienk Jan Couperus	Harkema	70e	DOman	32:02	3:38	1:34:24	2:20	25:28	23:50	**3:01:40**

Triatlon Leeuwarden

Leeuwarden - Zaterdag 4 juli 2026

Uitslagenlijst - Olympische afstand

Plts	StNr	Naam	Vereniging/Woonplaats	Uitsl	Categ	Zwemm	Wissel1	Fietsen	Wissel2	1e Rond	2e Rond	Tijd
91	144	Marianne Kraamer	Dokkum	21e	DOVro	30:32	3:20	1:31:57	1:23	27:19	27:41	**3:02:09**
92	125	Sija Brinksma	Wageningen	22e	DOVro	33:12	2:52	1:32:33	1:37	25:21	26:49	**3:02:22**
93	120	Annick Douma	Leeuwarden	23e	DOVro	31:04	4:18	1:31:37	1:29	28:02	27:41	**3:04:09**
94	97	Hans Brandsma	Leeuwarden	71e	DOman	35:01	3:53	1:29:05	1:52	27:10	27:11	**3:04:10**
95	134	Marco van der Wal	Leeuwarden	72e	DOman	31:59	5:55	1:32:50	2:50	26:04	25:08	**3:04:43**
96	128	Ilse Nauta	Leeuwarden	24e	DOVro	34:22	3:33	1:27:35	1:39	28:05	29:55	**3:05:07**
97	147	Anna ten Cate	Amsterdam	25e	DOVro	31:48	3:37	1:36:01	2:17	25:17	26:19	**3:05:16**
98	148	Sjoukje Brouwer	Groningen	26e	DOVro	35:34	4:01	1:31:45	1:40	25:54	26:26	**3:05:18**
99	167	Arjen Keers	Zwolle	73e	DOman	32:47	5:13	1:31:52	2:08	27:23	26:13	**3:05:34**
100	143	Kornelis Kingma	Hurdegaryp	74e	DOman	40:50	3:35	1:26:53	1:33	26:00	26:50	**3:05:37**
101	91	Daniek Molema	Groningen	27e	DOVro	32:48	4:00	1:30:54	1:44	28:01	28:24	**3:05:48**
102	85	Rob Tilma	Groningen	75e	DOman	32:58	4:27	1:28:39	3:13	28:57	27:45	**3:05:58**
103	126	Rik Schoonhoven	Buitenpost	76e	DOman	34:52	4:03	1:25:30	2:26	29:06	30:05	**3:06:01**
104	114	Margriet De Wit-Bouman	Haren	28e	DOVro	32:20	4:14	1:35:19	1:55	26:50	25:41	**3:06:16**
105	191	Femke Postma	Groningen	29e	DOVro	32:51	4:48	1:32:07	1:47	27:46	27:01	**3:06:17**
106	199	Merle Wijnia	Dokkum	30e	DOVro	30:50	4:38	1:31:32	2:21	29:52	27:07	**3:06:18**
107	41	Jacob Roosma	Vleuten	77e	DOman	33:50	3:59	1:33:03	1:51	27:14	27:10	**3:07:04**
108	184	Robert Vartanov	Leeuwarden	78e	DOman	38:26	5:07	1:27:35	2:26	26:12	27:26	**3:07:09**
109	172	Kees Schoon	Den Horn	79e	DOman	35:44	5:19	1:32:50	0:52	25:39	27:15	**3:07:36**
110	190	Edwin van Wijk	Ten Boer	80e	DOman	35:40	4:19	1:31:22	1:35	28:28	27:24	**3:08:46**
111	156	Willem van der Tempel	Wiuwert	81e	DOman	32:48	3:01	1:31:43	1:45	28:29	31:29	**3:09:14**
112	118	Menco van der Berg	Thesinge	82e	DOman	33:24	4:51	1:40:35	2:08	24:28	24:06	**3:09:30**
113	133	Tijs Pieterse	Wijchen	83e	DOman	37:52	4:31	1:30:16	2:10	28:27	27:15	**3:10:30**
114	141	Wim Stenekes	Drachten	84e	DOman	32:10	6:04	1:27:23	2:08	31:51	30:57	**3:10:30**
115	180	Pieter Ytzen tjeerdsma	De Tike	85e	DOman	36:12	3:24	1:35:25	1:45	26:33	27:29	**3:10:46**
116	163	Marco Bottenberg	Utrecht	86e	DOman	29:46	4:44	1:39:21	2:04	26:29	28:31	**3:10:54**
117	160	Ilse Calsbeek	Bolsward	31e	DOVro	37:40	3:10	1:31:32	1:49	27:45	29:27	**3:11:21**
118	146	Erwin Koster	Leeuwarden	87e	DOman	40:44	3:14	1:33:30	1:27	25:58	26:49	**3:11:38**
119	135	Dina Boer	Groningen	32e	DOVro	37:47	5:06	1:33:23	2:19	26:38	26:29	**3:11:38**
120	165	Bart Brinksma	Munnekeburen	88e	DOman	38:09	4:40	1:26:23	1:50	29:03	31:35	**3:11:38**

Triatlon Leeuwarden

Leeuwarden - Zaterdag 4 juli 2026

Uitslagenlijst - Olympische afstand

Plts	StNr	Naam	Vereniging/Woonplaats	Uitsl	Categ	Zwemm	Wissel1	Fietsen	Wissel2	1e Rond	2e Rond	Tijd
121	132	Manon Kooning	Groningen	33e	DOVro	37:42	4:49	1:38:47	2:21	24:24	23:54	**3:11:54**
122	106	Jelmer Koppelmans	Utrecht	89e	DOman	41:08	6:00	1:28:38	3:52	25:33	26:53	**3:12:03**
123	56	Daan Visscher	Woldendorp	90e	DOman	34:09	5:17	1:30:24	1:38	28:50	31:51	**3:12:07**
124	110	Jeroen Laagland	Gorredijk	91e	DOman	37:46	3:49	1:27:48	1:13	30:59	31:05	**3:12:37**
125	130	Nesta nagelmaker	Sneek	92e	DOman	38:03	5:08	1:34:26	1:41	26:09	27:22	**3:12:46**
126	173	Arjen de Boer	Bilthoven	93e	DOman	42:04	3:12	1:31:48	1:56	26:33	27:34	**3:13:03**
127	103	Wietse van Gijssel	Kommerzijl	94e	DOman	33:56	2:47	1:37:55	2:49	26:44	29:11	**3:13:20**
128	145	Robin de Man	Leeuwarden	95e	DOman	39:45	3:38	1:35:58	1:22	26:21	26:39	**3:13:40**
129	162	Chris Buijtenhuys	Nederland	96e	DOman	34:37	5:55	1:31:56	1:11	30:08	30:56	**3:14:41**
130	131	Jeffrey Hoekstra	Leeuwarden	97e	DOman	33:14	4:36	1:36:11	2:36	28:48	29:27	**3:14:49**
131	113	Wiebe Buist	Kootstertille	98e	DOman	36:20	5:35	1:33:02	1:35	28:50	29:32	**3:14:51**
132	158	Ivo Meijers	Amsterdam	99e	DOman	38:46	4:01	1:32:42	2:02	28:05	30:01	**3:15:34**
133	149	Lieke van Dalen	Leeuwarden	34e	DOVro	29:37	3:23	1:42:07	1:26	30:09	29:13	**3:15:52**
134	203	Jos Rüger	Stiens	100e	DOman	37:57	5:12	1:33:39	2:24	28:46	28:26	**3:16:22**
135	170	Chris Emmink	Nijensleek	101e	DOman	44:26	5:33	1:37:09	3:53	22:56	22:50	**3:16:44**
136	27	GERALD Jager	Scharnegoutum	102e	DOman	37:42	3:34	1:30:52	2:05	31:07	31:39	**3:16:56**
137	220	Gerrit Graaf	De Tike	103e	DOman	41:54	3:56	1:36:01	2:55	24:57	27:20	**3:17:00**
138	214	Geartsje Paulusma	Leeuwarden	35e	DOVro	36:03	4:56	1:35:51	3:07	29:17	28:34	**3:17:46**
139	171	Lieneke van der Pol	Hurdegaryp	36e	DOVro	40:57	5:06	1:35:53	2:26	26:40	27:18	**3:18:16**
140	95	Jari Michaelis	Leeuwarden	104e	DOman	36:33	7:09	1:42:54	2:27	24:36	24:45	**3:18:22**
141	96	Vincent Seelmann	Leeuwarden	105e	DOman	36:33	7:10	1:42:55	2:26	24:35	24:45	**3:18:22**
142	70	Maud Beudeker	Apeldoorn	37e	DOVro	37:18	5:06	1:29:13	2:11	32:08	33:38	**3:19:32**
143	109	Aalzen Alma	Harkema	106e	DOman	30:15	3:31	1:29:34	1:26	33:57	40:58	**3:19:40**
144	176	Ilse ten Dam	Groningen	38e	DOVro	34:44	3:36	1:40:32	1:15	29:26	31:55	**3:21:25**
145	37	Daniël Hooghiemstra	Tijnje	107e	DOman	37:51	3:50	1:41:13	2:21	28:34	30:13	**3:24:00**
146	188	Patrick van Rhijn	Goutum	108e	DOman	43:16	5:44	1:31:11	2:17	29:38	32:14	**3:24:18**
147	186	Simone Kisjes	Nijeveen	39e	DOVro	38:16	4:35	1:44:53	2:19	27:24	27:43	**3:25:08**
148	177	Sandra Warmolts	Kropswolde	40e	DOVro	34:05	4:21	1:37:06	2:39	34:25	34:00	**3:26:33**
149	175	Bouke Fennema	Britsum	109e	DOman	31:30	4:52	1:41:24	1:55	33:20	33:43	**3:26:42**
150	189	Rudymar Roosberg	Genemuiden	110e	DOman	37:28	4:37	1:37:13	2:19	32:33	32:45	**3:26:54**

Triatlon Leeuwarden

Leeuwarden - Zaterdag 4 juli 2026

Uitslagenlijst - Olympische afstand

Plts	StNr	Naam	Vereniging/Woonplaats	Uitsl	Categ	Zwemm	Wissel1	Fietsen	Wissel2	1e Rond	2e Rond	Tijd
151	205	Melle Haagsma	Leeuwarden	111e	DOman	43:42	5:53	1:37:21	1:56	29:03	29:34	**3:27:25**
152	140	Adrian Gonzalez Fraile	Leeuwarden	112e	DOman	38:20	4:44	1:44:55	1:45	29:12	28:44	**3:27:39**
153	204	Merel Lunter	Leeuwarden	41e	DOVro	37:02	5:07	1:40:59	4:44	29:13	31:13	**3:28:16**
154	182	Famke Perez	Limmen	42e	DOVro	42:54	4:49	1:42:02	2:33	28:54	27:52	**3:29:02**
155	216	Renate Ziel	Nes	43e	DOVro	43:47	6:13	1:40:02	3:49	27:41	28:34	**3:30:03**
156	221	Wouter Ziel	Nes	113e	DOman	43:47	6:51	1:39:24	3:49	27:41	28:34	**3:30:03**
157	198	Marian Pruiksma	Joure	44e	DOVro	40:27	5:50	1:44:10	2:00	28:55	29:42	**3:31:02**
158	434	Arjan Veltman	Leeuwarden	114e	DOman	40:52	4:59	1:45:12	1:31	27:40	30:53	**3:31:04**
159	93	Jendo Visser	Eesveen	115e	DOman	38:48	5:41	1:47:07	3:46	28:08	27:49	**3:31:16**
160	201	André Verzuu	Almere	116e	DOman	40:50	4:39	1:43:01	2:28	29:58	30:49	**3:31:42**
161	219	Geert horst	Bedum	117e	DOman	48:38	6:06	1:32:30	2:01	25:59	36:43	**3:31:53**
162	166	Sandra de Jong - van der W	Britsum	45e	DOVro	37:17	3:55	1:44:24	1:56	32:45	31:54	**3:32:09**
163	215	Niels van Deutekom	Leeuwarden	118e	DOman	46:23	6:34	1:40:35	2:20	28:53	28:53	**3:33:36**
164	187	Martijn Oostdam	Amsterdam	119e	DOman	30:27	5:46	1:53:58	1:04	31:18	31:52	**3:34:22**
165	150	Ielan van Meerlo	Feanwâlden	46e	DOVro	31:51	4:51	1:51:31	1:42	32:46	32:03	**3:34:41**
166	185	Ingrid Boender	Zuidbroek	47e	DOVro	34:51	6:57	2:01:17	2:07	24:51	26:21	**3:36:22**
167	217	Michelle Draaisma	Amsterdam	48e	DOVro	35:33	5:06	1:41:46	2:16	36:24	35:57	**3:36:59**
168	202	Janneke van Rietschoten	Almere	49e	DOVro	38:17	4:21	1:46:14	2:39	32:37	34:14	**3:38:20**
169	2	Gerrit Bosma	Ryptsjerk	120e	DOman	38:04	5:40	1:54:19	2:19	29:31	31:59	**3:41:48**
170	196	Joyce Stulemeijer	Leeuwarden	50e	DOVro	40:36	3:45	1:49:24	1:49	32:54	33:31	**3:41:57**
171	210	Crista Kuik	Bolsward	51e	DOVro	34:39	4:47	1:48:49	2:03	34:43	37:42	**3:42:40**
172	211	Maurits Depla	Utrecht	121e	DOman	40:41	7:06	1:48:05	2:14	33:03	33:05	**3:44:12**
173	157	Ronald Ritsema	Appingedam	122e	DOman	48:38	4:23	1:40:19	2:05	33:29	36:51	**3:45:42**
174	207	Fleur van der Werf	Groningen	52e	DOVro	42:20	6:11	1:59:42	2:37	28:06	29:24	**3:48:17**
175	213	Geeske van der Sluis	Burgum	53e	DOVro	44:57	4:10	1:47:22	2:15	35:18	37:04	**3:51:04**
176	222	Margo Wijma		54e	DOVro	42:29	7:00	1:45:06	3:15	39:04	39:03	**3:55:55**
177	1	Jorn Lubbine	Nederland	123e	DOman	45:41	4:07	1:38:11	4:02	45:19	39:15	**3:56:32**
178	212	Sandra van der Kooi	Drachten	55e	DOVro	44:56	4:13	1:47:18	2:17	33:35	45:15	**3:57:31**
179	164	Victor Koppelmans	Breukelen	124e	DOman	58:07	7:00	1:45:49	4:53	30:39	32:53	**3:59:18**
180	178	Frank van delden	Suwâld	125e	DOman	40:47	6:56	1:45:02	2:26	46:33	40:47	**4:02:28**