

## Trainingspakkenwedstrijd op 2 april 2016 te Steenwijk.

### Jongens junioren D

#### 80m - series

1	Gerbrand Bontekoe	Impala	11.27 sec	-0.2
2	Rutger Hoekstra	Impala	11.56 sec	-0.1
3	Mark Scholten	Impala	11.89 sec	-0.2
4	Joshua Gaal	Start '78	12.22 sec	-0.1
5	Pjotr ter Doest	Impala	12.29 sec	-0.1
6	Thijs Jorritsma	Horror	12.60 sec	-0.1
7	Tjalle Durk van der Eems	Horror	13.15 sec	-0.2
8	Gijs Bodbijn	Start '78	15.55 sec	-0.2

#### 80m - finale

1	Gerbrand Bontekoe	Impala	11.34 sec	-0.1
2	Rutger Hoekstra	Impala	11.53 sec	-0.1
3	Mark Scholten	Impala	11.92 sec	-0.1
4	Pjotr ter Doest	Impala	12.30 sec	-0.1
5	Joshua Gaal	Start '78	12.33 sec	-0.1
6	Thijs Jorritsma	Horror	12.55 sec	-0.1

#### 1000m

1	René Schultinga	AV Heerenveen	3.17.60 min
2	Rutger Hoekstra	Impala	3.35.66 min
3	Pjotr ter Doest	Impala	3.57.95 min
4	Thijs Jorritsma	Horror	4.06.54 min

#### ver

1	Gerbrand Bontekoe	Impala	4.42 m
2	Rutger Hoekstra	Impala	4.36 m
3	Mark Scholten	Impala	4.05 m
4	Pjotr ter Doest	Impala	4.02 m
5	Johan de Vries	AV Heerenveen	3.88 m
6	Thijs Jorritsma	Horror	3.74 m
7	Joshua Gaal	Start '78	3.65 m
8	Gijs Bodbijn	Start '78	2.55 m

#### discus

1	Rutger Hoekstra	Impala	21.71 m
2	Johan de Vries	AV Heerenveen	20.77 m
3	Mark Scholten	Impala	14.68 m
4	Gijs Bodbijn	Start '78	9.84 m

#### speer

1	Rutger Hoekstra	Impala	29.08 m
2	Tjalle Durk van der Eems	Horror	26.85 m
3	Johan de Vries	AV Heerenveen	22.92 m
4	Daan Bijdevaate	Start '78	21.26 m
5	Joshua Gaal	Start '78	17.72 m
6	Thijs Jorritsma	Horror	14.23 m
7	Mark Scholten	Impala	14.02 m
8	Gijs Bodbijn	Start '78	9.39 m

### Meisjes junioren D

#### 60m - series

1	Rozemarie Fokkema	AAC '61	8.98 sec	-0.0
2	Anke Binnema	AV Heerenveen	9.12 sec	-0.0
3	Mette van Werven	Impala	9.42 sec	-0.0
4	Nina de Haes	HAC '63	9.43 sec	-0.0
5	Femke Hofstra	Spartacus	9.47 sec	-0.0
6	Iris Oosterbaan	Horror	9.49 sec	-0.0
7	Romé de Best	Horror	9.75 sec	-0.0
8	Tiba Miran	Groningen Atletiek	9.77 sec	-0.0
9	Maud Blijleven	HAC '63	10.10 sec	-0.0

60m - finale

1	Rozemarie Fokkema	AAC '61	9.04 sec	-0.0
2	Mette van Werven	Impala	9.12 sec	-0.0
3	Anke Binnema	AV Heerenveen	9.13 sec	-0.0
4	Nina de Haes	HAC '63	9.37 sec	-0.0
5	Femke Hofstra	Spartacus	9.50 sec	-0.0
6	Iris Oosterbaan	Horror	9.60 sec	-0.0

1000m

1	Britt Roos	HAC '63	3.09.71 min
2	Brecht Frensel	AV Heerenveen	3.29.92 min
3	Maud Blijleven	HAC '63	4.11.97 min
4	Nina de Haes	HAC '63	4.21.66 min
5	Hieke Blaauw	Horror	4.27.12 min
	Mette van Werven	Impala	dnf min

ver

1	Anke Binnema	AV Heerenveen	4.12 m
2	Fiona de Vries	Impala	3.97 m
3	Tiba Miran	Groningen Atletiek	3.65 m
4	Nina de Haes	HAC '63	3.55 m
5	Femke Hofstra	Spartacus	3.52 m
6	Romé de Best	Horror	3.21 m
7	Maud Blijleven	HAC '63	3.15 m
8	Hieke Blaauw	Horror	2.60 m

discus

1	Rozemarie Fokkema	AAC '61	25.59 m
---	-------------------	---------	---------

speer

1	Rozemarie Fokkema	AAC '61	23.79 m
2	Anke Binnema	AV Heerenveen	22.55 m
3	Mette van Werven	Impala	14.76 m
4	Romé de Best	Horror	14.25 m
5	Hieke Blaauw	Horror	9.56 m

Jongens junioren C

100m

1	Kosheem Miran	Groningen Atletiek	12.90 sec	-0.0
2	Stefan de Vries	Start '78	12.93 sec	-0.0
3	Boas Okken	Groningen Atletiek	13.77 sec	-0.0
4	Jarno Kuiper	Start '78	15.06 sec	-0.0
5	Lennert Naeff	AV Heerenveen	15.63 sec	-0.0

1000m

1	Stefan de Vries	Start '78	3.02.97 min
---	-----------------	-----------	-------------

hoog	2 Kosheem Miran	Groningen Atletiek	3.15.52 min
	1 Boas Okken	Groningen Atletiek	1.55 m
	2 Felix Mebius	Groningen Atletiek	1.40 m
	3 Lennert Naeff	AV Heerenveen	1.35 m
	4 Jarno Kuiper	Start '78	1.30 m
kogel	1 Felix Mebius	Groningen Atletiek	8.65 m
	2 Lennert Naeff	AV Heerenveen	8.31 m
	3 Jarno Kuiper	Start '78	7.65 m
discus	1 Felix Mebius	Groningen Atletiek	25.08 m
	2 Jarno Kuiper	Start '78	22.80 m
	3 Lennert Naeff	AV Heerenveen	20.78 m

### Meisjes junioren C

#### 80m - series

1 Rikst Slot	AV Heerenveen	10.98 sec	-0.2
2 Ilse Steigenga	Horror	11.14 sec	-0.3
3 Eva Stienstra	Groningen Atletiek	11.55 sec	-0.2
4 Silke van der Zwaag	Horror	11.59 sec	-0.3
5 Larissa Wubbolts	Horror	11.73 sec	-0.2
6 Maaïke Geerling	HAC '63	11.86 sec	-0.3
7 Jits Jente Bootsma	AV Heerenveen	12.17 sec	-0.3
8 Carmen de Wolff	Horror	12.50 sec	-0.2
9 Afke Ligthart	Horror	12.76 sec	-0.3

#### 80m - finale

1 Rikst Slot	AV Heerenveen	11.04 sec	+0.3
2 Ilse Steigenga	Horror	11.11 sec	+0.3
3 Eva Stienstra	Groningen Atletiek	11.37 sec	+0.3
4 Silke van der Zwaag	Horror	11.73 sec	+0.3
5 Maaïke Geerling	HAC '63	11.78 sec	+0.3
6 Larissa Wubbolts	Horror	11.88 sec	+0.3

#### 1000m

1 Jits Jente Bootsma	AV Heerenveen	3.51.00 min
2 Emma van Wieren	Impala	3.55.43 min
3 Maaïke Geerling	HAC '63	4.07.92 min

#### hoog

1 Maaïke Geerling	HAC '63	1.45 m
2 Rikst Slot	AV Heerenveen	1.40 m
3 Iris Oosterbaan	Horror	1.35 m
3 Emma van Wieren	Impala	1.35 m
3 Ilse Steigenga	Horror	1.35 m
6 Marrit Oosterbaan	Horror	1.35 m
7 Larissa Wubbolts	Horror	1.30 m
8 Silke van der Zwaag	Horror	1.30 m
9 Jits Jente Bootsma	AV Heerenveen	1.25 m
10 Carmen de Wolff	Horror	1.25 m
11 Afke Ligthart	Horror	1.25 m

## kogel

1	Silke van der Zwaag	Horror	9.88 m
2	Rikst Slot	AV Heerenveen	8.95 m
3	Marrit Oosterbaan	Horror	7.77 m
4	Ilse Steigenga	Horror	7.66 m
5	Jits Jente Bootsma	AV Heerenveen	7.23 m
6	Larissa Wubbolts	Horror	7.13 m
7	Maaïke Geerling	HAC '63	6.72 m
8	Afke Ligthart	Horror	6.61 m

## discus

1	Silke van der Zwaag	Horror	22.11 m
2	Rikst Slot	AV Heerenveen	20.21 m
3	Eva Stienstra	Groningen Atletiek	15.46 m

Jongens junioren B

## 100m

1	Wesley Hoekstra	Start '78	12.54 sec	+0.9
2	Sytze Bram de Witte	Horror	12.56 sec	+0.9
3	Bram Bijdevaate	Start '78	12.81 sec	+0.9
4	Kevin Boes	Start '78	12.92 sec	+0.9
5	Peter Hoekstra	Start '78	13.36 sec	+0.9
6	Remco Mulder	Start '78	13.49 sec	+0.9

## 300m

1	Remco Mulder	Start '78	41.45 sec
2	Eric Stuiver	Start '78	41.65 sec
3	Jasper Kolnaar	Groningen Atletiek	48.13 sec

## 800m

1	Eric Stuiver	Start '78	2.10.07 min
2	Welmer de Boer	Horror	2.16.99 min

## 3000m

1	Jens Dijkstra	NOP	9.54.34 min
2	Luc Beuckens	NOP	9.54.80 min

## ver

1	Wesley Hoekstra	Start '78	4.89 m
2	Bram Bijdevaate	Start '78	4.82 m
3	Jasper Kolnaar	Groningen Atletiek	4.40 m

## hoog

1	Youp Brouwer	Flevo Delta	1.60 m
---	--------------	-------------	--------

## kogel

1	Sytze Bram de Witte	Horror	12.27 m
2	Kevin Boes	Start '78	11.31 m
3	Melvin Bakker	AAC '61	9.84 m
4	Youp Brouwer	Flevo Delta	9.68 m
5	Peter Hoekstra	Start '78	9.29 m
6	Volter Nijmeijer	Start '78	8.29 m

## discus

1	Sytze Bram de Witte	Horror	36.65 m
2	Kevin Boes	Start '78	32.61 m
3	Youp Brouwer	Flevo Delta	25.61 m
4	Melvin Bakker	AAC '61	23.69 m

5 Wesley Hoekstra	Start '78	22.67 m
6 Peter Hoekstra	Start '78	20.98 m
7 Wolter Nijmeijer	Start '78	20.79 m

#### Meisjes junioren B

100m

1 Lianne Brouwer	Flevo Delta	12.95 sec +2.0
2 Demi Berger	Start '78	14.18 sec +2.0
3 Elyne-Laura Kingma	Horror	14.34 sec +2.0
4 Rosalie Tissingh	Start '78	14.85 sec +2.0

300m

1 Rosalie Tissingh	Start '78	49.14 sec
--------------------	-----------	-----------

800m

1 Jenda de Boer	Horror	2.26.86 min
-----------------	--------	-------------

ver

1 Hanne Leuthoff	PEC 1910	4.74 m
------------------	----------	--------

hoog

1 Lianne Brouwer	Flevo Delta	1.55 m
2 Hanne Leuthoff	PEC 1910	1.50 m
3 Demi Berger	Start '78	1.40 m
4 Elyne-Laura Kingma	Horror	1.35 m
5 Rosalie Tissingh	Start '78	1.35 m

kogel

1 Elyne-Laura Kingma	Horror	11.67 m
2 Demi Berger	Start '78	10.79 m
3 Rosalie Tissingh	Start '78	10.50 m
4 Hanne Leuthoff	PEC 1910	9.79 m
5 Kirsten Kerkhof	Spartacus	8.15 m

discus

1 Lianne Brouwer	Flevo Delta	26.48 m
2 Kirsten Kerkhof	Spartacus	18.44 m

#### Jongens junioren A

100m

1 Julian Vreeling	Start '78	12.29 sec +0.9
2 Robin Wassens	Groningen Atletiek	12.61 sec +0.9

300m

1 Julian Vreeling	Start '78	38.01 sec
2 Robin Wassens	Groningen Atletiek	38.87 sec

800m

1 Peter-Jan de Jong	Horror	2.08.14 min
---------------------	--------	-------------

5000m

1 Jelte ter Braake	Vitalis	19.52.63 min
--------------------	---------	--------------

discus

1 Markus Meekma	Impala	43.02 m
-----------------	--------	---------

#### Meisjes junioren A

discus

1 Astrid Jonkers	AAC '61	34.76 m
------------------	---------	---------

## Mannen Senioren

100m

1	Yorick Moleman	AC Tion	11.86 sec	+0.9
2	Tjerk Zult	Vitalis	12.22 sec	+0.9
3	Thijs Moesker	Impala	12.26 sec	+0.9

300m

1	Yorick Moleman	AC Tion	38.82 sec	
2	Hedser de Boer	Impala	39.64 sec	
3	Thijs Moesker	Impala	39.96 sec	
4	Tjerk Zult	Vitalis	41.12 sec	
5	Martin Meijer	Jahn II	41.27 sec	

800m

1	Eric van der Meer	Vitalis	2.08.99 min	
---	-------------------	---------	-------------	--

5000m

1	Thijmen Kupers	Groningen Atletiek	14.57.00 min	
2	Jaap Gerben Vellinga	Gronongen Atletiek	15.13.62 min	
3	Freek Lier	Vitalis	15.13.92 min	
4	Fabian ten Kate	Vitalis	15.16.79 min	
5	Edwin Slijkhuis	Groningen Atletiek	15.17.07 min	
6	Wessel van Veenen	AAC '61	15.54.61 min	
7	Erik Bolding	Start '78	16.17.27 min	
8	Bram Buigel	Groningen Atletiek	17.59.80 min	
9	Marco Bosma	Start '78	19.53.62 min	
	Joris Kampen	Groningen Atletiek	dq min	
	Martijn van Haren	Vitalis	dnf min	
	Wilfred van Holst	Groningen Atletiek	dnf min	
	Stephan Schriemer	AAC '61	dnf min	

hoog

1	Hans Koops	Jahn II	1.85 m	
2	Martin Meijer	Jahn II	1.60 m	

kogel

1	Martin Meijer	Jahn II	10.18 m	
---	---------------	---------	---------	--

## Vrouwen Senioren

100m

1	Nikki Tahapary	Vitalis	13.53 sec	+0.4
2	Sharon Hoogewind	Salland	15.19 sec	+0.4

300m

	Nikki Tahapary	Vitalis	46.25 sec	
--	----------------	---------	-----------	--

3000m

1	Dinie ten Napel	NOP	11.41.02 min	
2	Marleen Loman	NOP	11.53.62 min	
3	Geesje Nijmeijer	Start '78	13.32.15 min	

5000m

1	Anna Martinez	Vitalis	17.56.75 min	
2	Ellen Jansen	Vitalis	17.59.85 min	
3	Carlijn Wagenaar	Groningen Atletiek	19.52.40 min	
4	Gwenda Bolding	Start '78	24.48.06 min	
	Jolien de Waard	Groningen Atletiek	dnf min	

ver

	1 Nikki Tahapary	Vitalis	4.88 m
	2 Corien Zwerver	Start '78	4.10 m
hoog			
	1 Lianne van Manen	De Sperwers	1.60 m
kogel			
	1 Lianne Bruins	GAC Hilversum	11.77 m
	2 Sharon Hoogewind	Salland	10.57 m
	3 Mathilde Spitzen	Vitalis	10.53 m
	4 Corien Zwerver	Start '78	9.08 m
	5 Wieke Nijmeijer	Start '78	6.53 m
discus			
	1 Lianne Bruins	GAC Hilversum	40.63 m
	2 Mathilde Spitzen	Vitalis	32.75 m
	3 Wieke Nijmeijer	Start '78	15.58 m
	4 Geesje Nijmeijer	Start '78	13.25 m

### Mannen Masters

100m				
	1 Peter Mulder	M45 Start '78	14.61 sec	+0.8
	2 Roelof Sondaar	M55 De Sprinter	15.78 sec	+0.8
	3 Wieger Klijnstra	M65 AV Heerenveen	16.81 sec	+0.8
800m				
	1 Maarten Hofstra	M45 Lionitas	2.23.06 min	
	2 Roelof Sondaar	M55 De Sprinter	2.46.94 min	
	3 Dirk Wigmans	M60 avVN	2.48.05 min	
3000m				
	1 Jacob van der Meulen	M50 Groningen Atletiek	10.34.47 min	
	2 Eddy Elsinga	M45 AV Heerenveen	10.44.99 min	
	3 Jeroen Vels	M45 NOP	11.03.75 min	
	4 Maurice Mulder	M45 NOP	11.04.28 min	
	5 Tjerk Dijkstra	M40 NOP	11.07.31 min	
	6 Jaap Vlaming	M55 NOP	11.41.55 min	
	7 Jan Hakvoort	M40 NOP	12.00.17 min	
	8 Freddie Bouma	M50 Start '78	12.53.55 min	
5000m				
	1 Bob Leentjens	M40 Start '78	18.25.89 min	
	2 Freddie Bouma	M50 Start '78	19.43.85 min	
	3 Willem de Vries	M60 NOP	20.49.27 min	
	4 Harm Kolvoort	M50 Start '78	20.59.72 min	
	5 Jan Remijnse	M50 Start '78	21.11.13 min	
	6 Jan Stolker	M60 avVN	21.25.73 min	
	7 Egbert Vink	M45 Start '78	22.24.16 min	
	8 Jebbe Westerbeek	M50 Start '78	23.33.04 min	
	9 Jan Nijmeijer	M60 Start '78	26.43.57 min	
ver				
	1 Roelof Sondaar	M55 De Sprinter	3.74 m	
hoog				
	1 Peter Mulder	M45 Start '78	1.45 m	
kogel				
	1 Dennis Endeman	M35 Isala '96	11.51 m	

	2 Hans Spitzen	M60 Start '78	9.45 m
	3 Hans Hes	M70 Start '78	8.02 m
	4 Jan Nijmeijer	M60 Start '78	5.72 m
discus			
	1 Hans Spitzen	M60 Start '78	40.76 m
	2 Dennis Endeman	M35 Isala '96	36.99 m
	3 Feico Jansma	M70 Start '78	24.69 m
	4 Hans Hes	M70 Start '78	21.33 m
	5 Jan Nijmeijer	M60 Start '78	19.69 m

### Vrouwen Masters

100m

1 Marjolijn Jongens	V40 Start '78	14.54 sec +0.4
2 Gerdy Berger	V45 Start '78	14.72 sec +0.4

3000m

1 Anna Mazereeuw	V45 NOP	12.16.37 min
2 Sandra Hofstra	V35 NOP	12.53.95 min
3 Grietje Brands	V35 NOP	14.20.08 min

5000m

1 Monique Seijger	V35 Start '78	21.17.91 min
-------------------	---------------	--------------

ver

1 Marjolijn Jongens	V40 Start '78	4.64 m
2 Gerdy Berger	V45 Start '78	4.39 m

hoog

1 Marjolijn Jongens	V40 Start '78	1.50 m
---------------------	---------------	--------

kogel

1 Tiny Hellendoorn	V60 Isala '96	11.69 m
--------------------	---------------	---------

discus

1 Tiny Hellendoorn	V60 Isala '96	28.26 m
--------------------	---------------	---------