

**5 km**

<b>Plts</b>	<b>Naam</b>	<b>Plaats</b>	<b>Tijd</b>
1	Henk-Jan Steneker	Sint Nyk	00:20:23
2	Michiel Pijnenborg	Sint Nyk	00:20:50
3	Sybe Jan Booy	Wyckel	00:21:05
4	Jarno v/d Weg	Ouwsterhaule	00:22:03
5	Piet Rienstra	Oudemirdum	00:22:25
6	Rudolf v/d Werf	Sint Nyk	00:22:32
7	Rudie v/d Wey	Sint Nyk	00:22:41
8	Jelte Heida	Ouwsterhaule	00:22:46
9	Sijtse Heida	Ouwsterhaule	00:25:21
10	Frank Visser	Oppenhuizen	00:25:35
11	Jildou Fekken	Scharsterbrug	00:26:55
12	Arnold Faber	Sint Nyk	00:27:05
13	Age Groenendal	Sint Nyk	00:27:10
14	Jeffrey de Hoop	Sint Nyk	00:27:44
15	Sjoukje Potijk	Sint Nyk	00:28:47
16	Rikst Fekken	Scharsterbrug	00:29:54
17	Ridzert Postma	Sneek	00:30:05
18	Anja Legendal	Tjerkgaast	00:30:48
19	Piety de Jong	Heeg	00:32:57
20	Agetha Put	Joure	00:36:07
21	Marion Zwaga	Joure	00:37:13
22	Ely Boscha	Lemmer	00:39:26
23	Ienskje v/d Weg	Ouwsterhaule	00:39:28
24	Klaas Duits	Sneek	00:41:39

**10 km**

<b>Plts</b>	<b>Naam</b>	<b>Plaats</b>	<b>Tijd</b>
1	Rene Schaap	Lemmer	00:38:07
2	Saco Bootsma	Workum	00:39:32
3	Auke Veldman	IJlst	00:40:28
4	Pieter Steneker	Sint Nyk	00:43:09
5	Berend Fekken	Scharsterbrug	00:47:30
6	Arie Steneker	Sint Nyk	00:47:34
7	Duco Zijlstra	Lekkum	00:48:19
8	Herman Geritz	Midlum	00:49:15
9	Sipke v/d West	Sint Nyk	00:49:42
10	Theo Weultjes	Schokland	00:50:06
11	Cathrien Noppert	Idskenhuizen	00:52:18

12	Domien Mulder	Joure	00:52:31
13	Adrie Hoks	Joure	00:53:14
14	Gerbrich de Haan	Oosterzee	00:54:32
15	Jeltsje Bangma	Oosterzee	00:55:35
16	Lysbet Faber	Lemmer	01:00:17
17	Marian Macco	Joure	01:01:22
18	Marrit v/d Kat	Joure	01:01:49
19	Marije v/d Meulen	Vegelinsoord	01:01:49
20	Ina Veenstra	Sint Nyk	01:01:55
21	Andries Bosscha	Lemmer	01:03:20
22	Brechtsje Gras	Doniaga	01:03:21
23	Jolanda Atsma	Joure	01:04:53
24	Anselien Bonthuis	Joure	01:07:47
25	Ria Postma	Joure	01:09:20
26	Patrick Dijkhuize	Sneek	01:15:55

### 10 EM

Plts	Naam	Plaats	Tijd
1	Jack Cöp	Sint Nyk	01:11:10
2	Richard Dölle	Joure	01:13:05
3	Simon Speelman	Sneek	01:15:09
4	Hester Salverda	Oudemirdum	01:17:11
5	Harrit Winia	Sint Nyk	01:20:05
6	Jelmer Rauwé	Langweer	01:21:34
7	Gerard Postma	Koufurderige	01:23:01
8	Sofia Houwer	Joure	01:24:56
9	Klaas Sikkema	Langweer	01:26:31
10	Jos Bruin	Sint Nyk	01:27:04
11	Arie Bruinsma	Sint Nyk	01:30:06
12	Karin Boersma	Sint Nyk	01:31:10
13	Mink v/d/Weg	Sint Nyk	01:31:23
14	Betty v/d Laan	Joure	01:34:56
15	Wim Manshande	Harlingen	01:35:24
16	Wikje Sijbranda	Hommerts	01:36:49
17	Christel Zijlstra	Sint Nyk	01:37:11
18	Corrie Hooghiemstra	Tjerkgaast	01:37:11
19	Jeanette Zijlstra	Sint Nyk	01:37:11
20	Froukje Hooghiemstra	Tjerkgaast	01:37:12
21	Richard Molenkamp	Joure	01:46:28
22	Bea Visser	Joure	01:46:28

23	Saskia Louwsma	Nijland	01:58:05
24	Roland Louwsma	Nijland	01:58:06